

Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuus & korkeakoulujen liikuntaolosuhteet

*Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden
edistämisen verkostopäivät 28.-29.11.2022*

*Jussi Ansala, korkeakoululiikunnan erityisasiantuntija /
Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry*

Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuus

Terveyden kannalta riittävästi liikkuvien opiskelijoiden osuus ([KOTT2021](#)):

45,9%

Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuus

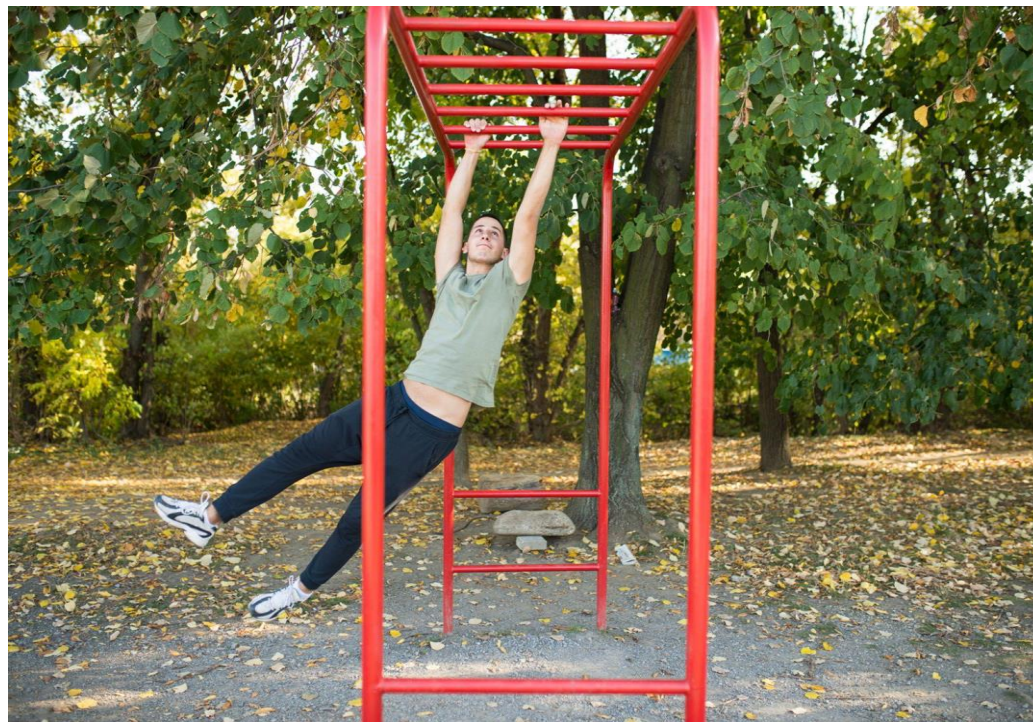
Terveyden kannalta riittävästi
liikkuvien opiskelijoiden
osuuden kehitys:

2013: 31%

2017: 33%

2021: 45%

→ tarkoittaa n. 35 000 uutta
opiskelijaa, jotka täyttävät
liikuntasuosituksen 



Korkeakouluopiskelijoiden istuminen (KOTT2021)

11,3t

2016: 10,75t





- Ollaan valmistelemassa KOTT21 -aineistosta kahta *Tutkimuksesta tiiviisti* -julkaisua
- Joulukuussa 2022 valmistuu **istumisasioita** käsittelevä koonti
- Alkuvuodesta 2023 valmistellaan varsinaisia **liikunta-asioita** koskeva julkaisu



Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet



- Yliopistolain (2009) perusteluissa todetaan näin:

Tavoitteena on, että yliopistot jatkossakin turvaavat opiskelijoiden

tarkoituksenmukaiset liikuntapalvelut.

(<https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2009/20090007>)

Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet



- Vastaavasti Valtioneuvoston asetuksessa ammattikorkeakouluista (2014) todetaan yksityiskohtaisissa perusteluissa näin:

6 §. Ammattikorkeakoulun toimilupa.

*[...] Toimilupahakemukseen sisällytettävän **opiskelijapalveluiden järjestämistä koskevan selvityksen tulee kattaa myös opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointipalvelut.** Tavoitteena on varmistaa, että ammattikorkeakoulut huolehtivat opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksista hallitusohjelman edellyttämällä tavalla.*
<https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2013/20130009.pdf>

Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet



- Eduskunnan Sivistysvaliokunta toteaa ko. asetusta koskevassa mietinnössään (2014) näin:

Liikuntapalvelut. [...] Valiokunta korostaa, että liikuntapalvelut ovat tärkeä opiskelijoiden hyvinvointia lisäävä ja sen myötä opiskelua edistävä palvelu myös ammattikorkeakouluissa.

Valiokunta pitääkin erittäin tärkeänä, että tässä uudistuksessa toimilupahakemukseen sisällytettävä opiskelijapalveluiden järjestämisestä koskeva selvitys kattaa myös opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Valiokunta pitää tärkeänä, että selvitys sisältäisi kuvauksen liikuntapalvelujen järjestämisestä vähintään korkeakoululiikunnasta annettujen suositusten tasoisin. **Tämä edellytys velvoittaa jokaisen ammattikorkeakoulun järjestämään opiskelijoiden liikuntapalvelut käytännössä toimiviksi.**

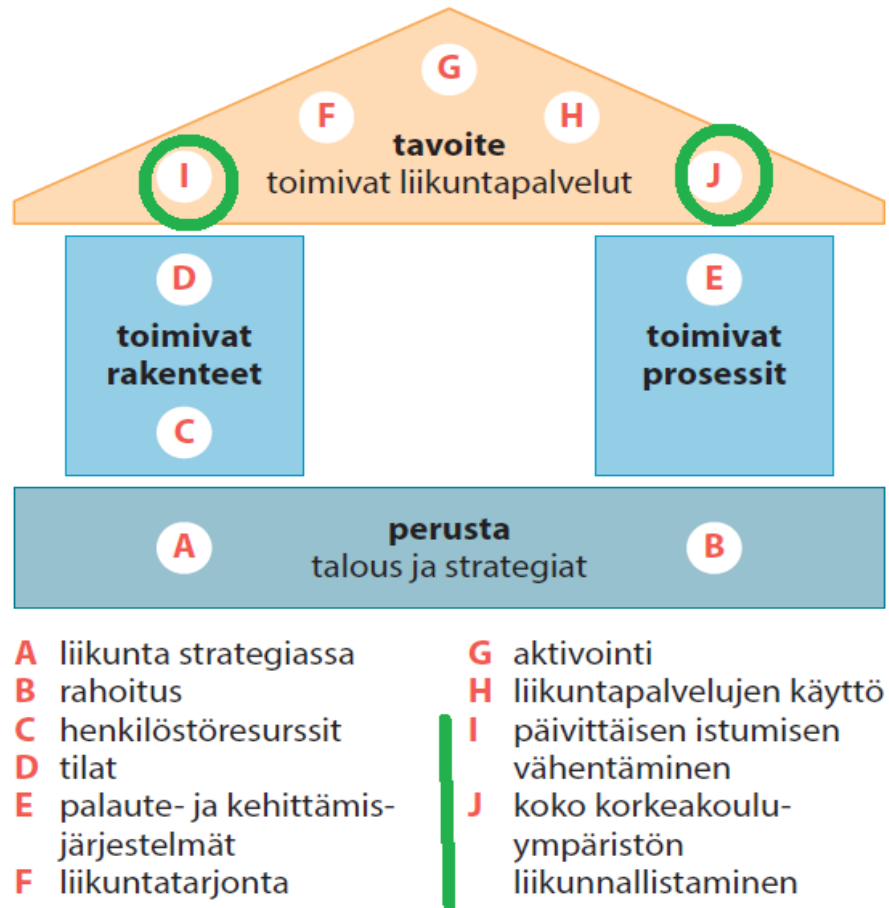
Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet

- No jos korkeakoulujen pitää järjestää liikuntapalveluja, niin kannattaako se?
- KANNATTAA - ja siinäkin mielessä, että liikunta-aktiivisuus on yhteydessä isompaan opintopistekertymään



Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet

- Keskeisen taustan toiminnalle luo valtakunnalliset [Korkeakoululiikunnan suositukset \(2018 / 2011\)](#)
- Suositukset on rakennettu korkeakoulujen rehtorineuvostojen ARENEn & UNIFIn johdolla, OKM:n tuella laaja-alaisessa korkeakoululiikunnan työryhmässä (ml. esim. YTHS)



Kuva 10.7. Korkeakoululiikunnan keskeiset osa-alueet kuvattuna Liikuntatalo -tulokorttimallina (2021).

Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet

- Tilanne on joissakin korkeakouluissa olennaisesti parantunut tästä 2018 koonnista
- Esimerkiksi Vaasan yliopiston liikuntapalvelut on vakinaistettu kesällä 2022 
- Joissakin korkeakouluissa tilanne on ehkä mennyt myös huonompaan suuntaan 

Campus sport	A:	B:	C:	D:	E:	F:	G:	H:
	Strategia	Talouden tila	Liikuntatilat	Liikuntatilat	Liikuntatilat	Liikuntatilat	Liikuntatilat	Liikuntatilat
Turun ammattikorkeakoulu	X	22,70	0,83	0,33	4	9,5	3+	13,1 %
Turun yliopisto	1	18,91	0,83	0,33	4	9,5	1+	24,1 %
Yrkeshögskolan Novia	X	12,36	0,83	0,33	4	9,5	3+	6,0 %
Åbo Akademi	2	29,60	0,83	0,33	3	9,5	2+	28,7 %
Jyväskylän korkeakouliiikunta								
Jyväskylän ammattikorkeakoulu	X	12,68	0,69	0,41	X	10,0	X	16,3 %
Jyväskylän yliopisto	1	42,41	0,69	0,41	4	10,0	3+	31,9 %
Lapin korkeakouliiikunta								
Lapin ammattikorkeakoulu	3	5,15	X	0,14	3	7,1	4	13,6 %
Lapin yliopisto	3	5,50	X	X	3	9,0	4	23,4 %
Oulun korkeakouliiikunta								
Oulun ammattikorkeakoulu	2	12,69	0,46	0,23	3	10,5	1	17,8 %
Oulun yliopisto	1	16,83	0,46	0,23	3	10,5	1	25,0 %
Saimaan korkeakouliiikunta								
Lappeenranta tekn. yliopisto	X	4,20	0,40	0,36	X	6,0	X	26,3 %
Saimaan ammattikorkeakoulu	2	4,20	0,40	0,71	3	5,6	2	18,4 %
Syke								
Itä-Suomen yliopisto	2	6,85	0,43	0,54	2	8,2	2+	31,0 %
Karelia-ammattikorkeakoulu	X	9,01	0,43	X	2	8,0	4	13,3 %
Savonia-ammattikorkeakoulu	1	9,22	0,43	0,66	4	8,3	4+	25,1 %
Unipoli sport								
Tampereen ammattikorkeakoulu	X	50,51	0,28	0,31	3	9,0	5	30,6 %
Tampereen tekn. yliopisto	1	64,01	0,28	0,31	4	9,0	4	39,9 %
Tampereen yliopisto	1	80,69	0,28	0,31	3	9,0	3	33,0 %
Unisport								
Aalto-yliopisto	2	54,03	1,82	0,43	2	10,5	2	36,9 %
Helsingin yliopisto	2	52,51	1,82	0,43	2	10,5	2	31,2 %
Svenska handelshögskolan	X	X	1,82	0,43	X	10,5	X	33,0 %
Taideliikunta*	2	30,75	1,82	0,43	4	10,5	X	27,0 %
ZONE-sport								
Laurea-ammattikorkeakoulu	X	X	0,48	0,17	2	4,5	X	7,9 %
Metropolia Ammattikorkeakoulu	2	6,29	0,48	0,23	2	6,5	3	2,6 %
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu	X	X	0,48	0,26	X	7,0	X	8,2 %
Muut								
Centria-ammattikorkeakoulu	X	X	X	X	X	X	X	16,1 %
Diakonia-ammattikorkeakoulu	X	X	0,24	0,27	X	6,2	X	5,6 %
Humanistinen ammattikorkeak.	X	12,31	0,34	0,43	X	9,8	X	12,1 %
Hämeen ammattikorkeakoulu	4	33,85	1,36	2,59	4	7,0	5++	21,1 %
Kajaanin ammattikorkeakoulu	2	X	0,54	X	3	6,5	3+	10,5 %
Kaakkois-Suomen ammattikorkeak.	1	X	0,54	0,62	1	5,4	3	19,2 %
Lahden ammattikorkeakoulu	3	18,89	1,49	0,24	3	6,5	3	X
Maanpuolustuskorkeakoulu	3	423,53	5,88	8,24	X	7,0	5	X
Satakunnan ammattikorkeakoulu	1	X	X	X	X	X	X	11,7 %
Seinäjoen ammattikorkeakoulu	4	2,37	0,52	0,26	2	6,5	3	X
Vaasan ammattikorkeakoulu	X	X	X	X	X	X	X	21,7 %
Vaasan yliopisto	X	X	X	X	X	X	X	19,0 %
Yrkeshögskolan Arcada	X	X	X	X	X	X	X	10,8 %
YHTEENSA								

Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet

- Korkeakoululiikunnan tiedonkeruu ollaan digitalisoitu
- Jatkossa korkeakouluyhteisöjen, korkeakoululiikuntojen ja opiskelija- ja ylioppilaskuntien käytössä on **Liikkuva korkeakoulu -tulokortti**

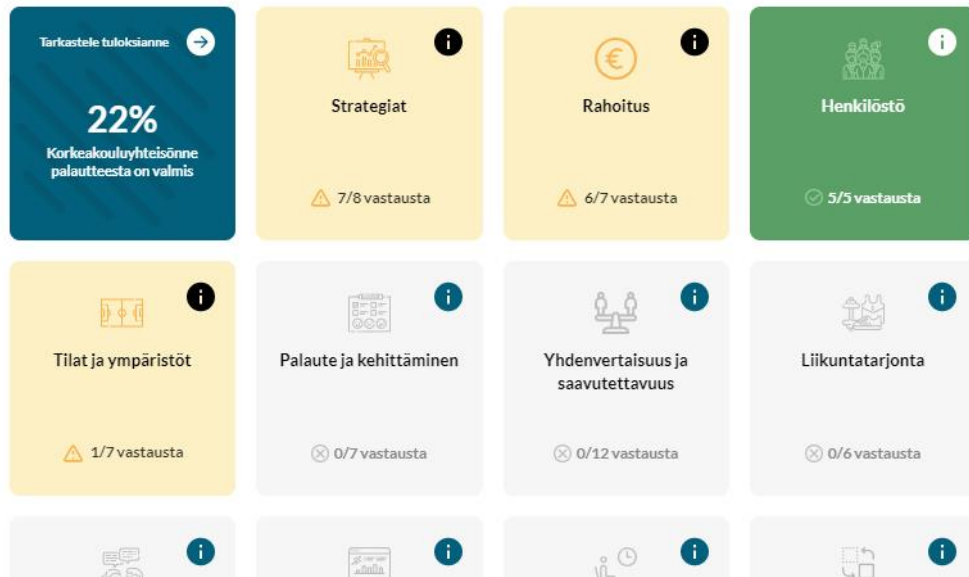


Etusivu > Tulokortin etusivu (korttinäkymä)

Aloita tulokortin uusi käyttökierros tästä

12/12/2021

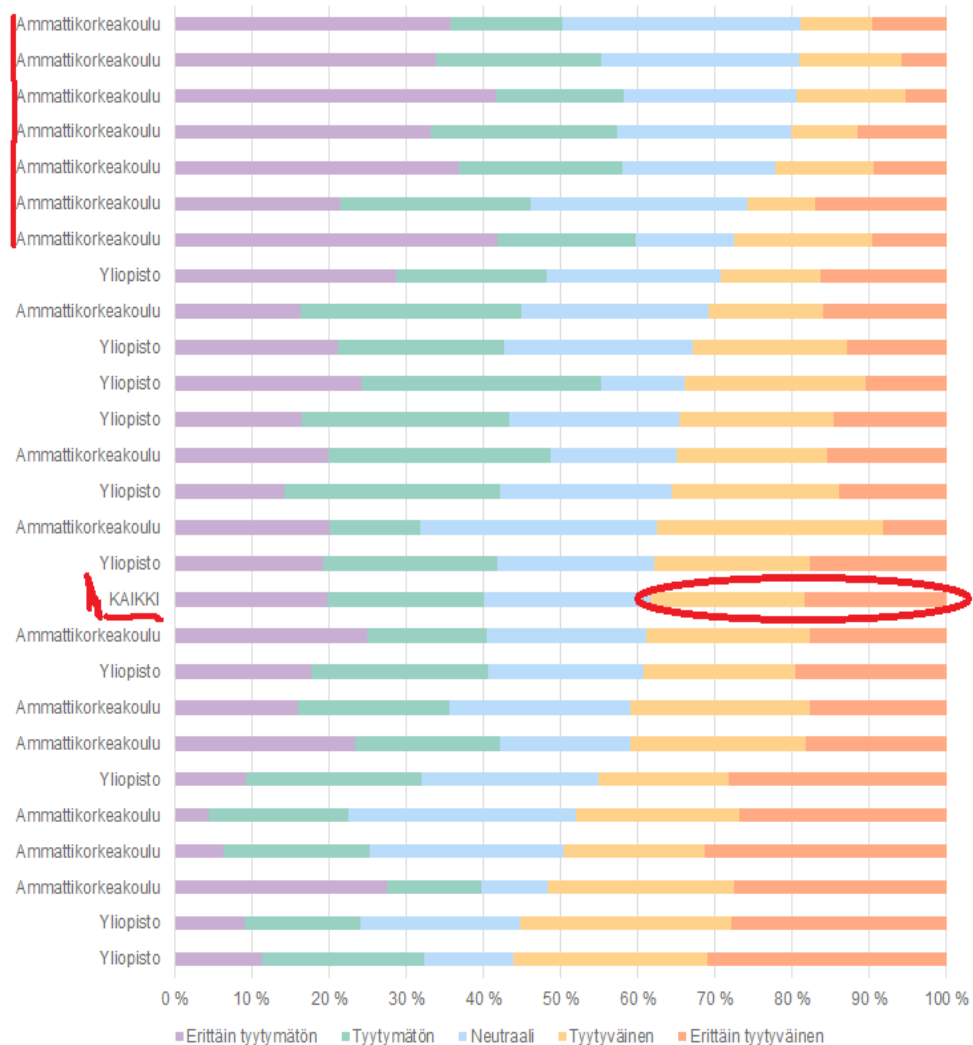
Mikä on Liikkuva korkeakoulu -tulokortti? // Vad är ett Högskolan i rörelse -resultatkortet?



Opiskelijoiden tyytyväisyys & toiveita

- Perinteinen ero ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen liikuntapalveluissa heijastuu tyytyväisyyteen korkeakoulun liikuntapalveluihin
- Toki myös yliopistojen liikuntapalveluihin ollaan osittain tyytymättömiä
- Toisaalta melkein 40% korkeakouluopiskelijoista on tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä oman korkeakoulun liikuntamahdollisuuksiin

[\(Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö, Opiskelijabarometri 2022 / ei julkaistu\)](#)

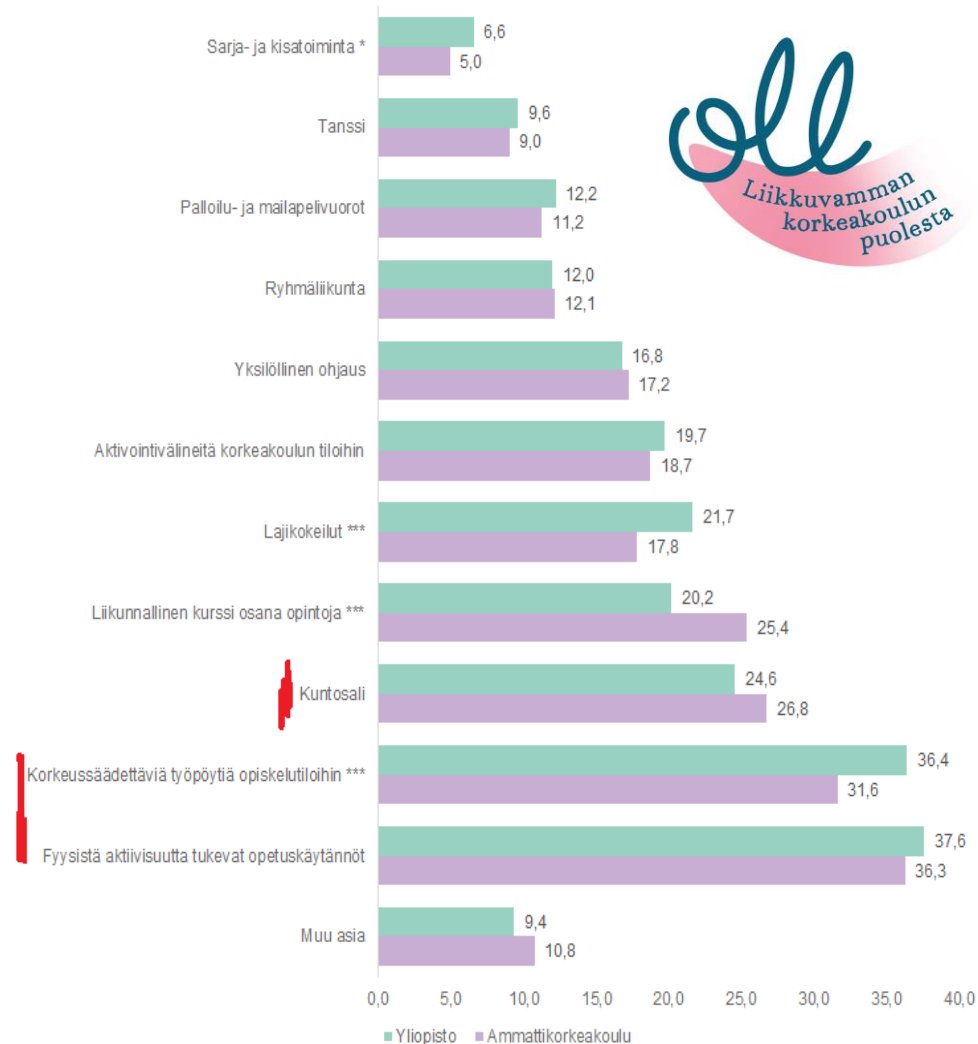


Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet:

Opiskelijoiden tyytyväisyys & toiveita

- Opiskeluympäristöön liittyvät toiveet nousivat yllättävän isosti esille
- Perinteisistä liikuntapalveluista kuntosali edelleen toivelistalla kärjessä
- Toimenpiteissä en asettaisi varsinaisia liikuntapalveluja ja opiskeluympäristön muokkaamista kilpailemaan keskenään

[\(Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö, Opiskelijabarometri 2022 / ei julkaistu\)](#)





Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu



PALAUTTAVA TAUKO

PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS (2-3 MIN)

1. Sulje silmät ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti ulos ja sisään omaan tahtiisi.
2. Purista kämmenet nyrkkiin. Jännitä käsiäsi sormista olkapäihin voimakkaasti 5-10s ajan. Rentouta kädet ja toista.
3. Seuraavaksi kipristä varpaasi ja jännitä jalkateriäsi ja pohkeitasi voimakkaasti 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
4. Rutista sitten kasvosi irtistykseen ja jännitä kasvojesi lihaksia 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
5. Lopuksi hengitä muutaman kerran omaan tahtiisi. Huomaa, miltä kehossa nyt tuntuu.

Ollaan yhteydessä!



@Liikuntaliitto



@Liikuntaliitto



Opiskelijoiden Liikuntaliitto - OLL

#liikkuvakorkeakoulu

www.oll.fi

[Liikkuva korkeakoulu -
tietopankki](#)