

# Liikunta ei ole enää kummajainen yliopistolla



Kuva: Unisport

**Liikkuvaa opiskelijaa tai työntekijää ei ole enää pitkään aikaan ihmetelty yliopistolla. Unisportin liikuntajohtaja Mika Suikki on seurannut muutosta läheltä. Hän haluaa yliopistojen arkeen liikunnan lisäksi pientä liikettä.**

**K**ORKEAKOULULIIKUNNASSA PÄÄKAUPUNKISEUDULLA toimiva Unisport on Suomen suurin toimija korkeakoululiikunnan kentällä palvelujaan käyttävien ihmisten määrällä mitattuna. Unisport tavoittaa kolmanneksen eli hiukan yli 20 000 henkilöä pääkaupunkiseudun korkeakoulujen opiskelijoista ja henkilöstöstä. Pohjoismaissa suurempia toimijoita löytyy mm. Uumajasta ja Göteborgista. Eurooppalaisessa vertailussa Unisport on selvästi keskimääräistä isompi korkeakoululiikunnan järjestäjä.

Unisportin liikuntajohtajana työskentelevällä **Mika Suikilla** on takanaan yli 30 vuoden ura korkeakoululiikunnan parissa. Hän tuli töihin vuonna 1991 silloiseen Helsingin yliopiston liikuntatoimistoon liikuntasihteeriksi. Suikin vastuualueena oli palloilu- ja sarjatoiminta. Hän ohjasi myös jonkin verran kuntosali- ja jumpparyhmiä. Ura jatkui liikuntapäällikkönä vuosina 1997–2005. Vuoden 2006 alussa Suikista tuli Yliopistoliiikunnan liikuntajohtaja ja hän on jatkanut samassa tehtävässä vuonna 2011 toimintansa aloitaneessa Unisportissa.

Liikuntatoimisto alkoi 1990-luvulla tehdä sopimuksia muiden yliopistojen ja korkeakoulujen kanssa, joilla

niiden opiskelijat ja henkilökunta saivat käyttää palveluja. Liikuntatoimisto muuttui Yliopistoliiikunnaksi vuonna 2001. Yliopistolain tultua voimaan vuonna 2011 yliopistot tuli omia oikeustoimihenkilöitä. Yliopistot ja korkeakoulut yhdistivät tuolloin tukipalveluitaan, jolloin syntyi myös Unisport, kun Helsingin yliopisto ja Aalto-yliopisto yhdistivät liikuntapalvelunsa.

Vuonna 2023 Unisport vastaa kaikkien pääkaupunkiseudun yliopistojen liikuntatoiminnasta. Samanlainen kehityskulku on koettu kautta Suomen.

– Joillakin paikkakunnilla on päästy niin pitkälle, että koko opiskelijaliikunnan järjestää yksi toimija. Pääkaupunkiseudulla on yliopistot ja toimivat vielä erillään, kertoo Suikki.

## Opiskelijujen aloittaminen tärkeä nivelvaihe

Unisport tarjoaa palveluita pääasiassa opiskelijoille sekä henkilöstölle. Ennestään liikuntaa harrastavat ovat Unisportille tärkeä asiakasryhmä, mutta Unisport koettaa tavoittaa myös mahdollisimman monet opintonsa aloittavat vähemmän liikkuvat opiskelijat. Korkeakouluopinnot aloit-



Mika Suikki  
Kuva: Jouko Kokkonen

tava on elämässään tärkeässä nivelvaiheessa, jossa tehdään paljon päätöksiä. Korkeakoululiikunta voi silloin nousta arvoon arvaamattomaan.

– Ihminen muuttaa silloin elintapojaan ja tottumuksiaan. Tähän yritämme iskeä kiinni tuomalla liikunnan houkuttelevasti esille. Opiskelija voi löytää uuden lajin vaikkapa kivan kaverin ansiosta tai ihastuksen perässä. Tai aloittaa harrastuksen oman vuosikurssin porukan kanssa. Jos opiskelija huomaa, että tämä on minun juttuni, niin voi syntyä elinikäinen liikuntaharrastus, sanoo Suikki.

Ennestään liikunnallisista opiskelijoista ei tarvitse olla Suikki mukaan juurikaan huolissaan. Unisportilta löytyy heille runsaasti tarjontaa ja jos se ei riitä, niin liikunnasta kiinnostuneet osaavat etsiä vaihtoehtoja. He löytävät myös aikaa ja tarvittaessa rahaa harrastuksiinsa.

### Trendit otettava huomioon

Suikki sanoo korkeakorkealiikunnan ytimen säilyneen ennallaan. Kun ihmisellä on kaksi jalkaa ja kaksi kättä, niin täysin mullistavia liikkumisen muunnelmia on mahdoton keksiä. Erilaiset muoti-ilmiöt ja liikuntatrendit sen sijaan vaikuttavat palvelutarjontaan ja ne on otettava soveltuvin osin huomioon myös Unisportin toiminnassa.

Suikki muistelee aerobic-huuman näkyneen korkeakoululiikunnassa 1980-luvulla. Samaan aikaan pinnalla oli myös bodaus **Kike Elomaan** ansiosta. Hiukan myöhemmin tuli tanssillinen liikunta. Ensimmäinen yleistytti itämainen tanssi, jota seura afrikkalainen tanssi. Body & mind -tyyppisen tarjonnan aika koitti vuosituhannen vaihteen jälkeen, kun joogan ja pilateksen kysyntä kasvoi.

Kuntosaliharjoittelun ohella ryhmäliikunta on korkeakoululiikunnan kesto-suosikki, joka on muuntunut trendien mukaan. 2020-luvulla kysyttyjä ovat sekä ohjaajan itsensä laatimat ”free-tunnit” että Les Mills -konseptiin perustuvat tunnint.

Suikki sanoo 1980-luvun sählysukupolven innoittamana puhutun, että liikunnassa opiskelijat ovat sitä mitä kansa huomenna. Suikin mukaan tämä ei välttämättä pidä nykyisessä korkeakoululiikunnan tarjonnassa paikkaansa. Korkeakoululiikunta on pikemminkin trendien seurailija kuin niiden Suomeen tuoja. Unisport haluaa Suikin mukaan keskittyä pitkäjänteiseen toimintaan kaupallisista lähtökohdis-

ta lähtevien muoti-ilmiöiden sijaan. Jos trendi osoittautuu pysyvämmäksi, niin Unisport lähtee mukaan.

– Toki täytyy sanoa, että kyllä opiskelijat ovat edelleen kekseliäitä. Heidän keskuudessaan elää monenlaisia liikunnan alakulttuureja, joista voi joskus tulla koko kansan liikuntaa.

Moni asia on muuttunut korkeakoululiikunnassakin. Opiskelijaliikuntaan pitkään oleellisesti kuuluneet koripallo- ja lentopallotarjat on kutistuneet pienimuotoisiksi. Sahlilybandy- ja sählysarjat pyörivät edelleen melko laajoina. Palloilu- ja joukkuepelit itsessään kiinnostavat kuitenkin edelleen.

### Liikkumista laajemmalla otteella

Suikin mukaan korkeakoululiikunnassa on tarkasteltava jatkuvasti myös tilatarjontaa suhteessa käyttäjäkuntaan. Reippaasti yleistäen voidaan sanoa, että esimerkiksi Helsingin yliopiston opiskelijaprofiili on erilainen kuin Aalto yliopiston. Humanistisen tiedekunnan opiskelija käyttää todennäköisesti toisenlaisia palveluita kuin insinööriopiskelija tai kaupparkeakoulussa opiskeleva. Miehet ovat kiinnostuneita palloilusta ja kuntosalitarjonnasta. Ryhmäliikuntapalveluita käyttävät pääosin naiset.

Unisportin kaikilla kuntosaleilla keskustaa lukuun ottamatta on voinut käydä omatoimisesti kesästä 2023 lähtien. Salit ovat auki aamuvuudesta puoleen yöhön. Käyttäjää riittää tasaisesti koko aukioloajaksi. Verkosta löytyy myös ajantasaista kuntosalikohtaista käyttöastetietoa. Unisport haluaa tasata käyntikertoja osoittamalla, ettei salilla ole aina ruuhkaa. Saleilla on vilkkainta maanantaista torstaihin klo 16–20.

Opiskelu- ja työelämä ovat muuttuneet ajankäytöllisesti joustavammiksi, mikä periaatteessa antaa mahdollisuuden käydä salilla päiväsaikaan. Unisport pyrkii tasaamaan käyttöä myös hinnoittelulla. Orastava muutos on Suikin mukaan näkyvässä, mutta tottumusten muuttuminen vie aikaa. Suikki näkee, että liikuntapaikoissa yleistyy yhä enemmän määrin hikiikunnan rinnalla palauttava liikunta ja elämyksellisyys. Hän toivoo liikkumisen lisääntyvän myös opiskelu- ja työpäivän aikana.

– Yhteiskunnassa keskustellaan siitä, että pienikin liike on hyväksi: nouseminen seisomaan luenolla, pieni tauko-jumppa tai pyöräily töihin.

Suikin mukaan käsitystä liikkumisesta on hyvä laajentaa. Liikunta-aktiivit löytävät aina liikuntapaikat. Vähemmän liikkuvien tottumusten muuttaminen vaatii kuitenkin kovaa työtä. Liikuntapalvelut ovat monille vieraita, eikä omin voimin kulkeminenkaan ole kaikille ykkösjuuttu.

Suikki kaipaa kulttuurista muutosta, jossa arjen pienillä teoilla lisätään liikkumista ja tauotetaan istumista. Hän muistuttaa, ettei vielä kukaan ole itsestään selvää nousta koukustilassa seisomaan, jos selkää jomottaa. Juilimisesta kärsivä voi ajatella häiritsevänsä. Yhtä lailla luento kuunteleva voi miettiä, miten luennoitsija suhtautuu jaloitteluun.

### Liikunta voi tuoda sisältöä elämään

Liikunta on Suikin mielestä parhaimmillaan elinikäinen harrastus ja mielekäs elämäntapa. Se voi tuoda ystäviä, mielihyvää ja hyvää kuntoa. Liikunnan merkitys riippuu siitä, miten ihminen asennoituu siihen. Liikunta voi olla iso tai pieni elämää – tai ei kuulu siihen lainkaan.

– Meidän visiomme on, että liikunta on osa jokaisen yliopistolaisten arkea. Jos tämä toteutuu niin sehän tarkoittaa, että ihmisen perusolemus olisi aktiivinen ja liikuntamyönteinen, mikä toteutuu arjen pienissä valinnoissa.

Suikki muistaa 1980-luvun, jolloin suhtautuminen liikuntaa kohtaan muuttui nopeasti. Urheilullista pukeutumista katsottiin oudoksuen, kunnes kuntosalijäsen- ja sählybuumi tekivät liikunnasta nopeasti hyväksytympää myös yliopistolla. Samalla liikunnan arvostus nousi. Liikuntaa harrastava yliopisto-opiskelija ei ollut enää outo lintu.

Ajat ovat muuttuneet paljon siitä, kun polkupyörä oli harvinainen näky 1980-luvulla Porthanian ja yliopiston päärakennuksen liepeillä – puhumattakaan siitä, kun vappumarssi oli monelle vuoden kovin liikuntasuoritus. Opiskelu- ja työmatkaliikkuminen on yleistynyt ja rakentamisessa mietitään Suikin mukaan sen huomioimista. Esimerkiksi työmatkailupyöräilyn suosion kasvu vaatii, että pyörille on järjestetty säilytyspaikat katoksineen, vaatteet voi vaihtaa ja suihkussa käydä.

– Jos joku osa tästä ketjusta puuttuu, niin pyöräily ei voi kasvaa isosti. Vain kaikkien sitkeimmät pyöräilevät.

Helsingin yliopisto on ylpeä akateemisista perinteistään. Tämä näkyy edelleen jonkin verran suhteessa liikuntaan ja liikkumiseen. Opintoihin ei ole nähty tarpeelliseksi sisällyttää vapaavalintaisena esimerkiksi liikuntaan tutustuttavaa kurssia, mikä on mahdollista mm. Jyväskylässä. Tarjonnasta on löytynyt joitakin vuosia hyvinvointikurssi, johon sisältyy pikkuriikkinen liikuntatietoutta. Suikki ymmärtää toisaalta, että kaikkea ei voi sisällyttää opintoihin.

Suikki pitää hyvänä sitä, että Unisportin palveluita käyttävät yliopistot ovat mukana Liikkuva korkeakoulu -ohjelmassa. Osa ohjelmaa ovat itsearvioinnit. Suikki harmittelee, ettei Helsingin yliopisto ole lähtenyt Urheilumyönteinen korkeakoulu -ohjelmaan toisin kuin esimerkiksi Aalto-yliopisto.

– Kysymys tietenkin kuuluu, että väheneekö akateemisuus siitä, että ihmiset ovat hyvässä kunnossa. ♦



## Erasmus+ Sport – eurooppalaista yhteistyötä

Lähde mukaan Erasmus+ -ohjelmaan! Liikunta- ja urheilusektorin toimijana voit hakea avustuksia seuraaviin hankemuotoihin:

**Valmentajien ja urheiluhenkilöstön (ml. vapaaehtoiset) liikkuvuus** tarjoaa urheiluseuroille mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen ja verkostoitumiseen kansainvälisillä vaihtojaksoilla.

**Pienimuotoinen kumppanuushanke** sopii erityisesti pienemmille toimijoille ja eurooppalaista yhteistyötä aloitteleville tahoille hyvien käytäntöjen vaihtoon ja pienimuotoiseen kehittämiseen.

**Kumppanuushanke** avulla testataan, kokeillaan ja arvioidaan erilaisia toimintatapoja ja menetelmiä sekä kehitetään hyviä käytänteitä. Hankkeiden avulla etsitään ratkaisuja yhteisiin haasteisiin.

**Eurooppalaiset liikunta- ja urheilutapahtumat** elävöitä ja kehittä tapahtumia erilaisilla oheistoiminnoilla. Lisää näkyvyyttä edistämällä tasa-arvoista osallistumista ja sosiaalista vahvistamista.

**Kapasiteetin- vahvistamis-hankkeet** vahvistaa ohjelmaan assosioituneiden maiden liikunta- ja urheilusektorin toimijoiden osaamista.

**Opetushallitus on apuna ja tukena hakuprosessissa.** Katso tarkemmat hakuajat, avustussummat, ohjeet ja infotilaisuuksien ajankohdat verkkosivuiltamme: [oph.fi/erasmusport](http://oph.fi/erasmusport)

Ole yhteydessä: [sport@oph.fi](mailto:sport@oph.fi)



**Erasmus+**

Muuttaa elämäsi – avartaa maailmaasi.

