

KORKEAKOULULIIKUNNAN SUOSITUKSET 2018
- Kohti fyysisesti aktiivista korkeakoulu yhteisöä

Korkeakoululiikunnan suositukset julkaistiin vuonna 2011. Suositukset ovat osaltaan auttaneet suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittämistyössä antamalla suuntaviivoja niistä tekijöistä, joista hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu.

Vaikka alkuperäiset korkeakoululiikunnan suositukset olivat kestäneet kohtuullisen hyvin aikaa, niihin oli kertynyt selkeitä täydennys- ja päivitystarpeita: suositukset eivät sisältäneet lainkaan liiallisen päivittämisen vähentämisasiota, eivätkä ne kunnolla huomioineet koko korkeakoulu ympäristön mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistämiseen.

Näihin puutteisiin Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) aloitteesta ja Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnan vastualueen tuella perustettiin huhtikuussa 2017 korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmä, johon kutsuttiin puheenjohtajiksi korkeakoulujen rehtorineuvostojen edustajat ja jäsenet opiskelijajärjestöistä, korkeakoulujen liikuntatoimista, opiskeluterveydenhuollosta, valtakunnallisista liikuntaorganisaatioista sekä liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoista.

Työn lopputuloksena korkeakoululiikunnan suositustyöryhmä esittää, että suomalaista korkeakoululiikuntaa kehitetään, arvioidaan ja seurataan tässä raportissa esitettävien päivitettyjen korkeakoululiikunnan suositusten ja niiden taustalla olevien keskeisten tekijöiden viitekehysessä.

KORKEAKOULULIIKUNNAN SUOSITUKSET 2018

KORKEAKOULULIIKUNNAN SUOSITUKSET 2018

**Korkeakoululiikunnan
päivitetyt suositukset &
muuta korkeakoululiikunnan
ajankohtaisia teemoja**

OLL Sarja A9/2018
ISBN: 978-951-9319-20-9 (nid.)
ISBN: 978-951-9319-21-6 (pdf)
ISSN: 0783-5787

Korkeakoululiikunnan suositukset 2018

Copyright:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL)
Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr
Jussi Ansala
Juhani Saari Hanne Munter Alina Inkinen
Atte Vieno Esko Tirkkonen Virpi Näsänen

Julkaisija:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry
Lapinrinne 2
000180 HELSINKI
www.oll.fi

Taitto:

Maro Järvinen / OLL

Oikoluku:

Henna Sihvonen / SAMOK ry

Käännökset:

Maarit Ruhanen / OSS-järjestöpalvelut Oy

Paino:

Kopio Niini Oy, Helsinki 2018

OLL Sarja A9/2018
ISBN: 978-951-9319-20-9 (nid.)
ISBN: 978-951-9319-21-6 (pdf)
ISSN: 0783-5787



Sisällys

Yhteenveto suosituksista	3
Sammanfattning av rekommendationerna	6
Summary of the recommendations	9
Johdanto: Korkeakoululiikunnan suosituksia oli aika täydentää	12
I Osa	
Korkeakoululiikunnan suositukset 2018	15
1.1 Korkeakoululiikunnan visio (2025)	15
1.2 Uudet suositussisällöt istumisen vähentämisestä ja korkeakouluympäristön liikunnallistamisesta	15
1.2.1 Päivittäisen istumisen vähentäminen	16
1.2.2 Korkeakouluympäristön liikunnallistaminen (fyysisen aktiivisuuden edistäminen koko korkeakouluympäristössä)	17
1.3 Muut korkeakoululiikunnan suositusten päivitykset ja toteuttamishdotukset	17
1.4 Korkeakoululiikuntaa tukevat politiikkasuositukset	21
1.5 Korkeakoululiikunnan suositukset päivittäneen työryhmän kokoonpano, tehtävät ja työskentely	22
1.5.1. Työryhmän työskentelyn tietopohjaa: Suositusten toteutuminen, hyödyllisyys ja kehittämistarpeet korkeakoululiikunnan kyselyssä	24
LIIKUNTAPÄÄLLIKÖN JÄLKIKIRJOITUS: Sanoista tekoihin: korkeakoululiikunnan suositusten talomallista TAMKin liikuntakeskukseksi	48
II Osa	
Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus, päivittäinen istuminen ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä	52
2.1. Terveiden kannalta riittävästi liikkuvat opiskelijat ja opiskelijoiden päivittäinen istuminen	52
2.2 Korkeakouluopiskelijoiden liikunnan ja istumisen objektiivinen mittaus	87
2.3. Motivaation yhteydestä opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuteen	91
III Osa	
Vaikuttavin keinoin kohti fyysisesti aktiivista korkeakoulu yhteisöä	97
3.1. Yhteiskunnallinen markkinointi tarjoaa kiinnostavan viitekehyksen myös fyysisen aktiivisuuden edistämiseen	97
TUTKIJAN KOMMENTTI: Asiakas toiminnan keskiöön – systemaattisesti ja fiksusti!	105
3.2. ”Pitäis liikkua enemmän” – kvalitatiivinen esitutkimus vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden suhteesta liikuntaan	107
3.3. Case: Istumisen vähentämisen interventiot (downstream & upstream)	120
3.3.1. ”Tasointerventio” (downstream-interventio)	121
3.3.2. ”Arkkitehtuuri-interventio” (upstream-interventio)	125
Liite 1. Kyselylomakkeet (opiskelijabarometri ja korkeakoululiikunnan kysely)	127
Liite 2. Suositusindikaattorien määrittely ja validointi	151

Yhteenveto suosituksista

Korkeakoululiikunnan suositukset julkaistiin vuonna 2011. Suositukset ovat osaltaan auttaneet suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittämistyössä antamalla suuntaviivoja niistä tekijöistä, joista hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu. Vaikka korkeakoululiikunnan suositukset ovat kestäneet kohtuullisen hyvin aikaa, niihin oli kertynyt selkeitä täydennys- ja päivitystarpeita.

Viime vuosina on saatu yhä parempaa tutkimusnäyttöä siitä, että liiallinen päivittäinen istuminen on terveydelle haitallista, ja tätä terveyshaittaa ei pysty kompensoimaan edes suositusten mukaisella liikunnalla. Samaan aikaan on saatu havaintoja siitä, että juuri korkeakouluopiskelijoille näyttää päivittäistä istumisaikaa kertyvän erityisen paljon. Uusimman Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS), 2016) mukaan korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin melkein 11 tuntia päivässä, ja vain 16% opiskelijoista istuu päivän aikana alle 8 tuntia.

Alkuperäisissä korkeakoululiikunnan suosituksissa istumiseen liittyviä asioita ei ollut kuitenkaan huomioitu lainkaan. Toisen keskeisen puutteen ja täydennystarpeen muodosti se, että alkuperäiset suositukset olivat rajoittuneet miltei kokonaan korkeakoulujen liikuntatiloihin. Näistä syistä korkeakoululiikunnan suosituksia oli aika täydentää istumisasioilla ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistamisella.

Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) aloitteesta ja Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnan vastualueen tuella perustettiin huhtikuussa 2017 korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmä, johon kutsuttiin puheenjohtajiksi korkeakoulujen rehtorineuvostojen edustajat ja jäsenet opiskelijajärjestöistä, korkeakoulujen liikuntatoimista, opiskeluterveydenhuollosta, valtakunnallisista liikuntaorganisaatioista sekä liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoista.

Työn lopputuloksena korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmä esittää, että suomalaista korkeakoululiikuntaa kehitetään, arvioidaan ja seurataan tässä raportissa esitettävien päivitettyjen korkeakoululiikunnan suositusten ja niiden taustalla olevien keskeisten tekijöiden viitekehityksessä. Istumisen vähentämistä ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistamista koskevat uudet suositukset on esitetty ns. korkeakoulu-liikunnan perussuosituksista (A-H) erillisinä osioina, koska niiden toteuttamisen ensisijaisena vastuutahona on korkeakoulujen liikuntatoimien ohella olennaisesti koko korkeakoulu yhteisö.

Suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittäminen tarvitsee korkeakoulujen lisäksi myös muun yhteiskunnan tukea. Työryhmä antaakin lisäksi korkeakoulu- ja liikuntahallintoa koskevia politiikkasuosituksia, joiden toteutuminen olennaisesti tukee tässä raportissa esitettyjen tavoitteiden saavuttamista. Seuraavassa on yhteenveto korkeakoululiikunnan suosituksista.

Korkeakoululiikunnan suositukset (2018)

- A. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakoulun strategioissa.** Korkeakoulun strategia tai sen toimenpideohjelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpideohjelma sisältää liikuntapalvelujen ohella korkeakoulu yhteisön päivittäisen istumisen vähentämisen ja koko korkeakoulu ympäristön fyysisen arkiaktiivisuuden edistämisen tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
- B. Liikuntapalvelujen rahoitus.** Korkeakoulu panostaa liikuntapalveluihin (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
- C. Liikuntapalvelujen henkilöstöresurssit.** Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava kokopäiväinen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
- D. Liikuntatilat.** 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). Korkeakoulu kehittää lisäksi ulkoliikuntatiloja (esim. ulkokuntosalilaitteet).
- E. Palautejärjestelmä.** Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta (ml. istumisen vähentäminen ja koko korkeakoulu ympäristön liikunnallistaminen) ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakoulu yhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan kehittämisessä. Osallisuuden tukeminen on korkeakoulu liikunnan kehittämisen keskiössä.
- F. Liikuntatarjonta.** Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikku-jaryhmien tarpeet. Liikuntatarjonnan kehittämisessä kiinnitetään erityisesti huomiota saavutettavuuden parantamiseen (esim. asenneilmapiiri, esteettömyys, taloudellinen saavutettavuus).
- G. Aktivointi.** 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. Korkeakoululiikunnan kehittämisessä ja liikuntapalvelujen käyttöön aktivoinnissa huomioidaan saavutettavuus ja erilaiset erityisryhmät laajasti (esim. yksinäiset opiskelijat, erilaiset etniset ryhmät, kansainväliset opiskelijat).
- H. Liikuntapalvelujen käyttö.** 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.

Uusi suositus: päivittäisen istumisen vähentäminen:

- Korkeakoulujen oppimis- ja opiskeluympäristöt (esim. luentosalit, luokkatilat ja teknologiset ratkaisut) suunnitellaan, sisustetaan ja kalustetaan siten, että sekä seisten että istuen työskentely ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa.
- Korkeakoulujen toimintakulttuuria (esim. opetustoiminta ja viestintä sisältäen kampanjat ja tempaukset) muutetaan siten, että se tukee päivittäisen istumisen vähentämistä, helppoa ja luontevaa työskentelyasentojen vaihtamista ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistämistä.

Uusi suositus: korkeakoulu ympäristön liikunnallistaminen:

- Korkeakoulut tukevat korkeakoulu yhteisön (opiskelijat, opetus- ja tutkimushenkilöstö, muu korkeakoulun henkilöstö) fyysistä aktiivisuutta myös muissa kuin korkeakoulun liikuntatiloissa.
- Koko korkeakoulu ympäristöön luodaan myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakoulu yhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiselle ja edistämiseksi.

Korkeakoululiikuntaa tukevat politiikkasuositukset:

- YTHS:n laajentuminen kaikkien korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolloksi on tärkeää myös opiskelijoiden liikunta-asioiden edistämisen näkökulmasta. Laajenuksessa on huolehdittava opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välisen palveluketju-mallin kehittämisestä.
- Valtionhallinnon tulee tukea korkeakoulu ympäristöjen muokkaamista korkeakoulu yhteisön fyysistä aktiivisuutta edistäviksi (erityishuomio tulee olla liiallisen istumisen vähentämisessä ja työskentelyasentojen vaihtamisen tukemisessa).
- Liikkuva koulu (opiskelu) -ohjelma tulee laajentaa aidosti korkea-asteen oppilaitoksiin. Ohjelman tulee tarjota myös resurssitukea korkeakoulujen fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämiä korkeakoululiikunnan hanketukia tulee jatkaa ja kehittää. Hankkeiden jatkokehittämisen pohjaksi rahoitetuista korkeakoululiikunnan hankkeista tulee tehdä systemaattinen kokonaisarviointi (sisältäen vaikuttavuuden arvioinnin).
- Korkeakouluopiskelijoiden fyysisen toimintakyvyn valtakunnallista seurantajärjestelmää, testausta ja aktiivisuuden mittausta (sisältäen sekä kyselytutkimukset että objektiivisen mittauksen) tulee kehittää.

Sammanfattning av rekommendationerna

Rekommendationerna för högskoleidrotten publicerades år 2011. Rekommendationerna har för sin del hjälpt till att utveckla den finländska högskoleidrotten genom att skapa riktlinjer för de faktorer som en god och välfungerande högskoleidrott bygger på. Trots att rekommendationerna för högskoleidrotten har stått sig relativt bra genom åren, finns det behov av att komplettera och uppdatera dem.

Under de senaste åren har forskning visat att det är en hälsorisk att sitta för mycket dagligen, och denna hälsorisk kan inte ens kompenseras genom att man rör på sig enligt rekommendationerna. Det har också observerats att det är just högskolestuderande som sitter väldigt mycket dagligen. Enligt den senaste Högskolestuderandes hälsoundersökning (Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS), 2016) sitter högskolestuderande i genomsnitt nästan elva timmar dagligen, och endast 16 % av studerandena sitter mindre än åtta timmar per dag.

I de ursprungliga rekommendationerna för högskoleidrotten beaktades inte alls frågor som rör sittande. Det andra problemet med de ursprungliga rekommendationerna var att de nästan enbart fokuserade på högskolornas idrottslokaler. Därför var det dags att komplettera rekommendationerna för högskoleidrotten med frågor om sittande och om att främja en rörlig livsstil i hela högskolemiljön.

I april 2017 bildades, på Studerandenas Idrottsförbunds (OLL) initiativ och med undervisnings- och kulturministeriets stöd, en arbetsgrupp för att uppdatera rekommendationerna för högskoleidrotten. Till arbetsgruppen kallade man som ordförande representanter för råden för yrkeshögskolornas rektorer och som medlemmar representanter för studentorganisationer, högskolornas idrottsväsenden, studerandehälsovården, nationella idrottsorganisationer samt experter inom idrotts- och hälsovetenskap.

Som resultat av arbetet föreslår arbetsgruppen att den finländska högskoleidrotten utvecklas, utvärderas och följs upp i enlighet med denna rapportens uppdaterade rekommendationer för högskoleidrotten och de centrala faktorer som dessa rekommendationer grundar sig på. De nya rekommendationerna om minskat sittande och att främja en rörlig livsstil i hela högskolemiljön presenteras som en separat del av grundrekommendationerna för högskoleidrotten (A-H), eftersom, förutom högskolornas idrottspersonal, främst *hela* högskolegemenskapen ansvarar för att förverkliga dessa rekommendationer.

Förutom högskolorna behövs också stöd från det övriga samhället för att utveckla den finländska högskoleidrotten. Därför ger arbetsgruppen även politiska rekommendationer för högskole- och idrottsförvaltningen, och att genomföra dessa rekommendationer skulle avsevärt stöda att denna rapportens målsättningar uppnås. Nedan följer en sammanfattning av rekommendationerna för högskoleidrotten.

Rekommendationer för högskoleidrotten (2018)

- A. Främjande av fysisk aktivitet i högskolans strategier.** Högskolans strategi eller dess åtgärdsprogram omfattar målsättningar för högskoleidrotten samt metoder för att uppnå dessa. Förutom idrottstjänsterna omfattar högskolans strategi eller dess åtgärdsprogram målsättningar för minskat dagligt sittande för högskolegemenskapen och att främja fysisk aktivitet i hela högskolemiljön samt metoder för att uppnå dessa.
- B. Finansiering av idrottstjänsterna.** Högskolan satsar (förutom studerandes eventuella egenfinansieringsandel) årligen minst 30 euro per studerande på sina idrottstjänster.
- C. Personalresurser för idrottstjänsterna.** Högskolan har minst en heltidsanställd arbetstagare per 5 000 studerande som ansvarar för högskoleidrotten och dess planering.
- D. Idrottslokaler.** Åtminstone en idrottslokal står till förfogande för högskoleidrotten (= kalkylmässigt 60 timmars användning av idrottslokaler i veckan vid lämpliga tider) per 1 000 studerande. Högskolan tillhandahåller idrottslokaler åtminstone för grundmotion (t.ex. motionshallar, gymnastiksalor och bollhallar). Högskolan utvecklar även anläggningar för utomhusidrott (t.ex. utrustning för utomhusgym).
- E. Responssystem.** Högskolorna samlar regelbundet in respons angående högskoleidrotten (inklusive minskat sittande och att främja en rörlig livsstil i hela högskolemiljön) och dess utvecklingsobjekt, både direkt från användare av tjänsterna och från högskolegemenskapen som helhet. Responsen utnyttjas systematiskt när högskoleidrotten organiseras. Att stöda delaktighet står i centrum för utvecklingen av högskoleidrotten.
- F. Idrottsutbud.** 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. När man utvecklar idrottsutbudet, ska särskild uppmärksamhet fästas vid att förbättra tillgänglighet (t.ex. attityder, fysisk och ekonomisk tillgänglighet).
- G. Aktivering.** 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. När man utvecklar högskoleidrotten och aktiverar studerande att använda idrottstjänsterna, ska tillgänglighet och olika specialgrupper särskilt beaktas (t.ex. ensamma studerande, olika etniska grupper, internationella studerande).
- H. Användning av idrottstjänsterna.** 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 % = tillfredsställande idrottsprogram, 30–50 % = bra idrottsprogram och 50–70 % = utmärkt idrottsprogram. Den totala mängden idrott som de studerande utövar följs upp med hjälp av Högskolestuderandes hälsoundersökning.

Ny rekommendation: att minska dagligt sittande:

- Högskolornas inlärnings- och studiemiljöer (t.ex. föreläsningssalar, klassrum och teknologiska lösningar) planeras, inreds och möbleras så att det är lätt och naturligt att såväl arbeta stående som byta arbetsställning.
- Högskolornas verksamhetskultur (t.ex. undervisningsverksamhet, kommunikation inklusive kampanjer) förändras så att den stöder minskat dagligt sittande, att det är lätt och naturligt att byta arbetsställning och att den främjar fysisk aktivitet med låg tröskel.

Ny rekommendation: att främja en rörlig livsstil i högskolemiljön:

- Högskolorna stöder högskolegemenskapens (studerande, undervisnings- och forskningspersonal, övrig personal) fysiska aktivitet såväl i högskolans idrottslokaler som andra lokaler.
- Man skapar en positiv, tolerant och inspirerande atmosfär som stöder högskolegemenskapens delaktighet för att upprätthålla och främja fysisk aktivitet i vardagen.

Politiska rekommendationer som stöder högskoleidrotten:

- Att Studenternas hälsovårdsstiftelses (SHVS) tjänster utvidgas till att omfatta alla högskolestuderande är också viktigt ur det perspektivet att man kan främja fysisk aktivitet hos studerande. I utvidgningen gäller det att se till att servicekedjan mellan studerandehälsovården och högskoleidrotten utvecklas.
- Statsförvaltningen ska stöda utvecklingen av högskolemiljöer så att de främjar fysisk aktivitet (särskild uppmärksamhet bör fästas vid att minska sittande och att man kan byta arbetsställning).
- Programmet Skolan (Studier) i rörelse ska utvidgas till att omfatta högskolorna. Programmet ska även erbjuda stödresurser för att främja fysisk aktivitet i högskolorna.
- De projektstöd som undervisnings- och kulturministeriet beviljar högskoleidrotten ska fortsättas och utvecklas. Det ska göras en systematisk helhetsbedömning av de finansierade projekten om högskoleidrotten (inklusive en konsekvensbedömning) för att vidareutveckla projekten.
- Man ska utveckla ett nationellt uppföljningssystem för att testa och mäta högskolestuderandes fysiska funktionsförmåga och aktivitet (inklusive enkäter och objektiv mätning).

Summary of the recommendations

The recommendations for the sports services provided by higher education institutions were published in 2011. The recommendations have aided the work to develop sports in Finnish higher education by providing guidelines on the factors which form a good and functional university sports service. Even though the recommendations have withstood the test of time fairly well, they still need to be updated and supplemented.

In the past years, research has indicated that excessive sitting on a daily basis is hazardous to health, and this health hazard cannot be compensated for even through exercising according to recommendations. There have also been findings suggesting that students in higher education in particular spend a great deal of time sitting every day. According to the latest University Students' Health Survey, carried out by the Finnish Student Health Service (FSHS) in 2016, students sit on average for nearly 11 hours per day, and only 16% of students sit for less than eight hours per day.

In the original recommendations for the sports services provided by higher education institutions, issues relating to sitting were not acknowledged at all. Another issue with the original recommendations was that they were almost completely limited to the universities' sports facilities. Therefore, it was time to complement the recommendations with sitting-related issues and increasing the amount of exercise in the higher education environment as a whole.

On the initiative of the Finnish Student Sports Federation (OLL) and with support from the Ministry of Education and Culture's area of expertise relating to sports and physical activity, a working group tasked with updating the recommendations for the sports services provided by higher education institutions was founded in April 2017. Representatives for the universities' rectors' conferences were invited to chair the working group, and its members were representatives from student organisations, the universities' sports departments, student health care, national sports organisations and experts in sport and health sciences.

As a result of their work, the working group proposes that Finnish university sports should be developed, assessed and followed up according to the updated recommendations for university sports included in this report, and the central factors that these recommendations are based on. The new recommendations relating to reduced sitting and a more active university environment are presented as a separate section from the basic recommendations (A-H), as the primary responsibility for carrying out these recommendations does not only lie with the sports staff, but with the *entire* university community.

In addition to the universities themselves, the support of the rest of society is also needed in order to develop Finnish university sports. That is why the working group is also giving policy recommendations regarding the university and sports administration, as carrying out these recommendations would significantly support the attainment of the objectives presented in this report. The list of recommendations is summarised below.

Recommendations for University Sports (2018)

- A. Promoting physical activity in the higher education institution's strategies.** The strategy or operational programme of a higher education institution shall contain the aims of the sports services offered by the institution, as well as the means for achieving these aims. In addition to the sports services, the strategy or operational programme of a higher education institution shall also contain the aims for reducing the amount of daily sitting and promoting physical activity in the entire higher education environment, as well as the means for achieving these aims.
- B. Funding for sports services.** On an 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 sports services.
- C. Personnel resources in sports services.** Each university should have at least one full-time employee per 5,000 students in charge of the sports services and planning of the sports services.
- D. Sports facilities.** 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. The university should have access to at least basic sports facilities (such as a gym, aerobics room, ball games facility). The university shall also develop its outdoor sports facilities (e.g. outdoor gym equipment).
- E. Feedback system.** The universities shall regularly collect feedback on the sports services offered (including reduced sitting and active higher education environments) as well as any suggested improvements directly from the users of the service and the entire university community. This feedback must be systematically utilised when organising the sports services. Supporting inclusion is the main focus when developing university sports.
- F. Supply of sports.** The sports services shall offer a versatile selection of sports to help students find their preferred form of exercise. Sports shall be offered with consideration to the needs of different people and groups. When developing the sports offering, particular attention shall be paid to improving accessibility (e.g. attitudes, physical and economic access).
- G. Activation.** The universities shall construct their sports services so that the threshold, particularly for new students and those who have not exercised previously, would be as low as possible. The sports services offered by higher education institutions and student health care make up a joint chain of sport and health advice services to support students who normally exercise very little. When developing the sports services and activating students in using these services, accessibility and various special groups (e.g. lonely students, different ethnic groups, international students) shall be particularly acknowledged.
- H. Using sports services.** The numbers of users of the sports services, as well as any changes to these numbers, shall be monitored on a regular basis. The functionality of the sports 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 sports programme, 15–30% = satisfactory sports programme, 30–50% = good sports programme and 50–70% = excellent sports programme. The students' total amount of exercise will be monitored through the University Students' Health Survey.

New recommendation: reducing daily sitting

- The universities' learning and study environments (e.g. lecture rooms, classrooms and technological solutions) shall be planned, fitted and furnished so that it is easy and natural to work both sitting down and standing up and to change position.
- The universities' operational culture (e.g. teaching activities, communications including campaigns) shall be changed so that it supports a reduction in the daily amounts of sitting, changing working positions easily, and promoting physical activity with a low threshold.

New recommendation: increased activity in the higher education environment:

- Universities will support physical activity among the university community (students, teaching and research staff, other staff), including physical activity that does not take place in the university's sports facilities.
- A positive, permissive and inspiring atmosphere that supports an inclusive university community will be created in order to maintain and promote everyday physical activity.

Policy recommendations that support university sports:

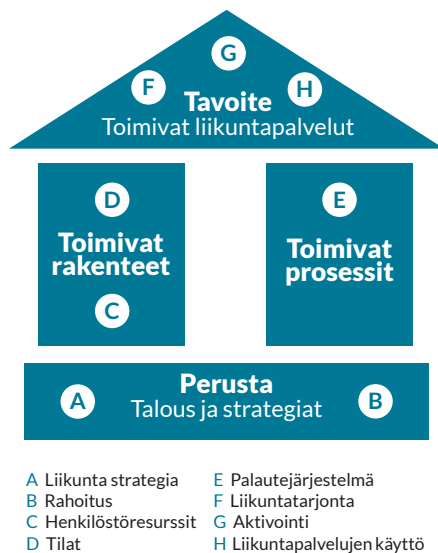
- Expanding the Finnish Student Health Service (FSHS) to become the student health care provider for all students at higher education institutions is also important from the perspective of promoting physical activity among students. During the expansion, we must make sure to develop the supply chain model between student health care and university sports.
- Public administration must support the development of higher education environments so that they promote physical activity (particular attention should be paid to reducing excess sitting and changing working positions).
- The Finnish Schools on the Move (Studies) programme must be extended to include higher education institutions. The programme should also offer supporting resources to develop physical activity at universities.
- Project funding which the Ministry of Education and Culture grants for university sports must be continued and improved. A systematic overall evaluation (including an evaluation of effectiveness) should be carried out on the university sports projects which have received funding in order to help develop the projects further.
- A national system for following up and testing university students' physical performance and activity (including both surveys and objective measuring) should be developed

Johdanto: Korkeakoululiikunnan suosituksia oli aika täydentää

Korkeakoululiikunnalle annettiin valtakunnalliset suositukset vuonna 2011.

Suomalaisen korkeakoululiikunnan ensimmäiset valtakunnalliset suositukset julkaistiin korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän toimesta ja opetus- ja kulttuuriministeriön tuella alkuvuodesta 2011. Suositusten ensisijaisena tarkoituksena on ollut tukea korkeakoulujen liikuntapalveluiden kehittämistä antamalla mahdollisimman selkeät suuntaviivat niistä tekijöistä, joista hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu.

Korkeakoululiikunnan suosituksissa on ollut kahdeksan perusosiota, joiden taustana on tasapainotettuun tuloskorttiajatteluun (Balanced Scorecard) pohjaava Liikuntatalo-malli. Liikuntatalo-mallin mukaan korkeakoululiikunnan perustan muodostavat strategioita (A) ja rahoitusta (B) koskevat kohdat. Käytävissä olevat henkilöstöresurssit (C) ja liikuntatilat (D) kuvaavat korkeakoululiikunnan toimivia rakenteita. Palautejärjestelmä (E) puolestaan kertoo prosessien toimivuudesta. Liikuntatalo-mallissa korkeakoululiikunnan tavoitteena ovat toimivat liikuntapalvelut, jotka muodostuvat paitsi korkeakoululiikunnan tarjonnasta (F) ja liikuntaan aktivoimiskeinoista (G), myös olennaisesti siitä, kuinka laajasti palveluita käytetään (H).



Kuva 1. Liikuntatalo -malli (2011)

tetään (H). Ajatuksena on, että kun korkeakoululiikunnan perusta (strategia ja talous) on kunnossa, se mahdollistaa rakenteiden (henkilöstö ja tilat) ja prosessien (palautejärjestelmä) kuntoon laittamisen kautta toimivat liikuntapalvelut (liikuntatarjonta, liikuntaan aktivoiminen, liikuntapalveluiden käyttö). Korkeakoululiikunnan suositusten taustalla on ollut korkeakoululiikunnan visio, jonka mukaan viimeistään vuonna 2020 korkeakoululiikunta on vakiintunut ja arvostettu osa opiskelu- ja työympäristöä Suomen kaikissa korkeakouluissa.

Korkeakoululiikunnan suositukset kestäneet hyvin aikaa.

Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti *Hyvä korkeakoululiikunta - Suositukset (2011)* painotti, että korkeakoululiikunnan suosituksia tulee arvioida ja seurata säännöllisesti:

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.

Korkeakoululiikunnan barometri -julkaisussa (2013–2014) arvioitiin ensimmäistä kertaa systemaattisesti korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista. Lisäksi tarkasteltiin suositusten tunnettuutta ja hyödyntämistä eri toimijoiden keskuudessa (korkeakoulujen liikuntatyöntekijät, rehtorit, opiskelijat) sekä korkeakoululiikuntaa tukevien suositusten toteutumista valtionhallinnossa. Suositusten toteutumisen osalta tärkein tulos tässä arvioinnissa oli se, että vaikka liikuntapalvelujen taso vaihtelee voimakkaasti korkeakoulujen välillä, niin liikuntapalvelujen kehittäminen oli ilahduttavasti sisällytetty aiempaa paljon vahvemmin useiden korkeakoulujen strategioihin ja muihin toimintaa ohjaaviin asiakirjoihin. Lisäksi korkeakoululiikunnan suositukset tunnettiin aika hyvin ja niitä oli kohtuullisen laajasti myös hyö-

dynnetty korkeakoulujen liikuntapalvelujen konkreettisesti kehittämisessä. Edelleen arvioitiin, että opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämät hanketuet korkeakoululiikunnalle ovat monessa tapauksessa olleet todella tärkeä osa varsinkin liikuntapalveluiden kehittämisen alkuvaiheessa.

Nämä arviot olivat varsin luonteivia myös valtionhallinnon liikuntapolittisten ohjausmekanismien näkökulmasta: on yleinen totuus, että mikään ohjausmekanismi - informaatio-ohjaus, resurssiohjaus, normiohjaus - ei ole kovin tehokas yksinään, mutta kun vähintään kaksi ohjausmekanismia saadaan toimimaan samansuuntaisesti, tuloksia syntyy. Korkeakoululiikunnan kehittämisen tapauksessa korkeakoululiikunnan suositukset ovat toimineet informaatio-ohjauksen roolissa ja OKM:n korkeakoululiikunnalle myöntämät hanketuet ovat toimineet samassa tavoitteessa resurssiohjauksen roolissa.²

Paitsi koko suomalaisen korkeakoululiikunnan viime vuosien kehittymistä, myös korkeakoululiikunnan suositusten käyttöä ja hyödyntämistä valaisee erinomaisesti tämän raportin I osan lopussa oleva Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) liikuntapäällikkö Esko Tirkkoson artikkeli "Sanoista tekoihin: korkeakoululiikunnan suositusten talomallista TAMK:n liikuntakeskukseksi".

Vaikka voidaan ehkä oikeutetusti väittää, että korkeakoululiikunnan suositukset ja niiden sisällöt ovat kestäneet kohtuullisen hyvin aikaa ja ne ovat edelleen isolta osin toimivia, myös puutteita on huomattu. Korkeakoulujen liikuntatoimet ovat esimerkiksi kertoneet, että suositusten sisällöt ovat usein liian laajoja tai epätarkkoja korkeakoululiikunnan arkisen kehitystyön tukemiseksi. Korkeakoululiikunnassa on paljon sellaisia pieniä mutta usein erittäin tärkeitä asioita, jotka jäävät ikään kuin piloon suosituksilta. Juuri näiden "mikrotason" asioiden kuntoon laittaminen voi olla kuitenkin suositusten sisältämien "makrotason" asioiden ohella ratkaisevaa opiskelijoiden liikuntakäyttämisen tukemisessa. Tätä puutetta on osaltaan pyritty kuroma umpeen yhteiskunnallisen markkinoinnin (social marketing) keinoin ja työkaluin. Yhteiskunnallisen markkinoinnin tarjoamaan näkökulmaan tutustutaan tämän raportin III osassa.

Suosituksia oli aika täydentää istumisasioilla ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistamisella.

Kaikkein keskeisin puute alkuperäisissä korkeakoululiikunnan suosituksissa on kuitenkin se, ettei niissä ole juuri lainkaan huomioitu 1) päivittäisen istumisen vähentämiseen liittyviä asioita, ja 2) korkeakoulujen liikuntatilojen ulkopuolisen korkeakouluympäristön mahdollisuuksia edistää liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta.

On tavallaan yllättävää, ettei korkeakoululiikunnan suosituksissa ole aiemmin mitenkään huomioitu päivittäisen istumisen vähentämiseen liittyviä asioita. Yhtäältä asian tekee ymmärrettäväksi se, että alkuperäiset korkeakoululiikunnan suositukset keskittyvät pääsääntöisesti nimenomaan korkeakoulujen liikuntapalvelujen parantamiseen, jolloin istumisen vähentämiseen liittyvä teema ei nouse niin luontevasti esille. Toisaalta ehkä vieläkin suurempi tekijä on se, että istumisen vähentäminen on ylipäätään hyvinkin tuore asia, josta vielä vuonna 2010 ei juuri kukaan puhunut. Vasta viime vuosien aikana on vahvistunut tutkimustieto siitä, että fyysinen inaktiivisuus³, jossa päivittäinen istuminen⁴ on yksi tärkeä osatekijä, on itsenäinen terveyteen vaikuttava tekijä, jota ei pysty täysin kompensoimaan edes runsaalla liikunnalla. Tästä syystä nykyään esimerkiksi liikunnan Käypä hoito -suositusten⁵ keskeisessä sanomassa todetaan erikseen: *runsas istuminen on terveydelle haitallista*⁶.

Paljonko Suomen korkeakouluopiskelijat sitten istuvat? Asiaa selvitettiin ensimmäistä kertaa edellisessä Korkeakoululiikunnan barometri (2013) -selvityksessä. Barometrin kyselytutkimuksen mukaan mediaaniopiskelijalle kertyy päivittäistä istumista noin 9–10 tuntia, mikä ylittää aikuisväestön päivittäisen keskiarvon noin tunnilla. Barometrissa todettiin lisäksi, että yksi keskeinen syy suureen päivittäiseen istumisen tuntimäärään on se, että opiskelu on suurelta osin istumista luennoilla, tietokoneen tai tenttikirjan ääressä. Vuonna 2016 istumisasiat sisällytettiin ensimmäistä kertaa myös Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) *Korkeakouluopiskelijoiden terveydentutkimukseen* (KOTT). Tämän tutkimuksen tulokset

2 Tavallaan myös normiohjaus on alkanut hiljalleen toimia korkeakoululiikunnan kehittämisen tukena, koska vuodesta 2014 lähtien valtioneuvoston asetuksessa ammattikorkeakouluista yhtenä ammattikorkeakoulun toimiluvan kriteerinä on opiskelijapalveluiden järjestäminen (mukaanlukien liikuntapalvelut). Lisäksi jo aiemmin eduskunta on antanut sekä yliopistojen että ammattikorkeakoulujen liikuntapalveluita koskevat eduskunnan lausumat, joiden voidaan myös katsoa kuuluvan normiohjausmekanismien piiriin. Ks. ohjausmekanismien dynamiikasta tarkemmin esim.: Strategisen tiedolla johtamisen kehittäminen liikunnan valtionhallinnossa (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006/20) : <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80122/tr20.pdf?sequence=1>

3 Käypä hoito -suosituksissa fyysinen inaktiivisuus määritellään seuraavasti: Fyysinen inaktiivisuus (physical inactivity) tarkoittaa lihasten vähäistä käyttöä tai täydellistä käyttämättömyyttä, mikä aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista. (<http://kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203&suositusid=hoi50075#NaN>)

4 Istumista puolestaan luonnehditaan seuraavasti: Istuminen (paikallaanolo) (sedentary behaviour) tarkoittaa istumisen lisäksi muuta valvellaolotoimintaa (makuulla ja seisominen), jonka energiankulutus on vähäinen (alle 1,5 MET). (<http://kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203&suositusid=hoi50075#NaN>)

5 Korkeakoululiikunnan alkuperäisissä suosituksissa ei myöskään lainkaan huomioitu liikuntaa koskevan Käypä hoito -suosituksen aineistoa. Tämän huomion teki UniSportin johtokunnan puheenjohtaja, Helsingin yliopiston vararehtori ja lääkäri Kimmo Kontula jo keväällä 2011.

6 <http://kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

1 Tarkkaan ottaen kyseessä olivat toiset korkeakouluopiskelijoiden liikuntaolosuhteita koskevat suositukset: 1960-luvun lopussa opetusministeriön (OPM) asettamana toimi ns. Niemen toimikunta, joka laati yhtenä kuntoliikunnan kehittämisen osamietintönään korkeakoulujen liikuntaolosuhteita koskevan katsauksen, joka sisälsi myös suosituksia opiskelijoiden liikuntaolosuhteiden kehittämiseksi korkeakouluissa.



Kuva 2. Metropolia AMK:n opiskelijat kokeilivat ja mallinsivat helmikuussa 2017 osana istumisen vähentämisen innovaatio-opintojaksoa, miten luokkatilaa tulisi ja voisi järjestellä, jotta istuen ja seisten työskentely ja ylipäättään työskentelyasentojen vaihtelu olisi helppoa ja luontevaa. Kuva: Mirka Peththahandi

vahvistavat Korkeakoululiikunnan barometrin tuloksia. KOTT 2016:n mukaan mediaani istumisen tuntimäärälle oli 10,75 tuntia. Vain 16 % opiskelijoista istui päivän aikana alle 8 tuntia. Miehistä 45 % ja naisista 34 % arvioi istuvansa yhteensä 12 tuntia tai yli.⁷

Istumisasioiden lisäksi toinen keskeinen tunnistettu puute korkeakoululiikunnan suosituksissa koskee liikuntatilojen ulkopuolisen korkeakouluympäristön huomioimista korkeakoulu yhteisön fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Tällä teemalla on selkeä päällekkäisyys istumisen vähentämisen tavoitteeseen: mikäli esimerkiksi korkeakoulun luentotilat mahdollistavat helpon ja luontevan työskentelyasentojen ja -tapojen vaihtelun, on todennäköistä, että päivittäinen istuminen vähenee.

Liikuntatilojen ulkopuolisen korkeakoulu ympäristön mahdollisuudet korkeakoulu yhteisön fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ei kuitenkaan rajoitu istumisen vähentämiseen luentotiloissa. Voidaan esimerkiksi ajatella, että korkeakoulujen aula- ja käytävien kalustus ja sisustus tukevat opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta. Joissakin korkeakouluissa on jo toteutettu tämäntyyppisiä toimenpiteitä. Esimerkiksi Lahden AMK:ssa on rakennettu pienimuotoisia aktivointipisteitä ja Kuopiossa Savonia AMK:ssa on erilaisin seinä- ja lattiatarvoin innostettu korkeakoulu yhteisöä arjen fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi keväällä 2017 Metropolia AMK:ssa toteutettiin luultavasti valtakunnan ensimmäinen istumisen vähentämistä ja koko korkeakoulu ympäristön liikunnallistamista pohtinut innovaatio-opintojakso (MINNO), jonka aikana usean eri alan opiskelijat etsivät ja kokeilivat erilaisia sisustus- ja muita ratkaisuja opiskelupäivän fyysisen aktiivisuuden edistämiseen.

Raportin rakenteesta.

Raportin ensimmäisessä osassa esitellään korkeakoululiikunnan päivitettyt suositukset ja niiden toteuttamishetket lähtien liikkeelle korkeakoululiikunnan visiosta (2025). Osan lopussa kerrotaan suositukset rakentaneen asiantuntijaryhmän kokoonpanosta, tehtävistä ja työskentelystä, jonka jälkeen käydään läpi työryhmän työn keskeistä tietopohjaa, havaintoja ja tuloksia korkeakoulujen liikuntaolosuhteiden nykytilasta ja kehittämistarpeista.

Raportin toisessa osassa tarkastellaan opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden nykytilaa sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Kokonaan uutena asiana tässä osassa on korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja paikallaolon objektiivinen, liikkeittäreihin perustuva mittaaminen.

Raportin kolmannessa osassa esitellään yhteiskunnallisen markkinoinnin tarjoamaa näkökulmaa ja viitekehystä korkeakoululiikunnan ja opiskelijoiden liikuntasuhteen edistämiseksi. Erityisteenä tarkastelussa on päivittäisen istumisen vähentämiseen liittyvät interventioideat.

I Osa

Korkeakoululiikunnan suositukset 2018

1.1 Korkeakoululiikunnan visio (2025)

Osana tehtäviensä toteuttamista Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmä esittää suomalaisen korkeakoululiikunnan visioksi seuraavaa:

Korkeakoululiikunnan visio (2025):

Korkeakoulu ympäristö ja sen toimintakulttuuri tukevat korkeakoulu yhteisön arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa ja edistämistä Suomen kaikissa korkeakouluissa.

Kaikissa korkeakouluissa on laadukkaat ja korkeakoulu yhteisön arvostamat liikuntapalvelut, jotka tukevat erilaisten käyttäjäryhmien liikunnan, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Lisäksi korkeakoulu tukevat korkeakoulu yhteisön liiallisen päivittäisen istumisen ja muun paikallaan olemisen vähentämistä luomalla sellaista opiskelu ympäristöä ja toimintakulttuuria, jossa työskentelyasentojen ja -tapojen vaihtelu on helppoa ja luontevaa.

Korkeakoululiikunta on tärkeä osa nuorten aikuisten liikuntakulttuurin ja fyysisen aktiivisuuden edistämistyötä Suomessa.

Korkeakoululiikunnan visiossa on huomioitu sekä korkeakoulu yhteisön viitekehys että laajempi yhteiskunnallinen näkökulma. Esitetty visio on yhdensuuntainen suomalaisten liikunta- ja urheilujärjestöjen ja muiden liikuntaa edistävien tahojen tavoitteiden (kuten *Muutosta liikkeellä!* - Valtakunnalliset yhteiset linjat terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 ja Liikkuva koulu -ohjelma) kanssa. Visiossa otetaan lisäksi huomioon mm. kansalliset suositukset liiallisen päivittäisen istumisen vähentämiseksi⁸ sekä korkeakoulu 2030 -visio⁹.

Työryhmä katsoo, että korkeakoululiikunnan visio toteutuu, kun seuraavassa esitettävät korkeakoululiikunnan suositukset toteutuvat.

1.2 Uudet suositussisällöt istumisen vähentämisestä ja korkeakoulu ympäristön liikunnallistamisesta

Korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmä on lähestynyt korkeakoulu yhteisön fyysisen aktiivisuuden edistämistä korkeakoulu ympäristössä kahden toisiinsa vaikuttavan olosuhdemekanismin yhteispelinä.

Yhtäältä korkeakoulu yhteisön käyttäytymiseen – siis myös fyysiseen aktiivisuuteen – vaikuttaa korkeakoulu ympäristön fyysinen olosuhde. Mikäli korkeakoulujen fyysinen, rakennettu opiskelu- ja työympäristö ottaa laaja-alaisesti ja kannustavasti huomioon liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämisasiat (ml. istumisen vähentäminen), lisää se olennaisesti korkeakoulu yhteisön fyysisesti aktiivisen käyttäytymisen todennäköisyyttä.

Toisaalta korkeakoulu yhteisön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa olennaisesti myös sosiaalinen olosuhde. Mikäli korkeakoulujen sosiaalinen toimintakulttuuri tukee laaja-alaisesti, myönteisesti ja kannustavasti liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämistä (ml. istumisen vähentäminen), lisää se edelleen korkeakoulu yhteisön fyysistä aktiivisuutta.

Korkeakoulujen fyysinen opiskelu- ja työympäristö (fyysinen olosuhde) ja sosiaalinen toimintakulttuuri (sosiaalinen olosuhde) vaikuttavat korkeakoulu yhteisön fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös toisiinsa. Yhtäältä aktiivisuuteen kannustava fyysinen olosuhde edesauttaa fyysistä aktiivisuutta tukevan toimintakulttuurin syntymistä ja ylläpitoa, ja toisaalta myös fyysiselle aktiivisuudelle myönteinen toimintakulttuuri vaikuttaa (esimerkiksi korkeakoulu yhteisön jäsenten toiveiden tai jopa vaatimusten myötä) – ainakin jollakin aikajänteellä – fyysisen opiskelu- ja työympäristön muutoksiin (esimerkiksi sähköpöydät ja luokkatilojen uudenlainen sisustus), jotka tukevat fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja ylläpitoa.¹⁰

⁸ Istu vähemmän – voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Ks. täältä tarkemmin: <https://www.julkari.fi/handle/10024/126296>

⁹ Ks. <http://minedu.fi/korkeakoulutuksen-ja-tutkimuksen-visio-2030>

¹⁰ Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK) tutkimuspäällikkö Arto Pesola on tuonut tiedoksi, että samantyyppinen olosuhdemekanismin perustuva lähestymistapa sisältyy esimerkiksi kansainväliseen WELL Building Standard -konseptiin (<https://www.wellcertified.com/en/explore-standard>). Standardissa (2016, s.4) todetaan mm.: The WELL Building Standard is founded on the understanding that facets of our environment interact with personal, genetic and behavioral factors to shape our overall health and well-being. WELL recognizes that many behaviors are subconsciously dictated by external cues, and thus it carefully considers interactions between humans and the built environment that shape not only our physical health but also our behavior. Ko. standardia on ehkä myös mahdollista jatkokehitystyössä hyödyntää uusien korkeakoululiikunnan suositussisältöjen toteutumisen mittaamisen tukena.

⁷ http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf

1.2.1 Päivittäisen istumisen vähentäminen

Korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmän 1. tehtävänä oli:

Korkeakoululiikunnan suositusten täydentäminen:

1) päivittäisen istumisen vähentämistä koskevalla suosituksella sekä sen toteuttamishdotuksilla.

Vastauksena ko. tehtävään työryhmä esittää päivittäisen istumisen vähentämisen suositukseksi ja suosituksen toteuttamishdotuksiksi seuraavaa:

Suositus:

Korkeakoulujen oppimis- ja opiskeluympäristöt (esim. luentosalit, luokkatilat ja teknologiset ratkaisut) suunnitellaan, sisustetaan ja kalustetaan siten, että sekä seisten että istuen työskentely ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa.

Korkeakoulujen toimintakulttuuria (esim. opetustoiminta ja viestintä sisältäen kampanjat ja tempaukset) muutetaan siten, että se tukee päivittäisen istumisen vähentämistä, helppoa ja luontevaa työskentelyasentojen vaihtamista ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistämistä.

Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Korkeakoulujen uudis- ja korjaushankkeiden tilasuunnittelussa ja sisustuksessa otetaan huomioon päivittäisen istumisen vähentämisen periaatteet.¹¹ Korkeakoulujen tilasuunnittelussa ja sisustuksessa asetetaan myös selkeitä mitattavia tavoitteita, kuten tavoite varustaa tietty prosenttiosuus paikoista seisomapaikoiksi.

Korkeakoulu yhteisön opiskelijat, opetushenkilöstö ja muu henkilöstö opastetaan ja osallistetaan päivittäisen istumisen vähentämiseen, työskentelyasentojen vaihtamisen tärkeyteen sekä fyysisen aktiivisuuden merkitykseen ja mahdollisuuksiin omassa korkeakoulu ympäristössä. Kaikissa opetustilanteissa istuen työskentelyä tauotetaan vähintään 45 minuutin välein.

Myös digitalisaation ja teknologisten ratkaisujen, kuten podcastien, mahdollisuudet huomioidaan päivittäisen istumisen vähentämisessä ja arkiaktiivisuuden lisäämisessä.

Korkeakoulujen liikuntapalveluissa ja niiden kampanjoissa ja tempauksissa huomioidaan myös päivittäisen istumisen vähentämisasiat osana fyysisesti aktiivista korkeakouluarkea.

1.2.2 Korkeakoulu ympäristön liikunnallistaminen (fyysisen aktiivisuuden edistäminen koko korkeakoulu ympäristössä)

Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän 2. tehtävänä oli:

Korkeakoululiikunnan suositusten täydentäminen:

2) korkeakoulu ympäristön liikunnallistamista koskevalla suosituksella sekä sen toteuttamishdotuksilla.

Vastauksena ko. tehtävään työryhmä esittää korkeakoulu ympäristön liikunnallistamisen suositukseksi ja suosituksen toteuttamishdotuksiksi seuraavaa:

Suositus:

Korkeakoulut tukevat korkeakoulu yhteisön (opiskelijat, opetus- ja tutkimushenkilöstö, muu korkeakoulun henkilöstö) fyysistä aktiivisuutta myös muissa kuin korkeakoulun liikuntatiloissa.

Koko korkeakoulu ympäristöön luodaan myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakoulu yhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:

Korkeakoulujen aula-, käytävä-, tauko- ja ulkotiloihin (mukaan lukien kirjastot, ruokalat ja piha-alueet) toteutetaan matalan kynnyksen fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia välineitä ja ratkaisuja. Esimerkkejä ovat jumpapallot ja muut aktiivista istumista auttavat ratkaisut, roikkumistangot, hyppynarut, hieromapallot, toimivat pyöräparkit ja suihku- ja muut hygieniatilat, sekä erilaiset pelit, digitaaliset/teknologiset ja pedagogiset ratkaisut, kuten digitaaliset taukojummat, puheen tekstinnysovellukset ja ilmiöpohjainen oppiminen.

Korkeakoulut opastavat ja osallistavat korkeakoulu yhteisöä välineiden käyttöön esimerkiksi ”tutustumiskäynteillä” ja ohjeistuksilla/info-tauluilla.

Fyysistä arkiaktiivisuutta tukevien ratkaisujen kehittämisessä hyödynnetään mm. palvelumuotoilun ja yhteiskunnallisen markkinoinnin tarjoamia ajattelumalleja ja keinoja.

Korkeakoulu yhteisöä osallistetaan aktiivisesti miettimään ja kehittämään omaa opiskelu- ja työympäristöään fyysiseen aktiivisuuteen ja jaksamisen edistämiseen innostavaksi.

1.3 Muut korkeakoululiikunnan suositusten päivitykset ja suositusten toteutuminen

Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän 3. tehtävänä oli toteuttaa:

3) Mahdolliset muut päivitykset nykyisiin suosituksiin ja niiden toteuttamishdotuksiin.

Työryhmä kävi työnsä aikana läpi alkuperäiset suositukset A-H sekä niiden toteuttamishdotukset. Työryhmän keskeiset päivitykset liittyvät korkeakoulujen strategioihin liittyvään suositukseen A. sekä

liikuntaan aktivoimien suositukseen G. Strategiasuositukseen työryhmä lisäsi vaatimuksen huomioida korkeakoulun ohjaavissa asiakirjoissa varsinaisten liikuntapalveluiden ohella myös koko korkeakoulu ympäristön fyysisen arkiaktiivisuuden edistämisen (mukaan lukien päivittäisen istumisen vähentäminen). Myös liikuntaan aktivoimien suositukseen tehtiin merkittävä päivitys: työryhmä esittää, että aktivoimien avainasiaksi otetaan aiempaa laaja-alaisemmin erilaisten erityisryhmien tunnistaminen (mm. erilaiset etniset ryhmät, uskonnon tai sukupuolisen suuntautumisen suhteen vähemmistöön kuuluvat opiskelijat, terveydellisiä haasteita kokevat opiskelijat, perheelliset opiskelijat, yksinäisyyttä kokevat opiske-

11 Istu vähemmän – voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. <https://www.julkari.fi/handle/10024/126296>

lijat) sekä liikunnan ja liikuntapalvelujen laaja-alaisen saavutettavuuden edistäminen (mm. psykologinen, sosiaalinen, fyysinen ja taloudellinen saavutettavuus).

Työryhmä haluaa vielä korostaa, että alla esitetyt toteuttamishdotukset eivät ole mikään lopullinen totuus, vaan kyseessä on ennemminkin listaus uusista ideoista ja jo toimiviksi osoittautuneista toimintamalleista ja hyvistä käytännöistä. Ns. vanhoista toteuttamishdotuksista työryhmä tuo erityisesti esille, että korkeakoulujen alueellisen yhteistyön

vahvistaminen ja syventäminen on liikunta-asioissa-kin edelleen toimiva ja tehokas toimintamalli korkeakoululiikunnan suositusten toteuttamisessa. Lisäksi työryhmä ehdottaa, että alueellista yhteistyötä, esimerkiksi liikuntatilojen osalta, kannattaa pyrkiä syventämään myös 2. asteen oppilaitosten kanssa.

Vastauksena 3. tehtäväänsä työryhmä esittää seuraavaa:

Korkeakoululiikunnan perussuosituks (A–H):

- A. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakoulun strategioissa.** Korkeakoulun strategia tai sen toimenpideohjelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpideohjelma sisältää liikuntapalvelujen ohella korkeakoulu-yhteisön päivittäisen istumisen vähentämisen ja koko korkeakouluympäristön fyysisen arkiaktiivisuuden edistämisen tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
- B. Liikuntapalvelujen rahoitus.** Korkeakoulu panostaa liikuntapalveluihin (poislukien opiskelijan mahdollinen omahoito-osuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
- C. Liikuntapalvelujen henkilöstöresurssit.** Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava kokopäiväinen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
- D. Liikuntatilat.** 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). Korkeakoulu kehittää lisäksi ulkoliikuntatiloja (esim. ulkokuntosalilaitteet).
- E. Palautejärjestelmä.** Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta (ml. istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen) ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakoulu-yhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan kehittämisessä. Osallisuuden tukeminen on korkeakoululiikunnan kehittämisen keskiössä.
- F. Liikuntatarjonta.** Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet. Liikuntatarjonnan kehittämisessä kiinnitetään erityisesti huomioita saavutettavuuden parantamiseen (esim. asenneilmapiiri, esteettömyys, taloudellinen saavutettavuus).
- G. Aktivointi.** 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. Korkeakoululiikunnan kehittämisessä ja liikuntapalvelujen käyttöön aktivoinnissa huomioidaan saavutettavuus ja erilaiset erityisryhmät laajasti (esim. yksinäiset opiskelijat, erilaiset etniset ryhmät, kansainväliset opiskelijat).
- H. Liikuntapalvelujen käyttö.** Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjä suhteessa opiskelijamäärään < 15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimuksen avulla.

Ehdotuksia, hyviä käytäntöjä ja ideoita korkeakoululiikunnan suositusten (A–H) toteuttamiseksi:

- A. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakoulun strategioissa:**
- Korkeakoulujen liikuntasuunnittelijat kutsutaan ja otetaan mukaan korkeakoulujen strategiaprosesseihin.
 - Korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston ja OLL:n yhteistyönä laaditaan tietopankki, jota korkeakoulut voivat hyödyntää omista strategiaprosesseistaan.
 - Korkeakoululiikunta (ml. istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen) toimii osana korkeakoulun yhteisöllisyyden ja opiskelijan hyvinvoinnin ja opiskelukyvyyn kehittämistä.
 - Hyvät liikuntapalvelut ovat myös vetovoimatekijä korkeakouluille.
- B. Liikuntapalvelujen rahoitus:**
- Korkeakoulut jatkavat alueellisen yhteistyön kehittämistä. Korkeakoulut tekevät alueelliset laskelmat tarvittavasta rahoituksesta.
 - Alueellista yhteistyötä kannattaa kehittää myös 2. asteen oppilaitosten kanssa.
 - Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnan vastuualue jatkaa korkeakoululiikunnan “perustamishankkeiden” hanketukia.
 - Korkeakoulujen panostuksen lisäksi myös käyttäjille voidaan sisällyttää omavastuuosuus liikuntapalvelujen kustannuksista.
- C. Liikuntapalvelujen henkilöstöresurssit:**
- Korkeakoululiikuntaa suunnitellaan korkeakoulussa osana hyvinvoinnin ja opiskelu- ja työkyvyn edistämistä.
 - Korkeakoululiikunnan kokopäiväiset liikuntasuunnittelijat ovat hyvien palvelujen ja niiden kehittymisen paras tae.
 - Korkeakoulut tekevät liikuntapalvelujen järjestämisessä yhteistyötä saman alueen muiden korkeakoulujen, liikuntatoimijoiden (esim. seuraturat) ja opiskelijajärjestöjen (opiskelija- ja ylioppilaskunnat) kanssa.
- D. Liikuntatilat:**
- Kun korkeakoulu suunnittelee uusia tiloja tai saneeraavat vanhoja tiloja, liikuntatyöntekijöitä kuullaan jo tilojen suunnitteluvaiheessa, jotta suunnittelussa voidaan huomioida myös liikunta-asiat (vrt. samaan tapaan kuin esteettömyysasiat huomioidaan).
 - Korkeakoulut kartoittavat mahdollisuudet liikuntatilojen yhteiskäyttöön muiden samalla alueella sijaitsevien korkeakoulujen ja liikuntatoimijoiden (esim. seuraturat) kanssa.
 - Tilayhteistyötä kannattaa kehittää myös alueen 2. asteen oppilaitosten kanssa.
 - Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää liikuntapaikkarakentamisen tukea korkeakoulujen sisä- ja ulkoliikuntatilahankkeille.
- E. Palautejärjestelmä:**
- Korkeakoululiikuntaa (ml. istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen) koskevia kysymyksiä sisällytetään korkeakoulun yleiseen hyvinvointikyselyyn. Palautteita hyödynnetään systemaattisesti ja säännöllisesti toiminnan kehittämisessä.
 - Korkeakoululla on liikuntapalveluja koskeva sähköinen palautejärjestelmä, jonka seuraamisesta on vastuussa korkeakoulun liikuntasuunnittelija. Korkeakoululiikunta tiedottaa säännöllisesti tulleist palautteista ja kehitysehdotuksista.
 - Korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston ja OLL:n yhteistyönä kerätään liikuntapalveluja koskeva mallikysymyspatteristo.
 - Liikunta-asiat huomioidaan korkeakoulujen laatujärjestelmissä.
 - Korkeakoululiikunnasta tehdään Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksessa (KARVI) teema-arviointi.

F. Liikuntatarjonta:

- Korkeakoulut tarjoavat säännöllisesti oman yhteisönsä tarpeet ja toiveet.
- Korkeakoululiikunnan (ml. istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen) kehittämisessä erilaisille liikkujille ja liikkujatyypeille hyödynnetään yhteiskunnallisen markkinoinnin ajattelua ja välineitä.
- Psykologisen, sosiaalisen ja fyysisen saavutettavuuden (ml. taloudellinen saavutettavuus) parantaminen otetaan korkeakoululiikunnan kehittämisen ytimeen.

G. Aktivointi:

- Korkeakoululiikunta tunnistaa ja tunnustaa erilaisia erityisryhmiä (esim. yksinäiset opiskelijat, etniset ryhmät, kv-opiskelijat, perheelliset opiskelijat, opiskelevat urheilijat jne.)
- Tunnistamisessa hyödynnetään yhteiskunnallisen markkinoinnin ajattelua ja välineitä.
- Liikunta- ja opiskelutiloja aletaan sijoittaa samoihin rakennuksiin, jotta kynnys liikuntapalvelujen piiriin tulolle edelleen madaltuu.
- Korkeakoulujen liikuntatoimet ja opiskeluterveydenhuollon organisaatiot jatkavat liikunnan palveluketjun kehittämistä.
- YTHS jatkaa liikunnan mini-interventio-mallin (so. liikunta-asioiden puhekesiotto opiskeluterveydenhuollon palveluissa) kehittämistä ja YTHS:n sähköiseen terveystutkimukseen (SÄTKY) vastaaminen integroidaan osaksi kaikkien uusien opiskelijoiden orientoivia opintoja.
- Korkeakoululiikunnassa (ml. istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen) hyödynnetään vertaistukeen perustuvia toimintatapoja (esim. liikuntatuutorointi).
- Aktivoinnissa (esim. erilaiset tempaukset, liikunta-approt tms.) tehdään yhteistyötä myös muiden opiskeluhuvinvoinnin edistämistahojen kanssa (esim. opiskelija- ja ylioppilaskunnat, muut opiskelijajärjestöt, vertaistuutorit, opintopsykologit, opiskelijapastorit).

H. Liikuntapalvelujen käyttö:

- Korkeakoulujen liikuntatoimet luovat uusia, houkuttelevia tapoja tulla korkeakoululiikunnan palvelujen piiriin (esimerkiksi asiakas voi ostaa 3–5 kerran kokeilukortin liikuntapalveluihin X eurolla, mikä kompensoidaan kausikortin hinnassa, mikäli asiakas päättää kokeilukortin jälkeen hankkia kausikortin).
- Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä seurataan ja raportoidaan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan käytössä on sähköinen käyttäjämäärien seurantarjestelmä.
- YTHS:n Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa selvitetään opiskelijoiden liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta (ml. istumisen määrä) kyselyiden lisäksi objektiivisella mittausmenetelmällä (esim. kiihtyvyyssantureilla).

Yleisiä toteuttamishdotuksia:

- Suositusten jalkauttamisessa kannattaa kohderyhmäajattelua hyödyntäen nostaa aina kerrallaan yksi teema systemaattisesti esille.
- Suositukset hyvin täyttävälle korkeakouluille ja korkeakoululiikunnoille voisi rakentaa diplomaattisen huomionosoituksen.

1.4 Korkeakoululiikuntaa tukevat politiikkasuositukset

Suomessa oli vielä 1970-luvun alussa vain 12 korkeakoulua, joissa opiskeli ainoastaan 7 prosenttia 19–29-vuotiaiden nuorten aikuisten ikäluokasta. Nykyään maassamme on 40 ammattikorkeakoulua ja yliopistoa, joissa opiskelee lähes 300 000 opiskelijaa. Nuorten aikuisten ikäryhmästä tämä vastaa jo lähes puolta. Lisäksi tuoreessa, opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoimassa ja laaja-alaisesti valmistellussa *Korkeakoulutuksen ja tutkimuksen visio 2030* -työssä asetettiin tavoitteeksi, että tulevaisuudessa yli puolella nuorista on korkeakoulututkinto.¹²

Viime vuosikymmeninä tapahtunut suomalaisen korkeakoulutuksen huima kasvu on olennaisesti kasvatanut myös korkeakoululiikunnan yhteiskunnallista merkitystä. Liikunnan elämäntilanteen mukaisesti korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys erityisesti nuorten aikuisten ikäryhmän liikunnan edistäjänä on keskeinen. On selvää, että korkeakoululiikunnan kehittyminen edellyttää korkeakoulujen lisäksi myös valtionhallinnon ja muun yhteiskunnan tukea.

Osana tehtäviensä toteuttamista Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmä esittää korkeakoululiikuntaa tukeviksi politiikkasuosituksiksi seuraavaa:

Korkeakoululiikuntaa tukevat politiikkasuositukset:

- YTHS:n laajentuminen kaikkien korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolloksi on tärkeää myös opiskelijoiden liikunta-asioiden edistämisen näkökulmasta. Laajennuksessa on huolehdittava opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välisen palveluketju-mallin kehittämisestä.
- Valtionhallinnon tulee tukea korkeakouluympäristöjen muokkaamista korkeakoulu yhteisön fyysistä aktiivisuutta edistäviksi (erityishuomio tulee olla liiallisen istumisen vähentämisessä ja työskentelyasentojen vaihtamisen tukemisessa).
- Liikkuva koulu (opiskelu) -ohjelma tulee laajentaa aidosti korkea-asteen oppilaitoksiin. Ohjelman tulee tarjota myös resurssitukea korkeakoulujen fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämiä korkeakoululiikunnan hanketukia tulee jatkaa ja kehittää. Hankkeiden jatkokehittämisen pohjaksi rahoitetuista korkeakoululiikunnan hankkeista tulee tehdä systemaattinen kokonaisarviointi (sisältäen vaikuttavuuden arvioinnin).
- Korkeakouluopiskelijoiden fyysisen toimintakyvyn valtakunnallista seurantarjestelmää, testausta ja aktiivisuuden mittausta (sisältäen sekä kyselytutkimukset että objektiivisen mittauksen) tulee kehittää.

12 Ks. täältä tarkemmin: <http://minedu.fi/korkeakoulutuksen-ja-tutkimuksen-visio-2030>

1.5 Korkeakoululiikunnan suositukset päivittäneen työryhmän kokoonpano, tehtävät ja työskentely

Työryhmän kokoonpano.

Opiskelijoiden Liikuntaliiton aloitteesta ja Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnan vastuualueen tukemana korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmään kutsuttiin seuraavat tahot ja henkilöt:

Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmä 2017:

Puheenjohtajat:

Koulutusrehtori **Helka-Liisa Hentilä**, Oulun yliopisto & Suomen yliopistot UNIFI ry
Rehtori **Jouko Paaso**, Oulun ammattikorkeakoulu OAMK & Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry

Työryhmän muut jäsenet:

Liikuntasuunnittelija **Teija Hakala**, Turun yliopisto / Campus Sport
Liikuntasuunnittelija **Saara Hanhela**, Opiskelijakunta Savotta / Sykettä - Itä-Suomen korkeakoulujen liikuntapalvelut
Erikoistutkija **Pauliina Husu**, UKK-Instituutti
Toiminnanjohtaja **Riikka Juntunen**, Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU
Terveyspalvelupäällikkö **Hanna Kari**, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS
Asiantuntija **Johanna Kujala**, Liikkuva koulu -ohjelma, Opetushallitus
Erityisasiantuntija **Matleena Livson**, Suomen Olympiakomitea
Hallituksen jäsen **Jyri Niemi**, Suomen opiskelijakuntien liitto - SAMOK
Tutkimuspäällikkö **Arto Pesola**, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK
Hallituksen jäsen **Jani Sillanpää**, Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL

Työryhmän työn tukemiseen ovat lisäksi osallistuneet Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr:stä tutkijat **Juhani Saari**, **Alina Inkinen** ja **Atte Vieno**.

Työryhmän sihteerinä ja asioiden valmistelijana on toiminut korkeakoululiikunnan asiantuntija **Jussi Ansala** Opiskelijoiden Liikuntaliitosta. Ansala on vastannut myös käsillä olevan raportin suunnittelusta ja koostamisesta.

Työryhmän tehtävät ja työskentely.

Järjestäytymiskokouksessaan 28.4.2017 korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmä asetti itselleen seuraavat tehtävät:

Korkeakoululiikunnan suositusten täydentäminen:

- 1) päivittäisen istumisen vähentämistä, ja
- 2) korkeakouluympäristön liikunnallistamista koskevilla suosituksilla sekä toteuttamishdotuksilla.
- 3) Mahdolliset muut päivitykset nykyisiin suosituksiin ja niiden toteuttamishdotuksiin.

Työryhmä kokoontui työnsä aikana neljä kertaa (28.4., 9.6., 29.9. ja 8.12.). Työryhmän kokousten välillä asioita käsiteltiin puhelimitse ja sähköpostitse. Työryhmä teki työnsä taustaksi ja tueksi elo-marraskuussa kartoitusta sekä korkeakoululiikunnan ns. perussuosituksen toteutumisesta, niiden parannusehdotuksista että uusien suositusteemojen (istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen) sisällöistä. Vastauksia kyselyyn saatiin melkein kaikista korkeakouluista. Verrattuna edelliseen vastaavaan laajaan korkeakoululiikunnan kyselyyn (vuodelta 2013) yhä useammalla paikkakunnalla on toteutettu korkeakoululiikunnan laadukkaat palvelut alueen korkeakoulujen yhteistyönä. Toisaalta edelleen on korkeakouluja, joissa liikuntapalvelut ovat heikot, eikä niiden kehittämiseen panosteta. Toinen perustulos kyselystä on se, että uusia suositusteemoja (istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen) pidettiin varsin tärkeinä ja ajanmukaisina täydennyksinä korkeakoululiikunnan suosituksiin. Kyselystä kävi lisäksi edelleen ilmi korkeakoululiikunnan systemaattisen ja säännöllisen seurannan haasteellisuus. Jatkossa korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston yhteistyössä Opiskelijoiden Liikuntaliiton kanssa kannattaa varmasti myös tiedonkeruiden välillä tehdä säännöllisesti keskeisten asioiden tarkentavaa määrittelytyötä. Kyselyn havaintoja ja tuloksia käsitellään yksityiskohtaisesti seuraavassa alaluvussa.

Osana työskentelyään työryhmä on lisäksi huomioinut ja hyödyntänyt Otuksen Opiskelijabarometrin (2016) liikuntakysymyspatteriston havaintoja ja tuloksia, joita esitellään tämän raportin II osassa. Näiden laajojen tiedonkeruiden ohella työryhmä on käyttänyt työssään keskusteluisäältä ja ideoita kolmesta työpa-jatyöskentelystä, jossa korkeakoulujen liikuntatyön-

tekijät (Lahti 24.11.2016 ja Jyväskylä 18.5.2017) ja opiskelija- ja ylioppilaskuntien liikuntavastaavat (Oulu 21.4.2017) pohtivat korkeakoululiikunnan suositusten päivitystarpeita ja muita suosituksiin liittyviä teemoja.

Marraskuun lopussa (Seinäjoki 23.11.) korkeakoulujen liikuntatoimien verkosto käsitteli luonnoksia uusista suositussisällöistä ja muita korkeakoululiikunnan suositusten päivitysehdotuksia. Työryhmä käsitteli korkeakoululiikunnan ammattilaisten kommentteja ja huomioita viimeisessä kokouksessaan 8.12.2017 ja teki niiden pohjalta vielä tarkennuksia suosituksiin ja niiden toteuttamishdotuksiin.

Huomioitakoon vielä, että korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyössä pyrittiin pienenä, mutta uutena ja kiinnostavana osana huomioimaan kansallisen viitekehysten lisäksi myös eurooppalaisen korkeakoululiikunnan uusia kehityslinjoja ja -tavoitteita. Yhtenä uutena keskeisenä ajatuksena ympäri Euroopan korkeakouluja tuntuu olevan idea siitä, että opiskelijoita ei enää pelkästään pyritä saamaan liikuntapalveluiden luokse, vaan liikuntapalveluja ole alettu tuomaan opiskelijoiden luokse esimerkiksi yhdistämällä liikunta- ja opintotiloja samoihin rakennuksiin.¹³ Korkeakoululiikunnan suosituksia ja päivitystyöryhmän työtä esiteltiin lisäksi syyskuussa Viron Tarton EU-puheenjohtajuusseminaarissa. Työryhmän työtä ja päivitettyjä suositussisältöjä on lisäksi kutsuttu esittelemään vuoden 2018 Hollannin Nijmegenissä järjestettävään Euroopan korkeakoululiikunnan verkoston (The European Network of Academic Sports Services (ENAS)) konferenssiin.

Työryhmän hallinnoinnista ja asioiden valmistelusta on vastannut Opiskelijoiden Liikuntaliitto yhteistyössä Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön kanssa. Hankkeeseen on saatu avustusta Opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

13 Esimerkiksi Hollannin Maastrichtin yliopistossa tehtiin ratkaisu, jossa uusien liikuntatilojen välittömään yhteyteen rakennettiin myös erilaisia opintotiloja. Tämä ratkaisu mahdollistaa aiempaa joustavamman siirtymisen liikunta- ja opintotilojen välillä. Samalla ratkaisu markkinoinee liikuntaa ja liikuntatiloja tehokkaasti myös niille, joille ne eivät entuudestaan ole tuttuja. Ks. täältä tarkemmin: <https://www.maastrichtuniversity.nl/lifeum/sports-maastricht>

1.5.1. Työryhmän työskentelyn tietopohjaa: Suositusten toteutuminen, hyödyllisyys ja kehittämistarpeet korkeakoululiikunnan kyselyssä¹⁴

Keskeisiä tuloksia ja havaintoja:

Korkeakouluympäristön liikunnallistaminen, päivittäisen istumisen vähentäminen ja erityisryhmien huomioiminen:

- Noin puolet vastaajista ilmoitti korkeakouluissa olevan korkeakouluuyhteisön liikkumista tukevia ratkaisuja varsinaisten liikuntatilojen lisäksi.
- Vastaukset kysymykseen koskien työskentelyasentojen vaihtamista opetustilanteissa paikantuvat valtaosin vaihtoehtoihin "jossain määrin" ja "ei juurikaan".
- Useimmat vastaajat arvioivat, että korkeakoulun hyvinvointityöntekijä (tai vastaava) tai opetuksen kehittämisestä vastaava taho olisi paras vetämään istumisen vähentämistä koskevaa työtä.
- Useimmat vastaajat pitivät joko korkeakoulun johtoa tai liikuntapalveluita parhaana tahona vetämään korkeakouluympäristön liikunnallistamiseen liittyvää työtä.
- Erityisryhmät on tunnustettu palveluiden käyttäjinä. Vastauksissa ilmi tulleet määritelmät kattavat heterogeenisyydessään niin kielivähemmistöt, vähän liikkuvat kuin liikuntarajoitteiset.
- Erityisryhmien liikuntapalveluihin osallistumista on pyritty madaltamaan ja tekemään yhteistyötä YTHS:n kanssa. Vastausten perusteella vaikuttaisi kuitenkin siltä, että varsinaista toimintasuunnitelmaa eri erityisryhmien tarpeiden huomioimiselle osana liikuntapalveluita ei ole. Määrätietoinen kehittämis työ on kuitenkin useassa korkeakoulussa käynnistymässä.

Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen:

- Vaikka korkeakoululiikunnan tavoitteiden määrittely korkeakoulujen strategia-asiakirjoissa on heikentynyt vuoden 2013 tuloksista, niin opiskelijakohtainen liikuntapalvelujen rahoitus on kasvanut.
- Korkeakoulun opiskelijamäärän havaittiin selittävän opiskelijakohtaista liikuntapalveluiden rahoitusta siten, että suuremmat korkeakoulut panostivat liikuntapalveluihin pienempiä enemmän.
- Seitsemän korkeakoulun opiskelijat olivat sellaisten liikuntapalveluiden piirissä, joissa suunnittelutyön mitoitus oli vähintään yksi suunnitteluhenkilötyövuosi 5000 opiskelijaa kohden.
- Liikuntatilojen määrä on edelleen puutteellinen lähestulkoon kaikissa korkeakouluissa suhteessa suosituksen.
- Opiskelijapalautteen merkitys korkeakoululiikunnan kehittämisessä tunnustetaan selvästi aikaisempaa paremmin.
- Opiskelijoilla on paikkakunnallaan keskimäärin varsin monipuolinen lajitarjonta, jonka monipuolisuus täyttää suosituksen kynnysarvon 20 korkeakoulun opiskelijoilla niistä 33:sta joiden osalta tieto oli saatavilla tai pääteltävissä.
- Suositus opiskelijaterveydenhuollon palveluketjusta ja uusien opiskelijoiden aktivoinnista toteutui kahdeksassa korkeakoulussa niistä 25:stä, joista tieto oli saatavilla.

Korkeakoululiikunnan suositusten tunnettuus, hyödyllisyys ja kehittämistarpeet

- Suositusten käyttäjäryhmistä liikuntapalvelutyöntekijät kokevat suositukset työssään parhaiten hyödyntämiskelpoisina. Kaikki vastaajaryhmät pitivät tavoitteita selkeinä, joskin korkeakoulujen johto suhtautui niiden toteuttamiskelpoisuuteen hieman muita skeptisemmin.
- Suositusten tunnettuus ja hyödyllisyys käyttäjäryhmille vaikuttaa heikentyneen vuodesta 2013. Suurimmat ajassa tapahtuneet heikennykset paikantuvat korkeakoulun johdon ja hyvinvointihenkilöstön osalta suositusten tunnettuuteen ja toteuttamiskelpoisuuteen, liikuntapalveluiden työntekijöiden osalta kokemuksiin suositusten laajasta tunnettuudesta ja opiskelijoiden osalta kokemuksiin suositusten hyödyllisyydestä. Näihin tuloksiin liittyy kuitenkin kyselyjen toteutusten eroista johtuvaa epävarmuutta.
- Nykymuotoisista suosituksista käyttökelpoisimpina pidettiin opiskelijaterveydenhuollon ja liikuntapalveluiden välistä palveluketjua, suoria lajitarjonnan ja liikuntatilojen määrää sekä rahallisia panostuksia mittaavia suositussisältöjä. Vähiten käyttökelpoisena pidettiin henkilöstömitoitusta koskevaa suositusta.
- Liikuntapalveluiden rahoitusta koskeva suositus jakoi mielipiteitä. Opiskelijoita ja liikuntahenkilöstöä edustavat vastaajaryhmät suhtautuivat suosituksen selvästi korkeakoulujen johtoa ja hyvinvointihenkilöstöä myönteisemmin. Avovastauksissa tuotiin esille opiskelijakohtaisen panostuksen laskentaan liittyviä vaikeuksia.
- Liikunnan suunnittelutyön henkilöpanostusta koskeva suositus kaipaa täsmenämistä, sillä osa vastaajista on ymmärtänyt suosituksen koskevan myös esimerkiksi liikunnanohjaajia ja liikunnan tukitoimintoja. Ostopalveluina toteutettavia palveluita on myös vaikea seurata henkilöpanoksen kautta.
- Liikuntatilojen riittävyttä koskevan suosituksen kohdalla nostettiin esille, että palveluita voi ostaa ja tiloja vuokrata, jolloin suositus on epärelevantti. Vastaajat pohtivat myös välimatkaa, jonka opiskelijan voi olettaa kulkevan liikuntapalveluihin.
- Palveluketjua ja uusien opiskelijoiden aktivointia koskevan suosituksen kohdalla nostettiin esiin mahdollisuus suosituksen kahden osan erottamisesta omiksi suosituksikseen.

KUVAUS TUTKIMUKSEN TOTEUTUKSESTA

Nykymuotoisten korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista, kehittämistarpeita sekä korkeakouluympäristön liikunnallistamisen kokemuksia kerättiin nyt kolmatta kertaa valtakunnallisella korkeakoululiikunnan toimijoille, johdolle sekä muille keskeisille opiskelijasidosryhmille suunnatulla kyselyllä. Kysely toteutettiin elo-marraskuussa 2017. Tutkimuksen tiedonkeruu käynnistyi elokuun lopussa tutkimusrekisteriin poimituille lähetetyllä yhteisellä sähköpostikutsulla, jossa liikuntapalvelujen ja korkeakoulujen edustajia sekä opiskelijajärjestöjen liikuntavastaavia pyydettiin osallistumaan tutkimukseen edustamansa korkeakouluuyhteisön puolesta. Opiskelijoiden Liikuntaliitto tiedotti elokuun puolella välissä kesälomien päätyessä korkeakoulujen liikuntatoimijoita tutkimuksen ajankohdasta omia viestintäkanaviaan hyödyntäen. Myös korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmä osallistui arvokkaalla panoksellaan tietopyynnön levittämiseen.

Tiedonkeruuta varten lähestyttiin kohdennetusti korkeakoulujen rehtoreita, opiskelijahyvinvoinnista

vastaavia työntekijöitä, korkeakoululiikunnan työntekijöitä, liikuntapäälliköitä sekä opiskelijakuntien ja ylioppilaskuntien työntekijöitä ja hallituslaisia. Yhteystietojen poiminnan seurauksena muodostettiin väliaikainen tutkimusrekisteri, jonka rekisteriseloste saatettiin tutkimukseen kutsuttavien tietoon hyvää tutkimuksen tekotapaa noudattaen sähköpostikutsussa. Tälle etukäteen valitulle joukolle lähetettiin henkilökohtainen vastauslinkki. Vastaajia aktivoitiin ensimmäisen vastauspyynnön jälkeen vielä kahdella muistutusviestillä. Tämän lisäksi kohdennetusti tavoiteltiin vielä liikuntapalveluiden työntekijöitä ja liikuntapalveluista vastaavia syys-lokakuun aikana siten, että mahdollisimman monesta korkeakoulusta saataisiin vastaus. Tänä aikana myös tutkimusrekisteriä täydennettiin puuttellisten yhteystietojen osalta. Liikuntatyöntekijöiden osaotos poimittiin ensisijaisesti OLL:n yhteystietorekistereistä, mutta myös muita suoria työntekijäkontakteja hyödynnettiin. Yrityksistä huolimatta kaikista korkeakouluista ei saatu ajoissa vastausta kyselyyn.

Kyselyn toteutusajankohta syyslukukauden alussa oli haastava, vaikka tiedonkeruu pyrittiin käynnistämään jo hyvissä ajoin elokuun aikana en-

14 Tämän luvun koostamisesta ovat vastanneet Otuksen tutkijat Juhani Saari, Alina Inkinen ja Atte Vieno.

nen uusien opiskelijoiden mukanaan tuomaa syyslukukauden kiiresezonkia. Erilaiset vastaajaryhmät huomioitiin laatimalla suositusten nykytilaa ja tunnettuutta koskevasta kyselystä erilaiset versiot. Vastaajat ohjattiin erilaisiin kyselyversioihin taustatietojen perusteella. Suppein versio, jossa kartoitettiin ainoastaan suositusten tunnettuuteen ja arviointiin liittyviä mittareita ja niitä tarkentavia avovastauksia, suunnattiin korkeakoulujen johdolle. Liikuntapalveluista vastaaville henkilöille puolestaan suunnattiin kaikkein laajin versio kyselystä, jossa kartoitettiin muun muassa tiloihin ja budjettiin liittyviä asioita.

Kyselyyn vastasi yhteensä 7 korkeakoulun (1 yliopisto ja 6 ammattikorkeakoulua) rehtoria sekä 5 muuta ei-liikuntapalveluissa työskentelevää korkeakoulun (1 yliopiston ja 4 ammattikorkeakoulun) työntekijää (taulukko 1).

Korkeakoululiikunnan tai liikuntapalveluista vastaavia opiskelijakunnan työntekijöitä tavoitettiin 26 vastaajaa. Vastaajat edustivat joko suoraan tai välillisesti 13 yliopiston sekä 18 ammattikorkeakoulun liikuntapalveluita.

Opiskelijajärjestötoimijoiden osalta kyselyaineisto on joissain määrin amk-opiskelijakuntapainottunut, sillä ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien työntekijä luokiteltiin useassa tapauksessa samaan kategoriaan liikuntapalveluista vastaavien työntekijöiden kanssa. Opiskelijakunnilla on useissa ammattikorkeakouluissa varsinaisen liikunnan edunvalvontafunktion ohella myös suoraa vastaava palveluiden järjestämisestä ja rahoituksesta.

NYKYMUOTOISTEN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN

Tutkimus nykymuotoisten liikuntasuosituksen toteutumisesta perustuu edellä kuvattuun liikuntapalveluille, opiskelijakuntien liikuntavastaaville sekä muille korkeakoululiikunnan toimijoille kohdistetun tiedonkeruun avulla kerättyyn aineistoon. Indikaattorien sisällöllinen tulkinta on pidetty käytännössä yhtenevänä vuoden 2013 tuloksiin nähden, ja niiden pääsisältö on kuvattu taulukossa 1.5.2. Suositusindikaattorien tarkemmat laskentaperusteet ja validointi on esitetty tämän raportin liitteessä 2.

Tiedonkeruun tavoitteena oli tulosten vertailtavuus edelliseen, vuoden 2013 tiedonkeruuseen. Viimeisimmässä tiedonkeruussa on kuitenkin tehty lukuisia tiedonkeruun edustavuuteen sekä erityisesti korkeakoululiikunnan palvelutarjonnan paikkakuntaohtaisen rakenteen huomioimiseen liittyviä tarkennuksia. Kaiken kaikkiaan syksyllä 2017 kerätty tieto on aikaisempaa tarkempaa ja luotettavampaa, joskin vertailtavuus vaihtelee yksittäisten korkeakoulujen sekä palvelutuottajien tasolla.

Yleisenä nyrkkisääntönä suhteessa edellisen kierroksen tuloksiin voidaan sanoa, että paikkakuntaohtaiseksi tarkentunut suositusten toteutumista kuvaava tiedonkeruu ja sen tuottama aineisto on haluttu tulkita kyselyn vastaustaikka huomioiden suopeasti. Yksittäisiä korkeakouluja tai liikuntapalveluja ei indikaattorien laskennassa haluttu rangaista siitä, että liikuntapalveluiden tilaa koskeva paikkakunta-

	N	%
Korkeakoulun johto ja hyvinvointihenkilöstö	12	20,0
Korkeakoulun johto	7	11,7
Korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnista vastaava työntekijä (ei kuitenkaan työskentele suoraan liikuntapalveluissa)	5	8,3
Korkeakoululiikunnan työntekijät (sis. opiskelijakuntien palveluiden järjestämisestä vastaavat)	25	41,7
Korkeakoululiikunnan suunnittelija tai työntekijä	13	21,7
Liikuntapäällikkö (korkeakoululiikunta)	10	16,7
Opiskelijakunnan järjestämistä (tai ostetuista) liikuntapalveluista vastaava työntekijä	2	3,3
Muut opiskelijajärjestöt ja sidosryhmät	20	33,3
Ylioppilas/opiskelijakunnan hallituksen jäsen (esim. liikuntavastaava)	15	25,0
Ylioppilaskunnan tai opiskelijakunnan muu työntekijä	4	6,7
Muun opiskelijajärjestön työntekijä tai hallituksen jäsen	1	1,7
Jokin muu, mikä	3	5,0
Yhteensä	60	100,0

Taulukko 1.5.1 Hallintokyselyyn vastanneet tehtäväluokituksen mukaan

kohtainen tieto voi olla vaikeasti saatavilla tai lasketavissa.

Indikaattoritiedonkeruun keskeinen muutostarve perustui liikuntapalvelujen paikkakuntaohtaisen rahoitustavan sekä järjestämisen moninaisuuteen. Liikuntapalveluiden panostukset ja tarjonta ilmenevät aina tietyllä opiskelupaikkakunnalla, jossa samojen palvelujen piirissä voi olla muiden korkeakoulujen opiskelijoita. Tämä otetaan laskennassa huomioon erottamalla yksittäisen korkeakoulun rahoitusosuus paikkakunnittain, suhteuttamalla liikuntatilojen määrä aina paikkakunnalla palveluiden

piirissä olevaan kokonaisopiskelijamäärään (kaikki korkeakoulut) ja sitten laskemalla korkeakoulukohdattaiselta indikaattoritiedonkeruun opiskelijamääriin perustuvalla painotetulla keskiarvolla. Tulosten vertailtavuus on toisin sanoen helpompaa niillä korkeakouluilla, jotka jo 2013 tiedonkeruun yhteydessä järjestivät palvelunsa päätoimipisteensä kampuspaikkakunnalla.

Tiedonkeruun kattavuus ei tälläkään kierroksella yltänyt kummankaan korkeakoulusektorin osalta täyteen kattavuuteen. Useamman korkeakoulun yhteistyönä järjestettävien palveluiden osalta puut-

Suositus	Indikaattorin tulkinta	Suositustaso
Suositus A: Liikunta korkeakoulun strategiassa	Kuvaa liikuntapalveluiden roolia korkeakoulun strategiassa. Indikaattoriarvolla 1 (liikuntaa ei mainita strategia-asiakirjoissa) - 4 (liikunta määritelty keskeisenä kehittämiskohteena)	Täyttyy = 3 tai 4 Alle suositustason = 2 Selvästi alle suositustason = 1
Suositus B: Liikuntapalveluiden rahoitus	Liikuntapalveluiden rahoitus opiskelijaa kohden (niillä paikkakunnilla, joilla liikuntapalveluja järjestetään)	Täyttyy = 30€ tai yli / opiskelija Alle suositustason = 15€ tai yli / opiskelija Selvästi alle suositustason = alle 15€ / opiskelija
Suositus C: Liikunnan suunnittelutyön henkilötyöpanostus	Liikuntapalveluiden suunnittelutyön henkilötyövuodet 5000 opiskelijaa kohden (useamman korkeakoulun yhteistyönä järjestetyt palvelut lasketaan yhdessä)	Täyttyy = 1hvt tai yli / 5000 opiskelijaa Alle suositustason = 0,5hvt tai yli / 5000 opiskelijaa Selvästi alle suositustason = alle 0,5 hvt / 5000 opiskelijaa
Suositus D: Liikuntatilojen riittävyys	Käytettävissä olevien liikuntatilojen (viikossa 60 tuntia auki = 1) määrä 1000 opiskelijaa kohden	Täyttyy = vähintään 1 liikuntatila / 1000 opiskelijaa Alle suositustason = vähintään 0,5 liikuntatila / 1000 opiskelijaa Selvästi alle suositustason = vähemmän kuin 0,5 liikuntatila / 1000 opiskelijaa
Suositus E: Palautejärjestelmä	Kuvaa liikuntapalveluiden palautejärjestelmän kattavuutta ja kerätyn tiedon hyödyntämistä: 4 - palautetta kerätään ja hyödynnetään systemaattisesti koko korkeakoulu yhteisössä osallistavasti; 3 - palautetta kerätään ja käsitellään myös liikuntapalveluiden ulkopuolella; 2 - palautetta kerätään, mutta palautteen hyödyntäminen ja käsittely eivät osallista muuta korkeakoulu yhteisöä; 1 - varsinaista liikuntapalvelujen palautejärjestelmää ei ole identifioitavissa	Täyttyy = 3 tai 4 Alle suositustason = 2 Selvästi alle suositustason = 1
Suositus F: Lajitarjonnan monipuolisuus	Paikkakunnalla mahdollista harrastaa opiskelijoiden mielestä viittä tärkeintä liikuntalajia sekä lisäksi jotain pienempää lajia	Täyttyy = 7,5 pistettä tai yli Alle suositustason = vähintään 6 pistettä Selvästi alle suositustason = alle 6 pistettä
Suositus G: Palveluketju ja uusien aktivointi	Liikuntapalveluiden ja opiskelijaterveydenhuollon välillä on toiminnassa selkeästi vastuutettu palveluketju (0-2 pistettä), jota kehitetään yhdessä opiskelijoiden kanssa (0-1 pistettä) ja uusien opiskelijoiden aktivointia (tutorointia) tarjolla ympärivuotisesti (0-2 pistettä)	Täyttyy = 4 tai 5 Alle suositustason = 2 tai 3 Selvästi alle suositustason = 1
Suositus H: Käyttäjämäärien seuranta	Liikuntapalveluiden käyttäjämäärä perustutkinto-opiskelijoista	Täyttyy = yli 30% Alle suositustason = 15-30% Selvästi alle suositustason = alle 15%

Taulukko 1.5.2 Suositusindikaattorien tulkinta

tuvien korkeakoulujen tietoja oli mahdollista osin täydentää, sillä eri paikkakunnilla yhteistyönä rahoitettavien palveluiden rahoitusosuuksia ja henkilöyöpanoksia oli eroteltu vastauksissa hyvin. Toisaalta korkeakoulun strategiaa sekä palveluketjua kuvaavia indikaattoreita ei ollut mahdollista tällä tavoin täydentää.

Useilla suurilla paikkakunnilla yhteistyönä järjestettävien palveluiden panostuksia kuvaavat rivit ovat erityisesti suunnittelutyön, lajitarjonnan sekä liikuntatilojen osalta käytännössä identtiset. Tällaisia korkeakoulupaikkakuntia indikaattorien osalta ovat erityisesti PK-seutu Unisportin¹⁵ sekä Zonesportin (Haaga-Helia¹⁶, Laurea ja Metropolia) osalta. Muita tällaisia paikkakuntia ovat Jyväskylä (JyU ja JAMK), Oulu (OAMK ja Oulun yliopisto), Tampereen korkeakoulu, Lappeenranta (Saimia¹⁷ ja LUT) sekä Turussa Åbo Akademi, YH Novia, Humak sekä Turun yliopisto¹⁸.

Tällä kierroksella hallintokyselyllä kerätyt indikaattoritiedot jäivät saamatta neljästä OKM:n hallinnonalaisesta korkeakoulusta: Centria-ammattikorkeakoulu, Vaasan yliopisto, Vaasan ammattikorkeakoulu sekä Yrkeshögskolan Arcada.

Lisäksi erityisen hajanaisen kampusrakenteen korkeakoulu (erityisesti DiaK ja Humak) ovat indikaattorivertailussa mukana varsin puutteellisin tiedoin. Humakin kuudesta pääkampuspaiikkakunnasta liikuntapalveluiden rahoitusta, tiloja ja lajitarjontaa päästiin arvioimaan kolmessa (Kuopio, Jyväskylä, Turku) osana yhteistyönä järjestettäviä palveluita. Itä-Suomen yliopiston indikaattoreissa puolestaan huomioidaan Joensuun osalta palvelutarjonnan panostukset yhdessä Karelia AMK:n sekä Savossa Savonia AMK:n (sekä pienemmässä määrin Humak, Taideyliopisto) kanssa yhteistyössä rahoitettavat palvelut Kuopiossa. Savonia AMK:n rahoituksesta ammattikorkeakoulun osuus erotetaan Kuopion, Iisalmen ja Varkauden palveluista.

Nykymuotoisten suositusten toteutumista kuvaava indikaattoritieto on esitetty taulukossa 1.5.3. Korkeakoulujen tulokset on ryhmitelty siten, että yhteispalveluiden tuottamiseen ja rahoittamiseen osallistuvat korkeakoulu on kuvattu ryppäissä. Pienemmistä ammattikorkeakouluista Diakin ja Humakin opiskelijat ovat useilla paikkakunnilla eri yhteistyöpalvelujen piirissä, joten ne raportoidaan erillään. Taulukossa kukin sarake kuvaa yksittäisen suosituksen indikaattoria, joka on esitetty vihreällä taustavärillä silloin kun suosituksen vähimmäistaso täyttyy. Keltainen taustaväri kertoo indikaattorin olevan alle suosituksen vähimmäistason, punainen taustaväri puolestaan kertoo indikaattorin olevan selvästi alle suosituksen vähimmäistason.

Seuraavissa suosituskohtaisissa osiossa on suosituksen toteutumista sekä valtakunnallista tilannetta kuvaavan indikaattoritiedon rinnalla useiden suositusten kohdalla raportoitu myös niihin liittyviä opiskelijakokemuksia, jotka kerättiin osana Opiskelijabarometrin tiedonkeruuta vuodenvaihteessa 2016–17.

Suositus A: Liikunta korkeakoulun strategiassa – toteutuminen

Suosituksen toteutumista koskeva tarkastelu aloitetaan arvioimalla liikunnan osuutta korkeakoulujen strategia-asiakirjoissa (Suositus A). Suosituksella halutaan kannustaa korkeakouluja konkreettisiin toimenpiteisiin, sillä liikunnallistaminen edellyttää hyvien aikomusten lisäksi myös määrätietoista tavoitteiden asettamista. Indikaattoreista tämä on ainoa selkeästi yksittäisen korkeakoulun toimintaan paikantuva tekijä, sillä jokainen korkeakoulu vastaa yksin omista strategialinjauksistaan. Indikaattoritieto saatiin yhteensä 23:sta korkeakoulusta, joista kuusi ilmoitti liikunnan määrittelystä yhdessä konkreettisten tavoitteiden kanssa ainakin lyhyesti strategiassaan. Yhdeksässä korkeakoulussa liikunta ilmoitettiin mainitun ilman tarkempaa tavoitteiden tai keinojen määrittelyä. Suora vertailu vuoden 2013 tuloksiin näyttäisi indikoivan strategiaa koskevan suositustason heikentyneen selvästi, sillä tuolloin liikunnan tavoitteet oli määritelty selkeästi 15 korkeakoulussa. Yhtäältä tulos voi itsessään indikoida myös sitä, että liikunnallistamisen edistämässä on selvästi jo edetty lähtökuopista varsinaisiin toimenpiteisiin: strategiakirjausten paradoksi onkin juuri siinä, että niiden tavoitteena on joskus tehdä itsensä tarpeettomaksi.

Det nya projektet "Campussport" i Åbo är superbra. Jag har inte använt högskolemotionen tidigare men nu i höst (mitt sjätte år) har jag börjat för att det blev möjligt att testa på flera olika grenar till ett billigt pris.

Englantilaisen filologian opiskelija, Åbo Akademi

Campus sport	Opiskelija-määrä	A: Strategia	B: Rahoitus (/1opiskelija)	C: Suunnittelu-henkilöstö (5000 Opiskelijaa /1suunnittelija)	D: Liikuntatilat (/1000 opiskelijaa)	E: Palautejärjestelmä	F: Lajitarjonta	G: Palveluketju ja uusien aktivointi	H: Käyttäjää /opiskelijaa-määrä
Turun ammattikorkeakoulu	9539	X	22,70	0,83	0,33	4	9,5	3+	13,1%
Turun yliopisto	16927	1	18,91	0,83	0,33	4	9,5	1+	24,1%
Yrkeshögskolan Novia	4057	X	12,36	0,83	0,33	4	9,5	3+	6,0%
Åbo Akademi	5869	2	29,60	0,83	0,33	3	9,5	2+	28,7%
Jyväskylän korkeakoululiikunta									
Jyväskylän ammattikorkeakoulu	8068	X	12,68	0,69	0,41	X	10,0	X	16,3%
Jyväskylän yliopisto	13793	1	42,41	0,69	0,41	4	10,0	3+	31,9%
Lapin korkeakoululiikunta									
Lapin ammattikorkeakoulu	5827	3	5,15	X	0,14	3	7,1	4	13,6%
Lapin yliopisto	4363	3	5,50	X	X	3	9,0	4	23,4%
Oulun korkeakoululiikunta									
Oulun ammattikorkeakoulu	8562	2	12,69	0,46	0,23	3	10,5	1	17,8%
Oulun yliopisto	13369	1	16,83	0,46	0,23	3	10,5	1	25,0%
Saimaan korkeakoululiikunta									
Lappeenrannan tekn. yliopisto	4757	X	4,20	0,40	0,36	X	6,0	X	26,3%
Saimaan ammattikorkeakoulu	3295	2	4,20	0,40	0,71	3	5,6	2	18,4%
Sykettä									
Itä-Suomen yliopisto	16056	2	6,85	0,43	0,54	2	8,2	2+	31,0%
Karelia-ammattikorkeakoulu	3747	X	9,01	0,43	X	2	8,0	4	13,3%
Savonia-ammattikorkeakoulu	6619	1	9,22	0,43	0,66	4	8,3	4+	25,1%
Unipoli sport									
Tampereen ammattikorkeakoulu	10262	X	50,51	0,28	0,31	3	9,0	5	30,6%
Tampereen tekn. yliopisto	7811	1	64,01	0,28	0,31	4	9,0	4	39,9%
Tampereen yliopisto	14562	1	80,69	0,28	0,31	3	9,0	3	33,0%
Unisport									
Aalto-yliopisto	17565	2	54,03	1,82	0,43	2	10,5	2	36,9%
Helsingin yliopisto	33716	2	52,51	1,82	0,43	2	10,5	2	31,2%
Svenska handelshögskolan	2530	X	X	1,82	0,43	X	10,5	X	33,0%
Taideyliopisto*	1984	2	30,75	1,82	0,43	4	10,5	X	27,0%
ZONE-sport									
Laurea-ammattikorkeakoulu	7691	X	X	0,48	0,17	2	4,5	X	7,9%
Metropolia Ammattikorkeakoulu	16680	2	6,29	0,48	0,23	2	6,5	3	2,6%
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu	10975	X	X	0,48	0,26	X	7,0	X	8,2%
Muut									
Centria-ammattikorkeakoulu	3066	X	X	X	X	X	X	X	16,1%
Diakonia-ammattikorkeakoulu	2909	X	X	0,24	0,27	X	6,2	X	5,6%
Humanistinen ammattikorkeak.	1544	X	12,31	0,34	0,43	X	9,8	X	12,1%
Hämeen ammattikorkeakoulu	7341	4	33,85	1,36	2,59	4	7,0	5++	21,1%
Kajaanin ammattikorkeakoulu	2315	2	X	0,54	X	3	6,5	3+	10,5%
Kaakkois-Suomen ammattikorkeak.	9251	1	X	0,54	0,62	1	5,4	3	19,2%
Lahden ammattikorkeakoulu	5030	3	18,89	1,49	0,24	3	6,5	3	X
Maanpuolustuskorkeakoulu	850	3	423,53	5,88	8,24	X	7,0	5	X
Satakunnan ammattikorkeakoulu	5869	1	X	X	X	X	X	X	11,7%
Seinäjoen ammattikorkeakoulu	4825	4	2,37	0,52	0,26	2	6,5	3	X
Vaasan ammattikorkeakoulu	3227	X	X	X	X	X	X	X	21,7%
Vaasan yliopisto	4967	X	X	X	X	X	X	X	19,0%
Yrkeshögskolan Arcada	2467	X	X	X	X	X	X	X	10,8%
YHTEENSÄ	302285								
Suosituksen painotettu keskiarvo**	1,79	29,21	0,84	0,42	2,80	8,68	2,64	22%	
Suositus toteutuu (N)**	6	9	7	2	18	20	8	8	
Suositus toteutuu (%)**	26%	33%	23%	7%	69%	61%	32%	23%	
Suositus toteutuu % opiskelijan kohdalla	13%	29%	25%	3%	56%	71%	19%	40%	

*Taideyliopiston opiskelijoilla on mahdollisuus käyttää Unisportin palveluja Helsingin yliopiston, Aalto-yliopiston ja Hankenin opiskelijoita korkeampaan hintaan.

**vastanneista korkeakouluista

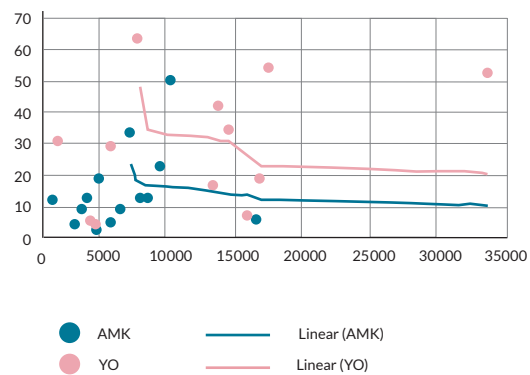
Taulukko 1.5.3 Suositusten toteutuminen

15 Aalto-yliopiston osalta huomioidaan myös Mikkelin yksikkö > viittaavat taulukkoon 1.5.3.
16 Vain Helsingin toimipisteet.
17 Saimian osalta huomioidaan myös Imatran toimipiste.
18 Poislukien Porin yksiköt.

Suositus B: Rahoitus – toteutuminen

Liikuntapalveluiden rahoitusta koskevan indikaattorin määrittely on tarkentunut suhteessa edelliseen kyselykierrrokseen. Rahoitusindikaattorin laskentatavan tekninen sisältö on selostettu seikkaperäisemmin liitteessä 2, mutta tässä vaiheessa riittää todeta indikaattorin huomioivan aikaisempaa paremmin sen, että korkeakoulun opiskelijat voivat olla eri paikkakunnilla myös eri palvelutarjoajien piirissä. Tulosten perusteella yksittäisen opiskelijan liikuntapalveluita rahoitetaan vuosittain keskimäärin 29 eurolla¹⁹. Osalla korkeakouluista indikaattori perustuu vain osaan kampuspaikkakunnista²⁰. Näiden korkeakoulujen osalta indikaattori todennäköisesti yliarvioi kokonaispanostusta (sillä tieto puuttuu käytännössä niiltä paikkakunnilta, joilla palveluita ei välttämättä ole edes tarjolla).

Kaiken kaikkiaan liikuntapalveluiden rahoitusta koskeva indikaattoritieto antaa rohkaisevan kuvan kehityksestä, sillä rahoitus liikuntapalveluihin on selvästi kasvanut. Suosituksen vähimmäisviitearvo (30 €/opiskelija) ylittyi yhdeksän korkeakoulun (+ Åbo Akademi, joka jää juuri alle viitearvon) osalta siten, että nämä korkeakoulut ovat myös opiskelijamäärältään suurimpien joukossa (poislukien Maanpuolustuskorkeakoulu). Tätä hyvää kokonaistilannetta heijastaa myös valtakunnallinen painotettu keskiarvo, joka on varsin lähellä tavoitetta. Toisaalta on toki myös huolestuttavaa, että liikuntapalveluiden rahoitus on heikoimmilla kantimilla pienemmissä korkeakouluissa. Tätä havainnollistetaan oheisessa kuviossa 1.5.1, jossa havaitaan opiskelijamäärän olevan yhteydessä suhteelliseen rahoitukseen.



Kuvio 1.5.1 Opiskelijakohtainen liikuntapalveluiden rahoitus (Y-akseli) ja korkeakoulun opiskelijamäärä (X-akseli)

19 Painotettu keskiarvo kaikista niistä paikkakunnista, joilla liikuntapalveluita järjestetään ja joista tieto oli saatavilla.

20 Esimerkiksi Humakin rahoitusindikaattori perustuu tietoihin Jyväskylän ja Kuopion seudulla järjestettävien palveluiden rahoituksesta suhteutettuna vain näiden paikkakuntien opiskelijamäärään.

Suositus C: Liikuntasuunnittelun henkilötyöpanostus – toteutuminen

Korkeakoululiikunnan työntekijöitä pyydettiin arvioimaan liikuntapalveluiden suunnittelu- ja kehitystyön käytettävissä olevia resursseja henkilötyövuosina vuodessa. Arviointia vaikeutti työnkuvien pirstaleisuus sekä joissain korkeakouluissa myös tehtävänkuvien määrittelyn vaikeus, mutta kaiken kaikkiaan henkilötyöpanostusta pystyttiin arvioimaan vuoden 2013 tiedonkeruuseen nähden luotetavammin. Seitsemän korkeakoulun opiskelijat olivat sellaisten liikuntapalveluiden piirissä, joissa suunnittelutyön mitoitus oli vähintään yksi suunnitteluhenkilötyövuosi 5000 opiskelijaa kohden.

Tulosten tulkinnassa on vaikeutena ostopalveluina tuotettujen palvelujen henkilötyövuosien arvioinnin yhteensopimattomuus suosituksen sisältöön, sillä kaupallisten palvelutarjoajien suunnitteluresursointia ei ole mielekäästä suhteuttaa paikkakunnan korkeakoulun opiskelijamääriin. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että kaupallisten toimijoiden asiakaspopulaatio ei rajoitu korkeakouluopiskelijoihin, vaan palveluita suunnitellaan sellaiselle asiakaskunnalle, jota ei tilastoinnin keinoin pystytä haarukoimaan (eikä se välttämättä olisi muutenkaan mielekäästä).

Suositus D: Liikuntatilojen riittävyys – toteutuminen

Korkeakoulupaikkakunnalla järjestettävien liikuntapalvelujen tilatarjonta suhteutetaan sekin opiskelijamäärään paikkakuntatasolla. Tiedonkeruussa huomioitiin kunkin korkeakoulun kolme suurinta opiskelupaikkakuntaa, joten liikuntatilojen määrä suhteutetaan kullakin korkeakoululla kolmen suurimman opiskelupaikkakunnan opiskelijamääriin. Liikuntatilojen tarjonnan suhteen suositus jää täytymättä lähes kaikkien vastanneiden korkeakoulujen osalta. Tiedoissa esiintyy puuttuvuutta myös vastanneiden korkeakoulujen paikkakuntien välillä ja tieto suhteutetaan tällöin niiden paikkakuntien opiskelijamääriin, joista tiloja koskeva tieto on saatavilla. Tämä antaa kokonaisuudesta todellisuutta hieman ruusuisemman kuvan, sillä liikuntapalveluiden tilojen määrää kuvaava tieto usein myös puuttuu niiltä pienemmiltä paikkakunnilta, joilla liikuntaa ei ehkä edes järjestetä.

Viikin unisportin salin sulkeminen oli todella huono asia. Nykyiset kuntosalit ovat aina ruuhkaisia. Ryhmäliikuntatunteja voisi olla enemmän myös aamuisin muillakin kuin keskustan unisportissa (klo 8-10).

*Farmasian opiskelija,
Helsingin yliopisto*

Uudet Tamkin tilat ovat hyvät, tosin tietenkin ruuhka-aikoina tukossa. Ruuhka-aikana saattavat myös lukittavat kaapit loppua.

Rakennustekniikan opiskelija, TAMK

There aren't any sports facilities for students at all at my campus (mediapolis), which is incredibly annoying and impractical, as my campus is very far away from all the other ones. I simply don't have the time to visit the other campuses, whereas if there was a sports facility at my own campus, I am sure I would do some sort of exercise there almost daily, at the end of my lectures. This is very important to me. The most frustrating part is that there are sports facilities for other people in the building (YLE), but they aren't open to students. Because I consider regular exercise crucial, I now have a membership to a gym that is close to my home, which is more expensive than a membership of the school's sports facilities.

Medianomiopiskelija, TAMK

Suositus E: Palautejärjestelmä – toteutuminen

Opiskelijapalautteen rooli tunnustetaan kyselytulosten perusteella selvästi aikaisempaa paremmin. Vaikka suositussisällön tulkintaa tietoisesti tiukennettiin vuoden 2013 tiedonkeruuseen nähden, on kokonaiskuva palautejärjestelmien kattavuuden sekä kerättävän tiedon hyödynnettävyyden näkökulmasta varsin positiivinen. Kattava ja laajapohjaisesti hyödynnettävä tai kehittyvä palautejärjestelmä on kyselytulosten perusteella käytössä 18 korkeakoulussa niistä 26:sta, joilta kyselyvastaus saatiin.

Hieman yllättäen suurimmat puutteet palautteen hyödyntämisessä näyttivät paikantuvan opiskelijamäärältään suurimpiin korkeakouluihin (Helsingin yliopisto, Aalto-yliopisto, Metropolia sekä Itä-Suomen yliopisto), joissa palautteen osallistavassa hyödyntämisessä (yhdessä opiskelijoiden ja korkeakoulun henkilöstön kanssa) tai kattavuudessa (palautetta ei kerätä muilta kuin palveluiden käyttäjiltä) havaittiin kyselytulosten perusteella puutteita.

Suositus F: Liikuntatarjonnan monipuolisuus – toteutuminen

Liikuntatarjonnan monipuolisuutta kuvaavan suosituksen määrittely heijastaa opiskelijoilta itseltään kerättyyn kokemukseen eri palveluiden tärkeydestä. Liikuntatarjonnan monipuolisuutta koskeva mittari määritellään siten, että kullakin paikkakunnalla viisi opiskelijoiden itsensä tärkeimmäksi tunnistamaa lajia tai palvelua pisteytetään suosituksessa yhden pisteen arvoiseksi, kun taas muut lajit saavat indikaattorin laskennassa puoli pistettä. Yksittäisten lajien tärkeyttä kuvaava tieto perustuu vuoden 2013 sekä 2016 toistetun opiskelijakyselyn tuloksiin, joissa yksittäisistä liikuntapalveluista tärkeimpinä pidettiin kuntosalin, ryhmäliikunnan, lajikokeilujen sekä avoimien palloiluvuorojen tarjontaa. Valtakunnalliseen opiskelijamäärään yleistettävä painotettu keskiarvo kertoo opiskelijoilla olevan paikkakunnallaan keskimäärin varsin monipuolinen lajitarjonta, jonka monipuolisuus täyttää suosituksen kynnyсарvon 20 korkeakoulun opiskelijoilla niistä 33:sta joiden osalta tieto oli saatavilla tai pääteltävissä.

Varsinkin ryhmäliikuntatunnit ovat hyvin usein täynnä (jopa viikkoa ennen, kun seuraavia tunteja voi alkaa varaamaan). Kuntosaleja on paljon, mutta suurin osa niistä on hyvin pieniä. Hyvää on todella monipuolinen tarjonta ja lisäksi edullinen mahdollisuus PT-palveluihin.

*Kasvatustieteiden opiskelija,
Turun yliopisto*

Sykettä-jumpat ovat monipuolisia, joten kaikille löytyy varmasti oma tuntinsa. Sykettä-konsepti on muutenkin aivan huippu!! Kuntosalit saivat olla isompia.

*Farmasian opiskelija,
Itä-Suomen yliopisto*

Tarjottavien liikuntapalveluiden monipuolisuus on aika vähäistä. Oman lajin/urheilumuodon löytäminen on hieman hankalaa sillä mahdollisuudet ovat niin yksipuoliset.

Viestinnän opiskelija,
Vaasan yliopisto

Suositus G: Opiskelijaterveydenhuollon palveluketju ja uusien aktivointi - toteutuminen

Uusien aktivointia sekä opiskelijaterveydenhuollon palveluketjua kuvaavan suosituksen sisältö koostuu kahdesta erillisestä komponentista, jotka ovat uusien opiskelijoiden ympärivuotinen tutorointi sekä liikuntapalveluiden ja opiskelijaterveydenhuollon välille määritelty, kehitettävä tai toiminnassa oleva palveluketju. Suositussisältö on vuoden 2013 tilanteeseen nähden nyt ajankohtaisempi, kun ammattikorkeakouluopiskelijat ovat tulossa samojen opiskelijaterveydenhuollon palveluiden piiriin kuin yliopistoissa opiskelevat. Kaksiosaisen suosituksen sisältöä koskevasta kysymyskohdasta saatiin analyysikelpoinen tieto yhteensä 25:stä korkeakoulusta, joista yhteensä kahdeksassa toteutui sekä palveluketjun että ympärivuotisen liikuntatutoroinnin osa suosituksesta.

En ole tosiaan kokeillut opiskelijaliikunnan palveluja. Ryhmäliikuntaan en pysty osallistumaan nuorten opiskelijoiden kanssa (kunto ei riitä) ja jalkavamma on estänyt muutenkin liikuntaharrastukset.

Tradenomiopiskelija,
JAMK

Tilat ovat ahtaat ja siellä on usein ruuhkaa. Ehdottomasti tutustumiskäyntejä tulisi järjestää niin syksyisin kuin keväisin, jotta koulun liikuntapalveluihin olisi helpompi osallistua.

Kauppatieteiden opiskelija,
Tampereen yliopisto

Vaasan yliopiston opiskelijaliikunta käsittää monia lajeja, mutta niihin on korkea kynnys lähteä mukaan. Tuntuu, että niissä käy vain sellaisia ihmisiä, jotka ovat harrastaneet lajia ja ovat oikeasti hyviä siinä. Aloittelija, joka haluaisi vain liikkua, ei uskalla mennä mukaan näihin kuppikuntiin. Pitäisi olla enemmän yleisen tason jumppia ja ryhmäliikuntaa. Tällä hetkellä on todella hyvä, että saa käydä yliopiston viereisellä salilla jumpassa kerran viikossa, mutta olisi hyvä, jos aika voisi joustaa. En itse pääse sinä päivänä, kun salivuoro on...

Kauppatieteiden opiskelija,
Vaasan yliopisto

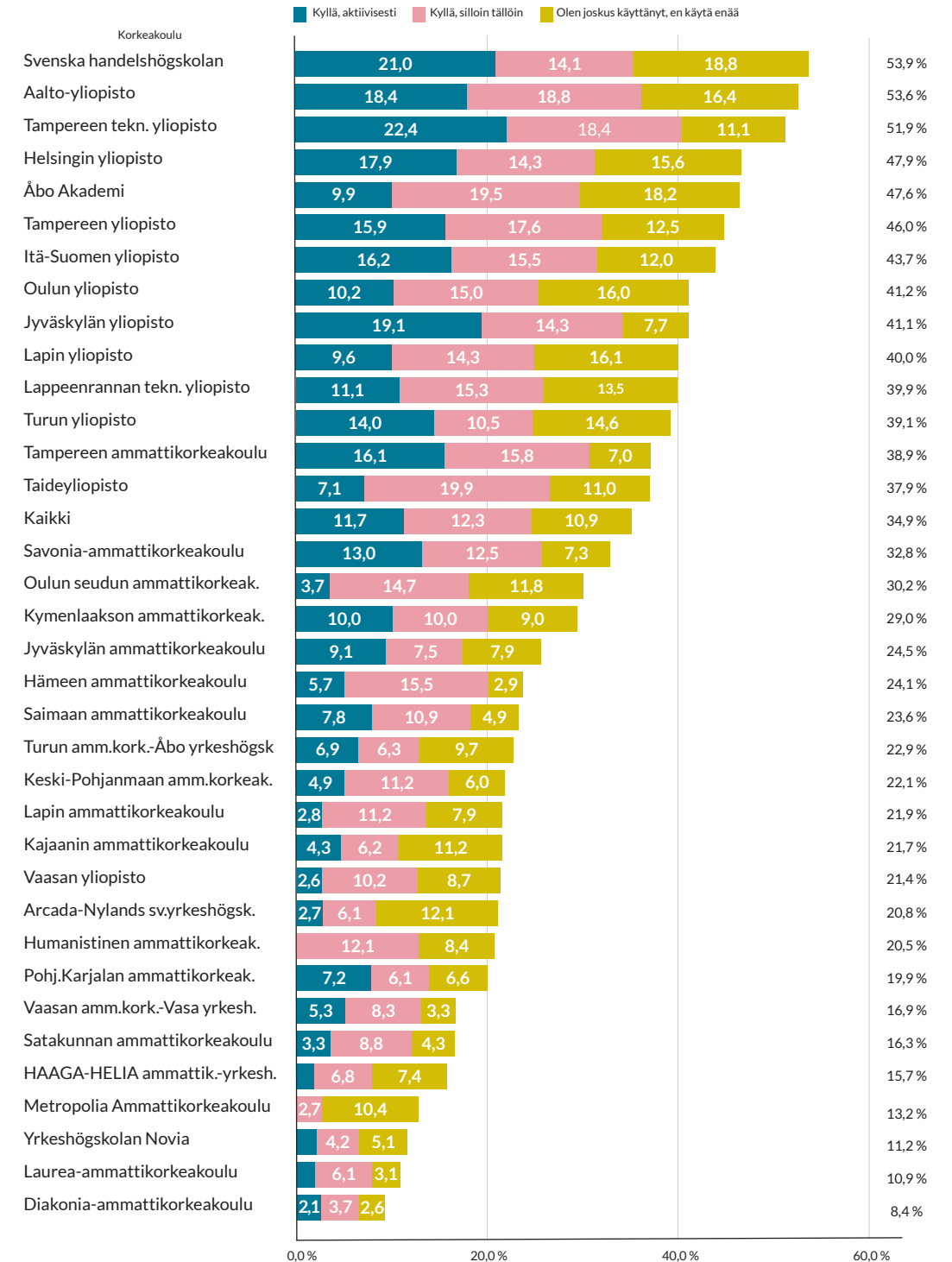
Vaikka erityisryhmien huomiointi on varsinaisena sisältöteemana vasta päivitettyissä suosituksissalissa, haluttiin tulosten raportoinnissa huomioida erityisryhmien tarpeiden tunnistaminen niiden korkeakoulujen osalta, jotka kyselyssä erikseen mainitsivat konkreettisia esimerkkejä erityistarpeita omaavien palvelutarjonnan suunnittelussa. Nämä kunniamaininnat on indikoitu G-sarakkeen tuloksissa plus (+)-merkinnällä.

Suositus H: Liikuntapalveluiden käyttöaste - toteutuminen

Liikuntapalveluiden käyttöasteen arviointi luku- vuosi- tai kertamaksun maksaneiden perusteella suhteessa opiskelijamäärään osoittautui hallintokyselyssä odotettua hankalammaksi. Liikuntapalveluiden asiakaspooli muodostuu eri paikkakunnilla eri korkeakoulujen opiskelijoista, joiden aktiivisuutta hallintohenkilöstö ei voi arvioida useinkaan muuten kuin suhteessa liikuntatilojen kapasiteettiin.

X ja Y tilastoivat ostetut liikuntakortit. Opiskelija maksaa itse osan kausikorttimaksusta ja palvelun tarjoajat laskuttavat osan yliopistolta sopimuksen mukaisesti.

Yliopiston liikuntatyöntekijä



Kuvio 1.5.2 Korkeakoululiikunnan palveluiden estimoitu käyttöaste Opiskelijabarometrin kyselyaineistosta.



Kuvio 1.5.3 Aktiivikäyttäjien osuus perustutkinto-opiskelijoista Opiskelijabarometri 2016-aineistossa.

XX jäsenmaksut maksetaan kirjastoon, joten meillä ei ole omaa maksu/palvelupistettä. Opiskelijoiden määrään sisältyy myös muiden korkeakoulujen opiskelijat. Maksuttomasti salille pääsee esim. fysioterapiaopiskelijoiden ohjaamilla starttikursseilla ja kauden alussa olevilla open gymeillä. Kausien alussa on myös viikon mittainen maksuton trial viikko ryhmäliikuntaan.

Ammattikorkeakoulun liikuntapäällikkö

Tästä syystä suosituksen H nykytilaa arvioidaan hallintokyselyn sijaan opiskelijoilta itseltään kerätyn survey-tiedon avulla. Opiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttöastetta voidaan varsin luontevasti estimoida Opiskelijabarometrin kyselyaineistolla, jonka tiedonkeruun otanta-asetelma on suunniteltu varta vasten paikkakuntaakohtaisen palvelukäytön estimointiin. Yhteensä 5370:n vastaajan aineistossa keskiarvon korkeakoulun palvelujen aktiivikäyttäjien osuuden estimointiin liittyy noin 5–7 prosenttiyksikön tilastollinen epävarmuus suuntaansa. Suurempien korkeakoulujen osalta kyselyaineiston tuottamat estimaatit ovat jo huomattavasti tarkempia.

Palkkikuviossa (kuvio 1.5.2) on esitetty korkeakouluittain laskevassa järjestyksessä palveluiden piirissä edes joskus olleiden osuus, kun taas nykytilan kuvaaminen toteutetaan alla esitetyssä kuviossa tilastollinen epävarmuus huomioiden vain nykyisten käyttäjien osalta. Pistekuvio kuvaa siis kyselyaineistosta estimoitua osuutta korkeakoulun perustutkinto-opiskelijoista, jotka olivat kyselyhetkellä korkeakouluiliikunnan (tai ostopalveluiden) käytön piirissä.

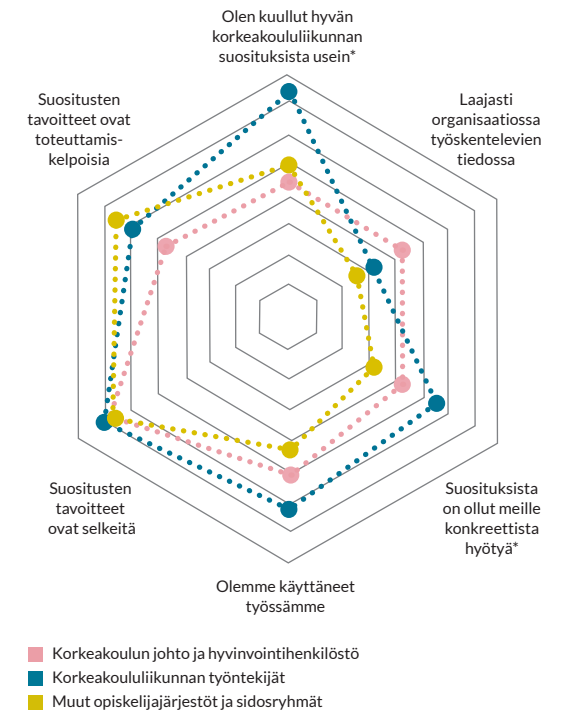
Luottamusväliestimaattien perusteella voidaan yli 95 %:n varmuudella sanoa Tampereen teknillisen yliopiston sekä Aalto-yliopiston opiskelijoiden käyttöasteen ylittävän 30:n prosentin viitteellisen rajan. Lisäksi piste-estimaatti ylittää 30:n prosentin raja-arvon Tampereen yliopiston, Svenska handelshögskolanin, Jyväskylän ja Helsingin sekä Itä-Suomen yliopistojen osalta, vaikka luottamusväliestimaatin alaraja jääkin näiden osalta viitearvon alapuolelle.

Keskitasoiseen palveluiden käyttöasteeseen (yli 20 prosenttia) pääsevät seuraavat 8 korkeakoulua: TAMK, Savonia AMK, Oulun yliopisto, Åbo Akademi, Taideyliopisto, LUT, Turun yliopisto, Hämeen AMK sekä Lapin yliopisto. Huomionarvoista on, että kokonaan tiedonkeruun ulkopuolelle jääneet korkeakoulut löytyvät kaikki opiskelijakyselyn perusteella arvioidun käyttöasteen jakauman häntäpästä, mikä indikoi kyselyyn osallistumattomuuden olevan yhteydessä palvelutarjonnan puutteellisuuteen.

SUOSITUSTEN TUNNETTUUDEN JA HYÖDYLLISYYDEN ARVIOINTI JA SUOSITUSTEN KEHITTÄMISTARPEET

Tässä osiossa käydään läpi vastaajien arvioita suositusten tunnettuudesta ja hyödyllisyydestä. Lisäksi käydään läpi kukin suositus sen käytettävyyden ja vastaajilta saatujen kehittämissuositusten osalta. Kutakin suositusta arvioidaan vastaajaryhmittäin, sillä vastaajien arvioita pyydettiin nimenomaan oman työnsä kannalta. Kunkin suosituksen yhteydessä vastaajat on jaoteltu seuraaviin ryhmiin: korkeakoulun johto ja hyvinvointihenkilöstö, korkeakouluiliikunnan työntekijät (sisältää opiskelijakuntien palveluiden järjestämisestä vastaavat), sekä muut opiskelijajärjestöt ja sidosryhmät.

Korkeakouluiliikunnan suositusten tunnettuutta ja hyödyllisyyttä kartoitettiin kyselyssä vuoden 2013 Korkeakouluiliikunnan barometriin nähden yhdenmukaisella mittaristolla ja asetelmalla sillä erotuksella, että tämänkertaisessa kyselyssä käytettiin



Kuvio 1.5.4. Nykymuotoisten suositusten tunnettuus ja hyödyllisyys vastaajaryhmittäin. * indikoi tilastollisesti merkitsevää eroa vähintään kahden vastaajaryhmän välillä (F-testi; p-arvon 0,05-merkitsevyystaso)

hienojakoisempaa 7-portaista Likert-vastausasteikkoa (1 täysin eri mieltä – 7 täysin samaa mieltä). Neljän vuoden takaiseen kyselyyn nähden erityisen kiinnostavia ovat vastaajaryhmien kokemusten keskinäisessä suhteessa tapahtuneet erot, sillä vastauskeskiarvojen estimaateissa tapahtuneet varsinaiset muutokset ovat liian pieniä tullakseen havaituksi tilastollisen epävarmuuden vallitessa.

Kuviossa 4. on esitetty vastaajaryhmien kuutta nykymuotoisia suosituksia koskevaa väittämää kuvaavat ryhmäkeskiarvot, joiden poikkeavuutta testattiin aineistossa yksisuuntaisella ANOVA:lla. Suurimmat ja tilastollisesti merkitsevät erot vastaajaryhmien välillä havaitaan liikuntasuosittelun konkreettista hyödyllisyyttä omassa työssä sekä toisaalta suositusten yleistä tunnettuutta kuvaavien väittämien kohdalla.

Suosittelun konkreettista hyödyllisyyttä arvioivan väittämän kohdalla ei havaittu merkitsevää eroa korkeakoulun johtoa ja henkilöstöä edustavan ryhmän ja muiden vastaajaryhmien välillä. Liikuntatyöntekijöiden ja opiskelijoiden välinen ero puolestaan havaittiin merkitseväksi. Tulos on sikäli mielenkiintoinen, että vastaavaa eroa ei havaittu neljän vuoden takaisessa barometrissa. Ero näyttää paikantuvan ennen kaikkea opiskelijoiden arvioimaan hyödyllisyyden laskuun, eikä niinkään muissa vastaajaryhmissä tapahtuneisiin muutoksiin.

Kolmas kiinnostava havainto tuloksista paikantuu väittämään, jossa vastaajia pyydettiin arvioimaan suositusten toteuttamiskelpoisuutta. Tähän väittämään korkeakoulun johdon ja henkilöstön vastaajaryhmä vaikuttaisi suhtautuvan muita vastaajia kriittisemmin. Vastaavasti suositusten tavoitteita ja selkeyttä pidettiin kaikissa vastaajaryhmissä keskimäärin yhtä hyvinä.

Muutokset suositusten tunnettuutta ja hyödyllisyyttä koskevissa arvioissa Liikuntabarometri 2013 -kyselyn tuloksiin verrattuna

Arvioita suositusten tunnettuudesta ja hyödyllisyydestä on vaikea tarkastella ajallisella vertailuasetelmalla eri käyttäjäryhmien välillä, sillä käyttäjäryhmät eivät ole suoraan verrattavissa kyselyjen välillä. Keskeisenä erona on, että korkeakoulun johdon edustajista vuoden 2013 kyselyssä tavoiteltiin vain rehtoreita, kun taas nykyisessä kyselyssä tavoiteltiin laajemmin korkeakoulun johtoa ja hyvinvointihenkilöstöä.

Myös vastausasteikko on muuttunut kyselyiden välillä. Tuoreessa kyselyaineistossa hyödynnetty mittasteoreettisilta ominaisuuksiltaan erotte-

levampi 7-portainen asteikko tuottaa tarkemman mutta samalla myös hieman erimuotoisen jakauman. Tämä johtuu käytännössä siitä, että 5-portaisella asteikolla kyselyvastaaminen tapaa vahvemmin kasautua keskivaihtoehdon ympärille, koska erityisesti suurempia yksiköitä koskeva epäsuora arviointitieto vastaa harvemmin asteikon ääriarvoja 1 tai 5. Seitsemäportainen asteikko puolestaan sallii vastaajalle enemmän liikkumavaraa tavanomaisen ”joissain määrin samaa/eri mieltä” vastausluokan ympärillä, jolloin mittarin erottelukyky on parempi (osittain tästä syystä tilastollisesti merkitseviä eroja saadaan esille tämänkertaisella kyselyllä paremmin, vaikka vastaajamäärä on pienempi).

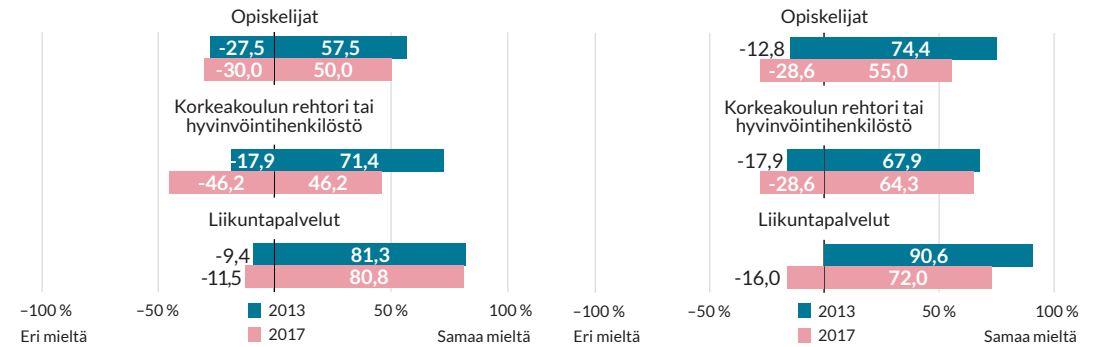
Tämä lyhyt johdanto kyselymittarin ominaisuuksiin on tärkeä sisäistä ajallisen vertailtavuuden haasteiden tiedostamiseksi, ja on syy sille, miksi seuraavassa kuviossa esitettyyn ajalliseen tarkasteluun on syytä suhtautua varauksin. Kuvioissa (5-10.) vertaillaan vastaajaryhmittäin saman- ja erimielisyyttä väittämien kanssa vuosina 2013–2017. Vuoden 2013 aineistosta samanmieliset on laskettu vastausluokista ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin eri mieltä”, erimieliset vastausluokista ”jokseenkin eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Vuoden 2017 7-portaisesta asteikosta samanmieliset on laskettu vastausluokista 5–7, erimieliset vastausluokista 1–3.

Suosittelun tunnettuus ja hyödynnettävyys näyttävät heikentyneen kautta linjan. Kaiken kaikkiaan suurimmat ajassa tapahtuneet heikennykset vaikuttavat paikantuvan korkeakoulun johdon ja hyvinvointihenkilöstön osalta suositusten tunnettuuteen (niin omakohtaisesti kuin yleisesti) ja toteuttamiskelpoisuuteen, liikuntapalveluiden työntekijöiden osalta kokemuksiin suositusten laajasta tunnettuudesta ja opiskelijoiden osalta kokemuksiin suositusten hyödyllisyydestä. Näihin tuloksiin on kuitenkin syytä suhtautua varauksin muuttuneesta kyselymittarista ja pienestä vastaajamäärästä johtuen.

Opiskelijakunnassa työskentelevä kirjoitti:

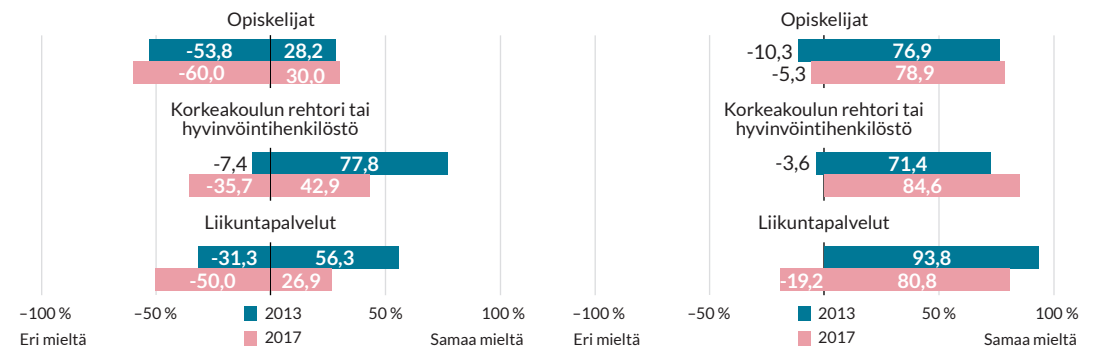
Ilman suosituksia meillä ei olisi OKM-hanketta ja liikuntapalveluja ollenkaan. Toisaalta koulujen johto sanoo tietävänsä suositusten olemassaolon, mutta ei tunnu tietävän niiden sisältöä ollenkaan. Suosituksista ei ole hyötyä, jos talousjohtaja toteaa palaverissa: ”Ne suositukset joo, mutta eihän kukaan niitä noudata.”

Opiskelijakunnan työntekijä



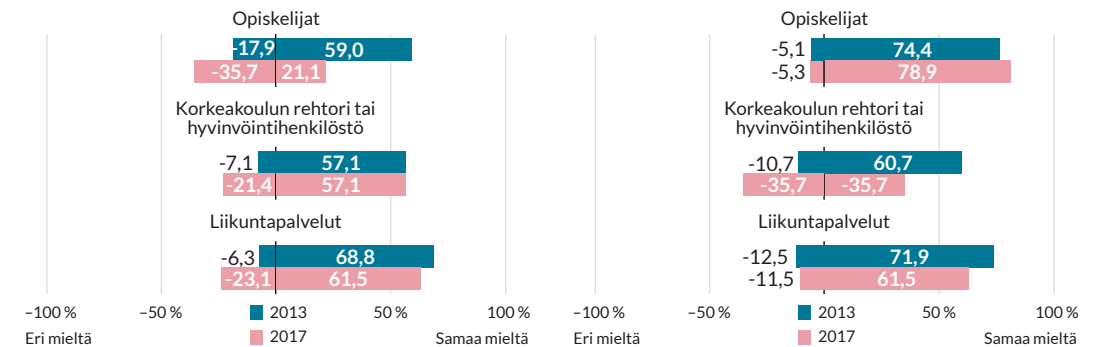
Kuvio 1.5.5. Olen kuullut hyvän korkeakoulu liikunnan suosituksista usein

1.5.8. Olemme käyttäneet hyvän korkeakoulu liikunnan suosituksia kehittämistyössämme/vaikuttamistyössämme



Kuvio 1.5.6. Suositukset ovat laajasti kaikkien organisaatiossamme korkeakoulu liikunnan kanssa työskentelevien tiedossa

1.5.9. Suositusten tavoitteet ovat selkeitä

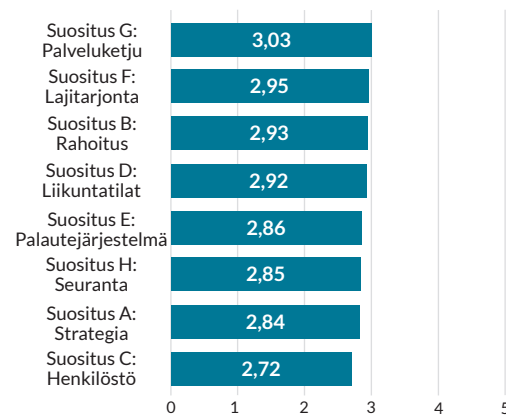


1.5.7. Suosituksista on ollut meille konkreettista hyötyä

1.5.10. Suositusten tavoitteet ovat toteuttamiskelpoisia

Suosittelusten toimivuus, käytettävyys ja kehittämistarpeet suosituksittain

Kaikkia vastaajia pyydettiin arvioimaan nykyisten suosittelusten toimivuutta ja käytettävyttä oman työnsä kannalta, sekä halutessaan ehdottamaan parannusta tai kehittämistarvetta avovastauskentän avulla. Vastaajia pyydettiin arvioimaan kutakin suositusta erikseen asteikolla 1 (=ei sovellu tarpeisiin ja pitäisi poistaa) – 5 (=hyvin käyttökelpoinen). Tilastollisesti merkitseviä eroja ei suoraan pystytty havaitsemaan. Kuviossa X on esitetty yksittäisten suosittelusten toimivuuden ja käytettävyyden kokemus kaikkien kyselyyn vastanneiden keskuudessa nousevassa järjestyksessä. **Käytettävimpänä suosituksena koettiin selkeästi palveluketjua ja uusien aktivointia koskeva suositus G ja vähiten käytettävimpänä puolestaan henkilöstömitoitusta koskeva suositus C.**



Kuvio 1.5.11. Nykymuotoisten suosittelusten toimivuus ja käytettävyys (5 hyvin käyttökelpoinen – 1 ei sovellu kehittämistarpeisiin), kaikki vastaajaryhmät keskiarvon nousevassa järjestyksessä

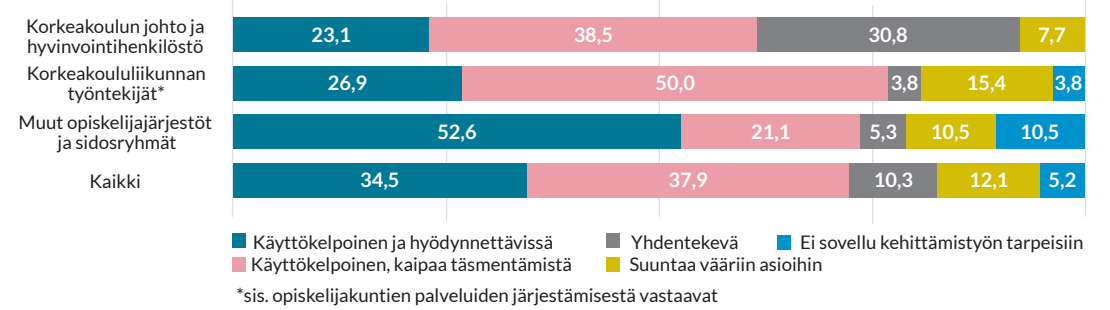
Avovastauksissa tuotiin esille, että korkeakoulujen käytössä olevien dokumenttien vertailua vaikeuttaa niiden nimien epäyhtenäisyys. Merkintä strategiasa ei ole vielä tae siitä, että ne siirtyvät käytäntöön. Keinoihin voisi antaa konkreettisempia esimerkkejä, sekä määräjän niiden toteuttamiselle. Toisaalta korkeakoulujen strategia-asiakirjat pyritään yleensä pitämään lyhyinä, joten jo pelkästään merkinnän saaminen strategiaan voi jo itsessään olla haastavaa. Seuraavassa ote vastauksista:

Liikunta otetaan hyvin huomioon päätöksenteossa ja kampuksen kehittämisessä, joka varmasti osittain juontaa juurensa siitä, että liikunta pidetään mukana yliopiston strategiassa ja kehityksessä. Se kuinka vakavasti tavoitteet otetaan riippuu paljolti siitä, miten strategian lukijat ja toteuttavat itse suhtautuvat liikuntaan.

Ylioppilaskunnan edustaja

Suositus B: Korkeakoulun panostus liikuntapalveluihin – käytettävyys ja kehittämistarpeet

Liikuntapalveluiden rahoitusta koskeva indikaattori ja suositteluksen tarkoituksenmukaisuuden kokemus erottelee vastaajaryhmiä odotetusti kaikkein eniten, sillä suoraan euromääräisenä esitetty suositusmuotoilu



Kuvio 1.5.12. Arvio nykymuotoisen suositteluksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus A

herättää huolta erityisesti korkeakoulun johtoa edustavien vastaajaryhmässä. Opiskelija- ja liikuntahenkilöstöä edustavat vastaajaryhmät kokevat suositteluksen selvästi edellisiä myönteisemmin, vaikkakin myös kaikkein kriittisimmät vastaajat löytyvät muualta kuin korkeakoulun johtoa edustavasta vastaajaryhmästä.

Suositus saa yhtäältä kiitosta lähellä konkreettina olevasta muotoilustaan, joskin selkeän määritelmän kääntöpuolena voidaan nähdä korkeakouluittain vaihtelevien käytänteiden moninaisuus, kuten eräs vastaaja asian hyvin ilmaisi:

Monesti mahdoton laskea, jos liikuntaan liittyviä kustannuksia kohdistetaan korkeakoulussa sekä korkeakoululiikunnalle että tilapalveluille ja monelle muulle yksikölle.

Korkeakoululiikunnan edustaja

Toisaalta vastaajat kyseenalaistivat laskentatavan (30 euroa/opiskelija) mielekkyyden useammassa avovastauksessa. Panostuksen laskeminen koettiin vaikeana, sillä käytettyjen varojen seuranta on hankalaa ja liikuntapalveluiden järjestämistavat poikkeavat korkeakouluissa. Lisäksi kustannusraken-

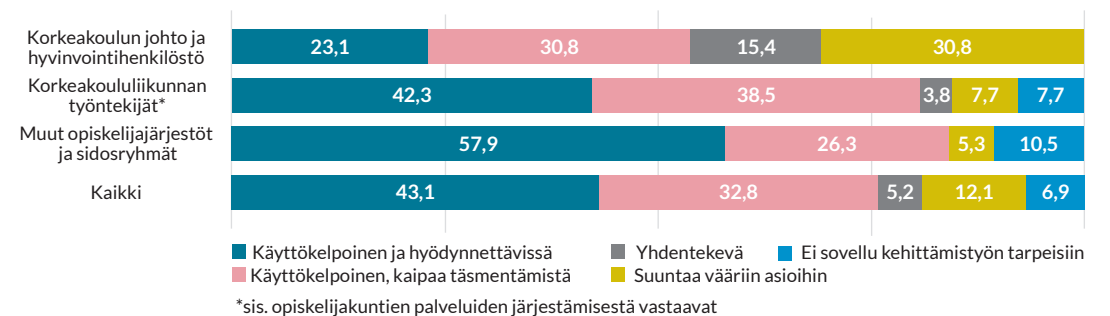
teet saman korkeakoulun eri yksiköissä saattavat vaihdella. Liikuntapalveluiden järjestämistavat ovat korkeakoulukohtaisia. Suosituksen käytettävyys on konkretisoitunut kaikkein selkeimmin osana ammatikorkeakoulujen toimituspakierrosta, jonka yhteydessä moni vastannut korkeakoulun edustaja kertoi pystyneensä viittaamaan suoraan suosituksiin:

Toimituspakierroksen aikana esille nousseet vaatimukset liikuntapalvelujen järjestämisestä ja panostuksesta olivat oikein hyvä asia. Suosituksista ja panostuksesta olisi hyvä muistutella korkeakouluja eri yhteyksissä.

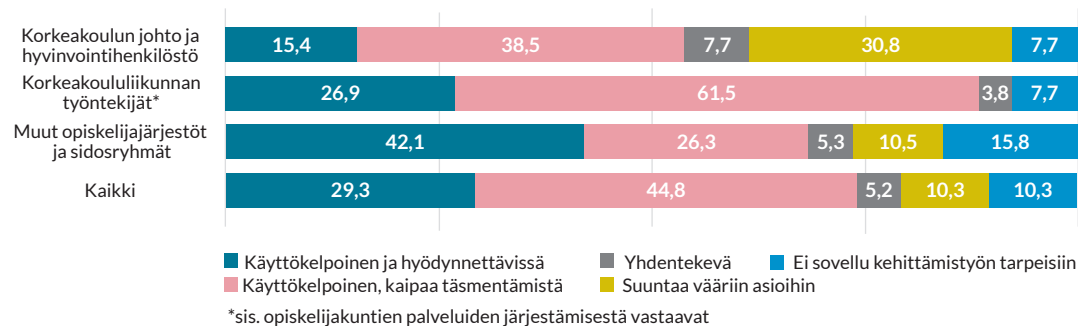
Korkeakoulun edustaja

Suositus C: Riittävä henkilöstöresursointi liikuntapalvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen – käytettävyys ja kehittämistarpeet

Rahoituksen ohella toinen selkeään mitattavuuteen paikantuva suositusmuotoilu koskee korkeakoululiikunnan suunnittelu- ja kehittämistyön henkilöstö-



Kuvio 1.5.13. Arvio nykymuotoisen suositteluksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus B



Kuvio 1.5.14 Arvio nykymuotoisen suosituksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus C

vuosimitoitusta. Kyselyaineistossa osa vastaajista on kuitenkin ymmärtänyt suosituksen käsittelevän liikuntapalveluiden kokonaishenkilötyömäärää liikunnanohjaajien sekä muiden tukitoimintojen osalta, joten suositusmuotoilu vaatii jo tämän perusteella tarkennusta. Täsmentämisen tarve koetaan selkeästi suurimpana juuri korkeakoululiikunnan työntekijöiden vastaajaryhmässä samalla, kun opiskelijaedustajat tuntuvat pitävän henkilöstömitoitukseen liittyvää konkreettista viitearvoa kaikkein toivottavimpana. Tämä tuli esille myös avovastauksissa:

Henkilötyöpanoksen tarve kasvaa sitä mukaa, kun isompi osa käyttäjistä tulee palvelujen piiriin. Henkilötyömäärää tulisikin tarkentaa siten, että minkälainen työpanos tarvitaan todellisten käyttömäärien mukaisesti. 5000 potentiaalista käyttäjää tarvitsee 1 htv. Kuinka tarve kasvaa, jos 5000 mahdollisesta käyttäjästä esim. 2000 käyttää palveluja viikoittain.

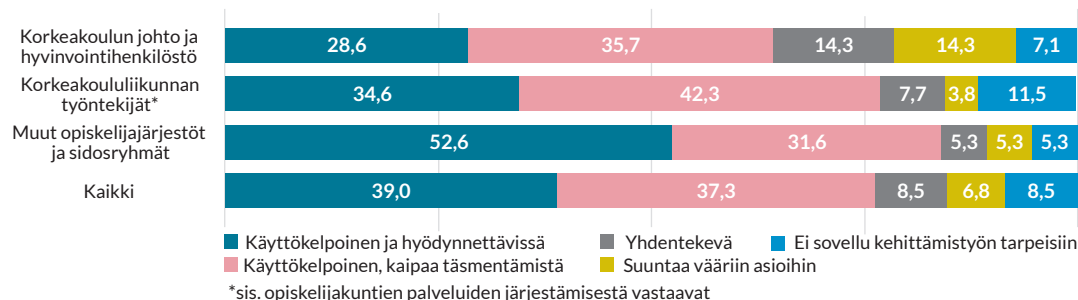
Korkeakoululiikunnan edustaja

Avovastauksissa tuotiin esille, että korkeakoululiikunnan resurssit nähdään jokaisen korkeakoulun omana asiana. Omia palveluita ei välttämättä tarvitse olla, mutta niitä voisi ostaa ulkopuolisilta tuottajilta. Samoin kuin rahoitusta koskevan suosituksen kohdalla, myös henkilöstöpanostukseen liittyvän suosituksen kääntöpuolella ovat erityisesti ostopalveluina toteutettavien palveluiden vaikea seurattavuus ja moninaiset käytännöt.

Suositus D: liikuntatilojen riittävyys - käytettävyyks ja kehittämistarpeet

Kolmas selkeään määrälliseen mitattavuuteen paikantuva suositusmuotoilu koskee opiskelupaikkakunnalla käytettävissä olevien liikuntatilojen määrää. Vastaajaryhmistä opiskelijatoimijat suhtautuivat keskimäärin muita myönteisemmin suosituksen käytettävyyteen kuten edellisenkin suosituksen kohdalla.

Avovastauksissa tätä suositusta ehdotettiin tarkennettavaksi siten, että sitä suhteutettaisiin vielä tarkemmin eri kokoiisiin korkeakouluihin. Edelleen tuotiin esille, että palveluita voi ostaa ja tiloja voi vuokrata, jolloin tämän suosituksen nähtiin olevan epärelevantti. Laskentatavan mielekkyyttä pohdittiin myös liikuntapalveluihin kuljettavan matkan nä-



Kuvio 1.5.15 Arvio nykymuotoisen suosituksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus D

kökulmasta. Jos korkeakoululla on useita kampuksia, niin minkä matkan opiskelijan voidaan olettaa kulkevan liikuntapalveluihin? Myös luonnossa liikkumista ehdotettiin edistettävän opiskelijoiden keskuudessa.

Erään kampuksemme kuntosalia oltiin lopettamassa ja vetosimme suosituksiin tilan säilyttämiseksi.

Korkeakoululiikunnan työntekijä

Liikuntapalveluja voidaan tuottaa eri tavoin. Palveluja ostetaan myös ulkopuolelta, joten ei relevantti suositus.

Korkeakoululiikunnan edustaja

Jos korkeakoululla useita kampuksia, mikä matka voidaan edellyttää opiskelijan kulkevan koulun järjestämään liikuntaan?

Korkeakoululiikunnan edustaja

Suositus E: Palautetta kerätään käyttäjiltä ja muilta - käytettävyyks ja kehittämistarpeet

Korkeakoululiikunnan palautejärjestelmää ja palautteen käsittelyä koskevan suosituksen kantavana ajatuksena on rohkaista korkeakouluja integroimaan palautteenkeruuprosessi osaksi korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin kehittämistyötä. Tavoitteena on, että palaute käsitellään avoimesti. Tutkimuskirjallisuudessa on todettu opiskelijapalautteen käytettävyyden korkeakoulua koskevan kehitystyön tukena olevan parhaimmillaan silloin, kun palautteen rooli korkeakoulun prosesseissa on selkeästi määritelty ja tulosten hyödynnettävyys osoitetaan viestinnän ja käytännön toimenpiteiden tasolla.²¹ Näkyvyys ja konkretia auttavat myös palautteeseen vastaavia opiskelijoita hahmottamaan antamansa palautteen

tärkeyden, jolloin vastausprosentit ja sitä kautta tiedonkeruun laatu paranevat käsi kädessä.

Palautejärjestelmiä koskevan suosituksen määrittelyyn liittyvänä sudenkuoppana voidaan selkeästi tunnistaa palautemekanismin moninaisuus. Osa korkeakouluista kerää säännöllisesti opiskelijoiltaan erilaista hyvinvointitietoa osana laajempia opiskeluyhyvinvoinnin teemoja. Näitä kartoitettavia kyselyitä tehdään opintojen eri vaiheissa ja liikuntapalvelut ovat mukana vaihtelevin painoarvoin. Menetelmällisesti varsin erilaista toteutustapaa edustavat perinteisemmät asiakastytyväisyyden tiedonkeruut ja tutkimukset, joita liikuntapalveluita järjestävät organisaatiot toteuttavat oman toimintansa seurantaan.

Palautejärjestelmien moninaisuus vaikuttaakin kyselyn vastausjakauksissa erityisen paljon juuri käyttökelpoisuutta mutta täsmentämisen tarvetta korostavien vastausten yleisyytenä kaikissa vastaajaryhmissä.

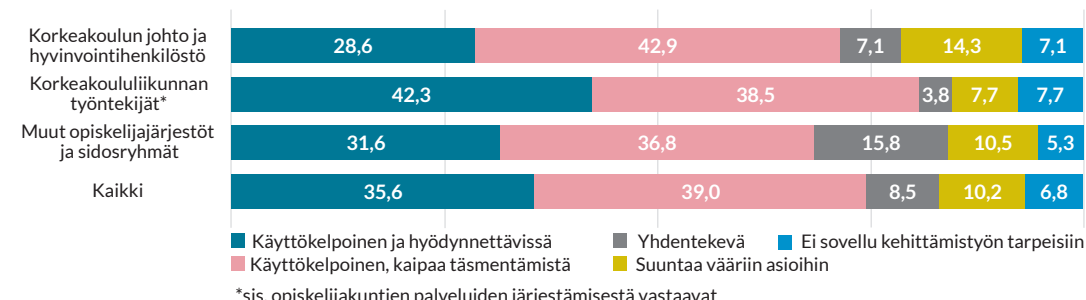
Myös avovastauksissa toivottiin palautejärjestelmää kehitettävän siten, että siihen sisältyisi jonkinlaista seurantaan palautteiden pohjalta tehtävästä kehittämisestä. Lisäksi palautteen keräämiseen kaivattiin yhtenäisyyttä (korkeakoulujen yhteinen palautejärjestelmä), järjestelmällisyyttä ja säännöllisyyttä. Toisaalta tämän suosituksen arvioitiin olevan ympäröivää ja irrallinen. Avovastauksia:

Palautejärjestelmän pitäisi viestiä myös laajemmalle joukolle korkeakoulussa - ei vain korkeakoululiikunnalle, koska päätökset ja toimenpiteet tapahtuvat usein muualla.

Korkeakoululiikunnan edustaja

Palaute olisi hyvä välittää myös korkeakoulun jory:n tietoon, jolloin myös korkeakoulu itse pystyisi asiaan reagoimaan.

Opiskelijakunnan edustaja



Kuvio 1.5.16. Arvio nykymuotoisen suosituksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus E

21 Alderman, L., Towers, S., & Bannah, S. (2012). Student feedback systems in higher education: A focused literature review and environmental scan. Quality in Higher Education, 18(3), 261-280.

Suositus F: Liikuntatarjonta on monipuolista – käytettävyyks ja kehittämistarpeet

Tiedonkeruumuoto sai osakseen kritiikkiä vastaajilta, jotka pitivät kyselyinstrumentin muotoiluja epäjohton mukaisena. Osa yleisiä fasiliteetteja sekä tarjontaa kuvaavista vastausluokista kuvasi selvästi useiden eri liikuntamuotojen ryppäitä, kun taas osa koski yksittäisiä, joskin selkeämmin tunnistettavia lajeja. Kritiikki ei siten varsinaisesti kohdistu suosittusisältöön itseensä, vaan mittausinstrumenttiin, joka tulisi jatkossa kiinnittää sisällöllisesti järkevämmällä tavalla suositusmuotoiluun:

Lajivalikoima, jonka perusteella tarjonnan monipuolisuus arvioidaan, pitäisi järkevöittää. Nyt siinä on niputettu isoja kokonaisuuksia ja osat lajinimet taas mainittu yksittäisinä.

Korkeakoululiikunnan edustaja

Tämän suosituksen osalta kriittisimmät vastaajat paikantuivat hieman yllättäen opiskelijatoimijoiden keskuuteen. Heistä hieman vajaa viidennes piti suosittusisältöä soveltumattomana kehittämistyön tarpeisiin. Kaiken kaikkiaan tämä suositus arvioitiin hiukan alle 50 prosentissa kaikista vastauksista käyttökelpoisena ja hyödynnettävissä olevana ja reilussa 20 prosentissa vastauksia käyttökelpoisena, mutta täsmennystä kaipaavana.

Toisaalta avovastauksissa tämän suosituksen tärkeys tuotiin esille useamman vastaajan toimesta, sillä liikkujien joukko on hyvin moninainen. Suositustekstiin kaivattiin myös mainintaa esteettömyydestä/saavutettavuudesta nykyistä selkeämmin. Vaikka lajitarjonnan monipuolisuus ei kaikkien liikuntamuotojen osalta varsinaisesti edellytä korkeakoululiikunnan panostusta, ja tarjonta voi siten olla hyvinkin

monipuolista, on suositus kaiken kaikkiaan järkevää kiinnittää sellaisiin asioihin, joihin liikuntapalvelut ja korkeakoulu voivat omilla toimillaan vaikuttaa.

Monipuolisuus tarkoittaa mielestämme myös ulkoliikuntaa sekä kaikenlaista hyötyliikuntaa (kävely, pyöräily, portaiden nousu)...

Korkeakoululiikunnan toimija

Suositus G: Matalan kynnyksen käytännöt ja palveluketju – käytettävyyks ja kehittämistarpeet

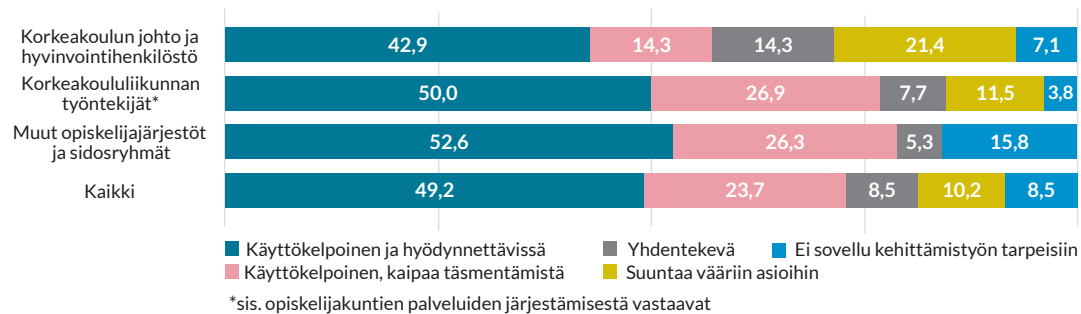
Palveluketjua ja uusien liikkujien ympärivuotista aktivoimista koskeva suositus koostuu oikeastaan kahdesta erillisestä osasuosituksesta, jotka eivät ole välittömässä riippuvuussuhteessa. Uusien opiskelijoiden ympärivuotinen aktivointi ja opiskelijaterveydenhuollon palveluketju voisivatkin muodostaa suosituskokonaisuudessa omat erilliset suosituskohtansa.

Kaikkien vastaajaryhmien kesken toteutetun keskiarvovertailun perusteella suositusta pidetään joukon käyttökelpoisimpana. Opiskelijaedustajista yli puolet pitää suositusta erittäin hyödyllisenä, mikä liittyy ammattikorkeakouluissa ajankohtaisiin opiskelijaterveydenhuoltoon koskeviin uudistuksiin.

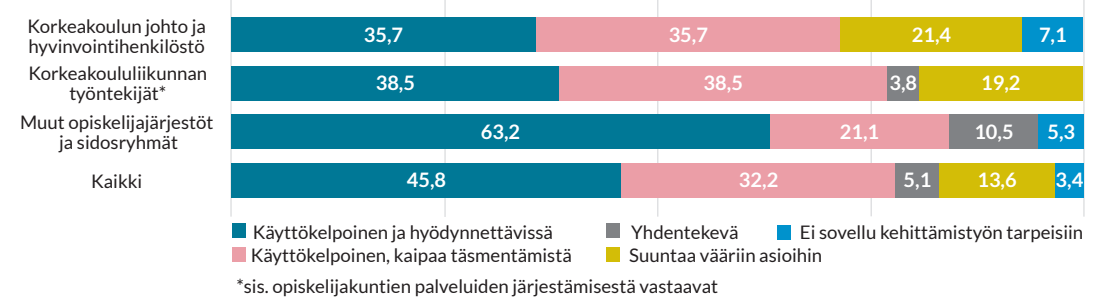
Myös tämän suosituksen tärkeyttä korostettiin useammassa avovastauksessa. Niissä tuotiin myös esille, että vähän liikkuvat ja uudet opiskelijat voisi erottaa omiksi suosituksikseen.

Olemme hakeneet liikunnallisen elämäntavan hankeavustusta mm. tähän tarpeeseen + fyysisesti passiivisten aktivoimiseen sekä palvelupolkumallin luomiseen ja käyttöönnottoon.

Korkeakoululiikunnan työntekijä



Kuvio 1.5.17. Arvio nykymuotoisen suosituksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus F



Kuvio 1.5.18 Arvio nykymuotoisen suosituksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus G

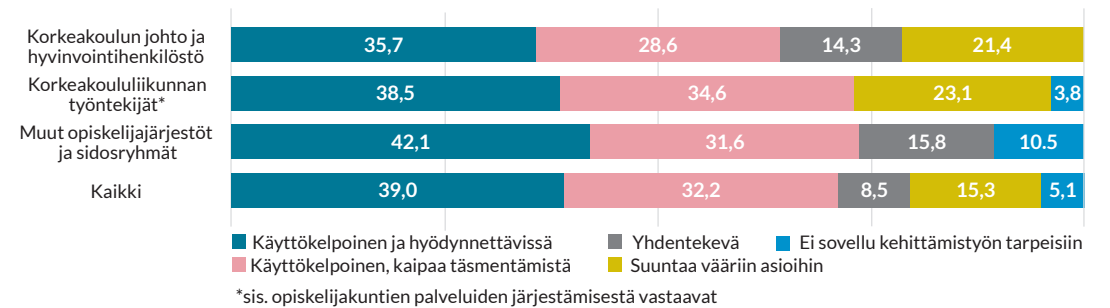
Suositus H: Käyttäjämääriä seurataan ja tilastoidaan – käytettävyyks ja kehittämistarpeet

Käyttäjämäärien tilastointia koskevan suosituksen käytettävyyden kokemus on varsin samansuuntainen kaikissa vastaajaryhmissä. Suositusta yhdentekevinä pitävien osuus on erityisesti opiskelija- sekä korkeakoulun henkilöstövastaajaryhmissä huomattava. Nykymuodossaan käyttökelpoisena suositusta pitää noin joka kolmas vastaaja

Avovastauksissa suositus arvioitiin tärkeäksi erityisesti vaikuttavuuden arvioinnin näkökulmasta. Tavoiteprosenttien koettiin kuitenkin olevan korkeita. Yhtäältä isoissa korkeakouluissa, jossa on paljon opiskelijoita, on opiskelijamassa heterogeenistä; osa asuu muualla, osa on perheellisiä tai on töissä muualla. Toisaalta sellaisissa korkeakouluissa, joissa säännöllistä liikuntapalvelutoimintaa vasta aloitetaan, on 15 prosentin käyttöaste yhden vastaajan arvion mukaan varsin hyvä. Asiakasvirtojen seuranta toi kuitenkin vastaajien mielestä myös kehittämistarpeita ja panostuksia selkeästi ohjaavaa vaikuttavuustietoa:

Käyttäjämääriä on ehdottomasti tärkeää seurata. Niiden kautta on pystytty viestimään liikuntatilojen kehittämistarpeista ja ohjaamaan mm. XXX kaupungin YYY kampusalueen suunnittelutyötä opiskelijaliikunnalle myönteisemmäksi. Monilla on aikaisemmin ollut käsitys, että opiskelijat liikkuvat koulu-päivän aikana mutta mm. käyttäjämäärätalustoilla olemme pystyneet osoittamaan, että opiskelijatkin liikkuvat mitä suuremmissa määrin arkena 16-21 välisenä aikana. Samaan "prime time" -aikaan, kuin liikuntaseuroissakin.

Korkeakoululiikunnan työntekijä



Kuvio 1.5.19 Arvio nykymuotoisen suosituksen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Suositus H

KORKEAKOULUYMPÄRISTÖN LIKUNNALLISTAMINEN JA PÄIVITTÄISEN ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

Hallintohenkilökunnalle suunnattu kysely sisälsi myös osion korkeakouluympäristön liikunnallistamisesta. Osiossa kartoitettiin liikunnallistamisen toimintaympäristöä, kokemuksia ja esimerkkejä hyivistä käytännöistä.

Liikunnallistaminen

Vastaajilta kysyttiin tuetaanko korkeakoulu yhteisön liikkumista korkeakoulu ympäristössä liikunnallistavilla ratkaisulla varsinaisten liikuntatilojen ohessa (taulukko 1.5.5) Yleisimmin vastattiin, että osassa korkeakoulun avoimia opetus- tai yleisiä tiloja on liikunnallistavia ratkaisuja (23,3 prosenttia) tai että niitä on yksittäisissä tai ei kaikille avoimissa tiloissa (21,7 prosenttia). Toisaalta taas saman verran vastaajia raportoiti, että liikunnallistavia ratkaisuja ei ole varsinaisten liikuntatilojen lisäksi missään (23,3 prosenttia) tai vastaaja ei osannut sanoa tai ei tiedossa (21,7 prosenttia).

Tiedusteltaessa hallinnolle suunnattuun kyselyyn vastanneilta sitä, kuinka paljon korkeakoulu ympäristössä kannustetaan ja edistetään myönteistä fyysisen liikkumisen ilmapiiriä arjen opiskelutilanteissa (taulukko 1.5.6), peräti noin 40 prosenttia vastaajista ilmoittaa, että kannustavaa ilmapiiriä on, mutta se tavoittaa vain osan henkilöstöstä ja opiskelijoista.

Vastaajia pyydettiin myös avovastauksilla kertomaan esimerkkejä, kokemuksia ja ideoita siitä, minkälaisilla toimenpiteillä korkeakoulu ympäristöön on pyritty liikunnallistamaan. Liikunnallistamiseen pyrkivistä hankkeista mainitaan Liikkuva koulu, Pylly ylös -hanke, sekä Liikuttaako -hanke, johon on saatu erillisrahoitusta OKM:ltä. Taukojumppaa on virtuaalisena palveluna, tilattavana palveluna tai yksittäisinä hetkinä luontotauoilla. Liikuntapalveluissa on käytössä myös liikuntatuutorointia.

Pylly ylös-hanke on tehnyt loistavaa työtä X yliopistossa ja samaa ajattelua yritämme viedä myös muihin korkeakouluihin.

Liikuntapäällikkö

Tuetaanko korkeakoulu yhteisön liikkumista korkeakoulu ympäristössä liikunnallistavilla ratkaisulla fyysisissä opetus-, aula- ja käytävätiloissa tai muissa tiloissa tai välittömässä korkeakoulu ympäristössä (esim. korkeakoulujen piha-alueet) varsinaisten liikuntatilojen ohella?	N	%
Varsinaisten liikuntatilojen lisäksi yleisissä kaikkien käytössä olevissa käytävä-, aula- ja opetus- sekä ulkotiloissa kaikissa tai useimmissa korkeakoulumme toimipisteissä	5	8,3
Liikuntatilojen lisäksi osassa avoimia opetus- tai yleisiä tiloja osassa korkeakoulumme toimipisteistä	14	23,3
Liikuntatilojen lisäksi vain yksittäisissä tai ei kaikille avoimissa tiloissa yksittäisissä toimipisteistä	13	21,7
Vain ulkotiloissa	1	1,7
Ei varsinaisten liikuntatilojen lisäksi missään	14	23,3
En osaa sanoa tai ei tiedossa	13	21,7
Yhteensä	60	100,0

Taulukko 1.5.4 Ympäristöä liikunnallistavat ratkaisut

Kuinka paljon korkeakoulu ympäristössä kannustetaan ja edistetään myönteistä ja sallivaa fyysisen liikkumisen ja aktiivisuuden ilmapiiriä arjen opiskelutilanteissa?	N	%
Aktiivisesti kaikissa henkilöstöryhmissä yhdessä opiskelijoiden kanssa suunnitellusti (määrätietoisesti ja systemaattisesti)	3	6,1
Aktiivisesti osassa henkilöstöä ja osalle opiskelijoita viestittynä (suurena määränä, mutta ei kaikkia opiskelija/henkilöstöryhmiä tavoittaen)	20	40,8
Silloin tällöin yksittäisissä yhteyksissä (satunnaisuudesta)	17	34,7
Ei juurikaan (korkeintaan yksittäisten henkilöiden toimesta kertaluonteisesti)	6	12,2
En osaa sanoa	3	6,1
Yhteensä	49	100,0

Taulukko 1.5.5. Fyysisen liikkumisen ja aktiivisuuden ilmapiiriin kannustaminen

Useammassa vastauksessa tuodaan esille ylioppilaskuntien ja opiskelijakuntien aktiivinen rooli erilaisten liikuntatapahtumien järjestämisessä, lajikoelussa ja leikkimielisten urheilukilpailujen pitämisessä. Ylioppilas- ja opiskelijakunnat ovat myös olleet aktiivisesti mukana ideoimassa tapoja ympäristön liikunnallistamiseksi. Korkeakoulu liikunnan palveluiden ja hyvinvointipalveluiden mainitaan myös olleen mukana kehittämisessä. Monissa korkeakouluissa pidetään myös hyvinvoinnin teemaviikko tai erilaisia teemapäiviä ja yhteisiä hyvinvointi- ja liikuntatapahtumia, joissa kohderyhmänä ovat sekä opiskelijat että henkilöstö. Useat vastaajat toivat esille myös tiedottamisen tärkeyden.

En valitettavasti voi sanoa tähän mitään muuta positiivista, kuin [opiskelijajärjestöjen] aktiivisuus.

Muun sidosryhmätoimijan edustaja

Opiskelijoiden ja hyvinvointitoimijoiden kesken on pohdittu yhdessä hyviä ratkaisua. Ideoita on esitelty myös eteenpäin.

Ylioppilaskunnan hallituksen jäsen

Konkreettisenä esimerkkinä kerrotaan erälle kampusalueelle levittäytyvästä liikunnallisesta rasti radasta, joka hyödyntää Beacon ja QR -tekniikkaa. Samaisella kampuksella on käytössä liikuntaan aktiivisia tietokonepelejä, jotka on sijoitettu kaikkien saataville esimerkiksi rakennusten auloihin. Uutena ideana esitetään liikuntasalia, joka olisi opiskelijoiden käytössä ja jossa olisi mahdollista esim. joogamattojen, jumppapallojen tai tasapainolautojen avulla harjoittaa kevyttä liikuntaa päivän aikana.

Kampuksillamme on tietokonepelejä yleisissä tiloissa, jotka aktivoivat opiskelijoita liikkumaan. Lisäksi järjestämme säännöllistä taukoliikuntaa opiskelijoille sekä henkilöstölle. Myös QR koodeihin perustuva rastirata kampuksella kannustaa liikkumaan ulkona.

Korkeakoulu liikunnan työntekijä

Päivittäisen istumisen vähentäminen

Vastaajia pyydettiin arvioimaan myös sitä, kuinka määrätietoisesti heidän edustamansa korkeakoulun toimintakulttuuria kehitetään istumisen vähentämiseen kannustavaan suuntaan (taulukko 1.5.6). Lähes puolet vastaajista arvioi näin olevan "jossain määrin". Vastaajista 24,5 prosenttia arvioi istumiseen vähentämistä kannustettavan melko paljon ja 18,4 prosenttia puolestaan arvioi, että toimintakulttuuria ei juurikaan edistetä istumisen vähentämistä kannustavaan suuntaan.

Kuinka määrätietoisesti korkeakoulunne toimintakulttuuria kehitetään istumisen vähentämiseen kannustavaan suuntaan?	N	%
En lainkaan	1	2,0
En juurikaan	9	18,4
Jossain määrin	24	49,0
Melko paljon	12	24,5
Hyvin paljon	1	2,0
En osaa sanoa	2	4,1
Kaikki	49	100,0

Taulukko 1.5.6 Toimintakulttuurin määrätietoinen kehittäminen

Vastaukset kysymykseen koskien työskentelyasentojen vaihtamista paikantuivat valtaosin vaihtoehtojen "jossain määrin" ja "ei juurikaan" välille (taulukko 1.5.7). Viidesosa vastaajista ei osannut sanoa kantaansa siihen, mahdollistetaanko hänen edustamassaan korkeakouluissa työskentelyasentojen vaihtaminen opetustilanteissa.

Rohkaistaanko ja mahdollistetaanko luonteva työskentelyasentojen vaihtaminen opetustilanteissa (esimerkiksi siirtyminen seisomapöydän äärestä istumaan)?	N	%
En lainkaan	2	4,1
En juurikaan	17	34,7
Jossain määrin	16	32,7
Melko paljon	4	8,2
En osaa sanoa	10	20,4
Kaikki	49	100,0

Taulukko 1.5.7 Erilaisten työskentelyasentojen mahdollistaminen

Vastaajille tarjottiin mahdollisuus kertoa avovastauksessaan tarkemmin korkeakoulujensa käytännöistä istumisen vähentämiseen liittyen ja kommentoida teemaa ylipäättäen. Vastaajat toivat esille muun muassa, että luentosalit saattavat olla vanhoja ja siten niissä on hankalaa toteuttaa istumisen vähentämiseen kannustavia toimenpiteitä luentojen yhteydessä. Istumisen riskeistä pyritään aktiivisesti tiedottamaan sekä henkilökuntaa että opiskelijoita opintojen alusta lähtien. Toimenpiteiden kohdentaminen uusille opiskelijoille koettiin tärkeänä. Myös levon ja liikunnan tärkeydestä pyritään muistuttamaan. Tiedottamista on saatettu tehdä tai sitä on suunniteltu. Pyly ylös -kampanjaa ja yllätyskyykyä pyritään jalkauttamaan ja vakiinnuttamaan ainakin yhdessä korkeakoulussa.

Korkeakoulu rakentuu 1,5km pitkän käytävän varrella. Istumisen vähentämiseksi tehty kampanjaa mm. fuksi-infojen yhteydessä. Ylioppilaskunta järjestänyt liikuntatapahtumia yhteistyössä Korkeakoululiikunnan kanssa. Idea: opiskelijoiden käyttöön joku sali, jossa voisi käydä tekemässä kevyttä liikuntaa (varusteina esim. joogamatot, jumppapallot, tasapainolaudat).

Ylioppilaskunnan edustaja

Mainintoja saivat myös erilaiset kokeilulliset työpien ergonomisia ratkaisuja eri tavoin parantavat huonekalut sekä toisaalta yleisten tilojen määrätietoinen liikunnallistaminen kannustavin ratkaisuin:

Luokkatiloissa on eri tavoin säädettäviä tuoleja ja seisomatyöpisteitä sekä mm. jumppapalloja. Kokeilutiloissa on myös kiikkutuolin tyyppisiä tuoleja. Käytävillä on tehty aktivointipisteitä, joissa voi mm. hypätä ruutua ja pituutta sekä venytellä eri tavoin.

Korkeakoululiikunnan edustaja

Istumisen vähentäminen on vaikea toteuttaa nykyisiin luentosaleihin, mutta uusissa tilaratkaisuissa on tehty erilaisia kokeiluja ja mahdollistettu todella erilaisia työskentelymahdollisuuksia. Istumisen vähentämistä on tuottavat yhä enemmän niin opiskelijoiden kuin henkilökunnan tietoon jo heti opiskelujen alusta lähtien. Tällä hetkellä uudet opiskelijat tulevat opiskelemaan ja opettelevat "istuvan opiskelun kulttuurin"-- ei heillä tule todennäköisesti mieleenkään, että opiskelua voisi toteuttaa erilaisilla ratkaisuilla myös seisten.

Ylioppilaskunnan edustaja

Vastaajat arvioivat, että korkeakoulun hyvinvointityöntekijä (tai vastaava) tai opetuksen kehittämisestä vastaava taho olisi paras vetämään **istumisen vähentämistä koskevaa työtä** (taulukko 1.5.8). Korkeakoulun johdon parhaana tahona näkisi joka kuudes hallinnolle suunnattuun kyselyyn vastanneista. Toisaalta taas korkeakoulun johdon katsotaan ole-

van paras taho vetämään korkeakouluympäristön **liikunnallistamiseen liittyvää työtä**. Johdon ohella myös korkeakoulun liikuntapalvelut nähtiin vastaajien keskuudessa yleisimmin soveltuvana vastuutahona.

Erityisryhmien huomioiminen osana liikuntapalveluita

Kyselyssä selvitettiin avovastauksella vielä sitä, millä tavoin erityisryhmien tarpeet on otettu toiminnassa huomioon. Erityisryhmät on tunnistettu palveluiden käyttäjinä. Vastauksissa ilmi tulleet määritelmät kattavat heterogeenisyydessään niin kielivähemmistöt, vähän liikkuvat kuin liikuntarajoitteiset. Liikuntapalveluihin osallistumista on pyritty madaltamaan ja tekemään yhteistyötä YTHS:n kanssa. Vastausten perusteella vaikuttaisi kuitenkin siltä, että varsinaista toimintasuunnitelmaa eri erityisryhmien tarpeiden huomioimiselle osana liikuntapalveluita ei korkeakouluissa ole tai ainakaan sellaisesta ei mainita. Määrätietoinen kehittämissyö on kuitenkin useassa korkeakoulussa käynnistymässä:

Tämä osio on kehitteillä ja tähän ollaan juuri tekemässä kartoitusta.

Korkeakoululiikunnan suunnittelija

Matalan kynnyksen liikuntapalvelut, alakohtaisten palveluiden kehittäminen (esimerkiksi muotoilijoille joogaa ja tekniikalle pallopelejä) ja perheliikuntaryhmä (en tiedä ovatko nämä erityisryhmiä).

Liikuntapäällikkö

Toisaalta korkeakoululiikunta on huomioitu tähänastisten kokemusten perusteella varsin hyvin osana esteettömyyskartoituksia:

Korkeakoululiikunta on toteuttanut esteettömyys- ja yhdenvertaisuuskartoituksen, jossa käytiin läpi yleistä tilannetta ja puolet kampuksista, joissa liikuntatiloja.

Korkeakoululiikunnan työntekijä

Mikä taho olisi mielestänne paras vetämään kehittämistyötä korkeakoulunne sisällä koskien...	a) istumisen vähentämiseen tähtäävää työtä?		b) korkeakouluympäristön liikunnallistamista?	
	N	%	N	%
Korkeakoulun johto	8	16,7	14	28,6
Korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnista vastaava koordinaattori tai työntekijä	15	31,3	10	20,4
Korkeakoululiikunta	5	10,4	19	38,8
Opetuksen kehittämisestä vastaava taho	16	33,3	4	8,2
Opiskelija- tai ylioppilaskunta	4	8,3	2	4,1
Yhteensä	49	100,0	49	100,0

Taulukko 1.5.8 Mikä taho olisi paras vetämään istumisen vähentämistä koskevaa kehittämistyötä

LIIKUNTAPÄÄLLIKÖN JÄLKIKIRJOITUS:

Sanoista tekoihin: korkeakoululiikunnan suositusten talomallista TAMKin liikuntakeskukseksi²²

Tampereen ammattikorkeakoulun liikuntakeskus valmistui ja otettiin käyttöön 15.8.2016. TAMKin Kaupin kampuksella sijaitsevassa rakennuksessa on yhteensä yli 1000 m² liikuntatilaa sisältäen palloiluhallin, kuntosalin, ryhmäliikuntatilan sekä kiipeilyseinän. Lisäksi liikkujille on tarjolla täysin uudet ja modernit pukuhuone-, suihku- ja saunatilat.

Yliopistoliikunnalla pitkät perinteet, ammattikorkeakoulut aloittivat lähes nollasta

TAMKin aikaisemmin L-rakennuksena tunnettu talo valmistui aikanaan 1970-luvulla Tampereen teknillisen oppilaitoksen liikuntasaliksi, ja tilaa oltiin muuttamassa 2000-luvun alussa kokonaan toiseen käyttöön sopivaksi. Ammattikorkeakouluissa ei siihen aikaan ollut liikuntaa kuin hyvin harvoissa koulutusohjelmissä (esim. fysioterapian ja liikunnanohjaajan ko:t). Opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntaa ei pidetty niin tärkeänä, että sille olisi ollut syytä järjestää omia tiloja. TAMKin L-rakennuksen 450 m²:n palloiluhallille ehdotettiin muuta käyttöä: mm. valintakokeet ja tietyt tenttitilaisuudet tarvitsivat suurta tilaa, jota muuten ei kampusalueella ollut käytettävissä.

Opiskelija- ja henkilöstöliikunnalla on hyvin erilainen historia Suomen yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Osassa yliopistoista aloitettiin systemaattinen liikuntaolosuhteiden ja -palveluiden kehittäminen jo 1970-luvulla. Näissä yliopistoissa on muodostunut erinomainen perinne pitää huolta siitä, että opiskelijoilla ja henkilökunnalla on monipuoliset mahdollisuudet huolehtia omasta fyysisestä kunnostaan helposti saatavilla olevilla liikuntapaikoilla. Hyviä esimerkkejä tästä ovat mm. Jyväskylän, Helsingin, Turun ja Oulun yliopistot sekä erityisesti Tampereen teknillinen yliopisto ja Tampereen yliopisto, jotka molemmat ovat suorastaan edelläkävijöitä suomalaisen korkeakoululiikunnan järjestämisessä omine kampusalueelle rakennettuine liikuntakeskuksineen. Ammatillisen opistoasteen koulutuksen muututtua ammattikorkeakouluiksi 1990-luvulla liikunnan opetus loppui lähes kokonaan, sillä ammattikorkeakouluissa ei koettu liikunnan järjestämisen olevan korkeakoulun tehtävä. Osa AMKien opiskelijakunnista alkoi hyvinkin aktiiviseksi liikuntatoimen järjestäjäksi, mutta suurimmassa osassa ammattikorkeakouluja toiminta oli erittäin vähäistä ja organisoitumatonta.

2000-luku ja korkeakoululiikunnan uudet tuulet

Liikunnallinen elämäntapa ja liikunnan harrastaminen alkoi saada myönteistä nostetta uudella vuosituhanella. Nuorten aikuisten heikentyneestä fyysisestä kunnosta tuli yhä enemmän tutkimuksiin perustuvaa faktatietoa. Opetus- ja kulttuuriministeriö alkoi valmistella yhdessä Opiskelijoiden Liikuntaliiton kanssa valtakunnallisia korkeakoululiikunnan suosituksia, joille saatiin erinomaista taustatietoa vuonna 2007 valmistuneesta OLL:n ja OTUS-tutkimussäätiön tuottamasta julkaisusta "Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa". Tätä raporttia varten Suomessa oli ensimmäisen kerran tiedusteltu kaikilta korkeakouluilta kattavasti ja laajasti liikunnan olosuhteita, tarjontaa, palveluita sekä liikunnan parissa työskentelevän henkilöstön määrää. Yhtenä tuloksena todettiin, että korkeakoululiikunnalle ei ole lakisääteistä velvoitetta eikä muutakaan

virallista statusta yliopistojen eikä ammattikorkeakoulujen toiminnassa. Tämä on johtanut siihen, että korkeakouluilla ei ole yhdenmukaista, tasavertaisesti resursoitua ja korkeakoulun rakenteisiin ja strategiaan kiinteäksi osaksi kuuluvaa tapaa tuottaa yhteisöllään mielekkäitä liikuntapalveluita. Korkeakoululiikunnalle alettiin rakentaa yhteistä strategista ja rakenteellista mallia nk. talomallin avulla. Liikuntatalo-malli (alla) esiteltiin ensimmäisen kerran v. 2007 edellä mainitussa "Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa" -julkaisussa, ja se päivitettiin sitten v. 2011 julkaistussa "Hyvä korkeakoululiikunta – suositukset" -raportissa. Korkeakouluissa tulee luoda toimintamalli, jonka mukaisesti tukevan perustan (talous ja strategiat) pohjalle luodaan toimivat rakenteet ja prosessit, joiden tavoitteena ovat toimivat liikuntapalvelut. Talomallin avulla luodaan myös yhtenäinen korkeakoululiikunnan mittaristo, jolla tullaan saamaan vertailukelpoista tietoa korkeakoululiikunnan tilanteesta.

TAMK alkaa liikkua

Pirkanmaan ja Tampereen ammattikorkeakoulut yhdistyivät 1.1.2010. Uudessa TAMKissa iso osa henkilöstön ja opiskelijoiden tukipalveluista keskitettiin Korkeakoulupalvelut-yksikköön, jonne kotiutui myös uusi toiminto, Liikuntapalvelut. Asiaa vauhditti silloisen maan hallituksen toimenpideohjelmaan kirjattu kannanotto korkeakoulujen opiskelija- ja henkilöstöliikunnan järjestämisestä. TAMKissa toimintaa alkoi koordinoida yksi päätoiminen työntekijä, liikunta-asiantuntija. Aikaisemmissa AMKeissa ei vastaavaa toimintaa ollut, ainoastaan opiskelijaliikunnalla oli varsin pieni rooli opiskelijakuntien toiminnassa ja vastaavasti henkilöstön hyvinvointipuolella oli ollut satunnaisesti järjestettyä liikuntaa.

Kahden ammattikorkeakoulun yhdistyminen Tampereella mahdollisti siis liikunnan ottamisen mukaan osaksi yhteisön hyvinvointia edistävää toimintaa. Näin uusi TAMK otti ensimmäisen merkittävän askeleen kohti itse tuotettavia, kaikille tasapuolisesti tarjolla olevia henkilöstön ja opiskelijoiden työ- ja opiskelukykyä ylläpitäviä ja parantavia liikuntapalveluja. Kampuksella sijaitsevaan L-rakennukseen, jossa oli saatu säilytettyä palloiluhalli ja pieni kuntosali, päätettiin tehdä saneeraus, jonka merkittävin osa oli palloiluhallin lattian uusiminen jopa vaaralliseksi kuluneesta parketista nyky-aikaiseksi eri pallopeleille sopivaksi Pulastic-pinnoitteeksi. Samalla muihin tiloihin tehtiin pintaremonttia, jotta rakennuksessa voitiin toteuttaa TAMK Sportsin tuottamat palloilu- ja kuntosalivuorot. Lisäksi tarjontaan saatiin entisen PIRAMKin jumppasalissa toteutunut ryhmäliikunta sekä FinnMedi Delta -rakennuksessa sijaitseva pieni kuntosali. Liikuntapalvelut otettiin organisaatiossa osaksi yhteisön hyvinvointia edistävää toimintakokonaisuutta, ja yhteistyö terveydenhuollon ja ohjauspalveluiden kanssa oli heti alusta alkaen hyvin aktiivista. Opiskelijakunta Tamko oli myös mukana suunnittelemassa ja osaltaan toteuttamassa opiskelijaliikuntaa erityisesti hoitamalla tiedottamista ja osallistamalla tapahtumien järjestämiseen.



Liikuntatalo-malli (2011)

²² Tämä korkeakoululiikunnan suositusten käyttöä ja hyödyntämistä konkreettisoiva kirjoitus on alunperin julkaistu TAMK Journalissa: <http://tamkjournal.tamk.fi/sanoista-tekoihin-korkeakoulujen-liikuntasuosituksien-talomallista-tamkin-liikuntakeskukseksi/>

Liikuntaan otettiin käyttöön liikuntamaksu. Syksyllä 2010 opiskelijalla ja henkilökunnan jäsenellä oli mahdollisuus 20 euron maksulla saada käyttöönsä olemassa olevat liikuntatilat, osallistua ryhmäliikuntatunneille ja muuhun ohjattuun liikuntatarjontaan. Maksu aiheutti melko paljon vastustusta, koska kantosattiin, että se on ikään kuin saavutettujen etujen vastaista (vrt. aikaisempi palloiluhallin ja kuntosalin ilmainen käyttö), mutta vähitellen tarjonnan lisääntymisen ja kehittämissuunnitelmista tiedottamisen myötä TAMKissa alettiin uskoa siihen, että pienetkin maksut olivat osa ja alku TAMKin omalle liikuntatalomalli-projektille.

Unipoli Sport

Vuosituhanen vaihteen jälkeen alkanut keskustelu korkeakoulujen alueellisesta yhdistymisestä voimistui edelleen. Tampereella TAMK, TaY ja TTY alkoivat aktiivisesti hakea yhteistyömahdollisuuksia eri toiminnoissa. Liikuntapalvelut olivat kansainvälisten toimintojen ohella ensimmäisinä toteuttamassa konkreettisia toimia. Liikunnassa yhteistyön mahdollisti yliopistojen liikuntapäälliköiden erittäin myönteinen suhtautuminen TAMKin mukaantuloon. Ensimmäiset kaikille avoimet kurssit järjestettiin syksyllä 2012, ja niille saatiin heti osallistujia kaikista kolmesta korkeakoulusta. OKM:n hankerahalla palkattiin liikuntasuunnittelija vuoden 2013 alkupuolella valmistelemaan yhteisten palvelujen käyttöönottoa. Tiivistynyt yhteistyö antoi voimakasta taustatukea TAMKin Kaupin kampuksen liikuntarakennuksen saneeraus- ja laajennussuunnitelmalle, jota pidettiin yhtenä edellytyksenä sille, että TAMK voisi olla jatkossakin mukana täysimittaisina toteutettavissa kolmen korkeakoulun liikuntapalveluissa, Unipoli Sportissa.

TAMKin, TaY:n ja TTY:n rehtorit allekirjoittivat 8.5.2013 Unipoli Sport -sopimuksen, jossa todetaan: ”Tällä sopimuksella sovitaan, että korkeakoulujen opiskelijat ja henkilökunta saavat käyttää kaikkia kunkin toimijan liikuntapalveluita maksamalla oman korkeakouluyhteisönsä liikuntamaksun.” Lisäksi ”kukin korkeakoulu vastaa omiin liikuntapalveluihinsa liittyvien tilojen, toiminnan ja talouden järjestämisestä omien sopimustensa ja toimintamalliensa mukaisesti. Käyttäjille palveluiden on näyttydyttävä yhtenäisinä ja kehittyvinä.” Käynnistämävaiheen toteuttajina toimivat kunkin korkeakoulun liikuntatyöntekijät, joita tuki hankkeelle perustettu ohjausryhmä. Siihen kutsuttiin jäseniksi edustajat keskeisimmistä sidosryhmistä eli opiskelija- ja ylioppilaskunnista, terveydenhuollosta ja Tampereen kaupungilta. Myöhemmin ryhmää täydennettiin kunkin korkeakoulun henkilöstön edustajilla.

Tästä eteenpäin edettiin todella vauhdikkaasti. Syksyllä 2013 opiskelijoiden ja henkilöstön oli mahdollista käyttää kolmen kampuksen palveluja ristiin. Erityisesti TaY:n liikuntatila Atalpa ruuhkautui osittain TAMKin väestä, mutta pääsääntöisesti palvelujen yhdistyminen koettiin varsin myönteisenä tarjonnan ja tilojen lisääntymisen myötä. Myös se, että liikuntaa oli nyt helppo harrastaa eri korkeakoulussa opiskelevien kavereiden kanssa, tuotti erittäin paljon positiivista palautetta. Ensimmäisen toimintakauden aikana Unipoli Sport sai www-sivut, yhteisen varausjärjestelmän ja järjestelmän, joka mahdollisti kulkemisen kaikkien kolmen kampuksen liikuntatiloihin.

TAMKin liikuntakeskus - unelmasta tulee totta

Keväällä 2014 TAMKissa tehtiin päätös, että liikuntarakennusta ei ainoastaan saneerata vaan sitä myös laajennetaan. Päätös merkitsi todella mittavan investointimäärärahan varaamista hankkeelle, jolla uskottiin olevan laajoja ja pitkälle tulevaisuuteen ulottuvia myönteisiä vaikutuksia. Näin TAMK halusi myös konkreettisesti vastata niihin haasteisiin, joita korkeakoululiikunnalle oli esitetty muun muassa v. 2013 ilmestyneessä OLL:n ”Korkeakoululiikunnan barometri 2013” -julkaisussa, jossa kartoitettiin vuoden 2011 korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta. Lisäksi ammattikorkeakoulujen toimilupa-anomuskiroksella kysyttiin liikuntapalvelujen asemasta ja toteutumisesta. Monissa ammattikorkeakopuluissa havahduttiin tässä vaiheessa huomaamaan, että liikunta-asiat eivät olleet lähelläkään korkeakoululiikunnan suositusten tasoa.

TAMKin liikuntarakennus suljettiin v. 2015 syksyllä, jotta rakennusprojekti saatiin toteutettua mahdollisimman tehokkaasti. TAMKin kampukselle jäi käyttöön ryhmäliikuntasali ja pieni kuntosalin, mutta Unipoli Sportin ansiosta liikuntapalveluita pystyttiin tarjoamaan TAMKin väelle kahdella muulla kampuksella, joten myös lukuvuosi 2015–2016 pystyttiin viemään läpi kohtuullisen hyvillä palveluilla.

Puolentoista vuoden tiiviin suunnittelu- ja toteutusvaiheen jälkeen TAMKin uusi liikuntakeskus avattiin käyttäjille 15.8.2016 (ks. kuva alla). Kolmen kuukauden jälkeen palautteet käyttäjiltä ovat olleet erittäin myönteisiä. Tilat ovat osoittautuneet toimiviksi, ja toisaalta ensimmäisten palautteiden perusteella on tehty muutoksiakin havaittuihin pieniin epäkohtiin. TAMKilaisten liikuntamaksun maksaneiden määrä on ylittänyt reilusti asetetut tavoitteet, ja yliopistoilta kävijöitä on jo nyt suunnilleen sama määrä kuin TAMKilaisia käy muilla kampuksilla. Erityisesti Kaupin alueella opiskelevista ja töissä olevista yliopistolaisista on tullut suuri joukko liikuntakeskuksen vakioasiakkaita.

Unipoli Sport -yhteistyö jatkuu entistäkin parempana ja tiiviimpänä TAMKin uusien tilojen myötä. Pystymme tarjoamaan Tampereen korkeakouluyhteisölle kolmella kampuksella monipuolisen, kattavan ja logistisesti mielekkään liikuntakattauksen todella edulliseen hintaan. Tämän mahdollistavat TaY:n, TTY:n ja TAMKin rehtoreiden ja muiden päättäjien erittäin hieno ja myönteinen suhtautuminen liikuntaa ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Asenne ja suhtautuminen ovat tässä tapauksessa konkretisoituneet myös teoiksi, joiden seurauksena Tampereen alueen korkeakoululiikunnalla on Suomen parhaat edellytykset tuottaa yhteisölleen helposti saavutettavaa, terveyttä edistävää liikuntaa.

Kirjoittajakuvaus:

Esko Tirkkonen toimii TAMK Liikuntapalveluissa liikuntapäällikkönä. Tirkkosen erityisiä kiinnostuksen kohteita ovat liikunnan ja hyvinvoinnin lisäksi opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointipalvelut kokonaisuutena sekä kampusolosuhteiden kehittäminen aktiivista elämäntapaa edistäväksi.



TAMK Liikuntakeskus – TAMK Sports Arena (Kuva: Essi Kannelkoski)

II Osa

Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus, päivittäinen istuminen ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä

2.1. Terveyden kannalta riittävästi liikkuvat opiskelijat ja opiskelijoiden päivittäinen istuminen²³

Keskeisiä tuloksia ja havaintoja:

Terveyden kannalta riittävä liikunta:

- Korkeakouluopiskelijoista kolmannes (33,1%) liikkuu terveyden kannalta riittävästi (so. terveysliikunnan suositusten mukaisesti), mikä on pari prosenttiyksikköä enemmän kuin edellisessä selvityksessä (31%, 2013-14).²⁴
- Ammattikorkeakouluopiskelijoissa (32,5%) ja yliopisto-opiskelijoissa (33,6%) terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus samansuuntainen, kun edellisessä selvityksessä korkeakoulusektoreiden välillä oli selkeämpi ero (AMK 28%, YO 34%, 2013-14).
- Ammattikorkeakouluopiskelijoissa on kuitenkin selkeästi enemmän niitä, joilla kumpikaan liikunta-suosituksen osa-alue (so. kestävyysliikunta ja lihaskunto/liikehallinta) ei toteudu (AMK 29%, YO 20%).
- Erityisryhmiin (oppimisvaikeudet, ulkonäkö, vammaisuus tai pitkäaikaissairaus, seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli-identiteetti, uskonnollinen tai aatteellinen vakaumus, etninen tausta) identifioituvat opiskelijat liikkuvat terveytensä kannalta heikommin (25,5%) kuin ei-identifioituvat (35,9%).
- Sosiaalisen saavutettavuuden ja hyvinvoinnin kohdalla erityisesti yksinäisyyttä jatkuvasti arjessaan kokevat liikkuvat huomattavasti muita harvemmin (10,7%) terveyden kannalta riittävästi.

Yhteyksiä korkeakoululiikunnan palveluiden käyttöön:

- Liikuntapalveluiden aktiivinen käyttö ennustaa vahvasti suositusten mukaista liikkumista siten, että palveluiden piirissä olevista 60 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi kestävyysliikunnan suositusten täyttyessä yli 90 prosentilla palveluiden käyttäjistä.
- Kokemus korkeakoululiikunnan palveluiden tasosta ennustaa niiden käyttöä. Tyytyväisimpien paikkakuntien opiskelijoista kolmannes kuuluu palveluiden aktiivisiin käyttäjiin, kun lähes puolet ilmoittaa käyttäneensä niitä ainakin joskus. Keskimääräisen liikuntapalvelutarjonnan välille arvioiduilla paikkakunnilla kokonaiskäyttöaste jää noin viidennekseen perustutkinto-opiskelijoista. Vähiten tyytyväisillä paikkakunnilla palveluita myös käytetään selkeästi vähiten.
- Kaikkein eniten yksinäisyyttä kokevat ovat aliedustettuina paitsi liikuntapalveluiden käytön niin myös liikunnan yleisen harrastamattomuuden välillä. Noin 40 prosenttia yksinäisyyttä jatkuvasti kokevista ei harrasta liikuntaa.
- Liikuntapalveluiden käyttäjiä on suhteellisesti eniten niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka kokevat korkeakoulunsa harrastetoiminnan yleisesti ottaen helpommin saavutettavaksi.
- Tärkeimpänä liikuntapalvelumuotona pidetään kuntosalia, jota itselle tärkeänä liikuntamuotona pitää yli 60 prosenttia opiskelijoista. Toiseksi tärkeimpänä palveluna pidetään puolestaan mahdollisuutta tutustua uusiin lajeihin. Myös ryhmäliikunta ja palloiluvuorot ovat tärkeitä yli puolelle opiskelijoista.

Päivittäinen istuminen:

- Tyypillinen opiskelijan päivä käsittää yhteensä 8–9 tuntia istumista (moodi), mutta yli puolella opiskelijoista kokonaisistumisen määrä ylittää yhdeksän tunnin rajan selvästi: merkittävä osa opiskelijoista istuu jopa 12 tuntia tyypillisenä opiskelupäivänä yhteensä töissä, vapaa-ajalla sekä opinnoissa.
- Opiskelijoista on tunnistettavissa 4–5 selkeää istumisen profiilia, jotka erottuvat istumisen kokonaismäärän sekä työssä, opinnoissa ja vapaa-ajalla istuttujen tuntien suhteen. Nämä olivat (istuttujen tuntimäärien mukaan kasvavassa järjestyksessä):
 - ▶ Vähän istuvat
 - ▶ Paljon opinnoissa istuvat
 - ▶ Runsaasti opinnoissa ja vapaa-ajalla
 - ▶ ”Monipuolisen runsaasti” (töissä, opinnoissa ja vapaalla) sekä
 - ▶ Vapaa-ajalla runsaasti istuvat

TUTKIMUSAINEISTO JA TIEDONKERUUN TOTEUTUS

Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta, liikunnan motivaatiota sekä tyytyväisyyttä korkeakoululiikunnan palveluihin kartoitettiin ensimmäisen kerran laajamittaisesti osana Otuksen Opiskelijabarometri-tiedonkeruuta vuonna 2016. Opiskelijaliikunta on ollut pienemmässä roolissa mukana aikaisempien kansallisissa kyselyrungossa 2012 ja 2014 sekä varsinaisen kyselyn rinnalla toteutettuna erilliskyselynä vuoden 2012 tiedonkeruun yhteydessä. Edellisen, vuoden 2014 tiedonkeruun yhteydessä kartoitettiin vuosittaisen vertailutiedon saamiseksi perustietoja liikuntapalveluiden käytöstä sekä niihin tyytyväisyydestä. Korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmän työtä tuetaan kuitenkin ensisijaisesti tuoreella, noin 5500 opiskelijan otoksen käsittävällä kyselyaineistolla, joka muodostaa tässä tutkimuksessa esiteltävien tilastollisten tarkasteluiden ytimen.

Tässä tutkimusraportissa esitettävät opiskelijakyselyn tulokset on muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta estimoitu tuoreesta Opiskelijabarometri-aineistosta. Opiskelijabarometri toteutettiin korkeakouluihin ositetulla otannalla, joka toteutettiin keskitetysti kansallisen VIRTAn opiskelijatietokannan kautta. Kyselyyn saattoi vastata myös ruotsiksi ja englanniksi. Otoksen poiminnalla pyrittiin tutkimuksen tarpeisiin nähden kiinnostavaan paikkakuntakohtaiseen edustavuuteen, jonka saavuttamiseksi korkeakoulukohtaisen otoksen poimintatiheyden määrittelyssä tavoiteltiin suurimpien opiskelupaikkakuntien kohdalla noin 600–800 sekä keskisuurten kohdalla noin 200–400 opiskelijan osatoksia.

Tutkimustulosten luotettavuuden kannalta ositus tarkoittaa erityisesti aineiston hyvää soveltuvuutta paikkakuntakohtaisten vertailuasetelmien tekemiseen, sillä erityisesti liikuntapalveluiden tarjontaa opiskelijat arvioivat juuri opiskelupaikkakunnallaan.

Otanta-asetelma ja painotus

Tutkimusaineistosta laskettavat estimaatit perustuvat niin kutsuttuihin asetelmaperusteisiin estimointimenetelmiin, jotka huomioivat ositekohtaisen edustavuuden estimoinnille tuovan lisäarvon. Estimoinnin yhteydessä raportoidut tilastolliset luottamusvälit sekä testisuureet on laskettu asetelmaperusteisesti, ellei toisin mainita (Lehtonen & Pahkinen 2004). Otanta-asetelman huomioiva asetelmaperusteinen tilastollinen analyysi tuo konventionaaliseen SRS-perusteiseen estimointiin nähden seuraavia etuja:

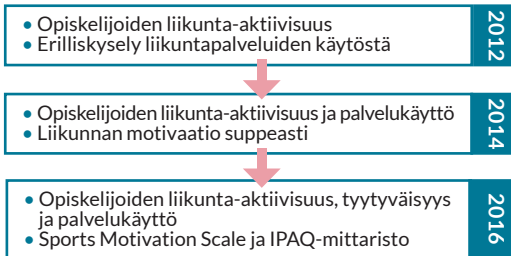
- Tutkimusaineiston tilastollinen voima kasvaa, sillä hyvä ja perusteltu ositus merkitsee tarkempia jakaumien piste-estimaatteja ja kapeampia luottamusvälejä. Tutkimuksen tehokas otoskoko kasvaa (Otuksen omissa kyselyissä) arviolta 1,2–1,3-kertaiseksi, kun otanta-asetelma huomioidaan.
- Tutkimuksen kohdeperusjoukko on ositettu korkeakoulun suhteen siten, että perusjoukko osittuu 40 tutkimukseen osallistuneeseen korkeakouluun.
- Opiskelijan kokemus korkeakoululiikunnan palveluista on ilmiselvässä yhteydessä opiskelupaikkakuntaan (opiskelija arvioi lomakkeessa omien opintojensa myötä käytettävissä olevia palveluita tai niiden puutetta), jolloin korkeakouluihin toteutettu ositus tuottaa huomattavasti tarkempia estimaatteja paikkakunnan ja tyytyväisyyden välisestä yhteydestä.

Analysikehikko

Opiskelijakyselyn tulokset kuvaavat liikuntapalveluiden käytön sekä opiskelijoiden liikuntasuhteen nykytilaa lukuvuonna 2016–17, ja tutkimusaineiston raportoinnissa keskeisenä tavoitteena on tarjota mahdollisimman kattava ajallisen vertailta-

²³ Tämän luvun koostamisesta on vastannut Otuksen tutkija Juhani Saari. Luvun viimeistelyyn osallistuivat myös tutkija Atte Vieno sekä korkeakoulu-liikunnan asiantuntija Jussi Ansala.

²⁴ Opiskelijoiden Liikuntaliiton strategiassa on asetettu tavoite, että 2020 mennessä puolet (50%) opiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.



Kuvio 2.1.1. Opiskelijaliikunnan tiedonkeruut Opiskelijabarometri-tutkimuskokonaisuuden yhteydessä vuosina 2012–16

vuoden mahdollistava asetelma hyödynnettäväksi sellaisenaan. Koska opiskelijoiden liikuntasuhteen kokonaisuuden ohella keskeisenä tiedonintressinä palvelujen saavutettavuuden ja kattavuuden suhteen on myös osaltaan tasata eri opiskelijaryhmien (sukupuolen, elämäntilanteen tai erityisen tuen tarpeen) välisiä eroja palvelukäytössä, pyritään kaikki keskeiset jakaumat raportoimaan palvelujen saavutettavuuden kannalta keskeisten taustamuuttujien suhteen tunnistetuissa opiskelijaryhmissä.

Kaikki tutkimusaineistosta laskettavat tilastolliset estimaatit lasketaan asetelmaperusteisesti, eli niiden estimoinnissa toisin sanoen huomioidaan kyselyn otanta-asetelman rakenne. Yleisesti ottaen asetelmaperusteinen estimointi tarkoittaa tarkempia ja luotettavampia tuloksia, sillä tilastollinen analyysi hyötyy aina sellaisista asetelmista, joilla voidaan ikään kuin varmistaa tutkimuksellisesti kiinnostavien ositteiden riittävä edustus aineistossa. Korkeakoulu on tällainen nk. luonnollinen ja tehokas osite, koska eri korkeakouluissa opiskelevat sijoittuvat eri paikkakunnille, opiskelevat eri koulutusaloja, ovat ikä- ja sukupuolijakaumaltaan erilaisia sekä tärkeintä: Edustavat korkeakoululiikunnan palvelutarjonnan suhteen erilaisia paikkakuntia.

Tilastollisesti on tarkempaa arvioida esimerkiksi kahden eri paikkakunnan välisen liikuntapalvelutarjonnan vaihtelun yhteyttä palvelutarjonnan käyttöön, jos otanta-asetelmassa pystytään varmistamaan paikkakunnittain riittävä otoskoko paremmin kuin yksinkertaisesti poimimalla opiskelijoita kaikista korkeakouluista satunnaisesti. Yleisesti ottaen kyselyotoksen osittaminen on tehokkainta silloin, kun tutkittavat eroavat ilmiön suhteen enemmän ositteiden välillä kuin niiden sisällä. Esimerkiksi kahden Kuopiossa opiskelevan kokemus liikuntapalveluista on yhtenevämpi kuin Kajaanissa ja Turussa opiskelevan, koska arvioinnin kohteena olevat palvelut eivät ole samoja.

KESKEISET KYSELYINSTRUMENTIT Liikuntapalveluiden käyttö ja tyytyväisyys

Tässä tutkimuksessa käytettävät kyselymittarit ja muotoilut on esitetty raportin lopussa liitteenä tarkkojen sanamuotojen sekä vastausvaihtoehtojen osalta. Käymme tässä lisäksi läpi analyysin kannalta keskeisten mittarien muotoilun sekä taustan, sillä hyödynnämme erityisesti liikunta-aktiivisuuden sekä motivaation kannalta muissa tutkimuksissa kehitettyjä ja validoituja mittareita.

Liikuntapalveluiden käyttöä kartoitettiin kyselyssä mittarilla, jolla opiskelija arvioi korkeakoulunsa liikuntapalveluiden käyttöaktiivisuutta asteikolla (aktiivisesti; silloin tällöin; aikaisemmin; liikun muualla; en harrasta liikuntaa). Aikaisemmin liikuntapalveluiden piirissä olleille suunnattiin vaihtoehto, jolla opiskelijan on mahdollista ilmoittaa palveluiden aikaisemmasta käytöstä. Mittari mahdollistaa myös joissain määrin liikuntaa harrastamattomien haarukoinnin, kun taas muualla liikkuvien osalta liikunnan harrastamisen puitteet voidaan päätellä toisen kyselyinstrumentin vastausluokista (missä liikkuu, kysymys 8).

Palvelutarpeen kuvaus

Kysely lähestyy opiskelijoiden toiveita liikuntapalveluiden tarjontaan kahdesta näkökulmasta, joista ensimmäinen liittyy eri palvelumuotojen tarjonnan tärkeänä pitämiseen ja toinen puolestaan liikuntapalveluiden käyttämättömyyteen annettuihin syihin. Keskeiset tilastolliset asetelmat pyrkivät kuvaamaan eroja palveluiden käyttäjien sekä niitä käyttämättömien arvostuksissa, sekä toisaalta tunnistamaan erityisryhmillä korostuvia tarpeita.

Ensimmäisen koettua palvelutarvetta haarukoivan kysymyksen osalta keskeisenä kyselymittarina käytettiin väittämäpatteria, jossa vastaajia pyydettiin arvioimaan eri liikuntamuotojen ja palvelujen tärkeyttä oman liikkumisen ja kiinnostusten kannalta 7-portaisella asteikolla (1= ei lainkaan – 7= erittäin tärkeää). Arvioitavat liikuntamuodot olivat a) kuntosali, b) ryhmäliikunta, c) avoimet palloiluvuorot, d) yksilöllinen ohjaus sekä e) lajikokeilut.

Erityisenä kiinnostuksen kohteena ovat liikuntapalveluiden ulkopuolella olevat opiskelijat sekä täysin liikuntaa harrastamattomat, joiden toiveisiin ja odotuksiin kiinnitetään tarkasteluissa erityishuomiota. Tarkasteluissa pyritään tunnistamaan myös palveluiden hyödyntämisen kannalta aliedustettujen opiskelijaryhmien kokemuksia. Näiden avulla pyritään ennen kaikkea selittämään palveluiden ulkopuolelle jättäytymistä tilanteessa, jossa tarjontatekijät ovat ulkoisesti kunnossa.

Toisessa väittämäpatterissa opiskelijoita pyydetään kertomaan keskeisenä pitämänsä syyt liikuntapalveluiden käyttämättömyydelle. Opiskelijaa ohjeistettiin valitsemaan oheisesta listasta väittämiä kaikkia omaa tilannetta kuvaavat väittämävaihtoehtot:

Jos et käytä oppilaitoksesi opiskelijaliikunnan palveluita, niin mikä tai mitkä seuraavista ovat tärkeimmät (enintään kolme) syytä tähän?

- Harrastan ensisijaisesti lajia, joka ei ole liikuntapalveluiden lajitarjonnassa
- Liikuntatilojen esteellisyys
- Huono ilmapiiri liikuntatiloissa
- Terveydelliset esteet
- Liikuntatilojen ruuhkaisuus
- Liikuntatilojen heikko taso
- Ystäväpiirissäni liikutaan muualla
- Työssäkäynti
- Hinta
- Aikataulliset syyt (esim. perhe tai työssäkäynti)
- Kenttien, pelivuorojen tai tilojen varausmaksut
- Yksilöllisen ohjauksen tarve
- En saa aikaiseksi

Liikunnan kokonaisuuden mittaaminen surveyssä (AHT / IPAQ -mittari)

Opiskelijabarometrissa vastaajat arvioivat omaa liikunta-aktiivisuuttaan lyhennetyssä IPAQ-kyselyssä (International Physical Activity Questionnaire) suomenkielisellä versiolla: ”Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Otakaa huomioon kaikki sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan” (Craig ym. 2003, Helakorpi ym. 2010), jota käytetään muun muassa THL:n ATH-tutkimuksessa.

Kyselyarvoista johdettiin viikkotasoin kokonaisliikunnan määrää kuvaavat MET-minuutit, joilla kuvataan fyysisen aktiivisuuden määrää. Ne lasketaan suhteuttamalla viikkotasolla mitattu aktiivisuuden määrä liikunnan intensiteettiin. Intensiteetin kertoimet olivat: kevyt liikunta=3.3 MET, riipeä liikunta=4.0 MET ja rasittava liikunta=8.0 MET, joiden lisäksi lihaskuntoharjoittelu huomioidaan kertoimella 3.0 MET (ACSM 2013).

Tutkimustulosten raportoinnissa tämä kokonaisliikunnan määrää kuvaava indikaattoripisteitys luokitellaan kestävyys- ja lihaskuntoliikunnan riittävyttä kuvaaviin luokituksiin, joiden tarkastelu ristiin antaa terveytensä kannalta riittävän liikunnan määrästä kokonaisuuden. Aikuisten liikuntasuosituksen mukaan riittävä liikunta tarkoittaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia (600 MET-min/

vko) tai rasittavaa kestävyysliikuntaa 75 minuuttia (600 MET-min/vko) sekä lihaskuntaa kehittävää harjoittelua vähintään 2 kertaa viikossa (ACSM 2013). Aineistosta johdettiin jokaiselle vastaajalle dikotomisesti muuttujaluokat UKK:n liikuntasuosituksen mukaiselle aktiivisuudelle kestävyys- ja lihaskuntoliikunnan osalta.

Liikuntamotivaatiota mitattiin opiskelijakyselyssä Sports Motivation Scale (SMS)-mittarilla (Mallet ym. 2007), jolle laadittiin oma käänös. Kyseessä on tietääksemme ensimmäinen kerta, kun mittaristoa sovelletaan suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden perusjoukossa tässä laajuudessa, joskin kyselylomakkeen pituuteen liittyvistä syistä mittaria sovellettiin karsittuna 20 väittämän versiona. Väittämäpatterista karsittiin tietoisella päätöksellä pois aikaisemmissa muissa tutkimuksissa ongelmalliseksi havaittu liikunnan syvällisempää merkitystä vastaajalle mittaava faktori (Integrated Regulation) (Mallet ym. 2007).

Lyhennetty mittaristo käsittää 20 väittämää, joista muodostui viisi faktoria: 1) amotivaatio (”en enää tiedä, miksi minun pitäisi urheilla”), 2) sosiaalista- ja ulkoista painetta mittaava ulkoinen motivaatio (”haluan näyttää muille pärjääväni”), pakotettu motivaatio (”minusta tuntuisi pahalta, jos en urheilisi säännöllisesti”), tunnistettu motivaatio (”urheilu on hyvä tapa kehittää myös muita elämän osa-alueita”) sekä sisäinen motivaatio (”minulle on tärkeää löytää uusia pärjäämisen tapoja”). Vastaajat arvioivat kutakin väittämää suhteessa omaan liikunnallisuuteensa 7-portaisella asteikolla (1 ei kuvaa minua lainkaan – 7 kuvaa minua täysin). Kyselymittarin validiteetista julkaistaan oma tarkastelunsa vuoden 2018 Liikunta & Tiede -lehden ensimmäisessä numerossa (käsikirjoitusta tarjottu), mutta sen empiirisiin sovelluksiin sekä suhteesta opiskelijoiden hyvinvointiin tehdään tässä julkaisussa lyhyt katsaus.

Osana tutkimuksen tiedonkeruukokonaisuutta toteutettiin perinteisen lomakekyselyn rinnalla samoista vastaajista rekrytoidulle, noin 80 opiskelijan näytteelle kevään 2017 aikana kahdella opiskelupaikkakunnalla (Tampere ja Helsinki) myös objektiiviseen mittaukseen perustuva liikunta-aktiivisuuden ja paikallaanoloikäytännön kartoitus, joka kuvataan tarkemmin auki yhdessä tulosten kanssa luvussa 2.3.

Tarkastelun rakenne

Seuraavassa osiossa luodaan lyhyt tilastokatsaus korkeakoulu liikunnan palveluiden sekä liikunta-aktiivisuuden määrään erilaisten opiskelijaryhmien sekä korkeakoulusektorin välillä. Tarkastelussa pyritään tilastollisten jakaumien sekä mallien avulla tunnistamaan liikuntapalveluiden sekä terveytensä kannalta riittämättömän liikkumisen riskiryhmiä. Tarkastelujen erityisenä mielenkiinnon kohteena ovat havaitut

yhteydet korkeakouluympäristön sosiaaliseen saavutettavuuteen, jonka suhteen löydettyjä tuloksia syvennetään tutkimusraportin myöhemmässä vaiheessa rakennettävällä mallinnuksella perustavalla tarkastelulla.

Lisäksi kyselytiedonkeruulla kerättyä tietoa opiskelijoiden liikunta-aktiivisuudessa vertaillaan lyhyessä katsauksessa nk. objektiivisella liikemittarilla Tampereella kevään 2017 aikana kerättyyn opiskelijanäytteeseen, johon osallistuneet vastasivat ja antoivat luvan myös kyselyaineiston hyödyntämiseen.

Liikuntapalveluiden käyttö taustatekijöiden suhteen

Keskeisiä havaintoja ja tuloksia

- Yliopisto-opiskelijat ovat merkittävästi paremmin liikuntapalveluiden piirissä siten, että suurin käyttötiheys paikantuu välille opintojen alku – maisteriopintojen alkuvaihe.
- Ammattikorkeakoulujen aikuisopiskelijat eivät ole käytännössä lainkaan liikuntapalveluiden piirissä.

Liikuntapalveluiden käyttöä kuvaavat tulokset kuvaavat taustatekijöiden suhteen sekä liikuntapalveluiden saavutettavuutta että toisaalta opintojen sekä elämäntilanteen suhteen eri vaiheissa olevien motivaatiota ja kykyä harrastaa liikuntaa opintojensa ohessa. Perusjoukkotason jakaumien tarkastelulla ei pystytä yksin ottamaan kantaa siihen, missä määrin kyse on kummastakin mekanismista, joskin sukupuoli- ja korkeakoulusektorien välillä toteutetut tarkastelut voivat antaa tästä viitteitä.

Tarkasteltaessa palveluiden käyttöä suhteessa opiskelijan tutkintotyyppiin havaitaan ammattikorkeakoulujen aikuisopiskelijoiden (monimuoto-opiskelijat) erittäin heikkoa liikuntapalveluiden käyttöastetta. Kaiken kaikkiaan ammattikorkeakouluopiskelijat ilmoittavat olevansa korkeakouluikäkunnan palveluiden piirissä noin puolta harvemmin kuin yliopisto-opiskelijat, joilla vastaavaa suurta eroa koulutus-tyyppien (maisteri- ja kandiopiskelijat) välillä ei ole havaittavissa. Ajallisen vertailuasetelman osalta on myös tärkeä huomioda, että kandidaatin opintojen alkuvaiheessa olevista ensimmäisen opiskeluvuoden vastaajista merkittävä osa oli kyselyn vastaushetkellä ensimmäisen syyslukukauden lopussa.

Vastaavasti verratessa AMK-tutkinto-opiskelijoita opintojen alkuvaiheessa opintojensa loppuvaiheessa oleviin huomataan, että palveluiden hyödyntäminen ei näytä opintojen edetessä juurikaan harventuvan. Toki opintojen loppuvaiheeseen si-

joittuvat harjoittelut sekä muut työelämäjaksot vähentävät korkeakoulukampanjoilla vietettyä aikaa ja siten liikuntapalveluiden käyttöä varmasti joissain määrin, mutta ilahduttavaa kyllä opintojensa loppuvaiheessa olevista kaiken kaikkiaan pienempi osa ilmoittaa, ettei harrasta liikuntaa lainkaan.

Olen aikuisopiskelija, joka opiskelee työn ohessa. Joten työn, perheen ja opiskelun yhdistäminen haastavaa. Opinnot painottuneet verkko-opiskeluun, joten myös maantieteellisesti ei mahdollisuutta osallistua koulun vapaa-ajan toimintaan.

Liiketalouden opiskelija, SAMK

Koska erot liikuntapalveluiden käytössä eroavat niin merkittävästi korkeakoulusektorien välillä, on seuraavassa kuviossa keskiössä olevat ikä- ja sukupuoliefektit syytä pilkkoa lisäksi korkeakoulusektorin mukaan. Sukupuolen mukaan tarkasteltuna vaikuttaa nimittäin siltä, että yliopistosektorilla miesten ja naisten liikuntapalveluiden käyttöaktiivisuudessa ei olisi juurikaan eroa, kun taas ammattikorkeakoulusektorilla palveluiden käyttäjät ovat useammin miehiä kuin naisia.

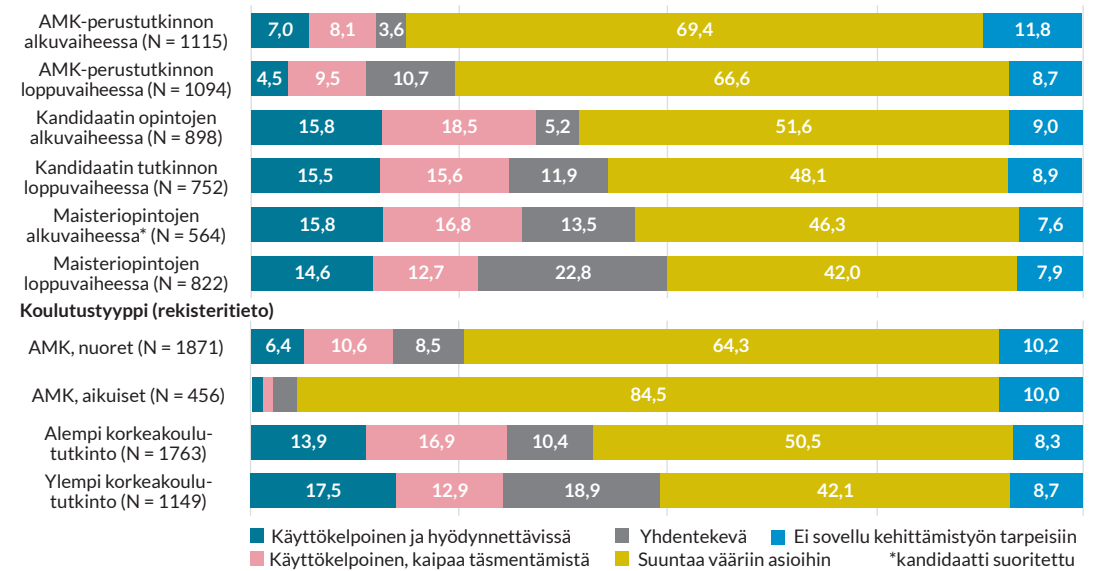
Ikäryhmittäin toteutetussa tarkastelussa palveluiden piirissä näyttävät olevan parhaiten 18–26-vuotiaat opiskelijat, kun taas muut kuin Suomen kansalaiset ovat palveluiden piirissä kantaväestöä useammin molemmilla sektoreilla. Kansainvälisissä tutkinto-opiskelijoissa on toisaalta suomalaisia useammin sellaisia, jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan. Saavutettavien korkeakouluikäkunnan palveluiden merkitys näyttäisi-kin tässä opiskelijaryhmässä korostuvan, sillä muissa liikuntaseuroissa tai yhteyksissä aktiivinen liikuntaharrastus voi olla tälle ryhmälle vaikeampaa.

Opiskelun päätoimisuus, työssäkäynti, toimeentulon kokemus ja perheellisyys

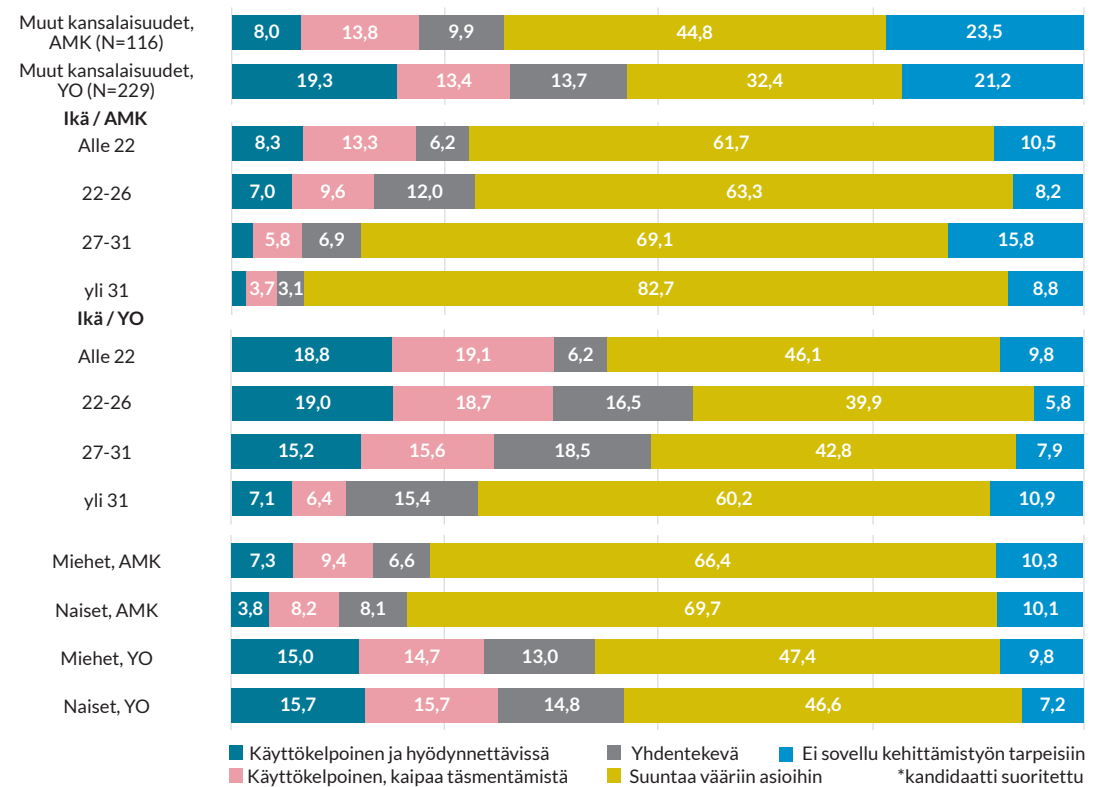
Keskeisiä havaintoja ja tuloksia

- Palveluiden käyttäjät ovat useammin päätoimisia opiskelijoita.
- Sivutoiminen työssäkäynti ei näyttäisi vähentävän palveluiden käyttöä.
- Toimeentulon kokemus on yliopisto-opiskelijoilla yhteydessä palveluiden käyttötiheyteen (kausaalisuhde voi paikantua johonkin kolmanteen tekijään).
- Perheelliset opiskelijat palveluiden käyttäjissä selkeästi aliedustettuina.

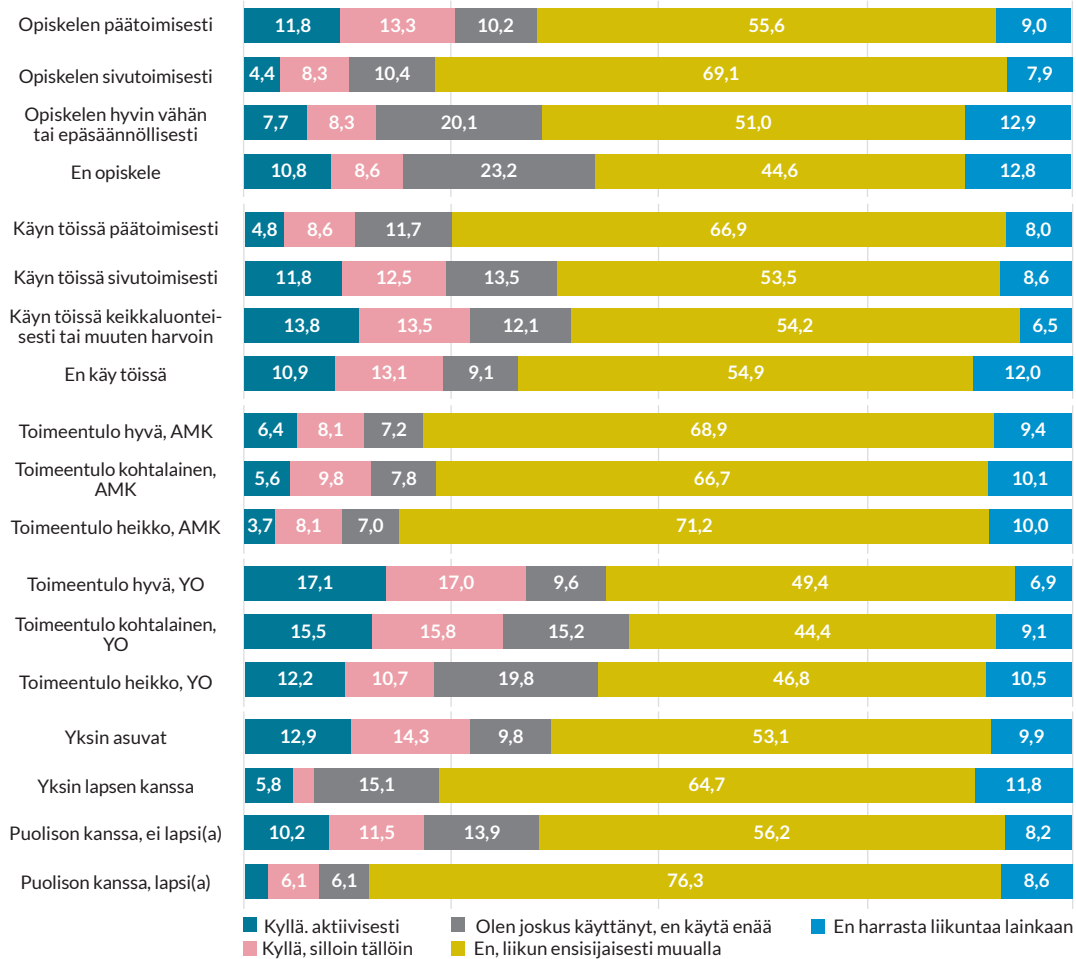
Opiskelijan kokemus opintojen vaiheesta



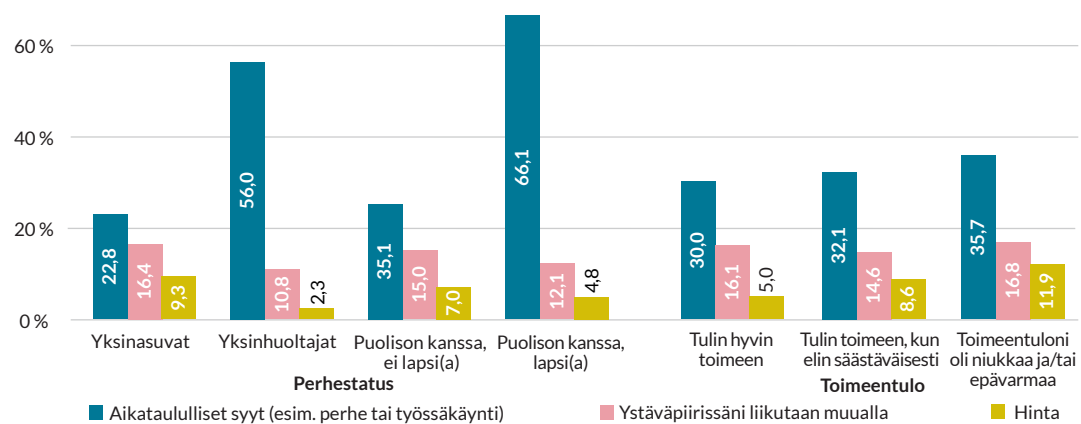
Kuvio 2.1.2. Liikuntapalveluiden käyttö opintojen vaiheen (kokemus) ja opinto-oikeuden tyyppin (rekisteritieto) mukaan.



Kuvio 2.1.3. Liikuntapalveluiden käyttö ikäryhmän, kansalaisuuden, sukupuolen ja korkeakoulusektorin mukaan.



Kuvio 2.1.4. Korkeakoululiikunnan palveluiden käyttö opiskelun ja työssäkäynnin sekä perhestatuksen ja toimeentulon luokissa.



Kuvio 2.1.5. Liikuntapalveluiden käyttämättömyyden syyt perheellisuuden ja toimeentulon kokemuksen luokissa.

Liikuntapalveluiden käyttöä kuvaavat jakaumat opintojen vaiheen sekä tutkintotyypin mukaan kuvaavat viime kädessä erityisesti opiskelun päätoimisuuden sekä lähiopetuksen määrän suhdetta opintoihin liittyvästä työmäärästä. Siksi vertailuasetelmaa on tarpeen syventää suhteessa opiskelijan kokemukseen opintojensa pää- ja sivutoimisuudesta sekä erityisesti muuta elämäntilannetta kuvaavien taustamuuttujien, kuten perheellisyys, toimeentulo sekä työssäkäynti, suhteen.

Näiden opiskelijaryhmien suhteen toteutetut tarkastelut paljastavat varsin ymmärrettävät tulokset erityisesti opintojen päätoimisuuden ja liikuntapalveluiden käytön välisestä suhteesta. Päätoimiset opiskelijat jotka tekevät opintojensa ohessa vähemmän töitä ovat paremmin edustettuja korkeakoululiikunnan palveluiden käyttäjissä. Koettu toimeentulo ei näyttäisi olevan juurikaan yhteydessä AMK-opiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttöön, kun taas yliopisto-opiskelijoilla toimeentulonsa heikoksi koivat ovat käyttäjissä aliedustettuja. Kuitenkin tästäkin ryhmästä viidennes ilmoittaa käyttäneensä palveluja ainakin joskus samalla, kun liikuntaa harrastamattomien osuus on näissä opiskelijoissa suu rempi kuin toimeentulonsa hyväksi kokevilla.

Pienellä korkeakoululla ei ole välttämättä varaa tarjota hienoja puitteita liikunnan harrastamiseen, joten tällä hetkellä liikunnan promoaminen on pitkälti tutoreiden ja opiskelijakunnan vastuulla. Enemmän yhteistyötä muiden paikallisten korkeakoulujen kanssa liikuntatilojen ja -palveluiden saralla pitäisi kehittää.

Humanististen alojen opiskelija, Humak

Niukan toimeentulon kokemus voi toisaalta kuitenkin linkittyä johonkin kolmanteen tekijään, vaikka korkeakoululiikunnan käyttäjämaksujen suuruus olisikin tulosten perusteella ilmeinen jatkotarkastelukohte. Toisaalta toimeentulonsa heikommaksi kokevat voivat olla muita useammin itse perheellisiä, jolloin varsinainen syy-yhteys ei paikantuisikaan itse liikuntamaksuihin vaan muita elämäntilannetta kuvaavien tekijöiden kovarianssiin.

Hinta on pääsyy miksen käytä korkeakoulu-liikuntapalveluja. Vuoden kuntosalikortti maksaa aika paljon, jos käyttäisin sitä vaikka 1 kerran viikossa.

Kauppätieteiden opiskelija, Aalto-yliopisto

Introducing a cheaper gym where students can pay a reasonable amount like 50 Euros for 2 semesters. More sessions to practice with each other and not just to compete.

Yhteiskuntatieteiden opiskelija, Vaasan yliopisto

Tätä mahdollisuutta elaboroidaan tarkastelemalla liikuntapalveluiden käyttämättömyyden koettuja syitä relevantteissa tarkasteluluokissa: kuviossa 2.1.5. esitetään kolmen keskeisen syyn, aikataulujen, ystävapiiriin sekä liikuntamaksujen merkityksellisyyden kokemista palvelujen käyttämättömyyden koettuina syinä. Kuvion vasemman laidan tarkasteluissa huomataan, että perheelliset opiskelijat eivät mainitse hintaa palvelujen käyttämättömyyden perusteeksi muita useammin (vaan pikemminkin harvemmin), kun taas toimeentulon kokemuksen suhteen tulos on selvä. Perheellisten muita heikompaa liikuntapalveluiden käyttöä selittävät tulosten perusteella ennen kaikkea aikataulliset syyt.

Nuorille perheettömille opiskelijoille opiskelijaliikunnalla on varmaan tärkeä merkitys, itselleni ei niinkään.

Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelija, Pohjois-Karjalan AMK

Perheellisenä ilta-ajat eivät käy, ennen klo 16 ryhmäliikuntatunteja ei ole juurikaan tarjolla! Tämän vuoksi en pääse osallistumaan ryhmäliikuntatunneille, vaikka haluaisin!! Eli lisää tarjontaa päiväsaikaan kiitos!!

Terveystieteiden opiskelija, Itä-Suomen yliopisto

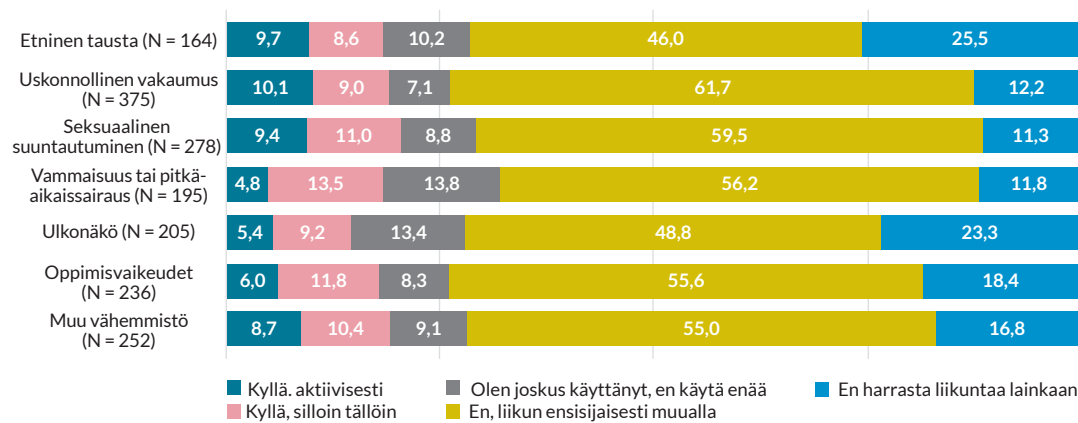
Erityisryhmät

Opiskelijoiden opintojen vaiheen, sukupuolen, iän sekä elämäntilannetta kuvaavien taustamuuttujien lisäksi tarkasteluamme motivoi korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyön uuden painopisteen myötä erityistarpeita omaavien opiskelijoiden kokemukset liikuntapalveluiden saavutettavuudesta. Näiden opiskelijaryhmien kokemuksen haarukoinnissa keskeisenä kyselymittarina käytetään Opiskelijabarometrissa opiskelijan omaan kokemukseen perustuvaa kysymyskohtaa, jossa vastaaja voi itse identifioida kokevansa johonkin vähemmistöön tai opintojen suorittamisen kannalta erityisen tuen tarvetta kokevaan ryhmään.

Opiskelijabarometri tavoitti erilaisiin vähemmistöihin kuuluvia vastaajia kiitettävästi: Etnisen taustan suhteen vähemmistöön itsensä identifioivia vastaajia oli aineistossa 164, terveydellisiä haasteita kokevia 236 sekä uskonnon tai sukupuolisen suuntautumisen mukaan vähemmistöön identifioituvia 278 sekä 375. Tulosten tulkinnassa on huomioitava tosin, että yksi vastaaja voi hyvinkin identifioida itsensä useampaan vähemmistöön, joten taulukon vastaajamäärät eivät summaannu. Erityisesti oppimisvaikeuksia sekä terveydellisiä ongelmia raportoitiin usein yhdessä kun taas etniseen vähemmistöön kuuluvat ovat myös usein uskonnolliseen vähemmistöön itsensä identifioivia.

A big problem for me personally has been the instruction language. Since most of the group trainings are done in Finnish language.

Luonnontieteiden opiskelija, Itä-Suomen yliopisto



Kuvio 2.1.6. Liikuntapalveluiden käyttö erityisryhmissä (vastaajien kokemus)

More communication in English. I was discouraged to do any sports because I am a foreigner so everyone that plays any group sports or team activities will never consider getting some non Finnish speaking people involved.

Tekniikan opiskelija, Aalto-yliopisto

Kärsin migreenistä ja selkävauriosta, joten tarvitsisin luotettavaa ohjausta. Miljoonien jumppien ja laitehittuttimien seasta on aika hankala valita itselleen sopivaa. On vaikea luottaa siihen, että saa osaavaa apua ja ohjeistusta, että paikat ei entisestään hajoaisi.

Luonnontieteiden opiskelija, Helsingin yliopisto

Liikuntapalveluiden käytön aktiivisuuden suhteen on ilahduttavaa havaita, että vähemmistöihin tai erityisryhmiin itsensä identifioivien keskimääräinen palveluiden käyttöaktiivisuus ei juuri poikkea päätoimisten opiskelijoiden aineistossa ilmenevästä jakaumasta. Syyt palveluiden käyttämättömyydelle ilmenevät toisaalta vastaajaryhmissä varsin moninaisesti. Opiskelijoiden raportoimia syitä palveluiden käyttämättömyydelle tarkastellaan kuviossa 2.1.7.

Sosiaalinen saavutettavuus ja hyvinvointi

Liikuntapalveluiden käyttöön liittyvä aineiston perusteella myös varsin voimakas sosiaalisen saavutettavuuden ulottuvuus. Liikuntapalveluiden, erityisesti ohjattujen liikuntavuorojen helppo lähestyttävyyttä sekä alhainen osallistumisen kynnyksen korostuvat kyselyvastauksissa sekä laadullisten että määrällisten indikaattorien osalta. Ohessa on esimerkinomaisesti nostettu esiin kaksi opiskelijakokemusta, jotka kuvaavat ohjatuille ja ryhmäliikuntatunneille menemisen sosiaalista kynnystä:

Vaikea aloittaa, huono tiedottaminen. Ei tsemppata, iso kynnys mennä esim. salille jossa ei mitään ohjausta.

Sosiaali- ja terveysalan opiskelija, Laurea AMK

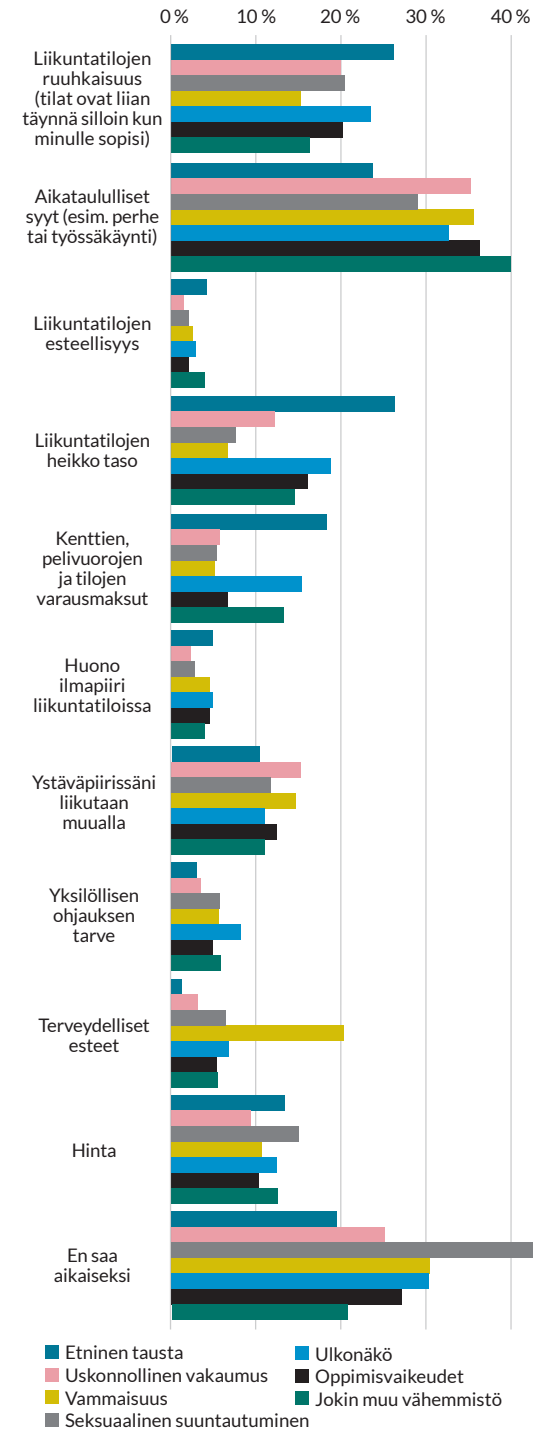
Säännöllisiin vuoroihin on vaikea lähteä mukaan ja tuntuu, että ne ovat vain tiettyjä henkilöitä varten. Enemmän yksilöliikuntaa, johon on helppo lähteä mukaan. Hyvää on esimerkiksi sporttipassin vuorot eri saleilla.

Yhteiskuntatieteiden opiskelija, Lapin yliopisto

Kyselyaineistossa liikuntapalveluihin osallistumisen yhteyksiä sosiaalisen saavutettavuuden kokemukseen tarkastellaan suhteessa Opiskelijabarometrin opiskelijahyvinvointia kuvaaviin kysymyksiin. Opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä sekä kokemusta vapaa-ajan harrastetoiminnan saavutettavuudesta kartoitettiin lomakkeessa liikuntapalveluiden käyttökokemuksista erillään siten, että sosiaalisen hyvinvoinnin moduulin kysymysmuotoilu ei millään tavalla kehystetty osaksi korkeakoululiikunnan ja liikkumisen teemamoduulia.

Tilastollisen päättelyn ja tulosten tulkinnan kannalta on lisäksi keskeistä muistaa, että havaitut yhteydet eivät sinällään ole osoitus kausaalisuudesta: on mahdollista, että yksinäisyys ja sosiaalisen saavutettavuuden kokemus on yhteydessä liikuntapalveluiden käyttöön jonkin kolmannen tekijän kautta. Toisaalta sisällöllisesti tulkinta, jonka mukaan liikuntapalveluihin on helpompaa osallistua yhdessä ystävien kanssa ennemmin kuin yksinään, tai että aloittamisen kynnys koetaan matalammaksi silloin, kun korkeakoulun yleinen ilmapiiri koetaan yhteisöllisemmäksi, on varsin todennäköisesti oikea.

Kuvion 2.1.8 yläosassa tätä yhteyttä tarkastellaan suhteessa opiskelijoiden yksinäisyyden ko-



Kuvio 2.1.7. Vähemmistöjen ja erityisryhmien (itseidentifioituva) maininnat liikuntapalveluiden käyttämättömyyden syistä

kemuksesta. Erityisen huolestuttava on havainto, jonka mukaan kaikkein eniten yksinäisyyttä kokevat ovat aliedustettuina paitsi liikuntapalveluiden käyttöön niin myös liikunnan yleisen harrastamattomuuden välillä. Noin 40 prosenttia yksinäisyyttä jatkuvasti kokevista ei harrasta liikuntaa. Kuvion toinen jakauma puolestaan kuvaa opiskelijoiden kokemusta harraste- ja vapaa-ajan toiminnan saavutettavuudesta suhteessa liikuntapalveluiden käyttöön.

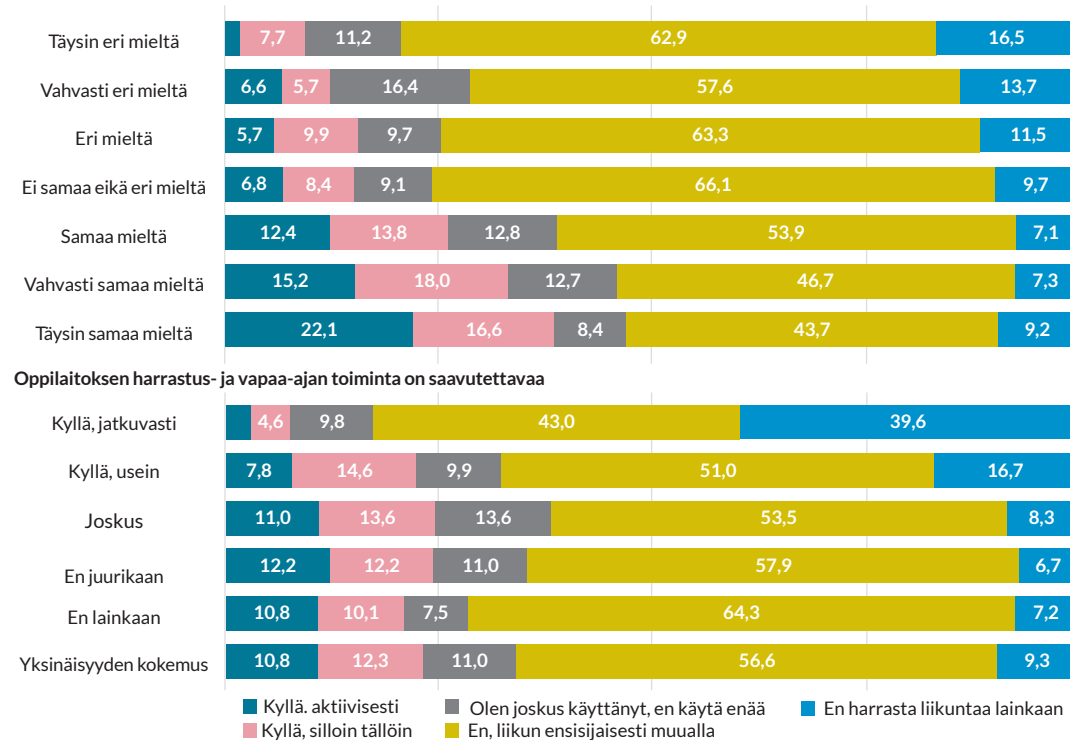
Liikuntapalveluiden käyttäjiä on suhteellisesti eniten niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka kokevat korkeakoulunsa harrastetoiminnan yleisesti ottaen helpommin saavutettavaksi. Suoria tulkintoja näistä sinänsä huolestuttavista yhteyksistä tosin vaikeuttaa joissain määrin se, että saavutettavuuden kokemus on todennäköisesti myös yhteydessä opiskelijan elämäntilannetta kuvaaviin tekijöihin (opiskelun päätoimisuus, perheellisyys, ikä), jotka voivat myös itsenäisesti olla yhteydessä liikuntapalveluiden käyttämättömyyteen (kuten edellä todettiin, niin perheellisten opiskelijoiden aikataulupaineet selittävät palveluiden käyttämättömyyttä, ja sama tekijä voi myöskin selittää kokemusta harrastetoiminnan saavutettavuudesta).

LIKKUVATKO OPISKELIJAT TARPEEKSI

Kokonaisliikunnan määrän mittaaminen aineistossa

Edellisessä osiossa tarkastelimme opiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttöä eri taustaisilla sekä opintojen eri vaiheissa opiskelevilla. Vaikka palveluiden saavutettavuus sekä niiden hyödyntämisessä havaitut yhteydet ovat sinänsä kiinnostavia, ei niistä voida välttämättä vetää suoria johtopäätöksiä palveluiden käytön ulkopuolella olevien opiskelijoiden liikkumattomuudesta. Erityisesti perheelliset sekä toimeentulonsa heikoksi kokevat opiskelijat yksinkertaisesti ilmoittivat liikkuvansa muita useammin muualla, joskin samalla liikkumattomuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin välillä havaittiin suurempi yhteys.

Tutkimuskyselyssä opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää mitattiin ensimmäistä kertaa kansainvälisesti testatulla IPAQ-kysymysmoduulilla (ks. liite), joka perustuu opiskelijan itsearvioon viikon aikana eri muodoista kertyvästä liikunnasta. Opiskelija arvioi, monenako päivänä ja montako tuntia (ja minuuttia) viikossa hän liikkuu yhteensä luokituksella



Kuvio 2.1.8. Liikuntapalveluiden käyttö suhteessa kokemuksiin yksinäisyydestä sekä oppilaitoksen harrastetoiminnan saavutettavuudesta

verkkainen, ripeä, voimaperäinen, lihaskunto sekä tasapainoa edistävä liikunta. Tutkimusaineiston puhdistuksessa noudatettiin IPAQ-kyselyinstrumentin ohjeistusta²⁵, jolla ohjeistetaan poistamaan aineistosta epäuskottavan suuret arvot.

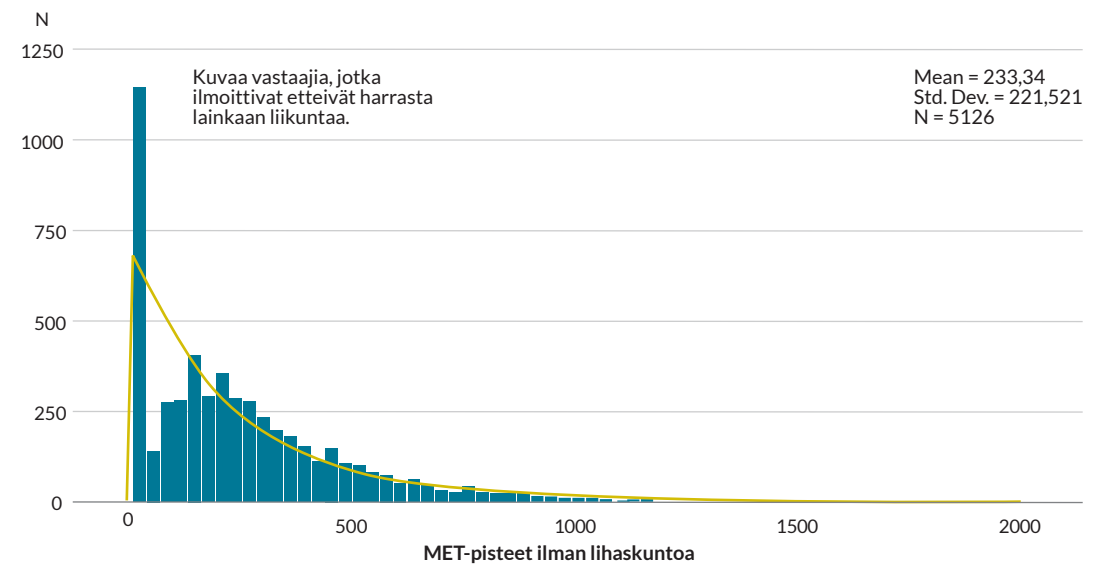
Kyselyinstrumentti koettiin vastaajien kohdalla selvästi raskaaksi, sillä aineistossa esiintyy mittarin kohdalla varsin paljon puuttuvuutta. Muuttujien tulokinnassa validiksi vastausriviksi katsotaan sellainen vastaus, jossa opiskelija erittelee vähintään yhden liikuntamuodon viikoittaista harrastamista päivän/tuntimäärän tarkkuudella. Tällöin hänen ei katsota harrastavan muita liikuntamuotoja, joille koodataan viikkotuntimääräksi nolla minuuttia. Vastausvaihtoehdon "ei lainkaan liikuntaa" valinneilla katsotaan kaikkien liikuntamuotojen määräksi 0.

Tällä tavalla määriteltynä aineisto käsittää 5014 validia vastausriviä, eli puutteellisia vastausrivejä oli aineistossa noin 6,6 % vastauksista (joissa ei spesioitu minkään liikuntamuodon viikkotuntimääriä). Näistä hieman vajaassa puolessa (3,1 % aineistossa) opiskelija on kuitenkin arvioinut viikoittaisen liikuntaharrastuksen määrää harrastettujen päivien tarkkuudella, kykenemättä erittelemään kokonaistuntien määrää. Tämän puuttuvien havaintojen joukko täydennettiin soveltuvin osin yksinkertaisella regressioimputoinnilla, jossa viikoittaisen kokonaisliikunnan määrää päivien tarkkuudella arvioineiden puuttuvat arvot korvattiin saman päivien määrän raportoineiden asetelmaperusteisella keskiarvolla.

Liikuntasuosituksen toteumaa kuvaava luokittelu johdettiin tästä aineistosta seuraavalla määritelmällä:

- Kestävyysliikunnan viikkotason suositus katsottiin täyttyneeksi, mikäli hänelle tulee täyteen verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa vähintään 2h 30 min, ripeää ja reipasta tai voimaperäistä yhteensä 1 h 15 min tai jokin näiden yhdistelmistä.
- Lihaskuntoliikunnan suositus katsotaan täyttyneeksi, mikäli lihaskuntaa tai tasapaino-liikuntaa harrastetaan yhteensä vähintään kahtena päivänä viikossa kokonaisliikuntamäärän ollessa vähintään yksi tunti (puoli tuntia / kerta).
- Aineistossa ilmenevää yksikkötason puuttuvuutta korjattiin regressioimputoinnilla kestävyysliikunnan kokonaismäärää mittaavan johdannaismuuttujan (suositusten mukaisen liikkumisen kokonaistoteuma liikuttujen päivien suhteen) osalta niillä vastaajilla, joilla oli IPAQ-instrumenttiin vähintään yksi mielekäs muuttujanarvo eri liikuntamuotoja harrastettujen päivien määrän suhteen.
- Tällaisia vastausrivejä oli aineistossa 212 kpl (~3,8 %) ja täysin puuttuvia (ei imputoitu 144 kpl / ~2,6 %).

Kuviossa 2.1.9. on esitetty edellä kuvatulla logiikalla aineistosta estimoitu kokonaisliikunnan MET-pistemäärää kuvaava jakauma, jossa liikuntaa vastausten perusteella täysin harrastamattomat on luokiteltu nolaksi. Histogrammiin sovitettu eksponenttifunktion jakauma kuvaa todennäköisesti todellisuutta



Kuvio 2.1.9. Kyselyvastauksista estimoitu kokonaisliikunnan MET-pistemäärän jakauma (yhdessä sovitetun eksponenttifunktion jakauman kanssa), painottoman aineisto.

25 IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – short and long forms. Retrieved September, 17, 2008.

hieman opiskelijoiden vastauksista sellaisenaan johdetun pisteytyksen suhteen paremmin, sillä tosiasiallisesti tämä liikuntaa harrastamattomien joukko liikkuu jonkinasteisesti arjessaan, vaikka raportoitvatkin kyselyinstrumentissa olevansa täysin passiivisia. MET-pisteytyksestä johdettavan liikuntasuosituksen luokituksen suhteen tällä ei ole onneksi juurikaan merkitystä, sillä tämän liikuntaa harrastamattoman opiskelijajoukon vähäisen liikkumisen asteisiin paikantuva mittausvirhe ei vaikuta kestävyysliikunnan suosituksen toteumaa kuvaavaan luokitukseen (koska luokituksen kannalta on yhdenkertainen, liikkuuko opiskelija vähän vai erittäin vähän).

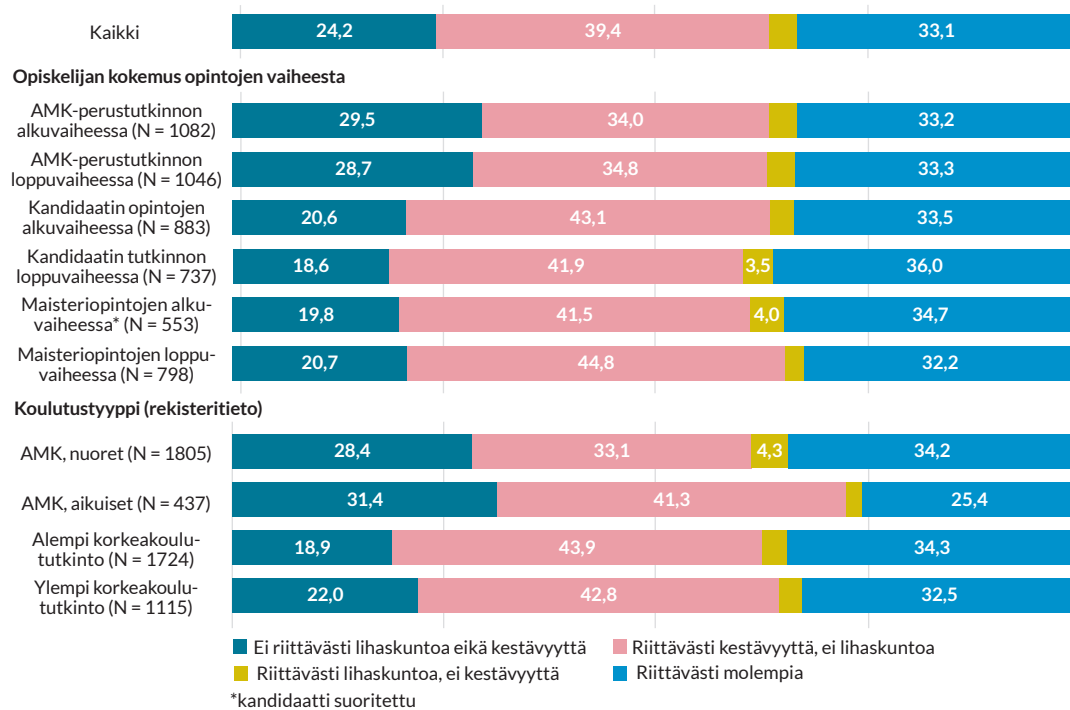
Opintojen vaihe ja tutkintotyyppi

Seuraavissa kuvioissa (2.1.10. ja 2.1.11.) tarkastellaan kansallisten liikuntasuositusten mukaista liikkumista Opiskelijabarometri 2016 -aineistossa IPAQ-kyselyinstrumentin avulla opiskelijoiden itsearvioitun kokonaisliikunnan määrän suhteen. Eri liikuntamuodoista kertyvän liikunnan määrä jaettiin liikuntatyypeittäin kestävyys- ja lihaskuntoliikun-

nan osakomponentteihin, joiden suhteen UKK-instituutin kansalliset liikuntasuosukset on määritelty. Tulokset esitetään kunkin taustamuuttujan suhteen näiden komponenttien suhteen neljässä luokassa: kestävyys- ja lihaskuntasuosituksesta täyttyvät joko molemmat, vain kestävyys, vain lihaskunto tai ei kumpikaan. Aineistossa on kaiken kaikkiaan varsin vähän sellaisia opiskelijoita, joilla liikuntasuosituksesta täyttyy vain lihaskuntokomponentti, kun taas pelkän kestävyysliikunnan osalta riittävästi liikkuvia on määrällisesti aineistossa eniten.

Tutkintotyyppin ja opintojen vaiheen mukaan tarkasteltuna vaikuttaisi siltä, että liikuntasuositusten toteuman suhteen ammattikorkeakoulujen aikuisopiskelijat ovat selkeä riskiryhmä, kun lisäksi vähiten liikkuvia on yliopistossa enemmän ammattikorkeakoulu- kuin yliopisto-opiskelijoissa. AMK-aikuisopiskelijat identifioitiin edellisessä luvussa jo erityishuomion kohteeksi palveluiden käytön suhteen, ja tämän ryhmän osalta tulos liikuntasuositusten täyttymisen osalta vahvistaa edellä kuvattua huolta.

Vaikka tutkimusasetelmaa ei varsinaisesti suunniteltu opintojen etenemisen suhteen tehtävään tarkasteluun (lisääntykö vai väheneekö liikunta opin-



Kuvio 2.1.10. Liikuntasuosituksen toteutuminen opintojen vaiheen ja tutkintotyyppin mukaan, asetelmaperusteinen estimointi (Deff / asetelmaefekti ~1,64 AMK ja 1,89 YO-opiskelijoilla, painottoman N suluissa).

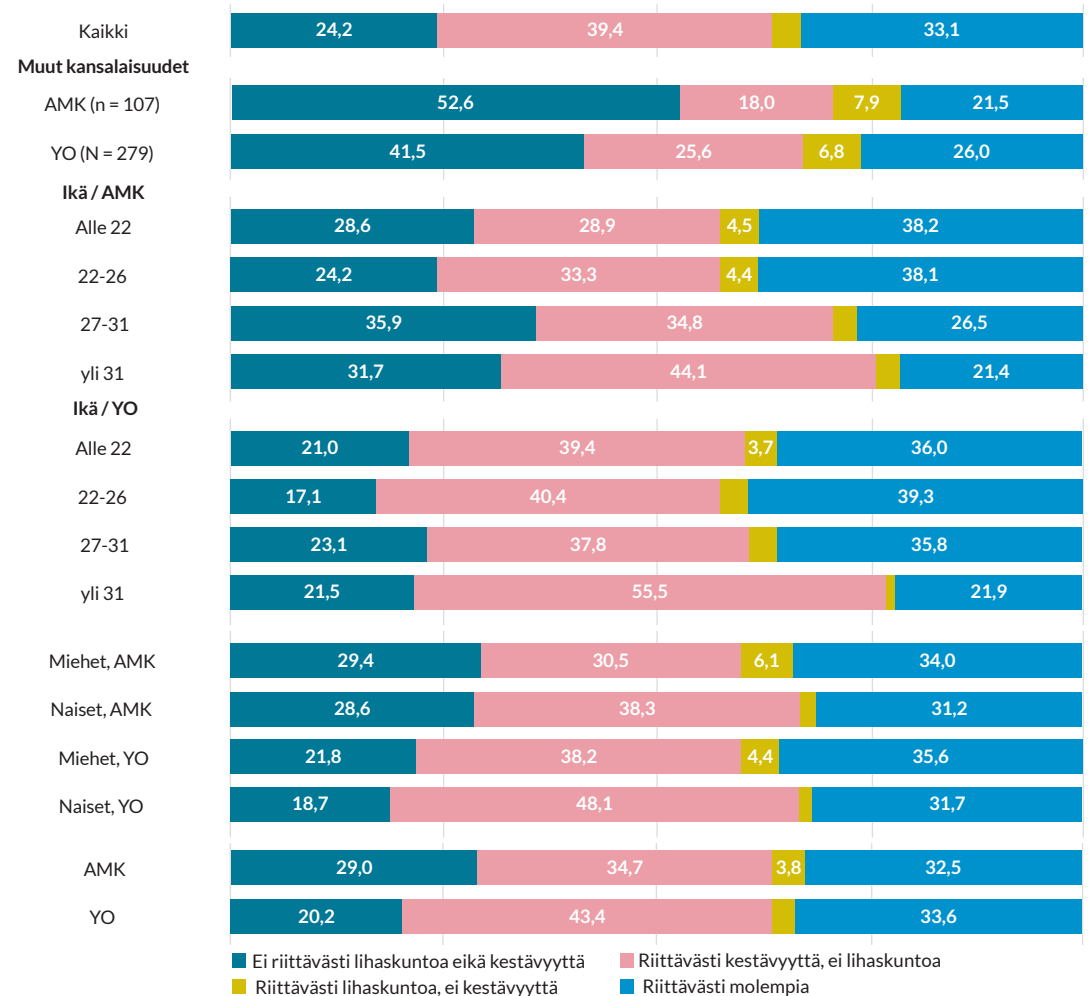
tojen edetessä), on erityisesti yliopisto-opiskelijoita koskevan osatarkastelun puolesta joitain viitteitä siitä, että liikunnallinen aktiivisuus vähenee maisterivaiheessa opiskelevien osalta, kun taas kandidaatin opintojen loppuvaiheessa olevat ovat liikuntasuositusten suhteen kaikkein aktiivisimpia. Erot opintojen vaiheen mukaan jäsenettyinä ovat kuitenkin erittäin pieniä.

Ikä- ja sukupuoli

Kuten edellisessä osiossa todettiin, tilastollisen ja sisällöllisen päättelyn vaikeus on siinä, että erilaiset ikä- ja elämäntilannesidonnaiset tekijät vaikuttavat

opintojen etenemisen kanssa samanaikaisesti (koska opiskelijat ymmärrettävästi vanhenevat, käyvät töissä enemmän ja perustavat perheitä opintojen edetessä). Siksi tässä luvussa esitettävät tulokset ovat määritelmällisesti osin päällekkäisiä opintojen vaiheen suhteen tarkastellun liikunta-aktiivisuuden suhteen.

Opiskelijoiden iän ja sukupuolen suhteen tarkasteltuna liikuntasuositusten toteuman vaje paikantuu edellistä tarkemmin tiettyihin opiskelijaryhmiin. Erityisesti muut kuin Suomen kansalaiset näyttävät liikkuvan merkittävästi kantaväestöä heikommin, joskaan täysin ei voida poissulkea myöskään sitä vaihtoehtoa, että kyselyinstrumentti olisi tässä opiskelijasegmentissä voitu kokea jotenkin sys-



Kuvio 2.1.11. Liikuntasuosituksen toteuma ikäryhmän, kansalaisuuden, sukupuolen ja korkeakoulusektorin mukaan.

temaattisesti muita raskaammaksi (suuri osa näistä vastaajista ei vastannut äidinkielellään).

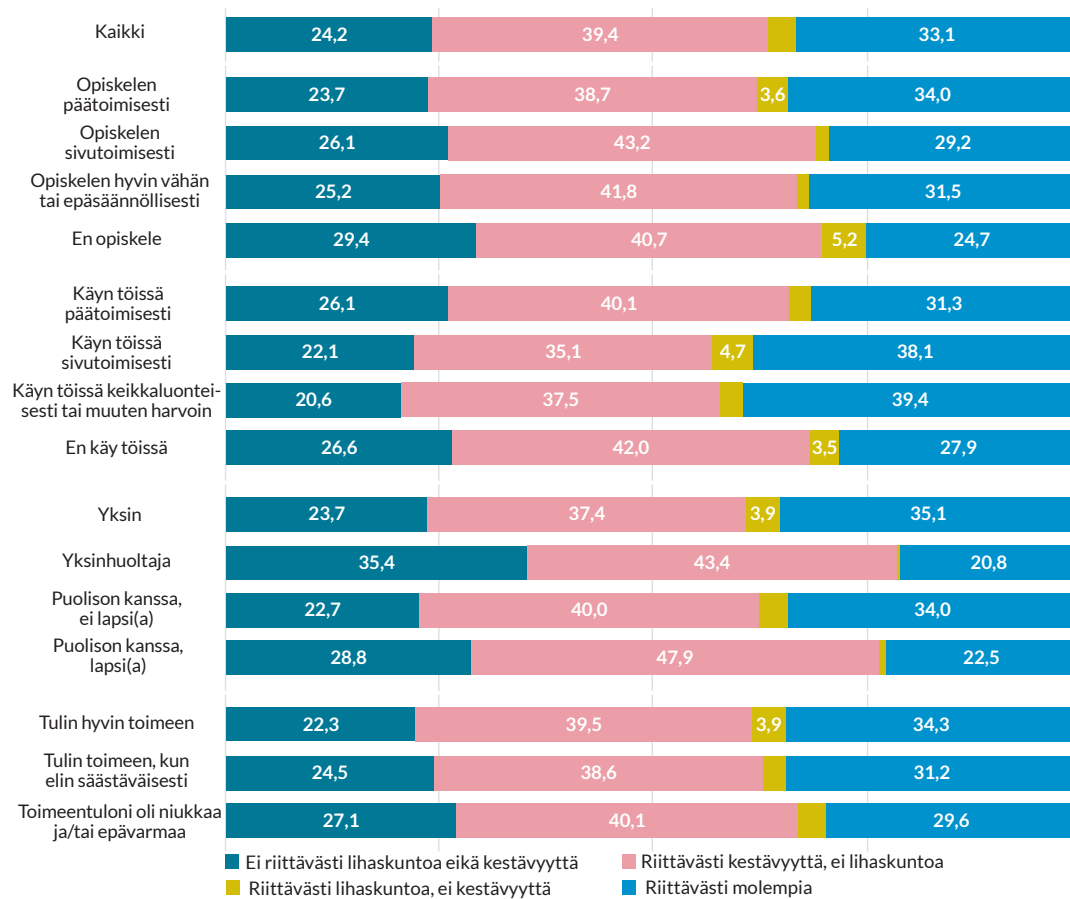
Korkeakoulusektorin välillä havaitut erot ovat huolestuttavia ja erityisesti yli 27-vuotiaissa AMK-opiskelijoissa on selvästi muita ikäkohortteja enemmän erityisen vähän liikkuvia suositusten toteutuessa parhaiten 22–26-vuotiaiden yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Miehet ja naiset eivät vaikuttaisi merkittävästi eroavan korkeakoulusektorin sisällä, kun taas kansainvälisissä tutkinto-opiskelijoissa on suomalaisia huomattavasti enemmän liikkumattomia.

Opiskelun päätoimisuus ja työssäkäynti

Tarkastelua jatketaan syventymällä edellisen osion tapaan kokonaisliikunnan määrään suhteessa opiskelijan elämäntilannetta kuvaaviin muuttujiin. Kaiken kaikkiaan yhteydet liikunnan kokonaisak-

tiivisuuden, opintojen päätoimisuuden sekä työssäkäynnin suhteen ilmenevät samansuuntaisina kuin liikuntapalveluiden käyttöä kuvaavissa tarkasteluissa. Niukan toimeentulon kokemus on joissain määrin yhteydessä vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen, kun taas perheellisissä opiskelijoissa on huomattavasti muita vähemmän terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia.

Työssäkäynnin suhteen on mielenkiintoista, että sivutoimisesti tai keikkaluontoisesti työssäkäyvät liikkuvat terveytensä kannalta selvästi parhaiten. Huomionarvoista on muistaa, että tässä ryhmässä on toisaalta myös kaikkein eniten juuri 22–31-vuotiaita, koska sitä vanhemmat opiskelijat ilmoittavat olevansa ensisijassa päätoimisesti työssäkäyviä, ja alle 22 vuotiaissa puolestaan työssäkäymättömiä. Opiskelun päätoimisuuden suhteen kaikkein passiivisimmat opiskelijat ilmoittavat myös harrastavansa vähiten liikuntaa.



Kuvio 2.1.12. Liikuntasuosittelujen toteuma opiskelijan elämäntilannetta kuvaavien tekijöiden suhteen.

Erityisryhmät

Opiskelun suhteen vähemmistöjen sekä erityisen tuen tarpeessa olevien kokemus liikuntapalveluiden saavutettavuudesta ja liikunta-aktiivisuudesta on yksi tämänkertaisen tutkimuskokonaisuuden keskeisiä teemakokonaisuuksia. Liikuntapalveluiden saavutettavuuden ja hyödyntämisen osalta erityisryhmien kokemuksissa paljastui mielenkiintoisia erityistoimenpiteisiin kannustavia havaintoja, joita syvennetään seuraavaksi liikunta-aktiivisuutta koskevalla tarkastelulla.

Kuviossa 2.1.13. on jälleen esitetty erityisryhmiin itsensä identifioivien opiskelijoiden raportoima kokonaisliikunnan aktiivisuus kansallisiin liikuntasuosituksiin pohjautuvan luokituksen suhteen. Vertailukohtana jakaumien tarkasteluun otetaan vähemmistöihin ja erityisryhmiin identifioimattomien opiskelijoiden kokemus (luokka "ei mihinkään").

Kaiken kaikkiaan tulosten perusteella voidaan sanoa, että erityisryhmiin identifioituvat opiskelijat liikkuvat terveytensä kannalta heikommin. Tuloksissa kenties yllättävin havainto on, että suoraan fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia erityistarpeita kokevien aktiivisuus poikkeaa muista opiskelijoista suhteessa vähiten, sillä opintoihin liittyviä terveydellisiä vaikeuksia kokevissa opiskelijoissa on liikuntaa harrastamattomia (luokka "ei kumpikaan suositus") suhteessa yhtä paljon kuin vertailuopiskelijaväestössä (ei-vähemmistöihin identifioituvat).

Sen sijaan terveytensä kannalta riittämättömän liikunnan suhteen huolestuttavimpina erityisryhmi-

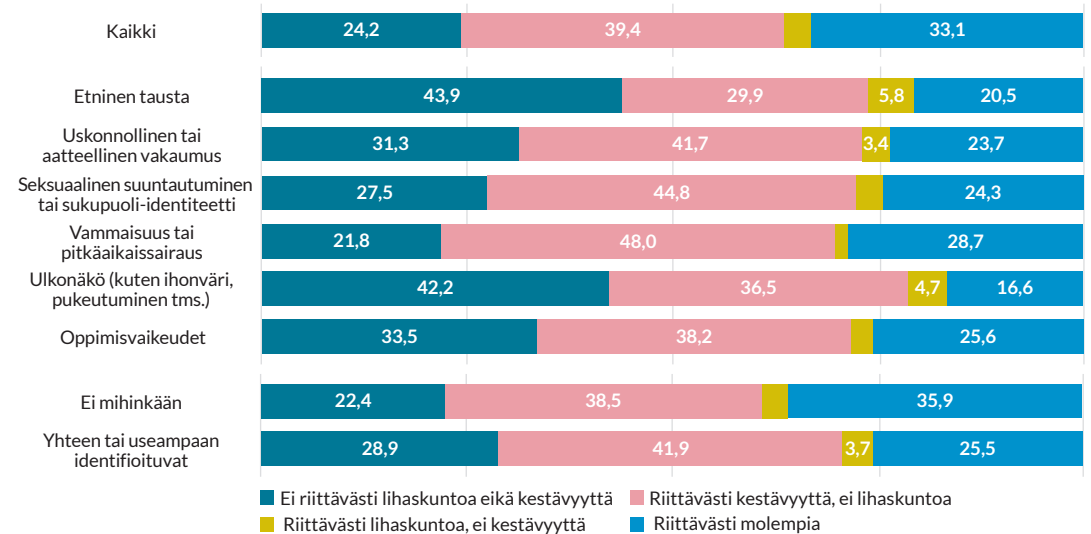
en kokemuksena paljastuvat ulkonäköön ja etniseen taustaan paikantuvaan vähemmistöön kuulumisen kokemus, sillä näihin vähemmistöihin identifioituvat opiskelijat ilmoittavat noin 1,5-kertaa muita useammin harrastavansa liikuntaa kummankin suositustason alle.

Sosiaalinen saavutettavuus

Siirryttäessä opiskelijaryhmiä ulkoisin perustein kuvaavista luokittelusta sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusperäistä tietoa kuvaaviin tarkasteluihin, havaitaan huolestuttavasti liikuntapalveluiden käytämättömyyden kanssa samansuuntainen tendenssi: sosiaalisen hyvinvoinnin suhteen heikommassa asemassa olevat, erityisesti yksinäisyyttä arjessaan kokevat, liikkuvat huomattavasti muita vähemmän.

Myös kokemus korkeakoulun vapaa-ajan harrastotoiminnan saavutettavuudesta on selkeästi yhteydessä liikkumattomuuteen: opiskelijat, jotka kokevat yhteisiin harrastuksiin kynnyksen matalimmaksi liikkuvat terveytensä kannalta selvästi parhaiten, kun taas tämän vaikeaksi kokevista terveytensä kannalta riittävästi liikkuu alle puolet tästä. Selvää on, että kynnys liikunnan aloittamiseen on suoraan tai epäsuoraan yhteydessä sosiaalisen ympäristön saavutettavuuden kokemukseen. Tulos indikoi varsin vahvasti, että liikunnallista elämäntapaa korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa voidaan edistää madaltamalla kynnystä osallistua yhteisölliseen liikuntaan osallistumiseen.

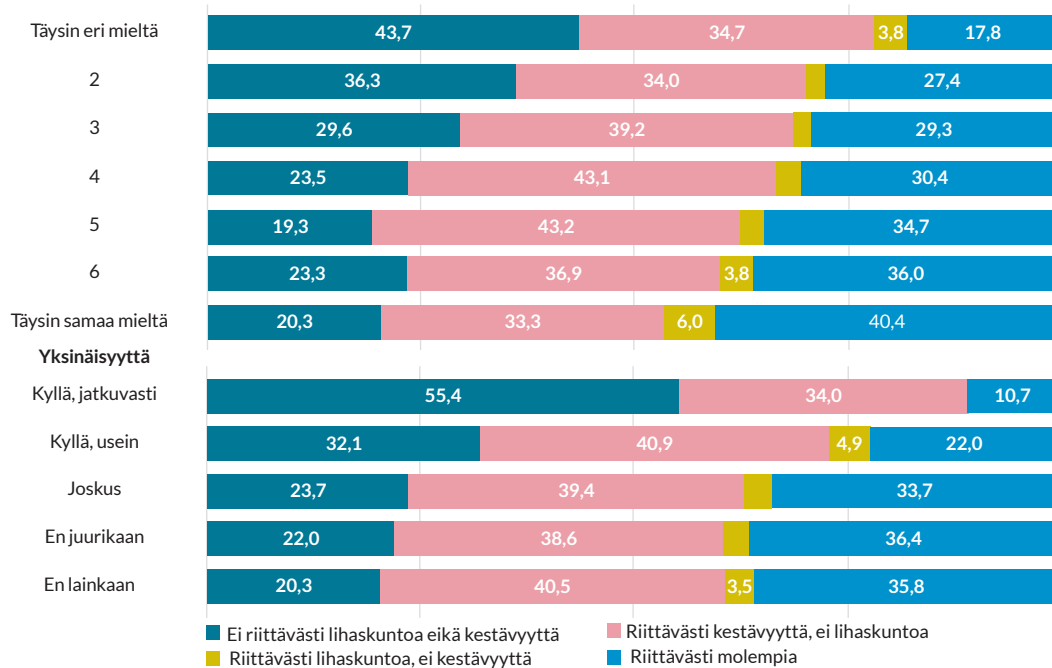
Kuviossa 2.1.15 on eroteltu tarkemmin mies- ja



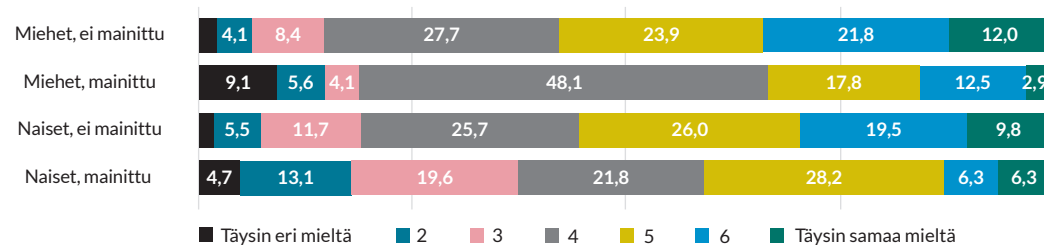
Kuvio 2.1.13. Erityisryhmiin identifioituvien opiskelijoiden terveytensä kannalta riittävä liikkuminen.

naisopiskelijoiden välillä havaittuja yhteyksiä korkeakoulun harrastetoiminnan yleistä saavutettavuutta sekä liikuntatilojen ja ryhmien heikkoa ilmapiiriä syynä korkeakoululiikunnan palveluiden käyttämättömyyteen. Ajatuksena on tarkastella, missä määrin yleistä ilmapiiriä liikuntapalveluissa huonona pitävät (ja kokevat syynä olla osallistumatta) eroavat korkeakoulun kaiken harrastustoiminnan saavutettavuuden kokemuksen suhteen: kaikki harrastetoiminta ei luonnollisesti ole luonteeltaan liikunnallista, mutta kuviossa on kuitenkin havaittavissa selvä yhteys kokemusten välillä erityisesti naisilla. Naisopiskelijoista korkeakouluympäristön yleistä harrastustoiminnan ilmapiiriä kuvaava kokemus on kaksi kertaa useammin negatiivinen (asteikolla vaihtoehdot 1–3) silloin, kun liikuntapalveluihin osallistuminen koetaan haastavaksi nimenomaan kuntosalin tai ryhmäliikunnan ilmapiiriä huonona pitävien joukossa. Miehillä vastaava yhteys näyttää paikantuvan vain ympäristön positiivisen kokemuksen suhteelliseen yleisyyteen (korkeakouluympäristön harrastetoimintaa pidetään hyvin saavutettavana useammin, kun liikuntapalveluiden ilmapiiriä ei pidetä ongelmana).

Vapaa-ajan harrastustoiminta on saavutettavaa



Kuvio 2.1.14. Terveytensä kannalta riittävän liikunnan harrastaminen ja sosiaalinen hyvinvointi (yksinäisyyden kokemus ja korkeakoulun harrastetoiminnan saavutettavuus 1–7).



Kuvio 2.1.15. Huonon ilmapiirin syynä osallistumattomuuteen maininneet ja ei-maininneet yleistä saavutettavuutta kuvaavan väittämän suhteen.

Olisi hyvä jos huonokuntoisten/ylipainoisten kynnystä aloittaa liikunta laskettaisiin edes hieman esim. laskemalla kuntosalimaksua tiettyjen kriteerien kuten korkean bmi:n täytyessä.

Kauppatieteiden opiskelija, Aalto-yliopisto

Opiskelijaliikuntaa voitaisiin tuoda paremmin esiin opiskelijoiden keskuudessa ja sen tuomista mahdollisuuksista. Mielestäni tässä on onnistuttu melko huonosti.

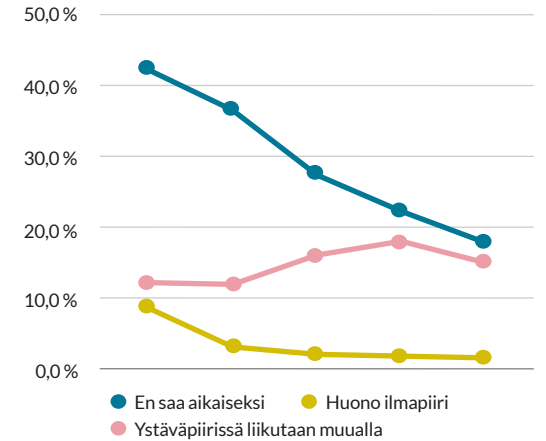
Kasvatustieteiden opiskelija, Helsinki

Vastaavasti yksinäisyyden kokemus on aineistossa selvästi yhteydessä kokemuksiin liikuntapalveluiden käyttämättömyyteen liittyvien syiden kokemuksen osalta. Näitä on kuviossa 2.1.16 tarkasteltu kolmen sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta kiinnostavan vastausluokan yleisyyttä yksinäisyyden kokemuksen luokissa. Huomionarvoista on erityisesti, että huono ilmapiiri on indikaattorina sama kuin edellisessä kuviossa.

Katselen toimintaa ulkopuolisena, 42-vuotiaana aikuisopiskelijana. Haluan itse pysyttäväni ulkopuolella, haen koulusta uutta pätevyyttä ja sosiaaliset kontaktini ovat perheessä, työyhteisössä ja ystäväpiirissä joka on jo muualla. Katsoisin että yliopisto pitää todella hyvää huolta uusista tulijoista ja erilaisia tutustumisen ja kiinnittymisen foorumeita on todella paljon ja katson, että opinahjossa tehdään paljon ehkäisevää mielenterveystyötä.

Yhteiskuntatieteiden opiskelija, Jyväskylän yliopisto

Jälleen kerran liikunnan aloittamisen koetun kynnyksen kannalta keskeinen tulos on, että liikunnan aloittamisen motivaatio on selkeimmin yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen, vieläpä varsin lineaarisesti, sillä vastaavia eroja yksinäisyyden "asteiden" välillä ei kokonaisliikunnan määrän ja palvelutarjonnan hyödyntämisen suhteen havaittu. Vastaavasti huonon ilmapiirin kokemus näyttää paikantuvan vain voimakkaimmin yksinäisyyttä kokevien keskuuteen.



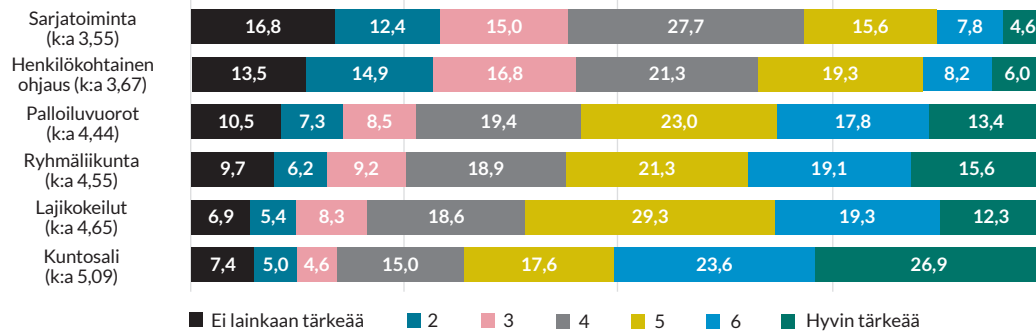
Kuvio 2.1.16. Yksinäisyyttä kokevien mainintoja liikuntapalveluiden käyttämättömyydestä (en saa aikaiseksi; ystävät liikkuvat muualla; huono ilmapiiri).

Mitä on hyvä korkeakoululiikunta?

Tässä osiossa pyritään kytkemään liikuntapalveluiden käyttöä koskeva tieto liikuntapalveluiden tarjontaa koskeviin toiveisiin sekä toisaalta kritiikkiin (syyt miksi ei käytä). Osana opiskelijakyselyä vastaajia pyydetään arvioimaan oman liikkumisensa sekä palveluiden käytön ohella myös eri liikuntamuotojen tarjonnan tärkeyttä oman liikkumisensa kannalta yhdessä liikuntapalveluiden kokonaistytyväisyyden kanssa.

Liikuntapalveluiden tarjontaa koskeva tieto perustuu kyselylomakkeessa kuutta eri palvelutarjonnan muotoa sekä niiden koettua tärkeyttä kuvaavan kysymysmoduulin vastausjakaumaan, joka on esitetty oheisessa kuviossa 2.1.17. Jakauma perustuu tässäkin kyselyaineiston asetelmaperusteiseen estimointiin (jakauma huomioi paikkakuntakohtaisen yli-/aliedustuksen sekä vastauskadon). Itse kysymyspatteri on Opiskelijabarometrin lomakkeen tilaekonomisista syistä suppeampi kuin vuoden 2013 Korkeakoululiikunnan barometrissa kuitenkin siten, että silloin tärkeimmiksi identifioidut palvelut ovat siinä edustettuna.

Opiskelijoiden oman aktiivisuuden kannalta yksiselitteisesti tärkeimpänä palvelumuotona pidetään kuntosalia, jota itselle ainakin tärkeänä liikuntamuotona pitää yli 60 prosenttia opiskelijoista. Toiseksi tärkeimpänä palveluna pidetään puolestaan mahdollisuutta tutustua uusiin lajeihin, kun taas ryhmäliikunta on tärkeää hieman yli puolelle opiskelijoista. Kuviossa esitetty jakauma ei tietenkään kerro mitenkään sitä, missä määrin tietyn lajin tai palvelun tarjonnan ei-tärkeänä pitäminen suhteutuu muihin lajeihin. Kuntosalitarjontaa ei ehkä pidetä tärkeänä sen vuoksi, että osalle opiskelijoista mielekäs liikun-



Kuvio 2.1.17. Kuinka tärkeitä eri liikuntamuotojen (keskiarvo suluissa) ja palvelutarjonnan kattavuus on opiskelijoille?

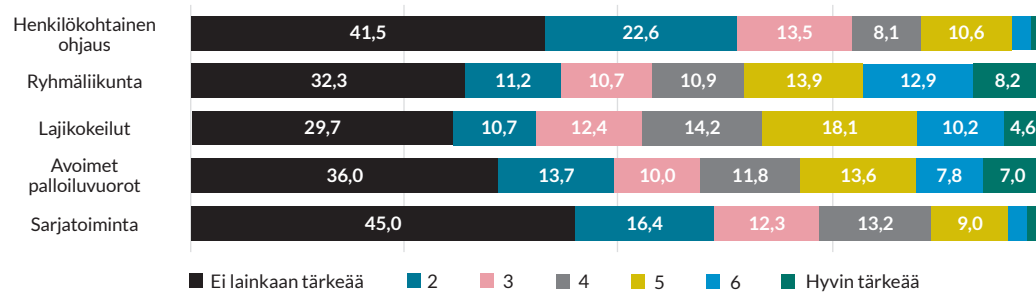
tatarjonta paikantuu johonkin muuhun palvelumuotoon, kun taas osa opiskelijoista ei välttämättä anna arvoa millekään (amotivoituneet tai yksinkertaisesti muualla, esim. luonnossa liikkuvat) liikuntamuodolle.

Tarkastellaan tätä mahdollisuutta kyselyaineistossa kaikkein tärkeimmäksi liikuntapalveluksi tunnistetun kuntosalitarjonnan vastausjakauman suhteen siten, että tarkastellaan kuntosalitarjontaa ei-tärkeänä pitävien preferenssejä muiden liikuntamuotojen suhteen. Kuviossa 2.1.18 on esitetty sama palvelutarjonnan kattavuuden tärkeyttä kuvaava jakauma kuntosalia ei-tärkeänä pitävien vastaajajoukolla, jonka suhteen tulokset ovat kaksijakoisia: yhtäältä vaikuttaa siltä, että noin puolet kuntosalitarjontaa ei-merkityksellisenä pitävistä ei myöskään koe mitään muuta kysymyspatterissa kuvattua lajia merkityksellisenä. Toisin sanoen osalle opiskelijoista korkeakoulu liikuntaa ei selvästikään koeta merkitykselliseksi, mutta toisaalta tämä joukko opiskelijoita käsittää jonkin verran alle 10 prosenttia kaikista opiskelijoista. Vastaavasti kuntosalitarjontaa vähämerkityksellisenä pitävien joukossa on myös paljon lajikokeiluja, ryhmäliikuntaa sekä avoimia palloiluvuoroja arvostavia (noin kolmannes).

De har lyckats väl med ett mångsidigt utbud. De kunde ha större eller flera gymsalar.

Yhteiskuntatieteiden opiskelija, Helsingin yliopisto

Kuntosalitarjonnan tärkeyden suhteen toteutettu tarkastelu ei tietenkään yleisty koko palvelutarjonnan kirjoa kuvaavaksi tulokseksi, vaikka se yksittäisistä lajeista todennäköisesti paras indikaattori onkin. Asetta sofistikoituneemman tarkasteluasetelman puolestaan mahdollistaa esimerkiksi ryhmittelyanalyysi, jolla opiskelijavastaajat kyetään segmentoimaan kuuden eri palvelumuodon eri yhdistelmien tärkeyttä tai ei-tärkeyttä kuvaaviin klustereihin. Menemättä analyysitekniikan tekniisiin yksityiskohtiin syvemmälle, aineistolle ajetaan niin kutsuttu TwoStep-klusterialgoritmi, joka tunnistaa aineistosta tietoa tehokkaasti tiivistävän viiden klusterin (palvelukäyttäjäprofiilin) rakenteen, joka on esitetty ja tulkittu auki tässä:



Kuvio 2.1.18. Kuinka tärkeitä eri liikuntamuotojen tarjonta on kuntosalitarjontaa ei-tärkeänä pitävillä (N ~795)

Klusteri 1 kuvaa palvelutarjontaan kokonaisuudessaan välinpitämättömien opiskelijoiden joukkoa, joka arvioi jokaisen kuuden eri palvelumuodon tärkeyden 7-portaisella skaalalla keskimäärin hyvin ei-tärkeäksi (keskiarvot liikkuvat välillä 1,25-1,67).

Klusteri 2 puolestaan kuvaa kuntosali- ja ryhmäliikuntaan painottuvaa, kokonaisuudessaan ei niin vahvasti painottuvaa palvelukäyttäjäprofiilia, joka arvostaa liikuntatarjonnassa peruspalveluja. Sarjatoiminta ja palloiluvuorot ovat tälle profiilille yhdentekeviä.

Klusteri 3 sen sijaan kuvaa palvelutarjonnan suhteen kaikkiruokaisia, joille mikään yksittäinen palvelu ei korostu muiden ylitse. Tälle opiskelijajoukolla, joka arvioi kaikki palvelut asteikolla välillä 3,5-5 on ilmeisesti tärkeitä, että palvelutarjontaa ylipäänsä on.

Klusteri 4 poikkeaa muista palvelutyypeistä erityisesti henkilökohtaisen ohjauksen korostuvan tarpeen suhteen. Tämä palvelukäyttäjätyyppi pitää erityisesti kuntosali- sekä lajikokeilumahdollisuuksien ohella erityisen tärkeänä ohjausta liikkumiseen, ja arvottaa palloilu- sekä ryhmäliikuntatarjontaa vähemmän tärkeäksi.

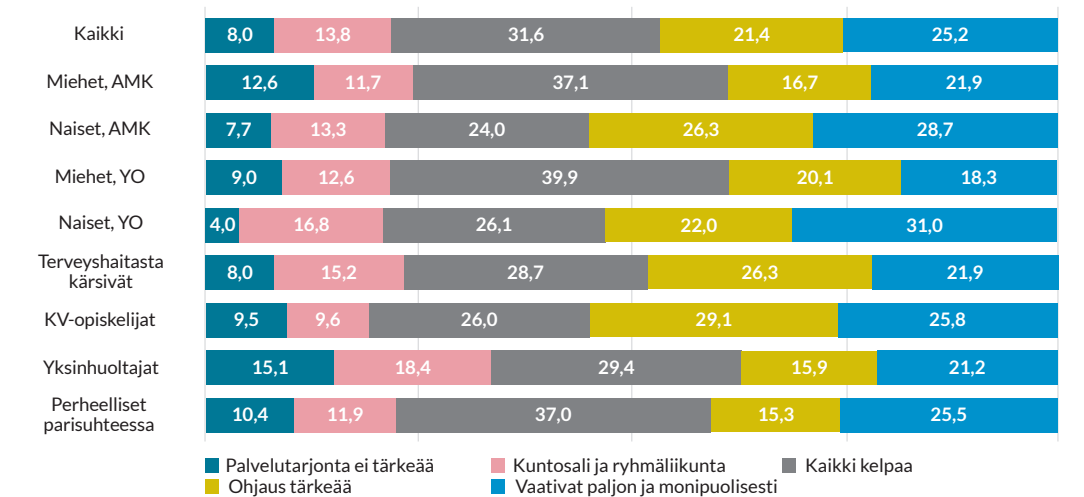
Klusteri 5 kuvaa palvelutarjontaa kohtaan koettujen odotusten suhteen vaativinta opiskelijajoukkoa, jolle monipuolinen kuntosali-, ryhmäliikunta- sekä lajikokeilutarjonta ovat erittäin tärkeitä.

Kuviossa 2.1.19 on esitetty viiden tunnistetun palvelukäyttäjäprofiilin jakautuminen sukupuolen ja korkeakoulusektorin mukaan, sillä miesten ja naisten liikuntakäyttäytyminen näyttävät joissain määrin noudattavan erilaista preferenssijakaumaa. Korkeakoulusektorin mukaan tehty toinen jaottelu on mielenkiintoinen kahdesta syystä: ensinnäkin olemassa oleva palvelutarjonta vaihtelee erityisesti korkeakoulusektorien välillä, kun taas toisaalta eri korkeakoulusektorien opiskelijoiden terveyskäyttäytymisessä on havaittu eroja yleisellä tasolla.²⁶

Palvelutarjonnan suhteen välinpitämättömien opiskelijoiden osuus näyttää tulosten perusteella linkittyvän sekä sukupuoleen että korkeakoulusektoriin: miehet ovat palvelutarjonnan suhteen välinpitämättömiä useammin kuin naiset ja ammattikorkeakouluopiskelijoissa useammin kuin yliopistoissa opiskelevat kuitenkin niin, että yliopistoissa opiskelevat miehet arvostavat palvelutarjontaa ammattikorkeakouluissa opiskelevia naisia enemmän.

Palvelutarjonnan suhteen vaativin maku puolestaan ilmenee erityisesti sukupuolen suhteen siten, että molemmilla sektoreilla opiskelevat naiset toivovat selkeästi enemmän ja monipuolisempaa tarjontaa kuin miehet, joista puolestaan selvästi naisia useampi on palvelutarjonnan suhteen kaikkiruokaista.

Muiden erityisryhmiä sekä elämäntilannetta kuvaavien luokkien suhteen tarkasteltuna havaitaan lisäksi, että henkilökohtaisen ohjauksen tarve vaikuttaisi korostuvan erityisesti kv-tutkinto-opiskelijoiden sekä joissain määrin terveyshaitasta kärsivien keskuudessa. Yksinhuoltajat arvottavat palvelutarjontaa ymmärrettävistä syistä kaiken kaikkiaan muita vähemmän tärkeäksi kokonaisuudessaan.



Kuvio 2.1.19. Palvelutarjonnan käyttäjäprofiilien yleisyys sukupuolittain ja korkeakoulusektoreittain.

26 Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2016). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Kuinka tyytyväisiä opiskelijat ovat liikuntapalveluihin opiskelupaikkakunnallaan?

Tässä osiossa luodaan lyhyt katsaus nykytuotoisen korkeakoululiikunnan palvelutarjonnan paikkakunta-kohtaiseen kokonaistyytyväisyyteen opiskelijakyselyaineiston tulosten valossa. Paikkakunta on sikäli tarkoituksenmukainen analyysimuuttuja, koska suurimmalla osalla opiskelijoita palvelutarjontaa näytetään ensisijassa paikkakunnittain eikä korkeakoulun mukaan järjestettyinä. Tampereen yliopiston Porin yksikössä opiskeleva arvioi lähtökohtaisesti erilaista tarjontaa päätoimipisteen paikkakunnalla opiskelemaan toveriinsa nähden, kun taas TAMK:n opiskelija arvioi jälkimmäisen kanssa samoja palveluita. Poikkeuksia on erityisesti pääkaupunkiseudulla, koska täällä yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat eivät ole samojen palvelujen piirissä (joista puolestaan AMK-opiskelijoiden Zone-sport -palvelukokonaisuutta oltiin kyselyn toteutushetkellä vasta muodostamassa).

Lisäksi koska pienemmiltä opiskelupaikkakunnilta käytettävissä oleva otos on varsin rajallinen, on analyysiteknisesti välttämätöntä tarkastella pieniä ja keskisuuria paikkakuntia yhdistettynä ryppäinä, vaikka palvelutarjontaa pienemmillä paikkakunnilla todellisuudessa vaihtelee. Pienten ja keskisuurien paikkakuntien opiskelijakokemusta voi kuitenkin olla hyödyllistä verrata valtakunnallisiin tuloksiin kokonaiskuvan saamiseksi.

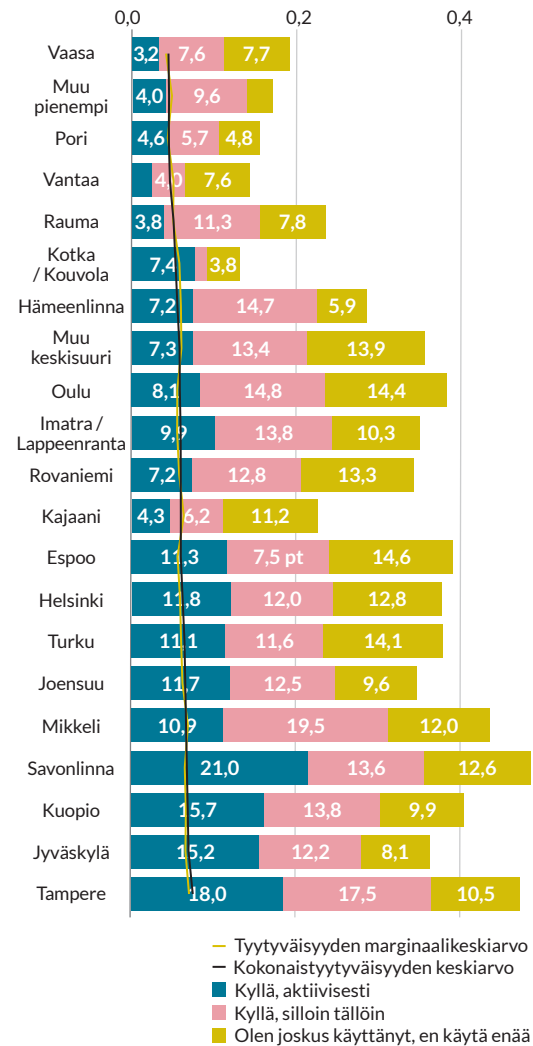
Kuviossa 2.1.20 on esitetty paikkakunta-kohtaisesti estimoidun palveluihin tyytyväisyyttä 10-portaisella asteikolla mitatun keskiarvon yhteyttä liikuntapalveluiden käyttöön. Tuloksella on käytännössä tarkoitus osoittaa opiskelijan kokemusta kuvaavan tiedon ulkoinen validiteetti, sillä pohjimmiltaan hyvillä palveluilla tarkoitetaan niiden käytettävyyttä. Tulosten perusteella voidaan sanoa, että liikuntapalveluihin tyytyväisyys on yhteydessä niiden käyttöasteeseen. Kuviossa opiskelijoiden liikuntapalveluille antamat arvosanat on aggregoitu yhteen kuvioon liikuntapalveluiden estimoidun käyttöasteen kanssa.

Koska eri paikkakunnilla opiskelevien joukko on erilaista erilaisten liikuntapalveluiden käyttöä ennustavien taustatekijöiden suhteen, on kuviossa kokonaistyytyväisyyden keskiarvoestimaatin lisäksi esitetty taustatekijöiden suhteen vakioitu marginaalikeskiarvo, joka voidaan tulkita kuvaavan keskittyväisyyttä sellaisessa tilanteessa, että kullakin paikkakunnalla opiskeleva joukko on samanlaista sukupuoli-ikä sekä terveysongelmien esiintymisen suhteen.

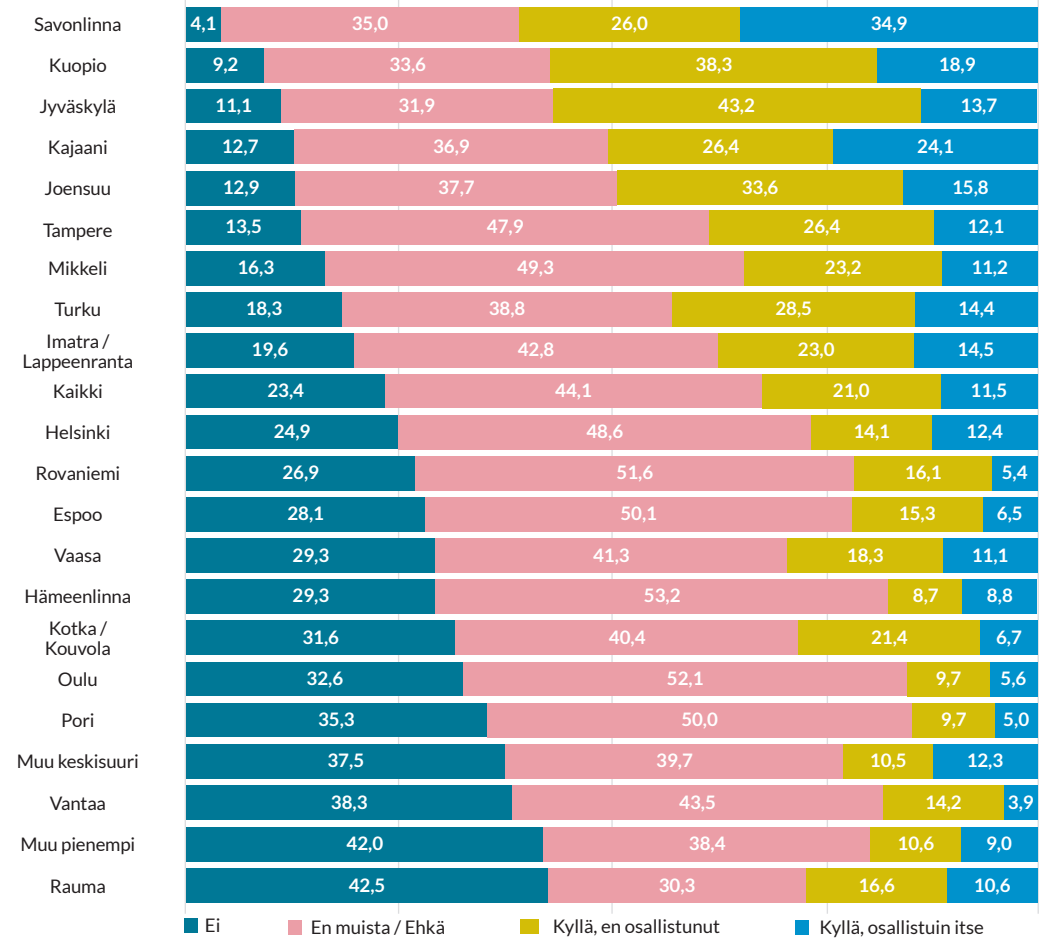
Vastaavasti paikkakunnittain on mielenkiintoista tarkastella opiskelijoiden kokemusta palvelutarjontaan tutustuttamisen ja tutoroinnin tarjonasta sekä omasta osallistumisesta. Kuviossa 2.1.21 opiskelupaikkakunnat on järjestetty laskevaan jär-

jestykseen tutustumiskäyntiin osallistuneiden opiskelijoiden (estimoidun) määrän suhteen laskevaan järjestykseen. Opiskelija-aineistossa tutustuttamiskäynnit näyttivät tavoittaneen parhaiten Itä- ja Keski-Suomen korkeakoulujen suurimmilla opiskelupaikkakunnilla, joilla palveluiden kokonaistyytyväisyyden havaittiin myös olevan suurinta.

Tulosten perusteella näyttää siltä, että ohjattuihin tutustumiskäynteihin panostetaan niillä paikkakunnilla, joilla opiskelijat ovat palvelutarjontaan myös kokonaisuudessaan tyytyväisiä. Syy-seuraus



Kuvio 2.1.20. Tyytyväisyys opiskelijaliikunnan palveluihin opiskelupaikkakunnittain nousevassa järjestyksessä (sektoria ei huomioitu), palveluiden käyttäjien osuus opiskelijoista.



Kuvio 2.1.21. Järjestettiinkö opiskelijoille ohjattua ilmaista tutustumiskäyntiä liikuntapalveluihin opintojesi alussa? * Opiskelupaikkakunta, pienet luokiteltu

-yhteydestä ei tietenkään voida puhua, sillä tutointiin todennäköisesti panostetaan erityisesti silloin, kun palveluihin on muutenkin resursoitu hyvin. Tutustumiskäyntien tärkeys korostuu kuitenkin palvelutarjonnan kokonaistyytyväisyyden ohella itseään opiskelevien omista kokemuksista:

Kuntosalit ovat pieniä ja niissä on huono ilmanvaihto. Jos paikalla on yli 10 henkilöä niin treenaaminen on todella tukalaa ja epämiellyttävää. Ryhmäliikunnat ovat kivoja ja niissä on hyvät vetäjät.

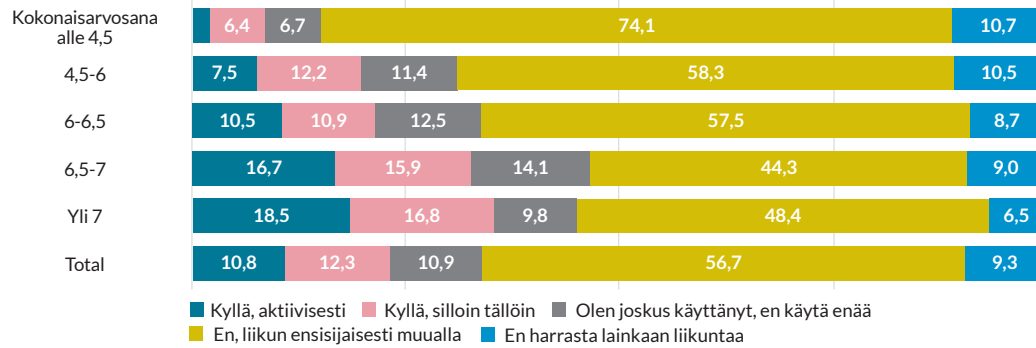
Terveystieteiden opiskelija, Itä-Suomen yliopisto

Ilmaiset tutustumiskäynnit orientaatioissa auttaisivat erittäin paljon, syksyllä 2010 meille vain näytettiin Unisportin ovea ja sanottiin sieltä löytyvän liikuntapalveluita.

Humanististen aineiden opiskelija, Helsingin yliopisto

Kokemus korkeakoululiikunnan palveluiden tasosta ennustaa niiden käyttöä

Korkeakoululiikunnan palveluiden käyttöä paikkakunnittain voidaan tarkastella myös suhteuttamalla niiden tasoa kuvaava kokonaistyytyväisyys opiskelijoiden raportoimaan käyttöasteeseen. Tätä varten



Kuvio 2.1.22. Liikuntapalveluiden käyttöaste liikuntapalveluiden tason paikkakuntaakohtaisen kokonaisarvosanan (sektorit huomioitu) luokissa.

uudeksi analyysimuuttujaksi muodostetaan edellisessä tarkastelussakin jo lyhyesti esitelty tyytyväisyyden paikkakuntaakohtainen keskiarvo.

Tarkastelussa on siis ideana verrata opiskelijoiden palvelukäyttöä kokonaistyytyväisyyden luokissa siten, että keskimäärin saman asteista tyytyväisyyttä ilmentävät opiskelupaikkakunnat niputetaan yhteen. 10-portaisella asteikolla keskimäärin yli 7:n arvoiseksi keskimäärin arvioidut palvelupaikkakunnat muodostavat opiskelija-arvioon perustuen korkeatasoimpien palveluiden paikkakunnat. Toiseksi parhaat paikkakunnat määritellään kokonaistyytyväisyyden keskiarvon välille 6,5–7 ja siitä jatkaen aina puolen pisteen välein aina huonoimmaksi, alle 4,5 pisteen arvoiseksi pisteytettyjen paikkakuntien opiskelijakokemukseen.

Tyytyväisyyden suhteen tyytetytjen paikkakuntien opiskelijoiden palvelukäyttöä arvioidaan kuviossa 2.1.22. Kuvio ei siis perustu yksittäisen vastaajan, vaan kaikkien samalla paikkakunnalla ja samalla korkeakoulusektorilla opiskelevien yhteenlaskettuun kokemukseen (jota on painotettu vastaajajoukon edustavuuden mukaan). Kiinnostavaa on, että kokonaisarvosanalla mitattuna yli 6,5:n paikkakuntien opiskelijoista kolmannes kuuluu palveluiden aktiivisiin käyttäjiin, kun lähes puolet ilmoittaa käyttäneensä niitä ainakin joskus. Keskimäärin palvelutarjonnan välille 4,5–6 arvioiduilla paikkakunnilla kokonaiskäyttöaste jää noin viidennekseen perustutkinto-opiskelijoista, kun taas tyytyväisimpien opiskelijoiden paikkakunnilla aktiivinen käyttöaste kattaa yli kolmanneksen opiskelijoista.

Kiinnostavaa on myös havaita, että paikkakuntaakohtainen tyytyväisyys ei ole yhteydessä liikkumattomien osuuteen, vaan opiskelijat näyttävät selvästi liikkuvan korkeakoululiikunnan palveluiden sekä muiden palvelutarjoajien tai itsenäisesti harrastetun liikunnan välillä.

Käyttäjien toiveet palveluiden sisällöstä eroavat ei-käyttäjistä

Kuten edellisissä tarkasteluissa huomattiin, on opiskelijoissa eri palvelumuotoja eri painotuksella arvottavia liikkujia, joista osa ei pidä korkeakoululiikunnan tarjontaa lainkaan tärkeänä. Opiskelijat eivät tosin sanoen välttämättä käytä korkeatasoisiakaan palveluita kun taas toisille riittää puutteellisestikin varustettu kuntosalipäivittäiseen treeniin, sillä henkilökohtaisten preferenssien ja aikataulullisten syiden vaihtelu on opiskelijajoukossa luonnollisesti suurta.

Tästä syystä tässä osiossa tarkastellaan lyhyesti liikuntapalveluiden käyttäjien sekä niitä käyttämättömien toiveita palvelutarjonnan eri muotojen kattavuuden suhteen. Tarkastelutulokulman syventämiseksi kolmanneksi vertailuluokaksi otetaan muualla liikkuvien opiskelijoiden ryhmä, jolla liikuntapalveluiden käyttämättömyyden syyt todennäköisesti eroavat eri logiikalla kuin liikuntaa harrastamattomien.

Kuviossa 2.1.23. on esitelty liikuntapalveluiden käyttäjien, muualla liikkuvien (ainakin toinen liikuntasuosituksen osa toteutuu) sekä ei-liikkuvien (kumpikaan suositus ei toteudu) keskimääräistä kokemusta liikuntapalveluiden tarjontaa koskevista väitteistä. Kuviossa korkeampi keskimääräinen pistearvo kuvaa kyseisen palvelumuodon itselleen tärkeänä pitämistä (asteikolla 1 ei lainkaan – 7 erittäin tärkeää). Käytännössä tilastolliset merkitsevyydet paikantuvat havaituissa palvelutyypeissä (kuntosalit, lajikokeilut, palloilu- ja ryhmäliikunta) siten, että ne erottavat vain palveluiden käyttäjiä niitä ei-käyttävistä riippumatta jälkimmäisten liikuntasuhteesta (muualla ei-lainkaan tai riittävästi liikkuvat eivät eroa toisistaan).

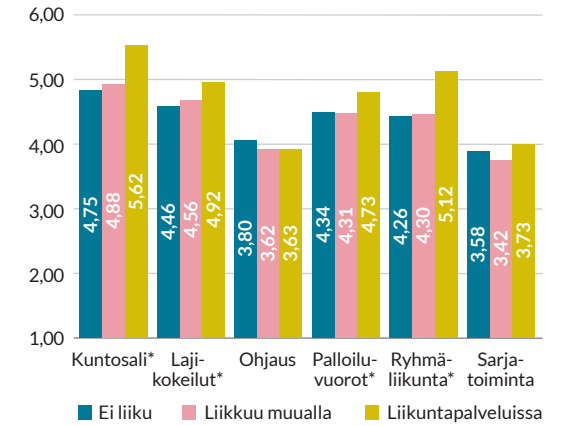
Jag har läst att min högskola har ett samarbete med ett universitet som erbjuder även oss studerande på högskolan att få delta i deras motionsverksamhet, men eftersom inga av mina vänner eller bekanta deltar i det utbudet har det inte heller fallit mej in att delta, speciellt också när jag inte känner till de utrymmen som motionen utförs i då den ordnas vid universitetet som är obekant för mig. Bra att det finns denna möjlighet, men man kunde även informera lite bättre och erbjuda motionsformer från den egna skolan.

Sosiaali- ja terveysalojen opiskelija, YH Novia

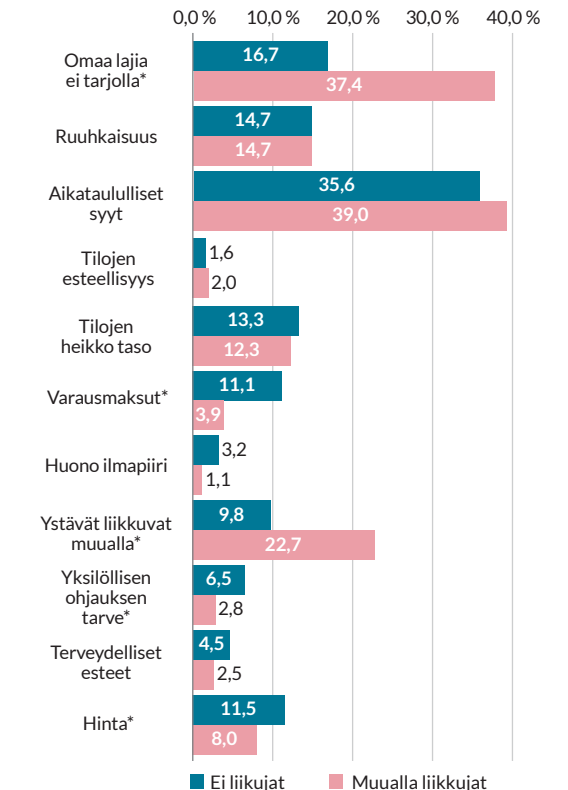
Käänteisesti voidaan lisäksi tarkastella palveluiden käyttökokemukseen liittyvien puutteiden ilmene mistä vertailemalla muualla sekä ei lainkaan liikkuvien kokemuksesta. Yleisimpinä syinä palveluiden ulkopuolella olevat mainitsevat lajitarjonnan suppeuden suhteessa omaan kiinnostukseen sekä aikataululliset syyt. Neljäsosa muualla liikkuvista kertoo liikkuvansa ystäviensä kanssa muualla. Ei-liikkujista hieman suurempi osuus kokee tarvitsevansa yksilöllistä ohjausta, mutta tämä kokemus on varsin vähäinen. Ei-liikkujat mainitsevat lisäksi palveluiden hinnan useammin syyksi niiden käyttämättömyydelle.

Yksittäisten palvelumuotojen tärkeyden kokemusta on hyödyllistä myös tarkastella aikaisemmassa osiossa tunnistettujen, liikuntapalveluiden käyttöä sekä yleistä liikkumattomuutta ennustavien taustatekijöiden suhteen, sillä palvelutarjonnan laajentamiseen tehtävät panostukset voidaan halutessa pyrkiä kohdentamaan juuri siten, että panostusten vaikuttavuus haluttaisiin maksimoida juuri vähiten liikkuvien opiskelijoiden suhteen.

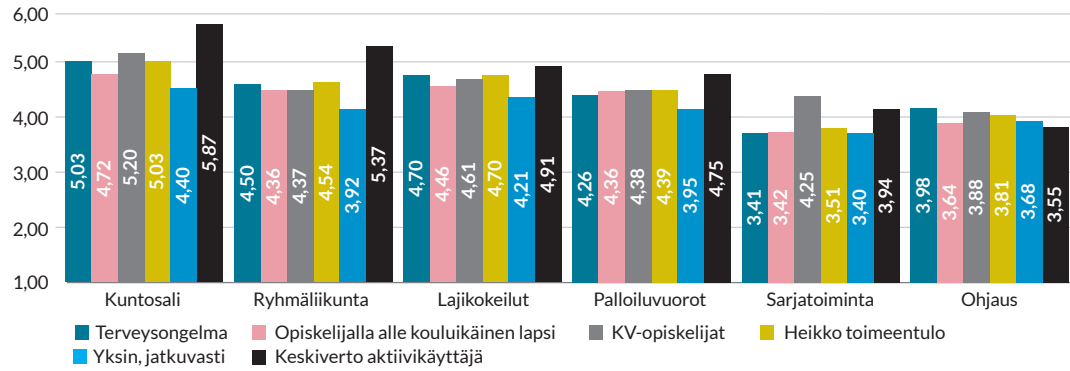
Tätä vertailuasetelmaa varten opiskelija-aineiston aikaisempien analyysien perusteella haarukoitetaan viisi kiinnostavaa opiskelijaryhmää, joiden kokemuksesta yksittäisten palvelumuotojen tärkeydestä verrataan keskiarvoa aktiivikäyttäjään (käytännössä sama luokka kuin edellä kuvatussa tarkastelussa). Kiinnostavien tarkasteluryhmien kokemuksen keskiarvot on esitetty kuviossa 2.1.25. Tarkasteltaessa yksittäisten palvelumuotojen suhteen havaittuja keskiarvoeroja havaitaan, että erityisesti kuntosalit ja ryhmäliikuntatarjonnan tärkeys korostuu nimenomaan palvelujen käyttäjien keskuudessa suhteessa kaikkiin erityisryhmiin, jotka eivät juurikaan näyttäisi eroavan keskenään toisistaan.



Kuvio 2.1.23. Palveluiden käyttäjien, muualla sekä ei lainkaan liikkuvien keskimääräinen kokemus liikuntapalveluiden tarjonnasta (kuinka tärkeä palvelu on itselle). Tilastollisesti merkitsevät erot tähdellä.*



Kuvio 2.1.24. Syitä liikuntapalveluiden käyttämättömyyteen (liian vähän vs. muualla riittävästi liikkuvat). Ristiintaulukon tilastollisesti merkitsevä ero (Rao-Scott -korjattu Chi²) tähdellä.



Kuvio 2.1.25. Liikuntapalveluiden tarjonnan tärkeänä pitäminen palveluiden käytön suhteen aliedusteissa ryhmissä.

Kaiken kaikkiaan palvelutarjonnan suhteen yksinäisyyttä kokevat opiskelijat ovat kyllä estimoidun ryhmäkeskiarvon perusteella sarjatoimintaa sekä ohjauksen tärkeyttä kuvaavaa vastausluokkaa lukuun ottamatta kunkin palvelumuodon tarjonnan suhteen indifferentein opiskelijaryhmä. Tuloksissa ainoa selkeä tarkasteluryhmien toisistaan eroavia preferenssejä kuvaava tulos näyttäisi paikantuvan sarjatoiminnan merkityksen korostumiseen kansainvälisillä tutkinto-opiskelijoilla. Tulos indikoinee sitä, että sarjatoiminnan kautta kansainväliset opiskelijat pääsevät matalammalla kynnyksellä helpommin mukaan sellaisiin peliporukoihin, jotka syntyvät suomalaisten kesken enemmän tai vähemmän jo olemassa olevien aikaisempien ystävyyssuhteiden perusteella. Toisaalta kv-tutkinto-opiskelijoiden kokemus voi selittyä myös muilla tekijöillä (ikäjakauma), joita tässä tarkastelussa ei ole mahdollista huomioida.

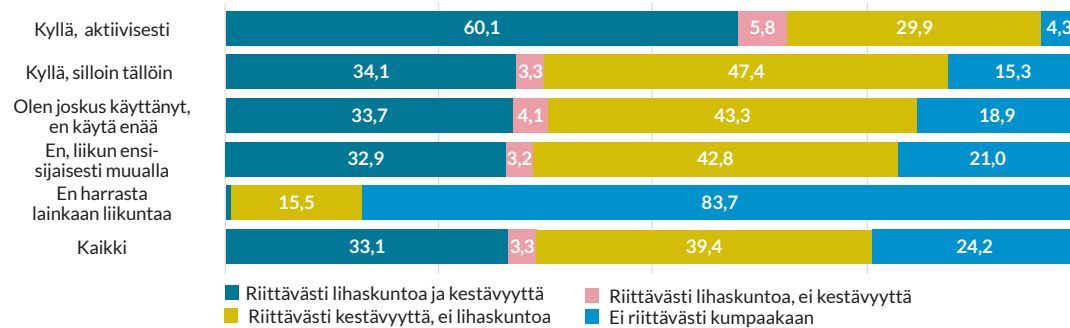
Toimeentulon kokemuksen suhteen tarkasteltuna taloudellisen asemansa heikommaksi kokevat opiskelijat (luokka "Heikko toimeentulo") eroavat kyllä keskiverto aktiivikäyttäjistä, mutta minkään yksit-

täisen palvelun tärkeyden suhteen varsinaisia tämän opiskelijaryhmän kokemus ei näyttäisi korostuvan.

Suosituksen mukainen liikkuminen ja liikuntapalveluiden käyttö

Tässä raportissa aikaisemmin käsiteltyjen tulosten perusteella terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa harrastaa noin kolmannes opiskelijoista siten, että ikä- ja sukupuoliryhmittäistä vaihtelua esiintyy varsin vähän. Sen sijaan liikunnan kokonaisaktiivisuuden suhteen selkeästi erottuvia opiskelijaryhmiä paikannettiin erityisryhmiä koskevista tarkasteluista. Kuitenkin itse liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärän suhteen ei ole suinkaan välttämätöntä, että päivittäinen aktiivisuus kertyisi juuri korkeakoululiikunnan palveluista, sillä varsin usea vastaaja kertoo liikkuvansa aktiivisesti muualla joko arkiliikunnan tai muiden harrastusten parissa. Kuitenkin aineiston perusteella on mahdollista joissain määrin verrata sitä, missä määrin juuri korkeakoululiikunnan

Käytätkö korkeakouluopiskelijoille tarkoitettuja liikuntapalveluita?



Kuvio 2.1.26. Terveytensä kannalta riittävän liikunnan suosituksen toteuma liikuntapalveluiden käytön suhteen.

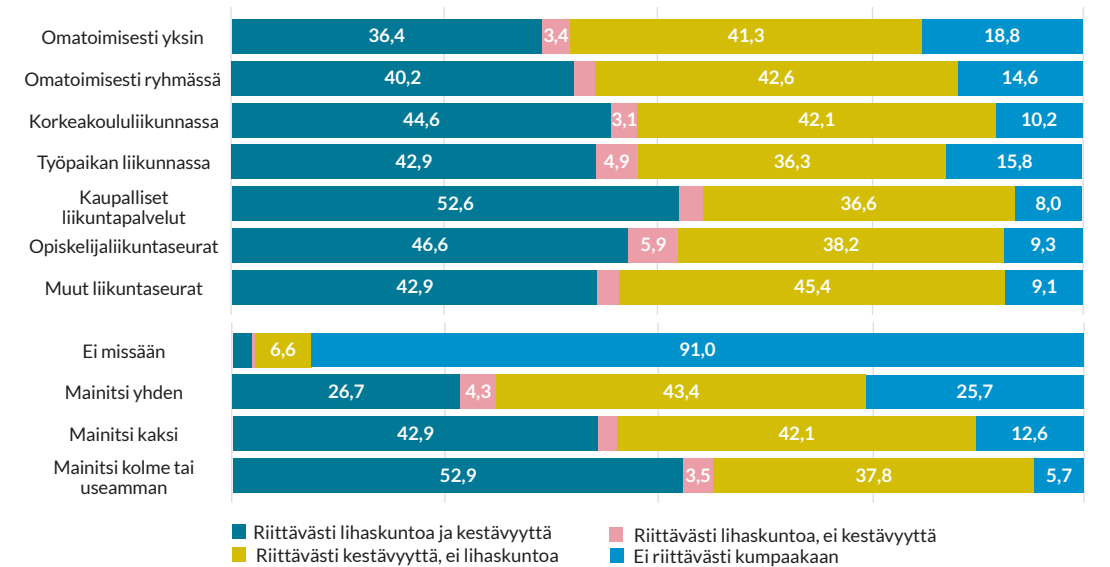
palveluiden piirissä liikkuvien viikoittainen liikuntasuosituksen taso täyttyy suhteessa muissa palveluissa tai omatoimisesti liikkuviin nähden.

Kuviossa 2.1.26 on esitetty kyselylomakkeessa opiskelijan itsearvioon perustuvien MET-pisteiden luokitukseen perustuvat tulokset viikoittaisen liikunnan määrän riittävydestä korkeakoululiikunnan palveluiden käyttöä kuvaavan väittämän vastausluokissa: Liikuntapalveluiden aktiivinen käyttö ennustaa vahvasti suositusten mukaista liikkumista siten, että palveluiden piirissä olevista 60 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi kestävyysliikunnan suosituksen täytyessä yli 90 prosentilla palveluiden käyttäjistä. Tulosten perusteella lihaskuntosuosituksen (vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää lajia) täyttymisessä on palveluiden käyttäjienkin osalta selkeä vaje, joskin palveluita aktiivisesti käyttävät eroavat muualla liikkujista myönteisesti juuri lihaskuntosuosituksen suhteen. Muualla liikkuvilla kestävyysliikunnan suositus täyttyy vain hieman korkeakoululiikunnan piirissä liikkuvia heikommin.

Tulos on tietysti odotusten mukainen sikäli, että palveluiden käyttöä kuvaava väittämä itsessään ottaa kantaa liikunnan kokonaisaktiivisuuteen. "Kyllä, aktiivisesti" palveluita käyttävät nimittäin käytännössä samalla ilmoittavat harrastavansa aktiivisesti liikuntaa, vaikkakin tietysti juuri korkeakoululiikunnan palveluissa. Tätä osuutta ei voida sellaisenaan suoraan verrata "muualla liikkuvien" kokemukseen, sillä tässä joukossa on sekä aktiivisia että vähemmän aktiivisia liikkujia.

Sen sijaan liikuntapalveluiden käyttäjien aktiivisuutta on mielekästä verrata muissa palveluissa tai omatoimisesti liikkuviin sellaisella asetelmalla, jossa liikuntasuosituksen täyttymistä verrataan opiskelijan ensi- tai toissijaiseen liikuntamuotoon ja palvelutarjoajaan. "Missä tai minkä palvelujen piirissä ensisijaisesti liikut?" -kysymykseen opiskelija saattoi listata haluamansa määrän eri palvelutarjoajia, joista tarkoituksenmukaisinta lienee tarkastella sekä yksittäisten palvelutarjoajien palveluissa liikkuvien aktiivisuuden jakaumaa sekä toisaalta myös suhteessa mainittujen palvelujen määrään. Opiskelijahan voi torstaisin liikkua työpaikkansa sählyvuorossa ja käydä viikonloppuisin kaveriporukan kanssa suunnistamassa tai millaisella vastaavalla yhdistelmällä tahansa.

Kuviossa 2.1.27 esitettyjen tulosten perusteella monipuolisesti eri palvelutarjoajilla ja itsenäisesti liikkuvat, jotka mainitsevat kaksi tai kolmekin eri liikuntapalvelua, täyttävät terveytensä kannalta riittävän liikunnan suosituksen ymmärrettävästi parhaiten. Yksittäisten palvelutarjoajien suhteen raportoitu aktiivisuus ei sen sijaan eroa juurikaan eri palvelumuotojen välillä, joskin kaupallisten liikuntapalveluiden asiakkaat korostuvat parhaiten liikkuvina. Tulos voidaan hyvin ymmärtää siten, että kalliimman kaupallisen liikuntapalvelun kuukausimaksun maksaneet ovat varmasti motivoituneita saamaan rahalleen myös vastinetta, kun taas edullisempien korkeakoululiikunnan palveluiden käyttämättömyys ei tunnu taloudellisen panostuksen muodossa kenties yhtä paljon.



Kuvio 2.1.27. Liikuntasuosituksen toteutuminen ja missä opiskelija pääasiassa liikkuu (ja montako paikkaa mainitsi 0-3)

KOKONAIKSIKUMISEN MÄÄRÄ

Keskeisiä havaintoja ja tuloksia:

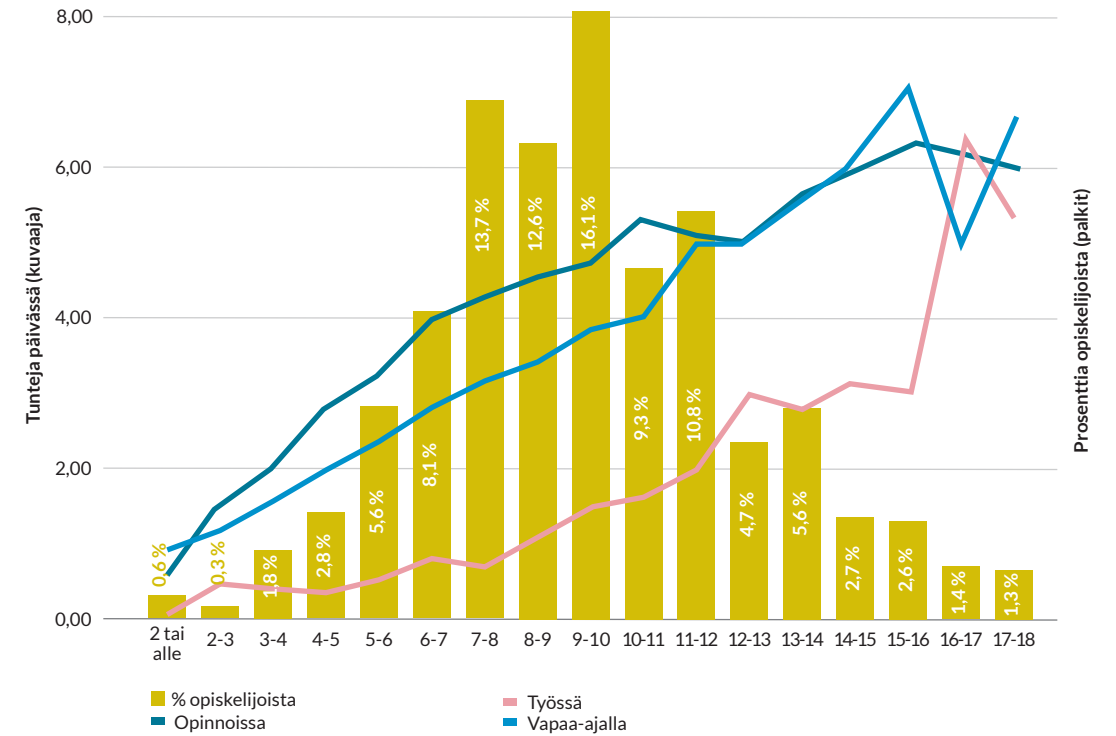
- Tyypillinen opiskelijan päivä käsittää yhteensä 8–9 tuntia istumista (moodi), mutta yli puolella opiskelijoista kokonaisistumisen määrä ylittää yhdeksän tunnin rajan selvästi: merkittävä osa opiskelijoista istuu jopa 12 tuntia tyypillisenä opiskelupäivänä yhteensä töissä, vapaa-ajalla sekä opinnoissa.
- Istumisen kokonaismäärä pysyy eri ikäisillä ja opintojen eri vaiheissa olevilla keskimäärin samana, mutta istumisen tuntimäärä on uusilla opiskelijoilla opinto- sekä vapaa-aikapainotteista ja loppuvaiheessa suurempi osa tulee työelämästä.
- Istumiskäyttäytyminen erottlee ennen kaikkea miehiä ja naisia sekä eri opintojen vaiheissa ja elämäntilanteissa opiskelevia. Opiskelijoista on tunnistettavissa 4–5 selkeää istumisen profiilia, jotka erottuvat istumisen kokonaismäärän sekä työssä, opinnoissa ja vapaa-ajalla istuttujen tuntien suhteen. Nämä olivat (istuttujen tuntimäärien mukaan kasvavassa järjestyksessä) ja ne kuvataan seikkaperäisesti seuraavan sivun koontitaulukossa.
 - ▶ Vähän istuvat
 - ▶ Paljon opinnoissa istuvat
 - ▶ Runsaasti opinnoissa ja vapaa-ajalla
 - ▶ ”Monipuolisen runsaasti” (töissä, opinnoissa ja vapaalla) sekä
 - ▶ Vapaa-ajalla runsaasti istuvat
- Istumisprofiileista osa on selkeästi yhteydessä
 - a) hyvinvointiin ja liikuntakäyttäytymiseen paikantuvii tekijöihin (kokonais hyvinvointi, liikuntasuhde, stressin kokemus, yksinäisyys ja liikunnan määrä)
 - b) elämäntilanteeseen (lapsiperheet istuvat vähemmän kuin yksinasuvat uudet opiskelijat)
 - c) Sukupuoleen (miehet istuvat enemmän vapaa-ajalla) ja kansalaisuuteen.

Korkeakouluopiskelijoiden päivittäinen toiminta pitää eri kyselytutkimuksissa saatujen tulosten (myös vuoden 2013 Korkeakoululiikunnan barometri) perusteella huomattavan määrän paikallaanoloa. Tuoreessa Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (KOTT 2016) arkipäivisin istuttujen tuntien mediaani oli opiskelijoilla 10,75 tuntia. Vastaavasti vuoden 2013 Korkeakoululiikunnan barometrissa saatiin korkeakouluopiskelijoiden päivittäisen istumisen tuntimäärän mediaaniksi 9–10 tuntia. Opiskelijat ovatkin istumisen sekä paikallaanoloon liittyvien työergonomisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien suhteen useissa tutkimuksissa identifioitu riskiryhmä^{27,28}.

Opiskelijabarometrissa kartoitettiin päivittäisen istumisen määrää kolmikohtaisella avokysymyksellä, jossa opiskelijoita pyydettiin arvioimaan päivittäin kertyvää istumista a) opinnoissa, b) työssä sekä c) vapaa-ajalla. Vastaukskohdista johdettiin erillinen summamuuttuja kuvaamaan istumisen kokonaistuntimäärää viikkotasolla. Mittarin operationalisointi poikkeaa Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen vastaavasta siinä, että istumista pyydetään arvioimaan sekä arkisin että viikonloppuisin, mikä selittää istumisen kokonaismäärää päivätasolla kuvaavien keskilukujen indikoivan vähäisempää istumista kuin KOTT-kyselyssä.

Kuviossa 2.1.28 on esitetty kokonaisistumisen määrää kuvaava asetelmaperusteinen jakauma. Yleisesti ottaen istumisen kokonaismäärää kuvaavia tunnuslukuja tavataan raportoida keskiarvojen sijaan usein mediaaneina, sillä keskiarvo on tunnusluku herkempi aineistossa esiintyvälle poikkeaville ääriarvoille. Luvussa 2.2 tarkemmin raportoidun tutkimuksen yhteydessä havaitsimme kuitenkin istumisen kokonaismäärän noudattavan likimain normaalijakaumaa, jolloin keskiarvotarkastelut ovat perusteltuja.

Kaiken kaikkiaan opiskelijan keskimääräinen päivä näyttää istumisen kokonaismäärän suhteen siltä, että suoraan opiskeluun liittyvistä aktiviteeteista päivittäisen paikallaanolon tuntimäärästä kertyy noin puolet. Keskiarvon taakse kätkeytyy toisaalta opiskelijaväestön heterogeenisyys pääasiallisen toiminnan suhteen, sillä opintojen alkuvaiheissa passiivista luennoilla istumista ilmenee keskimäärin enemmän, kun taas istuminen työssä yleisty opintojen edetessä. Sen sijaan vapaa-ajalla ilmenevää istumista opiskelijat raportoivat hieman alle neljä tuntia keskimäärin päivässä lähestulkoon kaikissa opintojen vaiheissa. Opiskelijoiden istumiskäyttäytymisen tarkasteluja syvennetään vielä taulukossa, jossa eri lähteistä kertyvää päivittäistä istumista tarkastel-

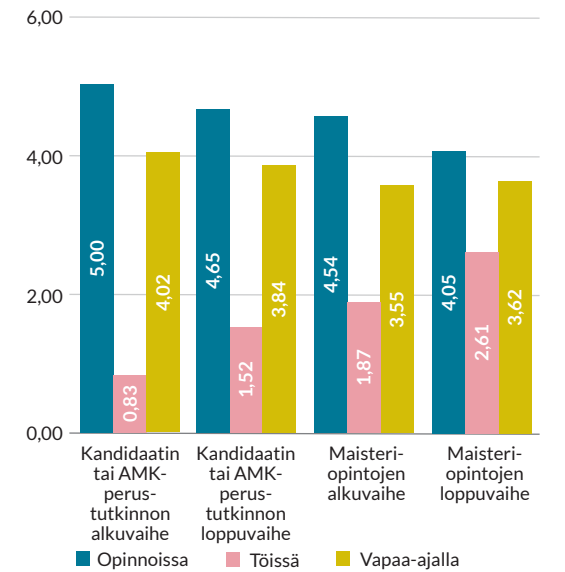


Kuvio 2.1.28. Histogrammi päivittäisen istumisen kokonaismäärästä sekä keskimääräiset istumisen lähteet (työ, opinnot ja vapaa-aika) tuntiluokittain.

laan samojen taustamuuttujien suhteen kuin liikunta-aktiivisuutta sekä palveluiden käyttöä aikaisemmissa osatarkasteluissa.

Keskiarvotarkastelujen perusteella on hyvin vaikea tunnistaa kattavienkaan taustatekijöiden suhteen vielä kovin selkeitä riskiryhmiä, sillä istumisen kokonaistuntimäärän keskiarvo vaihtelee näiden suhteen hyvin vähän. Käytännössä taustamuuttujien luokissa näyttäisi vaihtelevan ainoastaan eri lähteiden suhteellinen painoarvo, sillä erityisesti työssäkäynnin myötä lisääntyvien työssä istuttujen tuntien vastapainoksi opinnoissa istutut tunnukset ymmärrettävästi vähenevät.

Jälleen keskiarvoihin nojaavan tarkastelun heikkoutena on, että niiden pimentoon jää paljon ryhmien sisäistä vaihtelua, joka paikantuu taulukkomuotoisessa tarkastelussa piiloon jääviin yksilötason tekijöihin. Erityisen kiinnostava on istumisen ja paikallaanoloon liittyvän terveystäytymisen suhde liikuntasuhteeseen, jota pyritään seuraavaksi kuvaamaan ryhmittelyanalyysin avulla tiivistetyn informaation kautta.



Kuvio 2.1.29. Istumisen lähteet ja keskimääräiset tuntimäärät opintojen eri vaiheissa.

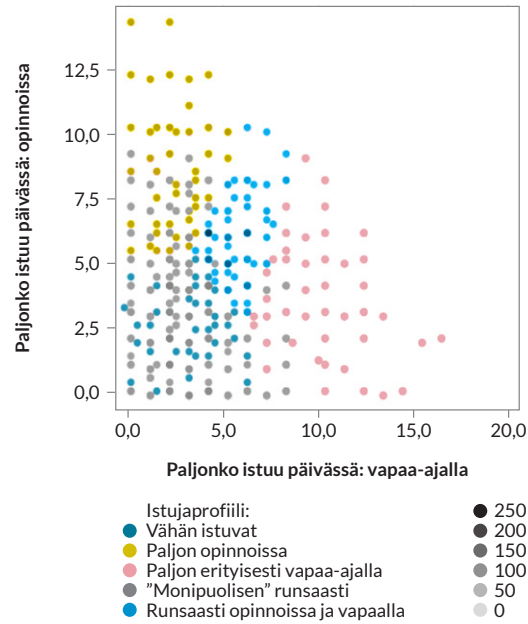
27 Lorusso, A., Bruno, S., & L'Abbate, N. (2009). Musculoskeletal disorders among university student computer users. *La Medicina del Lavoro*, 100(1), 29–34.
 28 Grimes, P., & Legg, S. (2004). Musculoskeletal disorders (MSD) in school students as a risk factor for adult MSD: a review of the multiple factors affecting posture, comfort and health in classroom environments. *Journal of the Human-Environment System*, 7(1), 1–9.

Istumisen riskityyppejä metsästäessä

Tässä osatarkastelussa luodaan katsaus opiskelijan päivittäiseen istumiskäyttäytymiseen istumistyyppien aineistosta haarukoivan ryhmittelyanalyysin tuloksista sekä etsitään istumiskäyttäytymisen ja liikunta-aktiivisuuden välisiä yhteyksiä. Ryhmittelyanalyysi ajettiin aineistolle kolmen istumisen lähteen kokonaistuntimäärää mittaavalle muuttujalle, josta Akaiken informaatiokriteerin suhteellisen muutoksen periaatteella parhaiten informaatiota tiivistäväksi klusteriratkaisuksi valikoitui viiden klusterin ratkaisu.²⁹ Lisäksi tarkastellaan opiskelijoilta suoraan kerättyä laadullista kokemusaineistoa istumisen vähentämisestä arjessa, töissä ja opinnoissa suhteessa laadittavaan tyyppittelyyn.

Vaikka profiloinnin ensisijainen tehtävä on havainnollistaa paikallaanolon ajan suhdetta opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen, on erilaisten istumiskäyttäytymisten havaittavissa olevia yhteyksiä hyödyllistä havainnollistaa sellaisten tekijöiden suhteen, joilla riskiryhmiin kuuluvia opiskelijoita on mahdollista tunnistaa suoraan. Istumisen riskikäyttäytyminen on kuviossa esitetyn estimoidun jakauman suhteen sukupuolittunutta siten, että miehissä on naisia enemmän erityisesti vapaa-ajalla paljon istuvia. Seuraavassa osiossa esitellään ”istumisprofiilille” altistavia³⁰ tekijöitä tarkemmin malliperusteisesti.

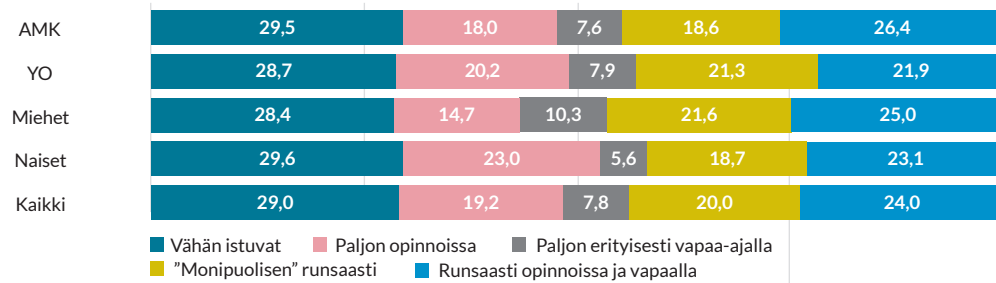
Opiskelijoiden istumiskäyttäytymistä haarukoitiin aineistosta eksploraatiivisesti ryhmittelyanalyysillä (K-means -algoritmi, SPSS:n versio 24), jonka tarkoituksena on tiivistää istumisen kokonaismäärää sekä sen jakautumista vapaa-ajan, työn sekä opiskelun aikana kertyvän absoluuttisen tuntimäärän sekä suhteellisen kontribuution osuuksia tiivistäviin luokkiin. Hyvässä tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttävässä klusteroinnissa ratkaisu pyritään validoi-



Kuvio 2.1.30. Istujaprofiilien tyyppittely vapaa-ajan ja opinnoissa vietetyn istumisen (tiivistetyn) hajonnan mukaan.

maan osoittamalla sen toistettavuus (stabiliteetti) sekä perustelemaan ratkaisun tuottamien klusterien määrä erilaisten mallin sisäisten³¹ sekä ulkoisten kriteerien suhteen, mutta työpaperin puitteissa tämä ei ole tilankäytöllisesti järkevää.

Kuviossa 2.1.30 on esitetty aineiston vastausjakaumassa ilmenevä hajonta kahden keskeisen istumisen lähdeä kuvaavan akselin suhteen. Tarkastelun kolmas ulottuvuus, eli työssäkäynti, on mukana



Kuvio 2.1.31. Istujatyyppien yleisyys korkeakoulusektorin ja sukupuolen mukaan.

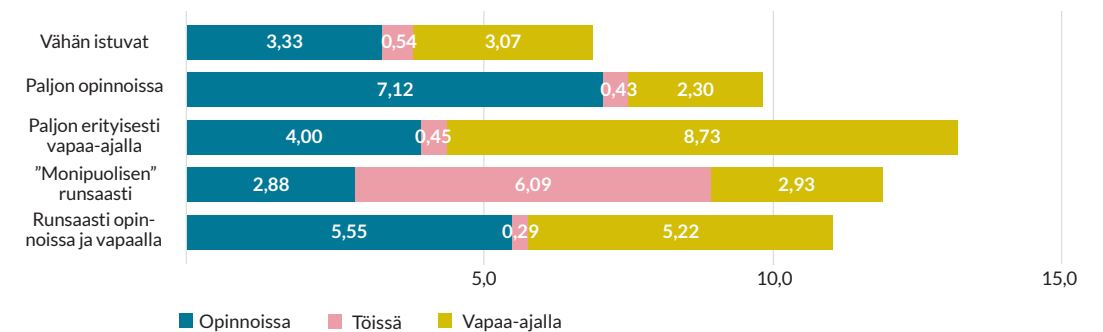
29 Bozdogan, H., & Sclove, S. L. (1984). Multi-sample cluster analysis using Akaike's information criterion. *Annals of the Institute of Statistical Mathematics*, 36(1), 163-180.

30 Tosin aineiston poikkileikkauksena asetelma ja selitystekijöiden endogeneisuus (ei voida oikeasti sanoa, mikä johtuu mistäkin), rajoittavat tulkintojen tekemisen "havaittavien assosiaatioiden tasolle" ilman mahdollisuutta kausaalipäätelyyn.

31 Yksi tapa arvioida optimaalista klusterien määrää on tarkastella tiivistetyn informaation suhdetta mallin selitysteeseen, jolloin klusterien määrään lisäminen malliin pysäytetään sellaisessa pisteessä, jolloin tiivistetyn informaation tuoma lisäarvo muuttuu marginaaliseksi. Tätä Akaiken informaatiokriteerin suhteellista muutosta nk. "kynnäpää-tekniikka" hyödyntävä tarkastelu viittaa joko kolmen tai neljän klusterin ratkaisun olevan informaation tiivistämisen kannalta paras.

	Opinnoissa	Työssä	Vapaa-ajalla	Yhteensä	Total N	Puuttavia%
Sektori						
AMK	4,9	1,4	3,8	10,0	2401	10,4
YO	4,7	1,4	3,9	9,9	2969	9,9
Sukupuoli						
Miehet	4,5	1,5	4,3	10,2	1792	11,8
Naiset	4,9	1,3	3,6	9,8	3578	9,3
Ikäryhmä						
Alle 22	5,1	0,6	4,1	9,9	1850	8,9
22-26	4,8	1,5	4,0	10,3	1699	11,5
27-31	4,5	1,7	3,9	10,0	785	11,2
yli 31	4,3	2,4	2,9	9,5	1006	9,2
Opiskelustatus						
Päätoimisesti	5,1	0,9	4,0	9,9	4445	9,6
Sivutoimisesti	3,1	4,3	2,7	10,0	495	8,5
Vähän tai epäsäännöllisesti	2,6	3,5	3,7	9,8	208	11,1
Työssäkäynti						
Päätoimisesti	2,7	4,7	2,7	10,1	700	7,4
Sivutoimisesti	4,7	2,0	3,5	10,1	930	9,8
Keikkaluonteisesti	5,2	0,8	3,8	9,8	1443	9,1
En käy töissä	5,2	0,4	4,4	9,9	2130	10,8
Erityisryhmät						
Etnisyys	4,9	1,6	4,1	10,6	165	17,6
Uskonnollinen tai aatteellinen vakaumus	5,1	1,2	3,9	10,1	388	12,4
Seksuaalinen	4,8	0,9	4,6	10,2	281	11,0
Terveystilanne	5,1	0,9	4,6	10,4	198	11,6
Ulkonäkö (kuten ihonväri, pukeutuminen tms.)	5,1	1,2	4,3	10,5	209	13,9
Oppimisvaikeus	5,4	1,1	4,2	10,6	244	14,3
Joku muu	4,6	1,4	4,1	10,0	257	14,0

Taulukko 2.1.1. Istumisen kokonaistuntimäärän keskiarvoja opiskelija-aineistossa istumisen lähteen mukaan keskeisten taustamuuttujien suhteen.



Kuvio 2.1.32. Eri lähteistä koostuvan istumisen kokonaistuntimäärän estimoitu keskiarvo profiileittain.

ratkaisussa, ja voitaisiin havainnollistaa kolmiulotteisesti hajontakuvassa erillisenä z-akselina, mutta työssäkäynnissä istutusta tunneista aineiston mediaani osuus lähelle nolaa, koska yli puolet opiskelijoista ei käy opintojensa ohella töissä.

Tilastollisen monimuuttujamallin idea on pyrkiä haarukoimaan kuhunkin istumisen profiiliin kuuluminen riskiä kiinnostavien taustatekijöiden osalta. Koska eri aloilla ja eri elämänvaiheissa opiskelevien liikuntakäyttäytyminen ja motivaatio ilmenevät eri tavalla ja intensiteetillä (tiettyjä koulutusaloja opiskelevat voivat olla liikunnallisempia, käydä enemmän töissä tai ovat useammin perheellisiä kuin toiset), tarvitaan usean samanaikaisen tekijän itsenäisen vaikutuksen tunnistamiseen monimuuttujamenetelmiä. Perheellisiä opiskelijoita ei voi muuten verrata yksinasuviin vertaamalla samalla varttuneempia ja työssäkäyviä opintojensa alkuvaiheessa oleviin töissä käymättömiin.

Taulukossa 2.1.2 on esitetty kunkin ryhmittelyanalyysin perusteella tunnistetun ”istujatyypin” profiilin sisällöllinen kuvaus sekä profiilin tunnistettujen opiskelijoiden liikuntasuhdetta kuvaava kokonaisliikunnan määrää kuvaava MET-pistekeskisarvo yhdessä ikää ja istumista kuvaavien keskiarvojen kanssa. Kussakin taulukon osiossa on lisäksi kuvattu monimuuttujamallin perusteella kyseiseen profiiliin kuuluminen identifioituja ”riskitekijöitä” (mallin perusteella kuhunkin riskitekijän mukaan identifioitavaan opiskelijajoukkoon kuuluvat esiintyvät tässä profiilissa muita useammin).

Riskitekijöiden esiintymisessä ja sisällöllisessä tarkastelussa kiinnostavaa on havaita, että opiskelijan päivittäisen liikkumattomuuden profiilia selittävät monet opintojen vaiheeseen, liikuntasuhteeseen sekä elämäntilanteeseen paikantuvat taustatekijät: opintoihin paikantuva istuminen ilmenee useimmin opintojen alkuvaiheessa olevilla yksin asuvilla opiskelijoilla, kun taas opinnoissaan pidemmälle edenneillä, varttuneilla ja lapsiperheillä istumista kertyy useista lähteistä. Opiskelijan liikuntasuhde puolestaan näyttäisi selittävän erityisesti vapaa-ajan istumisen runsautta, jota selittää myös opiskelijan sukupuoli. Kaiken kaikkiaan miehet todella näyttäisivät viettävän vapaa-aikaansa enemmän istuen, kun taas positiivinen liikuntasuhde näyttäisi selittävän myös istumisen kannalta vähemmän paikallaan olevaa elämäntapaa.

Riskitekijöiden esiintymisessä ja sisällöllisessä tarkastelussa kiinnostavaa on havaita, että opiskelijan päivittäisen liikkumattomuuden profiilia selittävät monet opintojen vaiheeseen, liikuntasuhteeseen sekä elämäntilanteeseen paikantuvat taustatekijät: opintoihin paikantuva istuminen ilmenee useimmin opintojen alkuvaiheessa olevilla yksin asuvilla opiskelijoilla, kun taas opinnoissaan pidemmälle edenneillä, varttuneilla ja lapsiperheillä istumista kertyy useista lähteistä. Opiskelijan liikuntasuhde puolestaan näyttäisi selittävän erityisesti vapaa-ajan istumisen runsautta, jota selittää myös opiskelijan sukupuoli. Kaiken kaikkiaan miehet todella näyttäisivät viettävän vapaa-aikaansa enemmän istuen, kun taas positiivinen liikuntasuhde näyttäisi selittävän myös istumisen kannalta vähemmän paikallaan olevaa elämäntapaa.

	Istuttuja tunteja	MET-pisteet ³²	Keski-ikä	% opiskelijoista	*Riskitekijät ³³ ryhmään kuulumiselle:
Vähän istuvien profiili pitää sisällään kokonaistuntimäärän suhteen pienimmän riskin omaavat opiskelijat, jotka istuvat päivän aikana opintoihin liittyvässä toiminnassa tyypillisesti 3–4 tuntia (4 tuntia on sekä mediaani että 2. yläkvartiilin raja). Tässä profiilissa pieni osa käy myös osa-aikaisesti töissä, mikä kerryttää istumisen kokonaistuntimäärää vain osalle päiviä viikossa.	6,96	321	28,4	n. 29	Lapsiperheet, vähän stressiä kokevat, liikunnallisesti motivoituneet opintojen keskivaiheessa.
Opinnoissa pääasiassa istuvien profiili erottuu edellisestä siinä, että istumista kertyy keskimäärin kokonaisen työpäivän verran. Tämän päälle profiiliin kuuluvat opiskelijat raportoivat tyypillisesti 2–3 tuntia vapaa-ajan istumista.	9,85	306	27,9	n. 19	Naiset, uudet opiskelijat, yksinasuvat ja yksinäiset, opinnoista stressiä kokevat.
Runsaasti opinnoissa ja vapaalla istuvilla päivittäinen kokonaisistumisen määrä jakautuu vapaa-ajan ja opintojen välillä tasaisesti. Tässä ryhmässä on mukana myös keikkaluonteisesti työssäkäyviä.	11,05	258	25,8	n. 24	Miehet, nuoremmat opiskelijat opintojen alkuvaiheessa, liikunnan suhteen amotivoituneet, yksinasuvat, ei-säännöllisesti työssäkäyvät.
Vapaa-ajalla runsaasti istuvat erottuvat ensimmäisenä selkeänä riskiryhmänä. Vaikka itseraportoitu istumisen kokonaismäärä onkin todennäköisesti arvioitu joissain määrin yläkanttiin, on tämän profiilin istumiskäyttäytymisetäsyttä olla erityisen huolissaan.	13,18	148	26,8	n. 8	Miehet, opintojen alkuvaiheessa (ja aivan loppuvaiheessa), liikunnan suhteen amotivoituneet, yksin asuvat, heikko kokonaishyvinvointi.
Monipuolisen runsaasti istuvien profiilissa istumisen kokonaistuntimäärä muodostuu useista eri lähteistä siten, että erityisesti töissä istutut päivät erottautuvat pitkinä. Tämä hajontakuvassa vihreällä havainnollistettu profiili on sisäisesti heterogeeninen erityisesti opinnoissa istuttujen tuntien osalta, koska joukossa on sekä päätoimisia, puolipäiväisiä sekä sivutoimisesti töiden ohella opiskelevia, joten hajonta on erityisen suurta.	11,91	294	31,5	n. 20	Varttuneet, opintojen keski- tai loppuvaiheessa olevat, lapsiperheet, työssäkäyvät, sosiaaliset (ei yksinäisyyttä), kv-tutkinto-opiskelijat.

Taulukko 2.1.2. Ryhmittelyanalyysin perusteella tunnistetut ”istujatyypit”

32 Laskettu IPAQ-mittarin kaavalla sisällyttään lihaskuntoharjoittelun

33 ”Riskitekijät” profiiliin kuulumiselle on estimoitu malliperusteisesti (logistinen regressio, jossa selittäjinä opintojen vaihetta, työssäkäyntiä, liikuntasuhdetta, erityisryhmiin kuulumista sekä sosiodemografisia tekijöitä kuvaavia tekijöitä). Riskitekijäksi tunnistetaan kaikki 0,05-tasolla tilastollisesti merkitsevät parametriestimaatit.

Profiilien kokemuksia istumisen vähentämisestä arjessa

Seuraavan sivun koontitaulukossa 2.1.3 on esitetty ”istujatyypeittäin” tehtyjä poimintoja opiskelijakyselyyn vastanneiden arjessa ilmenevistä tavoista ja toiveista. Taulukkoa seuraavalla sivulla on puolestaan lisäksi esitetty opiskeluympäristöön liittyviä havaintoja, toivomuksia ja kokemuksia istumisen vähentämisestä opetustilanteissa. Vaikka näiden suhteen ei voida tehdä aineiston suhteen yleistyksiä, on istumisen tauottamiseen liittyvästä ilmapiiristä sekä toisaalta sen kehittymättömyydestä tärkeää nostaa esiin kokemuseräistä tietoa suoraan opiskelijoilta. Opiskelijakokemuksista voidaan tunnistaa ainakin seuraavanlaisia strategiatarinoita:

Kokonaisistumisen määrän strategiassa painottuvat arki liikuntaan ja siirtymisiin liittyvät valinnat, kuten siirtymät opiskelukampanksella sekä arjessa jalan tai esimerkiksi julkisissa kulkuvälineissä seisominen istumisen sijaan.

Istumista liikunnalla kompensoiva strategia puolestaan painottuu erityisesti pyrkimykseen ”nollata” työ- tai opiskelupäivän aikana istutut tunnit treenaamalla tai ulkoilemalla päivän päätteeksi.

Yhtäjaksoista istumista tauottava lähestymistapa vastauksissa ilmenee mainintoina säännöllisestä työpisteeltä nousemisesta, taukovenyttelyistä sekä esimerkiksi välillä vessassa, tupakalla, kahvihuoneessa tai muuten jaloittelemassa käymisenä.

Välineellinen lähestymistapa vastauksissa painottaa työskentelytapojen ergonomiaa, jossa erityisesti sähköpöydät saivat hyvin paljon mainintoja työssäkäyville opiskelijoilta. Erilaiset aktiivisuusrannekkeet ja muut digitaaliset apuvälineet myös kehottavat ja kannustavat tauottamaan yhtäjaksoista istumista.

Terveydellinen tai akuutti vastaustyyppi indikoi jo pitkälle kroonistuneita tuki- ja liikuntalihasvaivoja, jotka pakottavat tauottamaan istumista suoranaisen kivun ja muiden tunteusten tasolla.

Pakotettu vastaustyyppi edustaa puolestaan erityisesti sellaista istumatyötä tai opiskelutapaa ilmentävillä opiskelijoilla, jotka eivät kokeneet istumisen tauottamista mahdolliseksi.

Välinpitämätön vastaustyyppi ei myöskään varsinaisesti edusta istumista vähentävää lähestymistapaa, vaan kuvaa sellaisten opiskelijoiden kokemusta, jotka eivät syystä tai toisesta pidä istumisen vähentämistä tavoiteltavana.

Oheisessa taulukossa on esitetty opiskelijoiden avovastauksista tehty lyhyt kooste istumisen välttämistä opinnoissa ja arjessa kuvaavia kokemuksia, joiden perusteella edellä kuvattu strategiatyypittely on laadittu. Näistä esitetään poimintoja istumisen riskiprofiloinnin suhteen siten, että paljon opinnoissa istuvien kokemuksia voi kuvailevalla tasolla verrata vapaa-ajalla sekä töissä paljon istuttuja tunteja kerryttäviin. Opiskelijakokemuksissa korostuvat toisaalta omaan aktiivisuuteen perustuvan istumisen tauottamisen sekä toisaalta rakennettuun opiskelu ympäristöön paikantuvat kokemukset, joita esiintyy erityisesti päätoimisesti opiskelevilla vastaajilla.

Opiskelija-aineiston avovastauskentän tuotamasta aineistosta oli myös poimittavissa joitakin suoraan opiskelu ympäristöön paikantuvia kokemuksia, joita nostan tässä esiin ”näytteenä” opiskelijan kuvaaman istumisen vähentämisen ilmapiiritekiäjiä ilman varsinaista tilastollista päättelyintressiä.

Istumista opetustilanteissa tauottamisen sallivaa ilmapiiriä indikoi selkeästi muutamassa vastauksessa opetushenkilöstön kannustusta kuvaava kokemus. Istumisen tauottamista rohkaistaan jo nyt yksittäisissä korkeakouluissa sekä yksittäisten opettajien ja henkilöstöön kuuluvien toimesta aktiivisesti:

We're allowed to stand up during lectures whenever we want.

Oppitunneilla voi seistä välillä.

Our instructors encourage breaks during long lectures to encourage movement.

Osa vastaajista ei toisaalta myöskään välttämättä koe erityistä ilmapiirin sallivuutta tai painetta suuntaansa, sillä osassa opetustilanteita ylös nouseminen ei sisällä samanlaista huomion herättämisen elementtiä kuin toisissa. Erityisesti ryhmätöitä tehtäessä on luontevaa liikkua opetustilassa työpisteeltä toiselle, kun taas tiettyjen koulutusalojen opintoihin liittyy enemmän liikkumista tai seisaaltaan työskentelyä:

Välttämällä istumista, esimerkiksi ryhmätöissä voin työskennellä seisaaltaan.

Paljon opinnoissa

Tunneilla istumista on hankala välttää, mutta vapaa-ajalla säännöllinen liikuntaharrastus pakottaa ylös sohvalta. Toissään en istu paljoa, koska työssäni liikun jonkin verran.

Jos tarjolla olisi seisomatyöskentelyyn tarkoitettuja työpisteitä käyttäisin niitä mielelläni!

Försöker att regelbundet resa mig och göra något annat (t.ex diska, plocka undan eller liknande) då jag studerar.

Hälytys puhelimesta tauon merkiksi; kotona lukiessa samalla esim. kyykkyjä tms. lihaskuntoliikkeitä, jos luettava materiaali on sellaista että keskittyminen onnistuu.

Mitattua paikallaanoloa 11 tuntia 40 minuuttia.

Paljon opinnoissa

Nousen usein seisomaan ja pidän taukoja. En tykkää istua montaa tuntia paikoillaan.

If I sit for too long (over 30–60 minutes) I feel a need to stand up for a bit. If I can, I like to take a walk of around 30 minutes, especially after sitting for a long time. Most of the time if I'm busy it just means getting up to get a glass of water/coffee/tea or going to the bathroom though.

Runsaan monipuolisesti

Teen ajoittain 100% työaika, kun opinnoissa hiukan rauhallisempaa. Työ on istumatyötä, mutta säädettävä sähköpöytä mahdollistaa seisomisen koneella useita kertoja päivässä. Opinnoissa minulla ei ole juuri mahdollisuutta tehdä töitä kuin istuen. Atk-luokissa olevia jumppapalloja käytän joskus. Mitattua paikallaanoloa 11 tuntia 30 minuuttia.

Toissään kävelen ja välillä laitan tuolin kokonaan pöydän äärestä pois. Luennoilla on pakko istua ja toki kun kirjoittaa erinäisiä portfolioita ja esseitä, tulee koneen ääressä istuttua tuntejakin yhteen putkeen. Yritän muistaa juoda paljon jotta edes vessahätä ilmoittaisi että pakko nousta välillä. Mitattua paikallaanoloa 11 tuntia 13 minuuttia.

Vähän istuvat

Seison julkisissa tai kävelen mieluummin kuin käytän julkisia. Mitattua paikallaanoloa 7 tuntia 17 minuuttia.

Venyttelämällä. Pyrin monesti seisomaan busseissa, ratikassa ja metrossa, mikäli en kulje niillä pitkiä matkoja. Kävelen kohtuullisia matkoja kulkuneuvoilla kulkemisen sijaan. Mitattua paikallaanoloa 8 tuntia 31 minuuttia.

Arjen ja perhe-elämän pyrittäminen on niin kiireistä, etten ehdi paljoa istumaan päivän aikana.

En oikeestaan edes kerkeä istua montaa tuntia putkeen, koska tuntuu että on koko ajan menoja.

Paljon vapaa-ajalla istuvat

Ostin satulatuolin ja sähkö-säädettävän työpöydän, jonka äärellä voi tarvittaessa työskennellä seisten. Jouduin myymään satulatuolin rahapulan vuoksi. Säädän pöytää nykyään harvoin korkealle, koska seisominen on rankkaa. Mitattua paikallaanoloa 9 tuntia 24 minuuttia.

Taulukko 2.1.3. Poinintoja opiskelijoiden avovastauksista istumisen välttelystä arjessa tyypiteltyinä istumisen riskiprofiiliin mukaan.

Harjoittelen instrumenttiani aina seisten, opetan instrumenttioppilaitani seisten aina kun oppilaskin seisoo. Jos istun pitkään nousen välillä ylös ja jaloittelen tai venyttelen.

Luennoilla/toissään pyrin seisomaan välillä, esim. osan luennoista tai työskentelemään tietokoneella seisaaltaan.

Toisaalta opiskeluympäristön rakennettu ilmapiiri sekä koetut sosiaalisen käytännön paineet korostuvat myös vastaajien kokemuksissa. Luennoilla ja opetustilanteissa moni kokee seisomaan nousemisen kiusalliseksi ja hakeutuu siksi istumaan luentosalien reunoille tai takaosiin välttääkseen huomiota. Oppitunneilla istumista oma-aloitteisesti tauottavat opiskelijat kokevat herättävänsä ei-toivottua huomiota ja hakeutuvat siksi tietoisesti istumaan opetustilojen takariveille tai reunoille:

I actually stand up and walk around the class every 30 minutes. It does not seem to irritate any of my teachers.

Luennoilla tai demolla nousen välillä seisomaan jos istun reunassa, tauoilla yritän seistä istumisen sijaan.

En ole tietoisesti pyrkinyt välttämään, mutta joskus pitkällä luennoilla on pakko nousta seisomaan ja mennä luentosalin taakse koska istuminen sattuu selkään.

Seisomatyöpisteitä ja sähköpöytiä toivotaan useissa vastauksissa enemmän oppilaitoksiksi:

Minulla on selkänikaman prolapsi sekä nivelreuman oireita, joten olen alkanut nousemaan luennoillakin silloin tällöin ja minulla on käytössäni parempi työtuoli tarvittaessa opistolla.

More availability of standing desks and standing workplaces at University locations would help greatly in this.

Henkilöstön asennemuutosta korostetaan ja peräänkuulutetaan myös selkeästi osassa avovastauksista:

Opettajien tulisi automaattisesti tauottaa opetusta lyhyillä liikkeluilla, tämä ei ainakaan vielä ole kenenkään opettajan rutiini.

Jotkut opettajat eivät ole sisäistäneet istumisen vaarallisuutta ja pitävät liian pitkiä tunteja ilman taukoja.

Liikuttu tunti on ~27 minuuttia vähemmän istumista

Kyselyaineiston puitteissa on mahdollista arvioida yksinkertaisella regressioasetelmalla päivittäisen kokonaisliikunnan tuntimäärän lineaarista yhteyttä istumiseen sekä suhteuttaa isolla mutta epätarkalla survey-instrumentilla saatu tulos pieneen mutta tarkkaan (ja valikoituneeseen kohdejoukkoon) osaotokseen.

Käsillä olevan tutkimusaineiston ohella projektin käytössä on yhteistyössä UKK-instituutin kanssa kerätty, 90 tamperelaisen opiskelijan huhti-tou-

kokuulle ajoittuvan tutkimusviikon aikana kerätty objektiivinen liikeanturein kerätty mittausaineisto, joka erotteli tutkittavien liikkeellä, paikallaan istualtaan sekä seisaaltaan käytetyn ajan.

Koska itsearviointiin perustuvassa mittarissa voi olla vinoumaa suhteessa opiskelijan sukupuoleen (jos eri ikäiset miehet tai naiset yli-/aliraportoivat systemaattisesti jompaakumpaa), ikään tai äidinkielen (jos kysymysmuotoilu ymmärretään eri kielillä väärin), otetaan nämä tekijät mukaan malliin kovariaateiksi.

Itse estimoinnissa hyödynnetään survey-aineiston osalta asetelmaperusteista regressiota³⁴, jossa estimoitava malli on yksinkertaisesti muotoa

$$y=B1x+Bxh+a+\epsilon^{35},$$

jossa parametri β_1 kuvaa liikutun tuntimäärän suhdetta istuttuun tuntimäärään lineaarifunktiona. Mallissa parametrit β_h kuvaavat kontrollimuuttujia sekä a regressiosuoran leikkauspistettä y-akseliin (paljonko sellainen opiskelija istuu, joka ei liiku lainkaan).

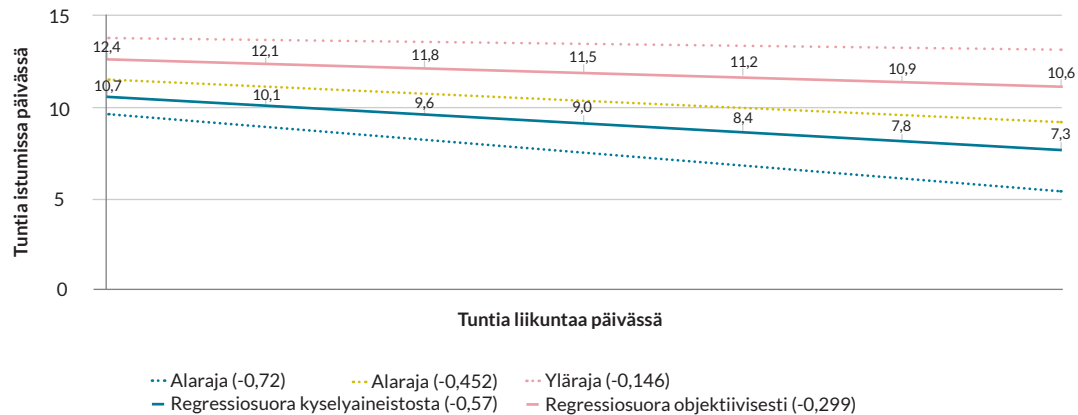
Objektiivisesta aineistosta estimoitava malli on muuten sama, mutta beta-parametri estimoidaan ilman kontrollimuuttujia, koska data on tämän mallin osalta mittausvirheetöntä. Kuviassa esitetään kahdella aineistolla estimoidut regressiosuorat (kyselyssä marginaaliefekti) yhdessä estimaatin luottamusväliä 95 %:n tasolla kuvaavien katkoviivojen kanssa. Huomionarvoista on myös havaita, että mittausvirheettömän objektiivisen aineiston ja massiivisen kyselyaineiston tuottama ”tarkkuus” on ällistyttävän samansuuruista.

Kuviosta lukiessa ”1 tunti liikuntaa = keskimäärin 27 minuuttia vähemmän istumista” päättely perustuu havaintoon kahden eri aineistoilla estimoidun luottamusvälin (kyselyaineiston yläraja ja objektiivisen aineiston alaraja) väliin jäävään kapeaan alueeseen, joka on myös varsin lähellä eri tekniikoilla estimoitujen tulosten keskiarvoa.

Tulos on toisaalta ilman muuta hieman hämäävä sen suhteen, että arkijärjellä ajateltuna vuorokauden rajoitetusta 24 tunnin kokonaisajasta yhden tunnin omistaminen tietyille aktiviteetille on väistämättä pois toisesta, ei tässä kohtaakaan päde, sillä liikutun tunnin ”vaihtoehtona” voi olla jokin muu ei-istumiseen luokiteltava aktiivisuuden muoto (makoilu, nukkuminen, seisominen). Myös mittausvirheellä on survey-estimaattien havaittua efektiä laimentava vaikutus, vaikka tämän ei pitäisi näkyä objektiivisella mittauksella havaittua estimaatissa. **Havaittua 27 minuutin efektikokoa onkin siten pidettävä tässä vaiheessa suuntaa-antavana, joskin politiikkatoimia rohkaisevana vaikuttavuuden mittarina!**

34 (SPSS:n Complex Samples General Linear Model -proseduuri), joka huomioi otantakehikoon sisältyvän sisäkorrelaation ja korkeakouluittain vaihdellen poimintatiheyden otokseen.

35 Istuu yhteensä = (vakio) + sukupuoli_nimi + erityisryhmäpisteet + Lapsiperhe + kieli3 + tuntimaarayht + ika



Kuvio 2.1.33. Estimoitu marginaaliregressiosuora päivittäin liikunnan yhteistuntimäärän sekä kokonaisistumisen määrän väliselle yhteydelle opiskelija-aineistossa (sininen viiva) ja koeasetelmassa (vaaleanpunainen).

Menetelmä: Asetelmaperusteinen GLM-estimointi (ikä, sukupuoli, äidinkieli ja perheellisyys vakioitu), painottamaton OLS objektiiviselle mittausaineistolle ilman kontrollimuuttujia.

Menetelmällinen huomio

Opiskelija-aineistossa viikoittaista istumiseen käytettyä aikaa mitataan useissa terveystutkimuksissa tyypillisellä kolmiosaisella muotoilulla, jossa vastaa- jia pyydetään erottamaan opinnoissa, työssä ja vapaa-ajalla tapahtuva istuminen.

Empiirinen ajankäyttötutkimus perustuu useimmin retrospektiiviseen ja useimmin määrälliseen ajankäytön arviointiin erilaisilla survey-instrumenteilla, joita on pidetty epätarkkoina muistamiseen, liioitteluun sekä muihin raportointitekniisiin seikkoihin paikantuvista tekijöistä johtuen (Masui et al. 2014). Suomessa toteutetusta ajankäyttötutkimuksesta menetelmällisesti kehittyneimpänä voidaan perustellusti pitää päiväkirjamenetelmään perustuvaa Tilastokeskuksen Ajankäyttötutkimusta, jossa tutkittavat pitävät kahden vuorokauden ajan tarkkaa kirjaa ajankäytöstään, ja tekniikka olisikin seikkaperäisen ”Mistä päivittäin istutut tunnit muodostuvat?” -muotoisen tutkimuksen edellytys.

Päiväkirjatekniikalla ja opiskelijakyselyissä retrospektiivisellä itsearvioinnilla toteutetut mitaukset tuottavat tyypillisesti hieman erilaisia tuloksia johtuen pääasiassa itsearvioinnin kohteen vaikeasta arvioitavuudesta. Viikkotason kokonais- tuntimäärien arviointi ja jakautuminen erilaisiin ak-

tiviteetteihin on kognitiivisesti varsin vaativa prosessi, johon aiheeseen perehtyneellä tutkijallakin olisi suuria vaikeuksia tuottaa validia kyselyvastaus- ta. Päiväkirjatekniikan on todettu soveltuvan korkea-asteen opiskelijoiden ajankäytön tutkimukseen hyvin (Kember et al. 1995), mutta se ei instrumentin raskaudesta johtuen useinkaan sovellu osaksi Opiskelijabarometrin kaltaista moniteemallista kyselyä.

Mittauksen luotettavuuteen vaikuttaa suoran kognitiivisen kuorman ohella myös se, että erilaiset opiskelijat kokevat opiskeluun käyttämänsä ajan eri tavoin suhteessa työmäärän koettuun raskauteen, jolloin kahdesta tuntimääräisesti samasta aikabudjetista voidaan retrospektiivisesti raportoida eri tuntimäärä. Siten tässä työpäiväpaperissa esitettyihin tuntimääräestimaatteihin on syytä suhtautua varauksin, vaikka ne vaikuttavatkin objektiivisesti mitattuun vertailuaineistoon uskottavilta.

Erityisesti moninaisissa, vaihtelevissa ja sirpaleisissa elämäntilanteissa opiskelevien ajankäytön arviointi on varmasti vaikeampaa kuin säännöllistä 7,5-tuntista työpäivää ja iltaluentoja harjoittavilla, joten tulosten vinoutuneisuutta näitä kuvaavien tekijöiden suhteen ei voida validoida!

2.2 Korkeakouluopiskelijoiden liikunnan ja istumisen objektiivinen mittaus³⁶

Keskeisiä havaintoja ja tuloksia:

- Objektiivisen mittauksen mukaan opiskelijat istuivat valvellaoloaikanaan keskimäärin 10,6 tuntia, kun *Opiskelijabarometrin* kyselytietojen mukaan istumisaikaa oli keskimäärin 10 tuntia päivässä.
- Objektiivisesti mitatulla opiskelijanäytteellä saatu päivittäinen istumisaika on myös varsin samansuuntainen kuin YTHS:n *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa* (KOTT 2016), jonka mukaan mediaani istumisen tuntimäärälle oli 10,75 tuntia.
- Tutkimusjaksolle osallistuvat liikkuvat päivässä keskimäärin 2 tuntia 45 minuuttia kevyesti ja 1 tuntia 11 minuuttia reippaasti.

Osana Opiskelijabarometrin sähköistä tiedonkeruuta on aika ajoin kokeiltu tutkittavien rekrytoimista erilaisiin laadullisiin jatkotutkimuksiin erillisellä suostumuslomakkeella, jossa tutkittavilta pyydetään lupaa yhteystietojen sekä tutkimuksen kannalta relevanttien taustamuuttujien (tässä tapauksessa liikuntakäyttäytymisen) säilyttämiseen.

Keväällä 2017 toteutettiin yksi tällainen jatkotutkimus yhteistyössä UKK-instituutin kanssa asetelmalla, jossa 205:lle Opiskelijabarometrin tiedonkeruussa mielenkiintonsa jatkotutkimukseen osallistumiseen ilmaiseille sekä lomakkeessa suostumuksensa tietojen säilyttämiseksi antaneille Tampereen korkeakouluissa opiskeleville tai muuten paikkakunnalla asuville opiskelijoille lähetettiin kutsukirje osallistua viikolla 16 alkavaan kenttätutkimukseen. Tutkittavat pitivät viikon ajan vyötäröllä liikemittaria, joka tallensi valvellaolon aikaista paikallaanoloa ja liikkumista kuvaavan tiedon jatkoanalyysia varten.

Mittaus suoritettiin UKK-instituutilta saaduilla liikemittareilla, joita on käytetty aiemmin muun muassa laajoissa väestötutkimuksissa kuten Terveys 2011, Finriski 2012 ja LIITU 2016. Lantion kiinnitettävään muistitietokoneeseen liikemittariin tallennettua mittausajalta kaikki jalkaisin tapahtuva liike, joka saa aikaan kiihtyvyyksiä johonkin kolmeen suuntaan. Sen avulla saadaan tietoa liikkumisen ja paikallaanolon määrästä. Mittariin tallennetusta tiedosta voidaan luokitella paikallaanoloa seisomiseen, istumiseen ja makaamiseen sekä liikunnan intensiteettiä kevyestä raskaaseen. Nykyiset analysointialgoritmit aliarvioivat jonkin verran tiettyjen liikuntamuotojen intensiteettiä. Tällaisia ovat esimerkiksi ylävartalolla tapahtuva kuntosaliharjoittelu tai harjoittelu, jossa lantion alue pysyy melko paikallaan, kuten soudussa tai pyöräilyssä.

Yhteensä 59 kutsukirjeen saanutta ilmaisi halukkuutensa osallistua tutkimusjaksolle, jossa osallistujille tarjottiin mahdollisuutta osallistua mittareiden jakoon joko 19., 20. tai 21.4. kolmella eri kampuksella (Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen teknillinen yliopisto, Tampereen yliopisto). Mittarien jaon sekä tutkimusjakson perehdytyksen hoitivat pääsääntöisesti UKK-instituutin työntekijät. Mittareiden jakotilaisuuksiin saapui lopulta 41 opiskelijaa erilaisten perumisten sekä aikataulullisten ongelmien johdosta. Kaikki mittarit palautuivat sovittuihin palautuspisteisiin, joista mittarit toimitettiin eteenpäin UKK -instituutille analysoitavaksi. Mittaustiedot onnistuttiin keräämään 39 opiskelijalta.

Koska tutkimukseen osallistuvia tamperelaisopiskelijoita osallistui mittaukseen tavoitetta vähemmän, haluttiin tutkimusnäytettä täydentää rekrytoimalla lisää tutkittavia Helsingistä, jossa mittarien jako oli mahdollista järjestää Otuksen ja OLL:n yhteisissä tiloissa. Yhteensä 300 täydentävää kutsua osallistua tutkimusjaksolle lähetettiin huhti-toukokuun vaihteessa. Mittareiden jakotilaisuuksia järjestettiin kolme kappaletta 5.5.–12.5. välisenä ajanjaksona. Jakotilaisuuksiin ilmoittautui yhteensä 44 opiskelijaa, joista 40 haki mittarin. Lopulta 38:lta saatiin analyysikelpoinen data mittarista ulos.

Tutkimuksen osallistumishalukkuuteen vaikutti tässä vaiheessa luultavasti täydentävän mittauksen myöhäinen ajankohta sekä toisaalta se, että mittareiden jakotilaisuuksia ei ollut mahdollista järjestää eri kampuksilla. Mittareiden data purettiin UKK-instituutissa ja jokaisesta mittauksesta koostettiin kirjallinen (1 A4) palaute, joka lähetettiin postilla mittaukseen osallistuneille kymmenen euron arvoisen S-ryhmän lahjakortin kanssa. UKK-instituutti välitti analysoidun mittausdatan eteenpäin myös Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiölle, joka yhdisti

36 Tämän luvun ovat koostaneet OLL:n korkeakoulu liikunnan asiantuntija Hanne Munter ja Otuksen tutkija Juhani Saari. Luvun viimeistelystä auttoi myös UKK-Instituutin erikoistutkija Pauliina Husu.

tiedot Opiskelijabarometrissa saatuihin mitattujen opiskelijoiden taustatietoihin. Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat antaneet tähän kirjallisen suostumuksensa.

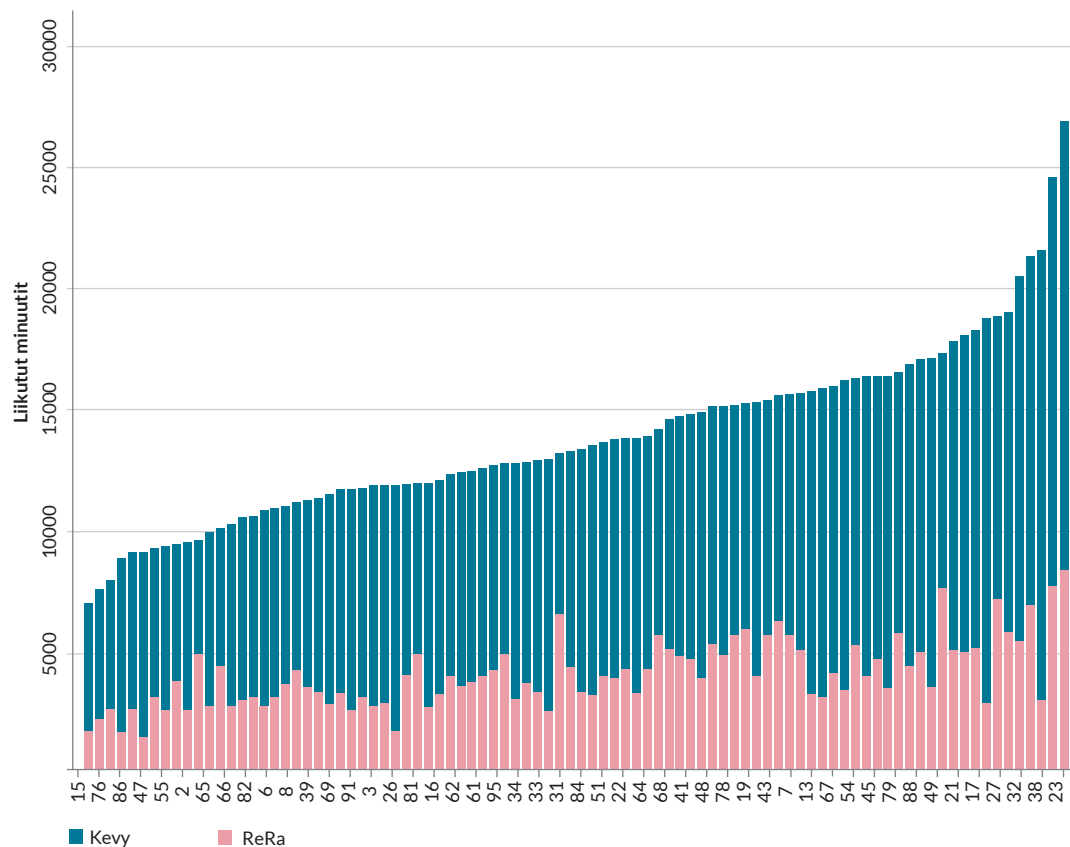
Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 77 oli käyttänyt liikemittaria vähintään neljänä päivänä viikon aikana ja ainakin 10 tuntia päivässä. Heistä 33 oli Tampereelta, 31 Helsingistä sekä yhteensä 5 Espoossa ja 1 Vantaalla pääasiallisesti opiskeleva. 7 opiskelijaa ei halunnut antaa asuinpaikkakunnastaan tietoa, tai oli juuri muuttamassa tutkimusjakson aikana. Tutkimusnäyte oli varsin naisvaltainen, sillä tutkittavista kaksi kolmesta oli naisia. Tutkittavien keski-ikä oli 26,7 vuotta, ja osallistujista nuorin oli 19 ja vanhin 54-vuotias.

Kuviossa 2.2.1 on esitetty tutkimusjakson aikana tutkittavien kokonaisliikunnan määrää kuvaavan mittausaineiston jakauma kevyen ja reippaan liikunnan intensiteetin luokissa. Tutkimusjaksolle osallis-

Tiedonkeruu	Tampere	Helsinki	Yhteensä
Kutsuja	205	300	505
Ilmoittautuneita	59	58	115
Johonkin sopivaan*	45	44	89
Saapuneita	41	40	81
Dataa	33	37	70 (+7)**

*"johonkin sopivaan" -sarake kuvaa lomakkeessa johonkin tiettyyn tilaisuuteen ilmoittautuneiden määrää ja sen erotus ilmoittautuneista puolestaan "en tiedä pääsenkö" tai "mikään ei sovi".
 ** Nämä seitsemän osallistujaa eivät antaneet lupaa kyselyvastausten yhdistämiseen, joten emme voi raportoida osallistujien korkeakoulutaustatietona.

Taulukko 2.2.1. Tampereella ja Helsingissä tutkimukseen kutsutut, ilmoittautuneet ja tiedonkeruun onnistuminen (vain linkitykseen luvan antaneet).



Kuvio 2.2.1. Tutkimusviikon aikaisen objektiivisesti mitatun kokonaisaktiivisuuden jakauma eri intensiteetin liikuntajaksoihin.

tuvat liikkuvat päivässä keskimäärin 2 tuntia 45 minuuttia kevyesti ja 1 tuntia 11 minuuttia reippaasti.

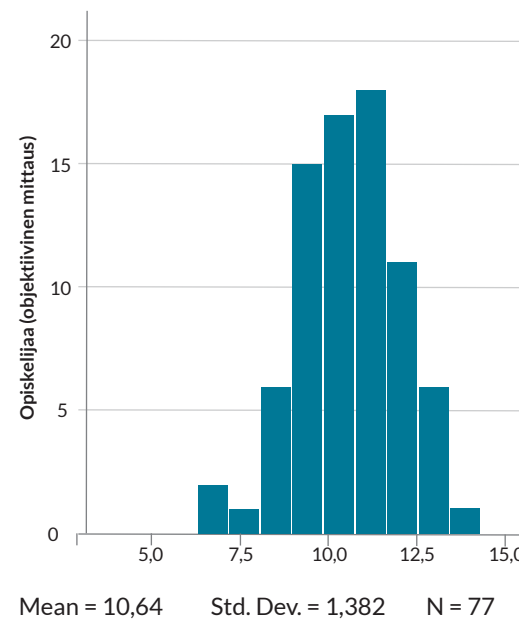
Objektiivisen mittausjakson kenties suurin tutkimuksellinen anti tämän tutkimusraportin osalta on, että liikemittareilla kerätyllä tiedolla on mahdollista validoida edellisessä luvussa esitettyjä opiskelijoiden istumista ja paikallaanolojaksoja kuvaavia kyselytuloksia. Koska itsearvioon perustuvat survey-mittarit sisältävät aina retrospektiivisiin arvioihin liittyvää epätarkkuutta ja mittausvirhettä (opiskelijoita pyydetään arvioimaan viikon mittaista keskimääräistä istumisen määrää eri lähteistä, mikä ei ole todellakaan helppo tehtävä), on kyselyssä saadut tulokset syytä pyrkiä validoimaan objektiivisilla mittareilla.

Kansainvälisissä tutkimuksissa tällaista lähestymistapaa suositellaankin laajasti, sillä itseraportointiin ja objektiiviseen mittaukseen perustuvat tiedonkeruut täydentävät hyvin toisiaan.³⁷ Kuvioissa 2.2.2 verrataan objektiivisella mittauksella kerätyn opiskelijanäytteen mitatun istumisen ja paikallaanolojaksojen jakaumaa yli 4500 survey-vastauksen

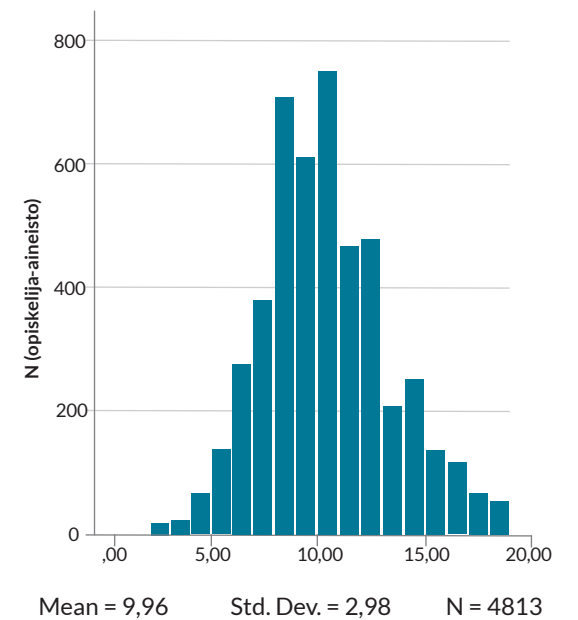
perusteella estimoituun istuttujen tuntien kokonaismäärän jakaumaan opiskelija-aineistossa. Objektiivisen mittauksen mukaan opiskelijat istuivat valvellaoloaikanaan keskimäärin 10,6 tuntia, kun kyselytietojen mukaan istumisaikaa oli keskimäärin 10 tuntia päivässä.

Objektiivisesti mitattu aineisto indikoi kyselyn perusteella estimoidun keskimääräisen päivittäisen istumisen estimaatin olevan uskottava (estimaatin keskivirhe 0,145; 95 %:n luottamusväli [10,45 ; 11,02], vaikka 77:n osallistujan tulosta ei sinänsä voida yleistää perusjoukkoon koostettavien joukon ollessa valikoitunut (naisvaltainen, motivoitunut ja tamperelainen) sekä kuvaavan lukuvuoden viimeisten kuukausien ajanjaksoa.

Kyselyaineistossa havaitussa istumisessa on selvästi enemmän hajontaa kuin objektiivisesti mitatussa, sillä kyselyyn vastataan selkeästi sekä yläettä alakanttiin, mutta estimoidun tuntimäärän normaali-jakautuneisuus indikoi, että kyselyaineistolla saadut tulokset voitaneen varauksin yleistää perusjoukkoon.³⁸



Kuvio 2.2.2 Päivittäisen istumisen kokonaistuntimäärän jakauma 77 objektiivisesti mitatun opiskelijan (vain validit) aineistossa.



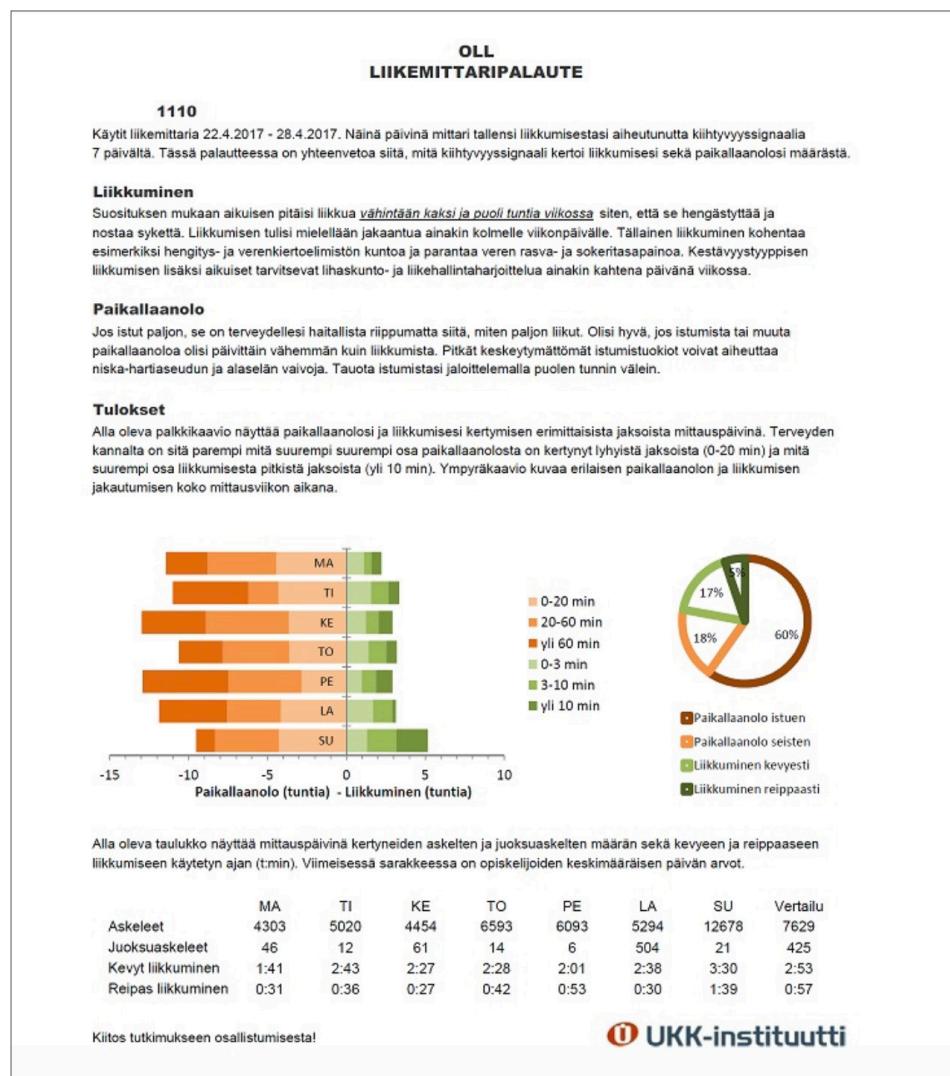
Kuvio 2.2.3 Päivittäisen istumisen kokonaistuntimäärän jakauma 4700 opiskelijan (vain validit) kyselyaineistossa.

37 Healy, G. N., Clark, B. K., Winkler, E. A., Gardiner, P. A., Brown, W. J., & Matthews, C. E. (2011). Measurement of adults' sedentary time in population-based studies. *American journal of preventive medicine*, 41(2), 216-227.
 38 On myös huomionarvoista, että sekä Opiskelijabarometrin kyselyaineistolla että objektiivisesti mitatulla opiskelijanäytteellä saatu päivittäinen istumisaika on varsin samansuuntainen kuin YTHS:n.

Ajatus objektiivisen mittaamisen jatkokehityksestä

Suomen korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden objektiivisen mittaamisen ensimmäinen koekelu tehtiin osana syksyllä 2016 toteutettua haastattelututkimusta (10 opiskelijan mittaus).³⁹ Toinen kehitysaskel on ollut tässä luvussa kuvattu, jo hieman laajempaa opiskelijajoukkoa koskeva mittausnäyte (77 opiskelijan mittaus), jonka tietoja pystyttiin myös yhdistämään laajempaan opiskelijoita

koskevaan taustatietoaaineistoon (Otuksen Opiskelijabarometri 2016 -aineisto). Kolmantena kehitysaskelena Opiskelijoiden Liikuntaliitto ja UKK-Instituutti ovat alustavasti pohtineet mahdollisuutta tulevaisuudessa toteuttaa fyysisen aktiivisuuden objektiivinen mittaus edustavalle otokselle korkeakouluopiskelijoita. Mielekäs vaihtoehto tällaiselle mittaukselle olisi toteuttaa se osana jotakin isompaa tutkimuskokonaisuutta (esimerkiksi osana seuraavaa Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta (2020)).



Kuvio 2.2.4 Esimerkki fyysisen aktiivisuuden objektiiviseen mittaukseen osallistuneille lähetetystä palaute-tulosteesta

39 Ks. tarkemmin tämän raportin III osan luvusta 3.2.

2.3 Motivaation yhteydestä opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuteen⁴⁰

Keskeisiä havaintoja ja tuloksia:

- Motivaatio, joka perustuu liikunnan terveydellisten ja sosiaalisten hyötyjen tunnistamiseen näyttäisi selittävän kokonaisliikunnan määrää voimakkaammin samalla, kun se linkittyy selkeimmin psyykkiseen hyvinvointiin.
- Heikommat psyykkisen hyvinvoinnin voimavarat kokevat opiskelijat ovat liikunnan suhteen välinpitämättömpämpiä, ja amotoituneet myös selkeästi liikkuvat muita vähemmän.

Johdatteleva teksti

Tämän työpaperin tarkoitus on lisätä liikunnan määrän, motivaation sekä positiivisen hyvinvoinnin välisten syy-yhteyksien ymmärrystä. Tarkastelua setelma käsittää vuodenvaihteessa 2016–17 Otuksen Opiskelijabarometri -kyselyyn osallistuneiden ~5500 opiskelijan lomakevastauksissa raportoiman koetun hyvinvoinnin yhteyksiä liikkumisen motivaatioon sekä kokonaisliikunnan määrään. Tarkastelun tavoitteena on tunnistaa opiskeluhyvinvointiin linkittyviä liikkumisen motivaation polkuja, joita edistämällä liikkuvien määrää voi tulevaisuudessa lisätä tehokkaammin yhdessä opiskeluhyvinvoinnin kanssa.

Hyvinvoinnin yhteydestä liikkumisen motivaatioon ja kokonaisliikunnan määrään on paljon kansainvälistä tutkimusnäyttöä, joskaan liikunnan intensiteetin ja määrän osalta konsensus ei ole.⁴¹ Liikunnan kontribuutiota stressinhallintaan ja mielialaan on yhtäältä pidetty ennaltaehkäisevänä enemmän kuin hoitokeinona. Meta-analyyssissään McDonald & Hodgson osoittivat liikunnan harrastamisen ja positiivisen mielialan välillä selkeän yhteyden.

SMS-mittari

Itsemääräämisteorian (SDT) puitteissa on kehitetty lukuisia liikkumisen ja urheilun motivaation mittareita, joista Sports Motivation Scale on yksi laajimmin kansainvälisessä koululaisten ja nuorten liikkumisen empiirisessä tutkimuksessa käytetyistä (Pelletier et al. 1995). SMS on alunperin ranskankielinen

(l'Echelle de motivation dans les sports EMS), ja se on käännetty ja validoitu useilla kielillä^{42,43}. Suomenkielistä versiota on käytetty fyysisen aktiivisuuden tutkimuksissa erityisesti kouluikäisillä^{44,45} yksittäisten oppinäytetöiden ohella.

Soveltamamme lyhennetty SMS mittaa motivaation viittä ulottuvuutta: amotivaatiota ("en tiedä, miksi minun pitäisi liikkua"), ulkoinen sääntely ("haluan näyttää muille pärjääväni"), pakotettu ("minusta tuntuisi pahalta, jos en urheilisi"), tunnistettu ("urheilu on hyvä tapa kehittää myös elämän muita osa-alueita") sekä sisäinen ("minulle on tärkeää löytää uusia pärjäämisen tapoja").

Käsillä olevan käännöksen osalta SMS:n mittausmalli on pyritty validoimaan Liikunta & Tiede -lehdelle tarjotussa artikkelissa (Kaasalainen & Saari 2018) samalla korkeakouluopiskelijoiden (N = 3803) aineistolla, jolla pystyimme myös vertaamaan laatimamme käännöksen mittausteoreettisia ominaisuuksia englannin- ja ruotsinkielisiin versioihin. Mittausmallin sopivuutta arvioitiin sopivuusindikaattoreilla⁴⁶, joista CFI indikoi suomenkielisen version kohtalaista sopivuutta (CFI = 0,906) ruotsinkieliseen nähden. Englanninkielisen version odotettua heikompi sopivuus selittynee sillä, että aineistossa on mukana hyvin paljon englantia ei-äidinkielenään puhuvia kansainvälisiä tutkinto-opiskelijoita. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu motivaation eri ulottuvuuksia kuvaavien alkuperäisten sanamuotojen käännösten aiheuttaneen vastaajissa sekaannusta⁴⁷, jota pyrimme omassa käännöksessämme välttämään.

Mittaria koskeva aikaisempi empiirinen tutkimus ei ole muissakaan kieliversioissa täysin tukenut mit-

40 Tämän luvun on koostanut Otuksen tutkija Juhani Saari.
41 Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British journal of sports medicine*, 32(2), 111–120.
42 NÚñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G., & González, V. M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102(3), 919–930.
43 Burtscher, J., Furner, M., Sachse, P., & Burtscher, M. (2011). Validation of a German version of the Sport Motivation Scale (SMS28) and motivation analysis in competitive mountain runners. *Perceptual and motor skills*, 112(3), 807–820.
44 Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Nurmi, J. E. (2009). Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of sports science & medicine*, 8(3), 327.
45 Kalaja, S., Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Watt, A. (2010). Fundamental movement skills and motivational factors influencing engagement in physical activity. *Perceptual and motor skills*, 111(1), 115–128.
46 Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), the RMSEA and the SRMR. (Chou & Bentler 1995; Hu & Bentler 1999; Hooper et al. 2008).
47 Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600–614.

Kieliversio	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	Chi-sq/df	N	Konsistenssi: Cronbachin alfan -vaihteluväli
Koko aineisto	0,910	0,885	0,059	0,078	27,2	4259	0.692 (IM) - 0.845 (IR)
Suomi	0,906	0,879	0,062	0,082	26,5	3803	0.682 (IM) - 0.858 (IR)
Ruotsi	0,909	0,884	0,074	0,070	2,37	248	0.687 (ID) - 0.843 (IR)
Englanti	0,857	0,817	0,078	0,103	3,18	208	0.804 (IM) - 0.817 (ER)

Lihavoidut arvot puoltavat mallin sopivuutta.

Taulukko 2.3.1. SMS:n mittausmallin sopivuus kieliversioittain.

tarin psykometrisia ominaisuuksia, sillä juuri missään mittarin faktorivaliditeettitarkastelussa malli ei indikoi riittävää sopivuutta (CFI jää tyyppillisesti 0,9 -tasolle, mitä viimeisimmän tutkimuksen perusteella pidetään riittämättömänä⁴⁸). Opiskelijakyselyn perusteella mittausmallimme sopivuus on vain vähän aikaisempia suomalaisia asetelmia parempi, joskin Kalajan et al. (2010) tutkimuksessa tutkittavat olivat peruskouluikäisiä.

Positiivisen mielenterveyden mittari

Positiivista hyvinvointia mitattiin opiskelijakyselyssä (SWEMWBS eli Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) THL:n Suomen kontekstissa validoidulla mittarilla, jonka käyttöön haettiin lupa TEMI:n Mielenterveyden edistämisen tiimiltä. Opiskelija-aineistossa mittarin sisäistä konsistenssia kuvaava Cronbachin alfa -kerroin sai arvon 0,824 (N = 5123), joka kuvaa hyvää mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta. Mittarin ja erityisesti sen lyhennetyt versioit operationaalisoinnissa hyödynnetään erityistä tarkoitukseen kehitettyä summapistekäivä painotettua laskukaavaa⁴⁹. Kuitenkin, koska rakenneyhtälömallinnus edellyttää mittausvirheen huomioinnin sekä kaksisuuntaisia vaikutussuhteita kuvaavien kovarianssinuolten johdosta mittarin käyttöä latenttina faktorina, ei painotettua summapistekäivä tarkastelussa voida käyttää.

Liikunnan kokonaismäärä - IPAQ short version

Opiskelijat arvioivat viikoittaisen liikunta-aktiivisuutensa kokonaismäärää tämän raportin muissa osissa laajalti hyödynnetyn IPAQ-mittarin lyhennetyt versio avulla (ks. kyselylomake liitteessä). Kysymysinstrumentissa vastaajia pyydetään arvioimaan eri intensiteetin (verkkainen, reipas, voimaperäinen sekä lihaskunto ja tasapaino) luokkiin pilkotun viikoittaisen liikunnan kokonaismäärää, joka muunnettiin yhteismittalukiksi MET-pisteiksi.

Rakenneyhtälömallin tutkimusasetelma

Rakenneyhtälömallinnuksen suosiota erityisesti käyttäytymistieteissä selittää sen soveltuvuus erilaisten teoriapohjaisten mallien testaamiseen. Eri-alaisten kausaaliasetelmien tarkastelussa rakenneyhtälömallinnus on erityisen suosittu menetelmä, sillä perinteiset regressiotarkastelut eivät useinkaan mahdollista syy-seuraus -suhteiden päättelyä, vaikka myöskään rakenneyhtälömallinnuksella tämänkaltaiset asetelmat ovat harvoin suoraviivaisia. Muuttujien mittausteoreettisten ominaisuuksien lisäksi myös ajallinen asetelma on kausaalipäättelyn kannalta keskeistä, mihin retrospektiivisiin itsearvioihin perustuvat poikkileikkausaineistot eivät juurikaan riitä. Tilastollisen päättelyn kannalta menetelmä vaatii erilaisten teoriapohjaisten hypoteesien asettamista tilastollisesti testattavaan muotoon, joissa yleisesti pyritään myös ottamaan kantaa yhteyksien suuntaan.

Koska motivaation ja toiminnan välisten kausaalisuhteiden tarkastelu edellyttää tutkimuksellisesti paitsi itse aineistolta, myös vahvasti aikaisemman tutkimuksen ja teorian huomioimista sellaisella laajuudella, johon tämän työpaperin puitteissa ei juuri ole mahdollisuuksia, rajataan rakenneyhtälömallinnuksen asetelmasta hyvinvoinnin ja motivaation välinen kausaalisuhte pois. Kausaalisuuden suunnan sijasta tarkastellaan hyvinvoinnin ja motivaation kaksisuuntaista kovarianssia: Mihin motivaation osalottuvuuteen koettu positiivinen hyvinvointi on voimakkaimmin yhteydessä?

Motivaation ja liikunta-aktiivisuuden osalta puolestaan nojataan kolmeen viimeaikaiseen tutkimukseen⁵⁰, joissa itseraportoitu fyysistä aktiivisuutta käsitellään liikunnan motivaation seurauksena. Näissä aikaisemmissa tutkimuksissa teoreettinen malli on tosin tarkastelemaamme monisyisempi, ja nyt esitettävä malli onkin motivaation ja toiminnan välittävien mekanismien osalta varmasti puutteellinen.

Hyvinvoinnin ja motivaation välinen yhteys määritellään kaksisuuntaiseksi kovarianssinuoleksi.

Hypoteesi(t) 1a-f: Liikunnan motivaation eri osakomponentit (a-f) ovat yhteydessä koettuun positiiviseen hyvinvointiin:

H0: Kovarianssiparametrit $\beta_{a-f} = 0$; H1: Kovarianssiparametrit $\beta_{a-f} \neq 0$

Motivaation ja liikunnan välinen yhteys operationaalisoidaan puolestaan osahypoteeseiksi 2g-k, joissa testataan nollahypoteesia, jonka mukaan suora vaikutusnuoli motivaation osalottuvuudesta aktiivisuuteen on nolla.

Hypoteesi(t) 2g-k: Liikunnan motivaatio on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (MET-pisteet): H0: Suorat vaikutukset $\beta_{g-k} = 0$; H1: Suorat vaikutukset $\beta_{g-k} \neq 0$

Tutkimusaineiston käsittelyssä käytettiin SPSS-ohjelmistoa (versio 24). Varsinainen rakenneyhtälömalli määriteltiin ja analysoitiin SPSS:n Amos-liitännäisellä (versio 23). Opiskelija-aineistossa hyvinvoinnin ja liikunnan motivaation osaindikaattorien kohdalla sovellettiin puuttuvien arvojen kohdalla regressioimputointia, jossa kutakin yksittäistä puuttuvaa arvoa korvaava imputoitu arvo estimoitui muiden komponenttien käsittämällä OLS-mallilla. Yksittäisen latentin faktorin kaikkien osaindikaattorien arvojen puuttuessa kyseinen vastausrivi poistettiin aineistosta. Vastaavasti liikunta-aktiivisuuden MET-kokonaispistemäärän osalta analyysiin otettiin mukaan vain ne vastausrivit, joilla liikunta-aktiivisuuden pisteytykset oli mahdollista laskea (luvussa 2.1 kuvatulla periaatteella). Näillä muokkauksilla analyysikelpoinen aineisto supistuu 4017 vastausriviin, sillä liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärän IPAQ-mittarissa esiintyi varsin paljon puuttuvuutta.

Tulokset

Alustavassa rakennemallissa lähdettiin liikkeelle SMS-mittariston ja hyvinvoinnin latentin faktorin suorasta operationaalisoinnista, vaikka SMS:n tiettyjen osalottuvuuksien monitulkintaisten muotoilujen osattiin odottaa aikaisempien validointitutkimusten perusteella käyttäytyvän ongelmallisesti. Alustavan mallin sopivuustarkastelut indikoivat heikkoa yhteensopivuutta aineistoon. Vapausastekorjattu Chi²-testi ylittää ja CFI = 0,882 viittasi yhteensopimattomuuteen, joskin RMSEA = 0,064 puol-si mallin sopivuutta.

Latenttien muuttujafaktorien sisäistä konsistenssia tarkasteltiin AMOS-ohjelman tuottamien modifikaatioindeksien avulla, ja niillä pyrittiin identifioimaan mittausmallin kannalta ongelmalliset osaindikaattorit. Modifikaatioindeksien perusteella tehtyihin mallin muokkauksiin suhtaudutaan tutkijayhteisössä varauksella, sillä niiden perusteella vapautettujen virhetermien kovarianssin vapauttamiseen on oltava myös perusteet. Byrnen mukaan korkeat modifikaatioindeksien arvot voivat tarkoittaa muuttujien päällekkäisyyttä (redundancy in item content)^{51,52}. Tästä syystä virhetermien kovarianssit vapautettiin vain kunkin latentin faktorin sisältä eikä koskaan kahden eri faktorin välisiä. Vapautetut kovarianssit liittyivät suoraan väitemuotoilujen sisällöllisiin monitulkintaisuuksiin, joita ei ole tämän työpaperin puitteissa kaikkia mahdollista käydä läpi (joskin listaan näistä esimerkinomaisesti tärkeimmät lopussa).

Vapautusten myötä mallin sopivuus paranee huomattavasti (CFI = 0,918; TLI = 0,902; RMSEA = 0,057; SRMR = 0,046). Vapausastekorjatun Chi²-testin indikoima sopimattomuus selittyyneen opiskelijakyselyaineiston poikkeuksellisen suurella otoskoolilla, sillä yli 4000 vastaajan aineistolla käytännössä testi indikoi aina mallin hylkäämistä.

Kuviossa 2.3.1 on esitetty modifioitujen rakenneyhtälömallin tulokset standardoitujen⁵³ parametriestimaattien muodossa. Polkukaavion oikeanpuolimaiset yhteydet kuvaavat motivaation eri ulottuvuuksien aineistosta havaittavissa olevaa kontribuutiota liikunnan kokonaismäärään, kun taas vasemmalla esitetyt kaksisuuntaiset nuolet kuvaavat näiden yhteyksiä positiiviseen hyvinvointiin. Mallin kohtalainen sopivuus yhdessä merkitsevien ja huomattavan suurien estimaattien myötä ilmentää hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan ilmeistä keskinäisriippuvuutta.

Tutkimuksessa asetettiin kullekin motivaation osafaktorille kaksi hypoteesia, yksi suoralle vaikutukselle liikunnan kokonaismäärään siten, että vii-

48 Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1–55.

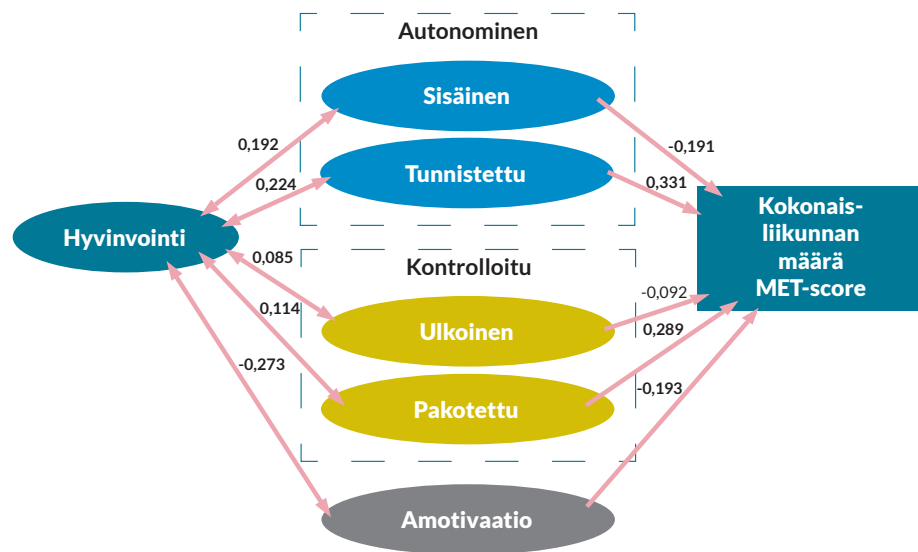
49 https://warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/researchers/guidance/swemwbs_raw_score_to_metric_score_conversion_table.pdf

50 Kalaja, S., Jaakkola, T., Watt, A., Liukkonen, J., & Ommundsen, Y. (2009). The associations between seventh grade Finnish students' motivational climate, perceived competence, self-determined motivation, and fundamental movement skills. *European Physical education review*, 15(3), 315–335.

51 Barbara, M. B. (2001). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. S. 134

52 Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323–338.

53 Standardoitujen tai z-piste-estimaattien etuna on muuttujien suhteellisen painoarvon vertailtavuus eri mitta-asteikollisten muuttujien välillä.



$\chi^2 / df (294) \sim 14,4$; RMSEA = 0,057; SMRM = 0,047; CFI = 0,918

Kuvio 2.3.1. Hyvinvoinnin, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan motivaation (SMS) yhteyksiä kuvaavan rakenneyhtälömallin merkitsevät standardoidut parametriestimaatit.⁵⁴

destä motivaation osaulottuvuudesta amotivaation oletetaan olevan yhteydessä muita vähäisempään ja muut lisääntyneeseen liikuntaan. Lisäksi hypoteeseissa oletettiin kunkin osaulottuvuuden olevan yhteydessä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin ottamatta kantaa vaikutuksen suuntaan.

Mallin perusteella yksittäisistä motivaation osaulottuvuuksista selkeästi vahvimmat yhteydet sekä hyvinvointiin että liikunnan kokonaismäärään paikantuvat tunnistetun (identified regulation) motivaation vaikutuksiin. Motivaatio, joka perustuu liikunnan terveydellisten ja sosiaalisten hyötyjen tunnistamiseen siis näyttäisi selittävän kokonaisliikunnan määrää voimakkaimmin samalla, kun se linkittyy selkeimmin psyykkiseen hyvinvointiin. Tulos voi itsessään indikoida kahta asiaa: joko on niin, että hyvät psyykkiset voimavarat omaavat opiskelijat kokevat liikkumisen hyödyt muita vahvemmin, tai että tunnistettu motivaatio lisää hyvinvointia (ystävien kanssa liikuntaa harrastavat todennäköisesti voivat myös paremmin kuin yksinäiset).

Toinen painoarvoltaan samansuuruisen vaikutus paikantuu amotivaation käänteisiin yhteyksiin sekä

hyvinvoinnin että liikunnan kokonaismäärään suhteen: heikommat psyykkisen hyvinvoinnin voimavarat kokevat opiskelijat ovat liikunnan suhteen välinpitämättömpinä, ja amotivoituneet myös selkeästi liikkuvat muita vähemmän. Käänteinen yhteys hyvinvointiin vaikuttaisi kuitenkin olevan hieman voimakkaampi kuin tunnistetun motivaation havaittu yhteys liikunnan kokonaismäärään, joskin MET-pistemäärä on aineistossa suoraan havaittu muuttuja, jossa mittausvirhettä ei olla mallissa kyetty huomioimaan.

Autonomisen motivaation toinen ulottuvuus eli sisäinen ("minulle on tärkeää löytää uusia pärjäämisen tapoja") on kolmantena motivaation ulottuvuutena selkeästi yhteydessä hyvinvointiin, mutta negatiivisen estimaatin indikoima käänteinen yhteys liikunnan kokonaismäärään yllättää, sillä sisäinen motivaatio on useissa tutkimuksissa osoitettu kontrolloivan positiivisesti erityisesti lyhytjänteiseen aktiivisuuteen⁵⁵. Tulokseen on toisaalta syytä suhtautua varauksin siitä syystä, että sisäisen motivaation latentti faktori on mittausmallissa usein todettu ongelmalliseksi, ja siitä on tässäkin mallissa mukana kolmeen indikaattoriin riisuttu versio.

Vaikka emme raportoikaan tarkempia tuloksia tässä, tarkastelimme sisäisen motivaation yhteyksiä OLS-regressiolla, jossa selittävinä muuttujina olivat viidestä motivaation osakomponentista johdetut summamuuttujat. Tarkasteluissa paljastui, että sisäisen motivaation negatiivinen yhteys selittyy käänteisellä yhteydellä arkiliikuntaa kuvaavan IPAQ-mittarin "verkkaisen" liikunnan määrään. Tulos vaatisi ehdottomasti syvällisempää tarkastelua, mutta on sinänsä järjeenkäypää ajatella, että treenaamiseen liittyvä pärjäämisen kokemus ei selitä arkiliikuntaa, vaan intensiivisempää lihaskuntotreeniä (jonka suhteen havaittu yhteys oli positiivinen), joka kuitenkin viikkotasolla muodostaa vain pienen osan kokonaisliikunnan määrästä, jossa taas arkiliikunta dominoi⁵⁶.

Ulkoisen kontrolloitu motivaatio on odotetusti heikoimmalla yhteydellä sekä liikunta-aktiivisuuteen että hyvinvointiin. Vaikka kovarianssinuolen parametriestimaatti onkin tilastollisesti merkitsevä, on se varsin merkityksetön vaikutuksen suuruuden osalta. Kokemus siitä, että liikkumiseen liittyy vahvoja ulkoisesti asetettuja arvostustekijöitä, ei mallin perusteella ennusta kokonaisliikunnan määrää.

Pakotetun ("treeni on välttämätöntä, jos haluaa pysyä kunnossa") motivaation yhteys kokonaisliikunnan määrään on aineistoon sovitettujen mallin perusteella toiseksi voimakkain, mutta samalla toiseksi heikoin suhteessa hyvinvointiin. Opiskelijat, jotka kokevat liikunnan välttämättömänä pakkona tai kokevat huonoa itsetuntoa, jos eivät liikkuisi, tosin sanoen kyllä liikkuvat enemmän, mutta eivät voi psyykkisesti muita juurikaan paremmin (kovarianssi-parametri on merkitsevä mutta heikko).

Yhteenveto

Rakenneyhtälömallin avulla arvioitiin, kuinka suuria liikunnan motivaation eri ulottuvuuksien suorat yhteydet liikunnan kokonaismäärään ovat sekä sitä, missä määrin ne ovat yhteydessä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tulosten perusteella opiskeluhyvinvoinnin kannalta liikunnan terveydellisten ja sosiaalisten hyötyjen tunnistamiseen aktivoiva liikuminen edistää liikkuvaa elämäntapaa parhaiten ja on samalla voimakkaimmin yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Kolikon kääntöpuolella havaittiin selkeä vastakkainen yhteys psyykkisen hyvinvoinnin sekä liikunnan amotivaation välillä. Ulkoisten paineiden yhteydet hyvinvointiin ja liikkumiseen jäivät tarkastelussa heikoimmaksi, kun taas vahva sisäinen kontrolli vaikuttaisi kyllä edistävän liikkumista, mutta yhteys hyvinvointiin jää heikoksi. Sisäisen kilpailuhenkisyttä ja itselleen näyttämisen halua korostava motivaatio oli yhteydessä hyvinvointiin, mutta sen suhde kokonaisliikunnan määrään havaittiin vastoin odotuksia negatiiviseksi.

Miten eri motivaatio liikuttaa?

Lopuksi tarkastellaan liikunnan motivaation yhteyksiä korkeakoululiikunnan palvelutarjonnan tärkeyttä kuvaavien väittämien suhteen. Opiskelijaliikunnan kannalta kiinnostava asetelma motivaation suhteen kytkeytyy kilpailu- ja näyttämisen haluun paikantuvan motivaation suhteeseen ulkoisia painonhallintaan ja ulkonäköön paikantuviin motivaatiote-

Kuinka tärkeänä pitää opiskelijaliikunnan tarjoamaa:	Sisäinen (IM)	Tunnistettu (ID)	Ulkoisen (ER)	Pakotettu (IR)	Amotivaatio (AM)
Kuntosali	,226**	,242**	,199**	,314**	-,214**
Tutustuminen uusiin lajeihin ja harjoittelumuotoihin	,238**	,242**	,123**	,144**	-,102**
Henkilökohtainen ohjaus (personal training)	,141**	,102**	,134**	,111**	-,034*
Avoimet ja varattavat palloiluvuorot	,152**	,254**	,159**	,142**	-,100**
Ryhmäliikunta	,186**	,217**	,117**	,188**	-,147**
Sarjatoiminta	,227**	,246**	,203**	,154**	-,071**

* Korrelaatio merkitsevä $p < 0,05$ -tasolla; ** Merkitsevä $p < 0,01$ -tasolla

Taulukko 2.3.2 Liikunnan motivaation (SMS) ja palvelutarjonnan tärkeänä pitämisen ei-parametriset korrelaatiot (Spearman)

⁵⁴ Ulkoisen sääntelyn ja MET-pisteiden välinen parametri jää juuri ja juuri alle $p < 0,05$ -merkitsevyystason. Mallissa lisäksi mukana motivaatiokomponenttien väliset kovarianssit, jotka on luettavuuden vuoksi piilotettu. Suurin havaittu kovarianssi sisäisen ja tunnistetun motivaation välillä $\sim -1,252$.

⁵⁵ Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78.

⁵⁶ Karkeasti arvioituna arkiliikunnan osuus opiskelijoiden kokonaisliikunnan MET-pisteistä on noin 35 prosenttia ja lihaskuntoliikunta vastaavasti noin 1/3 tästä.

Väittämäpari		Tulkinta
ID1: Urheillessa oppii uusia asioita, joista on minulle hyötyä muilla elämäalueilla.	ID: Urheilu on hyvä tapa kehittää myös muita elämän osa-alueita	Indikaattorien päällekkäisyys.
A: En tiedä enää miksi liikkuisin; minusta tuntuu, että en enää pärjää urheilussa.	A: Minusta tuntuu, että en halua käyttää niin paljon aikaa ja vaivaa urheillakseni.	Kaksiosainen väittämä voidaan tulkita loogisena disjunktiona.
ER: Arvostus tuntemieni ihmisten silmissä.	ER: Haluan näyttää muille pärjääväni.	Osa voi tulkita arvostuksen ja pärjäämisen näyttämisen "pakotettuna" (ks myös. Mallet et al. 2007, 602).
IR: Minun täytyy urheilla säännöllisesti.	IR: Treeni on välttämätöntä, mikäli haluan pysyä kunnossa.	Sanamuodot "täytyy" ja "välttämätöntä" todennäköisesti liian ehdottomia (ks myös. Mallet et al. 2007, 602.).

LIITETAULUKKO

Vapautetut virhetermien kovarianssit (muuttujaparit) ja niiden perustelu

kijöihin nähden. Yksittäisten motivaatiotekijöiden ja palvelutarjonnan muuttujien väliset korrelaatiot (Spearman) kuvaavat toisin sanoen yhteisvaihtelua, joka kuvaa kunkin liikuntapalvelun merkityksellisyyttä suhteessa eri motivaatiotekijöihin.

On luultavaa, että tietyt erityisesti yksilölliseen treenaamiseen paikantuvat liikuntalajit näyttävät tärkeimpinä sellaisille opiskelijoille, joiden liikkumista motivoivat terveyden ja ulkonäköön liittyvät sosiaaliset tai sisäistetyn paineet, kun taas palloiluvuorot ja sarjatoiminta saattavat puhutella enemmän näyttämisen haluisia tai kilpailuhenkisiä liikkujia.

Tarkasteltaessa taulukossa 2.3.2 esitettyjä motivaatiolouottuvuuksien ja palvelutarjonnan korrelaatioita havaitaan ensinnäkin, että erot yhteyksien suuruusluokissa jäävät varsin pieniksi. Kaiken kaikkiaan yksittäisistä havaituista yhteyksistä ylivoimaisesti voimakkain paikantuu kuntosalitarjonnan ja pakotetun motivaation välille (0,314). Pakotetun motivaation suhteen heikoin yhteys näyttäisi puolestaan paikantuvan henkilökohtaisen ohjauksen tärkeyden kokemiseen, joskin yhteys on heikkonakin havaittu selkeästi tilastollisesti merkitseväksi.

Sisäistetyn motivaation havaittu assosiaatio sarjatoimintaan on odotettu, mutta ei poikkea juurikaan tunnistetun ja ulkoisen motivaation kohtalaisesta yhteydestä. Avointen palloiluvuorojen tärkeyttä korostavat opiskelijat ovat selkeästi useammin niitä, jotka tunnistavat liikunnan hyödyllisyydestä selkeimmin terveyden ohella sen sosiaaliset aspektit: Opiskelijat, jotka pitävät liikuntaa hyvänä tapana ylläpitää ystävyyssuhteita myös arvottavat sulkapallo- tai squash-pelivuorot muita tärkeämmiksi.

Vastaavasti amotivaation kasvaessa kuntosalitarjontaan suhtaudutaan välinpitämättömämmin. Amotivoituneiden ryhmässä selvästi kiinnostavin tulos paikantuu henkilökohtaisen ohjauksen koke-

mukseen, joka yksittäisistä parametreista ainoana osoittaa positiivista yhteyttä tämän liikunnan negatiivisen motivaation suhteen: vaikka havaittu yhteys onkin varsin pieni, on parametristimaatin suunnan kääntyminen positiiviseksi erittäin mielenkiintoinen havainto. Ainakin osa amotivoituneista opiskelijoista kokee henkilökohtaisen ohjauksen tarpeellisemmaksi kuin ne kanssaopiskelijat, joiden liikuntamotivaatio ei ole hukassa. Todennäköisesti havaitun yhteyden heikkous kieli kuitenkin siitä, että tämä amotivoituneiden opiskelijoiden joukko on sisäisesti heterogeeninen: heistä osa selkeästi kaipaa ohjausta ja neuvontaa kun taas toisille liikunta ei näyttäyty lainkaan tavoiteltavana opiskelijaelämän sisältönä.

III Osa

Vaikuttavin keinoin kohti fyysisesti aktiivista korkeakoulu yhteisöä

3.1. Yhteiskunnallinen markkinointi tarjoaa kiinnostavan viitekehysten myös fyysisen aktiivisuuden edistämiseen⁵⁷

Korkeakoululiikunnan kehittämisen hanketoiminta on viime vuosina ollut ilahduttavan vilkasta. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastualueen tuki on ollut tärkeässä osassa useissa korkeakoululiikunnan hankkeissa. Monet korkeakoululiikunnan hankkeet ovat keskittyneet samalla alueella sijaitsevien korkeakoulujen (tai niiden toimipisteiden) yhteisten palvelujen kehittämiseen.⁵⁸

Kun korkeakoululiikunnan hanketoiminnassa tulevana vuosina voidaan hiljalleen siirtyä (korkeakoululiikunnan suositusten mukaisten) perusrakenteiden kehittämisestä enemmän yhä yksityiskohtaisempaan liikuntapalveluiden kehittämiseen ja korkeakoulu yhteisön fyysisen aktiivisuuden edistämiseen, ns. yhteiskunnallisen markkinoinnin (social marketing) viitekehys ja ajattelutapa voi tarjota tähän kehitystyöhön uusia, toimivia näkökulmia ja työkaluja.

Tässä luvussa esitellään ensiksi yhteiskunnallisen markkinoinnin metodologiaa ja viitekehystä yleisesti. Tämän jälkeen tarkastellaan muutaman esimerkin kautta, miten Opiskelijoiden Liikuntaliitossa on pyritty alustavasti hyödyntämään yhteiskunnallisen markkinoinnin⁵⁹ metodeja ja ajattelutapaa korkeakoululiikunnan kehittämiseksi.

Yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehysten seitsemän (7) keskeistä kohtaa

Mitä yhteiskunnallinen markkinointi oikein tarkoittaa ja mitä se tavoittelee? Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koostamassa Sosiaalisen markkinoinnin ABC -oppaassa (s. 4) annetaan asialle seuraava määritelmä:

Sosiaalinen markkinointi on lähestymistapa, johon pohjautuvilla toimenpiteillä pyritään muuttamaan tai ylläpitämään ihmisten käyttäytymistä siten, että se hyödyttää sekä yksilöitä että yhteiskuntaa yleisesti.

Yo. määritelmässä keskeistä on ihmisten käyttäytymiseen vaikuttaminen. Ei siis riitä, että aikaansaadaan muutoksia ihmisten uskomuksissa, tiedoissa tai asenteissa. Käyttäytymisen muutos voi kyllä edellyttää asenteiden muuttumista, mutta esimerkiksi pelkkä asennemuutos ei yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehyksessä siis ole riittävää.

Toinen keskeinen seikka yo. yhteiskunnallisen markkinoinnin luonnehdinnassa on vaade siitä, että käyttäytymisen muutos jollain tapaa hyödyttää sekä yksilöitä itseään että laajemmin yhteiskuntaa. Tässä tavoitteessa voi nähdä ainakin jonkinasteisen eron perinteiseen kaupalliseen markkinointiin, jossa hyödyn saajiksi voi kohtuullisen luontevasti rajata asiakkaan ja yrityksen.

Millaiset käyttäytymisen muutokset sitten voisivat hyödyttää yksilöiden lisäksi myös yhteiskuntaa yleisemmin? Useimmat yhteiskunnallisen markkinoinnin ajattelutapaa hyödyntäneet projektit ja hankkeet ovat tavalla tai toisella pyrkineet edistämään ihmisten terveellistä (tai ainakin nykyistä terveellisempää) käyttäytymistä. Yhteiskunnallisen markkinoinnin luontevia vaikutuskohteita ovatkin olleet esimerkiksi tupakoinnin lopettaminen ja terveellisempi syöminen. Hieman erityyppistä yhteiskunnallisen markkinoinnin tavoitteita edustavat esimerkiksi jätteiden lajittelun ja ekoystäväellisten tuotteiden, tai vaikkapa päihdeettömän ajokulttuurin edistäminen. Perusideana näissä kaikissa tavoitteissa on ollut siis se, että tavoitellusta käyttäytymisestä hyötyvät yksilöiden (esim. tupakoinnin lopettaminen vähentää sairastelua) lisäksi jollakin

57 On korostettava, että tämän luvun käsittelytapa yhteiskunnalliseen markkinointiin ei ole systemaattinen ja kattava esitys asiasta, vaan ennemminkin yhden, teemasta innostuneen liikuntajärjestön puheenvuoro.

58 Tämä on ollut myös valtion linjausten mukaista. Esimerkiksi Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (2008) tavoitteeksi asetettiin: *Korkeakoulut lisäävät keskinäistä alueellista yhteistyötä liikunta- ja hyvinvointipalvelujen turvaamiseksi.*

59 Yhteiskunnallisesta markkinoinnista käytetään synonyymisesti myös termiä 'sosiaalinen markkinointi'. Tässä tekstissä käytetään pääsääntöisesti termiä yhteiskunnallinen markkinointi.

tapaa myös yhteiskuntaa laajemmin (esim. vähempi tupakointi tuo säästöä sairaskuluihin).

Myös ihmisten liikunnan ja ylipäättään fyysisen aktiivisuuden edistäminen (mukaan lukien myös liiallisen päivittäisen istumisen vähentäminen) on tunnustettu yhteiskunnallisen markkinoinnin luontevaksi alueeksi. Tästä näkökulmasta onkin hieman yllättävää, että yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehyyksessä rakennettuja liikunnan edistämisen hankkeita on Suomessa vielä hyvin vähän.⁶⁰

Seuraavassa käydään ao. kuvion⁶¹ avulla läpi yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehyyksen keskeisimmät osiot. Eri teemoja pyritään konkretisoimaan opiskelija- ja korkeakoululiikunnan sisällöillä.

1. MUUTOSTAVOITE

Ilmaise tavoiteltu käyttäytymismuutos mitattavassa muodossa.

Yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehyyksen mukaan kaikki alkaa siitä, että eksplisiittisesti määritellään tavoiteltu käyttäytymismuutos jossakin selkeästi mitattavassa muodossa. Mikä sitten suomalaisessa korkeakoululiikunnassa voisi olla vastaus tähän kysymykseen?

Yksi luonteva mahdollisuus on tarkastella yleisen, terveyden kannalta riittävän liikunnan suosituksen toteutumista korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tällöin tarkastelun kohteena on se osuus korkeakouluopiskelijoista, jolla liikuntasuositus toteutuu - tai ehkä paremminkin se osuus, jolla suositus ei toteudu. Mikäli nämä osuudet muuttuvat, voidaan sanoa, että opiskelijoiden käyttäytyminen on muuttunut.

Tätä tarkastelutapaa on OLL:ssa ja korkeakoulu-liikunnassa yleisesti viime vuosina pyritty kehittämään. Korkeakoululiikunnan barometri (2013–14) -selvityksessä tutkittiin ensimmäistä kertaa liikuntasuosituksen toteutumista. Selvityksen mukaan korkeakouluopiskelijoista vajaa kolmannes liikkui terveysliikunnan suositusten mukaisesti (31%) niin, että yliopistosektorilla opiskelijat (34%) liikkuvat jonkin verran ammattikorkeakouluopiskelijoita paremmin (28% täyttää kummankin suosituksen). Lisäksi todettiin, että ammattikorkeakouluopiskelijoissa oli selkeästi enemmän niitä, joilla kumpikaan osa-alue liikuntasuosituksesta (so. kestävyyskuntoliikunta ja lihaskuntoa ja liikehallintaa edistävä liikunta) ei toteudu.

Nyt käsillä olevassa selvityksessä tarkasteltiin terveyden kannalta riittävän liikunnan toteutumista toisen kerran. Näyttää siltä, että niiden korkeakouluopiskelijoiden osuus, joilla liikuntasuositus toteutuu, on kasvanut hieman. Voidaan siis todeta, että ainakin tässä mielessä määriteltyä käyttäytymisen muutosta kohti ollaan menossa. Mikä sitten tällä mittarilla ajateltuna olisi mielekäs tavoitetaso käyttäytymisen muutoksessa? Yksi vastaus tähän kysymykseen on annettu OLL:n strategiassa, jossa tavoitteeksi on asetettu, että viimeistään vuonna 2020 vähintään 50% korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Laajemman viitekehyyksen mielekkään muutostavoitteen pohdintaan saa opiskeluvyyn käsitteen

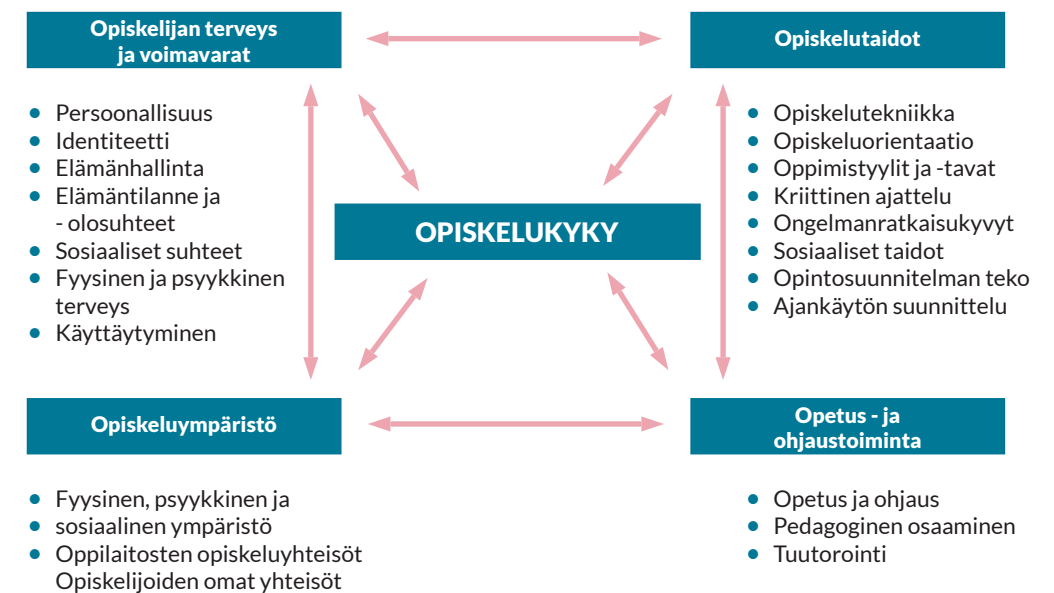
kautta. Opiskeluvyyn tetraedri -mallin mukaan tärkeimmät opiskeluvyyn vaikuttavat tekijät ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskeluympäristö ja -yhteisö, opetus- ja ohjaustoiminta sekä opiskelutaidot.

Voidaan ajatella, että mikäli opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden edistämisen avulla pystytään parantamaan opiskeluvyymallin jotakin tai joitakin osa-alueita, vahvistaa se opiskelijan työkykyä eli opiskeluvykyä. Myös korkeakoulu-liikunnan suosituksissa on alusta alkaen huomioitu liikunta-asioiden erityiset mahdolliset yhteydet opiskeluvyyn edistämiseksi. Hyvä korkeakoulu-liikunta - Suositukset -raportissa todetaan (s.17–18):

Opiskeluvyymallia on mahdollista tarkastella myös erityisesti liikunnan edistämisen näkökulmasta. [Korkeakoulu-liikunnan hankkeissa] on kehitelty sellaisia liikunnan edistämisen tapoja, jotka painottavat opiskelijan terveyden ja voimavarojen vahvistamista sekä opiskeluympäristön liikunnallistamista ja liikuntakulttuurin kehittämistä. Toisaalta hankkeissa esimerkiksi liikuntatuutoroinnin kehittämisellä liikuntaa on integroitu osaksi korkeakoulun normaalia opetus- ja ohjaustoimintaa. [...] Yleisenä tavoitteena on opiskelijoiden terveyskäyttäytymisen tukemisen siten, että liikunnasta ja liikunnallisesta elämäntavasta tulisi myönteinen voimavara osana yhä useamman opiskelijan jokapäiväistä elämää.



Kuva 3.1.1. Yhteiskunnallisen markkinoinnin ympyrä (Honkanummi, 2016)



Kuva 3.1.2. Opiskeluvyyn tetraedri -malli (Kunttu, 2005)

60 Sitra, SOSTE ja RAY järjestivät yhteiskunnallisen markkinoinnin koulutuskokeilun keväällä 2016. Opiskelijoiden Liikuntaliitto oli ainoa mukana ollut liikuntajärjestö.

61 Eeva Honkanummi, Espoon kaupunki.

On lisäksi huomionarvoista, että muutostavoitteen yhdistäminen laajempaan opiskelukyvyn edistämisen viitekehykseen sitoo sen myös yleisempään suomalaisten korkeakoulujen tulevaisuudenkuvaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoimassa Korkeakoulutuksen Visio 2030⁶² työssä on korostettu opiskelukyvyn eri osa-alueiden vahvistamisen tärkeyttä Suomen tulevaisuuden korkeakoulutuksessa. Kattavat, toimivat ja korkeakoulu yhteisön laajasti käyttämät ja arvostamat korkeakoulu liikunnan palvelut sekä korkeakoulujen muu fyysisen arkiaktiivisuuden edistäminen (ml. päivittäisen istumisen vähentäminen) Suomen kaikissa korkeakouluissa ovat yksi tärkeä osatekijä matkalla kohti suomalaista korkeakouluvisiota 2030.

Ovatko yllä pohditut käyttäytymisen muutostavoitteet kuitenkin niitä käyttäytymisen muutostavoitteita, joita yhteiskunnallisen markkinoinnin metodologiassa edellytetään määriteltävän?

Tavallaan ovat: esimerkiksi terveyden kannalta riittävän liikkumisen ja pienemmän päivittäisen istumisen määrän käyttäytymismuutoksen tavoitteet ovat ilmaistavissa opiskelijoiden (tai koko korkeakoulu yhteisön) osalta selkeästi mitattavassa muodossa. Ja toisaalta eivät: voidaan ajatella, että esimerkiksi 'terveyden kannalta riittävä liikkuminen' on sellaisenaan yhteiskunnallisen markkinoinnin muutostavoitteena liian karkea. Pitäisi ennemminkin kysyä, mikä terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvan opiskelijan tosiasiallisessa käyttäytymisessä tulisi muuttua, jotta liikunta lisääntyisi? Vastaamalla tähän kysymykseen, että opiskelijan tulisi liikkua enemmän, kierretään kehässä.⁶³

Tätä näkökulmaa ja huomiota yksityiskohtaisen käyttäytymismuutostavoitteen ymmärtämisen tärkeydestä pyritään myös alla ja erityisesti seuraavissa luvuissa ottamaan huomioon.

2. ASIAKASYMMÄRRYS

Hanki tietoa kohderyhmän arjesta, arvoista, unelmista, peloista ja teoista. Varmista asiakkaiden osallisuus.

Termit 'asiakas', 'asiakkuus', 'asiakasymmärrys' tai ylipäätään asiakkuusretoriikka tuntuu ehkä meistä useimmista, ainakin suomalaisen korkeakoulumaailmaan, vieraalta: eiväthän opiskelijat, saati korkeakoulujen henkilökunta mitään asiakkaita ole! Tämä vieraus huomioidaan seuraavassa puhumalla asiakkaista lainausmerkeissä.

Yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehyksessä 'asiakasymmärryksellä' on kuitenkin erityinen rooli, jonka merkitystä ei voi liioitella myöskään fyysisen aktiivisuuden "myyntityössä". Mikäli ei ole riittävästi tietoa nykyisten ja myös potentiaalisten "asiakkaiden" arjesta, arvoista, unelmista, peloista ja teoista, "tuotteet" jäävät helposti hyllylle. Hanken Svenska handelshögskolanin tutkija **Virpi Näsänen** avaa asiakasymmärryksen tärkeyttä ja merkitystä tämän luvun perässä olevassa, oivaltavassa kirjoituksessaan *Asiakslähtöisyys toiminnan keskiöön - systemaattisesti ja fiksusti!*

OLL:ssa asiakasymmärrys -teemaan tartuttiin toteuttamalla syksyllä 2016 yhteistyössä Ahaa! -tutkimuspalvelun tutkija **Anne Leppäsen** kanssa kvalitatiivinen esitutkimus, jossa teemahaasteltiin yhtätoista Tampereen korkeakoulujen opiskelijaa. Tämän tutkimuksen antia kuvataan tarkemmin seuraavassa luvussa.

Eikö korkeakoulu liikunnassa ole sitten aiemmin tunnettu kohderyhmän arkea ja ajattelua? Ei ainaakaan riittävästi. Erityisesti vähän liikkuvia tai vähän liikuntaa harrastavia opiskelijoita on liiaksi lähestytty homogeenisena ryhmänä, vaikka vähän liikkuvat opiskelijat tosiasiallisesti muodostavat useita erilaisia ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia alaryhmiä. Sympaattisesti tulkiten me korkeakoulu liikunnan toimijat olemme varmasti aina tienneet tämän, mutta ei ole ehkä ollut sopivia keinoja ja osaamista tarttua riittävän systemaattisesti aiheeseen. Tähänkin puutteeseen yhteiskunnallisen markkinoinnin ajattelutapa on tuonut uusia välineitä.

3. SEGMENTIT

Luo asiakasymmärryksen kautta kohdejoukosta sopivat ryhmät / segmentit.

Muutosinterventioiden⁶⁴ rakentamisessa seuraava tärkeä vaihe on parantuneen asiakasymmärryksen pohjalta sopivien ryhmien eli segmenttien luonti. Korkeakoulu liikunnan kohdalla ei siis riitä, että esimerkiksi vähän liikuntaa harrastavien aktivoinnissa toimenpiteitä pohditaan yleisesti koko tämän kohdejoukon viitekehyksessä. Vähän liikkuvien kohdejoukkoa on pystyttävä perustellusti ja mielekkäästi jakamaan erilaisiin alaryhmiin, jotta voidaan löytää, kehittää ja räätälöidä juuri tälle segmentille toimivia keinoja liikunta-asioiden edistämiseen tai päivittäisen istumisen vähentämiseen.

Seuraavassa luvussa kuvataan, miten OLL:n ja Ahaa! -tutkimuspalvelun haastattelututkimuksessa vähän liikkuvien opiskelijoiden alustava segmentointi ja profilointi toteutettiin. Segmentoinnin lopputuloksesta tunnustettiin kuusi (6) liikuntasuhteen perusteella toisistaan poikkeavaa vähän liikkuvaa "persoonaa".

Yleisesti ottaen voidaan ehkä todeta, että segmentoinnissa olisi hyvä pyrkiä sekä laadulliseen kattavuuteen että ymmärrykseen eri segmenttien volyymista. Laadullisella kattavuudella tarkoitetaan sitä, että tunnustetut segmentit kattavat kaikki olennaiset ryhmät kohdejoukosta. Ymmärrys eri segmenttien volyymista taas tarkoittaa ainakin jonkinlaista tietoa siitä, millaista osuutta eri segmentit kohdejoukosta edustavat.⁶⁵ Jos esimerkiksi entiset kilpaurheilijat, jotka nykyisellään liikkuvat vähän, muodostavat liikunnan lisäämisen muutostavoitteen kannalta oman erityisen segmentin, niin voidaan ajatella, että tämän segmentin osuus on aika pieni koko kohderyhmästä, koska kilpaurheilijat ovat jo ylipäätään määrältään kohtuullisen pieni joukko. Edelleen voidaan ajatella, että sekä laadullinen että määrällinen tieto eri segmenteistä auttavat kumpikin osaltaan valitsemaan mahdollisista muutosinterventioista toimivimmat.

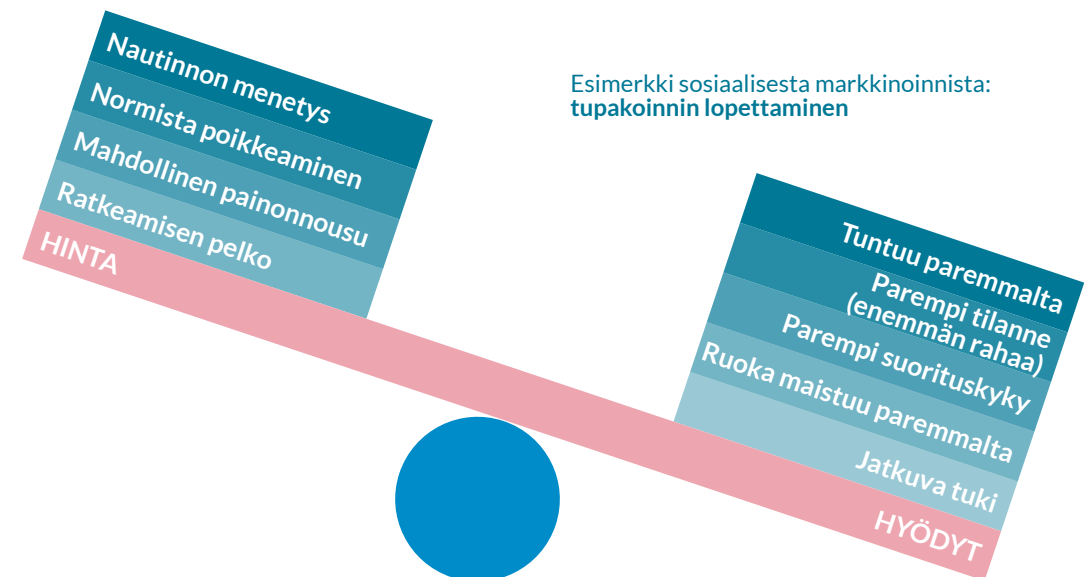
4. VAIHTOEHDOT

Löydä vaihtoehtoja ei-toivotulle käyttäytymiselle segmentteittäin, kartoita muutoksen kanssa kilpailevat tekijät. Hyödynnä sopivia teorioita.

Yhteiskunnallisen markkinoinnin yksi perusidea on siinä, että sen mukaan kaikella käyttäytymisen muutoksella on hintansa. Esimerkiksi tupakointitauot saattavat tarjota mukavan yhdessäolon hetken kiireisessä opiskelu arjessa. Mikäli siis käyttäytymisen muutostavoitteena on tupakoinnin lopettaminen, lopettamisen yhtenä "kustannuksena" on tupakkataukojen mukavan sosiaalisen kanssakäymisen menettäminen. Mikäli tällaisia tekijöitä ei muutosinterventioiden suunnittelussa oteta huomioon, on luultavaa, ettei ihmisten käyttäytyminen muutu toivottuun suuntaan.

Sosiaalisen vaihdon teoria (social exchange theory) perustuu tämällyyppisten kustannusten ja hyötyjen analyysiin. Teorian kehittäjät **Kotler & Zaltman** (1971) kuvaavat teorian perusjännitettä seuraavasti:

Resurssien tai arvojen vaihto kahden tai useamman osapuolen kesken siten, että vaihtokaupasta on hyötyä.



Esimerkki sosiaalisesta markkinoinnista: tupakoinnin lopettaminen

KUVIO 3.1.3. Tupakoinnin lopettamisen hinta-hyöty-analyysi (Lähde: Sosiaalisen markkinoinnin ABC: s. 64)

62 Ks. Opetus- ja kulttuuriministeriön sivuilta tarkemmin: <http://minedu.fi/korkeakoulutuksen-ja-tutkimuksen-visio-2030>

63 Yhteiskunnallisen markkinoinnin koulutuskokeilun sparrauksessa Hankenin tutkija ja Kansallismuseon markkinointijohtaja Jonna Heliskoski teki tämän havainnon.

64 On syytä korostaa, että tässä raportissa tai yhteiskunnallisessa markkinoinnissa ylipäätään 'interventio' tai 'muutosinterventio' termeillä ei ole ehkä niin ankaria ja tarkkoja vaatimuksia kuin varsinaisessa liikunnan interventiotutkimuksessa. Toisaalta yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehyksessä mahdollisimman tarkka ymmärrys muutosinterventioiden sisällöstä ja dynamiikasta on tärkeä hyve. Tässäkin mielessä yhteiskunnallisen markkinoinnin näkökulma on läheistä sukua muille käyttäytymisen muutoksen lähestymistavoille ja tekniikoille, kuten Intervention Mapping Approach:lle (<https://interventionmapping.com/>).

65 Ks. esim. teoksesta Paljonko on paljon? Luvuilla argumentoinnista empiirisessä tutkimuksessa (Töttö, 2012, s. 52).

Sosiaalisen vaihdon teorian mukaan ihmiset tekevät aina jonkinlaisen tietoisien tai ei-tietoisien kustannus-hyöty -analyysin ennen toimintansa tai käyttäytymisensä muuttamista. **Honkanummen** mukaan yhteiskunnallisen markkinoijan perustehtävänä onkin varmistaa, että toivottuun käyttäytymiseen liittyvät hyödyt ja edut ovat vähintään samat kuin sen kustannukset ja haitat.

Yhden esimerkin kustannusten huomioimisen tärkeydestä antaa myöhemmin kuvattava tasointerventio, jossa tarkoituksena on tukea opiskelijoiden päivittäisen istumisen vähentämistä oppilaitoksen kirjasto- ja ympäristössä: opiskelijakirjastoissa on usein paljon käyttäjiä heti aamutunneista lähtien. Siksi opiskelijalle on tärkeää saada varatuksi hyvä työskentelypaikka kirjastopäivää varten. Jos opiskelijoille nyt tarjottaisiin erillisiä seisomatyöskentelyyn soveltuvia pöytiä, vaarana voisi olla, että ainakin osa opiskelijoista pelkäisi menettävänsä hyvän työskentelypaikan, kun hän välillä siirtyisi työskentelemään seisosten. Tässä mielessä hyvän työskentelypaikan menettäminen (ja opiskelutavaroiden, kuten kirjojen, edestakaisin siirtely) voi opiskelijoiden mielissä olla niin iso kustannus, että se estää käyttäytymisen muuttamista haluttuun suuntaan. Kokeiltava ratkaisu tähän ongelmaan on ollut se, että opiskelijoille tarjotaan työskentelyasentojen muuttamisen tueksi seisomatyöskentelyyn soveltuvia tasoja, jotka mahdollistavat se, ettei opiskelijan tarvitse vaihtaa työpistettä seisten työskennellessään.⁶⁶

Yhteiskunnalliseen markkinointiin perustuvissa liikuntahankkeissa - tai varmasti missä tahansa muissakin liikuntahankkeissa - kannattaa teoreettisena perustana käyttää useampaa kuin vain yhtä käyttäytymisteoriaa. Eri käyttäytymisteoriat eivät ehkä niinkään ole kilpailevia näkemyksiä todellisuudesta, vaan usein ne ennemminkin täydentävät toisiaan korostamalla jotakin ihmisen käyttäytymiseen liittyvää erityispiirrettä. Liikuntahankkeissa tai -tutkimuksissa yksi käytetyimmistä käyttäytymis- ja motivaatioteorioista on ns. itsemääräämisen teoria (Self-Determination Theory), jossa korostetaan ihmisen autonomiaa ja sen tukemista korostavan vuorovaikutuksen tärkeyttä. Myös tämän teorian sisältöjä on otettu osaltaan huomioon alla kuvattavassa tasointerventiossa.

5. MUUTOSOHJELMA

Luo muutosinterventioita; varmista keinojen moninaisuus: tuki, informaatio, kontrolli, ympäristön muotoilu ja koulutus. Koosta interventioista muutosohjelma.

Yhteiskunnallisen markkinoinnin mukaista muutosohjelmaa eli johonkin käyttäytymisen muutokseen tähtäävien muutosinterventioiden kokonaisuutta ja sen kattavuutta voidaan tarkastella vaihtokaupan neljän eri muodon eli halauksen (hug), tökkäyksen/ tuuppauksen (nudge), työntönnön (shove) ja läimäyksen (smack) käsitteiden avulla.

Tupakoinnin vähentämisessä halausta voisi edustaa vaikkapa taloudellinen kannuste tai palkinto tupakoimattomuudesta. Tuuppausesimerkki voisi olla vessanpönttöön tai pisuaariin maalattu tähtäyskohde, jonka on todettu parantavan huomattavasti osumatarkkuutta (ja helpottavan siten siivoustaakkaa ja vähentävän siten siivouksen kustannuksia!⁶⁷). Toisena perusesimerkinä tuuppauksesta on käytetty oletusarvoista säästöohjelmaa. Työntöä taasen on esimerkiksi hidasteet tiessä tai auton nopeuden ilmaiseva opastekyltti, jonka sanomaa on vielä korostettu hymy- ja surunaamoin. Ja vihdoin läimäyksen voisi muodostaa esim. sakkorangaistus roskaamisesta.

Vaikka yllä on esimerkit kaikista neljästä vaihtokaupan muodosta, olennaista todella vaikuttaville muutosohjelmille on se, että kaikkia neljää interventiota käytetään yhden ja saman käyttäytymisen muutostavoitteen saavuttamiseksi. Honkanummen mukaan muutosohjelman kattavuutta on vaihtokaupan neljän muodon lisäksi syytä tarkastella tuen, informaation, kontrollin, ympäristön ja palveluiden muotoilun sekä koulutuksen käsitteiden avulla. Hyvä ja kattava muutosohjelma sisältää elementtejä näistä kaikista toimintatavoista.

Korkeakoululiikunnan piirissä istumisen vähentämiseen on hiljalleen rakentumassa mielekäs muutosohjelma monipuolisine ja eri tasoille sijoituvine muutosinterventioideoineen ja -pilotteineen (esim. "tasointerventio", "arkkitehtuuri-interventio", Pylly ylös -ohjelmainterventio jne.). Opiskelijoiden runsas istuminen näyttää lisäksi olevan aika riippumaton segmenteistä siten, että niin vähän liikkuville kuin paljon liikkuvillekin opiskelijoille kertyy päivittäistä istumisaikaa runsaasti. Opiskelijat tuntuvat myös itse olevan halukkaita vähentämään päivittäistä istumisaikaansa. Onkin luultavaa, että jo "pelkän" fyysisen opiskelu-ympäristön (luentosalit, kirjastot, ruokalat) muuttamisella istumisen vähentämistä tukeva voidaan saada aikaan merkittäviä vaikutuksia.

Toisaalta yhteiskunnallisen markkinoinnin periaatteiden mukainen liikunnan lisäämisen muutosohjelman suunnittelu on vasta aluillaan. Näyttää siltä, että verrattuna istumisen vähentämistavoitteeseen liikunnan lisäämistavoite ja siihen liittyvät erilaiset psykologiset ja sosiaalipsykologiset tekijät ja esteet ovat korkeakouluopiskelijoilla hyvinkin segmentti-kohtaisia. Esimerkiksi vähän liikkuvan ex-kilpaurheilijan liikunnan lisäämisen psykologia voi monesti olla ratkaisevasti erilainen kuin vähän liikkuvan perheellisen opiskelijan.

6. TESTAUS & PILOTOINTI

Testaa asiakkailta yksittäiset muutosinterventiot ja pilotoi koko muutosohjelma.

Muutosinterventioiden ja lopulta koko ajattelun muutosohjelman toimivuudesta pitää saada empiiristä näyttöä. Korkeakoululiikunnassa istumisen vähentämiseen tähtäävissä muutosinterventioissa ollaan tämän raportin kirjoittamisen aikaan (marras-joulukuu 2017) pilotointivaiheessa. Ns. tasointerventiota pilotoidaan parhaillaan kahdessa opiskelijakirjastossa Helsingissä ja Tampereella. Ja tavallaan myös istumisen vähentämisen "arkkitehtuuri-interventio" pilotointi on parhaillaan käynnissä, sillä Rakennustieto Oy:n nimeämä toimikunta tekee parhaillaan määrittelyjä oppilaitoksia koskevan RT-ohjekorttikokonaisuuden sisällöistä.

Muutosinterventioiden pilotoinnissa on vielä muutamia kiinnostavia ja tärkeitä tekijöitä, joita ei ehkä kunnolla huomioida yhteiskunnallisen markkinoinnin ohjeistuksissa ja oppaissa. Voidaan ajatella, että yksittäisten muutosinterventioiden tai miksei koko muutosohjelman pilotoinnissa tulisi toivottujen vaikutusten lisäksi ottaa huomioon myös interventioiden mahdolliset ei-toivotut tai haittavaikutukset. On ajateltavissa, että esimerkiksi istumisen vähentämisen, oppilaitosympäristöihin sijoituvien interventioiden toivottuja vaikutuksia (so. istuminen vähenee, työskentelyasentojen vaihtelu lisääntyy) "kompensoidaan" koti- tai muissa oppilaitosten ulkopuolisissa ympäristöissä ei-toivotuilla vaikutuksilla, eli esimerkiksi juuri lisäämällä istumista. Erityyppisenä haittavaikutuksena voidaan ajatella esimerkiksi istumisen vähentämisestä johtuvien selkäkipujen lisääntymistä.

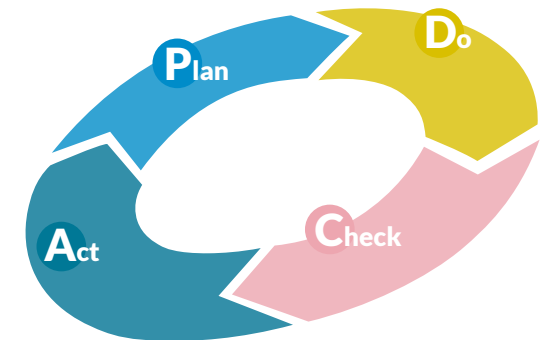
Toinen asia, jota yhteiskunnallisen markkinoinnin ohjeistukset eivät ehkä nykyisellään ota riittävästi huomioon, on muutosinterventioissa vaikuttavien mekanismien yksityiskohtainen tunnistaminen.

Interventioissa vaikuttavien mekanismien ja prosessien yksityiskohtainen tunteminen on avain yhä toimivampien interventioiden rakentamiseen.⁶⁸ Samalla myös interventioiden tehokkuutta voidaan kasvattaa: kun tunnetaan tarkalleen, mitkä mekanismit ja prosessit jossakin interventioissa ovat juuri niitä vaikuttavia osia, niin interventioiden turhat (so. ei-vaikuttavat) osat voidaan jatkokehittämisessä jättää pois. Tämä mahdollistaa samalla myös interventioiden kustannustehokkuuden lisäämisen.

7. KÄYTTÖÖNOTTO

Ota muutosohjelma käyttöön - kerää palautetta ja arvioi jatkokehittämistä varten. Markkinoi muutosohjelmaa.

Muutosohjelman suunnittelua, testaamista, pilotoimista, toteuttamista ja jatkokehittämistä voi hyvin kuvata ns. jatkuvan kehittämisen PDCA-kehällä (Plan, Do, Check, Act). Kuten Honkanummi tuo esille, keskeistä muutosohjelman luomisessa ja kehittämisessä on: 1) Suunnittele, mitä teet; 2) Tee, mitä suunnittelit; 3) Arvioi, tuliko tehtyä mitä suunnittelit; 4) Ylläpidä saavuttamasi hyvät tulokset ja paranna niitä kohtia, joissa parannettavaa; 5) Käytä ja hyödynnä kaikissa kohdissa selkeitä & monipuolisia mittareita. Jos korkeakoululiikunnan hankkeita ajatellaan eräänlaisina muutosohjelmina, niin miten tuo PDCA-kehä niissä ilmenee? Useissa hankehakemuksissa perusideana on jonkin uuden asian tai toimintamallin kehittäminen omaan toimintaympäristöön. Hakemuksissa kuitenkin tuodaan usein myös esille, että kehitetty toimintamalli levitetään valtakunnallisesti. Valtakunnallinen levittäminen omalta osaltaan



KUVIO 3.1.4. Jatkuvan kehittämisen PDCA-kehä. (Lähde: <https://fi.wikipedia.org/wiki/PDCA>)

⁶⁶ Toisaalta seisten työskentelyn mahdollistavien tasojen on oltava niin laadukkaita, etteivät niiden käyttäminen muodostu kustannukseksi, joka estää halutun käyttäytymisen muutoksen.

⁶⁷ Tämän osion kirjoittaja sai kerran tähtäillä pisuaariin, johon oli maalattu golf-viheriä lippuineen ja reikineen. Se oli todella vaikuttava, syvälliseen asiakasymmärrykseen perustunut interventio!

⁶⁸ Interventioiden mekanismien ja prosessien tunnistamisen tärkeyttä korosti myös professori Raimo Lappalainen esityksessään "Mikä selittää muutosta? - Prosessipohjaiset psykologiset interventiot terveyspsykologiassa" Terveyspsykologian päivillä 2017: <http://www.terveyspsykologianjaos.net/terveyspsykologian-paivat-2017/keynote-esitelmat/keynote-raimo-lappalainen/>

ikään kuin oikeuttaa esitetyn hankkeen. Kiinnostavaa kuitenkin on pohtia, pitäisikö jonkin uuden toimintamallin kehittäminen ja levittäminen ajatella erillisinä projekteina, joiden tehokkaimpina toteuttajina eivät edes välttämättä ole samat toimijatahot. Vai sotiiko tällainen ajattelutapa juuri tuon muutosohjelman PDCA-sykliä vastaan?

Eräs teema, joka osaltaan liittyy myös yllä olevaan pohdintaan, mutta jota yhteiskunnallisen markkinoinnin ohjeistuksissa ei ehkä ole nykyisellään riittävästi otettu huomioon, on eri muutosinterventioiden ja niistä koostuvien muutosohjelmien soveltuvuus erilaisiin ympäristöihin ja sen systemaattinen arviointi. Mikäli kehitetty muutosohjelma toimii (eli sai aikaan halutun käyttäytymisen muutoksen) jossakin toimintaympäristössä, niin minkälaista lisätietoa tarvitaan, että sama muutosohjelma toimii (tai tulee toimimaan) myös jossakin toisessa toimintaympäristössä, vaikkapa juuri siinä omassani?

Tätä kysymyksenasettelua tieteenfilosofit **Nancy Cartwright** ja **Jeremy Hardie** tarkastelevat tuoreessa kirjassaan Evidence-Based Policy - A Practical Guide to Doing It Better (2012). Vaikka Cartwright ja Hardie keskittyvät erityisesti satunnaistettujen kontrolloitujen kokeiden (randomized controlled trials (RCT)) rajoituksiin, heidän perusanomaansa voinee hyödyntää mainiosti myös muutosinterventioiden ja muutosohjelmien soveltamisalan ja levittämismahdollisuuksien ja -edellytysten tarkasteluun. Cartwright ja Hardie toteavat ydinjohdopäätöksinään seuraavaa (s. ix; korostukset lisätty):

*You are told: use policies that work. And you are told: RCTs - randomized controlled trials - will show you what these are. That's not so. RCTs are great, but they do not do that for you. They cannot **alone** support the expectation that a policy will work for you. What they tell you is true - that this policy produced that result there. But they do not tell you why that is relevant to what you need to bet on getting the result you want here. **For that, you will need to know a lot more.** [...]*

*Like us, you want evidence that a policy will work here, where you are. Randomized controlled trials do not tell you that. They do not even tell you that a policy works. What they tell you is that a policy worked there, where the trial was carried out, in that population. Our argument is that the changes in tense - from "worked" to "work" to "will work" - are not just a matter of grammatical detail. **To move from one to the other requires hard intellectual and practical effort.** [...]*

Yhteiskunnallisen markkinoinnin viitekehyksessä Cartwrightin ja Hardien perussanomana voi ehkä kiteyttää siten, että kun toimineiksi osoittautuneita muutosinterventioita tai kokonaisia muutosohjelmia siirretään alkuperäisestä toimintaympäristöstä uuteen toimintaympäristöön on ensiarvoisen tärkeää tehdä systemaattista tarkastelua niistä tekijöistä, jotka saattavat estää tai ehkäistä toimineen muutosohjelman toimimista uudessa toimintaympäristössä.

TUTKIJAN KOMMENTTI:

**Asiakas toiminnan keskiöön
- systemaattisesti ja fiksusti!**

Markkinointi on ensisijaisesti totuttu mieltämään kaupallisen toiminnan vauhdittajaksi. Yhä enenevässä määrin markkinointia kuitenkin hyödynnetään myös yhteiskunnallisilla sektoreilla: erilaisissa järjestöissä, virastoissa ja kulttuurilaitoksissa – urheilusta puhumattakaan. Markkinointi, olipa se sitten kaupallisesti tai yhteiskunnallisesti suuntautunutta, ei noudata yhtä tiettyä kaavaa vaan se on monitahoinen ja -muotoinen tapa rakentaa organisaation toimintaa alhaalta ylöspäin, lähtien asiakkaista ja palvelujen käyttäjistä. Nostan seuraavassa esiin kolme sellaista yhteiskunnallisen markkinoinnin ulottuvuutta, jotka jokainen ei-kaupallinen organisaatio voi kytkeä toimintansa kehittämiseen. Nämä ulottuvuudet ovat: koskimetafora, asiakaslähtöisyys ja tarkoituksenmukainen segmentointi.

Koskimetafora: kenen toimintaan halutaan vaikuttaa?

Yhteiskunnallisen markkinoinnin päämääränä on edistää yksilöiden etua tavalla, joka hyödyttää yhteiskuntaa myös laajemmin. Wallackin koskivertausta (Hastings 2013) käytetään usein esimerkkinä siitä, miten monitahoisia ja haastavia markkinoinnin tehtävät voivat yhteiskunnallisella saralla olla. Kosken kuohuvalla ja nopeasti virtaavalla alajuoksulla (downstream) uimareita on vaikea pelastaa eivätkä kaikki ehdi saada apua. Ihmisten pelastamiseksi heille on heitettävä uimarenkaita ja on yritettävä vetää niin monia ylös vedestä kuin mahdollista. Kosken yläjuoksulla (upstream) on rauhallisempaa: siellä avunantaja voi keskittyä jakamaan tietoa virtaavan veden vaaroista, kiinnittää näkyviä varoituskylttejä tai ottaa selvää pitäisikö uimareiden pääsy koskelle estää. Joidenkin toimenpiteiden edistäminen vaatii todennäköisesti kunnan päättäjien tai viranomaisten myötävaikutuksen.

Yhteiskunnallinen markkinointi pyrkii siis toisaalta vaikuttamaan suoraan yksilöiden käyttäytymiseen (hukkumisen estäminen), mutta myös proaktiivisesti saamaan aikaan sellaisia rakenteellisia muutoksia, jotka mahdollistavat yhteiskunnan jäsenille hyvän ja turvallisen elämän (erillisen uimapaikan rakentaminen, pääsyn estäminen kosken rantaan). Yhteiskunnallisen markkinoinnin kohteena voi näin ollen yksittäisten ihmisten ohella olla erilaisia avainasemassa olevia sidosryhmiä ja poliittisia päättäjätahoja. Kaupallisen markkinoinnin haittojen vähentämiseen tähtäävät toimet, esimerkiksi epäterveellisiksi katsottujen elintarvikkeiden liikkakäytön hillitseminen, muodostaa oman erityisalueensa tässä työssä.

Asiakaslähtöisyys

Asiakas ja asiakaslähtöisyys ovat nousseet lähes kliseiksi monien organisaatioiden strategioissa ja puhunnassa. Ja vaikka asiakasnäkökulman tärkeyttä korostetaan joka paikassa, silti hämmästyttävän usein vaikuttaa sitä, että asiakkaan tarpeet voidaan nopeastikin ohittaa mikäli ne eivät sovi organisaation ajattelumalliin. Toisin sanoen asiakas otetaan vakavasti mikäli hänen tarpeensa ovat yhteneväiset järjestön tuottamien palveluiden kanssa ja mikäli hän käyttäytyy niin kuin organisaatio haluaa hänen toimivan. Päinvastaisessa tapauksessa voidaan väittää, että asiakas on väärässä tai hänellä on asenneongelma. Joillakin järjestöillä on niin vankat perinteet, että ne eivät kykene näkemään asiakkaitaan uudessa valossa – ehkäpä käyttäjäkunnan syvämpi ymmärtäminen saattaisi nostaa esiin myös monia koko organisaation toiminnan kannalta kiusallisia kysymyksiä.

Millä tavalla asiakaslähtöisyys näyttäytyy yhteiskunnallisessa toiminnassa? Sen lisäksi että asiakaslähtöisyyteen liittyy avoin pyrkimys kohderyhmien käyttäytymisen ja motiivien ymmärtämiseen, se kohdistuu myös laajemmin organisaation sisäiseen ja ulkoiseen tapaan toimia. Cheryl Leon (2013) mukaan asiakaslähtöisyyden kaksi tärkeintä komponenttia ovat yksilöstä huolehti-

minen (concern) ja yksilöön vaikuttaminen (influence). Yksilöstä huolehtiminen lähtee oikeudenmukaisesta kohtelusta ja yksilön kunnioittamisesta. Lisäksi asiakkaalle tuotettava palvelu tulisi nähdä kokonaisvaltaisena ja laaja-alaisena prosessina, jonka onnistumiseen usein vaikuttavat yksilön itsensä lisäksi hänen lähipiirinsä, esimerkiksi perhe tai työyhteisö. Yksilöllä pitäisi myös olla konkreettisia mahdollisuuksia osallistua itselleen tarkoitettujen palvelujen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Vaikka tavoitteena olisi saada aikaan radikaalikin muutos yksilön käyttäytymisessä, sitä ei tulisi edistää pelkästään perinteisellä auktoriteetisella vaikuttamisella, vaan asiakkaalle tulisi positiivisella tavalla muodostua luottamus organisaation asiantuntijuuteen.

Asiakasnäkökulman kehittämisen apuvälineenä voi toimia myös yksilön käyttäytymisen ymmärtäminen sosiaalisen vaihdantaprosessin kautta. Rahallisessa vaihtokaupassa ihminen hankkii itselleen hyötyä maksamalla sovitun hinnan. Perinteinen taloustiede näkee yksilön hyödynmaksimoijana, joka pyrkii kaupanteossa saavuttamaan mahdollisimman paljon hyötyä mahdollisimman halvalla. Yhteiskunnallisessa markkinoinnissa voidaan ajatella, että ihmisen muutakin käyttäytymistä ohjaa vaihtokauppa; jos halutaan saada aikaan muutos käyttäytymisessä, vaikkapa terveempien elämäntapojen suhteen, muutoksen hyödyt ja ”kustannukset” on tuotava selkeästi esille. On ilmeistä, että ihmisillä on kiinnostus pyrkiä edistämään omaa etuaan, vaikka ihmisluontoa ei taloustieteen tapaan näkisikään pohjattoman ahneena ja itsekkäänä. Jotta yksilö todella sitoutuu muutokseen ja löytää voimaa sen toteuttamiseen, hänen täytyy kokea että hyödyt ovat arvokkaampia kuin se hinta jonka hän on niistä maksanut. Vaikka muutosprosessin vertaaminen vaihtokauppaan saa sen ehkä kuulostamaan nopealta ja kivuttomalta tempulta, siinä korostuu kuitenkin ajatus, että mitään ei saa ilmaiseksi; mitä suurempi muutos, sitä enemmän sen eteen on tehtävä työtä.

Tarkoituksenmukainen segmentointi

Yhteiskunnallisessa toiminnassa on perinteisesti lähdetty siitä, että samaa palvelua tarjotaan tasapuolisesti kaikille kohderyhmille. Markkinoinnin keskeisenä ajatuksena on puolestaan kohderyhmien jaottelu mielekkäiksi segmenteiksi, joiden kanssa voidaan työskennellä hyvinkin eri tavoin. Segmentointia on kritisoitu siitä, että se lisää eriarvoisuutta sellaisten palvelujen kohdalla, joiden tulisi olla kaikkien ulottuvilla. Mutta hyödyntävätkö kaikki ihmiset tasapuolisesti tarjolla olevia palveluja? Hastings (2013) väittää, että eivät. Hänen mukaansa esimerkiksi Britanniassa yhtäläisistä palveluista ovat eniten hyötynneet nimenomaan koulutetut ja hyvätuloiset kansalaiset, joilla muutenkin on parhaat valmiudet esittää vaatimuksia ja ajaa omia etujaan. Segmentointi kannattaa siis ennen kaikkea nähdä tapana kohdistaa käytettävissä olevat resurssit sinne missä tarve – ei välttämättä kysyntä – on suurin.

Segmentoinnin onnistuminen edellyttää kunnollista tavoitteiden määrittelyä. Hastings (2013) painottaa, että tavoitteiden tulisi olla sekä toteuttamiskelpoisia että mitattavia. Yhteiskunnallisen toiminnan päämäärät ovat usein lähtökohdiltaan niin laveat, että ne täytyy pilkkoa pienempiin osiin ja operationalisoida konkreettisesti, jotta yksittäisten markkinointitoimenpiteiden onnistumista voidaan mitata. Markkinointi ei siis ole hakuammuntaa, jonka avulla kaikille yritetään tarjota jotakin, vaan realistisia toimia joiden tehtävänä on askel kerrallaan viedä kohti päämäärää. Hastings (2013) kuvailee yhteiskunnallista markkinointia oppimisprosessiksi, jossa erillisistä projekteista ja interventioista saadut tulokset luovat pohjaa tuleville toimenpiteille.

Kirjoittajakuvaus:

Virpi Näsänen valmistelee väitöskirjaa asiakkuudesta yhteiskunnallisella sektorilla. Hänen tutkimuksensa on keskittynyt yhteiskunnalliseen markkinointiin, erityisesti taide- ja kulttuuripalveluissa tapahtuvien muutosten analysointiin. Virpi on sparrannut Opiskelijoiden Liikuntaliittoa yhteiskunnallisen markkinoinnin tavoitteiden ja erityisesti asiakaslähtöisyyden kehittämisessä.

3.2. ”Pitäis liikkua enemmän” - kvalitatiivinen esitutkimus vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden suhteesta liikuntaan⁶⁹

Tutkimuksen taustaa

Opiskelijoiden Liikuntaliitto teetti syksyllä 2016 kvalitatiivisen esitutkimuksen alle terveystuoksuosituksen liikkuvien toisen opiskeluvuoden aloittaneiden tamperelaisopiskelijoiden liikuntasuhteesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada syvempää ymmärrystä vähän liikkuvien opiskelijoiden liikuntaan liittyvistä arvoista ja asenteista, motivoivista ja estävistä tekijöistä sekä saada kohderyhmäehdotus ja ideoita interventioiksi.

Tutkimus toteutettiin Tampereella, koska paikakunnalla toimii kolmen korkeakoulun (Tampereen yliopisto, Tampereen teknillinen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu) yhteiset ja kattavat opiskelijaliikuntapalvelut (Unipoli Sport). Hyvät opiskelijaliikuntapalvelut nähtiin aineiston keruun kannalta tärkeänä, jotta haastatteluista saataisiin esiin muitakin kuin vain liikuntapalveluiden puutteeseen liittyviä tekijöitä.

Toisen opiskeluvuoden aloittaneet opiskelijat nähtiin parhaina asiantuntijoita siinä, miten liikunta näyttäytyy arjessa ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Opiskelujen aloittaminen on tärkeä nivelvaihe monen nuoren elämässä ja sen aikana luodaan usein loppuelämän kestäviä liikuntatottumuksia. Tässä elämänvaiheessa olevien opiskelijoiden arjen ymmärtäminen on tärkeää, kun suunnitellaan muutosinterventioita tälle kohderyhmälle.

Tutkimuksen toteuttajaksi valikoitui Aha! Tutkimuspalvelun **Anne Leppänen**. Vaikka tutkimuksen toteutti ulkopuolinen tutkimuspalvelu, osallistui Opiskelijoiden Liikuntaliiton korkeakoulu liikunnan asiantuntija **Hanne Munter** tiiviisti tutkimuksen eri vaiheisiin. Tämä nähtiin tärkeäksi, jotta interventioita pohjassa ja toteuttavassa organisaatiossa syntyisi riittävän syvä ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimuksen toteutus voidaan jakaa kahteen vaiheeseen. Tutkimuksen ensimmäinen vaihe, haastattelut ja havainnointi, toteutettiin Tampereella 12.9.–4.10.2016. Tutkimuksen toisessa vaiheessa järjestettiin kaksi työpajaa, joissa ideoitiin opiskelijoiden liikunnan lisäämisen muutosinterventioita tutkimustulosten pohjalta. Ensimmäisessä työpajassa eri alojen asiantuntijat ja opiskelijat ideoivat interventioehdotuksia, joita toiseen työpajaan osallistuneet tamperelaisopiskelijat arvioivat ja jatkokehittivät.

Lisäelementin tutkimukseen toi UKK-instituutin mahdollistama haastateltavien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden objektiivinen mittaaminen. Liikemittareiden avulla tehdyn mittauksen tarkoituksena

oli toimia pilottina myöhemmin suoritettulle suuremman opiskelijajoukon mittaukselle.⁷⁰

Haastattelut

Haastateltavat korkeakouluopiskelijat rekrytoitiin Tampereen teknillisen yliopiston (4), Tampereen yliopiston (4) ja Tampereen ammattikorkeakoulun (3) kampuksilta. Haastateltaviksi valikoitui 11 toisen opiskeluvuoden aloittanutta 20–27-vuotiasta opiskelijaa, jotka ilmoittivat liikkuvansa alle terveystuoksuosituksen (UKK instituutti 2009). Haastateltavista 6 oli naisia ja 5 miehiä.

Haastattelut etenivät melko vapaamuotoisesti, keskittyen siihen, mikä kunkin haastateltavan kohdalla oli tärkeää. Keskustelun tukena käytettiin kuvia ja kortteja ilmaisen helpottamiseksi. Haastattelut äänitettiin ja purettiin sanatarkasti. Haastattelujen lopuksi jaettiin liikemittarit. Yhtä henkilöä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat sitoutuivat mittarin käyttöön viikoksi. Tutkimukseen osallistumisesta maksettiin palkkio.

Haastattelurungon pääkohdat:

- 1 Kerrataan haastattelun tarkoitus ja anonymiteetin säilyminen
- 2 Jotain yleistä esim. mitä pitää Tampereesta tai mitkä tunnelmat opiskelun alkaessa
- 3 Yleiskuva, mielenkiinnon kohteita opiskelusta ja harrastuksista
- 4 Ajankäyttö, päivän rytmi, merkitään janoille
- 5 Minäkuva, oma liikuntahistoria ja käytäntö liikkujana
- 6 Motiivit ja esteet liikkumiselle
- 7 Liikunta erityisesti opiskelijana
- 8 Viestintä liikuntamahdollisuuksista opiskelijana
- 9 Kampuksen liikuntapaikat, mitä kuvat tuovat mieleen
- 10 Muutostoiveet yleensä, mikä saisi opiskelijat liikkumaan enemmän
- 11 Istuminen – seisominen, mikä tilanne siinä
- 12 Lisätehtävä: viikon liikemittarin käyttö

Lähteet: Hastings, G. (2013). Social Marketing. Why should the devil have all the best tunes? London and New York: Routledge.
Leo, C. (2013). Social Marketing Customer Orientation: A Conceptualization, Typology, and Conceptual Framework. Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing, 25:1, 56-80.

69 Tämän luvun on kirjoittanut OLL:n korkeakoulu liikunnan asiantuntija Hanne Munter Aha! Tutkimuspalvelun tutkija Anne Leppänen alkuperäisen tutkimustulostuloksen pohjalta.

70 Tämän laajemman mittauksen tuloksia käsitellään tämän raportin II osan luvussa 2.2.

Opiskelijoilla on paljon yhteistä demografiaa

Haastatteluissa tuli esiin asioita, jotka muistuttavat korkeakouluopiskelijoiden joukon yhtenäisyydestä ja jotka saavat vahvistusta tilastoista.

- Opiskelijoiden ikärakenne on hyvin yhtenäinen ja heitä yhdistää samojen trendien kohtaaminen lapsuudessaan ja nuoruudessaan.
- Suuri osa nuorista miehistä käy armeijan ennen opiskelua aloittamista. Heillä on siis ennen opiskelua taustallaan fyysisen aktiivisuuden jakso, ja kunto ainakin kohtalainen.
- Lähes kaikki opiskelijat ovat lomilla töissä, ja jos eivät ole aloittaneet opiskelua heti, ovat olleet työelämässä.
- Korkeakouluopiskelijat aloittavat opinnot keskimäärin 20-vuotiaina (mediaani)
- Suurin osa opiskelijoista (83 %) mieltää itsensä päätoimiseksi opiskelijaksi
- Keskimäärin opiskeluun käytetään 32 tuntia viikossa
- Noin puolet (48 %) käy ansiotyössä opintojen ohella (ehkä opintojen loppuvaiheessa)
- 61 %:lla on vaikeuksia saada rahat riittämään
- Vain hyvin harvalla (joka kuudennella kaikista opiskelijoista) on lapsia. Lastenhoito ei siis yleensä sido.
- Opiskelijoista 33% asuu omissa talouksissa, 16% kimpakkämpässä ja 37% puolison (ja/tai lasten) kanssa.⁷¹

Opiskelu sujuu toisena vuonna

Suurin osa haastatelluista ei kertonut opiskelujen aloittamiseen liittyneen mitään vaikeuksia. Muutama kertoi, ettei ensimmäinen opiskeluvuosi ollut helppo. Opiskelujen vaatavuus oli yllättänyt jonkun, kun taas toinen ei ollut heti saanut opiskelurytmäänsä hallintaan. Toisena opiskeluvuonna nämä ongelmat olivat haastateltavilla jo takanapäin. Useimmat voivat hyvin. Heistä yksi kertoi fyysisestä sairaudesta, toinen väistyvästä mielenperveyshaasteesta.

Haastatelluista pari pohti vielä opintosuunnan vaihtoa, mutta siihenastisetkaan valinnat eivät edustaneet katastrofia. Useimmat totesivat olevansa oikealla alalla, joten sen suhteen ei näkynyt kriisejä. Aika-ajoin työtä ja pitkiä päiviä oli paljon, mutta myös vapaa-aikaa. Haastatteluista muodostui vaikutelma, että toisen vuoden korkeakouluopiskelijat etenevät ilman kriisejä eteenpäin ja heidän elämänsä on mukavaa.

OPISKELIJAT JA LIIKUNTA

Liikuntahistoria

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat lapsuudenkodistaan liikunnan näkökulmasta saman tyyppisen tarinan, jossa vanhemmat eivät olleet erityisen urheilullisia eivätkä pakottaneet tai vaatineet erityistä urheilun alueelta. He suhtautuivat myönteisesti liikuntaharrastuksiin, mikä ilmeni kurssiehdotuksina ja kuljettamisena harrastuksiin ja hyväksyivät isotkin panostukset liikuntaan, kuten kalliit oppitunnit tai koko perheen liikkumisen lajin tapahtumissa.

Vanhemmat myös sopeutuivat harrastamisen lopettamiseen. He eivät arvion mukaan ratkaisevasti vaikuttaneet harrastamiseen. Kertoja piti itseään lapsuuden liikuntaharrastamisensa subjektina, niin harrastaessaan kuin ollessaan harrastamatta. Lapsuudenkoti suhtautui siis suopeasti liikuntaan. Se on yksi ympäristö, joka on rakentanut liikunnasta positiivista kuvaa.

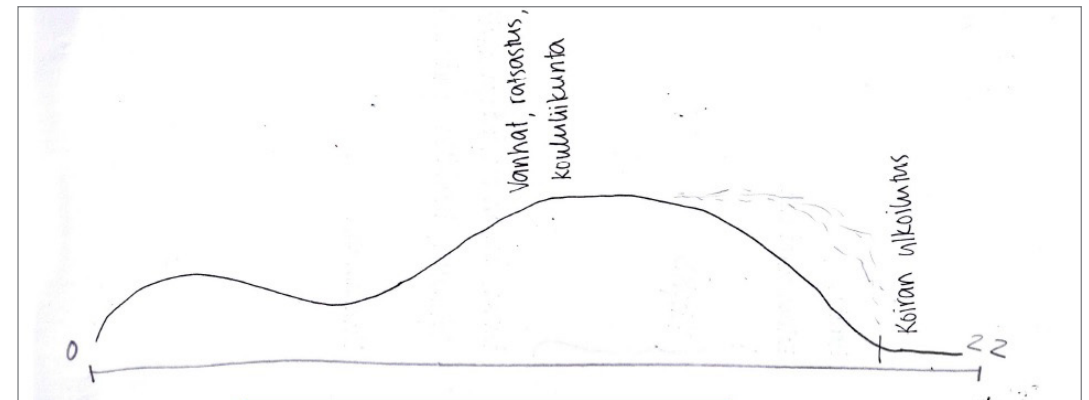
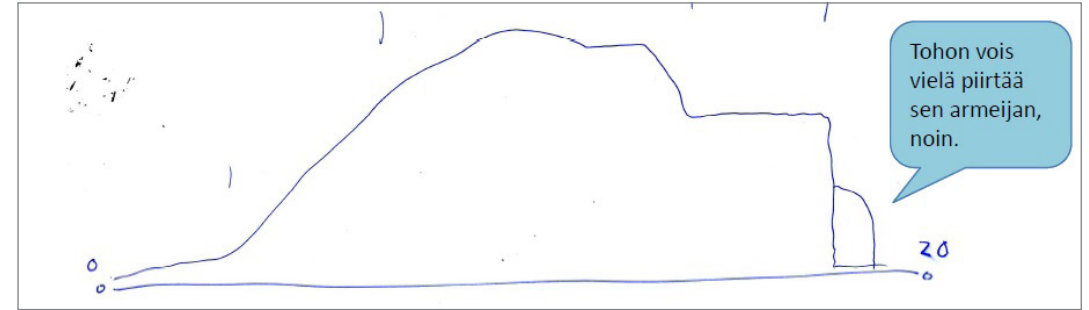
Poikkeuksina tarinoissa oli perhe, jolla ei ollut autoa lapsen viemiseksi harrastamaan ja toinen, jossa panostettiin todella paljon aikaa ja rahaa, jotta nuori voisi treenata. Viimeksi mainitulla perheellä oli vaikeaa luopua unelmasta, että nuori olisi eräänä päivänä lajissaan Suomen huipulla.

"Ei ne ole ikinä ajanut mua mihinkään harrastuksiin... mut silloin, kun mä vaikka aloitin judon, niin ne sanoivat aloita vaan, kyllähän me viedään. Pääsi aina jos halusi."

"Kyllä meillä vietiin aina kaikkiin treeneihin, ja mullekin on se pyörä ostettu, eikä se mikään halpa laji oo... Sen mun harrastuksen takia ostettiin asuntovaunukin, että pääsee ympäri Suomea, niille leireille ajeleen."

Haastateltavia pyydettiin merkitsemään janelle liikunta elämänsä mittaan harrastettuna. Kuviot olivat melko samantyyppisiä. Yhteistä oli, että lapsuudessa ja nuoruudessa liikuttiin enemmän kuin opiskeluaikana. Kaikki haastatellut nimesivät lapsuudesta (ala-asteikäisenä) jonkin liikuntaharrastuksen. Vaikuttaa siltä, että lapsena aloitettiin harrastus vähän sattumalta: kylällä asui tietyn lajin ohjaaja, äidin kaveri suositteli, tuttavien lapselle tarvittiin harrastusparia tai naapurissa oli ratsastustalli.

Monilla on ollut harrastuksia vaihdellen ja päällekkäin useitakin. Osalla liikuntaharrastukset lopuivat jo murrosiässä, kun taas toisilla jatkuivat jopa



KUVA 3.2.1. Kaksi esimerkkiä haastateltujen opiskelijoiden liikunta-aktiivisuudesta heidän itsensä kuvaamana.

vahvistuen aikuisikään. Lähes kaikkien haastateltavien aktiivinen harrastaminen oli loppunut viimeistään lukiossa. Miehet mainitsivat armeijan aikana, jolloin liikunta lisääntyi tai, joka antoi mahdollisuuden sen lisääntymiseen. Liikkumattomillakin opiskelijoilla on siis ollut tuntumaa liikuntaharrastuksiin, mutta se ei näy hyödyntyvän opiskeluvuosina. Haastateltavat eivät juuri tuoneet esiin arkiliikuntaa, esim. kävely- tai pyöräilymatkoja kampukselle.

"No sitten se mun kaveri, jolla oli niitä hevosia, niin se muutti Turkuun, niin nähtiin harvemmin. Ja sitten ratsastuskin väheni kun ei ollut sitä ratsastuskaveria aina. Ja sitten mä muutin tänne. Ja nii, sitten siinä välivuotena me muutettiin yhteen mun avomiehen kanssa. Nii sit siinäkin tuli taas uudet kuviot"

Ei ole helppoa jatkaa oman lajin parissa etenkin, jos se on hieman harvinaisempi, esim. judoa, sillä kampaalulajeja varten pitäisi olla ajantasaiset varusteet

ja judopassi tallessa. Ratsastus on kallista ja tallit kauempana keskustasta. Motocross-urheilu vie rahaa ja tarvitaan peräkärri ajoneuvon kuljettamiseksi. Salibandyyn tarvitaan oman tasoinen joukkue ja kuntosalilla kävijäkin kiintyy oman tyyppiseen saliin, jollaista ei ehkä löydy heti uudella paikkakunnalla.

"No oikeestaan mä kyselin, että jos sitä ois voinu alkaa harrastaa tääl koulul, mut siin ois pitäny hankkii ne kaikki uudet kampeet ja muuten sit, ja mä en löytänyt enää sitä mun judopassii mistään, mis näkyis mitä mä oon käyny."

Kaikki haastateltavat olivat harrastaneet liikuntaa myös koulun ulkopuolella lapsuudessa ja monet nuoruudessaan pitkäänkin. Osa oli myös kilpaillut lajissaan. Yhdestätoista vähän liikkuvasta opiskelijasta kaksi oli harrastanut lajiaan SM-tasolle asti. Jos on ollut todella kovalla tasolla ja kilpaillut, on vaikea motivoitua "höntsä"-harrastamisesta. Mieleen tulee haikeana aika, jolloin oma liikunta oli todella kovatasoista. Kärkeä ei voi enää saavuttaa, mutta muut-

71 Tietojen lähde: Opiskelijatutkimus 2014: Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2014:10.

kaan eivät ole samalla tasolla. Aiemmin tärkeä kilpailun ja huipulla olemisen elementti puuttuu.

”Mulla oli tullut periaatteessa se aktiivi-liikunnan loppu... onhan meidän koululla kaikkii, liikuntavuorot ja tälle. Kylhän mä fuksina kävin vähän kattoo mitä porukkaa siellä on, pelailmassa muutaman kerran lentopalloa. Mut kun mä oon niin paljon harrastanu, niin mä en pitäny sitä treenaamisena.”

Liikunnan rooli opiskelijan arjessa

Jos liikuntaharrastus oli hiipunut jo viimeisinä kouluvuosina ja pääsykokeisiin valmistautuessa, opiskelemaan tulo ei tunnu helpottavan liikuntaharrastuksen aloittamista. Haastateltavat mainitsivat usein ajanpuutteen syyksi liikkumattomuuteen. Opiskelijaelämässä on ehkä uudella tavalla raivattava paikka liikunnalle.

”Tuntuu aluks tosi rankalta, kun mä tulin suoraan lukion jälkeen. Ja sit musta tuntu, että se taso hyppäs hirveesti. Niin kyllä se tuntu aika rankalta, niin kyllä se (liikunta) siinä vähän jäi.”

Tenttiin lukeminen tai tehtävät täyttävät ajoittain opiskelijan illat, mutta jos aikaa on, opiskelijalla on harrastuksia ja ajanviettotapoja riittämiin. Liikuntaa ei siis ”tarvita” tyhjyyden tunteeseen, vaan se kilpaillee muiden, luontaisesti puoleensavetävien ajanviettotapojen kanssa. Ehkä muita kuin liikuntaharrastuksia on jopa helpompi jatkaa opiskelupaikkakunnalla. Seuraavassa on yhdentoista opiskelijan listaamaa harrastuskirjoa – seuraavat yksitoista voisivat tuoda esiin vastaavan määrän uusia harrastuksia.

- Autoharrastus ja auton laittelu, kalastus
- Japanin kieli ja kulttuuri
- Teknologian kehityksen seuraaminen, kitaransoitto
- Musiikki, valokuvaus, juoksukoulu
- Poliitiikan seuraaminen, shakki ja shakkikerhon toiminta
- Ylioppilas- ja opiskelijakuntatoiminta
- Nettipelaaminen
- TV-sarjat, shoppailu
- Koiraharrastus
- Salibandy
- Tyypillisintä: sosiaalinen elämä, kavereiden tapaaminen

Haastateltavia pyydettiin merkitsemään janoille tyyppillisen arkipäivän ja tyyppillisen viikonloppupäivän kulku. Haastateltujen unirytmiksi tuntui säännölliseltä. Arkisin opiskelijat kertoivat heräävänsä klo 07–08. Nukkumaanmenorytmi oli niin ikään yhdenmukainen, välillä 22–24. Aamupäivät, ja osalla myös ilta-päivät kuluvat kampuksella. Erityisesti, jos ei asu parisuhteessa, kampukselta ei ole kiirettä lähteä. Siellä on helppo kohdata kaverit.

Opiskelupäivät voivat vaihdella paljonkin. Arjen rytmi siis vaihtelee, joten viikossa tietyn liikuntatunnin sijoittaminen tiettyyn ajankohtaan ei ole itsestään selvästi helppoa. Koetaan, että toisen vuoden opiskelijalla on vapaa-aikaa, vaikka vaihtelevina aikoina. Tyypillisesti klo 18 jälkeen arkisin on muutama vapaa tunti ennen nukkumaanmenoa. Silloin olisi mahdollista liikkua opiskelujen häiriintymättä. Liikunta sijoitetaan suunnitelmassa tuohon aikaan.

Viikonloppuaikataulua monien opiskelijoiden oli vaikea kuvata, koska vaihtelua on niin paljon: käydään toisella paikkakunnalla, erilaista ajanvietettä ilmaantuu jne. Viikonloppuun saattaa myös sisältyä liikuntaa, usein sosiaalisissa kuvioissa.

”Välillä on sillai, että vois olla jotain ylimääräistäkin hommaa. Ja sit välillä jos koulussa painaa deadlineja sun muuta päälle, sit voi vähän stressatakin, kun ei kerkee koskaan mitään muutakaan tekee. Mut keskimäärin sillai ihan ok, leppoista.”

Kaikki haastateltavat ilmaisivat tietävänsä, että tulisi liikkua. Koetaan myös syyllisyyttä liikkumattoman elämäntavan vuoksi. Monet haluavat säilyttää minäkuvan liikkuvana ihmisenä. Puhutaan mielellään aiemmista liikuntaharrastuksista, tai kerrotaan tulevaisuuden suunnitelmista. Liikkuminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja tavoiteltavaa.

”Ja mä en varsinaisesti oo mikään epäliikunnallinen ihminen. Mun elämä vaan on tällä hetkellä tällasta, että mä en ehi. Mä siis myös kyllä haluaisin.”

Haastateltavat valitsivat abstrakteista kuvista parhaiten ”liikunnan herättämiä tunteita” vastaavat. Kukaan haastateltavista ei ilmaissut varsinaista inhoa liikuntaa kohtaan yleensä. Liikunta tuo hyvän olon – myös niiden mielestä, jotka liikkuvat vähän. Kuvien perusteella tuli esiin, että erityisesti luonnossa liikkuminen on miellyttävää ja että liikunta on joskus myös ponnistelua.

Haastateltavat arvioivat, että muut opiskelijat liikkuisivat keskimäärin itseä enemmän. Se myös

kertoo siitä, että liikunta kuuluu hyväksyttävään elämäntapaan.

”No mä oon ehkä aika rauhallinen liikkuja, mitä normaalisti, tuntuu että kaikki liikkuu enemmän. Justiinsa mä käyn kaks kertaa viikossa lenkillä ja mä en oikein muuten tee semmosta liikuntaa.”

Haastateltujen puheesta voi päätellä, että kaveripiiri vaikuttaa ajanviettoon erittäin paljon:

- kaverit, joiden kanssa vietetään aikaa yliopistolla,
- kaverit, joiden kanssa liikutaan vapaa-ajalla (usein samoja),
- kämppekaverit (voivat olla läheisiä, ystäviä jo ennen muuttoa).

Kaverit voivat tukea liikuntaharrastusta esim. lähtiessään seuraksi salille tai pyytäessään mukaan peilijoukkueeseen. Kaverit voivat myös vähentää liikkumista esimerkiksi tarjotessaan niin kivaa seuraa, ettei viitsi lähteä liikkumaan.

”Jos yhtäkkiä aloittais liikunnan, niin kyllä sitä valitusta kuuluis niistä jaloista ja vähän muusta. Et se on yks syy, miksi ei porukalla lähdetäis.”

Erityisesti tyttö-/poikaystävä tai avopuoliso vaikuttaa merkittävästi liikkumiseen. Nuoressa parisuhteessa halutaan viettää paljon aikaa yhdessä. Silloin liikuntatottumukset mukautetaan yksiin. Ehkä sattumaa, että tässä haastateltavien joukossa oli useampia naisia, jotka toivoivat puolisoaan liikuntakumppaniksi.

”Mä oon nyt yrittänyt tota mun poikaystävää saada, että se lähtis. Ei se jarruna oo... Sitä ei oo koskaan kiinnostanu urheilu. Sitä mä oon vähän yrittänyt, mentäis nyt tonne vähän kiipeileen tai... Eihän se oo sanonut ei, mut se ei oo vaikuttanut kiinnostuneelta.”

Koska liikkuminen on monesta syystä suositeltavaa, sen merkitys tiedetään ja se näyttäytyy sosiaalisesti hyväksyttävänä, oma liikkumattomuus herättää syyllisyyttä useimmissa. Haastateltavat toivat esiin kuinka suunnitelmia on, miten liikkumattomuus on väliaikaista ja kuinka tiedetään kyllä, että tulisi liikkua. Kaiken kaikkiaan tämän valossa opiskelijat tuntevat tiedostavan liikunnan merkityksen ja kokevan sen lähes normina.

”Onhan siinä aina sellanen fiilis, että pitäis alkaa tekemään jotain. Mut en mä tiää, ei vaan saa aikaseksi, kun on niin paljon kaikkea muutakin tekemistä.”

Istumisen tauottaminen on vaikeaa

Haastattelun loppupuolella tuotiin esiin opiskelun aikainen istuminen ja sen tauottaminen. Kaikki haastateltavat suhtautuivat istumiseen, tai sen vähentämisen haasteeseen samalla tavoin. Tiedetään, että pitkäaikainen istuminen on pahasta ja osa oli huomannut istumisen vähentämiseen kannustavan Pylly ylös -kampanjan elementtejä. Koetaan myös kuinka oma keho saa kyllikseen istumisesta. Tunnistetaan, että itse istutaan liikaa ja mielellään istuttaisiin vähemmän, jos se olisi yksinkertaista.

Haastatellut eivät kuitenkaan nähneet mahdollisuuksia istumisen vähentämiseen, koska se julkisesti koetaan sosiaalisesti outona eikä luonnoilla ole tilaa seistä. Korkeita pöytätasoja ei ole lähes lainkaan. On vaikea kuvitella miten seisomisle suotuisia rakenteita syntyisi. Vaikka istuminen aiheuttaa jo ongelmia, ei uskaltauduta tai jakseta hakea muutosta.

”Täällä se on tosi hankalaa, luennoilla varsinkin, kun ei siellä pysty olla seisten, kun ne on semmosia ne luentosalit. Mut mulla menee ihan täältä pyllyn päältä niin lukkoon, että hyvä kun jalka pitää.”

LUENNOILLA SEISOMINEN:

”Kyl sua vähän varmaan katottais silleen, et mitähän toikin äijä tuol tekee.”

Fyysisen aktiivisuuden mittauksen tulokset

Yhdestätoista haastatteluvasta kymmenen lupautui jo rekrytointivaiheessa liikemittarin käyttöön viikoksi. Mittarin käyttö ohjeistettiin jokaiselle henkilökohtaisesti haastattelun lopuksi. Kaikki käyttivät mittaria ja palauttivat sen sovittuun paikkaan. Liikemittarit toimitettiin UKK-instituuttiin, jossa niiden tiedot purettiin ja analysoitiin.

Kahdella henkilöllä oli mittarin käytössä yhden päivän katkos, yhdellä kolme päivää oli jäänyt mitaamatta. Tulostuksessa korostetaan, että istumista tulisi olla päivittäin vähemmän kuin liikumista. Reippaasti liikkumista tulisi olla enemmän kuin 2,5 tuntia viikossa. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan esim. pyöräilyä (alle 20km/h) tai kävelyä.

Kaikille mitattaville kertyi päivittäistä istumista suosituksia enemmän (61–76 % hereillä oloajasta), mutta näin oli myös viiteryhmän kohdalla (62 % hereillä oloajasta), joka koostui Terveys 2011 -tutkimukseen osallistuneen väestön kaksikymmentävuotiaista.

Liikemittareiden tulosten mukaan näyttää siltä, että mitattavat saavuttivat (reipasta liikuntaa 5–13 % hereillä oloajasta) yhtä lukuun ottamatta kestävyysliikuntasuosituksen alarajan. Tämä on samassa linjassa viiteryhmän tuloksen kanssa (11 % hereillä oloajasta). Terveysliikuntasuosituksen (UKK -instituutti 2009) täyttymistä ei voida mitata tulosten avulla arvioida, sillä liikemittarin avulla ei saada tietoa lihaskunto- ja liikehallinnan harjoittelusta.

Mitattavien keskimääräinen päivittäisten askeleiden määrä mittaussajalla vaihteli 2031–9447. Viiteryhmässä askeleita kertyi keskimäärin 7231 askelta päivässä.

Kun mittauksen tuloksia vertaa haastatteluvien kuvauksiin omasta liikkumisestaan, mukana on oletettavia tuloksia, mutta myös yllätyksiä. Mittaaminen saattoi joillakin vaikuttaa tsemppaavasti.

UNIPOLI SPORT LIIKUTTAJANA

Korkeakoulun liikuntapalveluista puhuttaessa, haastateltavat kokivat, että Unipoli Sportin tarjonta on riittävän tuttua. Liikuntapalvelujen tutustuttaminen opiskelijujen alussa vaikuttaa onnistuneelta. Ne, jotka eivät tunteneet liikuntamahdollisuuksia, olivat itse torjuneet tiedon eivätkä olleet siitä kiinnostuneita.

”Mun mielestä ne on hyvin oikeesti, tai ainakin meidän koulussa näkyvillä, et kyl on tullu hyvin selväs ja mitä kaikkee ne tekee siellä. Mut ei vaan ite innostu siitä.”

Useat haastateltavat kertoivat tuntevansa Unipoli Sportin sivut. Myös haastattelutilanteissa katseltiin niitä. Arvioitiin, että sivuilta löytyy se, mitä etsitään. Toisaalta sivuilla on todella paljon asiaa, joka verottaa miellyttävyyttä. Luettelomaisuutta moitittiin. Monien kuntokeskusten sivustoilla on sama haaste. Vaikuttaa siltä, että sivuston ilmeessä on kehittämisen mahdollisuuksia.

”Ei nyt silleenkään ehkä niin kiinnostavii. Et just mitä tarjontaa on, se on vähän semmosta listamaista. Niin vaikka en nyt ryhmäliikunnasta oo ite kiinnostunut, niin silti, niistä vois vähän, kerrottais vähän enemmän. Se on vähän luettelomainen, et pitää tietää mitä etsii sieltä.”

Unipoli sportin tarjontaa käytiin haastatteluissa läpi nettisivujen, lukujärjestyksen ja tiloista otettujen kuvien avulla – tietysti omien kokemusten lisäksi. Tarjontaa arvioitiin siitä näkökulmasta millainen liikunta kiinnostaa itseä, kuten:

- hyvän olon saavuttaminen lenkkeilemällä
- tavoitteellinen treenaaminen kuntosalilla
- kilpailu ja kamppailu omalla tasolla esim. pallopeleissä
- tarkasti ohjattu ryhmäliikunta
- joukkuepelit

Haastateltavien oli helppo erityisesti ”perustella pois” tiettyjen liikuntamahdollisuuksien käyttöä.

”Mä en oo oikein justinsa... mä en tykkää käydä sellases pakottaisessa viikottaisessa käynnissä. Sen takia mä en oo menny mihinkään semmottii kursseihin.”

Haastatelluista muutamat eivät olleet koskaan kokeilleet mitään Unipoli Sportin tarjontaa. Suurin osa oli käynyt jollain satunnaisella tunnilla tai pelivuorolla. Kaksi oli ilmoittautunut syksyn kurssille. Lähes kaikki haastateltavat pitivät Unipoli Sportin tiloja moderneina, liikuntavaliokimaa riittävänä ja hintaa edullisena. Ohjausta pidettiin ilmeisen hyvänä, koska sitä ei kritisoitu. Kritiikkiä herättää oikeastaan vain ahtaus, tai mielikuva siitä, erityisesti yliopiston kuntosalilla.

”Siis meidän koulullahan on ihan järjettömän hyvät mahdollisuudet. On näit kaikkii urheilukerhoja, melkein mistä vaan lajista. Ihan varmasti voisin liittyä mahdollisimman moneenkin.”

SEGMENTONTI – lähtökohtana liikuntasuhde

Yhdentoista haastattelun pohjalta 2. vuoden korkeakouluopiskelijat voisi jakaa kuuteen ryhmään heidän liikuntasuhteensa perusteella. Tällaisessa segmentoinnissa lähtökohtana on kokonaistilanne, jonka pohjalta opiskelijat tekevät liikuntaa koskevia valintoja. Segmentit on henkilöity yhteen tyyppiin, jolle on annettu nimi. Nimi ei viittaa siihen, että ryhmä koostuisi juuri tämän sukupuolen edustajista. Kuvaukset perustuvat kokemuksiin haastateltavista, mutta niitä on väritetty ja kärjistetty.

Jokaisen ryhmän kohdalla voidaan miettiä:

- Millaisin mielikuvin heitä kannattaa puhutella?
- Millaisiin lajeihin he voivat lähteä mukaan?
- Mitä tukea he tarvitsevat aktivoituaakseen?
- Kannattaako heidät ottaa toimenpiteiden kohteeksi?

Timo Tasapaino – asettaa itselleen realistiset tavoitteet ja löytää sopivat lajit.

Timo on vaivattomasti menestyvä opiskelija, jolla elämä on kaiken kaikkiaan niin tasapainossa ja hallussa, kuin se opiskelijalla voi olla. Timon sosiaaliset suhteet ovat kunnossa ja hänellä on harrastuksia. Hommat ylioppilas- tai opiskelijakunnassa tai tutorina vievät myös aikaa, mutta ovat mielenkiintoisia. Timo saa asiat sujumaan, koska toimii fiksusti ja järjestelmällisesti. Hän on riittävän rento, niin ettei ota turhia paineita, mutta tekee tehtävänsä hyvin.

Timo liikkuu aika paljon, oikeastaan lähes riittävästi. Hänelle liikunta on olennainen osa viikkorytmiä – ei silti tietenkään hallitseva. Hän voi joustaa liikunnasta, jos ilmenee kivempaa tai tärkeämpää tekemistä, ja palata seuraavana päivänä asiaan, kun on rennompia hetkiä. Hän on jäsentänyt itselleen liikunnan merkityksen. Siihen liittyy lyhyen tähtäimen tavoitteita (rentoutunut olo) ja puolipitkän tähtäimen tavoitteita (parempi cooper-aika, vahvemmat lihakset), mutta näkee liikunnan myös pitemmällä tähtäimellä merkityksellisenä.

Liikunnasta on hänen mielestään hyötyä koko aikuiselämän mittaan eli se kuuluu tasapainoiseen elämään. Timo asettaa itselleen realistiset tavoitteet ja löytää sopivat lajit. Hölkkäminen luonnossa on hänelle hyvä vaihtoehto, koska se tuo rennon fiiliksen, antaa luontokokemuksen ja on vapaasti itselle sopivaan aikaan toteutettavissa.

Ulla Ex-Urheilija – lopetti kilpaurheilun, ja itse asiassa liikunnan kokonaan

Liikunnallisesti lahjakas Ulla aloitti urheilu-uransa jo lapsena. Lapsena hän rakasti liikuntaa ja teini-iässä, jolloin monet lopettavat urheilun ainakin pariaksi vuodeksi, Ulla treenasi entistä enemmän. Vanhemmat tukivat liikunta- tai oikeammin urheiluharrastusta, ja olivat valmiita panostamaan siihen rahaa. Ulla kilpaili ikätasollaan jopa SM-kilpailuissa. Urheilu oli hänelle merkittävä elämänsisältö ja identiteetin rakennusaine. Hän nautti kokemuksestaan olla hyvässä kunnossa, jopa siihen liittyvästä kivusta.

Eräänä päivänä Ulla ei ollut enää motivoitunut. Hän ymmärsi, ettei ehkä sittenkään ylittäisi aivan huipulle, ja oli väsynyt treenaamiseen. Hän lopetti kilpaurheilun, ja itse asiassa liikunnan kokonaan. Vaikka päätös oli helpottava, Ulla joutui kriisiin. Hän koki epäonnistuneensa, pettäneensä häneen kohdistuneet odotukset ja oma minä oli hukassa. Vähitellen hän sai kiinni muista asioista ja opiskelusta.

Liikunnassa Ulla huomaa kuinka kunto on heikentynyt parhaista vuosista, ja se harmittaa. Mikään liikunta ei nyt oikein nappaa Ullaa. Hän ei halua jatkaa entistä lajiaan edes höntsäilymielessä, koska tavoitteet olivat ennen suuria. Ulla on tottunut hyviin liikuntaolosuhteisiin ja hän vaatii paljon itseltään ja ohjaukselta. Hän suunnittelee liikunnallista aktivoitumista jollakin tavoin.

Oili On-Off – visio, että aivan kohta aloittaa kovan treenin

Oilin elämässä on ollut pitkiä ja tehokkaita liikuntajaksoja. Hän on käyttänyt liikuntaan (esimerkiksi saliharjoitteluun) paljon aikaa ja ollut hyvässä kunnossa, jopa näkyvällä tavalla. Nyt jonkin aikaa on taas kulunut muissa merkeissä, sillä elämä kampeksella tarjoaa kaikenlaisia mahdollisuuksia.

Oili kokee olevansa liikunnallinen ihminen. Hän jopa hiukan halveksii satunnaisesti ja helpoissa lajeissa viihtyviä tultaviaan. Ooililla on visio, että aivan kohta aloittaa jälleen säännöllisen kovan treenin, joka nostaa hänen kuntonsa entiselleen. Kun tavoite on treenin laadun ja määrän ja tulosten suhteen korkealla, aloittaminen aina lykkääntyy.

Samu Sosiaalinen – kun kaverit tulevat pyytämään

Samulla on paljon tekemistä erilaisten harrastusten parissa. Tietokonepelaamisessakin kuuluu muutama tunti illassa. Hän on ennen opiskeluaikaa pelannut aktiivisesti salibandyä joukkueessa ja pitää siitä. Liikkuessaan hän ei niinkään lähde kuntoa kohottamaan, vaan nauttimaan pelin fiiliksiä kaveripiirissä. Liikunta yksinäisenä puuhana ei siis kiinnosta Samua. Ehkä lenkki harvakseltaan, jos kokee stressiä tai on syönyt huonosti. Salille menokin tuntuu hankalalta tottumattomalle kävijälle, eikä hänellä oikein ole asiallisia varusteitakaan.

Mutta kun kaverit tulevat pyytämään joukkueeseen tai johonkin lajiin, jota osaa vähän (tennis) tai kukaan muukaan ei osaa (seinäkiipeily), hän voi mennä mukaan hauskanpidon vuoksi. Toisaalta, jos kaverit vetävät puoleensa muihin harrastuksiin, Samu päättyy sinne.

Kiia Kiireinen – lepo hetken tullen jää helposti sohvalle makoilemaan

Kiian opiskelijaelämä on täyttä. Siihen sisältyy ainakin silloin tällöin töitä, puoliso (joka ei harrasta liikuntaa), puolison lapsia joka toinen viikonloppu, harrastuksia ja ihmissuhteita. Ja tietysti opiskelua, joka on aika rankkaakin.

Kiia haluaisi myös liikkua, mutta hänen elämänsään sille ei tunnu olevan aikaa. Vaihtuvien lukujärjestysten vuoksi on hankalaa sitoutua käymään tietyllä tunnilla. Hän asuu kaukana yliopistosta, joten matkat liikuntatunneille erikseen ovat aikaa vieviä. Muilla saleilla käymiseen ei oikein ole varaa. Liikuntapassia ei kannata hankkia, vaikka se onkin halpa, koska sitä ei ehkä tulisi käytettyä. Kuntosalille on vaikea mennä, kun ei ole aiempaa osaamista. Liikunta-asutkaan eivät ole sellaisia, että niitä kehtaisi saaleilla näyttää.

Kiia kuvailee, että lepo hetken tullen hän helposti jää sohvalle makoilemaan. Se ei ole ihme, jos elämänrytmi väsyttää. Kiia kuitenkin syylistää itseään helposti.

Hessu Huoleton – liikkumattomuus ei pahemmin haittaa

Hessulta ei löydy liikuntaan kuin hyvin vähäistä ja tehotonta motivaatiota, eikä hän siis liiku kuin harvakseltaan, lähinnä jos joku pyytää mukaan. Hessu tietää, ettei tämä ole hyväksi. Tietyissä tilanteissa, vaikkapa muuttohommissa, hän tuntee huonon kunnon kehossaan, mutta ei silti lähde liikkumaan. Tottumusta ja osaamista liikunnassa ei ole.

Mikään laji ei oikein kiinnosta. Hänellä ei ole kuin aivan epämääräisiä ajatuksia liikunnan lisäämisestä. Muita harrastuksia ja elämänsäilytystä Hessulla kuitenkin on, eikä liikkumattomuus siis pahemmin haittaa.

INTERVENTIOIDEN LÄHTÖKOHTIA – MIKÄ KÄYTÄNNÖSSÄ MOTIVOI, MIKÄ LANNISTAA – ideointia

Interventioita ideointiin kahdessa työpajassa. Ensimmäinen työpaja järjestettiin Opiskelijoiden Liikuntaliiton toimistolla Helsingissä 15.11.2016. Työpajaan kutsuttiin eri alojen asiantuntijoita sekä opiskelijoita. Työpajan tarkoituksena oli kehittää interventioehtotuksia eri segmenteille tutkimustulosten pohjalta. Työpajassa olivat paikalla:

Kati Kauravaara, Liikuntafysio
Karoliina Kaasalainen, Jyväskylän yliopisto
Kirsi Mänty, Unipoli Sport
Virpi Näsänen, Hanken
Jani Sillanpää, TTY
Jaakko Lehtonen, SAMOK
Marjukka Mattila, OLL
Hanne Munter, OLL
Jussi Ansala, OLL
Anne Leppänen, Ahaa! Tutkimuspalvelut

Ideointia Ulla Ex-urheilijaa varten

Ulla on kilpailuhenkinen ja kaipaa kilpailullista toimintaa. Hän ei kuitenkaan halua jatkaa entisen lajinsa parissa, joten on keksittävä uutta. Koska hänellä on urheilijatausta, hän nousee nopeasti eri lajeissa. Jossakin joukkuelajissa hän voisi kokea onnistumisia, saada arvostusta ja kokea kilpailun tunnelmaa. Unipoli Sportin puitteissa löytyy kovatasonia kilpailevia joukkueita, jonne Ulla olisi tervetullut ja jossa hän voisi löytää samanhenkistä seuraa. Myös OSM-kisat voisi sopia hänelle.

Ullan mielikuvan liikunnasta (tai itsestään ja liikunnasta) tulisi muuttua. Hän hyötyisi terapeuttisesta valmennuksesta, jossa hän voisi nähdä liikunnan terveemmin, ja omaksua siihen uuden suhteen. Ullan kanssa olisi hyvä pohtia onko kilpaileminen hänelle olennaisen tärkeää, vai nauttiiko liikunnasta muuten.

Voisi olla myös paikallaan lisätä tietoisuutta siitä, että liikunta parantaa opiskelusuorituksia, eikä hänen välttämättä tarvitsisi valita opiskelujen ja liikunnan väliltä. Edellä mainittu valmennus voisi tapahtua myös ryhmässä: ”Ex-urheilijoiden valmennusryhmät”. Urheilumaailman ja valmennuksen tunteva Ulla olisi hyvä liikuntatuutori. Siinäkin hänen osaamistaan voisi hyödyntää ja hän kokisi itsensä tärkeäksi urheilun maailmassa.

Ideointia Oili On-Offia varten

Oilin liikuntasuhde ei ole terve, koska hänen mielestään vain kova treeni on liikuntaa. Se luo psykologisen esteen aloittamiselle. Vaikka hän aikoo, tarvittaisiin lopullinen sysäys aloittamiseen. Testaus (vartalon koostumus, kunto, tms.) voisi olla Oilille hyvä motivointikeino, jotta hän näkee tekemisensä tuottaman kehityksen. Jokin myönteinen auktoriteetti tai esikuva, joka siis liikkuu sopivasti, voisi vapauttaa Oilin ”kovan treenin ikeestä”.

Personal trainer -idea miellyttää Oilia. Oilille tulisi kertoa kuinka liiallinen treenaaminen on terveydelle vaarallista ja tuottaa huonompia tuloksia. Olisi loogista, ettei fiksu Oili hyväksy tietojensa ja käytäytymisensä välistä ristiriitaa. Oilissa ei saa synnyttää ”halveksimisreaktiota” vähäisempään jumppaan. Kun Oilin saa motivoitua kevyempään starttiin, luultavasti kovempikin treeni saavutettaisiin nopeasti. Liikunnan aloittamisen onnistuttua haasteena on myös liikunnan pysyminen kohtuudessa.

Sekä Oilille että Ullalle olisi suositeltavaa nähdä sopiva liikunta vähemmän vaativana ja kohdella itseään liikkujana lempeämmin.

Ideointia Samu Sosiaalista varten

Samun spontaanisuutta kannattaa käsitellä vahvuutena. Samua voisi miellyttää liikuntakokeilut, avoimet ovet ja vapaavuorot, jotka eivät vaadi sitoutumista ja joihin voi mennä kavereiden kanssa.

Tässä esimerkkejä liikuntatarjonnasta, jotka mahdollistavat kavereiden kanssa olemisen:

- olosuhteita spontaanille tekemiselle, kuten pingispöydät eri puolille kampusta,
- mahdollisuudet varata liikuntavuoroja omalle kaveriporukalle,
- hauskanpidon ja tekemisen muotoja, joissa ei edes huomaa liikkuvansa,
- kaveriporukan osallistaminen ja fasilitointi, ajanviettolajit, kuten frisbeegolf, kiipeily ja nuorisokulttuuriset lajit,
- luontokuvauskurssi tai tähtien tutkimisretki.

Opiskelijat kannattaa ottaa mukaan ideoimaan hauskoja tapahtumia, joissa liikkua. Markkinoinnissa ei saisi mennä terveys- ja kuntotavoitteet edellä, vaan korostaa hyvää fiilistä ja sosiaalisuutta. Markkinoinnin kuvastossa tulisi suosia tavallisia ihmisiä eikä fitnessmalleja. Entä voisiko vuoroille tuoda kavereita myös korkeakouluopiskelijaryhmän ulkopuolelta?

Ideointia Kiia Kiireistä varten

Kiireisen Kiian pitäisi päästä salille asuinpaikkansa lähelle. Virtuaalijumppat voisivat palvella Kiiaa vähäliivalla. Istumisen tauottaminen tai taukoliikunta sopisi ehkä myös Kiian aikatauluun. Salilla ilmaisella personal trainer -kerralla tehtäisiin työtä uusien rutiinien omaksumiseksi. Mukana tässä voisi olla Kiian puoliso tai kaveri, koska heidän kanssaan aikaa kuluu joka tapauksessa. Kuntosalitustuminen ohjaajan kanssa rohkaisee. Kiertelevään ohjaajaan salilla ei välttämättä uskalla ottaa yhteyttä, joten tarvitaan aktiivisempaa lähestymistä. ”Liikuntaneuvoja” ei ehkä ole paras käsite, sillä se antaa kuvan ylhäältä tulevista neuvonnasta.

Kiia voisi säilyttää urheiluvälineitään lokerosa kampeksella tai liikuntatiloissa, eikä hänen tarvitsisi raahata niitä tai kulkea niiden kanssa edestakaisin. Edullinen (2€) kertalippu liikuntapalveluihin voisi houkuttaa Kiiaa, koska hänen on vaikea sitoutua pitkäksi ajaksi. Maksusysteemin hiominen muutoinkin liikunnan jatkamista motivoivaksi voisi olla järkevää.

Myös jokin muu, kuin ensisijaisesti liikuntakurssi, voisi sopia kiireiselle sillä silloin siinä yhdistyisi kaksi asiaa. Taitotasosta riippumattoman kaverili-

kuntamuodon mahdollistaminen, kuten kuplafutis tai trampoliinimaailma voisi kiinnostaa Kiiaa. Ryhmäliikuntatunti, jonka teemana olisi esimerkiksi ”80-luvun vaatteet” ja jossa voi jumpata vähemmän hienoilla treeniasuilla saattaisi madaltaa kynnystä osallistua tunneille, vaikka ei omistaisi ihan muodinmukaisia liikuntavaatteita. Myös liikunnasta muistuttava applikaatio voisi sopia kiireiselle Kiialle.

Monia listattuja asioita on jo olemassa tai kokeilltu Unipoli Sportissa. Onko kyse ennen muuta siitä, että viestinnällä ei tavoiteta kaikkia?

Ideoita Hessu Huoletonta varten

Hessu ei välitä liikunnan harrastamisesta, joten eräs mahdollisuus olisi lisätä arkiliikuntaa, kuten pyöräilyä tai sähköpyöräilyä kampukselle. Tällöin tulisi huolehtia siitä, että kampukselta löytyy suihkumahdollisuus. Kaveriporukka tulisi huomioida Hessunkin kohdalla ja kehittää yhteistä tekemistä, jopa pubissa käymistä kävellen. Hessun kohdalla voi miettiä, voisiko liikuntaa lisätä muiden harrastusten kautta.

Yritysyhteistyötäkin voisi miettiä. Miten olisi pikaruokaravintolan tai kampuksen kahvilan sponsoroima bonuskortti liikuntasuorituksista? Kuten Kiian kohdalla, myös Hessulle on tärkeää mahdollistaa taitotasosta riippumaton kaveriliikuntamuoto. On huomioitava, että Hessu voi olla introvertti, jota ei kannata väkisin taluttaa liikkumaan muiden kanssa, vaan on arvostettava hänen omia valintojaan.

Toinen työpaja

Ensimmäisessä työpajassa syntyneitä ja tutkimusta tehtäessä mieleen tulleita ideoita käytettiin lähtökohtana toisessa työpajassa. Ensimmäiset ideat valittiin, yhdisteltiin, jalostettiin ja tarkennettiin Opiskelijoiden Liikuntaliitossa. Valittiin 5–10 interventioideaa niin, että erilaisille opiskelijaryhmille on omansa ja ne kuvattiin muutamalla rivillä. Marraskuussa 2016 pidetyssä ryhmäkeskustelussa Tampereella opiskelijat (uusi ryhmä) antoivat palautetta ideoista ja täydensivät niitä.

Keskustelussa oli mukana kahdeksan melko vähän liikkuvaa 1.–3. vuoden opiskelijaa, neljä naista ja neljä miestä, jotka edustivat tasaisesti Tampereen eri korkeakouluja. Ryhmässä tuli viitteitä, että aiemman tutkimuksen kohderyhmäjakoön liittyvät orientaatiot olivat edustettuna: puhuttiin liikunnan estävistä kiireistä, kaverisuhteiden merkityksestä liikkumisessa ja tiiviin treenaamisen jälkeisestä liikuntatausta.

Ryhmässä arvosteltiin aina tietyn teeman merkitys itselle (asteikolla 1 ihan sama – 5 tärkeä asia), keskusteltiin siihen liittyvistä ideoista ja lopuksi valittiin omasta mielestä parhaat ideat. Vaikka jokin idea ei olisi saanut kannatusta, se ei merkitse sitä, että se olisi käyttökelvoton. Vähäinen kannatus voi kertoa idean etäisyydestä – siitä, että sen markkinoimiseen täytyy panostaa. Yhden ryhmän palaute on luonnollisesti vain suuntaa-antavaa.

Teema 1. Opiskelijat istuvat paljon, mutta se ei ole kovin terveellistä, eikä edes tunnu hyvältä.

Kuten haastatteluissa, ryhmässäkin tuli esiin, että istumisen vaihtoehdot ovat opiskelijoille melko etäistä ajateltavaa. Vaihtoehtoja ei näy olevan olemassa, joten niitä ei ole osattu kaivata. Tämä on keskeistä tulosten tulkinnassa. Ideaa siitä, että kampukselle luotaisiin tila, jossa työskenteleminen on mahdollista korkeiden pöytien ääressä tai pallo-istumella pidettiin esillä olleista parhaana. Kun tiettyssä tilassa kaikki seisoisivat, se olisi luonteva asento.

”Hirveän hyvä idea, verrattuna siihen kirjastoympäristöön (nykyisin TAMKissa)...”

Yhtä seisomiseen pyhitettyä tilaa pidettiin siis luontevampana kuin seisomatasojen käyttöä.

”Jos on kampuksella valmiina tiettyssä paikassa se tuntuisi luonnollisemmalta kuin että jos tarvis hakea ne jostakin.”

Idea jumppahetkistä pitkällä luennoilla, herätti vastustusta, mutta myös puoltoa. Useimmat kokivat, että nykyiset luentoajat kestää istua ja tauoilla halukkaat voivat jaloitella.

”Pitkillä luennoilla on se tauko, voi lähteä kävelemään, tulee oltua jalkojen päällä.”

”Mun mielestä kolmoskohta on hyvä, en tiedä miten pitäisi järjestää mutta vain puoli tuntia kestää asiaa vastaanottamaan.”

Teema 2. Luonnossa on kiva liikkua, mutta ei ehkä osata

Yleisesti ottaen keskustelijat eivät pitäneet teemaa tärkeänä. He kokivat osaavansa mennä halutessaan luontoon. Toisaalta ilmeni, että joillekin opastukset kuitenkin olisivat tai olisivat olleet paikallaan uudelle opiskelupaikkakunnalle muuttaessa.

”Tuntuu ihan luontevalta lähteä poluille, jos vaan siltä tuntuu.”

*TUNNETKO TAMPEREEN POLKUJA?
”Ei... pitäisi ehkä Tampereelta, pitäisi paremmin kartoittaa.”*

Todettiin, että joskus lisämotivaatio on paikallaan luontoon lähtemiseksi. Keskustelijat valitsivat listatuista luontoretkivaihtoehdoista itseään kiinnostavia retkitemoja. Todettiin kuitenkin, että listatut retket tuntuivat kertaluontoisilta ja kulttuuriharrastukselta pikemmin kuin liikunnalta, tai edes sen startilta.

”Mulle tulee mieleen että nää on niinkun kertahommia, miten niitä vois useesti järjestää, en mä joka viikko lähtis tälleen. Tykkään kyllä luonnossa liikkua, lenkille lähteä tai pyöräilemään.”

Loppujen lopuksi luontoretkeilyyn liittyvät ideat eivät saaneet kovin paljon kannatusta. Luonnossa liikkumista on totuttu ajattelemaan omaehtoisena toimintana?

Teema 3. Liikkumiseen ”ei ole aikaa” – Ei liikuta, kun sille ei ole varattu aikaa

Kiire-teema on opiskelijoille tärkeä. He kertoivat, etteivät ehdi liikkua niin paljon kuin toivoisivat. Opiskelijakalenteriin valmiiksi merkityt liikuntatuntiesimerkit eivät juuri innostaneet, mutta erään haastateltavan repliikistä virisi keskustelua. On ”aikataulutajia” ja ”spontaaneja liikkujia”.

”Mulla taas itellä toimii se että pistän kalenteriin, jos ei silloin tee niin sitten ei tee. Esimerkiksi noi virtuaaliliikuntatunnit ei toimis mulla... kun niitä voi tehdä koska vaan, mä tiedän itsestäni että mä en tekis koskaan. Tarviin sellasta aikataulutettua.”

Nousi esiin, että sovitut tapaamiset kaverin tai porukan kanssa sitouttavat hyvin liikkumiseen: sosiaalinen paine toimii tehokkaammin kuin merkintä. Jos liikuntaryhmään tulisi saman vuosikurssin opiskelijoita, fuksia motivoisi myös tulla tutustumaan.

”Fuksina ajattelen että ois ehkä ollut kiva kun joku vanhempi opiskelija ois kannustanut että tuu kokeileen jotain, mäkin oon käynyt muutamalla ryhmä-liikuntatunnilla mutta oli se aika jännää kunyhtään ei tiennyt mimmosta se oli ja kuin rankkaa, ja kun ei tuntenut ketään, ykkösluokkalaisille tarvitsis jotain tukea siinä.”

Virtuaaliliikuntatunnit innostivat muutamia kovasti. Niitä voitaisiin käyttää kiireenkin keskellä – kuten idean tarkoitus olikin.

”Mä tykkään kyllä käydä tollasilla ryhmäliikuntatunneilla mutta usein ne on niin aikaisin, niin kuin tässä vaikka tää esimerkki kello 17, että yleensä mä tykkäisin käydä vasta illalla, kun mä luen koulun jälkeen niin aattelen etten nyt viitti mennä... menisin ihan kahdeksalta vasta. Sen puolesta mä kannattasin tätä ideaa että ois jotain mitä sä voisit tehdä milloin vaan.”

Teema 4. On hankala aloittaa, jos ei ole kokemusta lajeista

Osaamattomuuden ongelma ja huonouden tunne olivat tuttuja keskustelijoille.

”Mulla aina se into salillakäynnissä ehkä lopahtaa siihen että mä en kehtaa kokeilla mitään uutta, koska mä näytän typerältä kun mä en osaa, [idea: Kuntosalilla liikkua opastaja ottaa uudenlaisen, aktiivisen roolin salilla, kyselee ja neuvoo oma-aloitteisesti.] kokisin hyödylliseksi, kun vois saada jotain uutta.”

”Jos on halunnu aloittaa jotain. lentopalloa tai jotain, niin tuntuu että ne ryhmät on alkaneet ihan jostain sieltä, tosi nuoresta, ei enää pääse mukaan. Hankala saada sellaista ihan alkeistason opetusta ja sitten jos menee tunneille ja siellä on ihan huono niin ei sitä sitten viitsi.”

Auttavista ideoista kiinnostavimpana pidettiin kuntosalilla tapahtuvaa ohjausta, lisäksi puhuttiin starttikursseista.

”Jos joku tulee neuvomaan miten ne laitteet toimii, ja ohjelmaa ja tavoitteita, onhan se paljon motivoivampaa kuin että teen vaan tätä...”

”Salilla kysyminen niin onhan se hirveen vaikeeta, verrattuna siihen että joku tarjoaa sitä apua, on hyvä!”

Virtuaalijumppa oli käsitelty ja hyväksytty jo keskustelussa edellä. Pohdittiin, että se ei ehkä tutustuttaisi lajiin yhtä tehokkaasti kuin henkilökohtainen ohjaus.

Teema 5. On hankalaa aloittaa myös, jos on jättänyt jonkin lajin taakseen eikä löydä uutta

Kuten saattoi odottaa, teema ei osunut läheskään kaikkiin keskustelijoihin. Muutamiin se osui, ja heillä oli kerrottavanaan valoisempaa tarinaa kuin haastateluissa kuultiin. Ylimenokauden jälkeen nuoret olivat aloittaneet liikunnan uudelleen.

”Mä tanssin 11 vuotta balettia ja kun mä lopetin sen niin mulla oli kans parin vuoden kapina liikuntaa vastaan, etten halunnut tehdä mitään oikeastaan, etten etsinytkään mitään, oli kiva vaan olla.”

”Mullakin oli sama, jalkapalloa, pari vuotta väliä, sitten aloin ajatella että tarvis vähän liikuntaa ja sitä kautta sitten. Pari vuotta hengailin ja sitten.”

Tässä keskustelun kohdassa puhuttiin jälleen lajikokeiluista. TAMKilla on liikuntakerho, jossa lajit vaihtuvat koko ajan. Esimerkiksi sellaisessa ympäristössä voi tutustua uusiin lajeihin.

Teema 6. Ei uskalleta panostaa liikuntapassiin, jos sitten ei tulekaan käytyä

Vaikka Unipoli Sport -liikuntapassia pidetään edullisena, idea halvasta 5 euron hintaisesta kokeilupassista, jonka hinta hyvitetään, jos ostaa liikuntapassin sai paljon kannatusta.

”Hyvä idea. Minä ostin kyllä sen pidemmän ihan vaan sen takia että pääsen tanssikurssille, mitä niitä järjestetään lyhyempiä kurssija, en mä nyt tiä vuosi on 68 euroa ei se mun mielestä oo paljon mutta jos on sellanen pelko ettei tule ollenkaan käytettyä, niin...”

”Mun mielestä tää on kans hyvä jos kesällä ennen koulun alkua näyttää että tulee ihan kauhea vuosi niin pystyy sitten vähän kattomaan että ehtikö johonkin väliin käydä sitten.”

”Viidellä kerralla saa tuntuman miltä se tuntuu itsestä ja löytyykö sitä aikaa.”

Teema 7. Monet haluavat liikkua ystävänsä kanssa

Liikkumisen seura on opiskelijoille tärkeää, kuten edellä on käynyt ilmi. Kaverit sitouttavat ja tekevät liikkumisesta kivempaa. Tämä teema arvioitiin itselle tärkeimmäksi. Tietyissä lajeissa samantasoista pelikaveria tarvittaisiin erityisesti.

”Kyllä mä uskon että toi [idea:Opiskelijan ystävä saa osallistua ryhmäliikuntatunnille tai kuntosalikäynnille Unipoli Sportilla] ainakin aika paljon, vaikkapa toi sulkapallo ja tennis, tämmösiä parilajeja, aika paljon auttais niihin.”

Keskusteluun osallistuneilla ei ilmeisesti ollut korkeakoulun ulkopuolisia tyttö-/poikaystäviä, jonka kanssa liikkumaan pääsy olisi erityisen tärkeää. Huomattiin myös, että kaverietujen, kuten sen, että liikuntapassin olisi kaverin kanssa ostettuna halvempi, voi olla syrjivääkin.

”Tää on sinänsä hyvä mutta jos tulee ulkopuoliskunnalta eikä tunne ketään niin onks tää tiettyssä mielessä syrjivää että joudut maksamaan enemmän?”

Halvempi liikuntapassi sai suosiota – tosin halvemmän hinnan konseptit menestyvät testeissä yleensäkin!

Teema 8. Leikkiminen on kivaa

Leikkimisen idea kiinnosti keskustelijoita, ja mietittiin miten se voisi toteutua. Pohdittiin ajatusta tapahtumista, joissa pelataan leikkimielisesti tai leikitään. Aiemmin oli kerrottu, että osaamattomuus ja sitoutuminen suorittamiseen pelottaa, kun taas tutustuminen ja seura kiinnostaa – leikkimielinen liikunta voisi olla vastaus näihin kaikkiin.

”Kuulostaa hauskalta idealta, justiin ei niin vakavaa hiki päässä pusertamista vaan että olis just sellaista hauskaa leikkiä, samalla tulee juostua ja hypittyä ja heiluttua, mut ei semmoista vakavamielistä.”

Joku epäili, ettei luonteensa mukaisesti voisi olla kilpailumatta. Leikin lajilla voinee varioida ilmapiiriä.

”Kyllä mä olisin yhtä lailla kilpailuhenkinen riippumatta mikä se urheilu on, vaikka hippakin niin täysillä mä siinäkin oon.”

Vielä pohdittiin, että leikillisissä liikuntavuoroissa tutustuisi ihmisiin, joiden kanssa voisi harrastaa muutakin liikuntaa.

”Tuosta vois löytää niitä ihmisiä, joiden kanssa lähteä sitten pelaamaan sitä sählyä, toi on ehkä matalammalle kynnykselle.”

Teema 9. Korkeakoulu tarjoaa paljon liikuntamahdollisuuksia, mutta oman jutun löytäminen voi olla vaikeaa

Tässä kohtaa pohdittiin ideaa siitä, että opiskelijat tekisivät sähköisen ”millainen liikkujat olen” -testin, jonka perusteella myös Unipoli Sport voisi kohdentaa viestintää. Vaikka teeman väittämää pidettiin melko osuvana, testi-idea ei innostanut. Testeistä on huonoja kokemuksia, eikä niiden uskota toimivan. Myös kohdennettun viestinnän lähettäminen arvelutti. Moni halusi säilyttää sähköpostinsa mahdollisimman asiallisena ja tärkeiden asioiden kanavana. Toisaalta keskustelun aikana oli ilmennyt, etteivät opiskelijat tiedä tarpeeksi liikuntatarjonnasta, vaikka nämäkin keskustelijat sanoivat tarvittaessa käyvänsä Unipoli Sportin nettisivuilla. Testauksen sijaan voisi täyttää kyselyn omista toiveista niin liikunnan kuin tiedotuksen suhteen.

”Ei pelkästään kohdennettua viestintää vaan sitten sais Unipoli Sportkin tietää, mitä tarvitaan.”

”Tommosen testin vois tehdä niin että ennakkotäyttäis jonkun sivun johon vois raksia että minkälaista tiedotusta haluaa ja vois sen testin jälkeen vielä muuttaa ja ottaa pois jos ei jotain...”

Parhaita ideoita

Tutkijan mielestä seuraavat, toteuttamiskelpoiset tuntuiset interventioideat vastaavat parhaiten opiskelijoiden toiveita. Vaikuttavuuden seurantamahdollisuuksiltaan ne ovat erilaisia.

- Liikunnan seura, hyvä kaveri tai useampi on opiskelijoille tärkeää. Yhteisiin liikuntahetkiin sitoutuu. Kannattaa luoda rakenteita, jotka luovat ja vahvistavat kaveriliikuntasuhteita. Kaverin kanssa edullisempi liikuntapassi on yksi sellainen. Keskustelussa esiin tulleet fuksien tutustuttaminen liikunnan merkeissä (kutsutaan vuorolle) on harkinnan arvoista.
- Leikkimielinen pelailu ja pihaleikit innostaa, koska se on stressitöntä ja hauskaa matalan kynnyksen liikuntaa. Tämä on myös sosiaalista.
- Raha kiinnostaa opiskelijaa, eikä sitoutuminen ole helppoa, joten viiden euron tutustumispassia pidetään hyvänä ideana.
- Oma osaamattomuus jännittää liikunnassa, esimerkiksi kuntosalilla. Proaktiivinen opastaja, joka lähestyy niin osaavaa kuin osaamatonta mahdollistaa uuden oppimisen ja innon säilymisen.
- Kiireiset ja väsyneet opiskelijat hyötyisivät liikkumisesta kotona. He ovat kiinnostuneet Unipoli Sportin virtuaaliliikuntatunneista.
- Kysely opiskelijoille mahdollistaa heidän toiveidensa esiintulon, tuo heille tietoisuutta Unipoli Sportin tarjonnasta ja, jos opiskelijat haluavat ja se on mahdollista, avaa uuden viestintäkanavan. Opiskelijat haluavat kuitenkin itse säädellä vastaanottamaansa viestintää.
- Istumisen vähentäminen tapahtuu opiskelijoiden mielestä luontevimmin yhdessä, seisomista suosivassa tilassa.
- Yleinen: Kaikissa ideoissa viestinnällä on tärkeä rooli. Kannattaa valita interventio, joka saadaan myös viestinnällä huomatuksi.

3.3. Case: Istumisen vähentämisen interventiot (downstream & upstream)

Sekä aikaisemmat selvitykset ja tutkimukset (*Korkeakouluiliikunnan barometri (2013)*, *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (2016)*) että yllä kuvattu tamperelaisten korkeakouluopiskelijoiden haastattelututkimus viittaavat siihen, että korkeakouluopiskelijoille kertyy runsaasti päivittäistä istumisaikaa. Lisäksi istumista näyttää kertyvän paljon läpileikkavasti kaikille opiskelijoille; myös niille, jotka muuten harrastavat liikuntaa aktiivisesti.

Tamperelaisten opiskelijoiden haastattelut antavat lisäksi selkeän viitteen siitä, että myös opiskelijat itse kokevat istuvansa opinnoissa liikaa ja ovat halukkaita vähentämään istumista, mikäli se tehtäisiin sosiaalisesti ja fyysisesti jollakin tavoin nykyistä helpommaksi.

Nämä havainnot antavat hyvän lähtökohdan miettiä opiskelijoiden päivittäisen istumisen vähentämistä tukevia toimenpiteitä tai interventioita. Seuraavissa alaluvuissa on kuvattu kaksi interventiota ("tasointerventio" ja "arkkitehtuuri-interventio"), joiden ideaa voidaan havainnollistaa yhteiskunnallisen markkinoinnin ns. ala- ja yläjuoksu-metaforalla.⁷²

Strategisen yhteiskunnallisen markkinoinnin professori **Jeff French** on esittänyt kiinnostavan jaotteen, jolla erilaisia ja eritasoisia interventioita voidaan eritellä. Frenchin mukaan yhteiskunnallisen markkinoinnin interventiot voidaan jakaa kahteen tai kolmeen luokkaan sen mukaan, mihin kohtaan ja millä tavoin ihmisten käyttäytymiseen vaikutetaan.

Alajuoksu-interventiot (down-stream intervention) French määrittelee seuraavasti:

Down-stream:

*Focused on deploying tactical interventions, projects and campaigns aimed at influencing specific behaviours related to social challenges such as smoking, over eating, poor energy use etc. Examples of interventions would include informational programmes, design solutions such as traffic calming and service provision such as smoking cessation clinics.*⁷³

Mikä opiskelijoiden istumisen vähentämisen toimenpiteissä vastaa alajuoksu-interventiota? Ehkä voidaan ajatella, että Turun yliopiston ja Turun YTHS:n menestyksekkäessä ja palkitussa Pyllly ylös! -kampanjassa on selkeitä alajuoksu-intervention piirteitä.

Tämän raportin seuraavassa alaluvussa esimerkkinä alajuoksu-interventiosta kuvataan kahdessa opiskelijakirjastossa istumisen vähentämistä ja työskentelyasentojen vaihtamista tukemaan tuotuja seisomistyöskentelytasoja, jotka voidaan Frenchin kuvauksen mukaisesti ajatella tietyn käyttäytymisen muuttamiseen (influencing specific behaviour) tähtääväksi suunnitteluratkaisuksi (design solution).

Frenchin jaotteen toisen ääripään muodostaa ns. yläjuoksu-interventiot (up-stream intervention), joita hän kuvaa seuraavasti:

Up-stream:

Policy formulation, and prioritization, budget allocation and influence on strategy. Focused on the causal agents and determinants of social problems. Interventions would include for example a policy to restrict the sale or promotion of dangerous products or to promote through fiscal incentives green travel.

Vaikka tässä raportissa kuvattava toinen istumisen vähentämisen interventio tai paremminkin sen idea ei täysin ole Frenchin yo. kuvauksen mukainen, siinä on kuitenkin joitakin selkeitä yläjuoksu-intervention piirteitä.⁷⁵ "Arkkitehtuuri-interventio" ajatuksena on ollut vaikuttaa yhteen sellaiseen alkutekijään, joka on ainakin osaltaan opiskelijoiden massiivisen päivittäisen istumismäärän taustalla ("Focused on the causal agents and determinants of social problems."). Tämän intervention perusideana on ollut ehdotus Rakennustieto Oy:lle, joka rakentaa, ylläpitää ja hallinnoi kansallista rakentamisen, tilasuunnittelun ja sisustamisen hyvien käytäntöjen tietopankkia (RT- ja SIT-ohjekortistot), siitä, että rakennusalan ammattilaisten (esim. arkkitehdit, sisustusarkkitehdit) ohjeistuksissa olisi hyvä ottaa huomioon myös päivittäisen istumisen vähentämisen periaatteet.

Frenchin mukaan näiden kahden ääripääinterventio-tyyppien väliin on vielä järkevää erotella omaksi muodoksi keskijuoksu-interventiot (mid-stream intervention), jota hän kuvaa seuraavilla piirteillä:

Mid-stream:

Strategy implementation focused of helping people cope with and improve their ability to deal with poor social conditions and immediate threats to their and their family / community wellbeing. Examples of such interventions would include community resilience and social capital building support programmes, training in skills development, practical assistance in the form of subsidies, and incentives to help adoption of positive social actions such as conditional cash payments for taking girls to school in developing world countries.

Tavallaan voi ehkä ajatella, että korkeakouluopiskelijoiden ja koko korkeakouluuyhteisön istumisen vähentämisen kohdalla tällainen ns. keskijuoksu-interventio muodostaa koko nyt käsillä oleva raportti - ja erityisesti se, että päivittäisen istumisen vähentämisen tavoite ja sen saavuttamisen keinoja sisällytetään uudeksi tärkeäksi osatekijäksi valtakunnallisiin korkeakouluiliikunnan suosituksiin.

Frenchin mukaan 'vaarallinen virta' analogian tai metaforan taustalla on **Irwing Zolan** tarina, jota ensimmäisen kerran käytettiin **John McKinlay**n kirjoituksessa "A case for refocusing upstream: The political economy of illness." (1986). Kuten Virpi Näsänen kirjoituksessaan tuo esille, virtaus-metaforan idea on seuraava: henkilö huomaa, että nopeaan ja vaaralliseen virtaan on joutunut paljon ihmisiä. Useat ovat hukumaisillaan. Pelastajat levittäytyvät jokivarteen ja yrittävät saada virran varaan joutuneita pelastettua rannalle. Mihin pelastajien kannattaa sijoittua? Metaforan huipentuma on se, että pelastajien kannattaa mennä mieluummin yläjuoksulle kuin alajuoksulle, jotta he näkevät mikä aiheuttaa ihmisten veden varaan joutumisen. Tällöin pelastajat voivat toimia tehokkaammin ja ennaltaehkäisevästi vaikkapa rakentaa aidan virtaan joutumisen ehkäisemiseksi.

Jeff French toteaa, että yllä kuvattua metaforaa tai analogiaa on usein hyödynnetty erilaisten sosiaalisten ohjelmien kehittämisen tukena. Perusajatukseen tällöin on korostaa ennaltaehkäisevien toimenpiteiden (preventive action) ja sosiaalisten ongelmien tausta- (determinants of social problems) ja riskitekijöiden (risk conditions) tunnistamisen tärkeyttä. Tässä mielessä interventiot yläjuoksulle voidaan nähdä tärkeämpinä kuin interventiot alajuoksulle.

Frenchin näkömyksen mukaan virtausanalogia ei kuitenkaan ole täysin paikkaansa pitävä, vaan tosiasiallisesti jonkin asian korjaamiseksi ja vaikuttavuuden lisäämiseksi erilaisia interventioita tarvitaan kaikille eri tasoille, niin ala-, keski- kuin yläjuoksullekin.⁷⁶ Tästä syystä myös korkeakouluopiskelijoiden ja koko korkeakouluuyhteisön liiallisen istumisen vähentämiseen on pyritty kehittämään toimenpiteitä ja interventioita useille eri tasoille.

3.3.1. "Tasointerventio" (downstream-interventio)

Osana OLL:n kolmivuotista Opetus- ja kulttuuri-ministeriön avustamaa liikunnallisen elämäntavan edistämisen hanketta suunnittelimme korkeakouluopiskelijoiden istumisen vähentämisen muutosinterventio, jota pilotoimme Tampereen ammattikorkeakoulun kirjastossa ja Helsingin yliopiston Meilahden kampuskirjastossa syyslukukaudella

Kuva 3.3.1. Pyllly ylös! -kampanjan esittelymateriaalia.⁷⁴

72 Ks. myös Virpi Näsänen kirjoitus.

73 Up-stream, Mid-stream and Down-Stream Social Marketing. Defining the terms. (Jeff French, 2012. www.strategic-social-marketing.org)

74 ks. esim. täältä lisää: http://www.yths.fi/pylly_ylos

75 Tämän huomion teki Euroopan sosiaalisen markkinoinnin konferenssissa (ESMA, Espoo 2016) Suomen Mielenterveysseuran projektikoordinaattori Johannes Parkkonen. - Kiitos Johannes hienosta havainnosta!

76 "In most instances action at all levels is needed in any comprehensive approach to delivery."

2017. Muutosintervention suunnittelussa hyödynnettiin yhteiskunnallisen markkinoinnin sekä käytäytymis- ja motivaatioteorioista mm. itsemääräämisen teorian (self-determination theory) periaatteita.

Muutosintervention pilotoinnin toteuttamista varten valittiin opiskelijakirjastoihin toimitettiin säädettäviä ja siirrettäviä, pöytien päälle asetettavia seisomatyötasoja, joiden avulla työskentelyasentoa on mahdollista muuttaa ilman varsinaisen työpiirteen vaihtamista. Muutosintervention avulla oli tarkoitus selvittää, miten opiskelijat vastaanottavat istumisen tauottamisen mahdollistavat seisomatyötasot, vaikuttavatko ne opiskelijoiden kokemukseen runsaasta istumisesta ja mitä mahdollisia haasteita niiden käyttöön kirjastoympäristössä liittyy.

Pilotointi päätettiin toteuttaa opiskelijakirjastoissa, jotta se tavoittaisi opiskelijoita yli tiedekunta- ja oppialarajojen. Ennako-oletuksena myös oli, että työskentely kirjastossa on luentotilaa yksityisempää, jolloin kynnys seisten työskentelyyn saataisi olla matalampi.

Seisten työskentelystä ei myöskään aiheudu häiriötä muille, kuten voi olla perinteisessä luentotilassa, jossa seistessä takana olevan näkyvyys helposti peittyi. Myös havainnoinnin ajateltiin olevan helpompaa julkisessa kirjastossa kuin suljetussa luentotilassa.

Kohderyhmän ymmärtäminen ja heidän osallistaminen

Ilmiön ja kohderyhmän ymmärtämiseksi hyödynnettiin tutkimustietoa korkeakouluopiskelijoiden runsaasta päivittäisestä istumisesta (OLL 2013, YTHS 2016) sekä OLL:n syksyllä 2016 teettämän laadullisen esitutkimuksen tuloksia, joiden mukaan haastatellut opiskelijat kokivat istuvansa liikaa, mutta sen vähentäminen korkeakouluympäristössä ei nähty olevan mahdollista.

Ennen muutosintervention pilotointia, tutustuttiin kirjastojen tiloihin, haastateltiin kirjastojen henkilökuntaa sekä teetettiin asiakkaille kyselyt. Kirjastojen käyttäjien näkemystä hyödynnettiin etsittäessä vaihtoehtoja istumiselle ja pyrittäessä ymmärtämään kirjastoissa työskenteleville koituvaa ”hintaa” muutoksesta sekä sen kanssa kilpailevista tekijöistä. Kyselytietoa on myös tarkoitus verrata pilotoinnin päätteeksi tehtävän loppukyselyn tuloksiin, jotta voimme arvioida muutosintervention lyhyen aikavälin vaikutuksia.

Kirjastojen asiakkaille teetetyissä alkukyselyissä kysyttiin päivittäisestä istumisesta, kirjastossa vietetyn ajan määrästä, sekä siitä kuinka paljon tästä ajasta kului istuen. Kyselyssä selvitettiin myös työskentelekö vastaaja kirjastossa ollessaan pääasiassa istuen, seisten vai asentoa vaihdellen ja mikäli kirjastossa olisi mahdollisuus istumisen tauottamiseen ja

seisten työskentelyyn, niin käyttäisikö vastaajaa tätä mahdollisuutta. Kyselyssä oli myös mahdollisuus kertoa miksi käyttäisi tai ei käyttäisi istumisen tauottamisen mahdollistavaa ratkaisua.

Kyselylomakkeen täytti Tampereen ammattikorkeakoulussa 85 ja Helsingin Meilahden kampuskirjastossa 57 kirjastossa asioinutta. Aloituskyselyjen mukaan Tampereen ammattikorkeakoulun kirjaston asiakkaat ilmoittivat istuvansa 3–12h päivässä. Keskiarvo arvioidulle istumisajalle oli n. 8,4h päivässä. Opiskelijujen yhteydessä vietetty istumisaika vaihteli kolmesta tunnista kymmeneen tuntiin ja keskimääräisesti sen arvioitiin olevan n. 5,6h. Kirjastossa arvioitiin vietettävän aikaa istuen 1,5h. Suurin osa (53) tamperelaisvastaajista kertoi pääosin istuvansa opiskellessaan kirjastossa, mutta valtaosa (68) oli valmis tauottamaan istumista ja työskentelemään seisten, jos siihen olisi mahdollisuus.

Helsingin yliopiston Meilahden kampuskirjastossa suoritetun ovensuukyselyn mukaan vastaajien arviot päivittäisen istumisen määrästä vaihteli 2–12h. Keskiarvo arvioidulle istumisajalle oli 8h, josta opiskelun aikana arvioitiin istuvan 6h. Kirjastossa arvioitiin istuttavan keskimäärin 3,6h, mikä on reilusti puolet enemmän kuin ammattikorkeakoulussa. Myös Meilahden kampuskirjastossa suurin osa (52) kertoi pääosin istuvansa kirjastossa ollessaan ja tamperelaisopiskelijoiden tapaan myös helsinkiläisopiskelijoista valtaosa (42) tauottaisi istumista sen ollessa mahdollista.

Kysyttäessä syitä istumisen tauottamiselle molemmilla paikkakunnilla enemmistö toi esille terveydelliset syyt (Tampere 60%, Helsinki 65%). Seisten työskentelyn ajateltiin olevan terveydelle hyödyllistä ja auttavan muun muassa vähentämään selän kiputiloja. Myös vireystilan ylläpito sekä oppimisen tehostuminen korostui vastauksissa. Suosituin syy olla tauottamatta istumista liittyi siihen, että opiskellessa oli totuttu istuma-asentoon, jolloin opiskelun koettiin olevan myös tehokkaampaa. Syitä olla tauottamatta istumista annettiin kuitenkin yhteensä vain 19, kun taas syitä tauottamiselle annettiin yhteensä 112.

Ympäristön muotoilulla muutokseen

Tässä muutosintervention pilotoinnissa pyrittiin muotoilemaan opiskeluympäristöä siten, että se tukisi istumisen tauottamista ja vähentäisi siihen liittyviä kustannuksia. Muutosinterventiossa käytettyjen seisomatyötasojen helppokäyttöisyys ja siirrettävyys oli tärkeää, sillä etenkin osalla Meilahden kampuskirjaston asiakkaista on tapana työskennellä tietyillä työpisteillä, jotka he varaavat jo aamusta. Erillisten seisomapöytien ääreen ei aina haluta siirtyä, koska silloin varattu paikka saatetaan menettää.

Opiskeluympäristön muokkaamisella pyritään myös siihen, että seisomatyötasojen käyttö luo vähitellen muutosta istumista suosivaan opiskelukulttuuriin ja tekee seisten työskentelystä ja istumisen tauottamisesta luontevaa ja sosiaalisesti helpompaa.

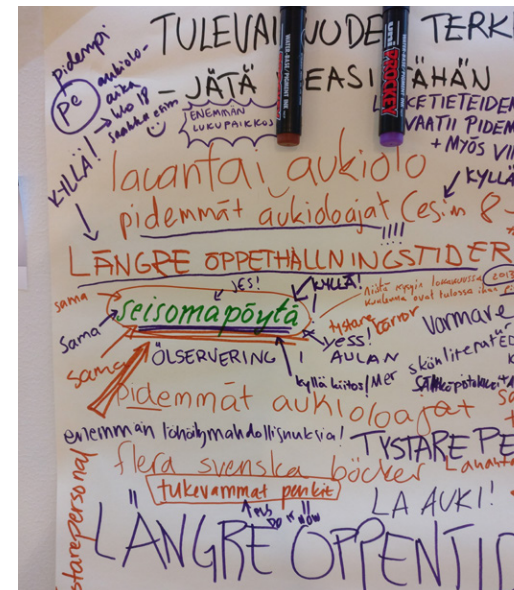
Käyttötarkoituksen ja hinnan suhteen parhaimmat tasot löytyivät kansainvälisestä verkkokaupasta. Tampereen ammattikorkeakoulun tiloihin tilattiin kymmenen seisomatyötasoa ja Meilahden kampuskirjastoon kolmekymmentä. Seisomatyötasot sijoitettiin eri puolille kirjastoa näkyville paikoille, jotta niiden käyttöönotto olisi mahdollisimman helppoa.

Seisomatyötasojen heikkoudeksi jo tilausvaiheessa tunnistettiin tasojen rajattu korkeudensäätömahdollisuus. Tasot sai säädettyä maksimissaan 32 cm korkeudelle pöydän pinnasta. Tämän tiedettiin olevan liian matala joillekin pidemmille käyttäjille. Markkinoilta ei kuitenkaan löytynyt saman hintaluokan korkeammalle säädettävää mallia. Rajoitteesta huolimatta seisomatyötaso nähtiin riittävän sopivana muutosintervention kokeilua varten.

Opiskelijakirjastojen tiloihin laadittiin infojulisteita, joiden tekstissä kerrottiin, että tasot ovat kir-

jaston asiakkaiden vapaassa käytössä ja kuvan avulla ilmaistiin niiden käyttötarkoitusta. Julisteissa ei haluttu nostaa esiin istumisen vähentämisen terveysvaikutuksia, sillä ajatuksena oli, että tasojen käytön syyt lähtevät käyttäjästä itsestään ja voivat olla myös muita kuin terveyteen liittyviä. Myös toteutetussa laadullisessa tutkimuksessa tuli ilmi, että vaikka liikuntaa kohtaan ei ollut kiinnostusta edes terveydellisistä syistä, niin istumisen tauottamiseen oli silti halukkuutta. Muut, kuin terveyteen liittyvät syyt istumisen tauottamiselle liittyivät esimerkiksi vaihtelunhaluun ja vireystilan ylläpitämiseen. Myös pilottikirjastojen aloituskyselyissä kävi ilmi, että vastaajat olivat tietoisia istumisen vähentämisen terveysvaikutuksista, joten päätimme olla enää korostamatta sitä muutosinterventioon liittyvässä viestinnässä.

Tasojen etupuolelle merkittiin sähköpostiosoitte palautteen antamista varten ja tasojen taakse liimattiin kuvalliset käyttöohjeet. Seisomatyötasoista viestittiin myös molempien kirjastojen viestintäkanavissa, kuten sosiaalisessa mediassa ja uutiskirjeissä. Näissä viestimissä käytettiin ajoittain kieltä, joka ei ollut yhdenmukainen meidän viestinnällisten rat-



Kuva 3.3.2. Tulevaisuuden Terkko -ideapaperi Juuri ennen pilotointia Meilahden kampuskirjaston sisätilat remontoitiin täysin. Ennen remonttia opiskelijoilla oli mahdollisuus esittää toiveita ja ideoita uusittavasta kirjastosta. Ilmeisesti opiskelijoilla oli jo ennen muutosintervention käynnistystä halukkuutta istumisen vähentämiseen, sillä fläppitaululle kirjoitettuja ideoita nousi esiin toive seisomapöydistä.



Kuva 3.3.3. Infojuliste tasoista

kaisujemme kanssa. Tästä esimerkkinä Facebookissa julkaistu uutinen, jossa käytettiin aika usein kuulua "istuminen tappaa" -iskulausetta.

Loppukyselyn tuloksia

Pilottikirjastoissa toteutettiin loppukyselyt joulukuun aikana. Loppukyselyissä selvitettiin osittain samoja asioita, kuin alkukyselyssä, mutta lisäksi kysyttiin olivatko vastaajat huomanneet tasot, käyttivätkö he niitä, miltä tasojen käyttö tuntui ja miten he parantaisivat seisomatyötasoja. Koska tasot jäävät kirjastojen käyttöön vielä hankkeen päätyttyäkin, voidaan kyselyt vielä toistaa myöhemmin.

Loppukyselyihin saatiin Helsingin Meilahden kampuskirjastosta 39 ja TAMK:n kirjastosta 38 vastausta. Loppukyselyn perusteella ei huomattu muutosta raportoidussa istumisen määrässä. Tämä oli odotettavissa, sillä pilottijakso oli vain 3–4 kk. Helsingissä seisomatyötasot kirjastossa oli huomannut 33, joista 20 ilmoitti käyttäneensä niitä vähintään kerran. Tasoja käyttäneistä kuitenkin seitsemän ilmoitti käyttäneensä tasoa istuen. Heidän mukaansa istuen käytettynä taso mahdollistaa lukemisen selkä suorassa, jolloin myös ergonomian koettiin parantuvan. Kaksitoista vastaajaa kertoi käyttäneensä tasoa seistessä. Heistä seitsemän kertoi tasojen käytön tuntuneen hyvältä ja viisi mainitsi sen toimivan hyvänä vaihteluna istumiselle. Yksi vastaaja kuitenkin koki seisomatyötason käyttämisen nolona.

Yleisimmät syyt olla käyttämättä tasojä liittivät siihen, että istumiseen oli totuttu, eikä sen muuttamista koettu tarpeelliseksi. Myös tasojen käyttö ei ollut kaikille selvää, eikä siihen oltu jaksettu perehtyä. Seisomatyötasojen parantamishdotuksina mainittiin odotetusti sekä kyselyssä, että erillisissä palautteissa niiden parempi korkeudensäätömahdollisuus. Muita tasojen parantamiseen liittyviä kommentteja olivat, että tasot olivat vähän huteria, ne voisivat olla leveämpiä ja niitä voisi olla enemmän. Tasoissa tulisi olla paremmat käyttöohjeet ja niitä tulisi mainostaa paremmin. Kolme kommenttia liittyi tasojen parempaan käytettävyyteen istuen.

Tampereen ammattikorkeakoulun kirjastossa vastaajista vain 16 ilmoitti huomanneensa tasot ja heistä 8 oli käyttänyt niitä. Toisin kuin Helsingissä, TAMK:illa tasojä ei kerrottu käytettävän istuen (henkilökunnan mukaan näin kuitenkin tapahtui). Seisomatyötasoja käyttäneistä neljä kertoi tasojen käytön tuntuvan hyvältä. Kahden vastaajan mukaan seisomatyötasot olivat myös tuoneet helpotusta selkäongelmiin. Yhden vastaajan mukaan käytön syynä oli sen terveellisyys ja yhdellä vaihtelunhalu. Tasojen käyttämättömyyden syistä kaikkein yleisin (14) oli se, että tasojä ei oltu huomattu lainkaan. Parantamishdotukset liittyivät niiden parempaan näkyvyyteen ja saatavuuteen. Osa toivoi, että tasojä olisi kirjastossa enemmän ja että ne saisi säädettyä paremmin. Myös pöytiä, joiden päälle tasot voisi asettaa toivottiin lisää.

Pohdintaa ja jatkokehitysideoita

Kuvallisista julisteista ja käyttöohjeista huolimatta seisomatyötasoja ei aina käytetty, kuten olisimme toivoneet. Tasoja koskevien palautteiden sekä havainnointien mukaan tasojä käytettiin myös kirjojen tai tablettien pidikkeenä pöydän ääressä istuen. Tämä oli hyvä muistutus siitä, että selkeisiin ohjeisiin tulee panostaa silloin, kun pyritään saamaan uusi haluttu toimintatapa käyttöön. On syytä pohtia, olisiko seisomatyötasoja koskevissa infojulisteissa pitänyt sittenkin mainita sanallisesti istumisen tauottaminen, sillä on mahdollista, että pelkän kuvan avulla tasojen oikea käyttötarkoitus ei ehkä välittynyt riittävästi selkeästi. Myös käyttöohjeiden sijoittaminen tasojen etupuolelle olisi saattanut olla vaikutusta.

On myös hyvä huomioida, että vaikka tavoiteltu käyttäytymisen muutos olisi kohderyhmälle selvää, ei se kuitenkaan aina välttämättä toteudu juuri sillä tavoin kuin intervention suunnittelija toivoisi. Esimerkiksi Meilahden kampuskirjaston sisätilat uudistettiin kalusteita myöten juuri ennen muutossinterventiota. Kirjastoon tuli aiempaa enemmän erillisiä seisomapöytiä, jotka jo itsessään muuttivat kirjaston ilmapiiriä seisten työskentelyä suosivaksi.



Kuva 3.3.4. Seisomatyötasojen käyttöä Tampereen ammattikorkeakoulun kirjastossa.

Saattaa olla, että koska interventiossa tarjotut seisomatyötasot eivät olleet ainoita seisten työskentelyn mahdollistajia, saivat ne opiskelijoiden käytössä osittain muunlaisen käyttötarkoituksen.

Seisomatyötasojen muunlainen käyttö voi selittyä myös sillä, että seisomatyötasot eivät soveltuneet riittävän hyvin seisten työskentelyyn niiden mataluuden takia, joten niiden hyöty tabletin tai kirjojen pidikkeenä saatettiin nähdä suurempana kuin käytettäessä seisomatyötasoina. Meilahden kampuskirjaston asiakkaista suuri osa on lääketieteen opiskelijoita, joilla on tyypillisesti paljon suurikokoisia kirjoja sekä tabletit. Käytettäessä tasojä kirjatelineenä, opiskelija pystyy lukemaan selkä suorassa, mikä palautteen mukaan on tuonut helpotusta niska-hartiaseudun särkyihin. Istuen käytettäessä tasot myös mahdollistavat sen, että työpöydälle mahtuu samanaikaisesti tabletti, suurikokoinen kirja sekä muistiinpanovälineet.

Pyritessä saamaan muutosta hyvin juurtuneeseen käyttäytymiseen, on neljän kuukauden pilottijakso melko lyhyt. On todennäköistä, että myöhemmin toteutettava seurantakysely tulee antamaan lisätietoa työtasojen käytöstä ja niiden vaikutuksesta opiskelijoiden istumisen määrään. Sekä Tampereella että Helsingissä seisomatyötasoja kuitenkin käytettiin myös seisten työskentelyyn, joten voidaan perustellusti olettaa, että työtasot ovat olleet tärkeässä roolissa kyseisten opiskelijakirjastojen ilmapiirin muutoksessa istumisen vähentämistä suosivaksi.

Tasointerventiota on tarkoitus jatkokehittää pilotoinnista saatujen tulosten myötä. Tavoitteena olisi suunnitella yhteistyössä fysioterapeuttien ja kalustesuunnittelijoiden kanssa pilotissa käytettyä tasojä paremmin istumisen tauottamiseen soveltuva seisomatyötasomalli. Tasot tulisi olla mahdollista säätää korkeammalle ja ne voisi olla pilotissa käytettyä mallia jämäkempiä. Edullisen hinnan ja helpon siirrettävyyden tulisi silti pysyä samana. Myös tasoihin liittyvästä viestinnästä, kuten infojulisteista ja käyttöohjeista tulee tehdä selkeämpiä ja näkyvämpiä.

3.3.2. "Arkkitehtuuri-interventio" (upstream-interventio)

Siinä missä edellisessä luvussa kuvattu "tasointerventio" on suunniteltu, rakennettu ja toteutettu systemaattisesti yhteiskunnallisen markkoinnin periaatteiden ja ajatusmallien viitekehityksessä, tässä luvussa kuvattavassa "arkkitehtuuri-interventiossa" on ennemminkin kyse löyhemmästä interventioideasta, jolla pyritään analysoimaan ja kohdistamaan istumisen vähentämiseen kannustavia toimenpiteitä enemmän yläjuoksun suuntaan – siis niihin taustatekijöihin, jotka aiheuttavat hurjia istumismääriä opiskelijoilla.

Jälleen kerran: miksi istumme niin paljon?

Vaikka päivittäisen istumisen vähentämistyö on fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, liikkumattomuuden vähentämisessä on kyse varsin erilaisesta vaikuttamistyöstä kuin liikunnan edistämiseen tähtäävissä toiminnoissa. Kuten sosiaali- ja terveysministeriön *Muutosta liikkeellä!* -julkaisussa (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10) muutama vuosi sitten oivaltavasti todettiin:

Tällä hetkellä istuminen on valittavan usein ainoa sosiaalisesti hyväksytty olemisen muoto.

Vaikka muutaman edellisen vuoden aikana on jo monissa toimintaympäristöissä tapahtunut isoja toimintatapojen ja jopa toimintakulttuurien muutoksia, yllä esitetty väite pitää luultavasti isolta osaltaan vielä paikkansa. Voidaan ehkä sanoa, että ainakin iso osa suomalaisten arkisista fyysisistä toimintaympäristöistä, esim. työ- ja opiskeluympäristöt isolta osaltaan edelleen heijastelevat edellisten vuosikymmenten toimintakulttuuria, jossa staattinen istuminen on toiminnan, työnteon ja olemisen moodi.

Fyysisen toimintaympäristöjen muuttumisen hitaus osaltaan varmasti pitää yllä myös sosiaalisia toimintanormeja. Vaikka erilaiset pienyhteisöt voivat muuttaa sosiaalista ympäristöään erilaisilla sopimuksilla – kuten vaikkapa yhteinen "sopimus" siitä, että työporukan viikkopalaverissa puheenvuorot saa pitää seisten⁷⁷ – olemassaoleva fyysinen olosuhde kuitenkin voimakkaasti ylläpitää ns. sopivaa käytöstä: perinteinen pöytä ja perinteiset tuolit normittavat toimintaa, josta poikkeaminen vaatii useimmiten jonkinlaista erillistä kommunikointia, sopimista tai selitystä. Tämän fyysisen toimintaympäristön tuottaman vahvan sosiaalisen sienen huomaa varsin selkeästi, kun siirtyy arjen tutusta ja turvallisesta toimintaympäristöstä hiukankin sivuun, esim. tapaamiseen tai palaveriin, jossa osallistujia on myös muista toimintaympäristöistä tai organisaatioista. Kuten korkeakoululiikunnan uusien suositussisältöjen ja niiden toteuttamishdotusten kohdalla todettiin, vaikuttava istumisen vähentämistyö edellyttää niin toimintakulttuurien kuin myös fyysisen olosuhteen muokkaamista.

Kuka tai mikä ohjeistaa rakentamista ja tila- ja sisustussuunnittelua Suomessa?

Erilaisille tiloille ja niiden rakenteille ja ratkaisuille on olemassa Rakennustieto Oy:n ja heidän yhteistyökumppaneidensa kanssa valmistamia satoja RT- ja SIT-ohjekortteja, jotka auttavat, opastavat ja normittavat rakennusalan ammattilaisia, kuten arkkitehtejä ja

sisustussuunnittelijoita, alan parhaisiin käytänteisiin. Myös liikunta- ja urheilutiloille on olemassa joitakin omia RT-ohjeistuksia (esim. erilaiset katsomorakenteet), joita Rakennustieto on valmistellut mm. yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Olisiko mahdollista, että tähän valtavaan tietopohjaan sisällytettäisiin myös istumisen vähentämisen – tai yleisemmin fyysisen aktiivisuuden edistämisen – periaatteita erilaisiin tila-, sisustus- ja kalusteohjeistuksiin?

Rakennusala ja sen ammattilaiset tunnistetaan yhdeksi tärkeäksi kohderyhmäksi hieman samansuuntaisesti myös STM:n ja OKM:n valmistelemassa istumisen vähentämisen kansallisissa suosituksissa (Istu vähemmän – voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen⁷⁸), joissa todetaan:

Rakennussuunnittelu – rakennusten suunnittelussa ja sisustuksessa johtavan periaatteen pitäisi olla esteettömyys ja arjen fyysisesti aktiivisten valintojen suosiminen.

Istumisen vähentämisen kansalliset suositukset säilyvät omana osionaan myös oppilaitosympäristöt:

[...] Suositukset opiskelu- ja työyhteisöille. [...] Luokaa oppilaitosten ja työpaikkojen fyysinen ympäristö ja toimintakulttuuri sellaiseksi, että se kannustaa vähentämään runsasta istumista ja pitämään yhtäjaksoisessa istumisessa taukoja [...]

Ehdotus "Istumisen vähentämisen RT-kortista" ja sen etenemisen tilanteesta

Yllä kuvatuista pohdintoista ja havainnoista sai alkunsa (elokuussa 2016) "Istumisen vähentämisen RT-kortti oppilaitosympäristöihin" -interventioidea, jonka taustalla voi ajatella olevan seuraava yksinkertainen kausaalimalli:



Kuva 3.3.5. Yksinkertainen kausaalimalli "arkkitehti-interventio" taustalla.

Idean taustalla oleva ajatus siis on, että tekemällä istumisen vähentämisen "interventio" kansalliseen rakennusalan tietopankkiin, se vaikuttaa rakennusalan ammattilaisten työhön siten, että istumisen vähentämisen periaatteet otetaan aiempaa vahvemmin huomioon esim. oppilaitosten tilasuunnittelussa ja kalustuksessa. Ja edelleen, oppilaitosten fyysisen ympäristön muutosten ajatellaan vaikuttavan oppilaitoksissa toimivien ihmisten (opiskelijat ja henkilökunta) käyttäytymiseen siten, että fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja istuminen vähenee.

Tässä mielessä kyseessä on siis ns. interventio yläjuoksulle (Up-stream intervention), eli niihin taustalla vaikuttaviin determinantteihin ja riskitekijöihin, joiden ajatellaan tuottavan liiallista päivittäistä istumista.

Miten OLL:n "Istumisen vähentämisen RT-kortti"-ehdotus sitten on otettu vastaan? Ja mikä on asian tilanne tällä hetkellä (marras-joulukuun 2017)? Vaikka aihe oli varmasti Rakennustiedon toimijoille hyvinkin vieras erityisesti heidän omassa toimintaympäristössään, niin he olivat alusta alkaen kiinnostuneita teemasta. Idean pohjalta aloitettiin säännölliset tapaamiset sekä keskeisen toimijaverkoston rakentaminen (mm. mahdolliset RT-kortin käsikirjoittajat).⁷⁹

Keskustelujen edetessä ja asian tarkemmassa määrittelyssä ideaa on tarkennettu useaan suuntaan. Istumisen vähentämisen rajattua teemaa on lavennettu enemmän uuden esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman (OPS 2016) yleisemmän toiminnallisuuden edistämiseen (ml. istumisen vähentäminen ja muu fyysisen aktiivisuuden edistäminen) oppilaitosympäristöissä. Lisäksi alkuperäisen yhden RT-kortin sijasta työn pohjaksi ja taustaksi on otettu vanhan OPS:n pohjalta rakennettu, jo olemassaoleva ja tunnettu RT-ohjekorttiperhe (mm. yleissuunnittelu-, tilasuunnittelu- ja kalusteohjekortit), jota tullaan uudistamaan monin eri tavoin – ja johon siis yhtenä uutena periaatteena ja toimintatapana tullaan sisällyttämään istumisen vähentäminen ja fyysisen aktiivisuuden ja liikkeen lisääminen. Työ tulee valmistumaan vuoden 2018 aikana. Jatkossa samaa ideaa voisi ehkä soveltaa myös muihin tyypillisiin arkiympäristöihin (kuten erilaisiin työ- ja toimistoympäristöihin).

Liite 1. Kyselylomakkeet (opiskelijabarometri ja korkeakoululiikunnan kysely)

TAUSTATIEDOT

1. Minä vuonna aloitit opintosi nykyisessä koulutukseksasi?

2. Entä minä vuonna aloitit korkeakouluopinnot (yliopisto tai ammattikorkeakoulu) ensimmäisen kerran? (jätä tyhjäksi, jos sama)

3. Oletko muuttanut toiselta paikkakunnalta opiskelemaan nykyisessä korkeakoulussa? Jos olet, niin mistä maakunnasta?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> En ole muuttanut | <input type="checkbox"/> Pohjois-Savo |
| <input type="checkbox"/> Ulkomailta | <input type="checkbox"/> Pohjois-Karjala |
| <input type="checkbox"/> Uusimaa | <input type="checkbox"/> Keski-Suomi |
| <input type="checkbox"/> Varsinais-Suomi | <input type="checkbox"/> Etelä-Pohjanmaa |
| <input type="checkbox"/> Satakunta | <input type="checkbox"/> Pohjanmaa |
| <input type="checkbox"/> Kanta-Häme | <input type="checkbox"/> Keski-Pohjanmaa |
| <input type="checkbox"/> Pirkanmaa | <input type="checkbox"/> Pohjois-Pohjanmaa |
| <input type="checkbox"/> Päijät-Häme | <input type="checkbox"/> Kainuu |
| <input type="checkbox"/> Kymenlaakso | <input type="checkbox"/> Lappi |
| <input type="checkbox"/> Etelä-Karjala | <input type="checkbox"/> Ahvenanmaa |
| <input type="checkbox"/> Etelä-Savo | |

4. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

- Koko ikäni
 Yli 10 vuotta, mutta en aina
 5-10 vuotta
 3-4 vuotta
 1-2 vuotta
 alle vuoden

5. Oletko pitänyt vähintään yhden lukukauden mittaisia taukoja opinnoistasi, joiden aikana et ole suorittanut yhtään opintoja?

- En, olen opiskellut kutakuinkin yhtäjaksoisesti.
 Kyllä. Kuinka kauan tauot ovat yhteensä kestäneet?

6. Jos olet, niin mitkä ovat tärkeimmät syyt tähän? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- En ole pitänyt taukoja
 Armeija tai siviilipalvelus
 Työssäkäynti
 Muu toimeentuloon liittyvä syy
 Lapsen saanti tai muu vanhemmuuteen liittyvä syy
 Välivuosi opiskelusta
 Sairauteen tai muuhun terveydentilaan liittyvä syy
 Järjestötoiminta
 Tutkintojen välinen siirtymävaihe
 Muu syy

7. Mikä tai mitkä seuraavista kuvaavat perhesuhteitasi ja asumistasi lukukauden aikana? Voit valita niin monta vaihtoehtoa, kuin tilanteesi kuvaaminen edellyttää:

- Asun yksin
 Asun kimpapakämpässä tai yhteistaloudessa
 Asun puolison kanssa (avo- tai avioliitossa / rekisteröidyssä parisuhteessa)
 Asun alle kouluikäisen lapsen/lasten kanssa
 Asun kouluikäisen alle 18-vuotiaan lapsen/lasten kanssa
 Asun vanhempieni tai sukulaisten luona
 Asun muun huolettavan sukulaisten kanssa

- Opiskelutoverin tai muun ystävän luona väliaikaisesti
 Olen vailla vakituista asuntoa
 Asun useammalla paikkakunnalla

8. Mikä on korkein koulutustaso, jonka isäsi on suorittanut?

- En tiedä / ei koske minua
 Ei muodollista koulutusta
 Kansa-, keski- tai peruskoulu
 Ylioppilas
 Ammatillinen tutkinto
 Opistotutkinto
 Ammattikorkeakoulututkinto
 Alempi korkeakoulututkinto yliopistossa
 Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
 Ylempi korkeakoulututkinto yliopistossa
 Yliopiston jatkotutkinto (lisensiaatin tai tohtorin tutkinto)

9. Entä äitisi?

- En tiedä / ei koske minua
 Ei muodollista koulutusta
 Kansa-, keski- tai peruskoulu
 Ylioppilas
 Ammatillinen tutkinto
 Opistotutkinto
 Ammattikorkeakoulututkinto
 Alempi korkeakoulututkinto yliopistossa
 Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
 Ylempi korkeakoulututkinto yliopistossa
 Yliopiston jatkotutkinto (lisensiaatin tai tohtorin tutkinto)

10. Ajattele aikaa, jolloin olit viimeistä vuotta perus- tai kansakoulussa. Mikä oli tuolloin isäsi ammattiasema?

- Ylempi toimihenkilö (esim. opettaja, lääkäri, johtotehtävät)
 Alempi toimihenkilö (esim. pankkivirkailija, sihteeri, myyntipäällikkö)
 Työntekijä (esim. teollisuusyöntekijä, kokki, sähköasentaja)
 Maatalousyrittäjä
 Muu yrittäjä
 Työelämän ulkopuolella
 En osaa sanoa
 Ei koske minua

11. Entä äitisi?

- Ylempi toimihenkilö
 Alempi toimihenkilö
 Työntekijä
 Maatalousyrittäjä
 Muu yrittäjä
 Työelämän ulkopuolella
 En osaa sanoa
 Ei koske minua

12. Missä vaiheessa opintosi (pääasiallinen koulutusohjelmasi) tällä hetkellä ovat? Voit valita useamman kohdan tilanteesi kuvaamiseen:

- Kandidaatin tutkinnon tai AMK-perustutkinnon alkuvaiheessa
 Kandidaatin tutkinnon tai AMK-perustutkinnon loppuvaiheessa
 Maisteriopinnot alkuvaiheessa (kandidaatti suoritettu)
 Maisteriopinnot loppuvaiheessa
 Erikoistumisopinnot alkuvaiheessa
 Opiskelen useampaa tutkintoa samanaikaisesti
 Olen keskeyttänyt tai keskeyttämässä opintoni, enkä ole hakemassa toiseen koulutukseen

77 Juuri näin Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) toimistopalaverissa vuonna 2014 sovittiin.

78 Ks. täältä tarkemmin: <https://www.julkari.fi/handle/10024/126296>

79 Rakennustiedon tapaamisiin ja keskusteluihin on OLL:n kutsumana osallistunut myös Liikkuvan koulun asiantuntija Johanna Kujala ja ohjelmajohtaja Antti Blom sekä Metropolia AMK:n kampsuhankkeen projektipäällikkö Simo Hoikkala.

Olen hakemassa toiseen koulutusohjelmaan _____

13. Minä vuonna arvioit valmistuvasi siitä tutkinnosta, joka on tämänhetkisen opiskelusi tavoite? Voit halutessasi antaa vastauksesi niin tarkasti kuin osaat (esim. kevät 2018):

VALMENNUSKURSSIT

14. Koetko kuuluvasi vähemmistöön seuraavien asioiden suhteen? Voit valita niin monta vaihtoehtoa kuin tilanteesi kvuaaminen vaatii. Jätä vastaamatta, jos kysymys ei koske sinua

- Etninen tausta
 Uskonnollinen tai aatteellinen vakaumus
 Seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli-identiteetti (kuten homo, lesbo, transihminen tai intersukupuolinen)
 Vammaisuus tai pitkäaikaissairaus
 Ulkonäkö (ihonväri, pukeutuminen tms.)
 Oppimisvaikeudet
 Jokin muu vähemmistö

15. Jos haluat, voit tässä kertoa lisää, miksi kävit tai et käynyt valmennuskurssia.

16. Oletko käynyt korkeakouluopintoihin tai pääsykokeisiin valmentavan valmennuskurssin?

- Kyllä, nykyiseen koulutusohjelmaani liittyen
 Kyllä, johonkin muuhun kuin nykyiseen koulutusohjelmaani liittyen
 En (voit jatkaa suoraan seuraavalle sivulle)

17. Koetko valmennuskurssin auttaneen sisäänpääsyssä?

Ei lainkaan	1	2	3	4	5	6	7	Paljon
-------------	---	---	---	---	---	---	---	--------

18. Mitä kurssi maksoi?

- 1500-1999 €
 Vähemmän kuin 100 € 2000 – 2499 €
 100-299 € 2500 – 2999 €
 300-499 € 3000 – 3499 €
 500-699 € 3500 – 3999 €
 700-999 € 4000 – 4999 €
 1000-1249€ 5000 – 5999 €
 1250-1499 € Enemmän kuin 6000 €

19. Miten maksoit kurssille osallistumisen?

- Omilla säästöilläni
 Ottamalla lainaa
 Kävin samanaikaisesti töissä
 Vanhempani tai muu läheiseni maksoi
 Kurssi ei maksanut mitään
 Muuten

Olen hakemassa toiseen koulutusohjelmaan _____

13. Minä vuonna arvioit valmistuvasi siitä tutkinnosta, joka on tämänhetkisen opiskelusi tavoite? Voit halutessasi antaa vastauksesi niin tarkasti kuin osaat (esim. kevät 2018):

VALMENNUSKURSSIT

14. Koetko kuuluvasi vähemmistöön seuraavien asioiden suhteen? Voit valita niin monta vaihtoehtoa kuin tilanteesi kvuaaminen vaatii. Jätä vastaamatta, jos kysymys ei koske sinua

- Etninen tausta
 Uskonnollinen tai aatteellinen vakaumus
 Seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli-identiteetti (kuten homo, lesbo, transihminen tai intersukupuolinen)
 Vammaisuus tai pitkäaikaissairaus
 Ulkonäkö (ihonväri, pukeutuminen tms.)
 Oppimisvaikeudet
 Jokin muu vähemmistö

15. Jos haluat, voit tässä kertoa lisää, miksi kävit tai et käynyt valmennuskurssia.

16. Oletko käynyt korkeakouluopintoihin tai pääsykokeisiin valmentavan valmennuskurssin?

- Kyllä, nykyiseen koulutusohjelmaani liittyen
 Kyllä, johonkin muuhun kuin nykyiseen koulutusohjelmaani liittyen
 En (voit jatkaa suoraan seuraavalle sivulle)

17. Koetko valmennuskurssin auttaneen sisäänpääsyssä?

Ei lainkaan	1	2	3	4	5	6	7	Paljon
-------------	---	---	---	---	---	---	---	--------

18. Mitä kurssi maksoi?

- 1500-1999 €
 Vähemmän kuin 100 € 2000 – 2499 €
 100-299 € 2500 – 2999 €
 300-499 € 3000 – 3499 €
 500-699 € 3500 – 3999 €
 700-999 € 4000 – 4999 €
 1000-1249€ 5000 – 5999 €
 1250-1499 € Enemmän kuin 6000 €

19. Miten maksoit kurssille osallistumisen?

- Omilla säästöilläni
 Ottamalla lainaa
 Kävin samanaikaisesti töissä
 Vanhempani tai muu läheiseni maksoi
 Kurssi ei maksanut mitään
 Muuten

30. Kuinka tyytyväinen olet opinnoissasi kontaktiopetuksen (läsnaoloa vaativat opetustilanteet kuten luennot, oppitunnit, seminaarit, ohjatut lukupiirit, laskarit, labratyöt) määrään?

0=Kontaktiopetusta on aivan liian vähän ... 5=Määrä on sopiva ... 10=Aivan liikaa

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

31. Kuinka vaikeaa tai helppoa sinun on selvittää opinnoissasi eteen tulevista merkittävistä ongelmista?

Erittäin vaikeaa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Erittäin helppoa
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

32. Suunnitteletko vaihto-opintoja tai harjoittelujaksoja ulkomailta?

- En
 Ehkä
 Kyllä
 Olen jo suorittanut opintoja tai harjoittelun ulkomailta.
 Olen suorittanut ja haluan lähteä uudestaan.

OPISKELUTAIDOT

33. Arvioi seuraavia opiskelutaitojasi koskevia väitteitä:

1=Täysin eri mieltä 2=Vahvasti eri mieltä 3=Eri mieltä 4=Ei samaa eikä eri mieltä 5=Samaa mieltä 6=Vahvasti samaa mieltä 7=Täysin samaa mieltä

Suoriudun hyvin itsenäisistä opintosuorituksista.	1	2	3	4	5	6	7
Käytän opiskeluun varaamani ajan mahdollisimman hyvin.	1	2	3	4	5	6	7
Minulla on hyvät tiedonhakutaidot omalla alallani.	1	2	3	4	5	6	7
Minulla on hyvät opiskeluun tarvittavat vuorovaikutustaidot.	1	2	3	4	5	6	7
Osaan pukea osaamiseni napakasti sanoiksi	1	2	3	4	5	6	7
Opintoni ovat antaneet riittävästi valmiuksia oman osaamiseni tunnistamiseen	1	2	3	4	5	6	7
Opintoni sisältävät riittävästi työelämässä tarvittavan osaamisen opetusta	1	2	3	4	5	6	7

34. Arvioi seuraavia oppilaitostasi koskevia väitteitä:

1=Täysin eri mieltä 2=Vahvasti eri mieltä 3=Eri mieltä 4=Ei samaa eikä eri mieltä 5=Samaa mieltä 6=Vahvasti samaa mieltä 7=Täysin samaa mieltä

Opetusjärjestelyt ovat tarkoituksenmukaiset ja joustavat (kurssien aikataulutus, opetuksen sijainti, kurssimateriaalin saatavuus)	1	2	3	4	5	6	7
Opintosuoritusten arviointi on oikeudenmukaista ja tasapuolista.	1	2	3	4	5	6	7
Opetushenkilökunta osaa opettaa.	1	2	3	4	5	6	7
Opetetut asiat ovat mielekkäitä.	1	2	3	4	5	6	7
Koen saavani riittävästi palautetta oppimisestani.	1	2	3	4	5	6	7
Tunnen kuuluvani oman alan opiskelijoiden yhteisöön.	1	2	3	4	5	6	7
Olen usein yhteydessä oppilaitokseni opetus- ja tutkimushenkilökuntaan opetustilanteiden ulkouolella.	1	2	3	4	5	6	7

DIGITALISAATIO OPISKELUSSA

Korkeakoulut kehittävät opetustarjontaansa entistä enemmän sähköisiä oppimisympäristöjä ja resursseja hyödyntävään suuntaan. Tässä osiossa haluaisimme kuulla, miten digitalisaatio (tieto- ja viestintätekniikka) näkyy opiskelussasi. Vastaathan myös siinä tapauksessa, että opiskelussasi ei juuri hyödynnettäisikään tietotekniikkaa.

35. Kuinka usein käytät opiskeluun seuraavia digitaalisia ympäristöjä, palveluja tai materiaaleja?

1= Päivittäin; 2 Viikoittain; 3 Kuukausittain; 4 Harvemmin; 5 En koskaan

E-kirjat	1	2	3	4	5
Oppimisympäristöt (esim. Moodle, Optima)	1	2	3	4	5
Videopalvelut (esim. Youtube, YLE Areena)	1	2	3	4	5
Somepalvelut (esim. Twitter, Facebook, Instagram)	1	2	3	4	5
Kommenttien ja kysymysten jakopalvelut (esim. Socrative, Flinga)	1	2	3	4	5
Simulaatiot ja pelit	1	2	3	4	5
MOOCit eli avoimet verkkokurssit (esim. Coursera, Udemy)	1	2	3	4	5
Wiki- ja tai blogipalvelut (esim. Blogger, Confluence)	1	2	3	4	5

36. Arvioi seuraavia opiskeluun ja opetukseen liittyviä väitteitä:

1=Täysin eri mieltä 2=Vahvasti eri mieltä 3=Eri mieltä 4=Ei samaa eikä eri mieltä 5=Samaa mieltä 6=Vahvasti samaa mieltä 7=Täysin samaa mieltä

Opinnoissani tuetaan nykyaikaisten tieto- ja viestintätekniikkien taitojen oppimista	1	2	3	4	5	6	7
Opetuksessa hyödynnetään digitaalisia laitteita (esim. tietokoneet, tabletit, älypuhelimet)	1	2	3	4	5	6	7
Digitaalisia laitteita tulisi hyödyntää opetuksessa nykyistä enemmän.	1	2	3	4	5	6	7
Opetuksessa hyödynnetty digitaalinen sisältö tukee oppimistäni.	1	2	3	4	5	6	7
Opin paremmin kuuntelemalla ja/tai katselemalla oppimateriaaleja kuin lukemalla (vrt. videot ja podcastit vs. kirjat).	1	2	3	4	5	6	7

37. Arvioi seuraavia digitaalisiin työvälineisiin liittyviä väitteitä:

1=Täysin eri mieltä 2=Vahvasti eri mieltä 3=Eri mieltä 4=Ei samaa eikä eri mieltä 5=Samaa mieltä 6=Vahvasti samaa mieltä 7=Täysin samaa mieltä

Oppilaitoksessani on toimiva langaton verkko.	1	2	3	4	5	6	7
Sähköisten kirjojen saatavuus oppilaitokseni kirjastossa on hyvä.	1	2	3	4	5	6	7
Oppilaitoksessani on opiskelijoiden käyttöön riittävästi tietokoneita, tabletteja tai muita digitaalisia työvälineitä.	1	2	3	4	5	6	7
Oppilaitokseni digitaaliset työvälineet soveltuvat hyvin niihin opiskelutöihin, joihin niitä tarvitsen.	1	2	3	4	5	6	7
Käytössäni on kannettava, tabletti tai muu digitaalinen työväline, jolla voin tehdä opiskelutöitä missä haluan.	1	2	3	4	5	6	7
Digitaalisten työvälineiden käytöstä on aiheutunut minulle häiritseviä siinä- ja/tai niska/hartiavaivoja.	1	2	3	4	5	6	7

38. Missä määrin seuraavat digitaalisten työvälineiden käyttöön liittyvät asiat pitävät paikkansa omalla kohdallasi?

1=Täysin eri mieltä 2=Vahvasti eri mieltä 3=Eri mieltä 4=Ei samaa eikä eri mieltä 5=Samaa mieltä 6=Vahvasti samaa mieltä 7=Täysin samaa mieltä

Käytän sujuvasti yleisimpiä toimisto-ohjelmia (Word, Excel, PowerPoint).	1	2	3	4	5	6	7
Seuraan aktiivisesti useita erilaisia sosiaalisia medioita.	1	2	3	4	5	6	7
Pelaan paljon pelejä tietokoneella, älypuhelimella, pelikonsolilla tai muulla laitteella.	1	2	3	4	5	6	7
Olen taitava luomaan ja editoimaan digitaalisia kuvia, videoita ja/tai musiikkia.	1	2	3	4	5	6	7
Hallitsen erinomaisesti vähintään yhden ohjelmointikielen.	1	2	3	4	5	6	7
Osaan päivittää internet-sivuja.	1	2	3	4	5	6	7
Käytän internetiä jatkuvasti tiedon hakemiseen ja uuden oppimiseen.	1	2	3	4	5	6	7
Etsin ja kokeilen mielenkiintoisia uusia sovelluksia (appseja) vähän väliä.	1	2	3	4	5	6	7

OSALLISUUS JA YHDENVERTAISUUS

39. Kuinka paljon pystyt mielestäsi vaikuttamaan seuraaviin asioihin?

1 En lainkaan – 7 Erittäin paljon

Omaan elämäsi kaiken kaikkiaan	1	2	3	4	5	6	7
Oman korkeakoulusi tai oppilaitoksesi asioihin	1	2	3	4	5	6	7
Koko yhteiskuntaa koskeviin asioihin	1	2	3	4	5	6	7

40. Arvioi oppilaitoksesi saavutettavuutta, esteettömyyttä ja yleistä ilmapiiriä seuraavien väitteiden osalta:

1 Täysin eri mieltä – 7 Täysin samaa mieltä

Yleinen ilmapiiri on opiskelijoiden moninaisuutta tukeva	1	2	3	4	5	6	7
Erilaiset oppimistavat otetaan huomioon	1	2	3	4	5	6	7
Oppilaitoksen viestintä on avointa ja toimivaa	1	2	3	4	5	6	7
Oppilaitoksen tilat ovat fyysisesti esteettömiä ja saavutettavia (niihin on helppo kulkea ja olla niissä)	1	2	3	4	5	6	7
Vapaa-ajan toiminta (esim. harrasteryhmät, opiskelijajärjestöt) on kaikille avointa ja saavutettavaa	1	2	3	4	5	6	7

41. Oletko kokenut opintojesi aikana syrjintää, häirintää tai kiusaamista?

- Kyllä, jatkuvasti
 Kyllä, usein
 Joskus
 En juurikaan
 En lainkaan

42. Koetko olosi turvalliseksi oppilaitoksesi?

- Kyllä, täysin
 Kyllä, joissain määrin
 En juurikaan
 En lainkaan

43. Tunnetko voivasi halutessasi keskustella jonkun läheisesi kanssa avoimesti asioistasi ja ongelmistasi?

- Kyllä
 Ehkä
 En

44. Koetko olevasi yksinäinen?

- Kyllä, jatkuvasti
 Kyllä, usein
 Joskus
 En juurikaan
 En lainkaan

45. Kuvailisitko yleisesti ottaen itseäsi henkilöksi, joka mielellään ottaa riskejä vai välttelee niitä?

Vältän riskejä aina kun mahdollista	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Otan mielelläni riskejä
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------------

46. Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

1 Ei koskaan; 2 Harvoin; 3 Sillöin tällöin; 4 Usein; 5 Koko ajan

Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi.	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin.	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin.	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista.	1	2	3	4	5

*SWEMWBS (The short Warwick-Edinburgh mental well-being scale)

47. Kuinka paljon olet kuluneen kahden viikon aikana kokenut opintoihisi, töihin tai muuhun elämään liittyvää stressiä?

En lainkaan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Hyvin paljon
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

48. Oletko viimeisen kahden viikon aikana kokenut itsesi masentuneeksi tai alakuloiseksi?

- Kyllä, usein
 Kyllä, joissain määrin
 En juurikaan
 En lainkaan

49. Onko sinulla jokin opintojen suorittamista vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta?

- Kyllä, opintoja merkittävästi vaikeuttava
 Kyllä, opintoja joissain määrin vaikeuttava
 On ollut tilapäinen haitta, joka ei vaikuta enää
 Ei
 En halua vastata

TOIMEENTULO

50. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

- Tulin hyvin toimeen.
 Tulin toimeen, kun elin säästäväisesti.
 Toimeentuloni oli niukkaa ja/tai epävarmaa.

52. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten kuukausittaista toimeentuloasi?

53. Jos tulosi vaihtelevat vuoden aikana merkittävästi, vastaa kuluvan kuukauden mukaan.

- Tulin hyvin toimeen.
 Tulin toimeen, kun elin säästäväisesti.
 Toimeentuloni oli niukkaa ja/tai epävarmaa.

54. Ajattele toimeentuloasi seuraavan vuoden (2015-16) aikana. Mitä seuraavista lähteistä tulevan vuoden toimeentulosi todennäköisesti koostuu?

- Opintotuki
 Opintolaina
 Muut sosiaalityöt (esim. lapsilisä)
 Päätoiminen työ
 Sivutoiminen työ
 Keikka- tai muu epäsäännöllinen työ
 Vanhemmilta saatu avustus
 Pääomatulot
 Yrittäjätulot
 Apuraha tai stipendi

55. Miltä opintotukikuukausien riittävyys tällä hetkellä näyttää?

- Opintotukikuukauteni eivät loppu kesken.
 Opintotukikuukauteni voivat loppua tai ovat loppumassa kesken, mutten ole asiasta huolissani.
 Opintotukikuukauteni voivat loppua tai ovat loppumassa kesken. Olen asiasta huolissani.
 Tukikuukauteni ovat loppuneet.
 En ole koskaan nostanut opintotukea.

56. Jos et nosta tällä hetkellä opintotukea, mikä on pääasiallinen syy tähän?

57. Millaiset taloudenhallinnan ja rahankäytön taitosi ovat yleisesti ottaen? Rahankäyttö ja talouden suunnittelu...

Tuottaa ajoittain suuria vaikeuksia	1	2	3	4	5	6	7	Ei tuota ollenkaan vaikeuksia
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

58. Kaiken kaikkiaan, kuinka hyväksi kuvailisit omaa talouden ymmärrystäsi?

Erittäin heikko	1	2	3	4	5	6	7	Erittäin hyvä
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

59. Kuuluuko opintoihisi rahankäyttöön, talouteen tai taloushallintoon liittyviä sisältöjä?

Ei lainkaan	1	2	3	4	5	6	7	Hyvin paljon
-------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

60. Oletetaan, että sinulla on merkittävä summa rahaa säästössä, eikä lähitulevaisuudessasi ole tiedossa olevaa akuuttia rahantarvetta. Kuinka todennäköisesti hyödyntäisit säästämisesä seuraavia sijoitusmuotoja?

0 En lainkaan todennäköisesti – 10 Hyvin todennäköisesti

Pörssi-osakkeet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sijoitusrahastot (osake-, korko- tai muut rahastot)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pitkäaikaiset pankkitalletukset	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

51. Kuinka paljon sinulla on (nettona) käytettävissäsi rahaa keksimäärin kuukaudessa (tulot, opintolaina, avustus vanhemmilta, säästöt)? Jos et osaa tai halua sanoa, voit jättää kentän tyhjäksi:

ASUMINEN

Miten asut?

- Vuokralla opiskelijasolussa
 Vuokralla opiskelijayksiossä
 Vuokralla perheopiskelija-asunnossa tai opiskelijakaksiossa
 Vapailta markkinoilta hankitussa vuokra-asunnossa
 Vapailta markkinoilta hankitussa kimppekämpässä
 Vanhempieni tai sukulaisten luona
 Kaupungin vuokra-asunnossa
 Itse omistamassani asunnossa
 Puolison, vanhempien tai sukulaisten omistamassa asunnossa
 Asumisoikeusasunnossa
 Osaomistusasunnossa
 Minulla ei ole vakituista asuntoa
 Jotenkin muuten

61. Kaikki tekijät huomioon ottaen, kuinka tyytyväinen olet nykyiseen asumiseesi?

Erittäin tyytymätön	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Erittäin tyytyväinen
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

62. Arvioi nykyisten kuukausittaisten asumismenojesi suuruus (sisältäen sähkö-, vesi- ja muut välttämättömät asumismenot):

63. Koetko nykyisen asumisympäristösi turvalliseksi?

Hyvin turvattomaksi	1	2	3	4	5	6	7	Hyvin turvalliseksi
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------------

64. Kuinka viihtyisä nykyinen asumisympäristösi on?

Hyvin epäviihtyisä	1	2	3	4	5	6	7	Hyvin viihtyisä
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

POLITIikka JA ARVOT

65. Kuinka kiinnostunut olet politiikasta?

- Hyvin kiinnostunut
- Melko kiinnostunut
- Vain vähän kiinnostunut
- En lainkaan kiinnostunut

66. Kuinka tyytyväinen olet siihen, kuinka demokratia toimii Suomessa?

Erittäin tyytymätön	1	2	3	4	5	6	7	Erittäin tyytyväinen
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

67. Tuntuuko jokin poliittinen puolue läheisemmältä kuin muut puolueet? Entä toiseksi läheisimmältä (jos mikään)?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ei mikään | <input type="checkbox"/> Vihreät |
| <input type="checkbox"/> En osaa sanoa | <input type="checkbox"/> Suomen ruotsalainen kansanpuolue |
| <input type="checkbox"/> Kansallinen kokoomus | <input type="checkbox"/> Kristillisdemokraatit |
| <input type="checkbox"/> Suomen Keskusta | <input type="checkbox"/> Piraattipuolue |
| <input type="checkbox"/> Suomen Sosialidemokraattinen Puolue | <input type="checkbox"/> Suomen Kommunistinen Puolue |
| <input type="checkbox"/> Perussuomalaiset | <input type="checkbox"/> Muu puolue |
| <input type="checkbox"/> Vasemmistoliitto | |

68. Kumpi asia on äänestyspäätöstä tehdessäsi lopulta tärkeämpi, puolue vai ehdokas?

- Puolue
- Ehdokas
- En äänestä
- En osaa sanoa

69. Arvioi asteikolla 0-10, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että äänestät kevään 2017 kunnallisvaaleissa*.

En varmasti	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Täysin varmasti
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

* Äänioikeutettuja ovat Suomen, EU:n sekä Islannin ja Norjan kansalaiset, joiden kotikunta on Suomessa 51 päivää ennen vaaleja, sekä muiden maiden kansalaisista ne, jotka ovat yhtäjaksoisesti asuneet Suomessa vähintään kaksi vuotta.

70. Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä. Mihin sijoittaisit mielipiteesi käyttäen asteikkoa, jossa 0 tarkoittaa, että olet täysin samaa mieltä vasemmanpuoleisen väittämän, ja 10 oikeanpuoleisen väittämän kanssa?

Tuloerot pitäisi saada pienemmiksi.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tarvitsemme suurempia tuloeroja kannustamaan yksilöitä ponnistelemaan.
Ympäristön suojelu pitäisi asettaa etusijalle, vaikka se hidastaisikin talouskasvua ja veisi työpaikkoja.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Talouskasvu ja työpaikkojen luominen pitäisi asettaa etusijalle, vaikka ympäristö kärsiikin siitä joissain määrin.
Julkisen vallan pitäisi ottaa enemmän vastuuta siitä, että kaikilla on sitä mitä elämiseen tarvitaan.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ihmisten tulisi ottaa enemmän vastuuta itsestään.
Maahanmuutto tekee Suomesta huonomman paikan asua	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Maahanmuutto tekee Suomesta paremman paikan asua
Yksityisiä terveyspalveluita tulisi hyödyntää enemmän	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Terveyspalveluita tulisi toteuttaa pääosin julkisena palveluna
Suomen jäsenyys EU:ssa on huono asia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Suomen jäsenyys EU:ssa on hyvä asia

71. Poliitikasta keskusteltaessa puhutaan usein vasemmistosta ja oikeistosta. Mihin kohtaan sijoittaisit oman kantasi tällä asteikolla yleisesti ottaen? Jos et tunne vasemmisto-oikeisto -jaottelua, voit jättää vastauksen tyhjäksi:

Vasemmisto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oikeisto
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------

72. Mistä mielestäsi ihmisten huono-osaisuus johtuu?

- Valitse väittämä, joka vastaa parhaiten omaa näkemystäsi.
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Huono-osaisuus on väistämätön osa yhteiskunnallista kehitystä. | <input type="checkbox"/> Huono-osaisuus johtuu huonosta onnesta. |
| <input type="checkbox"/> Huono-osaisuutta esiintyy, koska yhteiskunnassamme on paljon epäoikeudenmukaisuutta. | <input type="checkbox"/> En osaa sanoa. |
| <input type="checkbox"/> Huono-osaisuus johtuu ihmisten laiskuudesta ja yrityksen puutteesta. | |

TYÖSSÄKÄYNTI

Tässä viimeisessä osiossa kysymme nykyisestä opintojen aikaisesta työssäkäynnistäsi sekä työllistymisodotuksistasi yleensä. Jos et opintojen ohessa käy töissä, voit vastata viimeisimmän työsuhteesi mukaan tai hypätä kysymyksen yli, jos se ei mielestäsi kosketa sinua.

73. Mitä yleisesti ottaen ajattelet valmistumisen jälkeisestä tulevaisuudestasi?

Tulevaisuuteni näyttää epävarmalta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tulevaisuuteni näyttää valoisalta
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------------------

74. Paljonko uskot saavasi palkkaa bruttona (ennen veren vähentämistä) kuukaudessa vuoden kuluttua valmistumisestasi?

_____ euroa / kk

75. Mitä ajattelet valmistumisen jälkeisestä ajasta, kun mietit sitä oman työurasi näkökulmasta?

Arvioi, miten todennäköisiä seuraavat asiat ovat:

1=Hyvin epätodennäköistä ... 7=Hyvin todennäköistä

Omat työsuhteeni ovat enimmäkseen pätkättöitä	1	2	3	4	5	6	7
Löydän mielekästä työtä	1	2	3	4	5	6	7
Vaihdan alaa	1	2	3	4	5	6	7
Löydän pysyvän työpaikan	1	2	3	4	5	6	7
Työskentelen ulkomailla	1	2	3	4	5	6	7
Työskentelen yrittäjänä	1	2	3	4	5	6	7
Hakeudun jatko-opintoihin (tohtoriopinnot tai ylempi amk)	1	2	3	4	5	6	7
Kehitän osaamistani säännöllisesti	1	2	3	4	5	6	7
Osaan markkinoida osaamistani ja itseäni työntekijänä	1	2	3	4	5	6	7

76. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten tämänhetkistä opiskelutilannettasi?

- Opiskelen päätoimisesti
- Opiskelen sivutoimisesti
- Opiskelen hyvin vähän tai epäsäännöllisesti
- En opiskele

77. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten tämänhetkistä työtilannettasi?

- Käyn töissä päätoimisesti
- Käyn töissä sivutoimisesti
- Käyn töissä keikkaluontoisesti tai muuten harvoin
- En käy töissä

78. Jos käyt töissä, kuinka monta tuntia työskentelet tavallisesti normaalin viikon aikana mukaan lukien kaikki palkalliset ja palkattomat ylityöt?

_____ tuntia viikossa

79. Minkä alan töissä (jos työskentelet) työskentelet pääasiassa?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: hotelliala | <input type="checkbox"/> KULTTUURIALA: kuvataiteet |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: kahvila- ja ravintola-ala | <input type="checkbox"/> KULTTUURIALA: muu |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: siivous ja kiinteistönhuolto | <input type="checkbox"/> LIIKETALOUS JA HALLINTO: julkishallinto |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: vartiointi ja turvallisuusala | <input type="checkbox"/> LIIKETALOUS JA HALLINTO: oikeudellinen tai lainopillinen työ |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: asiakaspalvelu- ja muu toimistotyö | <input type="checkbox"/> LIIKETALOUS JA HALLINTO: pankki ja vakuutusala |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: kassa- ja muu myymälätyö | <input type="checkbox"/> LIIKETALOUS JA HALLINTO: mainonta ja markkinointi |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: rakennusala | <input type="checkbox"/> LIIKETALOUS JA HALLINTO: vastaava myyntityö |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: kauneudenhoitoala | <input type="checkbox"/> LIIKETALOUS JA HALLINTO: muu |
| <input type="checkbox"/> PALVELUT: muu | <input type="checkbox"/> SOSIAALI- JA TERVEYSALA: terveyden- ja sairaanhoito |
| <input type="checkbox"/> LOGISTIIKKA: kuljetus ja liikenne | <input type="checkbox"/> SOSIAALI- JA TERVEYSALA: sosiaaliala |
| <input type="checkbox"/> LOGISTIIKKA: logistiikkapalvelut | <input type="checkbox"/> SOSIAALI- JA TERVEYSALA: eläinlääketiede |
| <input type="checkbox"/> LOGISTIIKKA: varastotyö | <input type="checkbox"/> SOSIAALI- JA TERVEYSALA: muu |
| <input type="checkbox"/> LOGISTIIKKA: asiakaspalvelu ja hallinto | <input type="checkbox"/> TEKNIikka: tietotekniikka |
| <input type="checkbox"/> LOGISTIIKKA: posti | <input type="checkbox"/> TEKNIikka: rakennus- ja arkkitehtuuri |
| <input type="checkbox"/> LOGISTIIKKA: muu | <input type="checkbox"/> TEKNIikka: elintarvikeala |
| <input type="checkbox"/> HUMANISTINEN JA KASVATUSALA: vapaa-aika ja nuorisotyö | <input type="checkbox"/> TEKNIikka: prosessi-, kemian- ja materiaalitekniikka |
| <input type="checkbox"/> HUMANISTINEN JA KASVATUSALA: opetus- ja kasvatustyö | <input type="checkbox"/> TEKNIikka: muu |
| <input type="checkbox"/> HUMANISTINEN JA KASVATUSALA: kirkollinen työ | <input type="checkbox"/> TIEDE: tiedehallinto |
| <input type="checkbox"/> HUMANISTINEN JA KASVATUSALA: muu | <input type="checkbox"/> TIEDE: tieteellinen tutkimus |
| <input type="checkbox"/> KULTTUURIALA: viestintä ja journalismi | <input type="checkbox"/> TIEDE: muu |
| <input type="checkbox"/> KULTTUURIALA: musiikki | <input type="checkbox"/> JÄRJESTÖT: järjestötyö |
| <input type="checkbox"/> KULTTUURIALA: teatteri ja tanssi | <input type="checkbox"/> Muu työ |

80. Mikä on viimeisimmän opiskeluaikaisen työsuhteesi muoto?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> En ole ollut opiskeluaikanani töissä | <input type="checkbox"/> Tarvittaessa työhön kutsuttava, sama työnantaja |
| <input type="checkbox"/> Kokoaikainen jatkuva työsuhde | <input type="checkbox"/> Työskentely omassa yrityksessä, toiminimellä tai osuuskunnassa |
| <input type="checkbox"/> Kokoaikainen määräaikainen työsuhde | <input type="checkbox"/> Työskentely kevytyrittäjänä esim. laskutuspalveluiden kautta |
| <input type="checkbox"/> Osa-aikainen jatkuva työsuhde | <input type="checkbox"/> Jokin muu, mikä |
| <input type="checkbox"/> Osa-aikainen määräaikainen työsuhde | |
| <input type="checkbox"/> Keikkatyö / Freelancer, vaihtelevat työnantajat | |

81. Oletko nykyisin tai oletko ollut jonkin ammattiliiton tai vastaavan jäsen?

- Kyllä, työssäkävynä jäsen
 Kyllä, opiskelijajäsen
 Olen ollut jäsen, mutta en ole enää
 En ole jäsen

82. Kuinka hyvin työsi vaativuustaso vastaa koulutustasoaasi?

Ei lainkaan	1	2	3	4	5	6	7	Erittäin hyvin
-------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

83. Ovatko työtehtäväsi (viimeisimmässä työssäsi) enemmän rutiinimaisia vai luovia?

Enimmäkseen rutiinimaisia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Enimmäkseen luovia
---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------

LOPUKSI

84. Mitä mieltä olit lomakkeen pituudesta?

- Pituus oli sopiva, olisin voinut vastata vielä muutamaa lisäkysymykseen
 Pituus oli sopiva
 Kysely oli hieman liian pitkä
 Kysely oli aivan liian pitkä

85. Mitä mieltä olit vastaamisesta yleensä?

Turhauttavaa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mieluisaa
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

86. Tässä voit halutessasi antaa palautetta kyselystä

Liite 1. Kyselylomakkeet (opiskelijabarometri ja korkeakoululiikunnan kysely)

Taustatiedot

1. Mitä korkeakoulu(j)a (tai korkeakoulun opiskelijoita) edustatte?

Jättäkää tämä kohta tyhjäksi, mikäli edustatte valtakunnallista tai muuta ei-
korkeakoulullista tahoa (esim. järjestö, kaupunki tai vastaava):

Aalto-yliopisto
 Helsingin yliopisto
 Itä-Suomen yliopisto
 Jyväskylän yliopisto
 Lapin yliopisto
 Lappeenrannan teknillinen yliopisto
 Oulun yliopisto
 Svenska handelshögskolan
 Taideyliopisto
 Tampereen teknillinen yliopisto
 Tampereen yliopisto
 Turun yliopisto
 Vaasan yliopisto
 Åbo Akademi

Arcada - Nylands svenska yrkeshögskola
 Centria ammattikorkeakoulu
 Diakonia-ammattikorkeakoulu
 HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu
 Humanistinen ammattikorkeakoulu
 Hämeen ammattikorkeakoulu
 Jyväskylän ammattikorkeakoulu
 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
 Kajaanin ammattikorkeakoulu
 Karelia-ammattikorkeakoulu
 Lahden ammattikorkeakoulu
 Lapin ammattikorkeakoulu
 Laurea-ammattikorkeakoulu
 Metropolia Ammattikorkeakoulu
 Oulun ammattikorkeakoulu
 Saimaan ammattikorkeakoulu
 Satakunnan ammattikorkeakoulu
 Savonia-ammattikorkeakoulu
 Seinäjoen ammattikorkeakoulu
 Tampereen ammattikorkeakoulu
 Turun ammattikorkeakoulu
 Vaasan ammattikorkeakoulu
 Yrkeshögskolan Novia
 Muu yhteisö, mikä?

2. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten nykyistä tehtäväänne (kysely haarautuu vastaajaryhmän mukaan)?

Korkeakoulun johto
 Korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnista vastaava työntekijä (ei kuitenkaan työskentele suoraan liikuntapalveluissa)
 Korkeakoululiikunnan suunnittelija tai työntekijä
 Liikuntapäällikkö (korkeakoululiikunta)
 Opiskelijakunnan järjestämistä (tai ostetuista) liikuntapalveluista vastaava työntekijä
 Ylioppilas/opiskelijakunnan hallituksen jäsen (esim. liikuntavastaava)
 Ylioppilaskunnan tai opiskelijakunnan muu työntekijä
 Muun opiskelijajärjestön työntekijä tai hallituksen jäsen
 Kaupungin, kunnan, kuntayhtymän tai maakunnan työntekijä
 Työntekijä tai hallituksen jäsen jossain muussa opiskelijahyvinvoinnin, terveyden tai liikunnan yhteisössä tai järjestössä
 Jokin muu, mikä

Suosituksen tunnettuus ja hyödynnettävyys

Pyydämme teitä arvioimaan tällä sivulla korkeakoululiikunnan nykytuotoisten suositusten käytettävyyttä ja tunnettuutta yleisellä tasolla. Yksittäisiin suosituksiin liittyvät kokemukset ja kehittämissuositukset pyydämme jättämään seuraavalla sivulla.

3a. Arvioikaa seuraavia väittämiä koskien suositusten tuntemusta ja hyödynnettävyyttä työssänne:

1=Täysin eri mieltä – 7 = Täysin samaa mieltä

Olen kuullut hyvän korkeakoululiikunnan suosituksista usein

Suosituksia ovat laajasti kaikkien organisaatiossamme korkeakoululiikunnan kanssa työskentelevien tiedossa

Suosituksista on ollut meille konkreettista hyötyä

Olemme käyttäneet hyvän korkeakoululiikunnan suosituksia kehittämistyössämme/vaikuttamistyössämme

Suosituksen tavoitteet ovat selkeitä

Suosituksen tavoitteet ovat toteuttamiskelpoisia

3b. Seuraava kysymys koskee ainoastaan AMK-sektorin toimijoita. Ammattikorkeakoulujen toimilupien uudistusprosessin yhteydessä (2014) toimilupahakemuksissa edellytettiin korkeakoulun liikuntapalvelujen järjestämisen selvittämistä.

Onko toimilupahakemukseen sisältyneet liikuntakirjaukset toteutuneet korkeakoulus- sanne?

Erittäin hyvin

Melko hyvin

Joissain määrin

Melko huonosti

Erittäin huonosti

En osaa sanoa

4a. Voitte tässä antaa muita esimerkkejä tai kertoa kokemuksistanne suositusten hyödyntämisestä työssänne:

(avovastaus)

4b. Miten suositusten tunnettuutta voisi mielestänne parantaa?

(avovastaus)

Nykytilan kartoitus

Tähän osioon vastaamisessa tarvitsette tietoja korkeakoulunne liikuntapalveluiden budjetista, henkilötöyvuosista sekä käyttäjätalastosta. Tämä sivu on ohjattu näkymään vain liikuntapalveluista vastaavalle henkilöstölle, mutta voitte hypätä sivun yli siinä tapauksessa, että tiedossanne on joku muu taho organisaatiostanne, joka vastaa korkeakoulunne liikuntapalveluiden osalta.

Mikäli käytössänne ei ole tarvittavia lukuja, pyytäisimme joko A) ohjaamaan kyselykutsun organisaatiossanne oikealle taholle eteenpäin tai B) olemaan yhteydessä kyselystä vastaavaan tutkijaan (alina.inkinen@otus.fi tai juhani.saari@otus.fi).

5a. Miten liikuntapalvelut on huomioitu korkeakoulunne keskeisimmissä ohjaavissa asiakirjoissa*?

Liikuntapalveluja ei ole mainittu tai huomioitu korkeakoulun strategioissa tai niiden toteuttamissuunnitelmissa.

Liikuntapalvelut on mainittu yhtenä korkeakoulun toimintona, ei määritelty tarkemmin.

Liikuntapalvelujen osalta on lueteltu lyhyesti tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi.

Liikuntapalvelut ovat selkeästi yksi korkeakoulun kehittämiskohteista ja niiden tavoitteet ja keinot on määritelty yksityiskohtaisesti.

En osaa sanoa

5b. Missä asiakirjoissa?

* Esimerkiksi korkeakoulun strategiassa, toteuttamissuunnitelmassa tai hyvinvointistrategias-
sa.

6. Liikuntapalveluiden rahoitus:

Osa korkeakouluista vastaa paikkakuntansa korkeakoululiikunnan palveluiden järjestämisestä yksin, ja osa taas paikkakuntaosittain yhdessä useamman korkeakoulun tai muun toimijan kanssa.

Vastatkaa kohtaan a. (yhden rahoittajan) tai b. (useampi rahoittaja useammalla paikkakunnalla) riippuen siitä, kumpi soveltuu edustamienne palveluiden rahoituksen kuvaamiseen paremmin:

a. Paljonko korkeakoulussanne kokonaisuudessaan käytettiin rahaa opiskelijoiden liikuntapalveluihin vuonna 2016?*

	Tuhatta euroa yhteensä 2016
Korkeakoulu rahoitti	
Kerättiin opiskelijoiden käyttäjämaksuilla	
Muu (esimerkiksi hyvinvointi/kehittämishankkeet)	
Muut käyttäjämaksut	
Kertaluonteiset investoinnit liikuntatiloihin (jos ajankohtaisia)	

Mikäli ette pysty erottamaan opiskelijaliikunnan panostusta kokonaisbudjetista, olkaa hyvä ja laittakaa rasti (sekä A että B -vastaajat):

[] Luvuista ei pysty erottamaan toisistaan henkilöstölle ja opiskelijoille tarjottujen palveluiden osuutta

[] Luvut edustavat useamman korkeakoulun yhdessä tuottamien/ostamien liikuntapalveluiden yhteisbudjettia siten, ettei yksittäisen korkeakoulun osuutta voi erottaa.

Mikä on antamienne lukujen tarkasteluksikkö tällöin?

** Opiskelijoille tarkoitettuihin palveluihin, muuten rasti ruutuun ylle. Ilmoittakaa rahamäärä rahoittajakohtaisesti tuhansina euroina. Sisällyttäkää korkeakoulunne rahoitusosuuteen seuraavat asiat siltä osin kuin korkeakoulu kattaa kuluja: Liikuntahenkilöstökulut, liikuntatilojen kulut (tilavuokrat, tilojenylläpitokustannukset jne.), liikuntalaite -/tarvikekulut, ostopalvelut sekä muut mahdolliset liikuntaan liittyvät kulut.

b. Paljonko rahaa eri kampuksilla tai paikkakunnilla käytettiin opiskelijoiden liikuntapalveluiden järjestämiseen? Mikäli useampi korkeakoulu rahoittaa jonkin paikkakunnan liikuntapalveluita, arvioikaa rahamäärä korkeakoulukohtaisesti.**

	Kampus tai paikkakunta 1	Kampus tai paikkakunta 2	Kampus tai paikkakunta 3	Kampus tai paikkakunta 4
Tälle riville palveluiden järjestäjä tai paikkakunta				
Tälle riville, missä suhteessa eri korkeakoulut rahoittivat. Esim. (Yliopisto A 400 tuhatta; AMK B 200 tuhatta)				
Kerätään käyttäjämaksuina opiskelijoilta				
Kerätään muilla käyttäjämaksuilla (esim. henkilökunnan käyttäjämaksut)				
Muu rahoitus (esimerkiksi OKM:n hankerahoitus)				
Kertaluonteiset investoinnit liikuntatiloihin (jos ajankohtaisia)				

7. Paljonko henkilötyövuosia* käytettiin korkeakoulunne liikuntapalveluihin vuonna 2016 seuraavien nimikkeiden suhteen?

	Henkilötyövuotta
Suunnittelu- ja kehityshenkilökunta (esim. liikuntasuunnittelija)	
Tukipalveluhenkilökunta (esim. liikuntatilojen valvoja, vastaanottosihteeri)	
Ohjaustehtävien henkilökunta (esim. ryhmänvetäjät)	
Muut nimikkeet	

*Ilmoittakaa eri tittelit ja niihin liittyvät henkilötyövuosimäärät (desimaaleina, esim. suunnittelijat 2,5 henkilötyövuotta). Huomioikaa myös muiden palkkalistoilla olevat henkilöt siltä osin, kuin korkeakoulu rahoittaa työntekijöiden palkkaamista (esim. opiskelijakunta/yo-kunta). Merkitkää myös esimerkiksi palkkioilla työtä tekevät tuntiohjaajat.

8. Liikuntatarjonta eri paikkakunnilla

Tässä kysymyksessä pyydämme teitä arvioimaan liikuntapalveluiden tarjontaa korkeakoulunne pääasiallisilla toimipisteillä. Oheisen kysymyksen alakohdissa on listattu kaikki suomen yli 500 opiskelijan opiskelupaikkakunnat (Vipusen opiskelijatilasto).

Valitkaa oheiseen kysymyskohtaan 1-3 korkeakoulunne merkittävintä toimipistepaikkakuntaa, ja arvioikaa opiskelijaliikunnan tarjontaa niissä.

Mikäli korkeakoulunne päätoimipisteen ohella muut paikkakunnat ovat opiskelijamääril-

tään alle 500 (tämän alittavan opiskelijamäärän paikkakunnat eivät mukana listassa), voitte jättää tois- ja kolmassijaisen kohdan vastaamatta.

Päätoimipisteen paikkakunta

Valitse vaihtoehto...

Montako liikuntatila* käytössä (paikkakunnalla):

* Laskekaa (nyt meneillään olevan lukuvuoden syyskuusta toukokuuhun) noin 60 tuntia viikossa käytössä olevat tilat kokonaisiksi (1), ja sitä vähemmän käytössä olevat tilat desimaalein (esim. 6 tuntia/vk = 0,1). Voitte laskea mukaan myös ne tilat, jotka eivät ole korkeakoulunne omia, mutta joita korkeakoulunne opiskelijat voivat käyttää kauttanne.

Mitkä seuraavista kuvaavat liikuntatarjontaa pääasiallisella paikkakunnalla?

Opiskelijoilla on käytettävissään kuntosali

Opiskelijoilla on käytettävissään ryhmäliikuntatila

Opiskelijoilla on käytettävissään palloilusali

Palvelut järjestetään yhteistyössä yhden tai useamman korkeakoulun kanssa

Palvelut järjestetään ostopalveluna

Mitkä seuraavista lajeista tai palvelutarjonnasta paikkakunnan opiskelijoilla on normaaliweekillä käytettävissä:

Kuntosali

Ohjattu ulkoliikunta

Lajikokeilut

Uinti ja vesiliikunta

Avoimet palloiluvuorot

Hieronta

Tanssi

Kiipeily

Mailapelivuorot

Yksilöllinen ohjaus

Venyttely

Yleisurheilu

Jäälajit

Sarjatoiminta

Kamppailulajit

Ryhmäliikunta

Liikuntavälineiden välitys (esim. sukset)

Yhdistyksille varattavat

palloiluvuorot

Muita lajeja, mitä?

Toiseksi suurin paikkakunta

Valitse vaihtoehto...

Montako tilaa käytössä

Mitkä seuraavista kuvaavat liikuntatarjontaa toiseksi merkittävimmällä paikkakunnalla?

Opiskelijoilla on käytettävissään kuntosali

Opiskelijoilla on käytettävissään ryhmäliikuntatila

Opiskelijoilla on käytettävissään palloilusali

Palvelut järjestetään yhteistyössä yhden tai useamman korkeakoulun kanssa

Palvelut järjestetään ostopalveluna

Mitkä seuraavista lajeista tai palvelutarjonnasta paikkakunnan opiskelijoilla on normaaliviikolla käytettävissä:

Kuntosali	Mailapelivuorot	Liikuntavälineiden välitys (esim. sukset)
Ohjattu ulkoliikunta	Yksilöllinen ohjaus	Yhdistyksille varattavat palloiluvuorot
Lajikokeilut	Venyttely	Muita lajeja, mitä?
Uinti ja vesiliikunta	Yleisurheilu	
Avoimet palloiluvuorot	Jäälahit	
Hieronta	Sarjatoiminta	
Tanssi	Kamppailulajit	
Kiipeily	Ryhmäliikunta	

Kolmanneksi suurin

Valitse vaihtoehto...

Montako tilaa käytössä

Mitkä seuraavista kuvaavat liikuntatarjontaa kolmanneksi merkittävimmällä paikkakunnalla?

Opiskelijoilla on käytettävissään kuntosali
Opiskelijoilla on käytettävissään ryhmäliikuntatila
Opiskelijoilla on käytettävissään palloilusalit
Palvelut järjestetään yhteistyössä yhden tai useamman korkeakoulun kanssa
Palvelut järjestetään ostopalveluna

Mitkä seuraavista lajeista tai palvelutarjonnasta paikkakunnan opiskelijoilla on normaaliviikolla käytettävissä:

Kuntosali	Mailapelivuorot	Liikuntavälineiden välitys (esim. sukset)
Ohjattu ulkoliikunta	Yksilöllinen ohjaus	Yhdistyksille varattavat palloiluvuorot
Lajikokeilut	Venyttely	Muita lajeja, mitä?
Uinti ja vesiliikunta	Yleisurheilu	
Avoimet palloiluvuorot	Jäälahit	
Hieronta	Sarjatoiminta	
Tanssi	Kamppailulajit	
Kiipeily	Ryhmäliikunta	

9. Kuvailkaa palautejärjestelmiä, joilla opiskelijat voivat antaa palautetta koskien liikuntapalveluita. Valitkaa kaikki ne kohdat, jotka kuvaavat edustamianne palveluita:

Ei erillistä palautteenantojärjestelmää.
Palautetta kerätään osana laajempaa korkeakouluopiskelijoille suunnattua kyselyä (esimerkiksi hyvinvointikysely, vuosikurssien opiskelijapalaute)
Palautetta kerätään vain liikuntapalveluiden käyttäjiltä.
Palautetta kerätään myös niiltä, jotka eivät ole tällä hetkellä liikuntapalveluiden käyttäjiä.
Palaute käsitellään liikuntapalveluissa.
Palaute käsitellään korkeakoulussa (muualla kuin liikuntapalveluissa).
Opiskelijat ovat mukana palautteen käsittelyssä, esim. hallinnon yhteistyöryhmissä tai erilaisina luottamushenkilöinä.
Palautetta käytetään toiminnan kehittämiseen.
Palautteesta tiedotetaan julkisesti.
Muuten, miten?

10a. Onko korkeakoulunne liikuntapalvelut auditoitu osana korkeakoulunne yleistä auditointia (esim. Korkeakoulujen arviointineuvoston toteuttamana)?

Kyllä
Ei
En osaa sanoa

10b. Tässä voitte antaa esimerkkejä siitä, miten liikuntapalvelut huomioitiin käytännössä osana auditointia:

(avovastaus)

11. Kaiken kaikkiaan, kuinka monta liikuntamaksun ja

b) kertamaksun (tai vastaavan) maksanutta käyttäjää liikuntapalveluissanne oli vuonna 2016?

	kpl
Kuinka moni opiskelija maksoi liikuntamaksun vuonna 2016 (lukuvuosi- tai lukukausimaksu tai kausikortti)?	
Entä kuinka monta liikuntakertaa kertamaksullista (mukaan lukien sarjaliput esim. 5 tai 10 kertaa) käyttäjää edellisen lukuvuoden aikana oli?*	

* Kokonaismäärä = kertalippujen määrä + (5 x viiden kerran sarjalippujen määrä) + (10 x kymmenen kerran sarjalippujen määrä) + (jne.)

11c. Voitte kommentoida tähän vastauksianne tai kuvailla käytössänne olevaa maksujärjestelmää tarkemmin. Kuvailkaa tähän myös palveluiden mahdollista ilmaiskäyttömahdollisuutta:

(avovastaus)

11d. Arvioikaa liikuntapalveluiden käyttöastetta suhteessa kapasiteettiin* lukuvuoden aikana keskimäärin prosentteina:

_____ % Keskimääräinen käyttöaste [] Jätä vastaus tyhjäksi

* Esimerkiksi 50 prosenttia, jos samoissa tiloissa voisi liikkua nykyiseen käyttäjämäärään suhteutettuna kaksinkertainen määrä.

12. Onko korkeakoulunne liikuntatilat (tai liikuntapalvelut kokonaisuudessaan) arvioitu korkeakoulunne yleisessä esteettömyyskartoituksessa?

Kyllä on, millä tavalla?(avovastaus)

On suunnitelmissa, millä tavalla?(avovastaus)

[] Ei ole huomioitu eikä suunnitelmissa

13. Onko korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välillä rakennettu palveluketju vähän liikkuvien tueksi? Valitse kaikki, jotka kuvaavat korkeakoulunne tilanetta:

Palveluketju on toiminnassa
Palveluketjun kehittämiselle on määritelty organisaatiossamme vastuuhenkilö
Palveluketjun toteutumista seurataan tilastoinnilla aktiivisesti
Palveluketjua kehitetään yhdessä opiskelijoiden tai opiskelijaedustajien kanssa

Palveluketju on korkeakoulussamme kehitteillä
Palveluketjua ei ole toiminnassa
Palveluketjussa tunnistetaan aktiivisesti erityisryhmien* tarpeita

* Erityisryhmällä tarkoitetaan tässä terveydellisiä, sosiaalisia tai muita saavutettavuuden kannalta erityisiä tarpeita omaavia opiskelijoita, esimerkiksi kulttuurisia tai seksuaalista vähemmistöä edustavat.

14a. Onko korkeakoulussanne käytössä liikuntatutorointi? (valitse useampi tarvittaessa)

Kyllä, opiskelijakunnan tai ylioppilaskunnan vetämä
Kyllä, korkeakoululiikunnan vetämä
Kyllä, jonkin kolmannen tahon vetämä
Tutorointi toimii vain osan lukuvuotta (esimerkiksi lukukausien alussa)
Tutorointi on ympärivuotista (pl. lomakaudet)
Erityisryhmät huomioidaan tuutoroinnin suunnittelussa

14b. Onko korkeakoulussanne käytössä muita aktivointikeinoja liikuntaan? Millaisia? (avovastaus)

14c. Tunnistetaanko toiminnassanne muita erityisryhmien tarpeita ja minkälaisin toimenpitein korkeakoululiikunnan saavutettavuutta on erityisryhmissä pyritty edistämään? (avovastaus)

14d. Voitte tässä vielä kertoa mielestänne 1-3 tärkeintä korkeakoululiikunnan kehittämiskohdetta korkeakoulussanne: (avovastaus)

Korkeakouluympäristön liikunnallistaminen ja päivittäisen istumisen vähentäminen

Tässä osiossa kartoitamme korkeakouluympäristön liikunnallistamisen ja päivittäisen istumisen vähentämisen toimintaympäristöä, kokemuksia ja esimerkkejä hyvistä käytänteistä. Jos edustatte valtakunnallista tai muuta ei-korkeakoulullista tahoa, voitte hypätä yksittäisiä korkeakouluja koskevien kysymyskohtien yli!

15. Tuetaanko korkeakoulu yhteisön liikkumista korkeakoulu ympäristössä liikunnallistavilla ratkaisulla* fyysisissä opetus-, aula- ja käytävätiloissa tai muissa tiloissa tai välittömässä korkeakoulu ympäristössä (esim. korkeakoulujen piha-alueet) varsinaisten liikuntatilojen ohella?"

Varsinaisten liikuntatilojen lisäksi yleisissä kaikkien käytössä olevissa käytävä-, aula- ja opetus- sekä ulkotiloissa kaikissa tai useimmissa korkeakoulumme toimipisteissä
Liikuntatilojen lisäksi osassa avoimia opetus- tai yleisiä tiloja osassa korkeakoulumme toimipisteistä
Liikuntatilojen lisäksi vain yksittäisissä tai ei kaikille avoimissa tiloissa yksittäisissä toimipisteistä
Vain ulkotiloissa
Ei varsinaisten liikuntatilojen lisäksi missään
En osaa sanoa

* Esimerkiksi tasapainolaudat, jumppapallot, roikkumis- tai leuanvetotangot, pingispöydät, aktivointipisteet jne.

16a. Kuinka paljon korkeakoulu ympäristössänne kannustetaan ja edistetään myönteistä ja sallivaa fyysisen liikkumisen ja aktiivisuuden ilmapiiriä arjen opiskelutilanteissa?

Aktiivisesti kaikissa henkilöstöryhmissä yhdessä opiskelijoiden kanssa suunnitellusti (määrätietoisesti ja systemaattisesti)

Aktiivisesti osassa henkilöstöä ja osalle opiskelijoita viestittynä (suuressa määrin, mutta ei kaikkia opiskelija/henkilöstöryhmiä tavoittaen)
Silloin tällöin yksittäisissä yhteyksissä (satunnaisuotteisesti);
Ei juurikaan (korkeintaan yksittäisten henkilöiden toimesta kertaluonteisesti)
Ei lainkaan
En osaa sanoa

16b. Voitte tässä kertoa lisää muista kokemuksista, ideoista ja toimenpiteistä, joilla korkeakoulu ympäristöä on pyritty liikunnallistamaan:

(avovastaus)

17a. Tässä voit ladata keräämämme tietopankin käyttöön kuvan korkeakoulunne fyysisistä toimintaympäristöä liikunnallistavasta ratkaisusta, joita voimme hyödyntää ja jakaa (lähde mainiten) muiden korkeakoulujen ja oppilaitosten arjen liikunnallistamisen kehittämistyössä:

Ota kuva

17b. Kuvailkaa lyhyesti, minkälaista ratkaisua edellä lataamanne kuva edustaa, ja milloin kyseinen ratkaisu on otettu teillä käyttöön?

18. Missä määrin oppimis- ja opiskelu ympäristöjen suunnittelussa ja kalustuksessa huomioidaan mahdollisuus työskennellä sekä seisten että istuen työskentelyasentoa välillä vaihtaen?

Työskentelyasentojen vaihtaminen huomioidaan kaikkien uusien tilojen suunnittelussa sekä vanhojen päivittäisessä
Uusien tilojen suunnittelussa, vanhoja ei juuri päivitetä
Vain yksittäisten uusien tilojen suunnittelussa
Ei lainkaan
En osaa sanoa

19. Kuinka määrätietoisesti korkeakoulunne toimintakulttuuria kehitetään istumisen vähentämiseen kannustavaan suuntaan?

Ei lainkaan
Ei juurikaan
Joissain määrin
Melko paljon
Hyvin paljon
En osaa sanoa

20. Entä rohkaistaanko ja mahdollistetaanko luonteva työskentelyasentojen vaihtaminen opetustilanteissa (esimerkiksi siirtyminen seisomapöydän äärestä istumaan)?"

Ei lainkaan
Ei juurikaan
Joissain määrin
Melko paljon
Hyvin paljon
En osaa sanoa

21. Toimintakulttuuriin vaikuttaminen on usein hidasta, ja vaatii usean toimijan (hallinto, opiskelijajärjestöt, liikuntapalvelut) monialaista yhteistyötä uuden ajattelutavan valtavirtaistamiseksi.

Mikä olisi mielestänne paras taho vetämään kehittämistyötä korkeakoulunne sisällä koskien...

a) istumisen vähentämiseen tähtävää työtä?

Korkeakoulun johto
Korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnista vastaava koordinaattori tai työntekijä
Korkeakoululiikunta
Opetuksen kehittämisestä vastaava taho
Opiskelija- tai ylioppilaskunta
YTHS
En osaa sanoa

b) korkeakouluympäristön liikunnallistamista?

Korkeakoulun johto
Korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnista vastaava koordinaattori tai työntekijä
Korkeakoululiikunta
Opetuksen kehittämisestä vastaava taho
Opiskelija- tai ylioppilaskunta
YTHS
En osaa sanoa

22. Voitte tässä kertoa lisää muista kokemuksista, ideoista, käytännöistä ja toimenpiteistä (hyvistä ja huonoista), joilla korkeakouluympäristöä on pyritty liikunnallistamaan sekä vähentämään yhtäjaksoista istumista opiskelutilanteissa:

(avovastaus)

Suosittelujen käytettävyys ja kehittämistarpeet

Kiitos edellisellä sivulla antamistanne vastauksista, joilla pyrimme kartoittamaan nykyisten suositusten toteutumista!

Voitte tällä sivulla kertoa näkemyksiänne nykyisten suositusten käytettävydestä, kehittämistarpeista sekä ehdotuksistanne uusiksi suosituksisällöiksi. Uusina suositusteemoina työryhmä pohtii 1) erityisryhmien huomioimista, 2) korkeakouluympäristön liikunnallistamista sekä 3) istumisen vähentämistä.

Vastauksistanne tuotetaan suositustyöryhmän käyttöön kooste, jossa yksittäisiä vastaajia ei yksilöidä organisaation tai muun tunnistamisen mahdollistavan tiedon kautta.

Nykyuotoiset suositukset on listattu sivun alalaidassa.

23. Mitä mieltä olette nykyisten suositusten (A-H) toimivuudesta ja käytettävyydestä työnne kannalta?

	1	2	3	4	5
A Liikunta osana korkeakoulun strategiaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B Korkeakoulun euromääräinen panostus / opiskelija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C Korkeakoululiikunnan henkilötyöpanos / opiskelija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D Liikuntatilojen riittävyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E Liikuntapalveluiden palautejärjestelmä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
F Liikuntatarjonnan monipuolisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G Uusien opiskelijoiden aktivointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
H Käyttäjämäärien seuranta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Asteikko:

1 = On mielestäni käyttökelpoinen ja suoraan hyödynnettävissä oleva

2 = On mielestäni hyödyllinen, mutta kaipaa kehittämistä/täsmentämistä

3 = On mielestäni yhdentekevä tai tarpeeton

4 = On mielestäni joissain määrin huono tai suuntaa huomiota väärin asioihin

5 = Ei sovellu korkeakoululiikunnan kehittämistarpeisiin ja pitäisi mielestäni poistaa

24. Tässä voitte jakaa yksittäisiä suosituksia koskevan kehitysehdotuksenne.

	KEHITTÄMISTARVE / EHDOTUS
A Liikunta osana korkeakoulun strategiaa	
B Korkeakoululiikunnan panostus / opiskelija	
C Korkeakoululiikunnan henkilötyöpanos / opiskelija	
D Liikuntatilojen riittävyys	
E Liikuntapalveluiden palautejärjestelmä	
F Liikuntatarjonnan monipuolisuus	
G Uusien opiskelijoiden aktivointi	
H Käyttäjämäärien seuranta	

25. Suositustyöryhmä pohtii edellisten lisäksi tarvetta sisällyttää nykyisiin suosituksiin seuraavia erityisteemoja. Mitä mieltä olette uusien suositusten tarpeellisuudesta sekä teemallisesta kattavuudesta? (asteikko 1=ei lainkaan tärkeä – 7=hyvin tärkeä)

Jätä vastaus tyhjäksi

Uusi suositus opiskelijoiden erityisryhmien tarpeiden huomioinnista liikuntapalveluissa

Uusi suositus istumisen vähentämisen toimenpiteistä korkeakouluympäristössä

Uusi suositus korkeakouluympäristön liikunnallistamisen

26. Voitte tässä kertoa vielä muista mielestänne tärkeistä painopistealueista, jonka päivitettävien suositusten olisi hyvä kattaa:
(avovastaus)

27. Voitte tässä halutessanne vielä kertoa tarkemmin kokemuksistanne yksittäisten suositusten käytettävyydestä tai muista kehittämistarpeista:
(avovastaus)

Liite: Nykymuotoiset hyvän korkeakoululiikunnan suositukset

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

B. Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan (poislukien opiskelijan mahdollinen omara-hoitusosuus) 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 korkeakoulu yhteisöltä. 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 palveluiden toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: Käyttäjät suhteessa opiskelijamäärään < 15 % = puutteellinen; 15-30 % = tyydyttävä; 30-50 % hyvä ja 50-70 % = erinomainen liikuntaohjelma.

Kiitoksia vaivannäöstä!

Suuret kiitokset työryhmän puolesta! Ehdotuksenne ja näkemyksenne korkeakoululiikunnan suositusten kehittämisestä tullaan huomioimaan tarkasti syksyn aikana työryhmän työssä Voitte lopuksi jättää muita terveisiä työryhmälle sekä antaa halutessanne palautetta itse kyselystä: (avovastaus)

Liite 2. Suositusindikaattorien määrittely ja validointi

Kirjoittanut: Juhani Saari

Suositus	Indikaattorin tulkinta	Suositusasto
Suositus A: Liikunta korkeakoulun strategiassa	Kuvaa liikuntapalveluiden roolia korkeakoulun strategiassa. Indikaattoriarvolla 1 (liikuntaa ei mainita strategia-asiakirjoissa) - 4 (liikunta määritelty keskeisenä kehittämiskohteena)	Täyttyy = 3 tai 4 Alle suositustason = 2 Selvästi alle suositustason = 1
Suositus B: Liikuntapalveluiden rahoitus	Liikuntapalveluiden rahoitus opiskelijaa kohden (niillä paikkakunnilla, joilla liikuntapalveluja järjestetään)	Täyttyy = 30€ tai yli / opiskelija Alle suositustason = 15€ tai yli / opiskelija Selvästi alle suositustason = alle 15€ / opiskelija
Suositus C: Liikunnan suunnittelutyön henkilötyöpanostus	Liikuntapalveluiden suunnittelutyön henkilötyövuodet 5000 opiskelijaa kohden (useamman korkeakoulun yhteistyönä järjestetyt palvelut lasketaan yhdessä)	Täyttyy = 1htv tai yli / 5000 opiskelijaa Alle suositustason = 0,5htv tai yli / 5000 opiskelijaa Selvästi alle suositustason = alle 0,5 htv / 5000 opiskelijaa
Suositus D: Liikuntatilojen riittävyys	Käytettävissä olevien liikuntatilojen (viikossa 60 tuntia auki = 1) määrä 1000 opiskelijaa kohden	Täyttyy = vähintään 1 liikuntatila / 1000 opiskelijaa Alle suositustason = vähintään 0,5 liikuntatila / 1000 opiskelijaa Selvästi alle suositustason = vähemmän kuin 0,5 liikuntatila / 1000 opiskelijaa
Suositus E: Palautejärjestelmä	Kuvaa liikuntapalveluiden palautejärjestelmän kattavuutta ja kerätyn tiedon hyödyntämistä: 4 - palautetta kerätään ja hyödynnetään systemaattisesti koko korkeakoulu yhteisöä osallistavasti; 3 - palautetta kerätään ja käsitellään myös liikuntapalveluiden ulkopuolella; 2 - palautetta kerätään, mutta palautteen hyödyntäminen ja käsittely eivät osallista muuta korkeakoulu yhteisöä; 1 - varsinaista liikuntapalvelujen palautejärjestelmää ei ole identifioitavissa	Täyttyy = 3 tai 4 Alle suositustason = 2 Selvästi alle suositustason = 1
Suositus F: Lajitarjonnan monipuolisuus	Paikkakunnalla mahdollista harrastaa opiskelijoiden mielestä viittä tärkeintä liikuntalajia sekä lisäksi jotain pienempää lajia	Täyttyy = 7,5 pistettä tai yli Alle suositustason = vähintään 6 pistettä Selvästi alle suositustason = alle 6 pistettä
Suositus G: Palveluketju ja uusien aktivointi	Liikuntapalveluiden ja opiskelijaterveydenhuollon välillä on toiminnassa selkeästi vastuutettu palveluketju (0-2 pistettä), jota kehitetään yhdessä opiskelijoiden kanssa (0-1 pistettä) ja uusien opiskelijoiden aktivointia (tutorointia) tarjolla ympärivuotisesti (0-2 pistettä)	Täyttyy = 4 tai 5 Alle suositustason = 2 tai 3 Selvästi alle suositustason = 1
Suositus H: Käyttäjämäärien seuranta	Liikuntapalveluiden käyttäjämäärä perustutkinto-opiskelijoista	Täyttyy = yli 30% Alle suositustason = 15-30% Selvästi alle suositustason = alle 15%

Suositusindikaattorien määrittely: Suositus A LIIKUNTA KORKEAKOULUN

Liikuntapalveluiden asema korkeakoulun strategiassa ja sitä kuvaavissa asiakirjoissa operationalisoidaan kyselyaineistosta varsin suoraviivaisesti: Suositus katsotaan toteutuvaksi niillä korkeakouluilla, joilla vastausten perusteella liikunnan kehittämiseksi on määritelty selkeä rooli ja tavoitteet niiden

toteutumiseksi vähintään tiiviissä muodossa. Raja-arvolla pyritään huomioimaan korkeakoulujen strategia-asiakirjojen tarkoituksenmukainen tiiviys, mutta suositus voidaan käytetyllä operationalisoinnilla myös ylittää. Liikuntapalveluiden kattavaa käsittelyä ei suosituksilla myöskään haluta edellyttää juuri syystä, että strategia-asiakirjojen on oltava tiiviitä, koska ne kattavat monta muutakin korkeakoulun toiminnan kannalta keskeistä osa-aluetta.

Kyselyvastaukset luokiteltiin käyttämällä oheista neliportaista asteikkoa. Suosituksen on katsottu täyttyvän asteikon arvoilla 3–4, jäävän alle suositustason arvolla 2 ja selvästi alle suositustason arvolla 1.

1 = Ei huomioitu
2 = Mainittu lyhyesti, tavoitteet määrittämättä
3 = **Mainittu, tavoitteet määritelty tiiviisti**
4 = Mainittu, tavoitteet ja keinot määritelty kattavasti

STRATEGIASSA Suositusindikaattorin määrittely: Suositus B KORKEAKOULUN PANOSTUS LIIKUNTAPALVELUIHIN

Liikuntapalveluiden rahoitusta koskeva kyselyinstrumentti koostettiin vastaamaan liikuntapalveluiden järjestämistapojen moninaisuutta. Tämän skaalan yksinkertaisimmassa ääripäässä ovat sellaiset korkeakoulut ja opiskelupaikkakunnat, joilla yksi korkeakoulu vastaa yhden paikkakunnan yhden korkeakoulun opiskelijoiden palveluiden rahoittamisesta tai muuten yksiselitteisesti kytkeytyy palveluiden järjestäjään. Suuremmilla, useiden korkeakoulujen toimipisteitä omaavilla paikkakunnilla panostuksen laskenta monimutkaistuu, ja kysely pyrittiin rakentamaan kahden toisilleen vaihtoehdoisen järjestämistavan sekä vastaajan affiliaation (korkeakoulu vai liikuntatoimi) mukaan määrittävään vaihtoehdoiseen rakenteeseen:

- 1) Kyselyyn vastaa tietyllä paikkakunnalla useiden korkeakoulujen yhteistyönä rahoittamien palveluiden palveluksessa oleva työntekijä, joka pystyy ottamaan kantaa yhteistyönä rahoitettujen palveluiden paikkakunta- ja korkeakoulu-kohtaisiin rahoitusosuuksiin niiden paikkakuntien osalta (kaikki tai vain osa), jotka ovat yhteistyönä järjestettävien palveluiden piirissä.

Tätä vastauslogiikkaa noudattaa esimerkiksi Itä-Suomen korkeakoulujen Sykettä -liikuntapalvelukokonaisuus, joka kattaa Itä-Suomen korkeakoulujen lisäksi myös muutampia pienempiä toimipisteitä paikkakunnilla omaavien rahoitusosuuksia (Taideyliopisto, Humak).

- 2) Toinen vastauslomakkeen rakenne perustuu tilanteeseen, jossa kyselyyn vastaa korkeakoulun liikuntapalveluista vastaava työntekijä, joka pystyy toimensa puolesta ottamaan kantaa oman korkeakoulunsa rahoitusosuuksiin eri paikkakunnilla sekä mahdollisesti joissain tapauksessa myös eri toimijoiden kanssa yhteistyönä järjestettävien palveluiden rahoitukseen, mutta ei välttämättä muiden korkeakoulujen osuuteen.

Tällöin tiedonkeruun kattavuus määrittyy korkeakoulun paikkakunta-kohtaisen toimipisteen logiikalla, ja on siten paremmin yleistettävissä korkeakoulu-tasolle.

Korkeakoulukohtainen indikaattori määritellään siten kaavalla

indikaattori = $\frac{\Sigma(\text{paikkakunta-kohtainen rahoitus})}{\Sigma(\text{korkeakoulun opiskelijamäärä } k:o \text{ paikkakunnilla})}$

Vähimmäissuositustasoksi määritellään 30 € /opiskelija

Puutteelliseksi määritellään 15 € tai alle / opiskelija

Suositusindikaattorin määrittely: SUOSITUS C RIITTÄVÄ HENKILÖTYÖRESURSSOINTI LIIKUNTAPALVELUJEN SUUNNITTELUUN JA KEHITTÄMISEEN

Korkeakoululiikunnan suunnittelu- ja kehittämistyön henkilömitoitus poikkeaa rahoitusmittarista B keskeisesti siinä mielessä, että suunnitteluhenkilöstön työ ei ole suoraan sidoksissa opiskelupaikkakuntaan. Suositus operationalisoidaan ja tulkitaan sellaisessa muodossa, että henkilöstömitoitusta verrataan korkeakoulun tai yhteistyönä järjestettävien palvelujen koko kohdeasiakaspopulaatioon. Esimerkiksi varsinaisia liikuntapalveluja vailla olevien paikkakuntien opiskelijat katsotaan korkeakoulun muilla paikkakunnilla rahoittamien liikuntapalvelujen suunnittelutyön piiriin, koska opiskelijoilla on selkeä taho, jonka kanssa kehittämistyöstä on mahdollista viestiä.

Vastaavasti sellaisten useamman korkeakoulun yhteistyönä järjestettävien palvelujen suunnittelutyö, josta pystytään selkeästi erottamaan toisistaan eri korkeakouluille tai paikkakunnille allokoitava suunnittelutyö, pyritään tällä tavalla tunnistamaan. Esimerkiksi Joensuun opiskelijaliikunnan suunnittelupanos allokoidaan osittain Karelia AMK:n sekä Itä-Suomen yliopiston (ISY) välillä samalla, kun ISY:n ja Savonia AMK:n Pohjois- ja Etelä-Savon toiminnan suunnittelutyön resurssit lasketaan Joensuusta erillään.

Esimerkki: Tampereen kolmen korkeakoulun Unipoli Sportin palvelujen piirissä on opiskelupaikkakuntaan perustuvan opiskelijatilaston mukaan Tampereella 31 943 opiskelijaa, mutta kolmella korkeakoululla on pienemmissä toimipisteissä yhteensä 692 opiskelijaa, jotka katsotaan indikaattorin laskennassa myös Unipoli Sportin 1,8 vuosittaisen

suunnittelu- ja kehittämistyön henkilöstöresurssin piiriin. Indikaattori saa siten arvon 0,28 kehittämisen ja suunnittelun henkilötyövuotta 5000 opiskelijaa kohden.

Suositus katsotaan siis toteutuneeksi arvolla 1 henkilötyövuosi / 5000 opiskelijaa.

Alle 0,5 henkilötyövuodella / 5000 opiskelijaa suosituksen toteutuminen määritellään selvästi puutteelliseksi.

Suositusindikaattorin määrittely: D LIIKUNTATILOJEN RIITTÄVYYS

Opiskelijoiden käytettävissä olevien liikuntatilojen määrää tarkastellaan (tiedonkeruun kattavuuden puitteissa) suhteessa kolmen suurimman opiskelupaikkakunnan opiskelijamäärään. Kullakin paikkakunnalla tilojen määrä suhteutetaan ensin paikkakunnalla palvelujen piirissä oleviin kaikkien korkeakoulujen opiskelijoihin, ja tästä suhdeluvusta otetaan seuraavaksi kullekin korkeakoululle paikkakunta-kohtaisella opiskelijamäärällä painotettu keskiarvo.

Poikkeuksena Itä-Suomen korkeakoulujen tarjonta pilkotaan Pohjois-Karjalan ja Savon välillä siten, että Itä-Suomen yliopiston Joensuun liikuntatilat huomioidaan laskennallisesti yhteisinä Karelia AMK:n kanssa. Toisena poikkeuksena Unisportin liikuntatilat Espoossa ja Helsingissä katsotaan yhdeksi paikkakunnaksi, jolloin Unisportin liikuntatilat suhteutetaan yhteistyökorkeakoulujen näiden paikkakuntien opiskelijamäärään.

Esimerkki: Humakilla on indikaattorin tiedonkeruussa ja siten laskennassa mukana kolme kampuspaikkakuntaa (Kuopio, Turku ja Jyväskylä), joissa palvelut järjestetään yhteistyössä muiden korkeakoulujen kanssa. Näillä paikkakunnilla opiskelijoiden käytössä on tiedonkeruun mukaan 7 (Sykettä), 10 (CampusSport) ja 9 (Jyväskylän korkeakoulu-liikunta) liikuntatiloja, joiden määrä suhteutetaan paikkakuntien opiskelijamäärään (12 990, 30 172 ja 21 752). Paikkakunnittain Humakin opiskelijoille saadaan 0,53; 0,33 ja 0,41 liikuntatiloja tuhatta opiskelijaa kohti näillä paikkakunnilla. Liikuntatilojen määrän suhde opiskelijamäärään toisin sanoen huomioi paikkakunnan muiden opiskelijoiden määrät. Humakille lasketaan näistä paikkakunta-kohtaisella opiskelijamäärällä painotettu keskiarvo, jolloin indikaattori saa arvon 0,43 liikuntatiloja tuhatta opiskelijaa kohden.

Suositus katsotaan toteutuneeksi arvolla 1 liikuntatila / 1000 opiskelijaa.

Suosituksen toteutuminen katsotaan selvästi puutteelliseksi arvoilla alle 0,5 liikuntatiloja / 1000 opiskelijaa.

Suositusindikaattorin määrittely: E PALAUTETTA KERÄTÄÄN KÄYTTÄJILTÄ JA MUILTA

Korkeakoululiikunnan palautejärjestelmän riittävyyttä arvioidaan palautejärjestelmän itsensä ohella myös suhteessa palautteen laaja-alaiseen hyödyntämiseen koko korkeakoulu-yhteisössä. Palautejärjestelmä katsotaan laajapohjaiseksi silloin, kun palautteen aktiivinen hyödyntäminen osallistaa liikuntapalveluiden itsensä ohella myös muuta korkeakoulu-yhteisöä esimerkiksi yhdessä muun henkilöstön ja opiskelijaedustajien kanssa järjestettävien tilaisuuksien sekä avoimen tiedottamisen kautta.

Suositus määritellään toteutuvaksi silloin, kun palautejärjestelmän osallistavuus saa vähintään arvon "kehittyvä". Palautejärjestelmä katsotaan suppeaksi silloin, kun palautejärjestelmällä kerättävä aineisto jää yksin palveluiden järjestäjän sisäiseen käyttöön sekä silloin, jos palautetta kerätään yksinomaan palveluiden käyttäjiltä.

Kyselyteknisesti liikuntapalveluiden parissa työskenteleviä pyydettiin ottamaan kantaa joukkoon väitteitä, jotka koskivat palautejärjestelmän teknistä toteuttamista, kohderymiä sekä palautejärjestelmän tuottavan aineiston jatkosittelyä. Vastausrivit ryhmiteltiin seuraaviin neljään luokkaan, joista suosituksen raja-arvoksi määritellään luokka "kehittyvä":

- 1 = **Puutteellinen:** Varsinaista liikuntapalveluiden palautejärjestelmää ei ole identifioitavissa.
- 2 = **Suppea:** Palautetta kerätään, mutta palautteen hyödyntäminen ja käsittely eivät osallista muuta korkeakoulu-yhteisöä.
- 3 = **Kehittyvä:** Palautetta kerätään ja käsitellään myös liikuntapalveluiden ulkopuolella.
- 4 = **Laajapohjainen:** Palautetta kerätään ja hyödynnetään systemaattisesti koko korkeakoulu-yhteisöä osallistavasti.

Suositus katsotaan toteutuneeksi arvoilla 3 tai 4. Arvolla 1 katsotaan tuloksen olevan selvästi alle suositustason.

Suositusindikaattorin määrittely: F LIIKUNTATARJONTA ON MONIPUOLISTA

Liikuntatarjonnan monipuolisuutta tarkastellaan tunnusluvulla, joka perustuu hallintokyselyssä opiskelupaikkakuntaosittain tarjolla olevien liikuntatilojen määrän yhteydessä. Lajitarjonnan monipuolisuuden määrällisessä tarkastelussa huomioidaan opiskelijoiden mielestä liikuntapalveluissa tärkeimmiksi katsotut laji- ja fasiliteettitarjonta. Nämä olivat: kuntosali, ohjattu ryhmäliikunta, lajikoikeudet sekä avoimet ja varattavat palloiluvuorot.

Indikaattorin laskennassa korkeakoulu tai yhteistyöpaikkakunta saa pisteen jokaisen edellä mainitun liikuntalajin tarjonnasta, sekä lisäksi puoli pistettä muista, opiskelijoiden mielestä vähemmän tärkeistä liikuntalajeista. Näistä johdetaan sitten korkeakoulukohtainen paikkakunnan opiskelijamäärän suhteen painotettu keskiarvo, joka kuvaa lajitarjonnan keskimääräistä runsautta.

Taulukko. Pisteytettävät liikuntalajit (kokonaispisteen arvoiset boldattu)

Tanssi	Kuntosali
Kiipeily	Ohjattu ulkoliikunta
Yksilöllinen ohjaus	Lajikoikeudet
Venyttely	Uinti ja vesiliikunta
Yleisurheilu	Avoimet palloiluvuorot
Jäälajit	Mailapelivuorot
Sarjatoiminta	Hieronta
Kamppailulajit	
Ryhmäliikunta	
Liikuntavälineiden välitys (esim. sukset)	
Yhdistyksille varattavat palloiluvuorot	

Suositusindikaattori lasketaan siten, että se kuvaa korkeakoulun opiskelijoiden keskimäärin tarjolla olevien lajien määrää. Liikuntatarjonnan monipuolisuus määritellään siis paikkakunnittain ja keskiarvo painotetaan korkeakoulun kolmen suurimman opiskelupaikkakunnan lajitarjonnan mukaan. Samoilla paikkakunnilla toimipisteitä omaavat korkeakoulut voivat siten saada indikaattorilla hieman toisistaan poikkeavia arvoja, koska opiskelijamäärät jakautuvat paikkakunnille eri suhteissa.

Suositus määritellään täytyväksi pistearvolla 7,5 ja yli. Pistearvoilla alle 6 suosituksen täyttymisen määritellään selvästi puutteelliseksi.

Suositusindikaattorin määrittely: G MATALAN KYNNYKSEN KÄYTÄNNÖT JA PALVELUKETJU

Suositus on kaksiosainen ja käsittää yhtäältä liikuntapalveluiden matalan kynnyksen palvelukäytänteet sekä toisaalta liikuntapalveluiden sekä opiskelijaterveydenhuollon väliin määritellyn palveluketjun osakomponentin. Kyselyteknisesti liikuntapalveluiden työntekijöitä pyydettiin ottamaan kantaa joukkoon väitteitä, joista kolmella otettiin kantaa palveluketjun resursointiin (käytössä vai ei, kehittämissuunnitelmissa, työntekijäresursointi) ja asemaan yleisesti. Toisella joukolla väitteitä puolestaan otettiin kantaa liikuntatutoroinnin ympärivuotisuuteen sekä erityisryhmien tavoittamiseen.

Kolmiosainen pisteytyskaava määritellään seuraavasti: 0–2 pistettä perustuen tutoroinnin kattavuuteen:

- Korkeakoululiikunnassa järjestetään tutorointia ympärivuotisesti = 2 pistettä
- Järjestetään tutorointia vain lukukausien alussa = 1 piste

Sekä vastaavasti palveluketjusta 0–2 pistettä

- Kaksi pistettä (2) silloin, kun palveluketju on selkeästi vastuutettu ja toiminnassa tai
- Yksi piste (1) suunnitteilla olevasta

Lisäksi oli mahdollista saada yksi piste (1) siitä, että palveluketjua kehitetään yhteistyössä opiskelijoiden kanssa.

Suositus määritellään näiden kautta täytyväksi, jos osakomponenttien yhteenlaskettu pistemäärä on 4–5 sekä puutteellisesti arvoilla 2–3. Selvästi puutteelliseksi määritellään pistemäärä 0–1.

Kyselyssä kerättiin lisäksi tietoa uusien suositusväylien näkyemisestä suunnittelutyössä. Koska erityisryhmien huomiointi palveluketjussa sekä uusien aktivoinnin suunnittelussa ei ole osana nykymuotoisia suosituksia, annetaan näiden huomiointista korkeakoulun tai useamman korkeakoulun yhteisiä palveluita kuvaavan indikaattoripisteen ohessa erillinen plus-piste (+) silloin, kun

- ++ Erityisryhmät huomioitu sekä palveluketjussa että tuutoroinnin suunnittelussa
- + Erityisryhmät huomioitu jommassa kummassa

Toisin sanoen vertailtavuuden vuoksi erityisryhmien huomiointista ei vielä huomioida toteuman määrällisessä luokittelussa, mutta annamme +-notaatiolla erikseen kiitosta ennakoivasta ja määrätietoisesta työstä erityisryhmien liikunnan saavutettavuuden huomiointista.

Suositusindikaattorin määrittely: H KÄYTTÄJÄMÄÄRIÄ SEURATAAN JA TILASTOIDAAN

Suositusmittarin operationalisointi perustuu kyselylomakkeessa varsin suoraviivaiseen itseraportointimittariin, jolla palveluiden kokonaiskäyttöastetta pyydetään arvioimaan prosentuaalisella asteikolla (5 %-yksikön tarkkuudella). Suosituksen toteuman kynnysarvot määritellään raja-arvoilla

- alle 15 % = selvästi alle suositustason
- 15–30 % = alle suositustason
- yli 30% = suositus täyttyy

Suositusten validointi opiskelijänäkökulmasta

Politiikkatoimenpiteiden vaikuttavuutta sekä seurantaan koskevan indikaattorin hyödynnettävyyden kannalta mittarin validiteetin osoittaminen on ensiarvoisen tärkeää. Indikaattorin validiteetilla tarkoitetaan yksinkertaistetusti sen osoittamista, että mittari tosiasiallisesti mittaa sitä asiaa tai ilmiötä, jota sen on tarkoitus mitata (sisältövaliditeetti). Sisältövaliditeetin ohella toinen merkittävä validiteetin muoto perustuu ajatukseen, että mittarin tulisi korreloida sellaisten mittarien kanssa, joiden kanssa sen teorian mukaan pitäisi korreloida⁸⁰. Jos hyvän korkeakoululiikunnan suositukset mittaavat opiskelijoiden itsensä kannalta relevantteja korkeakoululiikunnan osa-alueita, tulisi suositusten toteutumista kuvaavien indikaattorien sekä opiskelijakokemuksen välillä esiintyä korrelaatiota.

Näitä yhteyksiä tarkastellaan tässä lyhyesti tutkimuksen opiskelijakyselyaineiston (N ~ 5370) tuloksiin peilaten siten, että opiskelijakokemus määritellään korkeakoulukohtaisesti estimoitavilla tyytyväisyyden sekä liikunta-aktiivisuuden keskiarvoestimaateilla:

Opiskelijatyytyväisyys määritellään korkeakoulukohtaisena palvelutyytyväisyyttä kuvaavan 10-portaisella asteikolla mitatun väitteen ”Kaiken kaikkiaan, kuinka tyytyväinen olet korkeakoulusi liikuntapalveluihin?” keskiarvona.

Liikunnan aloittamisen helppous määritellään vastaavasti viisiportaisella asteikolla ”Koitko liikunnan aloittamisen oppilaitoksesi liikuntapalveluiden kautta hankalaksi vai helpoksi?”

Liikuntapalveluiden käyttäjämäärä estimoidaan aineistosta korkeakoulukohtaisesti kysymysmuotilla ”Käytätkö korkeakouluopiskelijoille tarkoitettuja liikuntapalveluita?”, johon opiskelijat ottivat kantaa asteikolla ”aktiivisesti - silloin tällöin - käyttänyt aikaisemmin, en enää - liikun muualla - en liiku”, josta käyttäjämäärän vertailuluku estimoidaan laskeamalla palveluita ainakin joskus käyttäneiden opiskelijoiden osuus yhteen korkeakouluittain.

Korkeakouluopiskelijoiden keskimääräistä tyytyväisyyttä sekä liikunta-aktiivisuutta kuvaavat keskiarvoestimaatit ovat sinällään toki varsin karkeita mittareita, jotka eivät sellaisenaan huomioi opiskelijoiden erityistarpeita tai eroja elämäntilanteessa (liikuntapalvelujen käyttämättömyys voi johtua myös sellaisista tekijöistä, joihin korkeakoulu ei voi toiminnallaan vaikuttaa kuten perheellisyyden).

Taulukossa L2.2 on esitetty suositusindikaattorien sekä liikuntapalveluiden opiskelijatyytyväisyyden ja estimoidun käyttöasteen väliset korrelaatiot. Havaituista yhteyksistä ylivoimaisesti vahvimmat kuvaavat lajitarjonnan sekä rahoituksen yhteyttä kokonaistyytyväisyyteen sekä käyttäjämääriin. Hyvin rahoitetut ja monipuoliset liikuntapalvelut ovat selkeästi opiskelijoiden arvostamia, ja palveluiden käyttöaste on myös silloin suurempi. Kuviossa L2.1 on havainnollistettu keskimääräisen palvelutyytyväisyyden sekä rahoituksen välistä havaittua yhteyttä.

Palautejärjestelmää ja strategiaa kuvaavat indikaattorit eivät aineistossa näytä korreloivan opiskelijatyytyväisyyden kanssa, joskin tämä on suhteellisen odotettu tulos. Hieman odotusten vastaisesti liikuntatilojen tarjonta ei ollut tilastollisesti merkittävässä yhteydessä opiskelijakokemuksen kanssa.

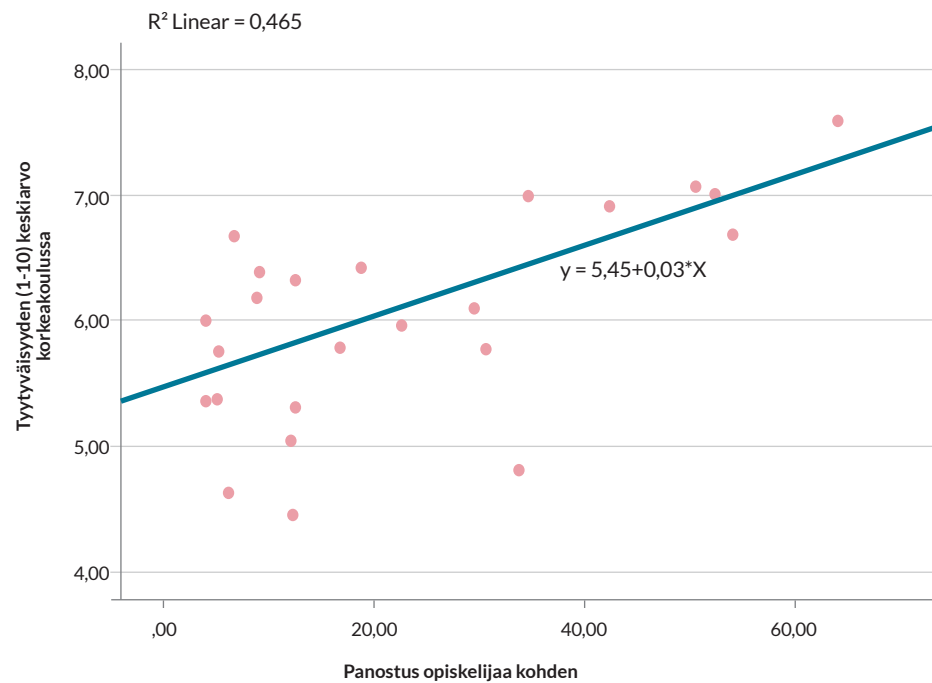
Kaiken kaikkiaan tämän tarkastelu osoitti, että erityisesti korkeakoululiikunnan määrällisiä puitteita kuvaavat indikaattorit näyttävät mittaavan opiskelijakokemuksen kannalta relevantteja korkeakoululiikunnan osa-alueita. Tarkastelun ulkopuolelle jäi tässä erityistarpeiden huomiointi sekä strategian ja palautejärjestelmän kannalta keskeisten ulkoisten muuttujien välisten yhteyksien tarkastelu. Tulevaisuudessa palveluketjun toimivuutta olisikin hyvä arvioida suhteessa YTHS:n tai liikuntatoimen tuotamiin tilastoihin, palautejärjestelmää suhteessa opiskelijakokemukseen vaikutusmahdollisuuksista palveluiden järjestämiseen sekä strategialinjausten painotuksia suhteessa joihinkin käytännön toimenpiteitä kuvaaviin ulkoisiin mittareihin.

80 Ketokivi, M. (2009). Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi. Gaudeamus Helsinki University Press. s. 72–73.

	Tyytyväisyyden (1-10) keskiarvo korkeakoulussa	Helppous	Käyttäjämäärä (ainakin joskus)
Helppous	,854**		
Käyttäjämäärä (ainakin joskus)	,808**	,955**	
A	-0,193	-0,022	0,017
B	,774**	,736**	,711**
C	0,090	0,146	0,229
D	0,202	0,222	0,226
E	0,005	-0,111	-0,198
F	,493**	,557**	,640**
G	0,000	-0,238	-0,348

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Taulukko L2.2. Suositusindikaattorien ja opiskelijatyytyväisyyden sekä käyttöasteen korkeakoulukohtaisten estimaattien väliset korrelaatiot (N = 26-36, painotettu opiskelijamäärän suhteen).



Kuvio L2.1. Korkeakoulukohtainen liikuntapalveluiden rahoitus ja Opiskelijabarometrista estimoitu korkeakoulukohtainen tyytyväisyys liikuntapalveluihin aggregoituina yhdessä

KORKEAKOULULIIKUNNAN SUOSITUKSET 2018 - Kohti fyysisesti aktiivista korkeakoulu yhteisöä

Korkeakoululiikunnan suositukset julkaistiin vuonna 2011. Suositukset ovat osaltaan auttaneet suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittämistyössä antamalla suuntaviivoja niistä tekijöistä, joista hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu.

Vaikka alkuperäiset korkeakoululiikunnan suositukset olivat kestäneet kohtuullisen hyvin aikaa, niihin oli kertynyt selkeitä täydennys- ja päivitystarpeita: suositukset eivät sisältäneet lainkaan liiallisen päivittäisen istumisen vähentämisasiota, eivätkä ne kunnolla huomioineet koko korkeakoulu ympäristön mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistämiseen.

Näihin puutteisiin Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) aloitteesta ja Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnan vastualueen tuella perustettiin huhtikuussa 2017 korkeakoululiikunnan suositusten päivitystyöryhmä, johon kutsuttiin puheenjohtajiksi korkeakoulujen rehtorineuvostojen edustajat ja jäsenet opiskelijajärjestöistä, korkeakoulujen liikuntatoimista, opiskeluterveydenhuollosta, valtakunnallisista liikuntaorganisaatioista sekä liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoista.

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

OLL Sarja A9/2018
ISBN: 978-951-9319-20-9 (nid.)
ISBN: 978-951-9319-21-6 (pdf)
ISSN: 0783-5787