

**JUSSI ANSALA**

korkeakoululiikunnan erityisasiantuntija  
Liikkuva korkeakoulu -tiimi  
Opiskelijoiden Liikuntaliitto  
jussi.ansala@oll.fi

*Korkeakouluissa on korostunut viime vuosina arjen ja opiskeluympäristöjen liikunnallistaminen. Opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntamahdollisuudet ovat myös parantuneet.*

**Kohti  
liikkuvaa ja urheilevaa  
korkeakoulua**

Kuva: Juha Laitalainen

**K**ORKEAKOULUJEN ALUEELLINEN liikuntapalvelujärjestelmä toimii korkeakouluyhteisöjen arjen fyysisen aktiivisuuden tukena. Suomessa on yhteensä 38 ammattikorkeakoulua ja yliopistoa, joissa on yli 300 000 opiskelijaa ja henkilökuntaan kuuluvaa. Saman paikkakunnan korkeakoulujen kannattaa järjestää arjen opiskelu- ja työkykyä mahdollisimman hyvin ja toimivasti tukevasti liikuntaolosuhteet yhdessä ja yhteistyössä muiden alueen liikuntatoimijoiden, kuten kuntien ja seurojen kanssa.

Korkeakouluyhteistyö tuo selviä synergiaetuja myös liikunta-asioissa. Korkeakoulujen alueellisen liikuntapalvelujärjestelmän rakentamista vauhditti opetus- ja kulttuuriministeriön johtama *Kansallinen liikuntaohjelma* (2008), joka linjasi toimenpiteitä:

*”Korkeakoulut lisäävät keskinäistä alueellista yhteistyötään liikunta- ja hyvinvointipalveluiden turvaamiseksi. [...] OPM [nyk. OKM], Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL) ja korkeakoulut toteuttavat pilottihankkeena korkeakoulujen alueellisen liikuntapalvelujärjestelmän mallin kehittämisen. Tavoitteena on valtakunnallinen toimintamalli, jota soveltamalla voidaan tarjota houkuttelevia liikuntamahdollisuuksia kaikille alueen korkeakouluyhteisöille.”* (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla – Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta.)

Vaikka Kansallinen liikuntaohjelma antoi selvän valtakunnallisen sysäyksen korkeakoulujen liikuntayhteistyölle, niin käytännössä saman paikkakunnan tai alueen korkeakoulut olivat jo aiemminkin edistäneet liikunta-asioita yhdessä. Esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulun ja Oulun yliopiston liikuntasuunnittelijat olivat perustaneet yhteisen Oulun korkeakoululiikunnan (nykyisin UniMove Oulu), jonka hyvät kokemukset kannustivat ja rohkaisivat myös muita.

Tähän kehityskulkuun yhdistyvät OLL:n ja korkeakoulujen rehtorineuvostojen johdolla laajassa asiantuntijatyöryhmässä 2010–2011 rakennetut *Korkeakoululiikunnan suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastualueen pitkäjänteinen hankerahoitus korkeakouluyhteisöille suositusten toteuttamiseen on osaltaan luonut varsin hedelmällisen maaperän edistää opiskelija- ja korkeakoululiikuntaa. Tärkeä taustatekijä asioiden eteenpäinviemiselle ovat olleet myös korkeakoulujen liikuntapalvelujen huomioiminen sekä yliopistolain kokonaisuudistuksessa (2009) että ammattikorkeakouluasetuksen uudistuksessa (2014) ja niitä koskevissa eduskunnan mietinnöissä ja lausumissa.

### Päivitetty näkemys korkeakoululiikunnasta

Suomalainen korkeakoulu- ja yliopistomaailma muuttui vauhdilla 1960- ja 1970-luvuilla. Opiskelijoiden määrä kasvoi nopeasti ja uusia korkeakouluja perustettiin eri puolille maata. Myös opiskelija- ja korkeakoululiikuntaa linjattiin 1960-luvun lopussa opetusministeriön asettaman ns. Niemmen toimikunnan korkeakoululiikuntaa koskeneessa osamietinnössä. Mietinnössä korostui liikuntaolosuhteiden luominen ja toiminnan vakiinnuttaminen.

Korkeakoulujen liikuntaolosuhteiden ja -toiminnan kehittämiseksi ei luotu Niemmen toimikunnan osamietinnön jälkeen yhteistä näkemystä neljään vuosikymmeneen. Puutteen korjaamiseksi OLL teki vuonna 2009 opetusmi-



**Suomalainen järjestäytynyt opiskelijaliikunta täyttää vuonna 2024 Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) myötä vuosisadan. Suomen Akateeminen Urheiluliitto (SAUL) perustettiin 1.2.1924. Osana opiskelijaliikkeen vahvistumista ”viisikymppinen” SAUL muuttui 1973 Opiskelijoiden Liikuntaliitoksi (OLL).**

nisteriölle aloitteen valtakunnallisten korkeakoululiikunnan suositusten valmistelemisestä.

Suosituksien rakennettiin antamaan valtakunnallisen viitekehys hyvän ja toimivan korkeakoululiikunnan osa-alueista. Ne asettavat tavoitteet korkeakoululiikunnan rahoitukselle, henkilöstöresursseille, liikuntatiloille, liikuntatarjonnalle, uusien liikkujien aktivoinnille, liikuntapalveluiden käyttäjämäärille sekä näiden arvioinnille ja seurannalle. Keskeisenä ohjenuorana on ollut vahvistaa liikunnan strategista asemaa osana Suomen korkeakoululaitosta:

*”Suositusten mukaan hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu tukevalle perustalle, jossa keskeistä on liikunnan ja liikuntapalvelujen strateginen asema korkeakouluyhteisön hyvinvoinnin ja opiskelu- ja työkyvyn edistämisessä.”* (Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset 2011).

### Kohti liikkuvaa korkeakoulua

Suomessakin alettiin 2010-luvun puolivälissä kiinnittää yhä enemmän huomiota liiallisen istumisen ja paikallaanolon terveydelle haitallisiin vaikutuksiin, joita ei muulla liikunta-aktiivisuudella voida kokonaan kompensoida. OLL:n ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimuslaitoksen (OTUS) julkaisema vuoden 2014 *Korkeakoululiikunnan barometri* oli ensimmäinen julkaisu, jossa selvitettiin opiskelijoiden istumismääriä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. OLL:n ehdotuksesta opiskelijoiden istumista on tämän jälkeen selvitetty säännöllisesti Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT)*.

Useiden tutkimusten mukaan korkeakouluopiskelijoille kertyi päivittäistä istumisaikaa jopa enemmän kuin muulle aikuisväestölle. Lisäksi iso osa istumisesta tapahtui korkeakouluympäristössä. Olikin selvää, että myös korkeakoululiikuntaa ja sen taustalla olevaa ajatusmallia tuli päivittää. Korkeakoululiikunnan perinteisen ja edelleen erittäin tärkeän liikuntakeskustoiminnan rinnalle tuotiin *Korkeakoululiikunnan päivitettyissä suosituksissa (2018)* kaksi uutta tavoitetta: päivittäisen istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen.



## Liikkumisen tai liikkumattomuuden syyt ovat yleensä moninaisia.

### Korkeakoululiikunnan tekijät

Vaikka tekemistä ja kehittämistä aina riittää, niin korkeakoulujen alueellinen liikuntapalvelujärjestelmä on varsin kattava kokonaisuus:

- **CampusMoWe** - Satakunnan korkeakoululiikunta (Satakunnan ammattikorkeakoulu, Porin yliopistokeskus (Turun yliopisto, Tampereen yliopisto), Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin toimipiste, Turun yliopiston Rauman opettajakoulutuslaitoksen Rauman toimipiste)
- **CampusSport** - Turun korkeakoululiikunta (Turun ammattikorkeakoulu, Turun yliopisto, Åbo Akademi, Novia-ammattikorkeakoulu)
- **Centria Sport** (Centria-ammattikorkeakoulu)
- **HAMK Moves** (Hämeen ammattikorkeakoulu)
- **Lapin korkeakoululiikunta** (Lapin yliopisto, Lapin ammattikorkeakoulu)
- **MOVEO** - Lahden ja Lappeenrannan korkeakoulujen liikuntapalvelut (LAB-ammattikorkeakoulu, Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto LUT)
- **SeAMK Sports** (Seinäjoen ammattikorkeakoulu)
- **SportUni** - Tampereen korkeakoululiikunta (Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen yliopisto)
- **SYKETTÄ** - Kuopion ja Joensuun korkeakoulujen liikuntapalvelut (Savonia-ammattikorkeakoulu, Itä-Suomen yliopisto (Kuopio ja Joensuu), Karelia-ammattikorkeakoulu)
- **uMove** - Jyväskylän korkeakoululiikunta (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto, Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipiste)
- **UniMove** - Oulun korkeakoululiikunta (Oulun ammattikorkeakoulu, Oulun yliopisto)
- **UniSport** - pääkaupunkiseudun yliopistojen liikuntapalvelut (Helsingin yliopisto, Aalto-yliopisto, Svenska Handelshögskolan, Taideyliopisto)
- **Vaasan yliopiston liikuntapalvelut** (Vaasan yliopisto)
- **Xamk Sports** (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu)
- **Zone** - Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelut (Metropolia Ammattikorkeakoulu, Haaga-Helia-ammattikorkeakoulu, Laurea-ammattikorkeakoulu)

Istumisen vähentämistavoitteeseen liittyy ensinnäkin oppimis- ja opiskeluympäristöjen kehittäminen siten, että sekä seisten että istuen työskentely ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa. Siihen kuuluu myös toimintakulttuurin muuttaminen tukemaan päivittäisen istumisen vähentämistä, helppo ja luonteva työskentelyasentojen vaihtaminen ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistäminen.

Liikunnallistamiseen kuuluu kaikkien korkeakouluissa opiskelevien tai työskentelevien fyysisen aktiivisuuden tukeminen myös muissa kuin liikuntatiloissa. Tätä tukee arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen ja edistämiseen myönteisesti suhtautuva ilmapiiri. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018 - Korkeakoululiikunnan päivitetty suositukset & muita korkeakoululiikunnan ajankohtaisia teemoja)

Vuodesta 2020 alkaen OLL on rakentanut Liikkuva korkeakoulu -toimintaa ja polkua OKM:n tukemana ja osana Liikkuvat-kokonaisuutta, erityisesti Liikkuva opiskelu -ohjelmaa. Päämääränä on tukea erityisesti näiden uusien tavoitteiden toteuttamista kaikissa Suomen korkeakouluympäristöissä. Jo vuonna 2011 valmistuneissa korkeakoululiikuntaa tukevissa suosituksissa annettiin lähitölkkaus Liikkuvalle korkeakoululle:

*”Opetus- ja kulttuuriministeriö (korkeakoulu- ja tiedeyksikkö ja liikuntayksikkö) tukee korkeakoululiikunnan asiantuntijatahoja ”Liikkuva korkeakoulu” -hankkeen rakentamisessa. Hankkeen tarkoituksena on Korkeakoululiikunnan suositusten saattaminen käytäntöön ja toteutuksen seuranta.” (Hyvä korkeakoululiikunta - Suositukset 2011)*

### Urheileva korkeakoulu täydentää liikkuvaa korkeakoulua

Korkeakoulujen opiskelijat ja henkilöstö motivoituu harrastamaan liikuntaa ja olemaan fyysisesti aktiivisia useista eri syistä. Liikkuva voi terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi, opiskelu- ja työkykynsä vuoksi, mielenterveyden ylläpitämiseksi, täysin tottumuksesta ja rutinoituneesta, pitääkseen yllä sosiaalisia suhteita, jopa puhtaasti yleisen kansanterveyden kohentamiseksi ja ulkonäkösyistä.

Todennäköisesti kyse on useimmiten jonkinlaisesta yhdistelmästä erilaisia motivaatiotekijöitä. Kyseessä voi olla jopa sekoitus, jota emme välttämättä itsekään aina täysin tiedosta. Tämä koskee myös liikunnan harrastamattomuutta.

Tärkeä motivaation lähde liikkuva on monelle kilpailun tai kisailun tuoma jännitys, mahdolliset onnistumiset ja epäonnistumiset, voitot ja tappiot. Ehkä liian usein enemmän tai vähemmän vakavasta kisailusta ponnistava liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus, *urheilu*, eriytetään täysin omaksi kokonaisuudekseen, jolla ei ole juuri mitään tekemistä ns. matalan kynnyksen liikkumisen ja liikkujien kanssa.

Tämä lienee tilanne ainakin osittain myös 2020-luvun suomalaisessa opiskelija- ja korkeakoululiikunnassa. Parhaimmillaan urheileva korkeakoulu ja siihen liittyvät toiminnot voisivat olla kuitenkin mielekäs ja tasapainottava opiskelija- ja korkeakoululiikunnan kokonaisuuden, liikkuvan korkeakoulun alabrändi. ♦