

# **HYVÄ KORKEAKOULULIIKUNTA**

## **Suosituksset**

# **HYVÄ KORKEAKOULULIIKUNTA**

## **Suosituksset**

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti  
25.2.2011

Copyright: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry ja Jussi Ansala

Julkaisija:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry

Lapinrinne 2

00180 HELSINKI

Puhelin: 029 009 0990

[www.opiskelijaliikunta.fi](http://www.opiskelijaliikunta.fi)

Taitto ja kansi: Kirsi Sjöholm

OLL Sarja A7/2011

ISBN 978-951-9319-16-2 (nid.)

ISBN 978-951-9319-17-9 (PDF)

ISSN 0783-5787

Paino: Juvenes Print, Tampere 2011

# Yhteenvedo suosituksista

Korkeakoululiikunta on muutaman viime vuoden aikana noussut yhdeksi merkittäväksi teemaksi suomalaisen liikuntakulttuurin kehittämiseksi. Esimerkiksi valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (11.12.2008) korkeakoulut huomioitiin nuorten aikuisten liikunnan ja hyvinvoinnin keskeisenä vastuutahona.

Korkeakoulujen liikuntapalvelujen kehittäminen on myös aiempaa vahvemmin tunnistettu osaksi suomalaisen korkeakoulujärjestelmän kehittämistä. Ammattikorkeakoulu- ja yliopistolakien uudistamisen yhteydessä (16.6.2009) eduskunta edellytti, että maan hallitus seuraa, miten korkeakoulut järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille, ja ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntapalvelujen edistämiseksi.

Vaikka korkeakoulujen liikuntapalveluihin on kasvavassa määrin kiinnitetty huomiota, suomalaiselta korkeakoululiikunnalta on puuttunut selkeä viitekehys ja asetetut tavoitteet. Tähän epäkohtaan Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) aloitteesta ja opetus- ja kulttuuriministeriön tuella perustettiin helmikuussa 2010 korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä, johon kutsuttiin puheenjohtajiksi korkeakoulujen rehtorien neuvostojen edustajat ja jäsenet opiskelijoista, korkeakoulujen liikuntatoimista, opiskeluterveydenhuollosta sekä liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoista.

Työn lopputuloksena korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä esittää, että suomalaista korkeakoululiikuntaa kehitetään, arvioidaan ja seurataan tässä raportissa esitettyjen suositusten ja niiden taustalla olevien korkeakoululiikunnan keskeisten tekijöiden viitekehyksessä.

Tehtäviensä mukaisesti työryhmä tekee myös ehdotuksia siitä, miten suosituksiin on mahdollista päästä. Lisäksi työryhmä antaa korkeakoulu- ja liikuntahallintoa koskevia suosituksia, jotka tukevat korkeakoululiikunnan kehittämistä. Seuraavassa on yhteenvedo suosituksista.

## KORKEAKOULULIIKUNNAN SUOSITUKSET:

A. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpidesuunnitelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.

B. Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.

C. Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä / 5000 opiskelijaa.

D. Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumppa- ja palloilusalit).

E. Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakouluyhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.

F. Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.

G. Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.

H. Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla.

## **KORKEAKOULULIIKUNTAA TUKEVAT SUOSITUKSET:**

► Opetus- ja kulttuuriministeriö (korkeakoulu- ja tiedeyksikkö ja liikuntayksikkö) tukee korkeakoululiikunnan asiantuntijatahoja ”Liikkuva korkeakoulu” -hankkeen rakentamisessa. Hankkeen tarkoituksena on Korkeakoululiikunnan suositusten saattaminen käytäntöön ja toteutuksen seuranta.

► Nuorten aikuisten liikunta – sisältäen korkeakoululiikuntaa koskevat toimenpiteet – huomioidaan jatkossa kokonaisuutena valtion liikuntaneuvoston liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointityön kehittämisessä sekä muissa keskeisissä valtakunnallisissa liikuntaa käsittelevissä arvioinneissa ja seurannoissa.

► Korkeakoululiikuntaa ja nuorten aikuisten liikuntaa koskevat tietotarpeet huomioidaan opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman liikuntatieteellisen tutkimuksen yhtenä painopisteenä.

# Sammandrag av rekommendationerna

Under de senaste åren har högskoleidrotten blivit ett viktigt tema när det gäller utvecklandet av den finländska idrottskulturen. Exempelvis i Statsrådets principbeslut om de motionsfrämjande riktlinjerna (den 11 december 2008) uppmärksammades högskolorna som en central ansvarig instans när det gäller unga vuxnas motion och välmående.

Man har också i större utsträckning än tidigare märkt att utvecklandet av högskolornas idrottstjänster är en del av det finländska högskolesystemets utveckling. I samband med reformen av yrkeshögskole- och universitetslagen (16.6.2009) förutsatte riksdagen att landets regering följer upp på vilket sätt yrkeshögskolorna anordnar idrottstjänster för studerande och, om det behövs, vidtar åtgärder för att främja idrottsmöjligheterna för studerande.

Även om man i allt större utsträckning har fäst uppmärksamheten vid högskolornas idrottstjänster har den finländska högskoleidrotten saknat en tydlig referensram och uppställda målsättningar. För att rätta till detta missförhållande grundades i februari 2010, på Studerandenas Idrottsförbunds (OLL) initiativ och med undervisnings- och kulturministeriets stöd, en expertarbetsgrupp för högskoleidrott, till vilken man som ordförande kallade representanter för rektorernas råd och som medlemmar representanter för de studerande, högskolornas idrottsväsenden, studerandehälsovården samt experter inom idrotts- och hälsovetenskap.

Som arbetets slutresultat föreslår expertarbetsgruppen för högskoleidrott att den finländska högskoleidrotten utvecklas, utvärderas och följs upp i enlighet med denna rapports rekommendationer och inom den till grund liggande referensramen som består av centrala faktorer inom högskoleidrotten.

I enlighet med sitt uppdrag ger arbetsgruppen också förslag på hur man skall kunna förverkliga rekommendationerna. Dessutom ger arbetsgruppen rekommendationer för högskole- och idrottsförvaltningen, vilka stöder utvecklandet av högskoleidrotten. Nedan en sammanfattning av rekommendationerna.

## **REKOMMENDATIONER FÖR HÖGSKOLEIDROTEN:**

A. Högskolans strategi eller dess åtgärdsprogram omfattar målsättningar för högskoleidrotten samt metoder för att uppnå dessa.

B. Högskolan satsar (förutom elevens eventuella egenfinansieringsandel) per år minst 30 euro/elev på högskoleidrotten.

C. Högskolan har minst en heltidsanställd arbetstagare/5 000 studerande som ansvarar för högskoleidrotten och dess planering.

D. Åtminstone ett idrottsutrymme står till förfogande för högskoleidrotten (=kalkylmässigt 60h idrottsutrymmen/vecka vid ändamålsenliga tider)/1000 studerande. Högskolan tillhandahåller utrymmen åtminstone för grundmotion (t.ex. motions- gymnastik- och bollhallar).

E. Högskolorna samlar regelbundet in respons angående högskoleidrotten och dess utvecklingsobjekt, både direkt från tjänsternas användare och från högskolegemenskapen som helhet. Responsen utnyttjas systematiskt när högskoleidrotten organiseras .

F. Högskoleidrotten omfattar ett mångsidigt urval grenar så att det är lätt att hitta sin egen idrottsgren eller motionsform. Idrottsutbudet tar hänsyn till de olika motionärernas och idrottsgruppernas behov.

G. Högskolorna bygger upp sina idrottstjänster så, att tröskeln för nya studerande och speciellt för nya motionärer att komma med är så låg som möjligt. Högskoleidrotten och studerandehälsovården skapar en gemensam kedja för motions- och hälsorådgivning, speciellt för dem som inte utövar så mycket idrott.

H. Antalet användare av högskoleidrotten och deras utveckling följs ständigt upp. Hur väl högskoleidrottens tjänster fungerar i förhållande till antalet användare klassificeras stegvis: användare i förhållande till antalet studerande < 15% = bristfälligt idrottsprogram, 15–30% = tillfredställande idrottsprogram, 30–50% = bra idrottsprogram och 50–70% = utmärkt idrottsprogram. Den totala mängden idrott som de studerande utövar följs upp med hjälp av hälsoundersökningen för högskolestuderande.

## **REKOMMENDATIONER FÖR STÖDANDE AV HÖGSKOLEIDROTEN:**

► Undervisnings- och kulturministeriet (högskole- och vetenskapsenheten samt idrottsenheten) stöder specialistinstanserna för högskoleidrott vid realiserandet av projektet ”Liikkuva Korkeakoulu». Syftet med projektet är att omsätta rekommendationerna för högskoleidrotten i praktiken och att följa upp verkställandet.

► De unga vuxnas motion – inklusive åtgärderna som gäller högskoleidrotten – kommer i framtiden att beaktas som en helhet vid utvecklandet av statens idrottsråds utvärdering av de idrottspolitiska åtgärderna och i andra centrala utvärderingar och uppföljningar gällande idrott .

► Informationsbehovet gällande högskoleidrotten och unga vuxnas motion beaktas som en tyngdpunkt i den idrottsvetenskapliga forskning som undervisnings- och kulturministeriet finansierar.

# Summary of the recommendations

During the past few years, sport and exercise in higher education institutions have become a significant theme in the development of Finnish sport culture. For example, in the government resolution on policies promoting sport and physical activity (Valtioneuvoston periaatepäättös liikunnan edistämisen linjoista, 11 December 2008), higher education institutions were considered a central body in assuming responsibility for the exercise and wellbeing of young adults.

Developing the sport services offered by institutes of higher education has also been increasingly recognised as a part of the development of the higher education system in general. In connection with the renewed Polytechnics Act (Ammattikorkeakoululaki, no. 351 of 2003) and Universities Act (Yliopistolaki, no. 558 of 2009), the parliament required the government to monitor the way higher education institutions organise sport services for students and to take the required action to promote the sport services offered to the students, if necessary.

Although increasingly more attention has been paid to the sport and physical activity services offered by universities and polytechnics, a clear frame of reference and goals set for the Finnish sport services in higher education have been missing. To address this issue, an expert committee on the sport services offered by higher education institutions was established in February 2010 by the initiative of the Finnish Student Sports Federation (OLL), along with the support of the Ministry of Education and Culture. Representatives from Universities Finland (Unifi) were invited to act as the chairpersons, and the member base consists of representatives of the students, higher education institutions' sport departments, student health care system, as well as experts in sport and health sciences.

As a result of its work, the committee suggests that the sport and physical activity services offered by the Finnish higher education institutions should be developed, assessed, and monitored according to the frame of reference created by the recommendations presented in this report and the underlying key factors in these sport services.

According to its task, the committee shall also suggest how to achieve these recommendations. The committee will also provide recommendations regarding the administration of the higher education institutions and their sport services to support the development of the sport and physical activity services provided by the higher education institutions. The list of recommendations is summarised below.

## **RECOMMENDATIONS FOR THE SPORT SERVICES PROVIDED BY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS:**

A. The strategy or procedure plan of a higher education institution shall contain the aims of the sport services offered by the institution as well as the means for achieving these aims.

B. On the annual level, higher education institutions should invest at least €30 per student (excluding the share of self-financing by the students, if applicable) in their sport services.

C. Each university and polytechnic should have at least one full-time employee per 5,000 students in charge of the sport services and planning of the sport services.

D. At least one sport facility (= 60 hours of weekly use of the sport facilities at a suitable time) should be allocated for the sport activities for every 1,000 students. At least the so-called basic sport facilities should be at the disposal of the university/polytechnic (such as a gym, aerobics room, ball games facility).

E. The universities and polytechnics shall regularly collect feedback on the sport services offered as well as any development ideas directly from the users of the service as well as the entire community at the university/polytechnic. This feedback must be systematically utilised in the organisation of the sport services offered.

F. The sport services shall offer a versatile selection of sport to facilitate students finding their preferred form of exercise. The sport offering shall consider the needs of different people and groups.

G. The universities and polytechnics shall construct their sport services so that the threshold, particularly for new students and persons who have previously not exercised, would be as low as possible. The sport services offered by higher education institutions and student health care make up a shared chain of sport and health advice services to support students who normally exercise very little.

H. The numbers of users of the sport services as well as the development of these numbers shall be monitored on a regular basis. The functionality of the sport services in relation to the number of users will be classified according to the following percentages: users in relation to the number of students < 15% = inadequate sport programme, 15–30% = satisfactory sport programme, 30–50% = good sport programme and 50–70% = excellent sport programme. The students' total amount of exercise will be monitored with a study conducted by the Finnish Student Health Survey.

## **RECOMMENDATIONS SUPPORTING THE SPORT SERVICES PROVIDED BY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS:**

► The Ministry of Education and Culture (the Division for Higher Education and Science and the Sport Division) supports the experts and expert organisations on sport services offered by higher education institutions in creating the “Liikkuva korkeakoulu” (“Higher Education Institutions in Motion”) project. The aim of the project is to put these recommendations into practice and monitor their implementation.

► The physical activity of young adults – including the procedures regarding the sport services offered by higher education institutions – will in the future be considered as a whole in developing the assessment work of the effects of the National Sport Council’s sport policy procedures, as well as in other central, national assessments and surveys regarding sport, exercise, and physical activity.

► The information needs that are related to the sport services offered by universities and polytechnics and the physical activity of young adults will be considered as one focus area in the sport and health scientific study funded by the Ministry of Education and Culture.

# Sisällys

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Yhteenveto suosituksista .....                                                                   | 3         |
| Sammandrag av rekommendationerna .....                                                           | 4         |
| Summary of the recommendations .....                                                             | 6         |
| Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän kokoonpano .....                                      | 13        |
| Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän tehtävät<br>ja työskentely .....                      | 14        |
| <b>Korkeakoululiikunta opiskelukunnan edistäjänä<br/>ja nuorten aikuisten liikuttajana .....</b> | <b>16</b> |
| <b>1 Korkeakoululiikunnan visio 2020 .....</b>                                                   | <b>23</b> |
| <b>2 Korkeakoululiikunnan suositukset .....</b>                                                  | <b>24</b> |
| <b>2.1 Toimivat liikuntapalvelut ja niiden toteuttaminen .....</b>                               | <b>24</b> |
| <b>2.2 Korkeakoululiikunnan arviointi ja seuranta .....</b>                                      | <b>34</b> |
| <b>3 Korkeakoululiikunnan hyviä käytäntöjä .....</b>                                             | <b>36</b> |
| <b>Liitteet</b>                                                                                  |           |
| I Tietoa ja arviointia suositusten taustalla olevista<br>korkeakoululiikunnan osa-alueista ..... | 38        |
| II Tietoa ja arviointia muista korkeakoululiikunnan<br>osa-alueista .....                        | 59        |
| III Korkeakoululiikuntaan liittyviä lähteitä .....                                               | 77        |

# Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän kokoonpano

Opiskelijoiden Liikuntaliiton aloitteesta ja opetusministeriön korkeakoulu- ja tiedeyksikön ja liikuntayksikön tukemana Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmään kutsuttiin seuraavat tahot ja henkilöt:

## **Puheenjohtajisto:**

*Jouko Paaso*, rehtori, Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ARENE ry

*Paula Tuovinen*, rehtori, Teatterikorkeakoulu, Suomen yliopistot -yhdistys (UNIFI) ry

## **Muut jäsenet:**

*Henna Haapala*, opiskelija, Jyväskylän yliopisto

*Mirja Hirvensalo*, erikoistutkija, Jyväskylän yliopisto

*Kristina Kunttu*, yhteisöterveyden ylilääkäri, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

*Tomi Mäkinen*, elintapatutkija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

*Petri Rytönen*, opiskelija, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

*Mika Suikki*, liikuntajohtaja, Helsingin yliopisto, Korkeakoulujen liikuntatoimet

## **Opetus- ja kulttuuriministeriön korkeakoulu- ja liikuntahallinnon yhteyshenkilöt:**

*Karoliina Tikka*, ylitarkastaja, korkeakoulu- ja tiedeyksikkö (huhtikuuhun 2010 saakka)

*Sanna Hirsivaara*, ylitarkastaja, korkeakoulu- ja tiedeyksikkö (toukokuusta 2010 lähtien)

*Minna Paajanen*, suunnittelija, liikuntayksikkö / valtion liikuntaneuvosto

Työryhmän työn tukemiseen ovat lisäksi osallistuneet Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiöstä toiminnanjohtaja *Aleksis Nokso-Koivisto* sekä tutkijat *Jussi Koivisto* ja *Johanna Vilkkilä*.

Työryhmän sihteerinä toimi liikuntapoliittinen sihteeri *Jussi Ansala* Opiskelijoiden Liikuntaliitosta.

# Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän tehtävät ja työskentely

Järjestäytymiskokouksessaan 19.2.2010 Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä asetti itselleen seuraavat tavoitteet ja niiden mukaiset tehtävät:

**Tavoite 1: Korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut ja niiden toteutus.** Mistä ja minkätasoisista osatekijöistä rakentuvat korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut? Millä tavalla ja millä edellytyksillä korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut toteutetaan?

*Tehtävä 1:*

*Työryhmä laatii suositukset siitä, millaiset ovat korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut ja ehdotukset siitä, miten ne voidaan toteuttaa.*

**Tavoite 2: Korkeakoulujen liikuntapalvelujen arviointi ja seuranta.** Millaisilla indikaattoreilla korkeakoululiikuntaa voidaan arvioida ja seurata korkeakoulutasolla ja valtakunnallisesti? Korkeakoulut, opiskelijat ja korkeakoululiikunnan sidosryhmät yhteistyössä korkeakoulu- ja liikuntahallinnon kanssa luovat ehdotuksen korkeakoulujen liikuntapalvelujen arviointi- ja seurantamalliksi.

*Tehtävä 2:*

*Työryhmä tekee ehdotukset, kuinka korkeakoulujen liikuntapalveluita voidaan arvioida ja seurata korkeakoulutasolla ja valtakunnallisesti.*

Työryhmä kokoontui työnsä aikana kuusi kertaa (19.2., 16.4., 9.6., 22.9., 19.11. ja 16.12.). Työryhmän kokousten välillä asioita käsiteltiin puhelimitse ja sähköpostitse. Työryhmä teki toukokuussa työnsä taustaksi ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen johdolle (rehtorit ja vararehtorit) kyselyn korkeakoulujen liikuntapalveluiden roolista, asemasta ja kehittämistavoitteista sekä odotuksista korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän työtä kohtaan. Vastauksia tähän kyselyyn saatiin noin 30 korkeakoulusta. Yksi korkeakoulujen johdon keskeisistä odotuksista oli, että työryhmä laatisi selkeät suositukset korkeakoulujen toimivista liikuntapalveluista

Työryhmä teki lisäksi elo-syyskuussa suositusten ja niiden toteuttamisehdotusten taustaksi kartoitusta korkeakoulujen liikuntapalvelujen nykytilasta. Tähän kartoitukseen vastaukset saatiin muutamaa lukuun ottamatta kaikista korkeakouluista. Yksi tämän kartoituksen olennaisimmista tuloksista on se, että suomalaisten korkeakoulujen liikuntapalveluiden tila on erittäin kirjava. Toisaalta on korkeakouluja, joissa on erinomaiset liikuntapalvelut, joita korkeakouluyhteisö käyttää, kehittää ja arvostaa laajasti. Ja toisaalta on korkeakouluja, joissa palvelut ovat heikot tai niitä ei ole lainkaan. Kyselyn toinen tärkeä tulos on liikuntapalveluja koskevan seurantajärjestelmän puutteellisuus. Jatkossa korkeakoululiikunnan yhtenäisempi viitekehys sekä tietojen säännöllinen kerääminen helpottanee niin vastaajien kuin vastausten tulkitsijoidenkin työtaakkaa.

Marras-joulukuun vaihteessa työryhmä lähetti luonnoksen korkeakoululiikunnan suosituksista ja niiden toteuttamishdotuksista laajalle kommenttikierrokselle (ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen johto, korkeakoulujen liikuntatoimet, opiskelija- ja ylioppilaskunnat, Suomen ammattikorkeakouluopiskelijakuntien liitto, Suomen ylioppilaskuntien liitto, Opetus- ja kulttuuriministeriön korkeakoulu- ja tiedeyksikkö ja liikuntayksikkö, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Liikuntatieteellinen Seura (LTS), Suomen Olympiakomitea, valtion liikuntaneuvosto). Kommentteja saatiin kaikkiaan 35 taholta ja henkilöltä. Kommentit olivat pääpiirteissään varsin myönteisiä ja kannustavia. Työryhmä käsitteli kommentteja viimeisessä kokouksessaan 16.12.2010 ja teki niiden pohjalta tarkennuksia sekä suosituksiin että niiden toteuttamishdotuksiin.

Työryhmän hallinnoinnista ja asioiden valmistelusta on vastannut Opiskelijoiden Liikuntaliitto yhteistyössä Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiön kanssa.

# Korkeakoululiikunta opiskelukunnan edistäjänä ja nuorten aikuisten liikuttajana

Suomalaista korkeakoululiikuntaa ja sen tavoitteita ja tarkoitusta on mahdollista lähestyä mielekkäästi ainakin kahdesta viitekehyksestä käsin. Ensimmäisen muodostaa kunkin korkeakouluyhteisön oma opiskelu- ja työympäristö, jossa liikunnalla ja tasokkailla liikuntapalveluilla on mahdollista edistää yhteisön opiskelu- ja työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Toisaalta korkeakoululiikuntaa on mielekästä tarkastella myös laajemmasta yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jolloin liikunnan elämäntapa- ja elämäntilanteen mukaisesti korkeakoululiikunnan merkitys erityisesti nuorten aikuisten ikäryhmän kohdalla on keskeinen. Seuraavassa korkeakoululiikuntaa pohditaan sen tavoitteiden, nykytilan ja tulevaisuuden näkymien osalta. Lopuksi tehdään katsaus korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän työhön ja tämän raportin sisältöön.

**Opiskelukunnan edistäjä.** Eero Kurri esitti tutkimuksessaan Opintojen pitkittymisen dilemma (2006) tärkeän huomion:

*Opintojen harjoittaminen on opiskelijan työ asiantuntijaorganisaatiossa. Näin ollen voidaan perustellusti kysyä, miksi ei opiskelijan työkykyä, opiskelukykyyä, ylläpitävässä toiminnassa voisi joiltakin osin toimia samat menetelmät, mitkä pätevät muissa organisaatioissa niiden ylläpitäessä työkykyä ylläpitävän toiminnan (TYKY-toiminta) viitekehyksessä työntekijöidensä työkykyä, työhyvinvointia ja hyvää ilmapiiriä.*

Myös korkeakoululiikunnan osalta analogia työyhteisöjen liikunnan edistämistyöhön ja sen tavoitteisiin on vahva. Aivan samoin kuin toimiva työyhteisöliikunta edistää työyhteisön työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia, myös korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut opiskelun tukipalveluiden osana edistävät opiskelijayhteisön opiskelukykyyä, terveyttä ja hyvinvointia. Opiskeluympäristön osalta korkeakoululiikunnan tavoitteen voisikin ehkä luonnehtia olevan sellaisen tasapainoisen opiskelukokemuksen tuottaminen, jossa huomio kiinnittyy myös fyysisen aktiivisuuden merkitykseen. – Tästä merkityksestä mielenkiintoisena yksityiskohtana mainittakoon, että edellämainitussa tutkimuksessa kuntoliikunnan harrastamisen todettiin myös itsenäisesti selittävän kuulumista opiskelijajoukkoon, jossa on hyvä opintoväikkokertymä.

Opiskelijoiden kykyä opiskella ei ole tutkittu yhtä laajasti kuin työntekijöiden työkykyä. Viime vuosina opiskelukykyyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on kuitenkin pyritty yhä enenevässä määrin mallintamaan. Yllämainitussa Kurrin tutkimuksessa opiskelukyvyn ilmiötä käsitteellistettiin työkyvyn talomallin pohjalta. Toinen samansuuntainen tapa hahmottaa opiskelukyvyn liittyviä tekijöitä on opiskelukyvyn tetraedrimalli, jonka keskeinen edelleenkehittäjä on Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön yhteisöterveyden ylläpitäjä Kristina Kunttu. Tässä mallissa opiskelukyky määräytyy opiskelijan, hänen opiskelutyönsä ja opiskeluympäristön välisissä vuorovaikutussuhteissa, joihin vaikuttaa oppilaitoksen toimintakulttuuri. Tärkeimmät opiskelukyvyn vaikuttavat tekijät ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelu ympäristö ja -yhteisö sekä ope-

tus- ja ohjaustoiminta. Mitä paremmin mallin eri osatekijät tukevat opiskelijaa, sitä opiskelukykyisempi hän on.

**Kuvio 1. Opiskelukykymalli Kuntun mukaan**



Opiskelukyky ja siihen liittyvät tekijät ovat keskeisessä asemassa myös vuonna 2008 alkaneessa Suomen ylioppilaskuntien liiton (SYL) koordinoimassa KYKY-hankkeessa. Hankkeessa on mm. luotu yleiset opiskelukyky-suositukset sekä kerätty laaja tietopankki eri yliopistoissa hyviksi ja toimiviksi koetuista opiskelukykyä edistävästä käytännöistä. Tulevaisuudessa hanke laajentunee koskemaan myös ammattikorkeakouluja. Hankkeen materiaalit ja uusimmat kuulumiset löytyvät osoitteesta: <http://www.syl.fi/opiskelukyky>

Opiskelukyky mallia on mahdollista tarkastella myös erityisesti liikunnan edistämisen näkökulmasta. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa ja Opiskelijoiden Liikuntaliiton ja Oulun korkeakoululiikunnan toteuttamassa Lähtenyt liikkumaan -terveysliikuntahankkeessa on kehitelty sellaisia liikunnan edistämisen tapoja, jotka painottavat opiskelijan terveyden ja voimavarojen vahvistamista sekä opiskelu ympäristön liikunnallistamista ja liikuntakulttuurin kehittämistä. Toisaalta hankkeessa esimerkiksi liikuntatuutoroinnin kehittämisellä liikuntaa on integroitu osaksi korkeakoulun normaalia opetus- ja ohjaustoimintaa. Hankkeen yleisenä tavoitteena on opiskelijoiden terveyskäyttäytymisen tukeminen siten, että liikunnasta ja liikunnallisesta

elämäntavasta tulisi myönteinen voimavara osana yhä useamman opiskelijan jokapäiväistä elämää.

**Nuorten aikuisten liikuttaja.** Korkeakouluopiskelijoiden määrä on muutamana edellisenä vuosikymmenenä lisääntynyt voimakkaasti. Opiskelijamäärän kasvu vaikuttaa myös korkeakoululiikunnan yhteiskunnalliseen merkitykseen. Esimerkiksi opetusministeriön laaja-alaisen asiantuntijatoimikunnan laatimassa Kansallisen liikuntaohjelman Liikunta valintojen virrassa -loppuraportissa (2008) todetaan:

*Korkeakouluissa (ammattikorkeakoulut ja yliopistot) opiskelee nykyään noin puolet nuorista aikuisista (ikävuodet 19–29). Korkeakouluopiskelijoiden määrä on kuusinkertaistunut yhden sukupolven aikana. Nuorista aikuisista oli opiskelijoita vuonna 1970 noin 22 % (korkeakoulut ja opistot). Vuonna 2007 vastaavasta ikäluokasta opiskelijoita (ammattikorkeakoulut ja yliopistot) oli noin 49 % (noin 300 000).*

Opiskeluvaihe kestää usean vuoden. Opiskelu-aika ja -ympäristö voivat muuttaa elintapoja ja harrastuksia merkittävästi. Usein opiskelun aloittamiseen liittyy myös muutto uudelle paikkakunnalle. Opiskeluikä sijoittuu kahteen tärkeään elämänkulun nivelvaiheeseen: kouluiän jälkeiseen nuoren itsenäistymiseen sekä työelämään siirtymiseen ja perheen perustamiseen. Terveys- ja liikuntatottumusten juurtumisen ja jatkuvuuden kannalta huomion kiinnittäminen erityisesti elämänkulun saumakohtiin on tärkeää. Opiskelu-aikaan mahdollisesti sijoittuva pitkäaikainen tauko liikunnan harrastamisesta nostaa kynnystä palata liikunnalliseen elämäntapaan ja voi altistaa ei-toivotuille elintavoille laajemminkin.

On huomionarvoista, että vaikka nuorilla aikuisilla on selkeästi tähän elämänvaiheeseen liittyviä ominaispiirteitä, haasteita ja tarpeita, niin kuitenkin nuorten aikuisten ikäryhmää ei ole suomalaisessa liikuntapolitiikassa juuri lainkaan tunnistettu tai tunnustettu. Mikäli nuoret aikuiset tunnistettaisiin ja tunnustettaisiin omaksi kohderyhmäkseen maamme liikuntapolitiikan toimenpiteissä, on otaksuttavaa, että korkeakouluista ja niiden piirissä toimivista organisaatioista tulisi saavutettavuutensa ansiosta yksi keskeinen strateginen kumppani nuorten aikuisten käytännön liikuntatoiminnan toteuttajana. Edelleen voidaan ajatella, että vahva kumppanuus liikunta- ja korkeakoulupolitiikan ja niiden keskeisten toimijoiden välillä tuottaisi maahamme myös entistä paremman ja kokonaisvaltaisemman korkeakoululaitoksen – seikka, joka ei liene aivan merkityksetön myöskään korkeakoulujen kansainvälistymisstrategian näkökulmasta.

**Korkeakoululiikunnan nykytila ja asema.** Tällä hetkellä korkeakoulut ovat suomalaisen koulutusjärjestelmän ainoa osa, jossa liikunnalla ei ole minkäänlaista virallista asemaa. Virallisen aseman puuttuminen on johtanut siihen, että korkeakoulujen liikuntaolosuhteet ovat hyvin eritasoisia. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiön ja Opiskelijoiden Liikuntaliiton toteuttaman Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa -selvityksen (2007) mukaan korkeakouluopiskelijat ovat hyvin eriarvoisessa asemassa liikuntamahdollisuuksien suhteen. Joissakin korkeakouluissa opiskelijoiden ja koko korkeakouluyhteisön liikuntaolosuhteisiin panostetaan ja niitä kehitetään ja arvioidaan, kun taas toisissa korkeakouluissa liikuntapalvelut ovat heikot tai niitä ei ole

lainkaan. Tässä raportissa esitettävät korkeakoulukohtaiset tulokset osoittavat, että kolmessa vuodessa ei ole tapahtunut suuria muutoksia, vaikkakin erityisesti korkeakoulujen välinen alueellinen liikuntayhteistyö näyttää vahvistuneen.

**Korkeakoululiikunnan tulevaisuudennäkymät.** Viime aikoina opiskelijoiden ja nuorten aikuisten liikunnan edistämiseen on valtion hallinnon osalta kiinnitetty aiempaa voimakkaammin huomiota. Valtioneuvoston tekemässä periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (8.12.2008) korkeakoulut veloitetaan huolehtimaan omalta osaltaan opiskelijoiden ja nuorten aikuisten liikunnasta ja hyvinvoinnista. Lisäksi ammattikorkeakoululain ja yliopistolain hyväksymisen yhteydessä (16.6.2009) eduskunta antoi lausumat, joiden mukaan eduskunta edellyttää, että hallitus seuraa, miten ammattikorkeakoulut ja yliopistot järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille, ja ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi.

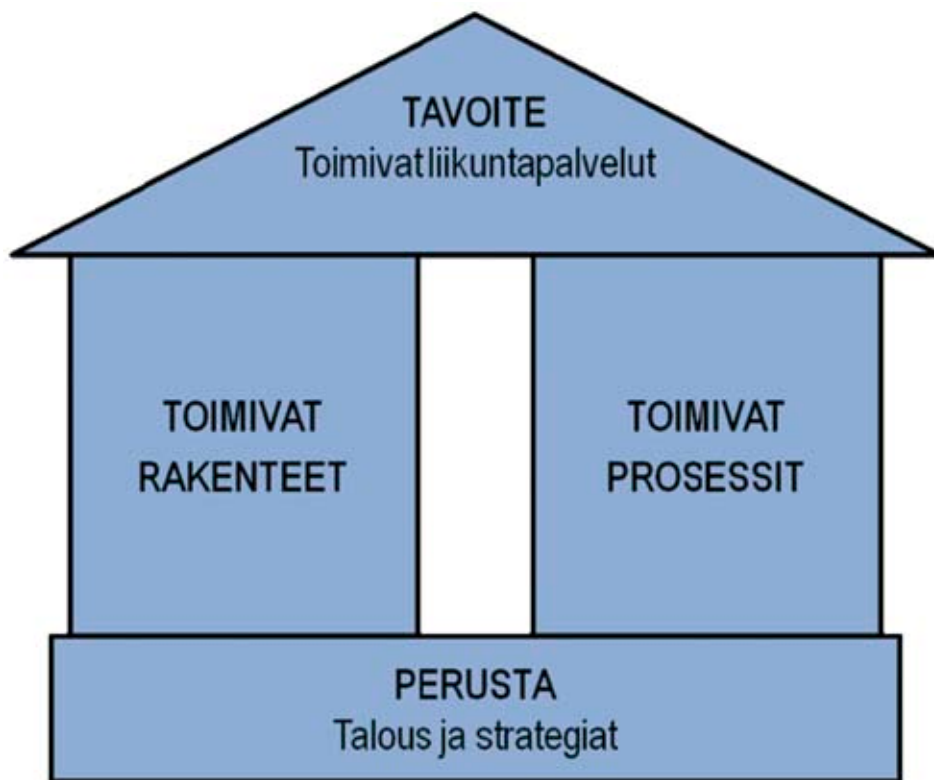
Yleisellä tasolla korkeakoululiikunnan tulevien vuosien selkeimmän kehityssuunnan muodostanee korkeakoulujen lisääntyvä alueellinen yhteistyö liikuntapalvelujen järjestämiseksi. Hyvin toteutettuna alueellinen yhteistyö tuo toiminnallisia synergiaetuja ja vapauttaa resursseja yhä saavutettavampien liikuntaolosuhteiden rakentamiseen. Alueellisen yhteistyön kehityshankkeita on käynnissä tai vireillä jo ainakin Tampereella, Turussa ja pääkaupunkiseudulla. Hyvät esimerkit onnistuneesta yhteistyöstä tarjoavat Oulun ja Rovaniemen korkeakoululiikunnat, joissa paikkakuntien ammattikorkeakoulut ja yliopistot ovat tehneet sopimukset liikuntapalvelujen tuottamisesta yhteistyössä.

### **Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän työ ja loppuraportin sisältö.**

Yllä esitettyihin valtionhallinnon linjauksiin liittyen vuoden 2010 alussa perustettiin opetusministeriön korkeakoulu- ja tiedeyksikön ja liikuntayksikön tuella Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä, jonka tehtäväksi tuli laatia suositukset siitä, millaiset ovat korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut ja ehdotukset siitä, miten ne voidaan toteuttaa. Lisäksi työryhmän tuli tehdä ehdotukset, kuinka korkeakoulujen liikuntapalveluita voidaan arvioida ja seurata korkeakoulutasolla ja valtakunnallisesti.

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä otti tehtäviensä toteuttamisen keskeiseksi viitekehykseksi Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa -selvityksessä luodun, tasapainotettuun tuloskorttiajatteluun (balanced scorecard) pohjautuvan Liikuntatalo-mallin. Liikuntatalo-mallissa korkeakoulujen toimivien liikuntapalvelujen ajatellaan rakentuvan toimivan perustan, rakenteen ja prosessien varaan. Toimivan perustan muodostavat liikuntapalvelujen strateginen asema ja taloudelliset resurssit. Toimivaan rakenteeseen kuuluvat mm. henkilöstöresurssit ja toiminnan suunnitelmallisuus, toimiviin prosesseihin liikuntapalveluista viestiminen ja palvelujen seuranta- ja palautejärjestelmät. Liikuntatalo-mallin mukaan eri osa-alueiden välillä vallitsee syy-seuraussuhteita siten, että perustan, rakenteen ja prosessien ollessa kunnossa tuloksena on toimivat liikuntapalvelut. Mallissa korkeakoulujen toimivia liikuntapalveluja kuvattiin korkeakoululiikunnan tarjonnan monipuolisuuden ja määrän sekä palvelujen käytön avulla.

**Kuvio 2. Liikuntatalo-malli (2007)**



Koska vuoden 2007 Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa -selvitys oli ensimmäinen laatuaan, jossa kartoitettiin Suomen kaikkien ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen liikuntaolosuhteita, selvityksen keskeisenä tavoitteena oli luoda korkeakoulujen liikuntapalveluille sellainen selkeä viitekehys, joka mahdollistaa liikuntapalvelujen järjestelmällisen kehittämisen. Näin ollen selvityksessä ei myöskään - tulokorttiajattelulle epätyypillisesti - asetettu Liikuntatalo-mallin eri osa-alueille minkäänlaisia minimi- tai tavoitearvoja. Selvityksen tavoitteiden ja tulosten luonnehdinnassa kuitenkin tuodaan esille Liikuntatalo-mallin jatkokehittämisen mahdollisuus:

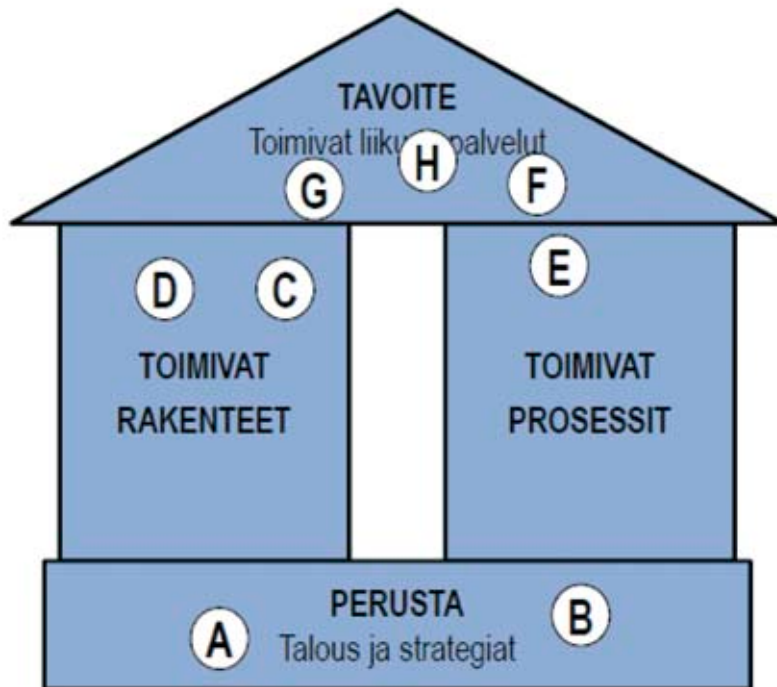
*Tämän työn tuloksena hahmotellaan myös tulevaa käyttöä varten runko liikuntamittarille, jolla voitaisiin seurata muutamien keskeisten teemojen kautta liikuntatoiminnan tilaa korkeakouluissa kokonaisuutena ja lisäksi hahmottaa eri korkeakoulujen keskeisiä kehittämistarpeita ja vahvuusalueita. [...] Tätä mittaristoa on mahdollisuus jatkossa kehittää ja käyttää tulevaisuudessa yhtenä välineenä korkeakoululiikunnan tilanteen kartoittamiseksi sekä seurannan jatkamiseksi.*

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä jatkaa omalta osaltaan Liikuntatalo-mallin kehitystyötä. Asiantuntijatyöryhmä on tiivistänyt korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut ja niiden edellytykset kahdeksaan (8) korkeakoulujen liikuntaolosuhteita kuvaavaan tekijään. Työryhmä katsoo, että mikäli valittujen tekijöiden osalta korkea-

koulut saavuttavat niille asetetut suositukset, tuloksena on toimiva korkeakoululiikunta tai ainakin sille on olemassa erinomaiset edellytykset.

Tämän raportin sisältö on seuraava: Ensimmäisessä luvussa työryhmä tekee ehdotuksen korkeakoululiikunnan visioksi vuoteen 2020. Toisessa luvussa esitetään suositukset suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittämiseksi ehdotetun vision mukaiseksi. Samassa yhteydessä asiantuntijatyöryhmä antaa ehdotuksia esitettyjen suositusten toteuttamiseksi.

**Kuvio 3. Liikuntatalo-malli (2010)**



**A: Liikunta strategiassa**

**B: Rahoitus**

**C: Henkilöstöresurssit**

**D: Tilat**

**E: Palautejärjestelmä**

**F: Liikuntatarjonta**

**G: Aktivointi**

**H: Liikuntapalvelujen käyttö**

Lisäksi työryhmä tekee ehdotuksensa korkeakoululiikunnan seuranta- ja arviointimal-  
lista sekä korkeakoulutasolla että valtakunnallisesti. Työryhmä toivoo, että sen ehdo-  
tus huomioidaan valtioneuvoston liikunnan edistämisestä antaman periaatepäätöksen  
mukaisesti liikuntakulttuurin yleisessä arviointi- ja seurantamallissa nuorten aikuisten  
liikunnan lisäämisen kohdalla.

Kolmanteen lukuun on koottu korkeakoulujen liikuntatoimilta näkemyksiä hyviksi  
osoittautuneista käytännöistä korkeakoululiikunnan arjessa. Hyviksi osoittautuvia  
käytänteitä tullaan jatkossa keräämään vielä laajemmin.

Raportissa on lisäksi kolme liitettä, joista ensimmäinen antaa tarkempaa tietoa suo-  
situsten taustaksi tehdystä kyselystä. Toinen liite puolestaan antaa tarkempaa tietoa  
muista kyselyssä mukana olleista korkeakoululiikuntaan liittyvistä teemoista. Kolman-  
teen liitteeseen on kerätty pieni kirjallisuuskatsaus korkeakoululiikuntaan liittyvistä  
tutkimuksista, selvityksistä, raporteista ja opinnäytetöistä.

Lopuksi on vielä syytä selväsanaisesti todeta, että korkeakoululiikunnan asiantunti-  
jatyöryhmän työn tueksi tehtyjen kyselyjen ja muun taustoituksen luonne on ollut  
sellaista selvitystyyppistä toimintaa, jonka pääasiallisena tarkoituksena on ollut osal-  
taan tukea korkeakoululiikunnan suositusten rakentamista. Tämä tarkoittaa sitä, että  
raporttiin sisältyvät tiedot ovat varsinkin yksittäisten korkeakoulujen osalta ainoas-  
taan suuntaa-antavia. Kokonaistilanteesta Suomessa ja erityisesti suuruusluokista ne  
antavat kuitenkin varsin hyvä kuvan. Työryhmä katsoo, että korkeakoululiikuntaa ja  
sen osa-alueita koskevalle pitkäjänteiselle tieteelliselle tutkimustyölle on selkeä tarve  
ja tilaus. Lisäksi työryhmä katsoo, että myös tässä raportissa käytettyjä korkeakoululi-  
ikunnan mittareita sekä niihin liittyvää tiedonkeruuta olisi tärkeää vielä jatkossa kehit-  
tää ja tarkentaa. Mahdollisista puutteista huolimatta työryhmä uskoo, että raportissa  
hahmoteltu kokonaisuus toimii korkeakoululiikunnan ja sen toimijoiden työn tukena.  
Hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta on tavoite, josta ei kannata tinkiä!

# 1 Korkeakoululiikunnan visio 2020

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä esittää suomalaisen korkeakoululiikunnan visioksi seuraavaa:

**Korkeakoululiikunta on vakiintunut ja arvostettu osa opiskelu- ja työympäristöä Suomen kaikissa korkeakouluissa.**

*Korkeakoulujen liikuntapalvelut tukevat erilaisten käyttäjäryhmien liikunnan, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.*

*Korkeakoululiikunta on tärkeä osa nuorten aikuisten liikuntakulttuuria.*

Korkeakoululiikunnan visiossa on pyritty huomioimaan niin korkeakouluyhteisön viitekehys kuin myös laajempi yhteiskunnallinen näkökulma. Esitetty visio on yhden-suuntainen valtioneuvoston liikunnan edistämisen linjoista tehdyn periaatepäätöksen ja Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n johdolla valmistellun Suomalaisen liikunnan ja urheilun Visio2020:n kanssa.

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä ei ole kuitenkaan tarkoittanut korkeakoululiikunnan visiota lopulliseksi totuudeksi, vaan laajemman keskustelun virittäjäksi niin korkeakouluissa kuin myös liikuntaorganisaatioiden piirissä.

## 2 Korkeakoululiikunnan suositukset

### 2.1 Toimivat liikuntapalvelut ja niiden toteuttaminen

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän ensimmäisen tavoitteen ja tehtävän mukaan:

**Tavoite 1: Korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut ja niiden toteutus.** Mistä ja minkätasoisista osatekijöistä rakentuvat korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut? Millä tavalla ja millä edellytyksillä korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut toteutetaan?

*Tehtävä 1. Työryhmä laatii suositukset siitä, millaiset ovat korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut ja ehdotukset siitä, miten ne voidaan toteuttaa.*

Työryhmä on lähestynyt korkeakoulujen toimivien liikuntapalvelujen määrittelyä vuonna 2007 rakennetun Liikuntatalo-mallin pohjalta. Työryhmä on pelkistänyt korkeakoulujen liikuntapalvelut ja niiden edellytykset kahdeksaan (8) liikuntaolosuhteita kuvaavaan tekijään. Asiantuntijatyöryhmä antaa vastauksensa ensimmäiseen tehtäväänsä määrittelemällä Liikuntatalo-mallin kunkin osa-alueen pohjalta keskeisimmät korkeakoululiikuntaa kuvaavat tekijät ja antamalla niitä koskevat suositukset. Työryhmä katsoo, että mikäli valittujen tekijöiden osalta korkeakoulut saavuttavat suositustason, tuloksena on toimiva korkeakoululiikunta tai ainakin sille on olemassa erinomaiset edellytykset.

Seuraavassa esitetään Liikuntalo-mallin kustakin osa-alueesta suositukset ja niiden toteuttamisehdotukset. Samassa yhteydessä esitetään korkeakoulujen liikuntapalvelujen nykytilanne kutakin suositusta koskevan teeman osalta siten, että palkit kuvaavat yksittäisten korkeakoulujen (tai saman alueen korkeakoulujen) tilannetta. Suositustaso on kuvioissa merkitty vihreällä viivalla. Liikuntapalvelujen käytön osalta on käytetty kolmiosaista jaottelua, joka on merkitty punaisella, keltaisella ja vihreällä viivalla. (Liitteessä I. on suositusten taustaksi tehdystä kyselystä ja sen tuloksista kerrottu tarkemmin).

## Perusta: A. Liikuntapalvelut korkeakoulun strategiassa

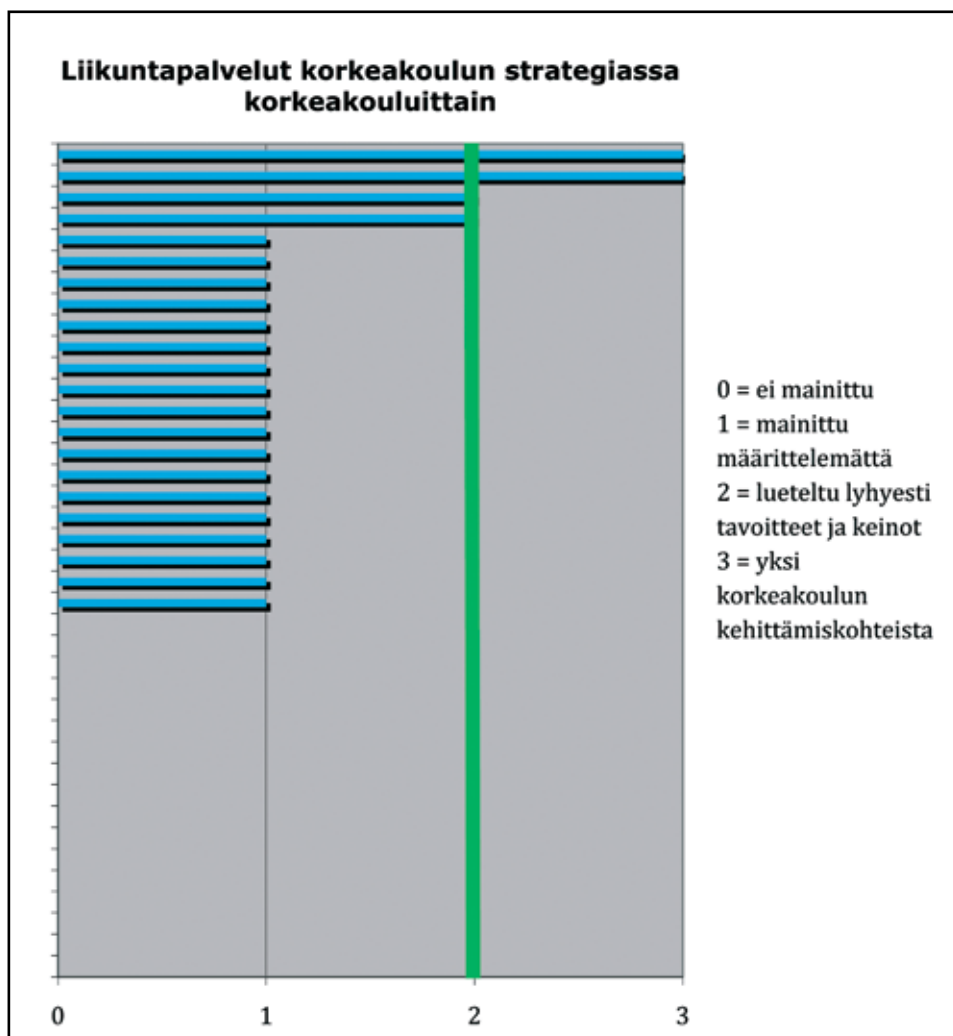
### Suositus:

Korkeakoulun strategia tai sen toimenpidesuunnitelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.

### Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Laaditaan OLL:n johdolla tietopankki, jota korkeakoulut voivat hyödyntää seuraavalla tavoite- ja tulossopimuskierroksella (2012) sekä omista strategiaprosesseissaan. Korkeakoulut kartoittavat alueellisen yhteistyön mahdollisuudet. Korkeakoululiikunta toimii osana korkeakoulun yhteisöllisyyden ja opiskelijan hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kehittämistä. Suunnitelmat saatetaan tiedoksi opetus- ja kulttuuriministeriölle.

Kuvio 4. Liikuntapalvelut korkeakoulun strategiassa (suositus vihreänä viivana)



Perusta: B.Rahoitus

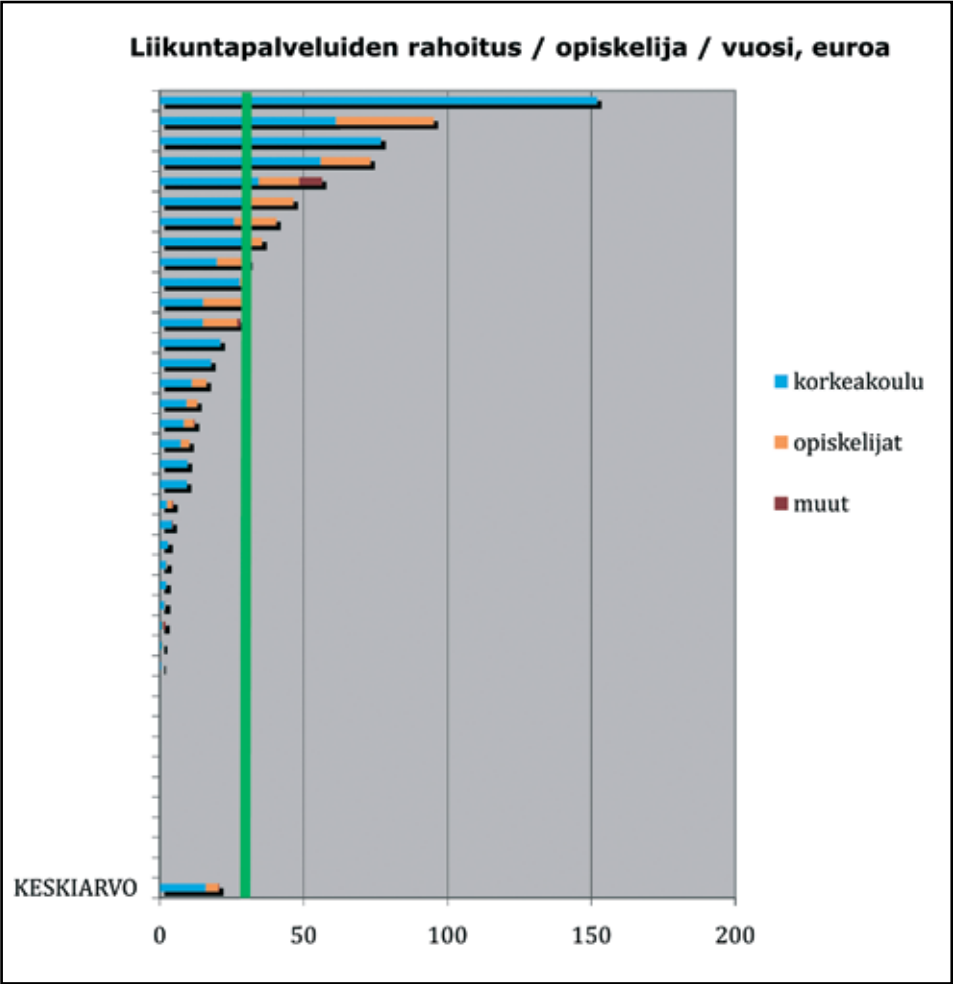
Suositus:

Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.

Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Korkeakoulut tekevät alueelliset laskelmat tarvittavasta rahoituksesta. Korkeakoulujen panoksen lisäksi myös käyttäjille voidaan sisällyttää omavastuuosuus liikuntapalvelujen kustannuksista. Yhtenäistetään korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston johdolla korkeakoululiikunnan rahoituksen laskemisperusteita.

Kuvio 5. Liikuntapalveluiden rahoitus



## Toimivat rakenteet: C Henkilöstöresurssit

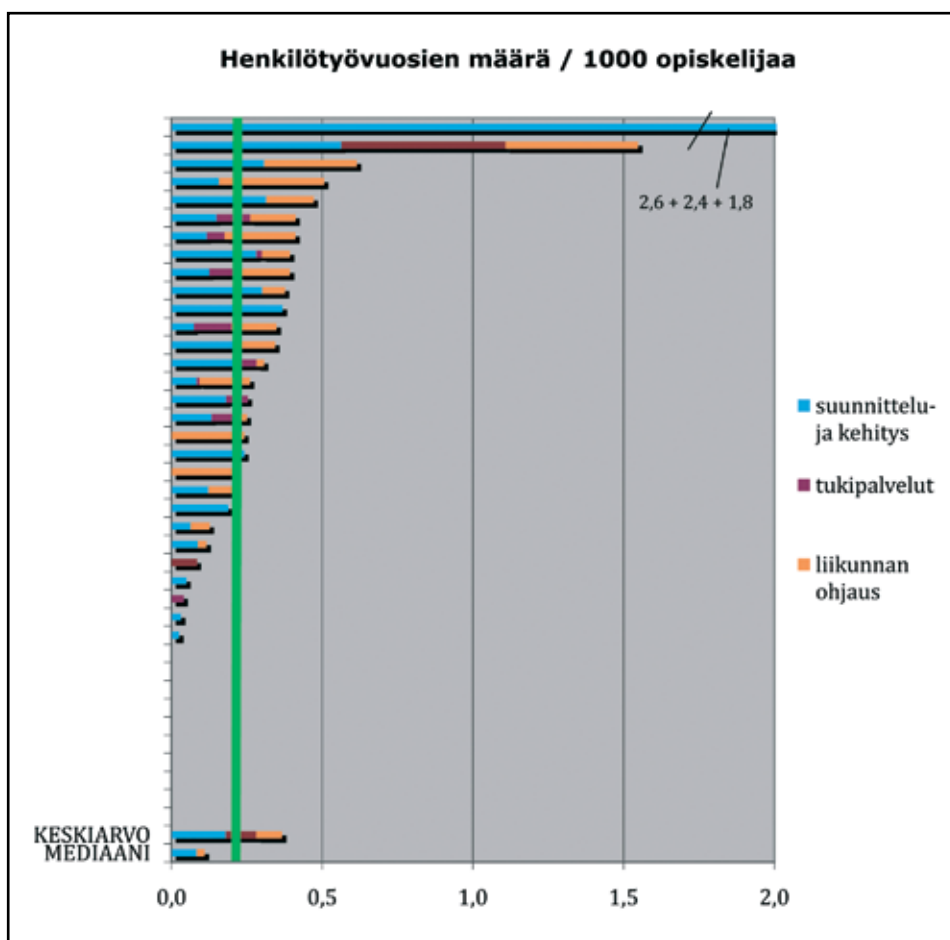
### Suositus:

Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelu- ja vastaava päätoiminen työntekijä/5000 opiskelijaa.

### Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Korkeakoululiikuntaa suunnitellaan korkeakoulussa osana hyvinvoinnin ja opiskelu- ja työkyvyn edistämistä. Korkeakoulut tekevät liikuntapalvelujen järjestämisessä yhteistyötä saman alueen muiden korkeakoulujen, liikuntatoimijoiden (esim. seurat) ja opiskelijajärjestöjen (opiskelija- ja ylioppilaskunnat) kanssa.

Kuvio 6. Henkilötyövuosien määrä



**Toimivat rakenteet: D. Tilat**

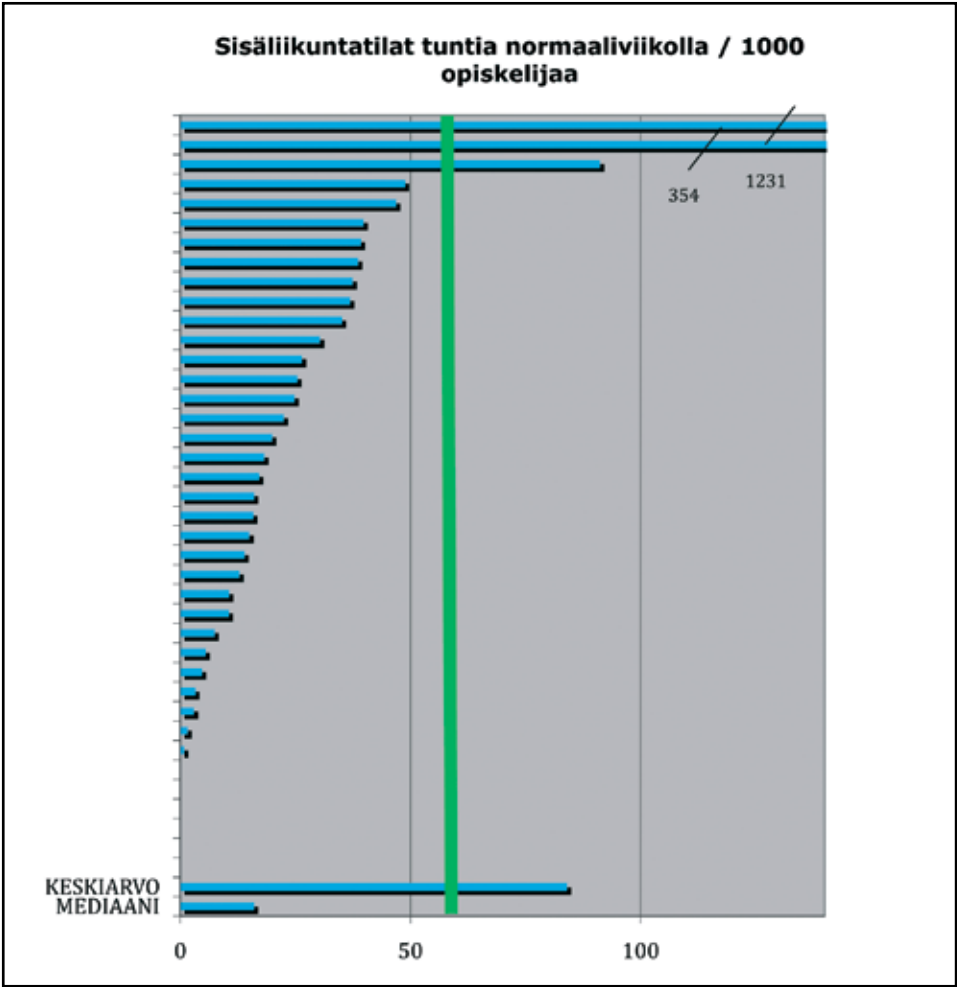
**Suositus:**

Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja / vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumpa- ja palloilusalit).

**Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:**

Tehdään korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston johdolla valtakunnallinen laskelma suosituksen edellyttämästä tilamäärästä. Selvitetään OKM:n johdolla liikuntapaikkarakentamisen tukitoimet korkeakoulujen kohdalla. Korkeakoulut kartoittavat mahdollisuudet liikuntatilojen yhteiskäyttöön muiden samalla alueella sijaitsevien korkeakoulujen ja liikuntatoimijoiden kanssa.

**Kuvio 7. Sisäliikuntatilat**



## Toimivat prosessit: E. Palautejärjestelmä

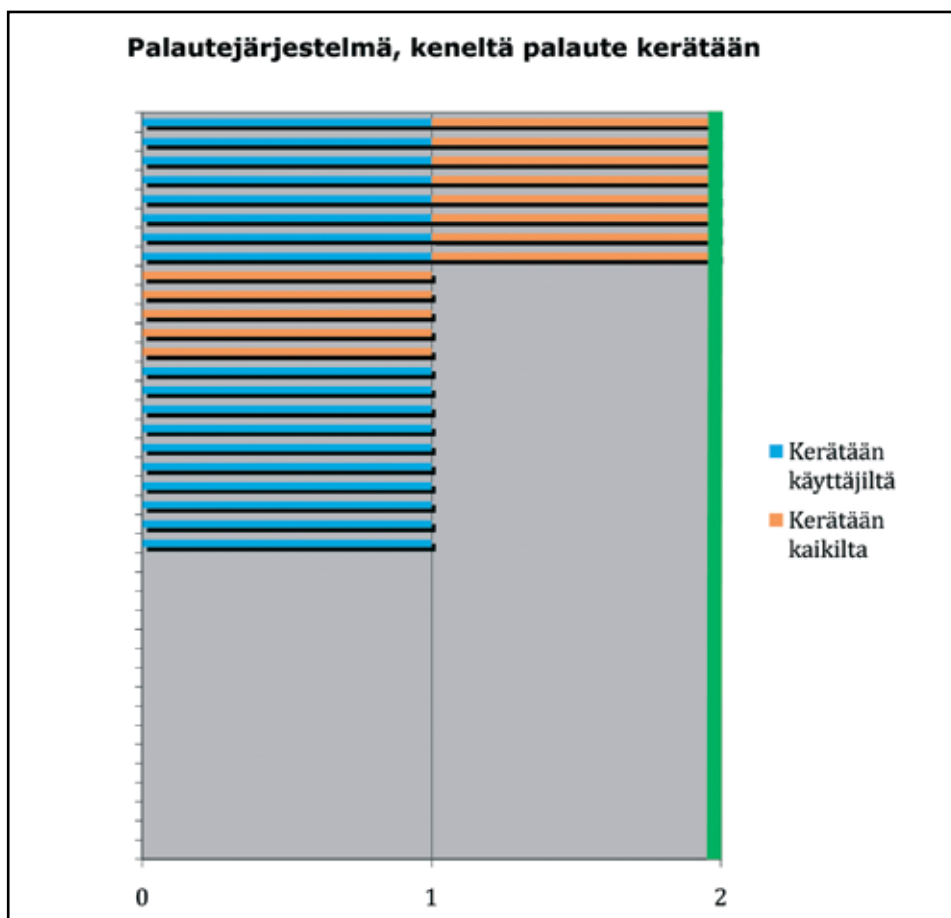
### Suositus:

Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakoulu-yhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.

### Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi

Korkeakoululla on liikuntapalveluja koskeva sähköinen palautejärjestelmä, jonka seuraamisesta on vastuussa korkeakoulun liikuntasuunnittelija. Liikuntapalveluita koskevia kysymyksiä sisällytetään korkeakoulun yleiseen hyvinvointikyselyyn. Laaditaan korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston ja OLL:n yhteistyönä liikuntapalveluja koskeva mallikysymyspatteristo. Liikunta huomioidaan ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen valtakunnallisissa opiskelijapalautejärjestelmissä ja korkeakoulujen laatujärjestelmissä.

Kuvio 8. Palautejärjestelmä



## Tavoite: Toimivat liikuntapalvelut: F. Liikuntatarjonta

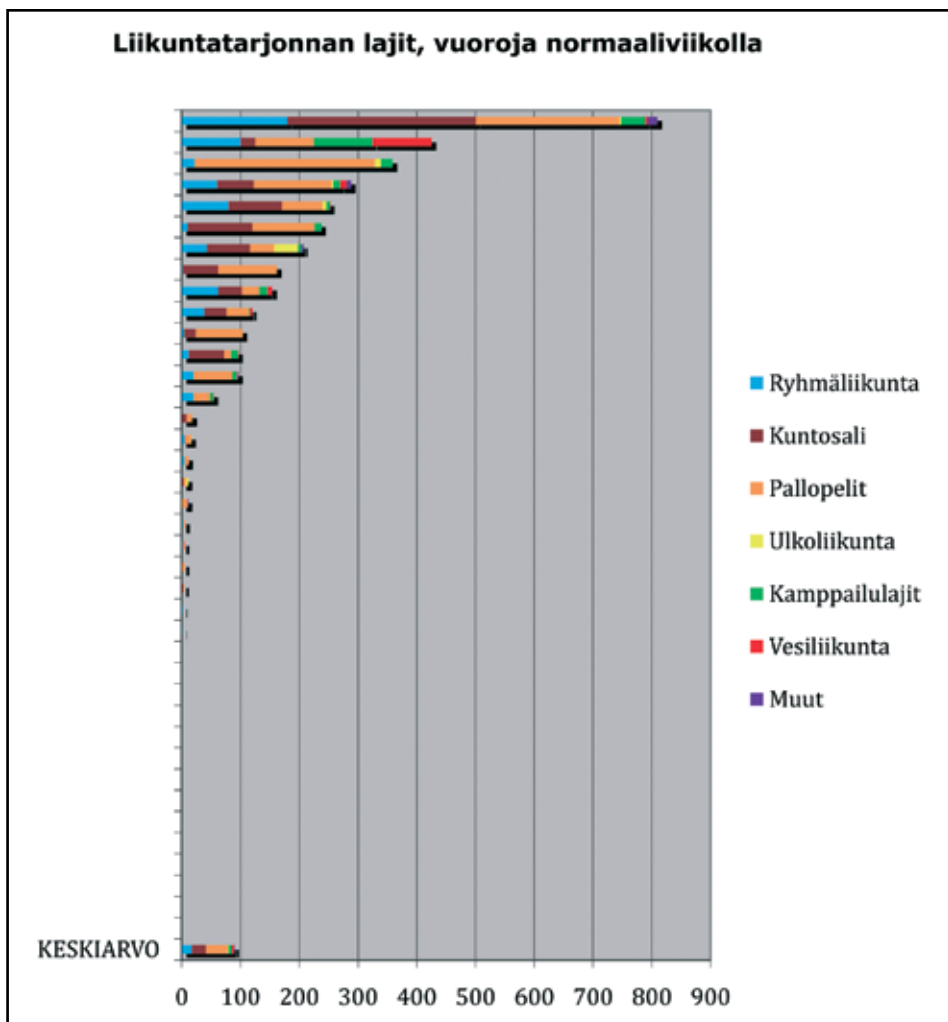
### Suositus:

Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.

### Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Korkeakoulut kartoittavat oman yhteisönsä tarpeet ja toiveet. Valmistellaan liikuntatutkimusyhteisöjen ja korkeakoululiikunnan keskeisten tahojen yhteistyönä tutkimukseen perustuva ”korkeakouluopiskelijan liikuntasuunnitelma”, joka huomioi kokonaisvaltaisesti erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet ja tavoitteet.

Kuvio 9. Liikuntatarjonnan lajit



## Tavoite: Toimivat liikuntapalvelut: G. Aktivointi

### Suositus:

Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.

### Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Korkeakoulujen liikuntatoimet ja opiskeluterveydenhuollon organisaatiot sopivat yhteistyöstä ja rooleista vähemmän liikkuvien opiskelijoiden liikunnan edistämisessä. Korkeakoulujen liikuntaohjelmiin sisällytetään erilaisia vertaistukeen perustuvia rakenteita (esim. liikuntatuutorointi). Aloitetaan OLL:n ja korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston johdolla rakentamaan valtakunnallista vapaaehtoisuuteen perustuvaa liikunta- ja hyvinvointikurssia 1. (ja 3.) vuosikurssin opiskelijoille.

### Alla muutamia uusien liikkujien aktivoimiseen ja yhteistyöhön opiskeluterveydenhuollon kanssa tulleita ideoita, kommentteja ja tilanteita:

- 1) Elämäntavat remonttiin -kurssi: Kesto yksi lukuvuosi. Tutustutaan eri lajeihin pienryhmässä 20 h. Ohjaaja on koulutettu personal trainer / liikunnanohjaaja. Ohjelmassa myös ravinto-oppia ym. terveisiin elämäntapoihin liittyviä aiheita. Kurssilaiset saavat osittain itse valita kokeiltavat lajit. Kurssilla kannustetaan aloittamaan kaverin kanssa yhteinen säännöllinen harrastus ja muutenkin korjaamaan «huonoja» elintapoja. Kurssin pituus on oltava vähintään 6 kk, jotta saadaan aikaiseksi pysyviä vaikutuksia elämäntapoihin. Erilaisten/harvinaisten lajien kokeilukurssit ovat olleet suosittuja. Yliopisto tarjoaa halvemmalla kuin esim. urheiluseurat tai yksityiset tuottajat. \*Tarjonnan pitäminen mahdollisimman monipuolisena ja alkeistasoisena. Ankar mainonta mahdollisimman monen eri kanavan kautta.
- 2) Erilaisten/harvinaisten lajien kokeilukurssit ovat olleet suosittuja. Yliopisto tarjoaa niitä halvemmalla kuin esim. urheiluseurat tai yksityiset tuottajat. Idea on parhaillaan selvittelyn alla HUMAK-tason opiskelijoiden hyvinvointiryhmässä ja CDS (to Care, to Dare, to Share) -hankkeessa. Hyvinvointitoimikunnassa voidaan aiheesta keskustella ja miettiä toimintatapoja.
- 3) Palveluketju liikunta- ja terveysneuvonnasta on kehitystyön alla ja osaksi jo toimituksen. Terveysneuvonnan piiriin tuleva opiskelija, jolle voisi olla apua liikunnasta, ohjataan korkeakoululiikunnan pariin neuvontapalvelun kautta (aika voidaan varata suoraan vastaanotolta). Neuvontapalvelussa opiskelijan kanssa tehdään suunnitelma asioiden eteenpäin viemiseksi.
- 4) Mitään tiettyä paikkaa ei ole. YTHS:n fysioterapeutit kuitenkin tuovat opiskelijoita liikuntatiloihimme ja antavat tietoa liikuntapalveluistamme (esim. alkeiskurssit).

5) Olemme keskustelleet terveytyöryhmässä siitä, että YTHS:n terveydenhoitajien ja lääkärin vastaanotoilta opiskelijoita ohjattaisiin meidän palveluihimme. Varsinaista systeemiä ei ole, joten ohjaaminen palveluihin on sattumanvaraista. Olemme kuitenkin kiinnostuneet lisäämään yhteistyötä YTHS:n kanssa, vaikka sen suurempia suunnitelmia asian suhteen ei ole vielä tehty.

6) YTHS:n fysioterapeutti esittelee tarvittaessa yliopiston liikuntapalveluista sopivimmat tunnit henkilölle, jolla olisi tarvetta lisätä liikunnan määrää tai osallistua kuntouttaville tunneille. Varsinaiseen liikuntaneuvontaan ei ole resursseja.

7) Yliopistoliikunnasta saa varata henkilökohtaisen liikuntaneuvonta-ajan tarvittaessa. YTHS ohjaa liikuntaa tarvitsevia opiskelijoita tänne ja neuvoo myös itse. Terveystalo (yliopiston työterveyshuolto) ohjaa henkilökuntaa liikuntaneuvontaan ja neuvoo myös itse.

## Tavoite: Toimivat liikuntapalvelut: H. Käyttö

### Suositus:

Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään <15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla.

### Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Korkeakoulujen liikuntatoimet laativat yhteisen tavan ja keinot seurata käyttäjämääriä. Korkeakoululiikunnan käyttäjämäärien seuranta sisällytetään valtakunnalliseen liikunnan arviointi- ja seurantajärjestelmään nuorten aikuisten liikunnan alle.

Kuvio 10. Liikuntapalvelujen käyttö



## 2.2 Korkeakoululiikunnan arviointi ja seuranta

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän toisen tavoitteen ja tehtävän mukaan:

**Tavoite 2: Korkeakoulujen liikuntapalvelujen arviointi ja seuranta.** Millaisilla indikaattoreilla korkeakoululiikuntaa voidaan arvioida ja seurata korkeakoulutasolla ja valtakunnallisesti? Korkeakoulut, opiskelijat ja korkeakoululiikunnan sidosryhmät yhteistyössä korkeakoulu- ja liikuntahallinnon kanssa luovat ehdotuksen korkeakoulujen liikuntapalvelujen arviointi- ja seurantamalliksi.

*Tehtävä 2: Työryhmä tekee ehdotukset, kuinka korkeakoulujen liikuntapalveluita voidaan arvioida ja seurata korkeakoulutasolla ja valtakunnallisesti.*

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä esittää, että korkeakoulutasolla suomalaista korkeakoululiikuntaa arvioidaan ja seurataan suositusten taustalla olevien kahdeksan (8) korkeakoululiikunnan keskeisen teeman ja niitä kuvaavien tekijöiden A – H avulla. Työryhmä katsoo, että seuranta ja arviointi tulee toteuttaa 2 – 3 vuoden välein. Lisäksi työryhmä esittää, että valtakunnallisesti korkeakoululiikuntaa seurataan vähintään liikuntapalvelujen käyttöä koskevan mittarin H osalta. Työryhmä esittää, että liikuntapalvelujen käyttöä koskeva mittari, jossa on sovellettu Ossi Auran (2006) jaottelua kolmen tasoihin työpaikkaliikuntaohjelmiin, sisällytetään valtakunnalliseen liikunnan ja urheilun seuranta- ja arviointimalliin nuorten aikuisten liikuntaa koskevan teeman alle. Korkeakoululiikunnan arviointia ja seuranta voidaan mittareiden A–H lisäksi täydentää ja monipuolistaa liitteessä II. kuvattujen korkeakoululiikunnan toimintojen ja teemojen avulla.

Lisäksi työryhmä toteaa, että korkeakoulujen liikuntapalvelujen toiminnan ja tilanteen kattava selvittäminen edellyttää jatkossa sellaista selvityshanketta, jossa yhteistyössä korkeakoulujen kanssa voidaan tarkentaa käsitelmäärittelyjä, jalostaa käytetyt mittarit toimimaan yhdessä korkeakoulujen järjestelmien kanssa sekä luoda tiedonkeruun ja koostamisen käytännöt. Koordinoijana tässä työssä voisivat toimia Opiskelijoiden Liikuntaliitto yhdessä korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston kanssa.

## Suosituksen toteutuminen tällä hetkellä

Alla olevaan taulukkoon on koottu korkeakoulujen nykytilanne suosituksia koskevien osa-alueiden osalta. Suositustason ylittävät tulokset on merkitty vihreällä, alittavat punaisella. Käyttäjämäärien kohdalla on käytetty vihreän eri sävyjä riippuen siitä, minkä portaan korkeakoulu saavuttaa.

**Taulukko 1. Korkeakoulujen liikuntapalvelujen nykytilanne suhteessa suosituksiin (punainen = alle suositustason, vihreä = vähintään suositustasolla, harmaa = ei vastausta)**

|                   | A Strategia            | B Rahoitus                        | C HTV/<br>opiskelijat              | D Tilat<br>käytössä                 | E Palaute-<br>järjestelmä              | F Laji-<br>tarjonta | G Uusien<br>aktivointi | H Käyttäjämäärät              |
|-------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|
| Arcada            | 0                      | X                                 | X                                  | X                                   | 0                                      | -                   | -                      | 4,0%                          |
| AY/HSE            | 1                      | 76,88                             | 0,31                               | 37                                  | 1                                      | -                   | -                      | X                             |
| AY/TaiK           | X                      | X                                 | X                                  | X                                   | X                                      | -                   | -                      | X                             |
| AY/TKK            | 0                      | 27,83                             | 0,08                               | 25                                  | 1                                      | -                   | -                      | 21,1%                         |
| Diak              | X                      | X                                 | X                                  | X                                   | X                                      | -                   | -                      | X                             |
| HAAGA-H           | 1                      | 17,89                             | X                                  | 1                                   | 1                                      | -                   | -                      | X                             |
| HAMK              | 3                      | 9,68                              | 0,22                               | 26                                  | 1                                      | -                   | -                      | 1,0%                          |
| Hanken            | 1                      | 15,07                             | X                                  | X                                   | 0                                      | -                   | -                      | 12,3%                         |
| HUMAK             | 1                      | X                                 | X                                  | 13                                  | 0                                      | -                   | -                      | 8,6%                          |
| HY                | 2                      | 61,28                             | 0,56                               | 40                                  | 1                                      | -                   | -                      | 33,0%                         |
| JAMK              | 3                      | 9,43                              | 0,19                               | 16                                  | 1                                      | -                   | -                      | 18,9%                         |
| JYU               | 0                      | 55,99                             | 0,13                               | 35                                  | 2                                      | -                   | -                      | 33,4%                         |
| KAJAK             | 1                      | X                                 | 0,00                               | 11                                  | 0                                      | -                   | -                      | X                             |
| KPAMK             | 0                      | 2,25                              | 0,00                               | 7                                   | 0                                      | -                   | -                      | X                             |
| KuvA              | 0                      | 29,54                             | X                                  | X                                   | 0                                      | -                   | -                      | 24,1%                         |
| KYAMK             | 1                      | 21,06                             | 0,30                               | 30                                  | 2                                      | -                   | -                      | 15,0%                         |
| LAMK              | 1                      | X                                 | 0,03                               | X                                   | 0                                      | -                   | -                      | X                             |
| Laurea            | X                      | X                                 | X                                  | X                                   | X                                      | -                   | -                      | X                             |
| LTY               | 1                      | X                                 | 0,03                               | 49                                  | 1                                      | -                   | -                      | X                             |
| MAMK              | 1                      | X                                 | 0,09                               | 39                                  | 1                                      | -                   | -                      | 14,5%                         |
| Metropolia        | X                      | 8,38                              | 0,21                               | 39                                  | 1                                      | -                   | -                      | 48,8%                         |
| MpKK              | 0                      | 152,01                            | 2,56                               | 1231                                | 2                                      | -                   | -                      | 73,3%                         |
| Novia             | 0                      | 2,86                              | X                                  | X                                   | 0                                      | -                   | -                      | X                             |
| OAMK              | 1                      | 9,43                              | 0,31                               | 5                                   | 2                                      | -                   | -                      | 13,8%                         |
| OY                | 1                      | 29,77                             | 0,07                               | 18                                  | 2                                      | -                   | -                      | 17,0%                         |
| PKAMK             | 0                      | 0,50                              | 0,00                               | 20                                  | 1                                      | -                   | -                      | X                             |
| Rovaniemi         | 1                      | 7,36                              | 0,37                               | 11                                  | 2                                      | -                   | -                      | 11,6%                         |
| Saimaa            | 0                      | 0,85                              | X                                  | 6                                   | 0                                      | -                   | -                      | 8,5%                          |
| SAMK              | 0                      | X                                 | X                                  | 25                                  | 0                                      | -                   | -                      | X                             |
| Savonia           | 0                      | 0,91                              | 0,18                               | 23                                  | 0                                      | -                   | -                      | 9,1%                          |
| SeAMK             | X                      | X                                 | X                                  | X                                   | X                                      | -                   | -                      | X                             |
| SibA              | 1                      | 25,84                             | X                                  | 2                                   | 0                                      | -                   | -                      | 20,4%                         |
| TAMK              | 0                      | X                                 | X                                  | 17                                  | 0                                      | -                   | -                      | X                             |
| TaY               | 0                      | 19,95                             | 0,06                               | 14                                  | 2                                      | -                   | -                      | 24,8%                         |
| TeaK              | 0                      | 11,21                             | 0,00                               | 354                                 | 0                                      | -                   | -                      | 100,0%                        |
| TOKEM             | 0                      | 0,00                              | 0,24                               | 16                                  | 0                                      | -                   | -                      | X                             |
| TTY               | 1                      | 34,42                             | 0,13                               | 91                                  | 1                                      | -                   | -                      | 31,5%                         |
| TURKUAMK          | 0                      | 1,75                              | 0,05                               | X                                   | 1                                      | -                   | -                      | 2,5%                          |
| TY                | 2                      | 14,96                             | 0,15                               | 37                                  | 1                                      | -                   | -                      | 15,7%                         |
| UEF               | 1                      | 4,28                              | 0,12                               | 15                                  | 1                                      | -                   | -                      | X                             |
| VAMK              | 1                      | X                                 | 0,16                               | 3                                   | 0                                      | -                   | -                      | 59,4%                         |
| VY                | 1                      | 2,35                              | 0,12                               | 3                                   | 2                                      | -                   | -                      | 0,7%                          |
| ÅA                | 1                      | 2,59                              | 0,28                               | 47                                  | 1                                      | -                   | -                      | 15,0%                         |
| yksikkö           | vastaus-<br>vaihtoehto | kk panos<br>euroa /<br>opiskelija | htv<br>suunnittelu/<br>1000 opisk. | sisäsali-<br>tuntia/ 1000<br>opisk. | kerätään:<br>käyttäjiltä &<br>kaikilta |                     |                        | % opisk.                      |
| minimiarvo / vihr | 2                      | 30                                | 0,2                                | 60                                  | 2                                      |                     |                        | 50,00 %<br>30,00 %<br>15,00 % |

### 3 Korkeakoululiikunnan hyviä käytäntöjä

Kun korkeakoulujen liikuntapalvelujen perusratkaisut ovat korkeakoululiikunnan suositusten mukaisesti kunnossa (korkeakoululiikunnan rahoitus on kunnossa, käytössä on toimivat ja ajanmukaiset tilat, liikuntatarjonta on ammattilaisten suunnittelemaa jne.), toiminnan edelleen kehittämisessä voivat olla avuksi myös muissa korkeakouluissa käytössä olevat ja toimiviksi osoittautuneet toimintatavat. Osana korkeakoulu-kohtaisten tietojen keruuta korkeakoulujen liikuntatoimilta eli korkeakoulujen liikuntatyöntekijöiltä pyydettiin myös kertomaan omassa toiminnassa ja työympäristössä hyviksi osoittautuneista käytännöistä.

Käsite 'hyvät käytännöt' on hieman selkiytymätön. Käsitettä tarkastelevassa kirjallisuudessa on todettu, että hyviksi käytännöiksi usein on raportoitu jotakin kokonaisuutta koskevia käytäntöjä ilman, että on millään tavalla systemaattisesti selvitetty esitettyjen käytäntöjen toimivuutta ja vaikuttavuutta. Tässä raportissa hyviksi käytännöiksi on listattu toimintamalleja, jotka korkeakoulujen liikuntatyöntekijät ovat kokeneet omassa työssään ja työympäristössään toimiviksi. Alla olevassa listassa on lisäksi mukana myös muita korkeakoululiikunnan kyselystä esiin nousseita aiheita. Jatkossa listaa on hyvä täydentää. (Tarkempaa tietoa löytyy liitteestä II.).

#### Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja:

##### **Kaikki liikuntatalon osa-alueet:**

- Korkeakoulu tekee liikuntapalvelujen organisoinnissa yhteistyötä oman alueen muiden korkeakoulujen ja liikuntatoimijoiden kanssa. Hyvin toteutettu alueellinen yhteistyö tuo synergiaetuja, esimerkiksi laajentaa ja monipuolistaa tarjontaa. Lisäksi korkeakoulujen alueellinen yhteistyö liikuntapalvelujen järjestämisessä tarjoaa korkeakoulujen liikuntatyöntekijöille kollegiaalista tukiverkostoa.

##### **Perusta:**

- Korkeakoululiikunnan maksut ottavat huomioon opiskelijan taloudellisen tilanteen.

##### **Rakenteet:**

- Korkeakoululiikunnalla on kirjallinen toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelma lisää toiminnan systemaattisuutta sekä helpottaa palvelujen kehittämistä ja kommunikointia korkeakoulun johdon kanssa.
- Korkeakoululiikunnan ja sen kehittämisen vastuutaho on selkeästi määriteltä.
- Korkeakoulu integroi liikuntaa osaksi opintoja. Liikunnan sisällyttäminen osaksi opintoja saa toimintaan mukaan myös sellaisia, jotka eivät vielä muuten ole löytäneet korkeakoululiikunnan palvelujen piiriin.

**Prosessit:**

- Korkeakoululiikunta tekee säännöllisesti oman toimintansa kartoitusta ja itsearviointia. Oman toiminnan arviointi tai arvioinnin teettäminen ulkopuolisella taholla (esim. osana korkeakoulun yleisempää arviointiprosessia) edistää kehittämis-kohteiden löytämistä.
- Korkeakoulu tukee opiskelun ja huippu-urheilu-uran joustavaa yhdistämistä. Korkeakoulu osallistuu oman alueensa urheiluakatemian toimintaan sekä tukee oman opiskelijoidensa Opiskelijoiden MM-kisoihin ja Universiadeihin osallistumista.
- Korkeakoululiikunnalla on omat, ajan tasalla olevat verkkosivut.
- Korkeakoulut ja opiskelijajärjestöt kehittävät liikuntatuutor-toimintaa. Vertaistukeen perustuva liikuntatuutorointi on oiva tapa tutustuttaa uusia opiskelijoita korkeakoululiikunnan ja muiden liikuntatoimijoiden palveluihin.
- Korkeakoulu järjestää yhteisölleen yhteisiä liikuntapahtumia ja -tempauksia. Hyvin järjestetyt liikuntapahtumat houkuttelevat myös uusia osallistujia ja lisäävät yhteisön me-henkeä.

**Toimivat palvelut:**

- Korkeakoululiikunnan palvelut ovat käytössä myös viikonloppuisin ja lukukausien ulkopuolella. Kattavat aukioloajat lisäävät palveluihin osallistumista.
- Korkeakoululiikunta huomioi palveluissaan myös erityisryhmät (esim. liikuntarajoitteiset, kansainväliset opiskelijat ja graduryhmät)
- Korkeakoululiikunta tukee opiskelijoiden/korkeakouluyhteisön liikuntaseurojen toimintaa. Opiskelijoiden liikuntaseurat ovat erinomainen tapa lisätä korkeakoululiikunnan liikuntapalvelujen houkuttelevuutta sekä vahvistaa ja syventää korkeakoulun liikuntakulttuuria.

# Liitteet

## ***Liite I. Tietoa ja arviointia suositusten taustalla olevista korkeakoululiikunnan osa-alueista***

Tähän liitteeseen on koostettu korkeakoululiikunnan suositusten rakentamisen tueksi tehdystä kyselystä tietoa ja arviointia.

### **Mittari A. Liikuntapalvelut korkeakoulun strategiassa**

#### **Aihe: Perusta**

##### **Kysymys:**

Millä tarkkuudella tai tasolla liikuntapalvelut on huomioitu korkeakoulunne keskeisimmissä ohjaavissa asiakirjoissa (korkeakoulun strategiassa tai jossakin korkeakoulun laatimassa muussa strategiassa taikka tällaisen toteuttamis-suunnitelmassa)?

- 1) Liikuntapalveluja ei ole mainittu tai huomioitu korkeakoulun strategioissa tai niiden toteuttamissuunnitelmissa.
- 2) Liikuntapalvelut on mainittu yhtenä korkeakoulun toimintona, ei määritelty tarkemmin
- 3) Liikuntapalvelujen osalta on lueteltu lyhyesti tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi jne.
- 4) Liikuntapalvelut selkeästi yksi korkeakoulun kehittämiskohteista.

##### **Perustelut mittarille:**

Mittari kuvaa liikuntapalvelujen asemaa ja jatkuvuutta korkeakoulussa. Mikäli liikunnan rooli korkeakoulun toimintaa ohjaavissa asiakirjoissa on selkeä, voidaan olettaa liikuntapalvelujen järjestämisen ja kehittämisen myös tästä suunnitelmallisuudesta hyötyvän. Mittari on myös samansuuntainen VN:n periaatepäätöksen toimenpideohjelman tavoitteiden kanssa.

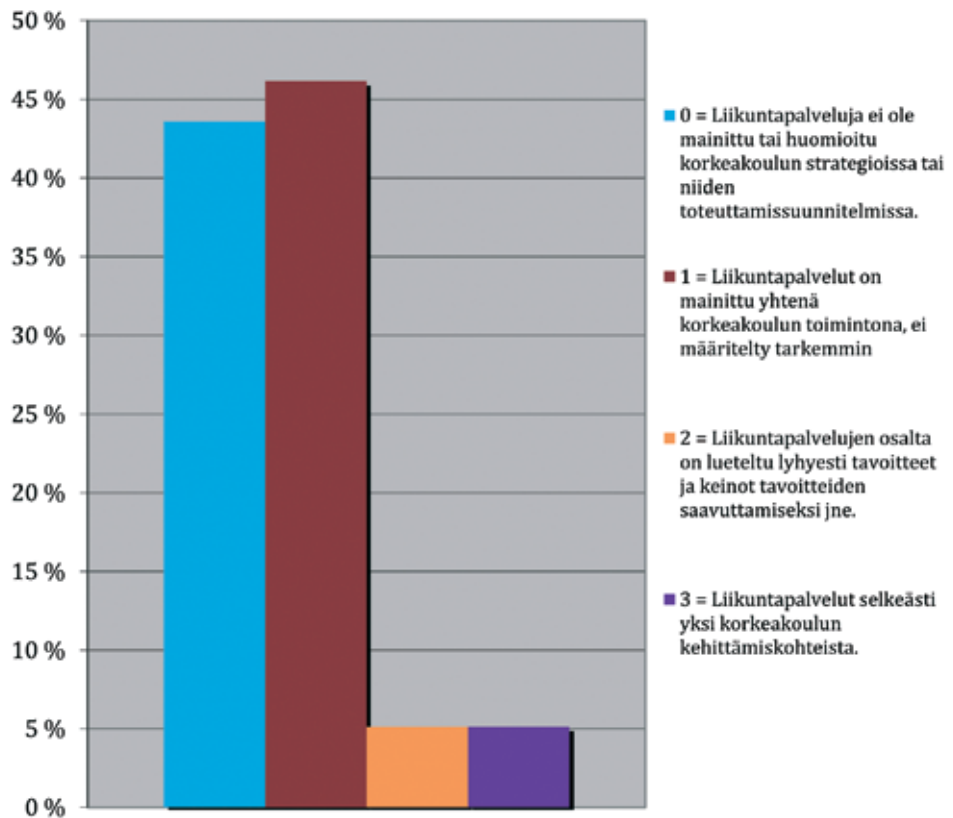
##### **Teknisiä huomioita:**

On annettu pisteet 0–3 vastausvaihtoehtojen mukaan. Jos samassa korkeakoulussa on mainittu useampi vaihtoehto, on annettu korkein näistä. Korkein arvo tarkoittaa, että on tarkimmin määritelty strategiassa.

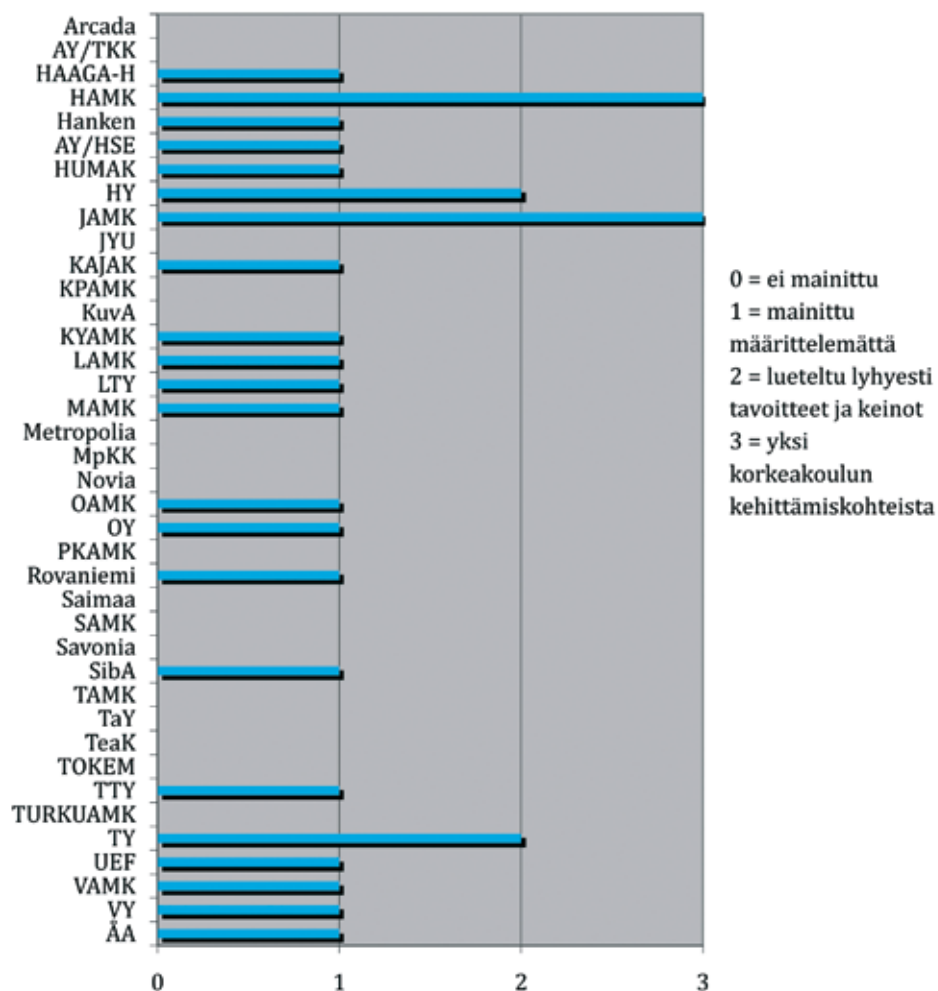
##### **Kommentteja aineistosta:**

Suurimmassa osassa korkeakouluja liikuntapalvelut on mainittu yhtenä korkeakoulun tavoitteena, mutta niitä ei ole tarkemmin määritelty. Liikuntapalvelut olivat usein osa hyvinvointistrategiaa, mutta tarkemmin liikunnan merkitystä ei ole määritelty.

### Liikuntapalvelut korkeakoulun strategiassa



### Liikuntapalvelut korkeakoulun strategiassa korkeakouluittain



## **Mittari B. Liikuntapalveluiden rahoitus per opiskelija**

### **Aihe: Perusta**

#### **Kysymys:**

Paljonko korkeakoulussanne kokonaisuudessaan käytettiin rahaa opiskelijoiden liikuntapalveluihin vuonna 2009? Ilmoita rahamäärä rahoittajakohtaisesti tuhansina euroina.

Korkeakoulu (tuhatta euroa)

Opiskelijat (esim. liikuntamaksut, tuhatta euroa)

Muu (ilmoita rahoittajataho ja tuhatta euroa)

Muu (ilmoita rahoittajataho ja tuhatta euroa)

Voit halutessasi kertoa lukujen lähteen ja arvioida luotettavuutta.

#### **Perustelut mittarille:**

Mittari kuvaa korkeakoulujen panostusta opiskelijoiden liikuntapalveluihin. Lisäksi tulokset antavat pohjaa alueellisen yhteistyön miettimiselle.

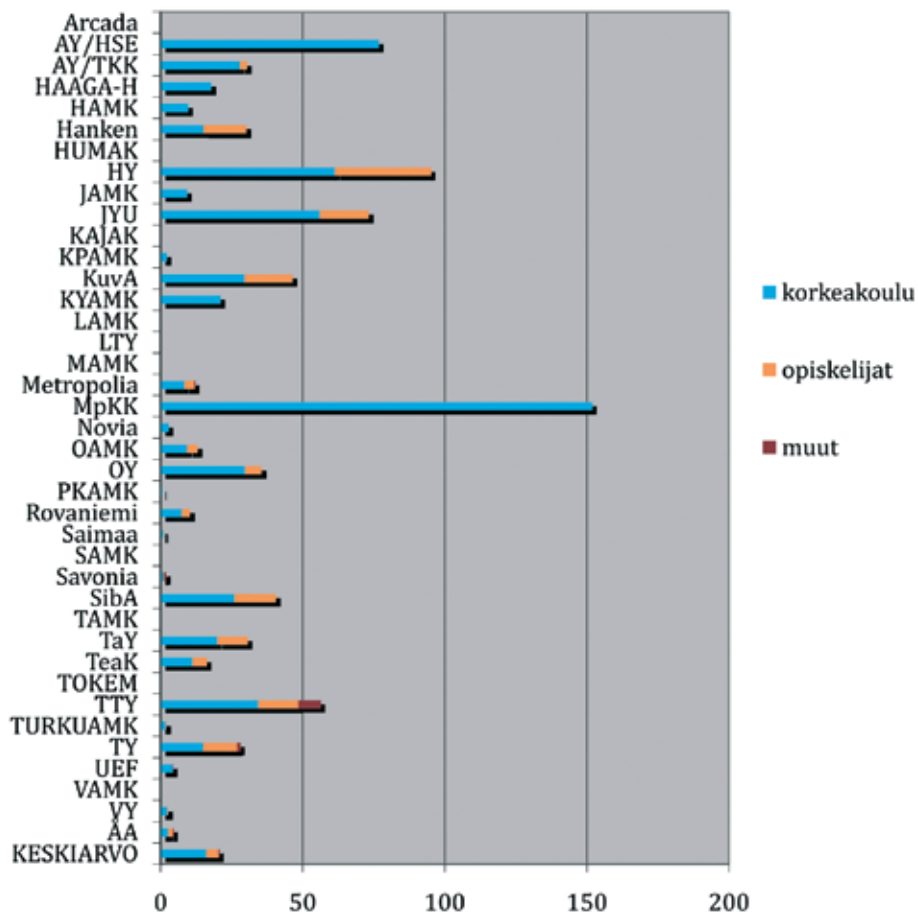
#### **Teknisiä huomioita:**

On mahdollista, että on horjuvuutta siinä, miten eri vastaajatahot ovat arvioineet liikuntapalveluiden rahoituksen ja erityisesti siinä, kuinka hyvin vastaajat ovat pystyneet erittelemään liikuntapalveluihin kohdistetut varat muista varoista, esimerkiksi tilojen ylläpitokustannukset ja henkilöstön kulut. Korkeakouluissa liikuntamaksut, jos niitä on käytössä, muodostuvat eri tavoin. Korkeakouluissa voi olla lukuvuosimaksu, kuukausimaksu, kertamaksu ja joissakin erillisiä kurssimaksuja – ja mahdollisesti tilankäytöstä ei peritä maksuja lainkaan. Joissakin puolestaan liikuntamaksut koostuvat useammanlaisista eri maksuista. Tässä kohdassa tyhjäksi jätetty vastaus voi tarkoittaa sitä, että rahoitusta ei ole tai vastaaja ei ole kyennyt antamaan minkäänlaista numero-muodossa olevaa vastausta.

#### **Kommentteja aineistosta:**

Rahoitus pääosin tulee korkeakouluilta ja sen lisänä ovat opiskelijoiden itse maksamat maksut. Muilta tahoilta tullutta rahoitusta on varsin harvoin. Keskimäärin vastausten mukaan opiskelijaa kohti oli käytössä 16,83 euroa. Vaihtelua oli paljon korkeakouluittain. Jotkin pienet luvut voivat myös johtua siitä, että korkeakoulu ei ole pystynyt erottamaan korkeakoululiikuntaan sijoitettuja rahoja esim. muista hyvinvointipalveluista.

### Liikuntapalveluiden rahoitus / opiskelija / vuosi, euroa



## Mittari C. Henkilötyövuosien määrä suhteessa opiskelijoiden määrään

### Aihe: Rakenne

#### Kysymys:

Mitä ovat liikuntapalveluihin käytetyt korkeakoulun henkilötyövuosien määrät ja nimekkeet? Ilmoita eri tittelit ja niihin liittyvät henkilötyövuosimäärät (desimaaleina, esim. suunnittelijat 2,5 henkilötyövuotta). Huomioi myös muiden palkkalistoilla olevat henkilöt siltä osin, kuin korkeakoulu rahoittaa työntekijöiden palkkaamista (esim. opiskelijakunta/yo-kunta).

- 1) Suunnittelu- ja kehityshenkilökunta (esim. liikuntasuunnittelija)
- 2) Tukipalveluhenkilökunta (esim. liikuntatilojen valvoja, vastaanottosihteeri)
- 3) Ohjaustehtävien henkilökunta (esim. ryhmänvetäjät)

#### Perustelut mittarille:

Mittari kuvaa korkeakoululiikunnan perusedellytyksiä.

#### Teknisiä huomioita:

Kysymyksenasettelu tuotti jossain määrin epätasällisia vastauksia, joita vastaajien toivotaan vielä täsmentävän. Kun on vastattu 'osana työtehtäviä' eikä työaikaa ole ilmoitettu, on tulkittu 50 % työaika tähän tarkoitukseen. Kun vastauksesta on ollut pääteltävissä, että työtehtävä on osa laajempia työtehtäviä yleensä johtavassa asemassa muualla kuin liikunnan parissa (esim. opiskelijakunnan pääsihteeri), on liikuntaan kohdistetuiksi henkilötyövuosiksi tulkittu varovaisesti 0,1. Jos vastaaja on ilmoittanut nimekkeeksi esimerkiksi liikunta- ja vapaa-ajansihteeri tai liikuntalehtori eikä ole ilmoittanut henkilötyövuosien määrää, vastaus on tulkittu 0,5 työvuodeksi. Osa vastaajista oli ilmoittanut vain vakituisen henkilöstöön kuuluvien tuntimäärät, ei yksittäisten kurssien vetäjien tunneista kertyvää kokonaistuntimäärää. Tästä johtuen liikunnan ohjauskohdasta puuttunee merkittävä määrä työpanosta. Kaksi muuta kohtaa lienevät suhteellisen luotettavia tuloksiltaan.

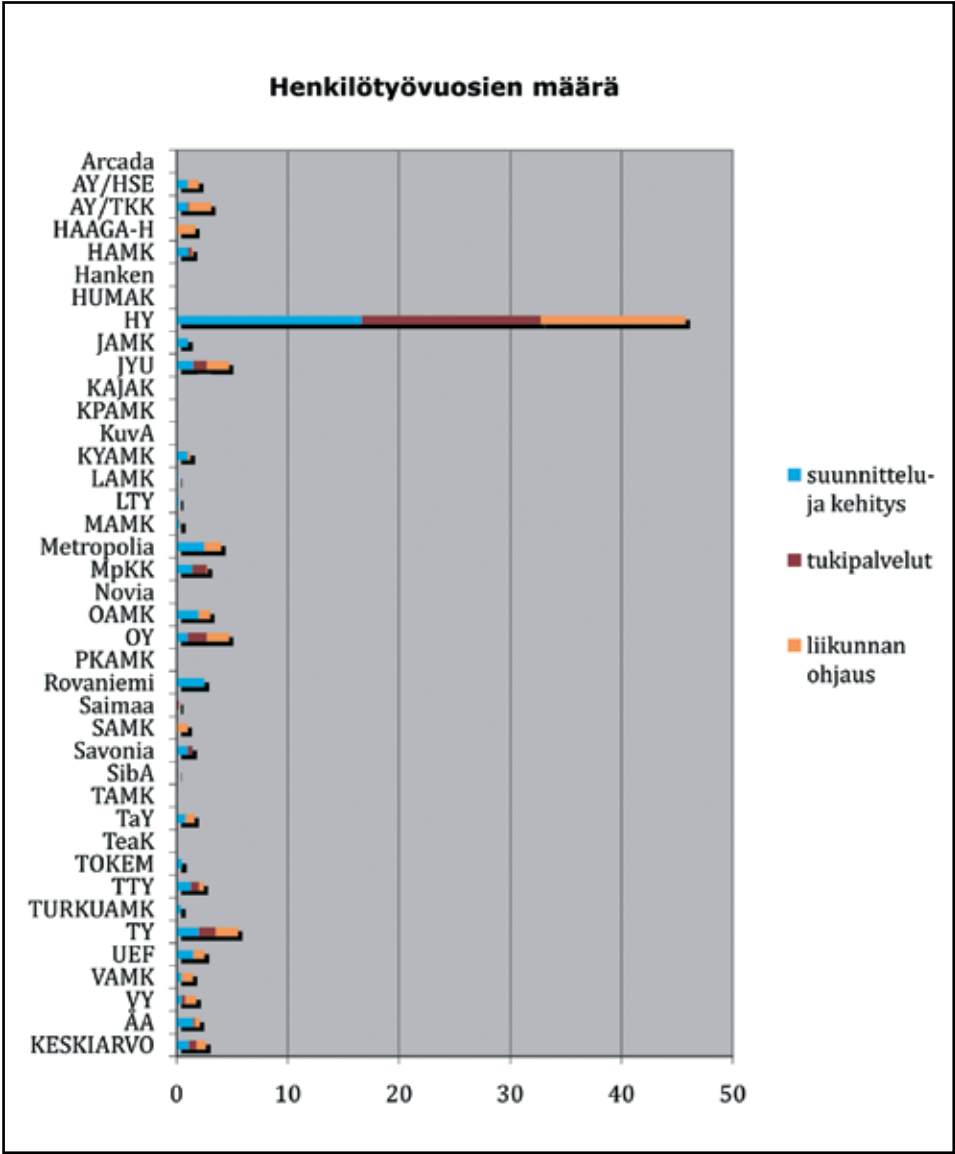
#### Kommentteja aineistosta:

Kehitys- ja hallintohenkilöstöä oli eri korkeakouluissa nollasta seitsemääntoista henkeä ja lähes kaikissa vastanneissa korkeakouluissa oli joku, jonka vastuualueelle liikuntapalvelut kuuluivat – vain muutamassa koulussa vastuuhenkilöä/-tahoja ei ollut. Nimekkeitä: liikunta- ja vapaa-aikasihteeri, yo-kunta, opiskelijakunnan pääsihteeri, liikuntasuunnittelija, liikuntapäällikkö, vapaa-ajan ohjaaja, liikunnan lehtori, liikuntajohtaja & palvelupäällikkö.

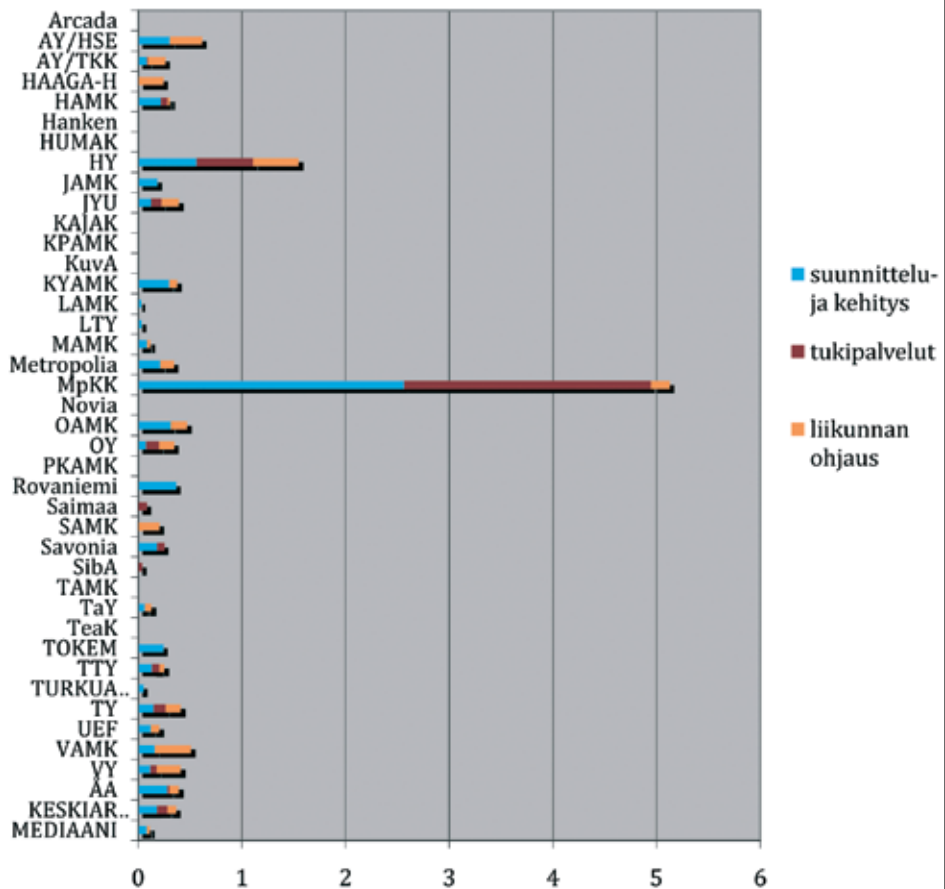
Tukipalveluissa toimi korkeakouluissa muutama tai ei yhtään henkilöä, poikkeuksena Helsingin yliopisto, jossa henkilöstöä oli enemmän. Nimikkeitä olivat hallivalvoja, vahtimestari, liikuntavuorojen valvoja, osastosihteeri, asiakaspalveluhenkilökunta ja toimistos sihteeri (tilavaraukset).

Lähes kaikilla korkeakouluilla oli jonkinlaisia liikunnanohjaajia. Liikunnan ohjaamisessa toimivat ohjattujen tuntien vetäjät, liikunnan tuntiopettajat ja sarjavastaavat, lii-

kunnan ohjaaja, sivutoiminen tuntiopettaja, opiskelijakunta/jumppavetäjät. Useissa tehtävissä liikuntaryhmien vastaajien määriä ei todennäköisesti ollut pystytty arvioimaan kovin tarkasti, koska suuri osa liikunnanohjaajista oli sivutoimisia tuntityöntekijöitä.



### Henkilötyövuosien määrä / 1000 opiskelijaa



## Mittari D. Liikuntatilat

### Aihe: Rakenne

#### Kysymys:

Mitä liikuntatiloja korkeakoulunne järjestää opiskelijoiden säännölliseen käyttöön? (Organisoi tai rahoittaa.) Kirjaa tuntia per normaaliviikko lukukauden aikana.

- 1) Yleisurheilukentät
- 2) Pallokentät
- 3) Tenniskentät
- 4) Jääurheilu
- 5) Kunto- ja voimailusalit
- 6) Liikuntasalit < 300 neliötä
- 7) Liikuntasalit > 300 neliötä
- 8) Uima-altaat
- 9) Ulkoilualueet
- 10) Erityisurheilualue / lajikohtaiset tilat
- 11) Muu, mikä

Miltä osin tilat ovat korkeakoulun omia?

#### Perustelut mittarille:

Mittari kuvaa korkeakoululiikunnan perusedellytyksiä.

#### Teknisiä huomioita:

Vertailussa päätettiin käyttää liikuntatilojen tuntimääriä, koska osa-aikaisesti käytössä olevien tilojen hahmottaminen on muulla tavoin hankalaa. Vastaajat kuitenkin raportoivat jonkin verran kokoaikaisia tiloja, ja yhteismitallistamiseksi yhden tilan viikko-käytöksi on tällöin arvioitu 60 tuntia.

Haaga-Helian Vierumäen tiloista ei ole yksilöity lainkaan tuntimääriä. Lisäksi niiden saavutettavuus lieene heikko, joten niitä ei otettu huomioon lainkaan.

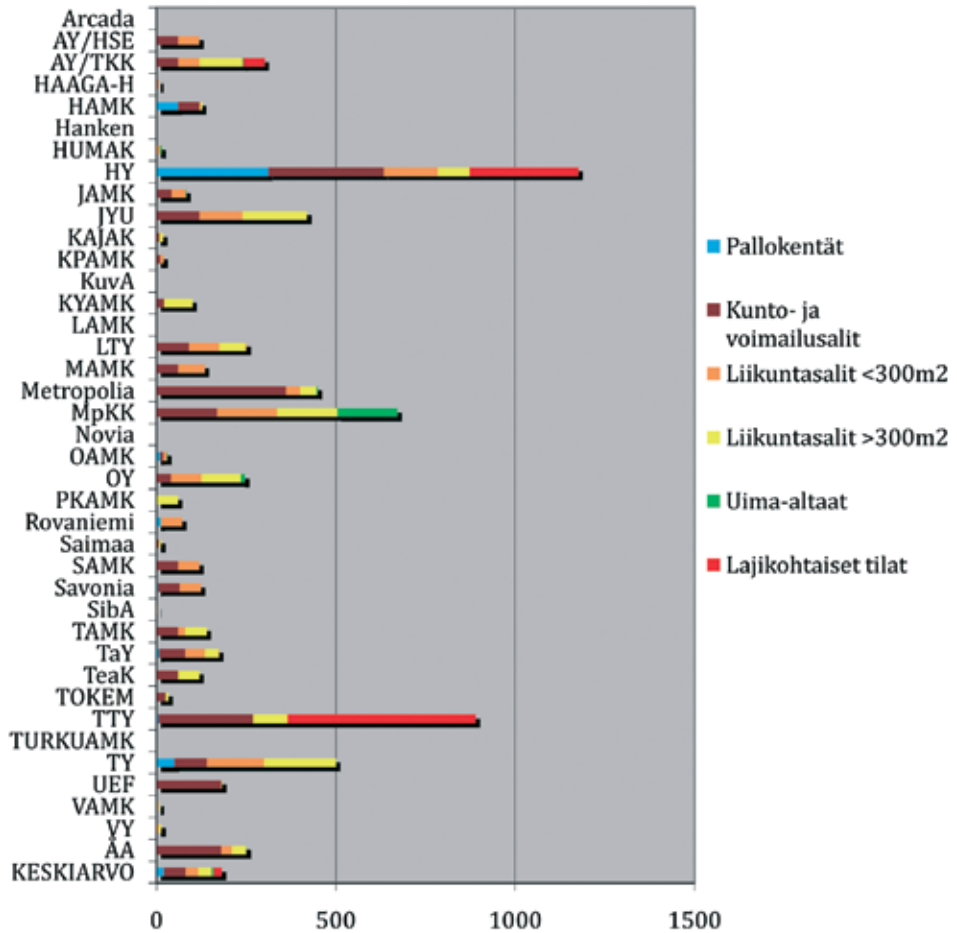
Tässä kyselyssä ei ole voitu tarkastella sitä, mihin kellonaikaan tilat ovat olleet käytössä. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikuntaan aktivoimisen kannalta olisi tärkeää, että tilat olisivat käytössä sellaiseen aikaan, että niitä on helppo käyttää, kuten heti aamusta tai iltapäivästä opiskelujen jälkeen (ei siis keskellä päivää, kun opiskelijat ovat opiskelemassa, tai yöaikaan). Näillä tiedoilla emme kuitenkaan voi tarkastella kellonaikoja, ja niiden tarkastelu olisi myös äärimmäisen yksityiskohtaista ja varsin työlästä.

Analyysissä on tarkasteltu lähinnä sisäliikuntatiloja kahdesta syystä: lukukaudet sijoittuvat pääasiassa talveen ja ulkoliikuntapuitteet ovat yleensä kunnan vastuulla. Vastauksissa oli myös selvästi horjuvuutta siinä, miten ja millaisia ulkoliikuntatiloja oli raportoitu.

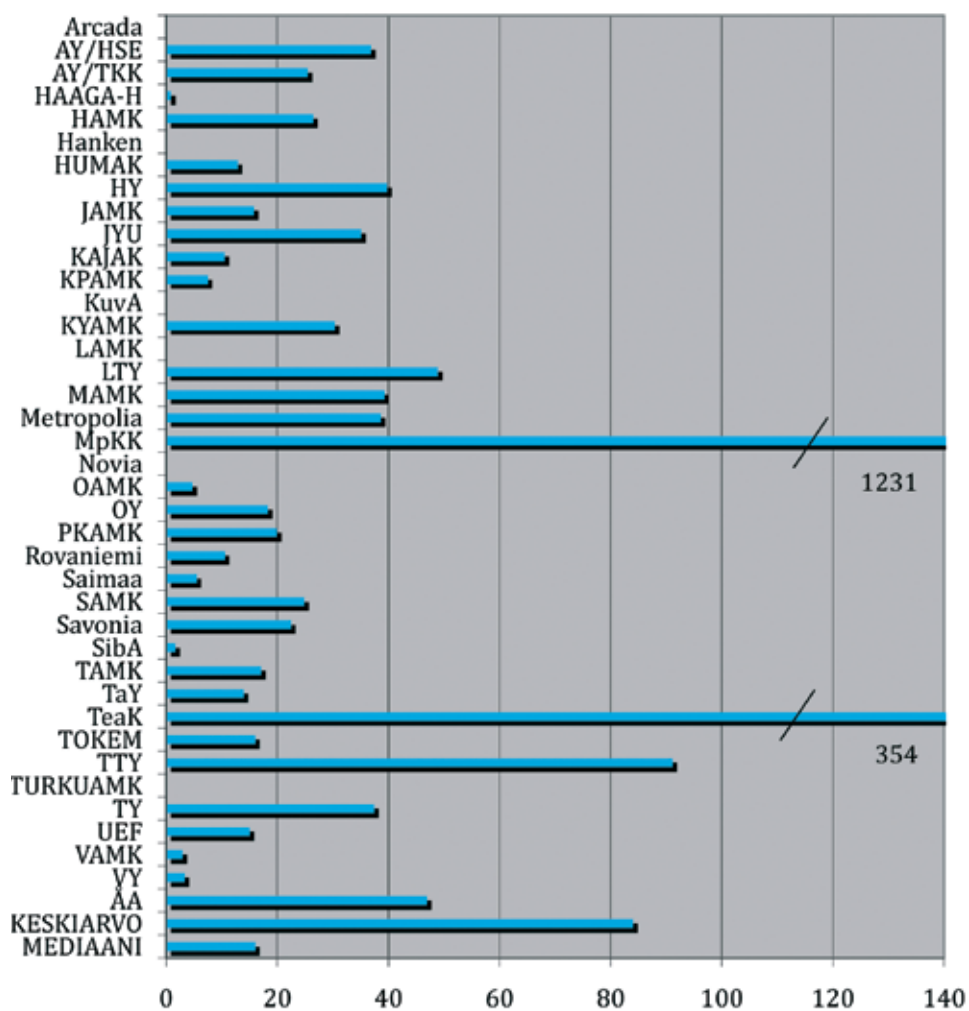
#### Kommentteja aineistosta:

Tulokset antanevat kohtuullisen kuvan siitä, kuinka suuria aikoja erilaiset liikuntatilat ovat korkeakouluissa opiskelijoiden käytössä.

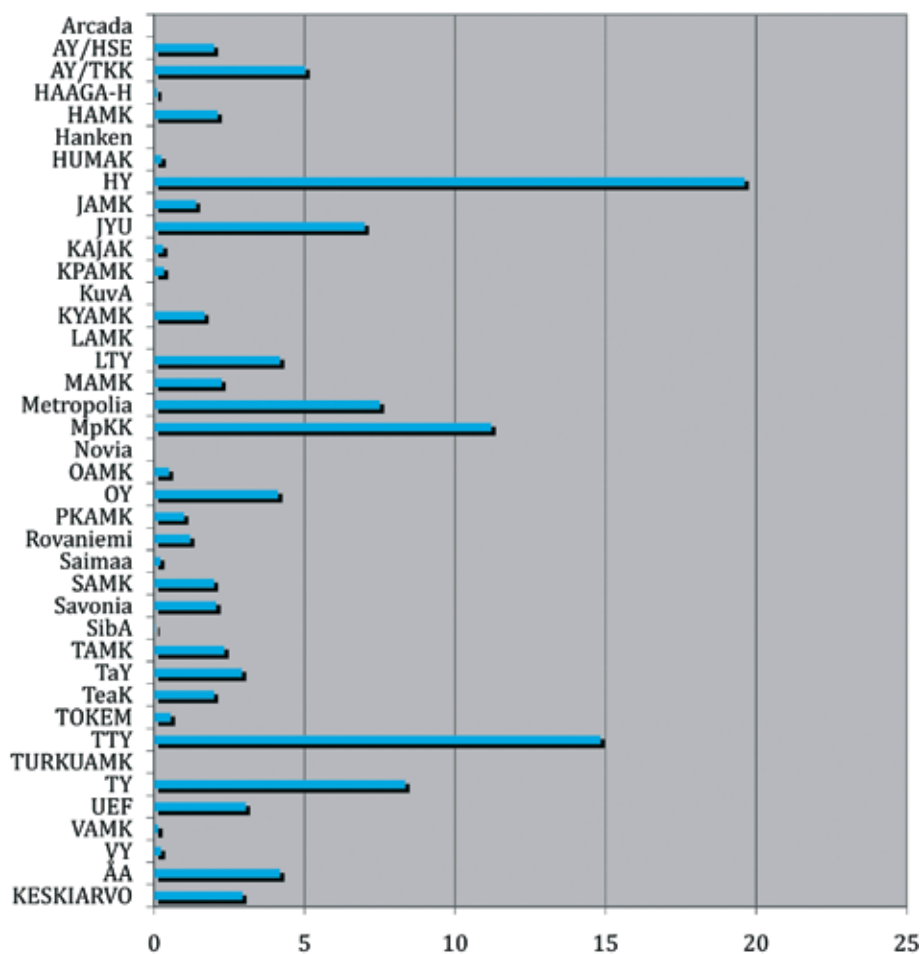
### Liikuntatilat - tuntia normaaliviikolla



**Sisäliikuntatilat tuntia normaaliviikolla / 1000 opiskelijaa**



### Sisäliikuntatilat / montako tilaa (arvio 60h viikossa)



## **Mittari E. Onko palautejärjestelmää?/Miten käyttäjiltä kerätään palautetta ja miten palautetta hyödynnetään?**

### **Aihe: Prosessit**

#### **Kysymys:**

Kuvaile palautejärjestelmiä, joilla opiskelijat voivat antaa palautetta koskien liikunta-palveluita. Valitse kaikki ne kohdat, jotka koskevat korkeakouluanne.

- 1) Ei erillistä palautteenantojärjestelmää.
- 2) Palautetta kerätään liikuntapalveluiden käyttäjiltä.
- 3) Palautetta kerätään kaikilta opiskelijoilta (esim. osana korkeakoulun johdon muita opiskelijoille suunnattuja kyselyitä).
- 4) Palaute käsitellään liikuntapalveluissa.
- 5) Palaute käsitellään korkeakoulussa (muualla kuin liikuntapalveluissa).
- 6) Opiskelijat ovat mukana palautteen käsittelyssä, esim. hallinnon yhteistyöryhmissä tai erilaisina luottamushenkilöinä.
- 7) Palautetta käytetään toiminnan kehittämiseen.
- 8) Palautteesta tiedotetaan julkisesti. Voit halutessasi kommentoida tähän vastauksiasi ja palautejärjestelmää.

#### **Perustelut mittarille:**

Mittari kuvaa korkeakoululiikunnan asiakaslähtöisyyttä. Tämä on toinen seinä henkilöstön lisäksi, ja jos nämä kaksi seinää ovat tukevat, kantaa se toimivia palveluita.

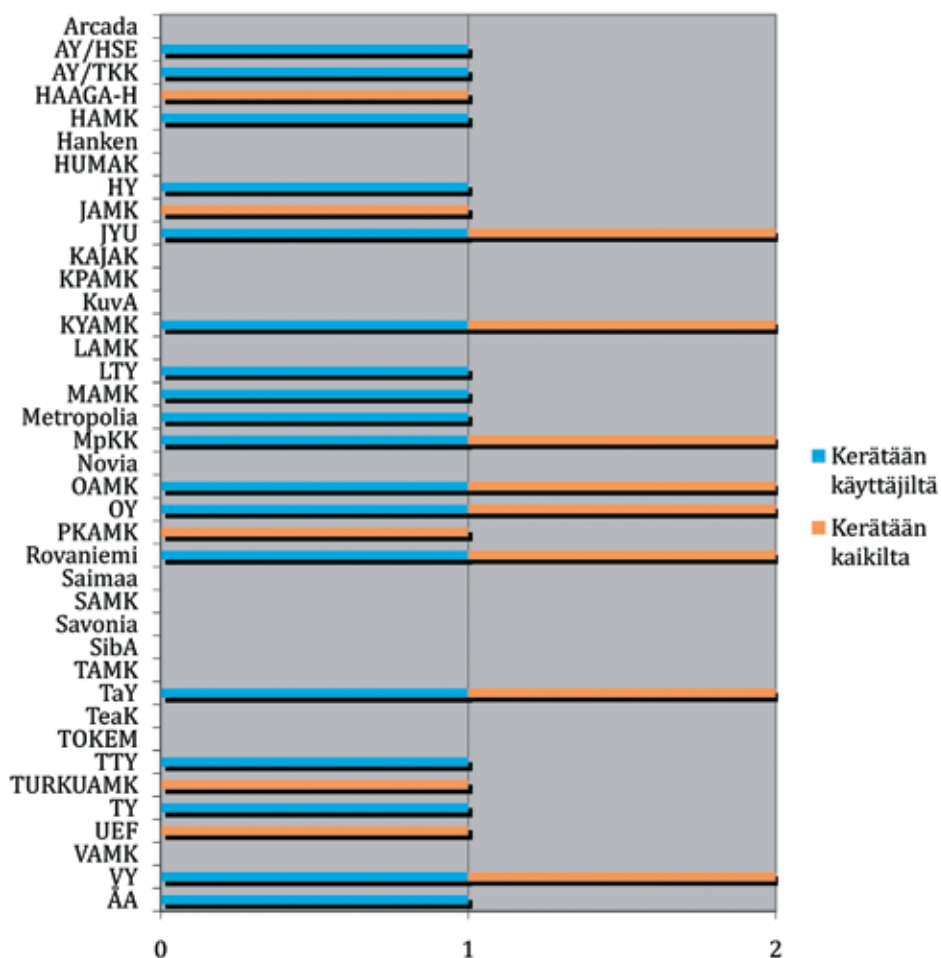
#### **Teknisiä huomioita:**

Kysymykseen oli vastattu varsin kattavasti ja ilmeisen laadukkaasti.

#### **Kommentteja aineistosta:**

Noin puolet kyselyyn vastanneista korkeakouluista keräsi palautetta liikuntapalvelujen käyttäjiltä mutta vain kolmannes kaikilta korkeakouluopiskelijoilta, joten vähemmän on tietoa siitä, mitä korkeakoululiikuntapalveluita käyttämättömät haluaisivat liikuntapalveluilta. Joka kolmannella vastanneella korkeakoululla ei ollut erillistä palautteenantojärjestelmää käytössään lainkaan. Kyselyyn tähän mennessä vastanneilla on todennäköisesti paremmat palautteenantojärjestelmät kuin vielä vastaamattomilla.

### Palautejärjestelmä, keneltä palaute kerätään



**Taulukko 2. Liikuntapalvelujen palautejärjestelmä, palautteen käsittely ja käyttö**

|            | Käsitellään<br>liikunta-<br>palveluissa | Käsitellään<br>korkea-<br>koulussa | Opiskelijat<br>mukana | Toiminnan<br>kehittämiseen | Tiedotetaan<br>julkisesti |
|------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------|
| OSUUS      | 41 %                                    | 23 %                               | 28 %                  | 56 %                       | 8 %                       |
| Arcada     | -                                       | -                                  | X                     | -                          | -                         |
| AY/HSE     | X                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| AY/TKK     | X                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| HAAGA-H    | -                                       | X                                  | -                     | X                          | -                         |
| HAMK       | X                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| Hanken     | -                                       | X                                  | X                     | X                          | -                         |
| HUMAK      | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| HY         | X                                       | -                                  | -                     | X                          | X                         |
| JAMK       | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| JYU        | X                                       | -                                  | -                     | X                          | X                         |
| KAJAK      | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| KPAMK      | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| KuvA       | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| KYAMK      | X                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| LAMK       | -                                       | -                                  | X                     | X                          | -                         |
| LTY        | -                                       | X                                  | X                     | X                          | -                         |
| MAMK       | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| Metropolia | -                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| MpKK       | X                                       | X                                  | X                     | X                          | -                         |
| Novia      | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| OAMK       | X                                       | X                                  | -                     | X                          | -                         |
| OY         | X                                       | X                                  | X                     | X                          | -                         |
| PKAMK      | -                                       | X                                  | -                     | -                          | -                         |
| Rovaniemi  | X                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| Saimaa     | -                                       | -                                  | X                     | X                          | -                         |
| SAMK       | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| Savonia    | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| SibA       | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| TAMK       | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| TaY        | X                                       | X                                  | X                     | X                          | X                         |
| TeaK       | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| TOKEM      | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| TTY        | X                                       | -                                  | X                     | X                          | -                         |
| TURKUAMK   | -                                       | -                                  | -                     | -                          | -                         |
| TY         | X                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| UEF        | X                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| VAMK       | X                                       | -                                  | X                     | X                          | -                         |
| VY         | X                                       | -                                  | -                     | X                          | -                         |
| ÅA         | -                                       | X                                  | X                     | X                          | -                         |

## **Mittari F. Liikuntatarjonnan lajit**

### **Aihe: Toimivat palvelut**

#### **Kysymys:**

Kysymys koskee liikuntatarjontaa, josta korkeakoulunne vastaa (organisoi tai rahoittaa). Arvioi kuinka monta liikuntakertaa (kurssia, vuoroa ym.) toteutuu normaali-viikolla. Arvioi tarjontaa YHTEENSÄ (kertaa/normaaliviikko) ja jos mahdollista, arvioi erikseen tarjonnan määrä eri tasoryhmittäin (aloittelijat/matalan kuntotason liikkujat, kuntoilijat, aktiiviliikkujat).

- 1) Ryhmäliikunta (jumpat, tanssit ym.)
- 2) Kuntosaliharjoittelu
- 3) Pallopelit
- 4) Ulkoliikunta (melonta, hiihto, vaellus ym.)
- 5) Kamppailulajit
- 6) Vesiliikunta
- 7) Muu, mikä?
- 8) Muu, mikä?

Tarjonta yhteensä, (ILMOITA AINA TÄMÄ) Tarjonta aloittelijat, kuntoilijat, aktiiviliikkujat.

#### **Perustelut mittarille:**

Mittari kuvaa korkeakoululiikunnan monipuolisuutta.

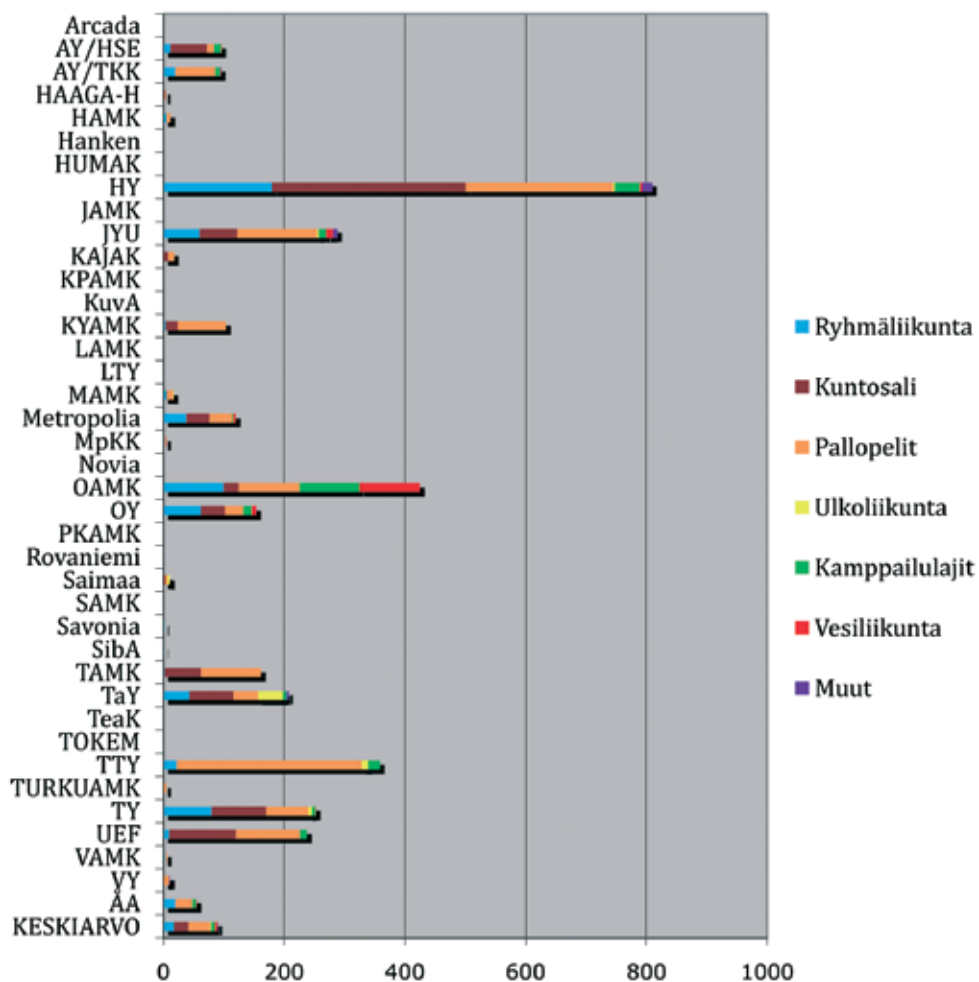
#### **Teknisiä huomioita:**

Oulun vastaukset on jaettu luvulla 20, koska niissä oli selvästi vastattu yksittäisen henkilön liikuntatapahtumien perusteella (esim. 2000 kertaa, kun seuraavaksi suurimassa HY:ssä 180 kertaa ryhmäliikuntaa).

#### **Kommentteja aineistosta:**

Kysymys oli selvästi vaativa, ja korkeakouluissa lienee tilastoinnissa merkittäviä eroja. Vastaukset antavat kuitenkin selvästi suuntaa siitä, millä tavoin ja missä määrin eri lajeja on tarjolla eri korkeakoulujen liikuntapalveluissa.

### Liikuntatarjonnan lajit, vuoroja normaaliiviikolla



## Mittari G. Uusien liikkujien aktivointi

### Aihe: Toimivat palvelut

#### Kysymys:

Tutustumiskurssi tarkoittaa tässä yhteydessä kurssia, joka on markkinoinniltaan ja sisällöltään suunnattu opiskelijoille, jotka joko eivät harrasta liikuntaa ollenkaan tai ovat matalan kuntotason liikkujia. Kuinka monta tutustumiskurssikertaa järjestettiin vuoden aikana seuraavissa lajeissa? (Yksi tutustumiskerta lasketaan yhdeksi kerraksi, 10 kerran tutustumiskurssi 10 kerraksi.) Ilmoita määrät luokittain.

- 1) Ryhmäliikunta
- 2) Kuntosaliharjoittelu
- 3) Pallopelit
- 4) Ulkoliikunta
- 5) Kamppailulajit
- 6) Vesiliikunta
- 7) Muu, mikä?

Voit halutessasi kommentoida, miten kurssit on järjestetty tai markkinoitu ja onko kurssit suunnattu uusille opiskelijoille. Arvioi, kuinka monta opiskelijaa erilainen käytännön kohtaaminen tai osallistaminen tavoitti (kampuspäivät, liikunnan esittelypäivät jne.)? Mitkä ovat osoittautuneet toimiviksi tavoiksi uusien liikkujien aktivointiin – kuvaile näitä tapoja (tapoja pyritään jakamaan hyvinä käytäntöinä).

#### Perustelut mittarille:

Mittari kuvaa tarjontaa, jolla pyritään osallistamaan uusia henkilöitä liikuntaan, ja toimintaa laajapohjaisen kuntoliikunnan edistämiseksi.

#### Teknisiä huomioita:

Vaikuttaa, että vastauksissa on ollut tämän kysymyksen osalta horjuvuutta, ja joissain korkeakouluissa on tulkittu kaikkien alkeis-/peruskurssien olevan suunnattu matalan kuntotason liikkujille tai aiemmin liikuntaa harrastamattomille. Lyhyen verkkosivutarkistuksen perusteella näin olisi, ja selvästi poikkeavat suurimmat luvut johtunevat tästä (esim. TTY). Kysymyksiin oli myös osittain vastattu siten, että uusien lajien kurssit oli lueteltu, vaikka tarkoituksena oli selvittää vähemmän liikkuvien tai ei-liikkuvien osallistamista.

Samoin markkinointiaktiviteetteja oli käsitelty hyvin eri tavoin. Tämä lienee myös asia, jota on jatkossa pyrittävä selvittämään tarkemmin. Asian tultua nyt tässä selvityksessä keskusteluun, voivat tiedot seuraavalla kerralla olla kattavampia.

#### **Muutamia uusien liikkujien aktivoimiseen ja yhteistyöhön opiskeluterveydenhuollon kanssa tulleita ideoita, kommentteja ja tilanteita:**

- 1) Elämäntavat remonttiin -kurssi: Kesto yksi lukuvuosi. Tutustutaan eri lajeihin pienryhmässä 20 h. Ohjaaja on koulutettu personal trainer / liikunnanohjaaja. Oh-

jelmassa myös ravinto-oppia ym. terveisiin elämäntapoihin liittyviä aiheita. Kurssilaiset saavat osittain itse valita kokeiltavat lajit. Kurssilla kannustetaan aloittamaan kaverin kanssa yhteinen säännöllinen harrastus ja muutenkin korjaamaan «huonoja» elintapoja. Kurssin pituus on oltava vähintään 6 kk, jotta saadaan aikaiseksi pysyviä vaikutuksia elämäntapoihin. Erilaisten/harvinaisten lajien kokeilukurssit ovat olleet suosittuja. Yliopisto tarjoaa halvemmalla kuin esim. urheiluseurat tai yksityiset tuottajat. \*Tarjonnan pitäminen mahdollisimman monipuolisena ja alkeistasoisena. Ankara mainonta mahdollisimman monen eri kanavan kautta.

2) Erilaisten/harvinaisten lajien kokeilukurssit ovat olleet suosittuja. Yliopisto tarjoaa niitä halvemmalla kuin esim. urheiluseurat tai yksityiset tuottajat. Idea on parhaillaan selvittelyn alla HUMAK-tason opiskelijoiden hyvinvointiryhmässä ja CDS (to Care, to Dare, to Share) -hankkeessa. Hyvinvointitoimikunnassa voidaan aiheesta keskustella ja miettiä toimintatapoja.

3) Palveluketju liikunta- ja terveysneuvonnasta on kehitystyön alla ja osaksi jo toimikin. Terveystieteiden piiriin tuleva opiskelija, jolle voisi olla apua liikunnasta, ohjataan korkeakoululiikunnan pariin neuvontapalvelun kautta (aika voidaan varata suoraan vastaanotolta). Neuvontapalvelussa opiskelijan kanssa tehdään suunnitelma asioiden eteenpäin viemiseksi.

4) Mitään tiettyä paikkaa ei ole. YTHS:n fysioterapeutit kuitenkin tuovat opiskelijoita liikuntatiloihimme ja antavat tietoa liikuntapalveluistamme (esim. alkeiskurssit).

5) Olemme keskustelleet terveytyöryhmässä siitä, että YTHS:n terveydenhoitajien ja lääkärin vastaanotoilta opiskelijoita ohjattaisiin meidän palveluihimme. Varsinaista systeemiä ei ole, joten ohjaaminen palveluihin on sattumanvaraista. Olemme kuitenkin kiinnostuneet lisäämään yhteistyötä YTHS:n kanssa, vaikka sen suurempia suunnitelmia asian suhteen ei ole vielä tehty.

6) YTHS:n fysioterapeutti esittelee tarvittaessa yliopiston liikuntapalveluista sopivimmat tunnit henkilölle, jolla olisi tarvetta lisätä liikunnan määrää tai osallistua kuntouttaville tunneille. Varsinaiseen liikuntaneuvontaan ei ole resursseja.

7) Yliopistoliikunnasta saa varata henkilökohtaisen liikuntaneuvonta-ajan tarvittaessa. YTHS ohjaa liikuntaa tarvitsevia opiskelijoita tänne ja neuvoo myös itse. Terveystalo (yliopiston työterveyshuolto) ohjaa henkilökuntaa liikuntaneuvontaan ja neuvoo myös itse.

### **Kommentteja aineistosta:**

Hieman alle puolet vastanneista korkeakouluista tarjosi kursseja erityisesti liikkumattomille opiskelijoille. Näyttää kuitenkin siltä, ettei liikkumattomille suunnattuja kursseja juurikaan ole korkeakouluissa. Liikuntaa harrastamattomia opiskelijoita on kuitenkin pyritty aktivoimaan liikuntaan erilaisilla lyhytkestoisilla tempauksilla. Hyvinä käytänteinä uusien liikkujien aktivoimiseksi on mainittu mm. suoramarkkinointi sähköpostitse, ständit, liikuntapäivät ja lajikokeiluviikot (riittävän kauan, esim. vuoden kestävä kurssi, jossa elämäntapoja pyritään muuttamaan muiltakin osin terveellisemmiksi). Aihe oli vastaajille selvästi vieraampi kuin monet muut, mikä on myös yksi tulos selvityksestä.

## **Mittari H. Liikuntamaksun maksaneet TAI liikuntapalveluita käyttäneet/kaikki opiskelijat**

### **Aihe: Toimivat palvelut**

#### **Kysymys:**

Kuinka moni opiskelija maksoi liikuntamaksun vuonna 2009 (lukuvuosi- tai lukukausimaksu tai kausikortti)? Ilmoita lukumäärä mahdollisimman tarkasti.

Perusopiskelijoita,  
Jatko-opiskelijoita,  
Henkilökunnan jäseniä,  
Muita käyttäjiä

Jos korkeakoulussanne voi osallistua liikuntatarjontaan maksutta, kuinka moni käyttää tarjontaan näin?

Perusopiskelijoita,  
Jatko-opiskelijoita,  
Henkilökunnan jäseniä,  
Muita käyttäjiä

Voit kommentoida tähän vastauksiasi tai maksujärjestelmää

#### **Perustelut mittarille:**

Mittari kuvaa korkeakoululiikunnan saavuttavuutta.

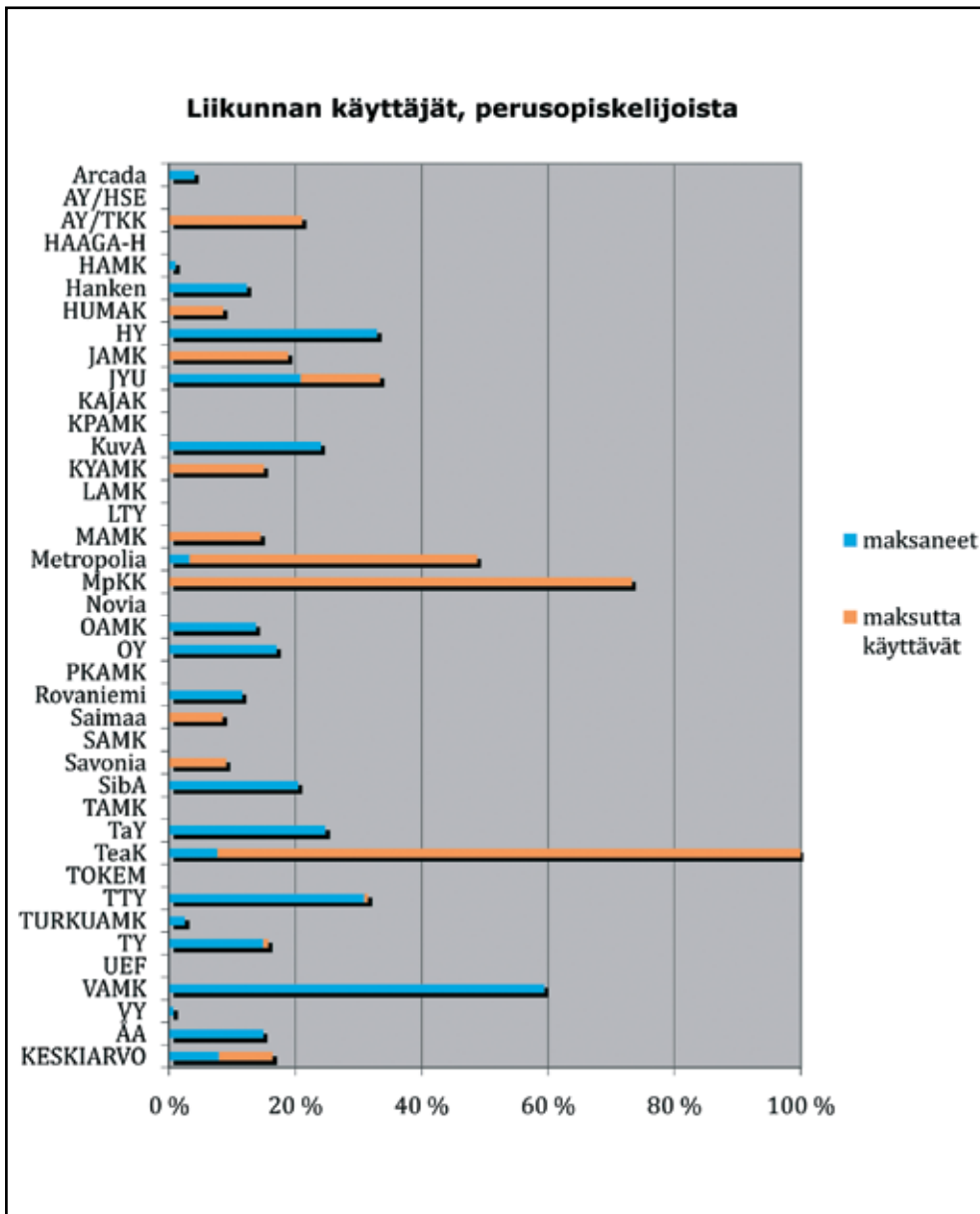
#### **Teknisiä huomioita:**

Joissakin korkeakouluissa vastauksissa on ilmoitettu sekä korkeakoululiikuntamaksun maksaneita että maksutta palveluita käyttäviä käyttäjiä, jolloin on mahdollista, että näissä luvuissa on myös samoja opiskelijoita. Tämä on oppilaitosten tilastointiin liittyvä haaste, ja kysymysmuotoilun perusteella on oletettavaa, että päällekkäisyyksien välttämiseen on vastattaessa ainakin pyritty. Näiden korkeakoulujen (TY, Metropolia, TTY) osalta käyttöasteessa voi siis olla epätarkkuutta. Teatterikorkeakoulun osalta vastaus korjattiin siten, että tekstivastauksen mukaisesti kokonaismäärä on 100 %, ei yli. Pääsääntöisesti luvut kuvannevat kokonaiskäyttöastetta suhteellisen hyvin.

#### **Kommentteja aineistosta:**

Muutamassa korkeakoulussa palveluita ei ollut tai korkeakoululla ei ollut tietoa palveluiden käyttäjistä. Yliopistoissa oli ammattikorkeakouluja useammin käytössä maksut, kun taas ammattikorkeakouluissa liikuntapalvelut olivat useammin maksuttomia, mutta aiemman tiedon valossa useimmiten yliopistoissa myös maksua vastaan oli tarjolla laajemmin liikuntapalveluita. Muutamassa korkeakoulussa liikuntapalveluja käyttivät myös muut kuin opiskelijat ja korkeakoulun henkilökunta. Henkilökunnan liikuntapalveluiden käytöstä oli paremmin tietoa tarjolla kuin jatko-opiskelijoiden, joiden osalta vastauksia saatiin heikohkosti. Tässä vaiheessa raportoidaan kuitenkin vain

perusopiskelijoita koskeva liikuntapalveluiden käyttö, ja tältä osin tulokset ovat myös vertailukelpoisempia.



## **Liite II. Tietoa ja arviointia muista korkeakoululiikunnan osa-alueista**

Tähän liitteeseen on koostettu tietoa ja arviointia niistä korkeakoululiikunnan kyselyyn liittyneistä teemoista, jotka eivät suoraan sisälly esitettyihin suosituksiin, mutta jotka kuitenkin tukevat hyvän korkeakoululiikunnan rakentamista.

### **Perusta:**

#### **Maksut per opiskelija**

##### **Kysymys:**

Ilmoita korkeakoululiikunnassa opiskelijalle käytössä olevat maksut sisältäen kerta-, lukukausi- ja lukuvuosimaksut sekä mahdolliset muut maksut euroina.

##### **Kommentteja aineistosta:**

Kertamaksuja (2 – 4 euroa / kerta) oli käytössä vain muutamissa korkeakouluissa. Mikäli liikuntapalveluihin oli lukukausimaksuja, vaihtelivat ne viidestä eurosta 57 euroon. Lukuvuosimaksuissa vaihtelu oli vielä suurempaa, sillä halvimmillaan liikuntapalvelut sai 10 eurolla ja kalleimmillaan 136 eurolla. Suurin osa lukuvuosimaksuista oli kuitenkin 30 – 70 euroa. Joissakin kouluissa liikuntamaksun pystyi maksamaan eripituisilta ajoilta, ei vain lukuvuoden tai -kauden osalta. Lukuvuodeksi saattoi myös varata jonkin pelivuoron, kuten sulkapallo- tai jonkin muun pallopelivuoron, joista oli joissakin korkeakouluissa erilliset maksut.

Mahdollisia muita maksuja liikuntapalveluista opiskelijoilta kerättiin usein esimerkiksi kuntosalin käytöstä, vaikkakin kuntosalin käyttö oli usein myös ilmaista opiskelijoille. Useassa korkeakoulussa oli myös tarjolla erillisiä liikuntakursseja, joille oli erilliset maksut. Näissä maksuissa oli kahdenlaista käytäntöä: Joissakin korkeakouluissa erilliset kurssimaksut olivat halvempia niille opiskelijoille, jotka olivat maksaneet liikunnan lukukausi tai -vuosimaksun. Korkeakoulut usein myös tukivat opiskelijoiden liikuntaharrastusta siten, että maksoivat osan liikuntamaksuista paikallisille palveluntuottajille, jolloin opiskelijoille itselleen jäi vähemmän maksettavaa.

#### **Liikuntamaksulla saatavat palvelut**

##### **Kysymys:**

Mitä eri palveluita ja osallistumismahdollisuuksia sisältyy korkeakoulunne yleiseen opiskelijan liikuntamaksuun (lukuvuosi- tai lukukausimaksu tai kausikortti)?

### Kommentteja aineistosta:

Liikuntamaksulla saatavista palveluista eniten opiskelijoille tarjottiin mahdollisuutta osallistua ohjaamattomaan liikuntaan. Seuraavaksi yleisintä tarjontaa olivat maila- tai pallopelivuorot sekä osa ohjatusta liikunnasta.

**Taulukko 3. Yleisellä liikuntamaksulla saatavat palvelut**

|            | Ohjaamaton, omatoimi | Osa ohjattua | Kaikki ohjattu | Pallopelivuorot omaan käyttöön | Mailapelit omaan käyttöön | Muut paikat omaan käyttöön | Lajikerhojen/seurojen vuorot | Muut |
|------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|------|
| OSUUS      | 67 %                 | 36 %         | 26 %           | 49 %                           | 38 %                      | 13 %                       | 18 %                         | 18 % |
| Arcada     | X                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| AY/HSE     | -                    | -            | -              | X                              | X                         | -                          | -                            | -    |
| AY/TKK     | X                    | X            | X              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| HAAGA-H    | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| HAMK       | X                    | -            | X              | X                              | X                         | -                          | -                            | X    |
| Hanken     | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| HUMAK      | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| HY         | X                    | X            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | X    |
| JAMK       | X                    | X            | -              | X                              | X                         | X                          | X                            | -    |
| JYU        | -                    | -            | X              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| KAJAK      | X                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | X    |
| KPAMK      | X                    | -            | -              | X                              | X                         | -                          | -                            | -    |
| KuvA       | X                    | X            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| KYAMK      | X                    | X            | -              | X                              | X                         | -                          | -                            | -    |
| LAMK       | X                    | X            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| LTY        | X                    | X            | -              | X                              | X                         | X                          | X                            | -    |
| MAMK       | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| Metropolia | X                    | X            | -              | X                              | X                         | -                          | -                            | -    |
| MpKK       | X                    | X            | -              | X                              | X                         | X                          | X                            | -    |
| Novia      | X                    | -            | -              | X                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| OAMK       | X                    | -            | X              | X                              | X                         | -                          | X                            | -    |
| OY         | X                    | -            | -              | X                              | X                         | X                          | -                            | -    |
| PKAMK      | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| Rovaniemi  | X                    | -            | X              | X                              | X                         | -                          | -                            | -    |
| Saimaa     | X                    | -            | -              | X                              | -                         | -                          | -                            | X    |
| SAMK       | X                    | -            | -              | X                              | X                         | -                          | -                            | -    |
| Savonia    | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | X    |
| SibA       | X                    | -            | X              | X                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| TAMK       | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| TaY        | X                    | X            | -              | X                              | -                         | -                          | X                            | -    |
| TeaK       | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| TOKEM      | -                    | -            | -              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| TTY        | X                    | X            | X              | -                              | -                         | X                          | -                            | -    |
| TURKUAM    | X                    | -            | -              | -                              | X                         | -                          | -                            | X    |
| TY         | X                    | X            | -              | X                              | -                         | -                          | X                            | -    |
| UEF        | X                    | X            | -              | X                              | X                         | -                          | -                            | X    |
| VAMK       | -                    | -            | X              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| VY         | -                    | -            | X              | -                              | -                         | -                          | -                            | -    |
| ÅA         | X                    | X            | X              | X                              | X                         | -                          | X                            | -    |

### Rakenne:

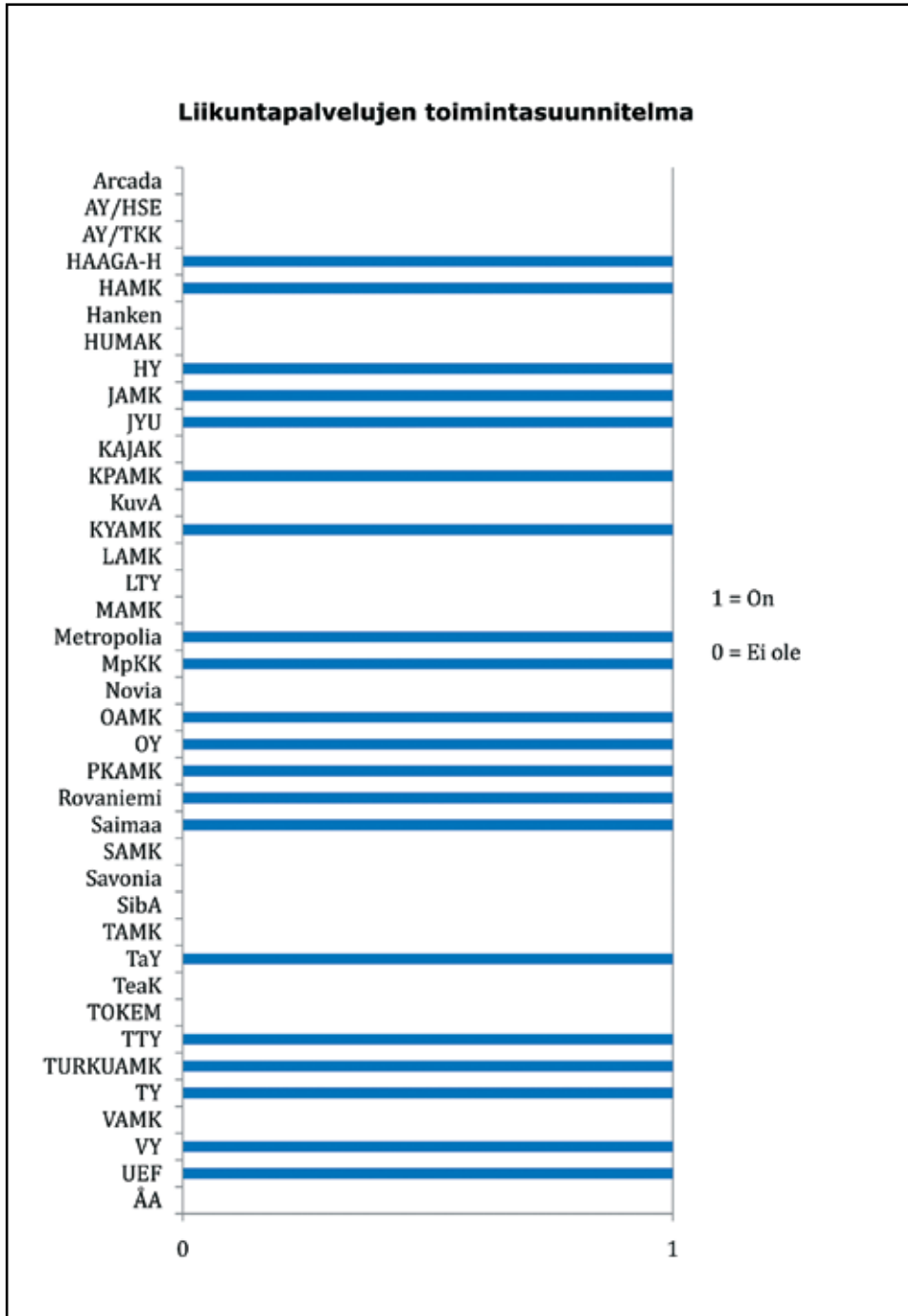
### Liikuntapalvelujen toimintasuunnitelma

#### Kysymys:

Onko liikuntapalveluistanne vastaavalla taholla olemassa jonkinlainen oma liikunnan toimintasuunnitelma tai kehittämissuunnitelma?

### Kommentteja aineistosta:

Vastaukset jakautuivat suhteellisen tasaisesti sen suhteen, oliko liikuntapalveluilla olemassa oma toimintasuunnitelmansa. Eroavaisuuksia sen sijaan oli sen suhteen, kuinka tarkasti toimintasuunnitelmassa oli jo määriteltä esimerkiksi seuraavan vuoden toiminta ja liikuntapalveluiden kehittäminen.



## **Liikuntapalveluiden kehittämisvastuu**

### **Kysymys:**

Kenen vastuulla on liikuntapalveluiden kehittäminen korkeakoulussa? Ilmoita yksi asioista ja kehityksestä vastaava taho. (Tällä ei tarkoiteta yleensä korkeakoulun rehtoria tai hallitusta, vaan käytännön vastaavaa.) Jos asia on jonkun muun, esim. opiskelijajärjestön vastuulla, voit ilmoittaa sen.

### **Kommentteja aineistosta:**

Suuressa osassa korkeakouluja liikuntapalveluiden kehittämisvastuu oli opiskelija- tai ylioppilaskunnalla tai opiskelijajärjestöillä, mutta useassa korkeakoulussa oli myös oma liikuntasuunnittelijansa, -päällikkönsä tai -lehtorinsa. Muutama yliopisto mainitsi omat yliopistoliikuntayksikkönsä, joissa palvelut suunniteltiin. Joissakin korkeakouluissa palveluiden kehittämisestä vastasi rehtori tai yksittäinen lehtori. Henkilökunnan liikunnasta vastasi usein henkilösuunnittelija tai henkilöstöpäällikkö.

## **Liikunta osana opintoja**

### **Kysymys:**

Voiko korkeakoulussanne sisällyttää liikuntaa opintoihinsa? Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

### **Kommentteja aineistosta:**

Hieman alle puolessa korkeakouluista ei liikuntaa pystynyt sisällyttämään osaksi opintoja. Yleisintä oli, mikäli liikuntaa pystyi sisällyttämään osaksi opintoja, että liikunta osana opintoja oli vapaaehtoista ja mahdollista vain osalle opiskelijoista. Lähes yhtä usein, noin joka kymmenennessä korkeakoulussa, kaikille opiskelijoille oli mahdollista liikunnan sisällyttäminen osaksi opintoja vapaaehtoisesti. Lähes joka kymmenennessä koulussa liikunta oli osa opintoja osalle opiskelijoista.

### **Prosessit:**

## **Yhteistyö muiden korkeakoulujen kanssa**

### **Kysymys:**

Kuinka paljon ja millaista yhteistyötä korkeakoulunne tekee toisten korkeakoulujen kanssa liikunta-asioissa? Minkä korkeakoulujen? Kerro myös mahdollisista muista yhteistyötahoista.

### **Kommentteja aineistosta:**

Lapin yliopisto ja Rovaniemen ammattikorkeakoulut muodostavat yhdessä Rovaniemen korkeakoululiikunnan ja yhteistyötä pyritään laajentamaan Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun pariin, jolloin muodostuisi Lapin korkeakoulukonsernin liikuntapalvelut.

Pääkaupunkiseudulla Helsingin yliopisto ja Aalto-yliopisto tekevät paljon yhteistyötä keskenään ja vuoden 2011 alusta yliopistojen on tarkoitus yhdistää liikuntaorganisaationsa. Myös muut korkeakoulut pääkaupunkiseudulla hyödyntävät Helsingin yliopiston ja Aalto-yliopiston liikuntapalveluja tekemällä ostosopimuksia opiskelijoilleen ja henkilökunnalleen palveluista. Näin tekevät mm. Kuvataideakatemia, Teatterikorkeakoulu, Sibelius Akatemia, Hanken ja Maanpuolustuskorkeakoulu. Yhteistyötä liikuntatilojen käytössä ja ohjaajien rekrytoinnissa on myös Arcadan kanssa.

Helsingin yliopisto tekee yhteistyötä myös valtakunnallisesti jakamalla hyviä käytäntöjä eri liikuntatoimille, mutta myös toimimalla Pohjoismaisessa yliopistojen liikuntaverkostossa (NNU, Nordic networks of University Sports). Helsingin yliopisto kokee myös benchmarkkauksen avulla pystyvänsä jakamaan omia toimintamallejaan muille yliopistoille, mutta myös hyödyntämään muiden korkeakoulujen malleja. Helsingin yliopisto osallistuu myös Euroopan yliopistoliikuntaverkoston (ENAS) toimintaan mm. kansainvälisissä konferensseissa.

Tampereella liikuntayhteistyö eri korkeakoulujen välillä on tiivistynyt keväällä 2010, jolloin perustettiin Unipoli-liikuntatyöryhmä, jossa Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen yliopisto ja Tampereen teknillinen yliopisto pyrkivät luomaan yhteiset liikuntapalvelut. Toiminnassa on myös mukana Tampereen kaupunki ja tarkoituksena on saada järjestettyä yhteisiä liikuntapalveluja syksyille 2011 jo jonkin verran. Teknillisen yliopiston lajijaostotoimintaa on hyödynnetty myös Tampereen yliopiston puolella palkkaamalla sieltä liikunnanohjaajia.

Turussa korkeakouluilla oli yhteistyöryhmä, jossa osallisina olivat Åbo Akademi, Turun ammattikorkeakoulu ja Turun yliopisto. Turussa yhteistyötä tehtiin myös kaupungin liikuntapalvelukeskuksen, Turun kuntokeskuksien ja urheiluseurojen, YTHS:n ja Turun yliopiston ylioppilaskunnan kanssa.

Yhteistyötä tehtiin myös paikallisten liikunta-alan yritysten ja lähikuntien kanssa sekä paikallisten liikuntajärjestöjen kanssa. Myös pienimuotoisempaa toimintaa eri korkeakoulujen välillä oli mm. Itä-Suomen yliopisto ja Savonia-ammattikorkeakoulu samoin kuin korkeakoulut Jyväskylässä järjestivät yhdessä liikuntatapahtumia.

Haaga-Helia ja Jyväskylän yliopisto tekivät jonkin verran yhteistyötä liikunta-alan koulutuksen puitteissa.

Vaasassa opiskelijat olivat osa yhteistä konsortio ryhmää ja palvelut olivat yhteisiä kaikille opiskelijoille.

Kymenlaakson ja Mikkelin ammattikorkeakouluissa yhteistyö puolestaan oli alkanut henkilöstön liikuntapalvelujen kehittämisen.

Oulussa yhteistyö Oulun seudun ammattikorkeakoulun, Oulun yliopiston ja Diakonisen ammattikorkeakoulun toimipisteen välillä oli tiivis ja palvelut olivat kaikille yhteisiä. Budjetit olivat kuitenkin vielä erillisiä.

Humakissa puolestaan tehtiin yhteistyötä paikkakunta kohtaisesti eri opistojen ja liikuntajärjestöjen kanssa.

## Opiskeluhiippu-urheilun ja -urheilijoiden tukeminen

### Kysymys:

Miten korkeakoulunne tukee opiskelijahuippu-urheilua ja -urheilijoita (esim. Universsiadeihin ja opiskelijoiden MM-kisoihin osallistumista ja/tai urheiluakatemiaa toimintaa)? Miten kehittäisitte tätä toimintaa?

### Kommentteja aineistosta:

Moni korkeakoluista mainitsi tekevänsä yhteistyötä urheiluakatemiaa kanssa. Opiskelijat, jotka kuuluvat urheiluakatemiaan, saattoivat myös joissakin kouluissa saada liikuntapalveluita enemmän käyttöönsä. Muutama koulu ilmoitti, että tukee opiskelijoita, mikäli he osallistuvat arvokilpailuihin, mutta kovin järjestelmällisiä tuenjakamisperusteita ei kouluilla ollut. Muutamassa koulussa oli huippu-urheilijoille yhdyshenkilö, jonka kanssa he pystyivät sopimaan opintoasioista, jotta kilpailuihin osallistuminen ja harjoittelu olisi mahdollista.

## Oman toiminnan selvitys

### Kysymys:

Miten korkeakoulunne liikuntatoimintaa on tutkittu, selvitetty tai arvioitu? Ilmoita myös linkit näihin sikäli kuin mahdollista. Voit myös lähettää selvityksen osoitteeseen korkeakoululiikunta@otus.fi.

### Kommentteja aineistosta:

Korkeakoulujen välillä oli paljon eroja sen suhteen, miten ne keräsivät tietoa tarjoamistaan liikuntapalveluista. Useimmissa korkeakoulussa ei ollut ollut minkäänlaisia kyselyjä tai tutkimuksia heidän omista liikuntapalveluistaan tai opiskelijoiden odotuksista liikuntapalveluja kohtaan. Joillakin kouluilla toimintaa seurattiin käyttäjäpalautteen perusteella, ja joissakin kouluissa esimerkiksi opinnäytetöitä oli tehty korkeakoulu liikuntapalveluihin liittyen. Osassa korkeakouluista palautetta liikuntapalveluista oli kerätty osana muita laajempia kyselyjä, kuten hyvinvointikyselyissä. Useassa korkeakoulussa oppilaskunta oli tehnyt kyselyitä liikuntapalveluista tai olivat mukana kehittämässä ja antamassa palautetta liikuntapalveluista. Oulun yliopistossa hyödynnettiin mm. facebookia palautteenannossa ja Helsingin yliopistossa liikuntapalvelut olivat olleet osana laajempaa laatuja järjestelmän auditointia.

## Verkkosivut

### Kysymys:

Onko korkeakoulunne liikuntapalveluilla omat internet-sivut? Onko teillä suunnitelmia liikuntapalveluita koskevan tiedottamisen kehittämiseen? Millaisia?

### Kommentteja aineistosta:

Noin puolella korkeakoulujen liikuntapalveluista ei ollut omia internet-sivuja. Internet oli kuitenkin useassa korkeakoulussa tärkeässä roolissa liikuntapalvelujen tiedot-

tamisessa / liikuntapalveluista tiedotettaessa. Opiskelijat saivat tietoa sähköpostilistojen ja muiden internet-sivujen (kuten opiskelijakunnan, lajijaostojen tai intranetin) kautta. Myös facebookin kautta tiedottaminen oli joissakin kouluissa otettu käyttöön. Vastauksien perusteella sai käsityksen siitä, että internetin käyttöön tiedottamisessa suhtauduttiin myönteisesti ja moni korkeakoulu kertoikin olevansa kehittämässä omia internet-sivujaan.

## **Liikunta- ja terveysneuvonta**

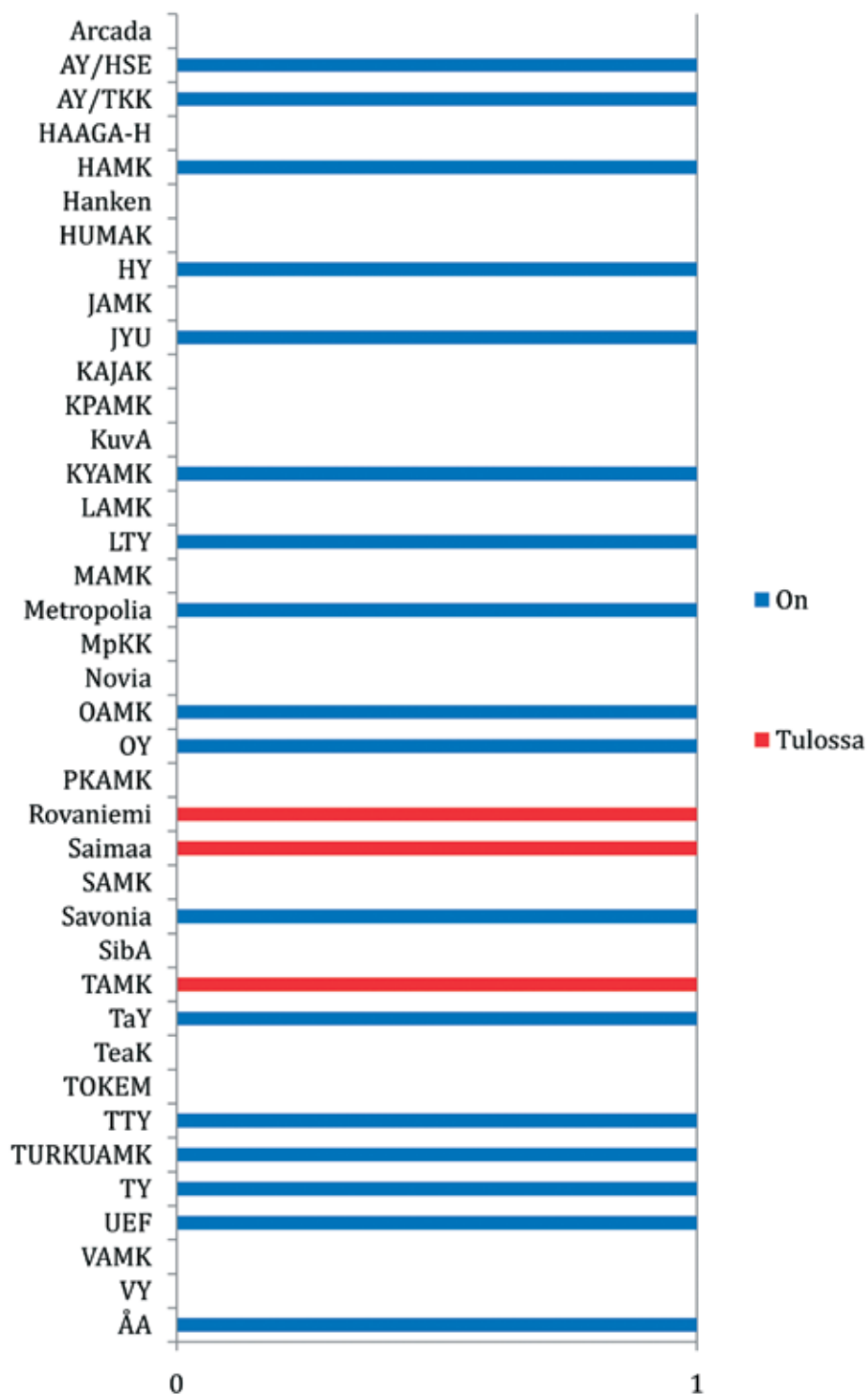
### **Kysymys:**

Onko korkeakoulunne liikuntapalvelujen ja opiskeluterveydenhuollon välille määritetty tapa ja paikka, jonne liikuntapalvelua tarvitsevat opiskelijat ohjataan? (Huom. vaikka terveystyöryhmä on hyvä käytäntö, tässä ei puhuta esim. terveystyöryhmästä, vaan siitä, millä tavoin terveydenhuollosta liikkumaan ohjattavalle opiskelijalle tarjotaan palvelua.)

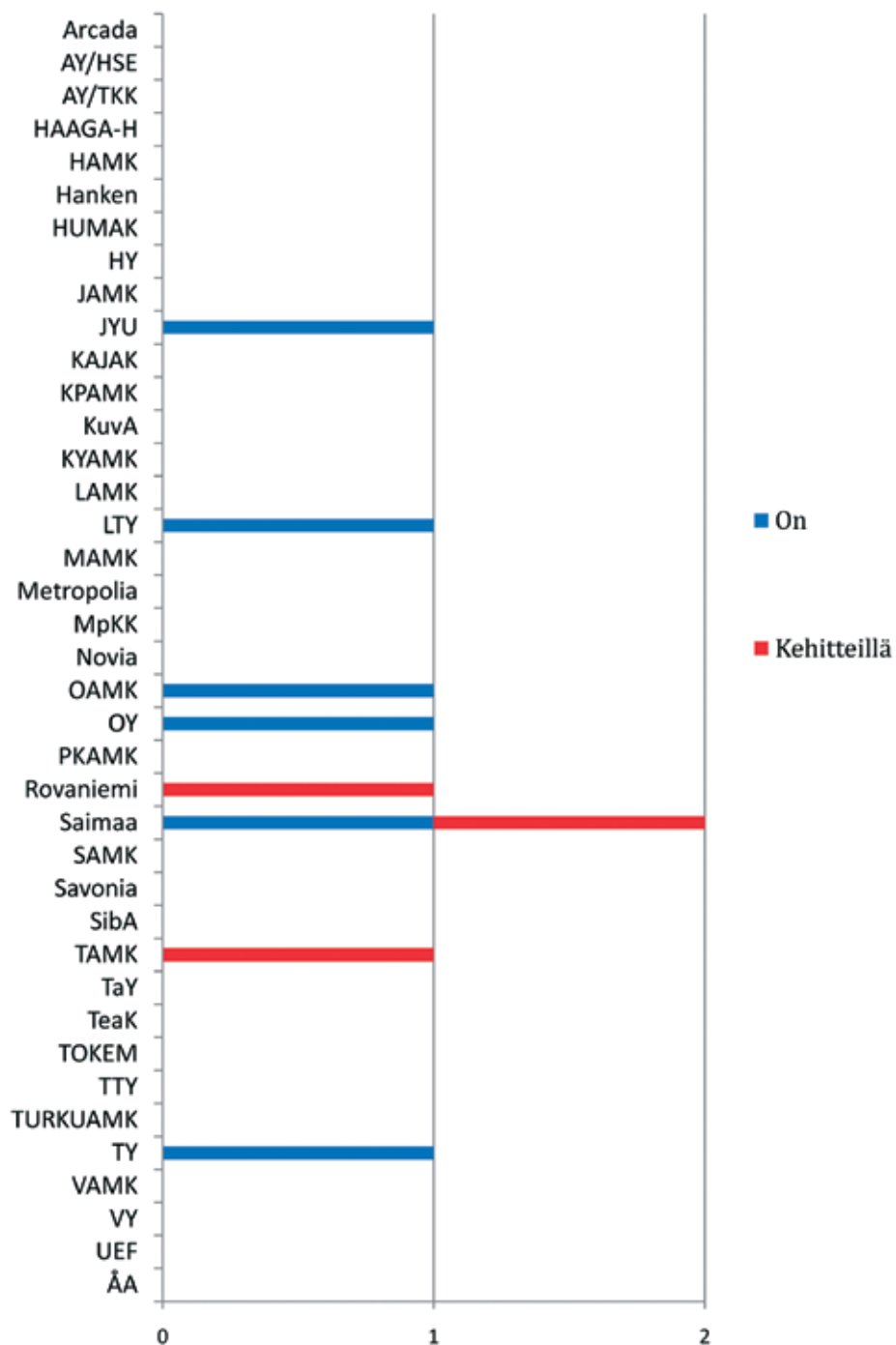
### **Kommentteja aineistosta:**

Useissa korkeakouluissa pyrittiin ja oltiin kiinnostuneita kehittämään yhteistyötä YTHS:n kanssa, mutta varsinainen palveluketju oli usein vasta muodostumassa tai kehitteillä. YTHS:n työntekijöiden tietämystä yliopistolikunnan kursseista kuitenkin oli useassa koulussa pyritty lisäämään, jotta esimerkiksi fysioterapeutit osaisivat ohjata asiakkaitaan oikeille kursseille. Uusia toimintatapoja kuitenkin mietittiin, jotta neuvonta ei jäisi satunnaiseksi. Eräässä yliopistossa sai varata henkilökohtaisen liikunta-neuvonta-ajan ja tähän myös YTHS:n työntekijät asiakkaitaan rohkaisivat. Ammattikorkeakouluissa yhteistyöketjujen muodostuminen onkin hankalampaa, sillä koulujen yhteydessä ei ole omaa terveydenhuoltojärjestelmää. Ammattikorkeakoulujen osalta vastauksia ei siis tähän kysymykseen juurikaan saatu. Osassa ammattikorkeakouluja / Joissakin ammattikorkeakouluissa kuitenkin palveluketjua oli pohdittu eri hyvinvointityöryhmissä.

## Liikuntapalvelujen verkkosivut



## Liikunta- ja terveysneuvonta



## **Toimivat palvelut:**

### **Liikuntasuoritteiden määrä**

#### **Kysymys:**

Kuinka monta opiskelijan liikuntasuoritetta korkeakoulussa tapahtui kuluneen lukuvuoden 2009 - 2010 aikana (kappaletta)?

#### **Kommentteja aineistosta:**

Useassa korkeakoulussa ei ollut tarkkaa tietoa liikuntasuoritteiden määrästä. Vastauksien perusteella kuitenkin Oulussa ammattikorkeakoulun opiskelijat olivat aktiivisimpia liikkuja. Myös Oulun, Tampereen, Jyväskylän, Turun ja Helsingin yliopisto-opiskelijat ja Helsingin kauppakorkeakoulun ja Tampereen teknillisen yliopiston opiskelijat käyttivät liikuntapalveluja ahkerasti. Vastausten perusteella näyttääkin siltä, että esimerkiksi Oulussa ja Tampereella korkeakoulujen välinen yhteistyö palvelujen tuottamisessa on lisännyt palveluiden käyttöä.

### **Palvelutarjonta ajallisesti**

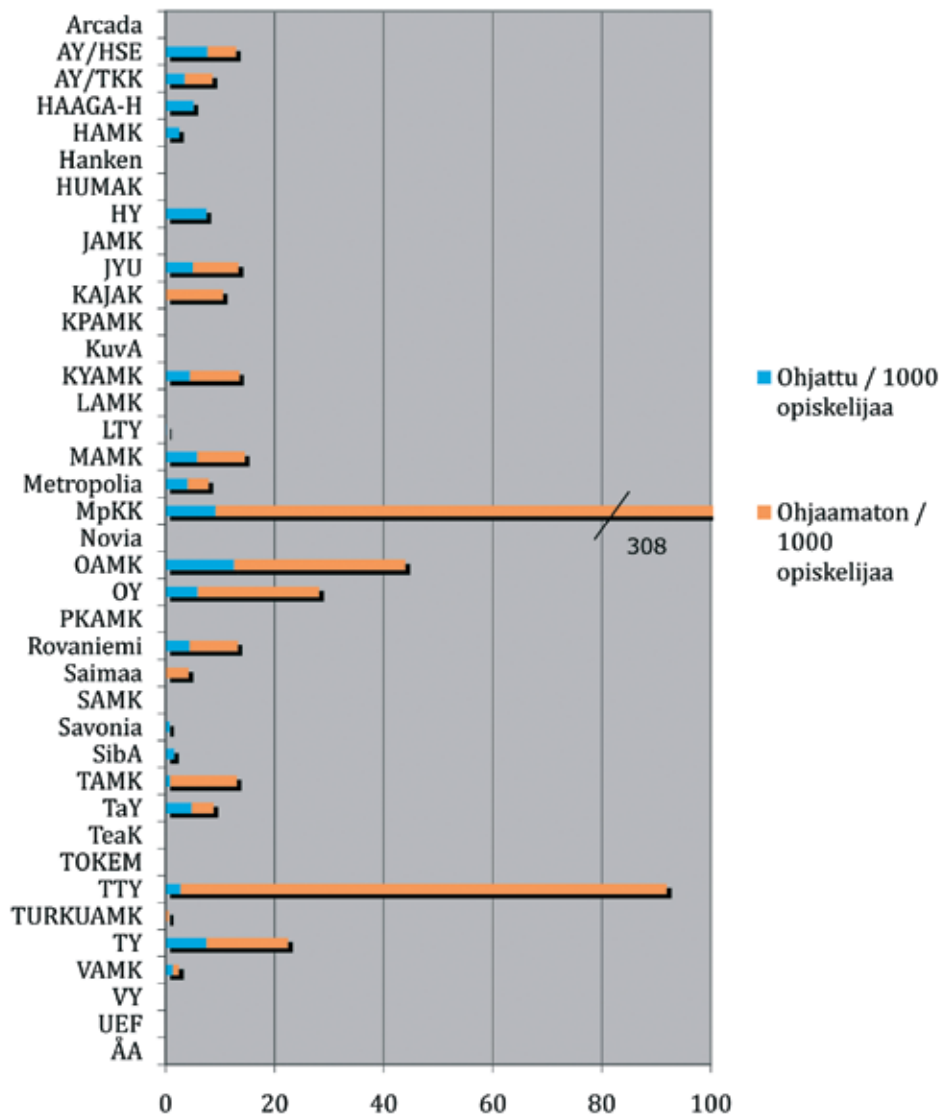
#### **Kysymys:**

Arvioi tunteina, miten paljon korkeakoulunne järjestää säännöllisesti ohjattua liikuntaa ja säännöllisesti ohjaamatonta liikuntaa normaaliaviikolla.

#### **Kommentteja aineistosta:**

Opiskelijoille oli tarjolla huomattavasti enemmän ohjaamatonta liikuntaa. Tuntimäärien osalta ammattikorkeakoulujen tulokset olivat parempia kuin liikuntasuoritteiden määrän osalta. Voikin olla, että useassa ammattikorkeakoulussa tietoa suorituskertojen määristä ei ole, mutta liikuntapalveluita silti tarjotaan. Tampereen yliopiston ja teknillisen yliopiston samoin kuin Oulun yliopiston ja Oulun seudun ammattikorkeakoulun vastaukset kuitenkin erottuvat muista korkeakouluista edukseen. Maanpuolustuskorkeakoulussa näyttäisi liikuntatarjontaa olevan eniten.

### Palvelut ajallisesti, tuntia



## Toiminnan ympärivuotisuus

### Kysymys:

Kuinka monena päivänä vuodesta korkeakoululiikunnan palvelut ovat opiskelijoiden käytössä?

### Kommentteja aineistosta:

Hieman yli puolessa korkeakouluista liikuntapalvelut ovat myös viikonloppuisin opiskelijoiden käytössä, kun taas kesäisin palvelut ovat avoinna alle puolessa korkeakouluista. Noin kolmanneksessa palvelut ovat kiinni sekä kesäisin että viikonloppuisin. Palvelut ovat useimmissa korkeakouluissa pääsääntöisesti siis opiskelijoiden käytössä arkisin lukuvuoden aikana.

## Erityisryhmien liikuntapalvelut

### Kysymys:

Miten erityisryhmät (esim. liikuntarajoitteiset ja kansainväliset opiskelijat) on huomioitu liikuntapalvelujen tarjonnassa?

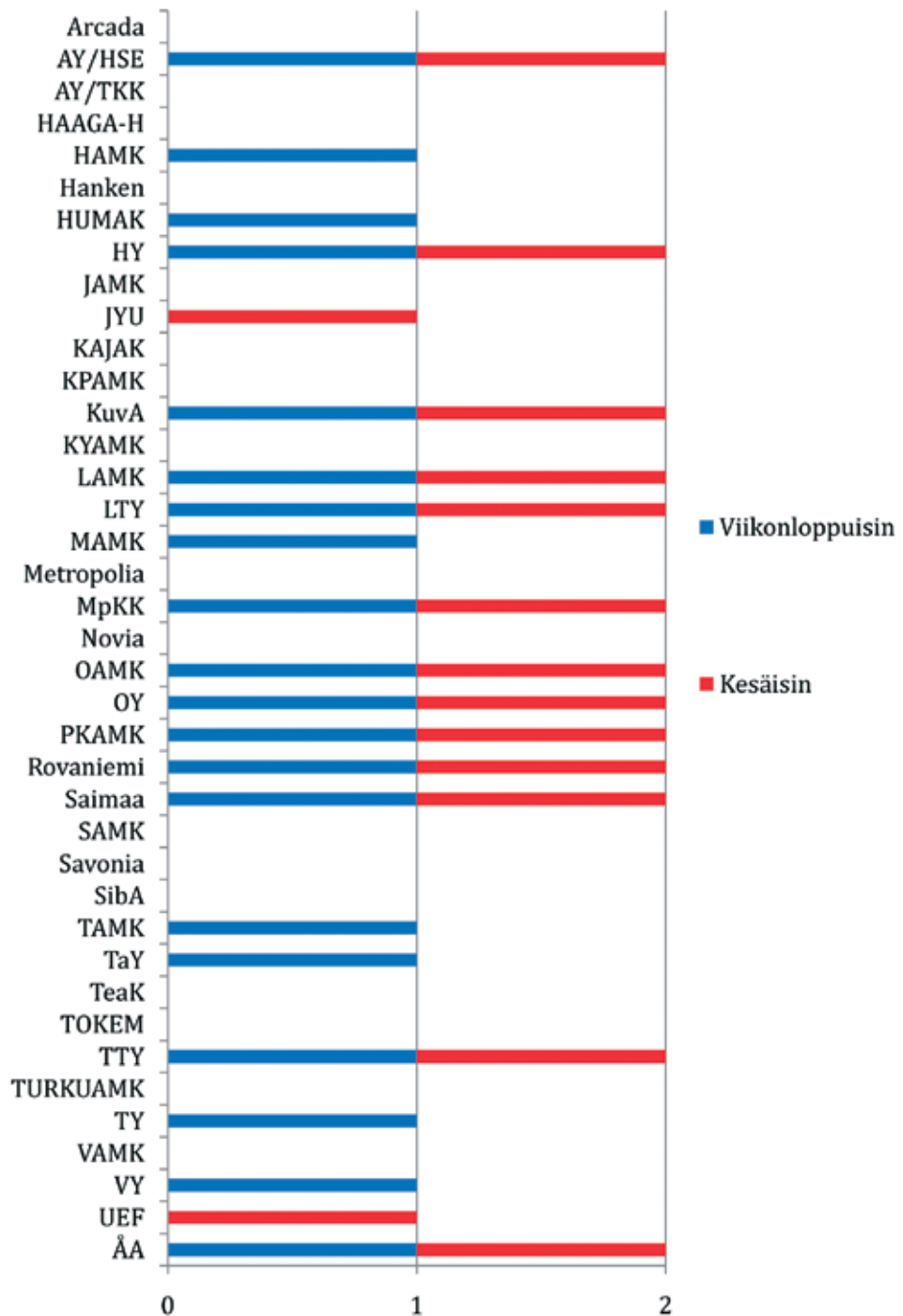
### Kommentteja aineistosta:

Kysymykseen vastanneet korkeakoulut keskittyivät vastauksissaan pääasiassa kansainvälisille opiskelijoille suunnattuihin palveluihin, mikä saattaa kertoa siitä, että heidät on liikuntapalveluissa huomioitu muita ryhmiä paremmin tai heille palveluita on helpompi järjestää. Monet koulut ilmoittivat, että tiedot liikuntapalveluista on tarjolla myös englannin kielellä ja kansainvälisille opiskelijoille on tarjolla omia liikuntavuoroja, ja suureen osaan liikuntaryhmistä myös kansainväliset opiskelijat pystyvät osallistumaan kielestä huolimatta.

Vain yksi koulu ilmoitti järjestävänsä erillisiä kursseja liikuntarajoitteisille. Kyseisessä koulussa kurssit järjestettiin yhteistyössä liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman kanssa. Muissa kouluissa liikuntarajoitteisia ei vastauksien perusteella ollut juurikaan huomioitu. Jotkut koulut mainitsivat, että myös liikuntarajoitteiset olisivat tervetulleita osallistumaan normaaleille liikuntatunneille, mutta käytännössä on vaikea sanoa, miten normaalit tunnit soveltuvat liikuntarajoitteiselle. Vastauksista ei kuitenkaan selvinnyt, kuinka hyvin erityisryhmät pystyvät todella osallistumaan tavallisille liikuntavuoroille ja oliko kyseisillä kursseilla tehty jonkinlaisia ja millaisia muutoksia, jotta erityisryhmät voisivat tunneille osallistua. Erityisryhmiin kuuluvat, kansainvälisiä opiskelijoita lukuun ottamatta, joutuvat siis ottamaan enemmän selvää liikuntapalveluista, jotta löytäisivät itselleen sopivaa tai mukautettua liikuntatarjontaa.

Yhdessä koulussa liikuntarajoitteiset pyrittiin huomioimaan tilojen esteettömyydellä. Liikuntarajoitteisille tai muille erityisryhmille palvelujen tarjoamisen vähäisyyteen vaikuttaa varmasti usein se, kuten muutaman koulun vastauksesta tuli ilmi, että erityisliikuntapalveluja tarvitsevia on vähän.

### Tarjonnan ympärivuotisuus ja saatavuus viikonloppuisin



## Opiskelijoiden urheiluseurat

### Kysymys:

Mitä urheiluseuroja opiskelijoiden piirissä toimii (kuinka monta, mihin lajeihin painottuneita), ja mitkä ovat näiden jäsenmäärät?

### Kommentteja aineistosta:

Korkeakoulujen vastauksissa oli paljon hajontaa sen suhteen, oliko opiskelijoilla urheiluseuroja. Osassa korkeakouluista seuroja oli useampiakin ja ne toimivat usein korkeakoululiikunnan yhteydessä. Osassa kouluista seuroja oli muutama, osassa ei yhtään ja osassa opiskelijoiden urheiluseuroista ei ollut tietoa. Urheiluseuroja oli erityisesti pallopelien harrastajilla. Myös jääkiekon harrastajilla oli usein omat urheiluseurat samoin kuin kamppailulajien harrastajilla. Myös harvinaisempien lajien kuten ultimate, soudun, mölkyn, purjehduksen, futsalin ja golfin harrastajilla oli omia seurojaan. Paljon oli myös eroa sen suhteen, kuinka hyvin korkeakouluissa oli tietoa urheiluseurojen jäsenmääristä.

## Muuta

### Hyvät käytännöt

### Kysymys:

Korkeakoululiikuntaan liittyen eri korkeakouluissa on useita omaleimaisia hyviä käytäntöjä. Nämä käytännöt voivat liittyä kaikkeen korkeakoululiikunnan järjestelyyn hyvin käytännöllisistä asioista aina yhteistyöhön eri tahojen kanssa – samoin markkinoinnista kulunvalvontaan ja eri lajeista aina järjestöyhteistyöhön. Osana kyselyä halusimme kerätä hyviä käytäntöjä, joita voidaan jakaa muualla käytettäväksi.

### Kommentteja aineistosta:

#### *Opiskelijoiden liikkumaan aktivointikeinot*

Opiskelijoiden liikkumaan aktivoimiseksi oli koettu hyvänä käytäntönä mahdollisuus sisällyttää liikuntakursseja osaksi opintoja. Myös jonkinlainen liikunnan tutortoiminta koettiin hyödylliseksi muutamassa korkeakoulussa, mutta tätä toimintamallia ei tarkemmin selvitetty, miten se käytännössä toimii. Myös fukseille tiedottaminen koettiin tärkeäksi. Ilmaisten kokeilukertojen, esimerkiksi lukukauden alussa tai hiljaisempina aikoina tai esimerkiksi ystävänpäivän yhteydessä oli koettu hyvänä keinona saada uusia opiskelijoita tutustumaan liikuntatarjontaan. Sekä henkilöstön että opiskelijoiden liikkumaan aktivoimisessa koettiin hyvänä keinona se, että palveluihin tarjottiin joko liikuntaseteleitä tai alennuksia. Joissakin kouluissa esimerkiksi kaupungin liikuntapalveluihin osallistuminen oli opiskelijoille halvempaa. Myös erilaisten liikuntatempauksen järjestämistä ja liikuntapalveluista tiedottamista on pidetty tärkeänä osana liikkumaan aktivointia samoin kuin oman koulun kuntosalin tarjoamista opiskelijoiden käyttöön. Liikunta on muutamissa korkeakouluissa ollut myös esillä osana laajempia

hyvinvointiviikkoja ja -tempauksia. Opiskelijoiden ja henkilökunnan yhteiset liikuntatapahtumat on myös koettu tärkeiksi yhteishengen kohottajiksi.

Liikuntakursseille ilmoittautumista oli myös yhdenmukaistettu muutamassa korkeakoulussa vastaamaan muille kursseille ilmoittautumista ja muutenkin sähköistä asiointia, kuten vuorojen varaamista, oli pyritty kehittämään, samoin kuin palautteenantojärjestelmiä. Myös liikuntahallinnon puolella sähköisten järjestelmien käyttäminen oli koettu tarpeelliseksi.

### *Palveluiden järjestäminen*

Monessa korkeakoulussa oli koettu alueellinen yhteistyö muiden korkeakoulujen kanssa mielekkääksi tavaksi kehittää liikuntapalveluja. Ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen ylittävä yhteistyö liikuntapalvelujen kehittämisessä ja yhdenmukaistamisessa, jopa yhdistämisessä, oli koettu mielekkääksi. Myös korkeakoulujen sisällä eri kampuksien liikuntapalvelujen käytäntöjen ja palvelujen yhdenmukaistaminen oli koettu tärkeäksi.

Liikunta- ja terveystalvetuketjun kehittäminen esimerkiksi YTHS:n kanssa oli koettu tärkeäksi muutamassa korkeakoulussa. Eräässä korkeakoulussa koettiin tärkeäksi juuri se, että liikuntapalveluja kehittämissä, erityisesti esimerkiksi liikuntarajoitteisille, oli moniammatillinen ryhmä.

Muutamassa korkeakoulussa liikuntapalveluita oli pystytty järjestämään ja lisäämään tarjontaa niin, että opiskelijat ohjasivat liikuntaryhmiä joko rahallista korvausta vastaan tai opiskelijat saivat opintoviikkoja ohjaustoiminnasta. Liikunnan ja vapaa-ajan sekä fysioterapian opiskelijoiden tietämystä pyrittiin myös hyödyntämään liikuntapalveluja kehitettäessä.

Eräissä korkeakouluissa pidettiin hyvänä käytäntönä sitä, että osa liikuntapalveluista oli opiskelijoiden urheiluseurojen järjestämiä ja urheiluseuroille maksettiin korvaus järjestetyistä palveluista. Opiskelijoiden urheiluseurojen alaisuudessa saattaa puolestaan olla omia lajijaostojaan, jotka saavat tiloja käyttöönsä ja rahallista avustusta toiminnalleen ja vastineeksi tarjoavat liikuntapalveluita kaikille opiskelijoille ja raportoivat opiskelijoiden urheiluseuralle taloudestaan ja hallinnostaan. Myös paikallisten urheiluseurojen kanssa pyritään tekemään yhteistyötä, jolloin seurat hyötyvät saamalla lisää jäseniä, kun opiskelijat siirtyvät mahdollisesti seurojen jäseniksi edistyessään liikuntaharrastuksessaan ja opiskelijoille puolestaan palveluita pystytettiin tarjoamaan edullisemmin.

## **Muutokset korkeakoululiikunnassa**

### **Kysymys:**

Mitä olennaisia muutoksia on tapahtunut korkeakoululiikunnan edellytyksissä viimeisen 3 vuoden aikana ja mitä suunnitellaan toteutettavaksi tulevaisuudessa (esim. merkittävät liikuntatilojen muutokset, maksujärjestelmien muutokset)?

### **Kommentteja aineistosta:**

Muutokset, joita korkeakoulujen liikuntapalveluissa oli tapahtunut ja oli tapahtumassa, vaihtelivat hyvin paljon. Useammissa korkeakouluissa oli liikuntapalveluja yhdistetty tai oltiin yhdistämässä tai ainakin lisäämässä yhteistyötä muiden korkeakoulujen kanssa. Osassa kouluista oli saatu hankittua tai oltiin rakentamassa uusia tiloja, osassa puolestaan liikuntatilat olivat vähentyneet. Muita muutoksia olivat: sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän käyttöönotto, lisähenkilöstön palkkaaminen liikuntapalveluihin, liikuntapalveluiden internet-sivut, liikuntamaksun käyttöönotto, urheiluakatemian kanssa aloitettu yhteistyö, kaupungin lisäävustus, opiskelijoiden suunnittelema uusiin lajeihin tutustuminen, yhtenäinen liikuntamaksujärjestelmä, liikuntapaikkavarausjärjestelmä ja opiskelijakunnan roolin kasvaminen palvelujen kehittämisessä.

### **Liikuntatarjonnan kehittämisen haasteet**

#### **Kysymys:**

Mitkä ovat mielestäsi korkeakoulunne liikuntatarjonnan kehittämisen kolme keskeisintä haastetta?

### **Kommentteja aineistosta:**

#### *Asema/ subtautuminen*

Muutamissa vastauksissa tuotiin myös esille yliopiston johtoon kohdistuvaa kritiikkiä, sillä liikunta usein tulee tärkeänä osana esiin esimerkiksi juhlapuheissa, mutta konkreettisempia tekoja kaivattiin liikuntapalveluiden kehittämiseksi. Palveluiden kehittämisen haasteena oli usein resurssien vähäisyys. Haasteena pidettiin sitä, miten liikuntapalvelut saataisiin perusteltua taloudellisesti kannattavaksi ja taloudellinen tuki saataisiin pysyväksi. Muutaman koulun vastauksessa tulikin ilmi, että liikuntapalvelut haluttiin saada osaksi opiskelijan tuki- ja hyvinvointipalveluja. Pääasiassa korkeakoulujen vastauksista tuli ilmi, että liikunta oli osa koulun toimintaa jossakin määrin, mutta yhdessä vastauksessa tuli ilmi, että ongelmallista oli ylipäätään saada liikuntapalvelut hyväksytyksi osaksi koulun toimintaa.

Suunnittelutehtäviin haluttiin resursseja lisää, ei vain tilojen käyttöön. Kaiken kaikkiaan liikuntapalveluiden kehittämiseen haluttiin lisää pitkäjänteisyyttä esimerkiksi suunnittelutehtävissä toimivien työntekijöiden työsuhteiden vakinaistamisella ja rahoituksen turvaamisella. Erään koulun vastauksen mukaan esimerkiksi hyvien käytänteiden jatkaminen ja tarkastelu oli hankalaa, sillä rahoitus oli pitkälti hankekohtaista eikä jatkuvaa. Rahoitukseen liittyen tuotiin esiin myös se, että resursseja oli usein niukalti käytössä ja rahoituksen yhdenmukaistaminen olisi tarpeen. Eräässä korkeakoulussa haasteena oli luoda strateginen toimintasuunnitelma liikuntapalveluille. Myös yhteistyö muiden korkeakoulujen tai vaikka kunnan urheiluseurojen kanssa sekä liikuntapalveluissa tapahtuvat yhdentymiset eri korkeakoulujen välillä koettiin haastaviksi. Kaiken kaikkiaan haastavana pidettiin uusien käytänteiden luomista.

## *Aktivointi*

Useammassa vastauksessa tuli ilmi se, että opiskelijoiden liikkumaan aktivointi oli haastavaa. Aktivointikeinojen keksimistä pidettiin haastavana. Erään koulun mukaan kaiken kaikkiaan liikunnan harrastaminen kilpaili niin monen muun vapaa-ajan viettotavan kanssa, että liikunta saattoi jäädä vähemmälle ja ylipäätään vapaa-ajan vähäisyys oli yksi syy siihen, etteivät opiskelijat liikkuneet riittävästi. Tärkeänä aktivointikeinona kuitenkin pidettiin liikuntatarjonnan pysymistä monipuolisena tai tarjonnan entisestään laajentamista. Tärkeäksi koettiin myös eritasoisille liikkujille suunnattujen kurssien tarjoamista. Palvelut haluttiin myös säilyttää kohtuuhintaisina opiskelijoille. Muutaman koulun vastauksessa haasteena pidettiin opiskelijoiden toiveiden kuulemistä ja niiden käytännössä toteuttamista. Opiskelijoiden suuresta määrästä johtuen opiskelijoilla on myös hyvin erilaisia toiveita ja erityisryhmienkin tarpeita tulisi pyrkiä täyttämään.

Eräissä korkeakoulussa henkilöstölle liikuntapalvelujen takaaminen jatkossa oli vaaka-alaudalla ja eräissä korkeakoulussa puolestaan omien perusopiskelijoiden liikuntaharrastuneisuus oli hyvällä mallilla, mutta jatko-opiskelijoita haluttiin aktivoida lisää. Erään koulun vastauksessa haasteena pidettiin opiskelijoiden omaehtoisen liikunnan lisäämistä, mikä saattaa kertoa siitä, että koululla resursseja tarjota liikuntapalveluja oli vähän. Opiskelijoiden, kuten opiskelijakunnan, mukaan saaminen liikuntapalveluiden kehittämiseen koettiin myös monessa koulussa haastavaksi.

## *Käytäntö*

Käytännön toteuttamisen haasteena oli, että joissakin kouluissa oli vaikeaa rekrytoida ohjaajia ja saada heidät sitoutumaan tehtävänsä koko lukuvuodeksi. Liikuntatiloihin liittyvät kysymykset nousivat vastauksissa selkeästi esiin, niin hyvässä kuin pahassakin. Joissakin korkeakouluissa ongelmallista oli juuri tilojen vähäisyys ja liikuntatilojen käytön järkevästi organisoiminen ja käytön seurannan kehittäminen. Mikäli omia liikuntatiloja ei ollut käytössä, liikuntatilojen vuokria pidettiin usein varsin korkeina. Mutta useassa vastauksessa tuli myös ilmi, että lisää liikuntatiloja oltiin rakentamassa tai remontoimassa tai saatu muilla tavoin lisää.

Muutama koulu myös mainitsi, että vaikka korkeakouluja ja eri kampusten palveluita pyritään yhdenmukaistamaan ja yhdistämään, tärkeää olisi myös säilyttää oman koulun tai kampuksen ominaispiirteinen liikuntatarjonta. Tärkeänä kuitenkin pidettiin sitä, että saman koulun opiskelijoilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa riippumatta koulun kampuksista, jotka saattoivat olla eri kaupungeissakin. Liikuntapalveluiden laadun varmistaminen koettiin myös tärkeäksi haasteeksi muutaman korkeakoulun vastauksen perusteella. Eräissä korkeakoulussa haluttiin myös jatkossa lisätä huomiota ja valvontaa liikuntapalveluiden väärinkäyttöön. Liikuntapalveluja käytti osa opiskelijoista, jotka eivät olleet maksaneet liikuntamaksuja.

## **Kommentit, kritiikit ja muu**

### **Kysymys:**

Lopuksi sana on vapaa kommenteillemme.

### **Kommentteja aineistosta:**

Kyselyyn vastaamista pidettiin pääsääntöisesti varsin työläänä, koska kerätyt tiedot olivat osittain hyvin yksityiskohtaisia tai kyseisiä tietoja vastaajatahoilla ei ollut saatavilla. Joissakin korkeakouluissa vastaamista hankaloitti sekin, että kampukset sijaitsivat jopa eri paikkakunnilla, joten kattavaa tietoa ei ollut saatavilla. Varsinkin tuntimäärien selvittämistä pidettiin turhan tarkkana ja hankalana. Tutkimuksen tekemistä korkeakoulujen liikuntapalveluista pidettiin kuitenkin tärkeänä.

### ***Liite III. Korkeakoululiikuntaan liittyviä lähteitä***

Vaikka korkeakoululiikunta on Suomessa viime vuosien aikana noussut yhdeksi merkittäväksi liikuntapoliittiseksi puheenaiheeksi, korkeakoululiikuntaa ei ole kuitenkaan omana teemanaan tai osana nuorten aikuisten liikuntakulttuuria systemaattisesti tutkittu. Osana työryhmän tehtävien toteuttamisen taustatyötä tehtiin korkeakoululiikuntaan liittyvä pieni kirjallisuuskatsaus. Alla olevassa taulukossa on listattu korkeakoululiikuntaan liittyviä tutkimuksia, selvityksiä, raportteja ja opinnäytetöitä. Kunkin lähteen kohdalla on perustietojen ja lyhyen kuvauksen lisäksi mainittu, mihin Liikuntalo-mallin osa-alueeseen lähde ensisijaisesti liittyy.

#### **Taulukko 4. Korkeakoululiikuntaan liittyviä tutkimuksia, selvityksiä, raportteja ja opinnäytteitä**

| # | Teema                         | Teos                                                                                                                                                                             | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Vuosi | Tyyppi            | Linkki                                                                                                                                                                                                          |
|---|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Liikuntatalon kaikki sektorit | Uusimäki, Hanna: Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa                                                                                                                          | Selvitys opiskeluympäristöjen liikuntamahdollisuuksista. Keskiössä korkeakoulut liikuntatoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Teos korostaa liikunnan merkitystä opiskelijan hyvinvoinnille ja perustelee korkeakouliikuntaan tarvittavien resurssien tärkeyttä.                                          | 2007  | Selvitys          | <a href="http://www.opiskelijaliikunta.fi/tutkimuksia/korkeakouliikunta">http://www.opiskelijaliikunta.fi/tutkimuksia/korkeakouliikunta</a>                                                                     |
| 2 | Perusta                       | Opetusministeriön työryhmien muistioita 1997:3 Koululais- ja opiskelijaliikuntajärjestöjen sekä vammaisurheilujärjestöjen ja kansanterveysjärjestöjen avustusjärjestelmätyöryhmä | Valtionavustuksen kehitys 1993-1997 eri opiskelijaliikuntaa tukeville liitoille ja yhdistyksille (esim. oli:lle kouluistenliikuntaliitolle)                                                                                                                                                                      | 1997  | Raportti          |                                                                                                                                                                                                                 |
| 3 | Rakenteet                     | Somervuo, Erkki: Helsingin yliopiston sisäisten urheiluseurojen ja yliopistoliikunnan välinen kumppanuusstrategia                                                                | Miten kehittää yliopistojen urheiluseurojen ja yliopistoliikunnan välistä yhteistyötä ja millainen suhde niillä on toisiinsa? Mitä osin seurat olisivat valmiita yhteistyöhön ja millainen yhteistyö olisi mahdollista toteuttaa. Markkinointikeinojen, viestinnän ja yhteisten päämäärien pohdintaa.            | 2009  | Opinnäytetyö, AMK | <a href="http://www.opiskelijaliikunta.fi/tutkimuksia/korkeakouliikunta">http://www.opiskelijaliikunta.fi/tutkimuksia/korkeakouliikunta</a>                                                                     |
| 4 | Rakenteet                     | Starck, Heli: Liikkuva kampus?                                                                                                                                                   | Opiskelijat ovat eriarvoisessa asemassa liikunnan harrastamismahdollisuuksien suhteen. Osassa kouluissa ei ole riittävästi tiloja (salit, suihkut, pyöräparkit yms.) ja liikuntavuorot ovat liian täysiä. Kenen vastuulla pitäisi olla liikuntapalvelujen järjestämisen, kunnan, oppilaskuntien, korkeakoulujen? | 2004  | Tutkimus          |                                                                                                                                                                                                                 |
| 5 | Rakenteet                     | Huovinen, Erkki: Jyväskylän Hiihtokampus alueen kehittyminen Harjun reunasta ja kaviourasta opetuksen, tutkimuksen sekä liikunnan keskuksiksi                                    | Tutkimuksessa keskitytään enemmän kaupunkisuunnitteluun, mutta siinä tärkeässä osassa on koulutus ja liikuntakasvatuksellinen näkökulma eli, miten julkisen yliopistokampuksella yhdistetään liikunta, koulutus tutkimus toimivasti.                                                                             | 2006  | Lisensiaatin työ  | <a href="https://ivu.ivu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12784/URN_NBN_fi_ivu-2007631.pdf?sequence=1">https://ivu.ivu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12784/URN_NBN_fi_ivu-2007631.pdf?sequence=1</a> |

|    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Rakenteet | Airola, Jouni: Julkisen liikuntahallinnon strategiat terveyden edistämisen näkökulmasta                                                                                                                                                                                               | Tutkimus, liikuntapalveluiden tuottamisesta kunnissa. Keskittyä hallintoon, mutta samat kysymykset koskevat pitkälti myös yliopistoja. Mitkä syyt vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen? Liikuntapalvelujen tuottamisen hyöty-kustannus -mallin pohdintaa ja esittelyä. | 2001 | Gradu    | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12235/jouairo.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12235/jouairo.pdf?sequence=1</a>                                 |
| 7  | Rakenteet | Tolonen, H., Bishop, M., Miettinen, M., Pohjonen, P., Santtilä, M., Laakso, L., Uutela, A., Laine, K. & Pietilä, M. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4. Helsinki, Opetusministeriö, Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. | Peruskouluisten liikkumista kartoittava selvitys, jonka tarkoituksena on myös parantaa peruskoulussa tarjottavaa liikuntaa.                                                                                                                                           | 2010 | Selvitys | <a href="http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2010/liitteet/tr4.pdf?lang=fi">http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2010/liitteet/tr4.pdf?lang=fi</a>                           |
| 8  | Rakenteet | Pyykkönen, T. (2008) Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla – Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14.                                                                               | Ehdotuksia liikunnan lisäämiseksi Suomessa kaikenikäisille.                                                                                                                                                                                                           | 2008 | Selvitys | <a href="http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=fi">http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=fi</a><br>SALASPURO, M., ALHO, |
| 9  | Rakenteet | Pyykkönen, T. (Ed.) (2007) Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:1 Helsinki, Opetusministeriö.                                                                 | Tietoa mm. opiskelijoiden liikuntatoimumuksista ja heidän terveydentilastaan. Myös muiden ikäisistä tietoa.                                                                                                                                                           | 2007 | Selvitys | <a href="http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2007/liitteet/tr13.pdf?lang=fi">http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2007/liitteet/tr13.pdf?lang=fi</a>                         |
| 10 | Rakenteet | Opiskelijan yliopisto 2008                                                                                                                                                                                                                                                            | Otuksen tutkimuksessa kartoitettu ylioppilaskuntien käsitystä liikuntapalveluiden tarjonnasta ja määrittelystä strategiassa ja palveluiden kehittämisestä. Opiskelijan hyvinvointi myös käsitellyssä.                                                                 | 2008 | Tutkimus |                                                                                                                                                                                                                   |

|    |           |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                |                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Prosessit | Tutkimus väestön liikuntakyvyn, liikuntahalan ja liikuntataitojen edistäjänä Liikuntatutkimuksen suunta 2010.                                | Liikuntatutkimuksen hallinnon, talouden ja arvioinnin linjausta. Edellisen liikuntatutkimuksen suunnitelmakauden tarkastelua ja tulevan kauden painopisteiden ja resurssoinnin pohdintaa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2010 | Tutkimus       | <a href="http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_317_opm16.pdf?lang=fi">http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_317_opm16.pdf?lang=fi</a>                           |
| 12 | Prosessit | Vuuhko, Minna: Terve fiilinki - parempi meininki? Kemi-Tornion ja Rovaniemen ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2005               | Ei kovin kattava, mutta osio siitä, miten kemi-tornio amk-opiskelijat kokevat sen, että tarjotaanko koulussa riittävästi liikuntapalveluja ja paljonko he käyttävät aikaa liikuntaan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2006 | Raportti       | <a href="http://www.tokem.fi/tervefiilinki/Terve_fiilinki_julkaisu.pdf">http://www.tokem.fi/tervefiilinki/Terve_fiilinki_julkaisu.pdf</a>                                                                                               |
| 13 | Prosessit | Erola, Hanna: Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004.                                                                             | Vertailu, paljonko amk-opiskelijat harrastaa liikuntaa ja tarjoaako heidän oppilaitoksensa riittävästi liikuntamahdollisuuksia. Ajan ja rahan puute synnä, ettei harrasta liikuntaa. Kartoitettiin myös hyötyliikunnan määrää                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2004 | Raportti       | <a href="http://pre20090115.stm.fi/pr1095678831032/passthru.pdf">http://pre20090115.stm.fi/pr1095678831032/passthru.pdf</a>                                                                                                             |
| 14 | Prosessit | Toropainen E, Miiunpalo S, Moisio P. Terveysneuvonta laadukkaammaksi. Työkirja toiminnan kehittämiseen. 2. p. Tampere, UKK-instituutti 2009. | Liikuntaneuvonnan tehostamiseksi tarvitaan toimenpiteitä joilla parannetaan sekä yksittäisen työntekijän ammatillista osaamista että ammattiryhmien yhteisten tavoitteiden, yhteistyön ja toimintakäytäntöjen kehittämistä. Tutkimus ja kehittämishankkeen keskeinen tavoite on perusterveydenhuollon yksiköiden sisäisten käytäntöjen asiakasneuvonnan kehittäminen. Erityisesti keskitytään terveysliikuntaa koskevaan neuvontaan. Terveyskeskusten toimintakäytäntöjen arviointia viranhaltijoiden haastattelujen perusteella. | 2009 | Kirja          | <a href="http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/26/liikuntaneuvonnan_kehittaminen_terveyskeskuksessa">http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/26/liikuntaneuvonnan_kehittaminen_terveyskeskuksessa</a> |
| 15 | Prosessit | Toropainen E, Nupponen R, Aittasalo M. Arviointi avuksi - vahvista terveysliikunnan yhteistyötä.                                             | Perusterveydenhuollon yksiköiden sisäisten käytäntöjen ja asiakasneuvonnan kehittäminen. Erityisesti keskitytään terveysliikuntaa koskevaan neuvontaan. Terveyskeskusten toimintakäytäntöjen arviointia viranhaltijoiden haastattelujen perusteella. ks. Toropainen: Terveysneuvonta laadukkaammaksi kuvaus.                                                                                                                                                                                                                      | 2009 | Ukk:n julkaisu |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16 | Prosessit | Liikunnan kehittämiskeskus: Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo 1/2000                                                          | Eri liikuntapaikkojen käyttö aikuisilla ja lapsilla nuorilla, harrastetut lajit. Taustamuuttujia paljon, liikuntapaikkojen hinnoittelua ja suosituksia ongelmakohtiin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2000 | Selvitys       |                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |          |                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Prosessit | Sierilä, Jani: Helsingin liikuntaseurojen yhteistyömahdollisuudet kaupungin liikuntaviraston kanssa                                                                                     | Liikuntaseuroille lähetetty kysely, jolla pyrittiin kartoittamaan seurojen käsitystä siitä, miten kaupungin myöntämien määrärahojen käyttö toimii ja kohdentuuko se oikeille alueille. Seuroille tärkeitä palveluita ovat liikuntasalit ja -hallit, liikuntapaikkojen varaaminen, tarjonta, kunnossapito ja suunnittelu sekä kuntalaisten aktivoiminen liikuntaan ja tiedottaminen. Taloudellinen tuki on seuroille erittäin tärkeää.                                                                                                                                                                                           | 2006 | Gradu    | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9758/URN_NBN_fi_jyu-200539.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9758/URN_NBN_fi_jyu-200539.pdf?sequence=1</a>   |
| 18 | Prosessit | Ståhl, Timo: Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen | Tutkimuksessa tarkastellaan, miten fyysisen ja poliittisen ympäristön avulla ja sosiaalisesti voidaan tukea liikunnan harrastamista. Miten liikunnan toimintapolitiikka kehittämällä voidaan edistää terveyttä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2003 | Tutkimus | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9758/URN_NBN_fi_jyu-200539.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9758/URN_NBN_fi_jyu-200539.pdf?sequence=1</a>   |
| 19 | Prosessit | Asikainen, Juha-Matti: Kouluviihtyvyys ja sosiaaliset suhteet - mittarin kehittäminen koululiikuntaan                                                                                   | Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää koululiikuntaviihtyvyysmittari. Siinä painottuivat erityisesti liikuntatuntien sosiaaliset suhteet, joita liikuntatuntien viihtymisen kokemisessa ei aikaisemmin juurikaan ole tutkittu. Tutkimuksessa tarkastellaan myös sukupuolen, koulun ja liikuntatilojen olosuhteiden, urheiluseuratoiminnan sekä vapaa-ajan liikunnan harrastamisen yhteyttä liikuntatunneilla viihtymiseen. Lisäksi tarkastellaan koululiikunnassa viihtymisen yhteyksiä eräiden muiden hyvinvointi-indikaattoreiden, kuten kouluvihtymisen, itsearvostuksen sekä psykosomaattisten oireiden kokemisen välillä. | 2007 | Gradu    | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9622/URN_NBN_fi_jyu-2007244.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9622/URN_NBN_fi_jyu-2007244.pdf?sequence=1</a> |

|    |           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                   |                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Prosessit | Jokinen, Antti: Urheilijoiden kokemuksia ylipisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä                                               | Miten yhdistää huippu-urheilu ja korkeakouluopiskelu? Miten eri tiedekunnissa onnistuu opintojen suorittaminen, auttavatko urheiluakatemiati, riittääkö opintotuki jne.. Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu eri tiedekunnissa ja eri lajeissa. Toisena tutkimusongelmana oli selvittää tarvitsevatko urheilijat erikoisjärjestelyjä urheilun ja opintojen yhdistämisen helpottamiseksi. Kolmas tutkimusongelma käsitteli urheilijoiden taloutta ja opintotuen roolia urheilijoiden taloudessa | 2008 | Gradu             | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18483/URN:NBN:fi:juu-200802201193.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18483/URN:NBN:fi:juu-200802201193.pdf?sequence=1</a> |
| 21 | Prosessit | Pönkkö, Katja: Opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan yhteydet liikuntamotivaation suuntautumiseen                                       | Tutkimuksessa tarkasteltiin opettajankoulutuslaitoksen opiskelijoita ja heidän käsityksiään liikunnan motiiveista ja niiden kehittymistä seurattiin opiskelujen aikana. Esim kilpailusuuntautuneisuus, parhaansa yrittäminen, uuden oppiminen jne..                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2002 | Gradu             | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9442/kaponkko.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9442/kaponkko.pdf?sequence=1</a>                                         |
| 22 | Prosessit | Iivonen, Susanna: Liikunnan merkitys työyhteisön hyvinvoinnissa: tapaustutkimus Jyväskylän yliopiston hallintoviraston työntekijöistä       | Tutkimuksessa tarkastellaan iklän yo:n hallintoehenkilökunnan liikuntatottumuksia työpaikkaliikunnan perusteella. Pohditaan työpaikkaliikunnan merkitystä työhyvinvoinnille.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2001 | Gradu             | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9769/siivonen.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9769/siivonen.pdf?sequence=1</a>                                         |
| 23 | Prosessit | Kettunen, Minna: Omaa aikaa ja liikuntanautintoa: naisten liikuntakokemuksia kuntokeskuksissa                                               | Miksi naiset käyttävät kuntosaleja, vaikka ne ovat halvempiakin harrastuspaikkoja olisi usein saatavilla. Miten odotukset ja toiveet vastaavat kuntokeskuksien tarjontaa ja miten tarpeet muokkautuvat liikunnan harrastamisen myötä. Esimerkiksi liikuntapalvelujen käytön selitysmalli.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2004 | Gradu             | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9689/G0000753.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9689/G0000753.pdf?sequence=1</a>                                         |
| 24 | Prosessit | Seppänen, Nina: Opiskelijaliikunnan ja työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt - Päämääränä opiskelijoiden ja työikäisten hyvinvoinnin tukeminen | Työpaikkaliikunnan hyvien käytäntöjen (esim yhteistyön lisäämisen) soveltamisen mahdollisuudet opiskelijaliikunnassa. Haastateltu kuntokeskuksissa työskenteleviä, miten työpaikkaliikunta on järjestetty. Miten YTHS ja yo-liikunta tekevät yhteistyötä keskenään ja miten niiden yhteistyötä voitaisiin kehittää ja ottaa malli työpaikkaliikunnasta?                                                                                                                                                                                                   | 2009 | Opinnäytetyö, AMK | <a href="http://www.opiskelijaliikunta.fi/tutkimuksia/korkeakouluiliikunta">http://www.opiskelijaliikunta.fi/tutkimuksia/korkeakouluiliikunta</a>                                                                         |

|    |                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |      |             |                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Prosessit         | Mäkinen, Tomi: Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity. 2010.                                                    | Tutkimus siitä, miten sosioekonominen asema vaikuttaa liikunnanharrastusaktiivisuuteen ja miten liikunnanharrastaminen on muuttunut viime vuosikymmeninä.                                 | 2010 | Väitöskirja | <a href="http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/64264/trends_an.pdf?sequence=1">http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/64264/trends_an.pdf?sequence=1</a>                           |
| 26 | Toimivat palvelut | Kunttu K, Huttunen T.: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Kansaneläkelaitos Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia. (45) Helsinki 2001. | Vertailu ikäryhmien, sukupuolen, sekä opiskelupaikkakunnan ja opiskeluvaiheen mukaan.                                                                                                     | 2001 | Tutkimus    | <a href="http://www.yths.fi">www.yths.fi</a>                                                                                                                                                |
| 27 | Toimivat palvelut | Kunttu K, Huttunen T.: Turun ammattikorkeakoulun opiskelijaterveystutkimus 2000. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 3, Turku 2001.                | Tutkimus Turun ammattikorkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksista ja hyvinvoinnista                                                                                                   | 2001 | Tutkimus    | <a href="http://www.yths.fi">www.yths.fi</a>                                                                                                                                                |
| 28 | Toimivat palvelut | Kunttu K, Huttunen T.: Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia (40) , 2005.        | Vertailu ikäryhmien, sukupuolen, sekä opiskelupaikkakunnan ja opiskeluvaiheen mukaan.                                                                                                     | 2005 | Tutkimus    | <a href="http://www.yths.fi">www.yths.fi</a>                                                                                                                                                |
| 29 | Toimivat palvelut | Kunttu K, Huttunen T.: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45, 2009.          | Yleiskartoitus paljonko korkeakouluopiskelijat harrastaa hyöty- ja kuntoliikuntaa? Mitä liikuntapalveluita käytetään? Vertailu ammattikorkeakoulujen ja yliopisto-opiskelijoiden välillä. | 2009 | Tutkimus    | <a href="http://oll.fi/service.ontum?paigeId=115367">http://oll.fi/service.ontum?paigeId=115367</a>                                                                                         |
| 30 | Toimivat palvelut | Opetusministeriö: Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista                                                                    | Periaatteet liikunnan edistämisen linjoista. Lähtökohdat ja tavoitteet ja taustoitusta periaatteille.                                                                                     | 2009 | Esittely    | <a href="http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi">http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi</a> |
| 31 | Toimivat palvelut | Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislajoista                                                         | Yleisiä linjauksia. Periaatteet liikunnan edistämisen linjoista. Lähtökohdat ja tavoitteet ja taustoitusta periaatteille.                                                                 | 2008 | Esittely    | <a href="http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf">http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf</a>                                                                 |

|    |                   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                         |      |                                        |                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | Toimivat palvelut | Hallituksen politiikkaohjelma: Terveyden edistämisen politiikkaohjelma                                                                                                                                    | Periaatteet liikunnan edistämisen linjoista. Lähtökohdat ja tavoitteet ja taustoitukset periaatteille.                                                                                                                  | 2007 | Hallituksen periaatepäätöksen esittely | <a href="http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf">http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf</a> |
| 33 | Toimivat palvelut | Koskinen, Seppo; Kestilä, Laura; Martelin, Tuula ja Aromaa, Arpo (toim.): Nuorten aikuisten terveys: Terveys 2000-tutkimuksen perustulokset 18-29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä | Nuorten aikuisten terveys, liikunnan harrastuksen tiheys työmatkaliikunta, arvio omasta fyysisestä kunnosta. Koulutusasteinen (ammattikoulu, amk, yo) vertailu omasta terveydestä.                                      | 2005 | Tutkimus                               |                                                                                                                                                                             |
| 34 | Toimivat palvelut | Ketola K.; Rinta-Lusa E.: Tutkimus Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian opiskelijoiden terveydentilasta ja hyvinvoinnista                                                                                 | Kartoitettu opiskelijoiden liikkumismääriä, omia arvioita omasta fyysisestä kunnosta. Vertailtu, millaista liikuntaa opiskelijat harrastavat (hyöty-, kuntoliikunta, kuntosalit, yksin vai porukassa, mitä lajeja jne.) | 2002 | Tutkimus                               |                                                                                                                                                                             |
| 35 | Toimivat palvelut | Anttinen, Jaana: Rehtorien käsitykset liikunnan merkityksestä                                                                                                                                             | Peruskoulun rehtorien näkemyksiä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille.                                                                                                                                                | 1997 | Gradu                                  | <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9680/161.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9680/161.pdf?sequence=1</a>     |
| 36 | Toimivat palvelut | Sulander, Juha & Romppanen, Vuokko: Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen.                                                               | Kartoitetaan mittariston avulla, mistä opiskelukyky muodostuu. Miten oppilaitoksissa voidaan tukea opiskelijoiden liikkumista.                                                                                          | 2007 | Tutkimus                               |                                                                                                                                                                             |
| 37 | Muut              | PIETILÄ, A. M., HENTINEN, M. & MYHRMAN, A. (1995) The health behaviour of northern Finnish men in adolescence and adulthood. Int J Nurs Stud, 32, 325-38                                                  | Tutkimus nuorten miesten terveydentilasta ja terveyskäyttäytymisestä Suomessa.                                                                                                                                          | 1995 | Tutkimus                               | <a href="http://www.sciencedirect.com/science/journal/00207489">http://www.sciencedirect.com/science/journal/00207489</a>                                                   |

## KOHTI HYVÄÄ KORKEAKOULULIIKUNTAA

Korkeakoululiikunta on muutaman viime vuoden aikana noussut yhdeksi merkittäväksi teemaksi suomalaisen liikuntakulttuurin kehittämisessä. Vaikka korkeakoulujen liikuntapalveluihin on kasvavassa määrin kiinnitetty huomiota, suomalaiselta korkeakoululiikunnalta on puuttunut selkeä viitekehys ja asetetut tavoitteet.

Tähän puutteeseen Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) aloitteesta ja opetus- ja kulttuuriministeriön tuella perustettiin helmikuussa 2010 korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä, johon kutsuttiin puheenjohtajiksi korkeakoulujen rehtorien neuvostojen edustajat ja jäsenet opiskelijoista, korkeakoulujen liikuntatoimista, opiskeluterveydenhuollosta sekä liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoista.

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän työn lopputuloksena tässä raportissa esitetään korkeakoululiikunnan suositukset ja niitä koskevat toteutamisehdotukset. Suositusten mukaan hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu tukevalle perustalle, jossa keskeistä on liikunnan ja liikuntapalvelujen strateginen asema korkeakouluyhteisön hyvinvoinnin ja opiskelu- ja työkyvyn edistämisessä.

*ISBN 978-951-9319-16-2 (nid.)*

*ISBN 978-951-9319-17-9 (PDF)*

*ISSN 0783-5787*