

SAIJA SIPPOLA, FM
toiminnanjohtaja
Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry
saija.sippola@sakury.net

TIIA KAIJALAINEN, medianomi, TtK
verkostokoordinaattori
Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Liikunta – ei vain hikoilua vaan osa ammatti-identiteettiä

Mistä pitäisi puhua, kun puhutaan ammattiin opiskelevien liikunnasta? Ainakin opiskelijoiden moninaisuudesta, ammatti-identiteetistä, työkykyisyydestä, yhteisöllisyydestä ja henkilökohtaisista hyvän elämän valinnoista.



Kuvat: SAKU ry:n kuva-arkisto

NÄIDEN ASIOIDEN SIJAAN yleensä puhutaan huolesta ja vertailusta lukiolaisiin. Ja tottahan se on: ammatillisen koulutuksen opiskelijat ovat liikunnallisesti passiivisempia kuin lukiokoulutuksessa olevat. Koululaisten ja opiskelijoiden terveys-tottumuksia seurataan kouluterveyskyselyssä. Ammattiin opiskelevien terveyserot lukiolaisiin ovat olleet selvät monen indikaattorin kohdalla: päihteidenkäyttö, tupakointi, nukkuminen, ruokatottumukset, vähäinen liikunta...

Tuoreimman kouluterveyskyselyn (THL 2023) mukaan ammattiin opiskelevista liikunnallisesti aktiivisia, vähintään tunnin päivässä liikkuvia on 20,4 prosenttia pojista (lukiossa 23,7 %) ja 13,4 prosenttia tytöistä (lukiossa 16,5 %). Hyvin vähän liikkuvia (korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä) on 15,4 prosenttia pojista (lukiossa 8,1 %) ja 17,2 prosenttia tytöistä (lukiossa 10,1 %). Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa harrastaa 35,7 prosenttia pojista (lukiossa 19,6 %) ja 45,9 prosenttia tytöistä (lukiossa 30,1 %).

Vuoden 2023 tuloksissa oli kuitenkin positiivinen käänne edellisvuosiin verrattuna. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus kasvoi ja hyvin vähän liikkuvien osuus pienentyi.

Typillinen amisopiskelija – onko sellaista?

Tutkintotavoitteisessa ammatillisessa koulutuksessa oli vuonna 2022 yhteensä 341 600 opiskelijaa. Perustutkintoa suoritti 258 400, ammattitutkintoa 56 800 ja erikoisammattitutkintoa 26 400 opiskelijaa. Yleinen mielikuva ammattiin opiskelevista lienee suoraan peruskoulusta toiselle asteelle siirtynyt nuori. Vuonna 2022 opintonsa aloittaneista 29 prosenttia oli alle 20-vuotiaita ja lähes puolet opiskelijoista yli 30-vuotiaita. Aikuisten opiskelijoiden osuus on suurimmillaan ammattitutkinnoissa ja erikoisammattitutkinnoissa, mutta myös perustutkintojen opiskelijoista 35 prosenttia oli yli 30-vuotiaita. (Tilastokeskus 2023.)

Hyvin eri-ikäisten opiskelijoiden lisäksi ammatillisen koulutuksen erityispiirteensä voidaan pitää opiskelijoiden

moninaisuutta. Oppivelvollisuuden laajenemisen myötä peruskoulusta ammatilliseen koulutukseen siirtyy aiempaa enemmän erityisen tuen tarpeessa olevia opiskelijoita. Myös maahanmuuttajataustaisten ja muuta kuin suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvien opiskelijoiden määrä on ammatillisessa koulutuksessa suuri.

Opiskelijoiden moninaisuus vaikeuttaa liikunnallisen elämäntavan tukemista. Millaista tukea omaan liikuntaansa tarvitsee aikuinen alanvaihtaja, jolle alanvaihto on tullut pakon sanelemana, kun työkyky ei ole riittänyt aiempaan ammattiin? Miten rohkaista liikuntaan maahanmuuttajataustaista naista, jonka oma kulttuuri rajoittaa liikuntatoimintaan osallistumista? Miten huomioida oppilaitoksen liikuntatoiminnassa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden fyysiset ja henkiset rajoitteet? Miten opiskeltava ala vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen?

Opettajat moninaisten oppijoiden ja ammatti-identiteetin kasvun tukena

Ammatillisiin perustutkintoihin sisältyy kahden osaamis-pisteen laajuinen pakollinen *Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen* osa-alue. Sen tavoitteena on mm., että opiskelija osaa huolehtia terveydestään ja toimintakyvystään, arvioida toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisyttä, edistää liikunnan avulla opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan ja ehkäistä tapaturmien syntymistä ja antaa ensiapua. (Opetushallitus 2023.)

Selvänä erona esimerkiksi lukion liikunnan ja terveystiedon opetukseen on kaiken toiminnan yhteys ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen. Tavoitteena on tukea liikunnallista elämäntapaa mutta myös tulevaa työkykyä. Eri alojen opiskelijoiden pitää ymmärtää, mitä tuleva ammatti fyysisesti vaatii. Parturi-kampaajalla ja sähköasentajalla työ sisältää jatkuvia staattisia työasentoja. Rakentaja tai metsuri tarvitsee hyvää kestävyyskuntoa ja voimaa. Kokin tai tarjoilijan on tärkeää tietää, millaiset tauot elvyttävät ja ehkäisevät seisomatyön rasitusta. Datanomit ja muut istumatyötä tekevät tarvitsevat ymmärrystä taukoliikunnan tärkeydestä sekä aktiivista vapaa-aikaa.

SAKU ry:n 75-vuotisopit

Mitä 75 vuotta ammattiin opiskelevien liikuttamista ovat meille opettaneet?

1. Yhteisöllisyys on iso mahdollisuus liikuntaan kannustamisessa: aktiiviset liikkuvat itsekkin, mutta liikunnallisesti passiivisille kaverit voivat olla keskeisin syy lähteä mukaan.
2. Työkyvystä huolehtimisen pitäisi olla osa ammatti-identiteettiä. Ammatillisen opettajan esimerkki ja tuki työkykyisyyden edistämiseen on keskeisessä roolissa opiskelijan ammatti-identiteetin muotoutumisessa.
3. Fyysinen aktiivisuus opiskelupäivän aikana tukee oppimista, vähentää häiriökäyttäytymistä ja lisää yhteisöllisyyttä. Oppilaitosten kannattaisikin nähdä liikunta ei ainoastaan tavoitteena vaan myös keinona.
4. Fiksuimmat vastaukset saa, kun kysyy suoraan kohderyhmältä. – Joten kysytään!

Liikunnan ja työkykyisyyden näkökulmia onkin tärkeä integroida osaksi myös ammatillisia opintoja. Ammatillisten opettajien ja työkyvyn ja hyvinvoinnin opettajien yhteistyön kautta opiskelijoille syntyy parhaimmillaan vahva ammatti-identiteetti, ymmärrys oman alan työkykyhaasteista, osaaminen ehkäistä työn aiheuttamaa räsytystä ja kipinä vapaa-ajan liikuntaan.

Työkykyisyyden oppimisen tueksi on kehitetty *Ammattiosaajan työkykypassi*, joka vahvistaa opiskelijan osaamista. Vapaaehtoisen opintokokonaisuuden sisältöinä ovat ammatin työkykyvalmiudet, työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot. Ottamalla työkykypassin käyttöön, koulutuksen järjestäjä varmistaa opiskelijoille yhtenäiset mahdollisuudet työkyky- ja hyvinvointitaitojen oppimiseen.

Pääministeri **Petteri Orpon** hallitusohjelmassa tavoitteena on palauttaa liikunnan ja terveystiedon oppiaine tutkintojen perusteisiin sekä selvittää liikunnan lisäämistä jokaviikkoiseksi oppiaineeksi toisen asteen koulutuksessa. Vielä ei ole selvää, millaisia muutokset käytännössä ovat.

Kaikki eivät koe liikuntaa tärkeäksi

Hyvää tarkoittavat liikunnan edistäjät lähtevät usein siitä perusoletuksesta, että liikkuminen olisi kaikkien mielestä tarpeellista tai ainakin hyödyllistä. Ammattiin opiskelevia nuoria miehiä tutkinut **Kati Kauravaara** havaitsi kuitenkin, että vähäinen liikunta voi olla nuorelle hyvinkin mielekäs valinta.

Kun Kauravaaran seuraamat kone- ja metallialan opiskelijat rakensivat omaa hyvää elämäänsä, siinä korostuivat hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit. Kauravaara kutsui näitä arvostuksen kohteita osuvasti nuorten miesten elämän suoloiksi – niiden joukkoon ei liikunta kuulu. Enemminkin päinvastoin, liikunnallinen aktiivisuus voi olla valinta, jota joutuisi selittelemään ja jonka myötä ei kuuluisi joukkoon. (Kauravaara 2013.)

Nämä Kauravaaran havainnot ovat erittäin tärkeitä, kun kehitetään ammattiin opiskelevien ja vähän liikkuvien tukitoimia. On mietittävä, mikä kohderyhmälle on aidosti kiinnostavaa ja mitä he arvostavat.

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry on toiminut ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin tukena vuodesta 1949. Järjestö järjestää ammattiin opiskeleville mm. liikunnan kilpailu- ja harrastetapahtumia, kampanjoita, kulttuurikilpailuita, hyvinvoinnin teemaviikon ja tutorkoulutuksia. SAKU ry tukee oppilaitosten fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria myös Liikkuva amis -toiminnan ja Ammattiosaajan työkykypassin kautta.

Opiskelijoiden toiveita toteuttamaan

SAKU ry keräsi vuosina 2021–2023 ammattiin opiskelevien toiveita fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä opiskelupäiviin. Vastauksia saatiin 1 499 opiskelijalta 28 oppilaitoksesta.

Kyselyllä selvitettiin, millaista taukotoimintaa opiskelijat toivoivat. Alle 21-vuotiaat naiset toivoivat eniten pallopelejä, kuten sählyä tai koripalloa, ja seuraavaksi eniten pingiksen ja biljardin kaltaisia pelejä. Yli 21-vuotiaiden naisten vastauksissa painottuivat taukojummat ja venyttelyminen, lisäksi toivottiin pallopelejä ja joogaa. Myös vähän liikkuvien naisten vastauksissa esille nousivat jumppaaminen, rauhalliset liikuntamuodot sekä biljardi. Miesten toiveina olivat erityisesti pallopelit (esim. sähly ja jalkapallo), pingis ja muut pöytäpelit.

Erilaista liikkeen lisäämistä oppilaitokseen ideoitaessa alle 21-vuotiaat naiset nostivat esille erityisesti kävelyn ja juoksun sekä istumisen vähentämisen tunteilla. Lisäksi toivottiin erilaisia liikuntapäiviä, teematapahtumia ja taukojumppaa. Yli 21-vuotiaat naiset ehdottivat taukojumppaa ja venyttelyä, istumisen vähentämistä sekä jumppapalloja tai sähköpöytiä oppitunneille. Vähän liikkuvista naisista suurin osa ei osannut ehdottaa mitään.

Alle 21-vuotiaat miehet ehdottivat eniten pingistä ja muita pöytäpelejä, toiseksi eniten taukojumppaa ja venyttelyä ja kolmanneksi eniten turnauksia ja kilpailuja sekä pallopelejä (esim. sähly ja jalkapallo). Yli 21-vuotiaat miehet ehdottivat jumppaa ja kuntosalia, kävelyä tai juoksua sekä pingistä ja biljardia.

Kyselyssä selvitettiin myös sitä, miksi jotkut opiskelijoista eivät ole kiinnostuneita osallistumaan oppilaitoksen liikunnalliseen toimintaan. Yli 21-vuotiaiden naisten suurimmaksi esteeksi muodostui kiire ja se, että liikuntaa harrastetaan mieluummin vapaa-ajalla. Sen sijaan alle 21-vuotiaiden ja vähän liikkuvien naisten selvin syy oli kiinnostuksen puute ja se, ettei koe olevansa liikunnallinen. Iso osa kyselyyn vastanneista alle 21-vuotiaista naisista ei myöskään halunnut liikkua isossa porukassa, mihin saattoi vaikuttaa koronatilanne. Miesten suurimpia osallistumisesteitä olivat liikunta vapaa-ajalla, kiinnostuksen puute ja se, ettei koe itseään liikunnalliseksi.

Opiskelijoiden toiveet ovat oppilaitoksen arjessa toteutettavissa. Fyysisesti aktiivinen oppilaitoskulttuuri tukee erityisesti vähän liikkuvien liikunnallista arkea ja kaikkien opiskelijoiden työkykyisen ammatti-identiteetin syntymistä. ♦

LÄHTEET

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. LIKES-tutkimuskeskus 2013.

Opetushallitus 2023. Ammatillisten tutkintojen perusteet. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/selaus/ammattillinen>

THL 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Tilastokeskus 2023. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoita oli 341 600 vuonna 2022. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8a4zj6avred0cvvofongz0l>

**Liikunnallinen
aktiivisuus voi
olla valinta,
jota joutuisi
selittelemään.**