



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ILONA JOKINEN

Selvitys korkeakoulujen liikunta- ja hyvinvointipalvelu Campus- MoWesta

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2021

Tekijä(t) Jokinen, Ilona	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2021
	Sivumäärä 27	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Selvitys korkeakoulujen liikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMoWesta		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
<p>Korkeakoulujen liikunta -ja hyvinvointipalveluiden avulla pyritään edistämään ja ylläpitämään opiskelijoiden sekä henkilöstön hyvinvointia, terveyttä sekä opiskelu- ja työkykyä. Tämän Opinnäytetyön tarkoituksena on edesauttaa Satakunnan korkeakoululiikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMoWen toiminnan laajenemista kaikissa Satakunnan alueen korkeakouluissa. Työn tavoitteena on selvittää korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja inaktiivisuuden määrää, opiskelijoiden tietoisuutta CampusMoWen toiminnasta sekä tuoda esille opiskelijoiden toiveita korkeakoulun tarjoamiin palveluihin CampusMoWen liittyen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin sähköisenä kyselytutkimuksena syksyllä 2020 kahdessa korkeakoululle järjestetyissä hyvinvointitapahtumissa. Kyselylomakkeen teemat koskivat 1) vastaajan tausta- ja opiskelutietoja; 2) vastaajan fyysisen aktiivisuuden tasoa sekä omaa liikkumista ja 3) CampusMoWen palveluja.</p> <p>Kyselyyn vastasi 108 korkeakouluopiskelijaa ja 10 henkilökunnan jäsentä, joista naisia oli 81 ja miehiä 37. Vastaajista 90% ilmoitti olevansa fyysisesti aktiivisia ja 75% halusi jatkossa lisätä fyysistä aktiivisuuttaan. Kaikki vastanneet harrastivat liikuntaa satunnaisen ja päivittäisen tai lähes päivittäisen välillä. Hyötyliikuntaa koulupäivän aikana kertyi valtaosalle (86%). Opiskelijoiden ulkopuolella hyötyliikuntaa, sekä hengästyttävää liikuntaa kertyi 0,5-2 h yli puolelle vastanneista. Vastaajista 41% istui koulupäivän aikana 4-6 h. Vastaajista 91% oli kuullut entuudestaan CampusMoWen palveluista ja heistä 63% oli CampusMowen jäseniä. CampusMowen MoWe-Cardin hintaa pidettiin edullisena ja sopivana. Parhaiten vastaajat tavoittavaksi tiedotusvälineeksi koettiin sähköposti (46%).</p> <p>Palveluiden sisällön suhteen sekä ryhmässä että yksin tapahtuvan liikkumisen merkitys korostui. Myös pienryhmässä järjestetty lihas- ja kestävyyskuntoharjoittelu, kehonhuolto ja pelailu olivat kaikki vastaajien suosiossa.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta Satakunnan korkeakoululiikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMoWe saa arvokasta tietoa kohderyhmänsä fyysisestä aktiivisuudesta sekä heidän mielipiteistään ja toiveistaan palveluiden kehittämiseen liittyen. Tutkimuksen tuloksia tarkastellessa on tärkeää huomioida, että kyselyn tiedot kerättiin osana hyvinvointimittaustapahtumaa, jolloin vastaajiksi on voinut valikoitua henkilöitä, jotka olivat jo valmiiksi kiinnostuneita edistämään fyysistä aktiivisuuttaan ja sitä kautta myös tietoisia CampusMoWen palveluista. Näin ollen, kysely olisi tulevaisuudessa hyvä toteuttaa niin, että se tavoittaisi myös sellaiset opiskelijat, jotka tarvitsevat tukea oman fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ja/ tai eivät ole tietoisia korkeakoulun tarjoamista hyvinvointi- ja liikuntapalveluista.</p>		
<p><u>Asiasanat</u> Fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi, korkeakouluopiskelijat, CampusMoWe</p>		

Author(s) Jokinen, Ilona	Type of Publication Bachelor's thesis / Master's thesis	Date June 2021
	Number of pages 27	Language of publication: Finland
Title of publication CampusMoWe, the exercise and wellness service for higher education		
Degree Programme in Bachelor of Social Services		
<p>Physical activity and well-being services in higher education aim to increase and maintain the health and well-being of students and staff, as well as to strengthen their abilities to study and work. The aim of this thesis was to help CampusMowe, physical activity and well-being service of higher education in Satakunta, to expand their activities in all institutes of higher education in Satakunta area. The purpose of this study was to examine the amount of physical activity and inactivity of higher education students and level of knowledge the students have of the activities that CampusMoWe offers, as well as to characterize their hopes and wishes for the offered services.</p> <p>The thesis work was executed as an electronical questionnaire. The questionnaire was carried out during autumn 2021 at two well-being themed events organized for institutes of higher education in Satakunta. The themes of the questionnaire concerned 1) background information about the respondent and history of their studies, 2) the level of physical activity and exercise habits, 3) CampusMoWe services.</p> <p>A total of 108 students and 10 staff members answered the questionnaire, 81 were women and 37 were men. 90% of the respondents stated that they were physically active and 75% wanted to increase their physical activity in the future. All respondents practiced exercise between occasional and daily or almost daily. The majority (86%) practiced physical activity during the school day. More than half of the respondents exercised outside of studies for 0,5-2 hours. 41% of the respondents sat for 4-6 hours during the school day. 63% of the respondents were already members of CampusMoWe and 91% had heard of the CampusMoWe service. The price of the service was considered reasonable and inexpensive. E-mail was considered the best way to reach people. Regarding the content of the services, the importance of both group and individual physical activity was emphasized.</p> <p>Based on the results of this work, the CampusMoWe gains valuable information about the level of activity of their target group, and their hopes for the development of offered services. When assessing the results, it is important to notice that they were gathered as part of the specific event, and this might have lead to the selection of respondents that already were interested in developing their physical activity, and therefore also aware of the CampusMoWe services. In the future the questionnaire should be executed so, that it would reach also students that require support in participating on physical activity or are not aware of the services available.</p>		
<p><u>Key words</u> Electronical questionnaire higher education student, physical activity, CampusMoWe</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TEORIA	6
2.1 Fyysinen aktiivisuus	6
2.1.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus terveyteen	6
2.1.2 Fyysisen inaktiivisuuden vaikutus terveyteen	7
2.2 Korkeakouluopiskelijoiden määritelmä	8
2.3 Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus	8
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	10
3.1 Opinnäytetyön tavoitteet	10
3.2 Työn tilaaja	11
3.3 Kohderyhmä	11
3.4 Tutkimusmenetelmät	11
3.5 Kyselytutkimus	12
3.6 Tutkimuksen tulosten analysointi ja raportointi	14
3.7 Tutkimuksen aikataulu ja eteneminen	14
4 TULOKSET	14
4.1 Kyselytutkimuksen toteuttaminen	14
4.2 Teema 1: Vastaajien taustatiedot	15
4.3 Teema 2. Fyysinen aktiivisuus ja oma liikkuminen	15
4.4 Teema 3. Kysymykset koskien korkeakoulu liikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMoWea	20
5 POHDINTA	23
5.1 Opinnäytetyön toteuttaminen	23
5.2 Tiedonkeruumenetelmä ja otanta	24
5.3 Keskeiset havainnot	24
5.4 Tutkimuksen vahvuudet, kehittämiskohteet ja jatko	25
5.5 Ammatillinen kasvu	26

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Suomessa on laadittu korkeakoululiikuntaa koskevat suositukset korkeakoulujen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi (Opiskelijoiden liikuntaliitto ry, 2018). Suositusten tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta, sekä vähentää päivittäistä liikkumattomuuden määrää. Satakunnan korkeakoululiikunnan kehittämishanke eli Satasport-hanke on OKM:n rahoittama kolmivuotinen hanke (2018-2020), joka tähtää Satakunnan alueen korkeakoulujen opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseen. Kolmivuotisen hankkeen tavoitteena on luoda kestävä toimintamalli tulevaisuuteen, joka hankkeen päätyttyä jatkaa toimintaansa osana korkeakoulujen toimintaa. Satasport-hankkeen toiminnassa keskitytään kohderyhmän kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin edistämiseen ja tarkoituksena on mahdollistaa hankkeen päätyttyä opiskelijoille ja henkilökunnalle mahdollisuus harrastaa liikuntaa kampuksilla sekä omaehtoisesti, että ohjatusti.

CampusMoWe on Satasport-hankkeen tuotoksena syntynyt palvelu, joka tarjoaa liikunta- ja hyvinvointipalveluja korkeakouluopiskelijoille, sekä henkilökunnalle Satakunnan alueella Porissa, Raumalla, Kankaanpäässä ja Huittisissa. Vuonna 2020 Satasport-hankeessa panostetaan CampusMoWen toiminnan ja palvelutarjonnan laajentamiseen osaksi muiden Satakunnan korkeakoulujen arkea sekä muiden korkeakoulujen sitouttamiseen toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi. Toiminnan näkyvyyden, tunnettavuuden ja helpon lähestyttävyyden edistäminen edellyttää entistä tiiviimpää yhteistyötä eri korkeakoulujen opiskelijakuntien kanssa sekä näkyviä markkinointitapah- tumia eri kampuksilla opiskelijakontaktien saamiseksi.

Tämän opinnäytetyön tilaaja on Satasport-hanke ja työ on toteutettu yhteistyössä hankkeen kanssa. Aiheidea opinnäytetyölle syntyi Satasport-hankkeen tarpeesta ja toiveesta. Opinnäytetyö tarjoaa yhteistyökumppanilleen ajankohtaiset vastaukset opiskelijoiden tietämyksestä CampusMoWea kohtaan, sekä tietoa CampusMoWen tavoittamattomista opiskelijoista ja heidän lukumäärästään. Tietoa kyselyllä saadaan myös

opiskelijoiden päivittäisestä aktiivisuudesta ja inaktiivisuudesta. Opinnäytetyön tarkoituksena on edesauttaa CampusMoWe toiminnan laajenemista kaikissa Satakunnan alueen korkeakouluissa. Tavoitteena on selvittää korkeakouluopiskelijoiden tietoisuutta CampusMoWen toiminnasta, sekä tuoda esille opiskelijoiden toiveita korkeakoulun tarjoamista hyvinvointipalveluista CampusMoWen liittyen. Opinnäytetyössä selvitetään kyselytutkimuksen avulla korkeakouluopiskelijoiden tietoisuutta CampusMoWen toiminnasta, sekä selvitetään opiskelijoiden toiveita CampusMoWen toimintaan liittyen. Tutkimus toteutetaan sähköisenä kyselynä ja sen päätavoite on vastausten kerääminen mahdollisimman laajasti. Tutkimusaineiston kerääminen tapahtuu kyselylomaketta ja tilastollista tutkimistapaa käyttäen. Tutkimus on aiheena tärkeä ja tarpeellinen, sillä aktiivisuuden määrällä on todettu olevan suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin, ja näin sillä on suora vaikutus myös opiskelijan oppimiseen ja oppimistuloksiin. Kysely palvelun toiminnasta on aiheena ajankohtainen, sillä tutkimustuloksia tästä ei aiemmin ole.

2 TEORIA

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on energiankulutusta lisäävää ja usein tarkoituksellista liikkeeseen johtavaa lihasten toimintaa. Liikunta on määritelmältään sellaista fyysistä aktiivisuutta, jonka toteuttamisella haetaan erilaisia ennalta määriteltyjä vaikutuksia tai syitä. (Käypä hoito, Liikunta-työryhmä, 2020)

2.1.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus terveyteen

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on todettu olevan monia positiivisia terveysvaikutuksia. Positiiviset terveysvaikutukset voivat olla sekä fyysisiä, että psyykkisiä vaikutuksia. Fyysisenä vaikutuksena liikkuminen toimii ennaltaehkäisevänä toimintana erilaisia vaivoja ja sairauksia vastaan. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus voi olla

suuressa roolissa myös erilaisten sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa (Käypä hoito-suositus, 2021)

Fyysisellä aktiivisuudella tiedetään olevan positiivinen vaikutus myös psyykkiseen hyvinvointiin. Todettuja positiivisia vaikutuksia ovat esimerkiksi mielialan koheneminen, ajattelun terävöityminen, stressin ja hallintakyvyn paraneminen, sekä unenlaadun paraneminen (UKK-instituutti, 2021)

2.1.2 Fyysisen inaktiivisuuden vaikutus terveyteen

Fyysistä inaktiivisuutta voidaan pitää fyysisen aktiivisuuden vastakohtana. Fyysinen inaktiivisuus tarkoittaa lihasten vähäistä käyttämistä tai kokonaan käyttämättä jättämistä, jolloin energiankulutus pysyy vähäisenä. Tämä aiheuttaa kehon elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä, sekä kehon toimintojen huononemista. Paikallaanolo ja liikkumattomuus lisää monien sairauksien riskiä, sekä kuolemanriskiä. (Käypä hoito, Liikunta-työryhmä, 2020)

Runsas paikallaanolojaksot, erityisesti istuen saattavat aiheuttaa terveyshaittoja myös muuten aktiivisten ja liikuntasuosittelun täyttävien ihmisten kohdalla. (Käypä hoito, Liikunta-työryhmä, 2020) Nykysuosittelun mukaisesti terveysliikuntaa tulisi harrastaa joka viikko. Vuonna 2019 julkaistun liikkumisen suosituksen mukaisesti aikuisen (18–64 v.) tulisi harrastaa kestävyyskuntoa parantavaa, eli sydämen sykettä nostavaa reipasta liikettä vähintään 2,5 tuntia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavaksi luokiteltavaa liikkumista 1 h 15 min. viikossa. Lihaskuntoa vahvistavaa ja liikehallintaa harjoittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti, 2021)

Liikkumattomuuden muodoista erityisesti istumista pidetään vaarallisena. Epidemiologinen näyttö istumisen haitoista on lähivuosina lisääntynyt ja istuminen on osoittautunut itsenäiseksi terveysriskiksi (Pekkonen, Pesola, Finni, 2016, s. 1) Korkeakouluopiskelijoiden on eri tutkimuksissa todettu viettävän huomattavasti aikaa päivässä istuen. Ylioppilaisen terveydenhoitosäätiön (YTHS, 2016) mukaan korkeakouluopiskelijat istuvat päivän aikana lähes 11 tuntia, ja vain 16% opiskelijoista istuu päivän

aikana alle 8 tuntia. (Korkeakoululiikunnan suositukset, 2018) raportissa todettiin opiskelijan istuvan päivässä noin tunnin kauemmin, kuin aikuisen väestön henkilöt keskimäärin.

2.2 Korkeakouluopiskelijoiden määritelmä

Korkeakouluopiskelijalla tarkoitetaan henkilöä, joka suorittaa ylempää tai alempaa ammatillista tutkintoa ammattikorkeakoulussa, tai yliopistossa. Suomessa korkeakouluopiskelijoiden määrä on pysynyt suhteellisen tasaisena vuodesta 2004 lähtien. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2019 ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavaa koulutusta opiskeli reilut 14 000 opiskelijaa ja ammattikorkeakoulututkintoon johtavaa koulutusta opiskeli vajaat 128 000 henkilöä. Yliopisto-opiskelijoita vuonna 2019 oli vajaat 154 000. (Tilastokeskus, 2020)

2.3 Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus

Korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden seuraaminen ja parantaminen on valtakunnallinen tavoite, ja osa suomalaisten korkeakoulujen strategiaa. Ymmärrys fyysisen inaktiivisuuden merkityksestä terveydelle on viime vuosina kasvanut, ja vuodesta 2011 lähtien suomalaiselle korkeakoululiikunnalle on asetettu valtakunnalliset suositukset, joiden toteutumista seurataan vuosittain. Korkeakoululiikunnan toteutumisessa tärkeitä osatekijöitä ovat toimivat rakenteet ja prosessit tavoitteen, eli toimivien liikuntapalvelujen, toteutumisen perustana. Korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tukeminen edistää sekä korkeakouluopiskelijoiden nykyhetkistä terveyttä, että opiskelijoiden edellytyksiä terveeseen elämään tulevaisuudessa, ja on siksi tärkeä valtakunnallinen teema (Korkeakoululiikunnan suositukset, 2018)

Perussuositukset korkeakoululiikunnalle sisältävät esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden edistämisen korkeakoulun strategioissa, liikuntatarjonnan ja liikuntatilojen olemassaolon ja kehittämisen, sekä opiskelijoiden aktivoimisen liikuntapalveluiden käyttöön ja aktiivisuuteen arjessa muun muassa madaltamalla osallistumiskynnystä ja seuraamalla korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä säännöllisesti korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla. Ajantasainen liikunnallisuuden ja aktiivisuuden määrän

seuranta on tärkeää, sillä se mahdollistaa syvemmän ymmärtämisen haasteista, joita aktiivisuuden lisäämiseen käytännön tasolla liittyy eri oppilaitoksista, sekä ratkaisujen esittämisen näihin haasteisiin. Korkeakouluopiskelijoiden aktiivisuuteen liittyvässä selvityksessä v. 2013–14 havaittiin, että korkeakouluopiskelijoista vain noin joka kolmannes (33,1 %) liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti, ja että ammattikorkeakouluopiskelijoiden suositusten mukainen liikkuminen on heikompaa kuin yliopisto-opiskelijoiden (AMK 28 % ja YO 32 %). Erityisryhmät, esimerkiksi vammaiset ja pitkäaikaissairaat sekä etniseltä taustaltaan tai seksuaaliselta suuntautumiseltaan eroavat ryhmät liikkuvat kaikkein heikoiten (25,5 %). Selvityksessä mitattiin lisäksi liikuntapalvelujen käytön aktiivisuuden yhteyttä suositusten mukaisen liikkumisen toteutumiseen, ja havaittiin, että palveluita käyttävistä opiskelijoista 60 % liikkuu terveystieteiden kannalta riittävästi – palvelujen aktiivinen käyttö siis selvästi edistää liikuntasuosituksen toteutumista. Tämän lisäksi havaittiin, että kokemus liikuntapalvelujen tasosta ennustaa niiden käyttöä; mitä tyytyväisempiä opiskelijat ovat tarjolla oleviin palveluihin, sitä enemmän he palveluita käyttävät. Vastavuoroisesti paikkakunnilla, joissa mitattu tyytyväisyys palveluihin on matalinta, myös käyttöaste on selkeästi alhaisin. Liikuntapalvelujen käyttöaste on korkein niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka kokevat korkeakoulun tarjoaman harrastetoiminnan helposti saavutettavaksi. On selvää, että korkeakouluilla on tärkeä merkitys opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Opiskelijoiden kokemus liikuntapalveluiden ja erilaisten liikuntaa tukevien ratkaisujen toimimisesta on oleellista, jotta tyytyväisyyttä palveluihin voidaan entisestään kehittää ja näin lisätä osallistumista ja aktiivisuuden määrää korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. (Korkeakoululiikunnan suositukset, 2018)

Korkeakouluopiskelijoiden inaktiivisuus arjessa on suurilta osin seurausta istumisen suuresta määrästä, joka oleellisesti liittyy opiskeluun, ja päivittäisen istumisen vähentäminen sekä opiskeluympäristön liikunnallistaminen ovat siksi keskeisiä strategisia tavoitteita korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Korkeakouluopiskelijoiden aktiivisuuden selvityksessä 2013–14 arvioitiin, että tyypillinen opiskelijan päivä sisältää yhteensä 8-9 tuntia istumista, ja yli puolella opiskelijoista yhdeksän tunnin raja ylittyy selvästi ylten jopa 12 tuntiin istumista päivän aikana opintojen ja töiden parissa sekä vapaa-ajalla. Kiinnostavaa on, että istumisen kokonaismäärä pysyy saman iästä ja opintojen vaiheesta riippumatta; opiskelu itsessään lisää siis selvästi

riskiä fyysiseen inaktiivisuuteen, ja opiskelijoiden istumisen vähentäminen on keskeistä aktiivisuuden lisäämiseksi. (Korkeakoululiikunnan suositukset, 2018)

Käytännön toimenpiteitä aktiivisuuden lisäämiseen ja istumisen vähentämiseen ovat esimerkiksi työskentelyasentojen muuttaminen opiskelussa, liikuntatilojen ja -mahdollisuuksien riittävyyden varmistaminen sekä tarjolla olevien palveluiden mahdollisimman korkea käyttöaste. Korkea käyttöaste liikuntapalveluissa tukee opiskelijoiden aktiivisuutta ja vähentää riskiä inaktiivisuuden negatiivisiin vaikutuksiin fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa terveydessä. Käyttöastetta voidaan parantaa tietoisuuden lisäämisellä liikuntapalveluista sekä kehittämällä liikuntatarjontaa opiskelijoiden toiveita vastaavaksi, ja siksi opiskelijoiden kokemusten ja toiveiden seuranta sekä tietoisuuden lisääminen tarjolla olevista liikuntapalveluista korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa on tärkeää. (Korkeakoululiikunnan suositukset, 2018)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on edesauttaa hyvinvointi- ja liikuntapalvelu CampusMoWen toiminnan laajenemista kaikissa Satakunnan alueen korkeakouluissa, joita ovat Porin, Rauman, Huittisten ja Kankaanpään SAMK-kampukset, Diak Pori-kampus, Yliopistokeskus Pori, sekä Opettajakoulutuslaitos Rauma.

Työssä selvitetään kyselytutkimuksen avulla opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja istumisen määrää arjessa. Lisäksi kartoitetaan korkeakouluopiskelijoiden tietoisuutta CampusMoWen toiminnasta, sekä tuodaan esille opiskelijoiden toiveita korkeakoulun tarjoamista hyvinvointipalveluista CampusMoWen liittyen, tavoitteena palveluiden tarjonnan ja kysynnän suhteen arvioiminen.

3.2 Työn tilaaja

Tämän opinnäytetyön tilaajana ja yhteistyökumppanina toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun Esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimusryhmän toteuttama Satasport-hanke. Satasport-hanke on korkeakoululiikunnan kehittämistä tavoitteleva kolmivuotinen (2018–2020) hanke, jossa tavoitteena on Satakunnan alueen opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnin edistäminen kokonaisvaltaisesti. Hankkeessa rakennetaan sekä opiskelijoille, että henkilökunnalle kattava palvelutarjonta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Satasport-hankkeen Hankkeessa luotiin keväällä 2019 korkeakoululiikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMoWe, jonka on tarkoitus jatkaa hankkeen päätyttyä toimintaansa osana Satakunnan korkeakoulujen toimintaa (CampusMoWe, 2021). Satasport-hankkeen rahoittaja toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM).

3.3 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä koostuu kaikista Satakunnan alueen korkeakouluopiskelijoista Porissa, Raumalla, Kankaanpäässä ja Huittisissa. Tutkimusta varten laaditaan opinnäytetyösopimus Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Satasport-hankkeen välillä. Kysely toteutetaan syksyllä 2021 osana Satasport-hankkeen järjestämiä Satakunnan korkeakoulujen opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointimittauksia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset kysymyksiin kerätään anonymisti.

3.4 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö toteutetaan kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Työssä on mukana myös kvalitatiivisia elementtejä täydentämässä kvantitatiivista tiedonkeruuta. Kvantitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan määrällistä tutkimusmenetelmää, joka kuvaa yleisesti muuttujien välisiä suhteita ja eroja. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin, kuinka paljon, ja miten usein. Ominaispiirteinä määrällisessä tutkimustavassa pidetään tiedon strukturointia, mittaamista, tutkimuksen objektiivisuutta, numeerista tiedon esittämistä, sekä laadukasta ja numeerisesti suurta vastaajajoukkoa eli otosta. Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytetään sähköistä kyselylomaketta,

jonka luominen on osa tätä opinnäytetyötä. Tutkittaessa henkilöihin liittyviä asioita määrällistä tutkimustapaa käyttäen, tulee tutkittavat asiat muuttaa rakenteellisesti ymmärrettävään muotoon ennen aineiston keräämistä. Oleellista on, että tutkimuksen kohteena olevat henkilöt ymmärtävät tutkimuksen keskeisen asian, tarkoituksen ja sisällön samalla tavalla. Onnistunut lomake on vastaajalle intuitiivisesti helppo täyttää. Määrällisen tutkimuksen pohja on teoriassa, josta tutkimuksessa mitattavat asiat yleensä muodostetaan. (Vilka, 2005,13-15,26.) Opinnäytetyölle anotaan tutkimuslupa, sekä sopimus opinnäytetyön suorittamisesta Satakunnan ammattikorkeakoululta.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat:

- Mikä on vastaajien fyysisen aktiivisuuden määrä tunteina arkisin, vapaa-ajalla ja viikonloppuisin?
- Mikä on vastaajien istumisen määrä tunteina arkisin, vapaa-ajalla ja viikonloppuisin?
- Mikä on vastaajien tietämys CampusMoWe toiminnasta?
- Mitä toiveita opiskelijoilla on CampusMowen palveluihin liittyen?

3.5 Kyselytutkimus

Kyselylomakkeen kysymykset luovat tutkimuksen onnistumiselle perustan. Hyvin suunniteltu lomake helpottaa aineiston analysointia. Kyselylomakkeesta luodaan ulkoasullisesti selkeä, yksiselitteinen, ja loogisesti etenevä kokonaisuus. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen muotoilusta johtuvien virheraportointien määrää pyritään estämään testaamalla lomake ennen julkaisemista. Väärinymmärrysten välttämiseksi lomakkeessa ei käytetä johdattelevia tai kaksoismerkityksellisiä kysymyksiä. Kyselyyn lisätään vastausohjeita, sekä vastauskohtien termejä avataan helpottamaan vastaajan vastaamista.

Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytetään kyselylomaketta (LIITE 1). Kysely toteutetaan sähköisenä kyselynä. Sähköinen kyselylomake luodaan Satakunnan ammattikorkeakoulun e-lomakkeelle. Kyselyn laatimisessa hyödynnetään aihepiirissä aikaisempia tutkimuksia ja tuloksia, joiden pohjalta kyselyn kysymykset

laaditaan tutkimukseen sopiviksi. Sähköisen kyselylomake sisältää saatesanat, joiden tarkoitus on selvittää vastaajalle tutkimuksen tausta, tarkoitus ja tavoite.

Vastaukset kyselylomakkeeseen kerätään henkilökohtaisesti kohderyhmältä suoran kontaktin keinoin. Suoran kontaktin ottaminen kohderyhmän henkilöiden kanssa ajaa opinnäytetyön keskeisimpiä periaatteita CampusMoWen esille tuomisessa ja tietoisuuden lisäämisessä. Tietoisuuden lisääntyessä voidaan olettaa myös kiinnostuksen palvelua kohtaan nousevan.

Opinnäytetyökysely sisältää monivalintakysymyksiä, sekä avoimia kysymyksiä. Kyselyn tulokset tallentuvat e-lomakkeelle, josta ne siirretään Excel taulukkolaskentaohjelmaan.

Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi asetetut ja kysymysmuoto on vakioitu. Määrällisessä tutkimuksessa keskeistä on saatujen tulosten vertailukelpoisuus, jota monivalintakysymyksillä tavoitellaan. Tämän vuoksi monivalintakysymykset ovat tutkimukseen sopiva valinta. Osaan monivalintakysymyksistä vastaajalla on mahdollisuus valita yksi tai useampi vastausvaihtoehto. Valmiiksi sanoitetut kysymykset mahdollistavat tarkan ja systemaattisen informaation saamisen vastaajilta, mutta samalla lisäävät väärinymmärrysten ja virheellisen raportoinnin riskiä. (Vilkkä, 2005, 67).

Avointen kysymysten kohdalla vastaaja pääsee vastaamaan spontaanisti ilman rajoitettuja vastausvaihtoehtoja. Avoimia kysymyksiä käytetään kyselyssä vastausten tarkentamiseen. Avoimet kysymykset tarjoavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista asia tai mielipide, joka ei ole ennalta oletuksena. Tutkijalle avoimet kysymykset tarjoavat tärkeää kvalitatiivista tietoa. Vastaajalta avoimiin kysymyksiin vastaamisen voidaan olettaa vaativan enemmän kriittistä ajattelua, suoria mielipiteitä ja kiinnostusta kyselyn täyttämiseen. Opinnäytetyökyselyn aineiston keruun kohdalla vastaajajoukon voidaan olettaa olevan kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan, sillä hyvinvointimittauspäivään osallistuminen on vapaaehtoista. Avoimet kysymykset tuottavat arvokasta tietoa, sillä ne mahdollistavat vastaajille tarkkojen kuvausten antamisen kokemuksistaan ja tottumuksistaan.

3.6 Tutkimuksen tulosten analysointi ja raportointi

Tutkimustulokset tallentuvat Satakunnan ammattikorkeakoulun e-lomakkeelle. Tulokset siirretään e-lomakkeelta analysoitavaksi Microsoft Excel -taulukkolaskentaohjelmaan.

3.7 Tutkimuksen aikataulu ja eteneminen

Opinnäytetyön aiheen valinta	Syksy 2019
Teoriaosuuden kirjoittaminen	Kevät 2020
Opinnäytetyösopimus	Syksy 2019
Opinnäytetyökyselyn laatiminen	Kevät 2020
Opinnäytetyökyselyn toteuttaminen	Syksy 2020

4 TULOKSET

4.1 Kyselytutkimuksen toteuttaminen

Vastauksia kyselylomakkeeseen kerättiin CampusMoWen järjestämissä hyvinvointimittauspäivissä SAMK-kampuksilla Porissa 14.9.2020 ja Raumalla 23.9.2020. Päivän kulun kannalta keskeiselle paikalle luotiin CampusMoWen piste, jossa ohi kulkevat ihmiset vastasivat kyselyyn. Vastaaminen tapahtui tablettitietokoneelta, tai vaihtoehtoisesti omasta puhelimesta QR-koodin, eli ruutukoodin linkin välityksellä. Sähköinen kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Kysymykset oli jaoteltu teemoittain kolmeen eri ryhmään: Teema 1) kysymykset 1–5 koskivat vastaajan tausta- ja opiskelutietoja; Teema 2) kysymykset 6–11 koskivat vastaajan fyysistä aktiivisuutta ja omaa liikkumista, ja Teema 3) kysymykset 12-23 koskivat hyvinvointi- ja liikuntapalvelu CampusMoWea. Kyselyn vastaukset on raportoitu tässä kappaleessa teemoittain.

4.2 Teema 1: Vastaajien taustatiedot

Kaikkiaan opinnäytetyökyselyyn vastasi yhteensä 118 henkilöä. Suurin osa vastaajista oli naisia. Kyselyyn vastanneita naisia oli 81 (69 %) ja miehiä 37 (31 %). Vastanneista yksikään ei ilmoittanut olevansa muu henkilö tai kieltäytynyt määrittelemästä sukupuoltaan. Vastaajien ikäjakauma ulottui alle 25 vuotiaista yli 45 vuotiaisiin. Selkeästi suurin ryhmä vastaajista oli alle 45-vuotiaita. Vastanneista alle 25-vuotiaita oli 57 (48 %) ja 25–45-vuotiaita 56 (47 %). Yli 45-vuotiaita vastaajia oli 5 (4 %).

Kyselyn taustatiedoissa olennaista oli selvittää, millä kampuksella kukin vastaaja opiskelee. Opinnäytetyön kohderyhmään Satakunnan alueella kuuluivat Satakunnan ammattikorkeakoulut Porissa, Raumalla ja Kankaanpäässä, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Rauman opettajakoulutuslaitos ja Porin yliopistokeskus. Tavoitteena oli kerätä vastauksia jokaisesta kohderyhmän kampuksesta kattavan otannan varmistamiseksi. Vastaukset kyselylomakkeeseen kerättiin henkilökohtaisesti kohderyhmältä. Valtaosa vastaajista koostui Porin SAMK-kampuksen opiskelijoista. Vastaajista 70 (59 %) opiskeli SAMK-kampuksella Porissa. Opettajakoulutuslaitoksella Raumalla vastanneista opiskeli 19 (16 %) ja Rauman SAMK-kampuksella 11 (9 %). Porin yliopistokeskuksella opiskeli vastanneista 8 (7 %). Kankaanpään ja Huittisten SAMK-kampuksilta, sekä Porin DIAK-kampukselta ei tavoitettu yhtäkään vastaajaa (0 %). Kysely oli suunnattu pääsääntöisesti opiskelijoille, mutta kyselyyn osallistui lisäksi 10 (9 %) henkilökuntaan kuuluvaa jäsentä Porin ja Rauman SAMK-kampuksilta, he valitsivat vastatesaan vaihtoehdon ”Muu”.

Vastaajista 23 (19 %) opiskeli sosionomiksi, 22 (19 %) insinööriksi, 19 (16 %) kasvatustieteitä, 16 (14 %) fysioterapeutiksi, 14 (12 %) tradenomiksi, 8 (7 %) kauppatieteitä ja loput 6 vastaajaa (5 %) sairaanhoitajaksi. Henkilökuntaan kuuluvia henkilöitä oli yhteensä 10 (9 %).

4.3 Teema 2. Fyysinen aktiivisuus ja oma liikkuminen

Teeman 2 avulla selvitettiin vastaajien aktiivisuuden määrää, omaa liikkumista, sekä inaktiivista ajankäyttöä. Kyselyssä vastaajalle kerrottiin mitä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan. *Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kuntoliikunnan lisäksi arjessa*

tapahtuvaa aktiivisuutta, joka lisää energiankulutusta. Esimerkkejä fyysisestä aktiivisuudesta annettiin mm. reipas kävely, pyöräily, kuntosaliharjoittelu.

Kysymykseen: oletko fyysisesti aktiivinen vastasi kaikkiaan 118 henkilöä, joista 106 (90 %) ilmoitti olevansa fyysisesti aktiivisia. Vastanneista 12 (10 %) ei ollut fyysisesti aktiivisia. Vastaajilla oli mahdollisuus tarkentaa omaa vastaustaan avoimella kysymyksellä. Vastanneista 8 tarkensi omaa fyysistä aktiivisuuttaan näkymään hyötyliikuntana, harrastetoimintana, fyysisenä työnä, sekä kilpaurheiluna. Vastaajista 90 (76 %) halusi jatkossa lisätä omaa fyysistä aktiivisuutta, 16 (14 %) ei osannut sanoa, ja 12 (10 %) ei halunnut lisätä fyysistä aktiivisuutta. Kaikki kyselyyn vastanneista harrastivat liikuntaa satunnaisen ja päivittäisen tai lähes päivittäisen väliltä. Vastanneista 52 (44 %) harrasti liikuntaa useamman kerran viikossa. Lähes päivittäin tai päivittäin liikuntaa harrastaneiden osuus oli 31 (26 %) ja viikoittaisten liikkujien määrä oli 25 (21 %). Vastanneista 10 (9 %) kertoi harrastavansa liikuntaa satunnaisesti. Ei koskaan - vastauksia ei tullut yhtään (0 %).

Aktiivisuutta ja inaktiivisuutta koskevalla kysymyksellä selvitettiin, kuinka monta tuntia opiskelijat viettävät päivässä aktiivisen toiminnan parissa ja inaktiivisesti. Kysymykset oli jaoteltu kolmeen eri asiakokonaisuuteen; koulupäivän aikana, opiskelujen ulkopuolella, sekä viikonloppuisin tapahtuva aktiivisuus. Jokaisen asiakokonaisuuden kohdalla sarakkeessa toistuivat samat arjen toiminnot; istuminen, seisominen, hyötyliikunta, hengästyttävä urheilu, ruumiillinen työ ja rentoutuminen. Lukuarvoissa toistuivat päivän aikana toteutuvat tuntimäärät, joista vastaajaa kehoitettiin kohta kohdalta valitsemaan parhaiten itseään kuvaava vaihtoehto.

Kysymys: Kuinka monta tuntia keskimäärin vuorokaudesta vietät tehden seuraavia asioita?

Koulupäivän aikana

Istuminen

Lähes puolet vastaajista (41 %) istui koulupäivän aikana 4–6 tuntia. Vastanneista 31 (27 %) istui koulupäivän aikana 2–4 tuntia ja 6–8 tuntia istuvien osuus oli 30 (25 %).

Vastanneista 5 (4 %) istui 0,5–2 tuntia ja vain 4 henkilöä (3 %) ilmoitti istuvansa yli 8 tuntia koulupäivän aikana.

Seisominen

Vastanneista yli puolet (53 %) ilmoitti koulupäivän aikana seisoma-ajakseen 0,5–2 tuntia. 2–4 tuntia seisovien henkilöiden määrä oli 36 (31 %) ja 4–6 tuntia seisovien henkilöiden määrä 13 (11 %). Vastanneista 4 (3 %) ei seissyt koulupäivänsä aikana lainkaan. Vastanneista 2 (2 %) ilmoitti seisomisajakseen 6–8 tuntia ja yksi vastaajista vietti koulupäivästään yli 8 h seisten (1 %).

Hyötyliikunta

Hyötyliikunnaksi koulupäivän aikana voitiin luokitella mm. portaiden nouseminen, välimatkojen kävely ja koulumatkojen kulkeminen pyörällä. Hyötyliikuntaa koulupäivän aikana kertyi valtaosalle vastaajista (86 %). Vastanneista 80 (68 %) ilmoitti hyötyliikunnaksi kertyneen ajan olevan 0,5–2 tuntia. Vastanneista 18 henkilöä (15 %) harrasti hyötyliikuntaa 2–4 tuntia koulupäivässä ja 17 henkilöä (14 %) ei harrastanut hyötyliikuntaa lainkaan. 4–6 tuntia hyötyliikuntaa kertyi kahdelle vastaajasta (2 %) ja yksi (1 %) vastanneista ilmoitti hyötyliikunnan osuuden koulupäivästä olevan 6–8 h.

Hengästyttää liikunta/urheilu

Hengästyttävää liikuntaa/urheilua voi olla esimerkiksi kuntosaliharjoittelu tai reipas kävely. Hengästyttävää liikuntaa/urheilua koulupäivän aikana harrasti vastanneista suuri osa (67 %). Vastanneista 68 (58 %) kerrytti hengästyttävää liikuntaa/urheilua 0,5–2 h koulupäivän aikana ja 2–4 tuntia kertyi 11 vastaajalle (9 %). 39 vastaajaa (33 %) ilmoitti hengästyttävän liikunnan/urheilun määrän koulupäivän aikana olevan 0 tuntia.

Ruumiillinen työ

Ruumiillinen työ opinnoissa voi olla esimerkiksi käytännön harjoittelua kuten erilaisia simulaatioharjoitteita. Ruumiillista työtä koulupäivän aikana kertyi noin puolelle vastanneista (54 %). Vastanneista 54 (46 %) teki ruumiillista työtä koulupäivän aikana 0,5–2 tuntia ja saman verran vastanneista (46 %) ilmoitti ruumiillisen työn määrän olevan 0 tuntia. Vastanneista 9 (8 %) teki ruumiillista työtä 2–4 h ja yksi vastanneista arvioi määrän olevan 4–6 tuntia koulupäivässä.

Rentoutuminen

Rentoutuminen voi olla esimerkiksi tauolla vietettyä aikaa. Rentoutumista koulupäivän aikana kertyi puolelle vastanneista (50 %) 0,5–2 tuntia. Vastanneista 24 (20 %) ilmoitti rentoutumisajakseen 2–4 tuntia ja 23 (20 %) ei rentoutunut koulupäivän aikana lainkaan. Vastanneista 8 (7 %) rentoutui 4–6 tuntia ja 3 (2 %) rentoutui 6–8 h. Yksi vastanneista (alle 1 %) arvioi rentoutuvansa lähes koko koulupäivän, yli 8 tuntia.

Opiskelujen ulkopuolella

Istuminen

Istumisen määrä opiskelujen ulkopuolella vaihteli vastanneiden kesken 0,5 tunnista yli 8 tuntiin. Vastanneista 55 (46 %) istui 2–4 tuntia ja 32 (27 %) ilmoitti istumajakseen 0,5–2 tuntia. 4–6 tuntia istumista kertyi 22 vastaajalle (19 %) ja vastaajista 6 (5 %) istui 6–8 tuntia. Vain 3 vastaajaa (3 %) ilmoitti istuvansa opiskelujen ulkopuolella päivässä yli kahdeksan tuntia.

Seisominen

Seisomista opiskelujen ulkopuolella kertyi lähes kaikille. Melkein puolella vastaajista (47 %) seisottavaa aikaa oli 2–5 tuntia ja 45 vastaajalle (38 %) seisomista kertyi 0,5–2 tuntia. Vastaajista 11 (9 %) ilmoitti seisten menevän ajan olevan 4–6 tuntia ja 5 vastaajista (4 %) 6–8 tuntia. Vain yhdelle vastaajista (alle 1 %) seisottua aikaa ei kertynyt lainkaan, kun taas yhdelle vastanneelle (alle 1 %) seisomista kertyi jopa yli 8 tuntia.

Hyötyliikunta

Hyötyliikuntaa opiskelujen ulkopuolella kertyi vastanneista jokaiselle. Suurimmalla osalla vastaajista (65 %) hyötyliikuntaa kertyi 0,5–2 tuntia. Vastaajista 30 (25 %) harrasti hyötyliikuntaa 2–4 tuntia ja 10 (9 %) vastanneista harrasti hyötyliikuntaa 4–8 tuntia. Yhdelle (alle 1 %) vastanneista hyötyliikuntaa kertyi opiskelujen ulkopuolella 6–8 tuntia.

Hengästyttävä liikunta/urheilu

Hengästyttävää liikuntaa/urheilua opiskelujen ulkopuolella harrasti suurin osa. 72 vastaajaa (61 %) arvioi hengästyttävän liikunnan/urheilun ajaksi 0,5–2 tuntia ja vastaajista

34 (29 %) liikkui hengästyttävästi 2–4 tuntia. 6 vastaajaa (5 %) liikkui/urheili 4–6 tuntia ja vastaajista 6 (5 %) ei liikkunut lainkaan opiskelujen ulkopuolella.

Ruumiillinen työ

Opiskelujen ulkopuolella ruumiillista työtä tekevien vastausten jakauma oli vaihtelevainen. Vastaajista 56 (48 %) teki ruumiillista työtä 0,5–2 tuntia ja 33 (28 %) vastaajista ei tehnyt ruumiillista työtä ollenkaan. 18 (15 %) vastanneista teki opiskelujen ulkopuolella ruumiillista työtä 2–4 tuntia. Vastanneista 6 (5 %) ilmoitti tekevänsä ruumiillista työtä 6–8 tuntia ja 5 (4 %) ilmoitti määräksi 4–6 tuntia.

Rentoutuminen

Opiskelujen ulkopuolella rentoutumisella tarkoitettiin esimerkiksi lepäilyä sohvalla, siihen ei laskettu mukaan nukuttuja tunteja yöllä. Vastanneista 49 (41 %) rentoutui 0,5–2 tuntia ja vastanneista 39 (33 %) rentoutui 2–4 tuntia. 14 (12 %) vastanneista rentoutui 4–6 tuntia opiskelujen ulkopuolella ja 8 (7 %) rentoutui 6–8 tuntia. Vain 4 (3 %) rentoutumisaika oli yli 8 tuntia. Rentoutumista ei kertynyt lainkaan neljälle (3 %) vastanneista.

Viikonloppuina

Istuminen

Viikonloppuisin istuen vietetty aika vaihteli vastanneiden kesken. Vastanneista 52 (44 %) istui viikonloppuisin 2–4 tuntia päivässä. 4–6 tuntia istuvien määrä oli 30 (25 %) ja 0,5–2 tuntia istui 17 (15 %). Vastaajista 14 (12 %) ilmoitti istuen vietetyn ajan olevan 6–8 tuntia, ja vain 4 (3 %) istui viikonloppuisin päivän aikana yli 8 tuntia.

Yksi (alle 1 %) ei istunut viikonloppuisin lainkaan.

Seisominen

Vastanneista 52 (44 %) seiso viikonloppuisin 2–4 tuntia päivässä ja 34 (29 %) seisottua aikaa kertyi 0,5–2 tuntia. 4–6 tuntia seisovien osuus vastaajista oli 25 (21 %) ja 6–8 tuntia seisovien osuus 4 (3 %). Vastanneista 2 (1 %) seiso yli 8 tuntia ja vain yhdellä kyselyyn osallistuneella seisottua aikaa ei kertynyt viikonloppuisin.

Hyötyliikunta

Hyötyliikuntaa viikonloppuisin harrasti lähes jokainen kyselyyn osallistunut. Noin puolelle vastanneista (51 %) tunteja päivän aikana kertyi 0,5–2 ja vastanneista 43 (36 %) harrasti hyötyliikuntaa 2–4 tuntia. Vastanneista 11 (9 %) harrasti hyötyliikuntaa 4–6 tuntia ja 3 (3 %) 6–8 tuntia. Vain yksi vastanneista ei kerryttänyt viikonloppuisin hyötyliikuntaa lainkaan.

Hengästyttävä liikunta/urheilu

Viikonloppuisin hengästyttävää liikuntaa 0,5–2 tuntia harrasti vastanneista 63 (54 %) ja 2–4 tuntia kertyi 45 (38 %) vastanneelle. Vastaajista 4 (4 %) ilmoitti hengästyttävän liikunnan määräksi 4–6 tuntia viikonloppuisin. Vain 5 (4 %) vastanneista ei liikkunut hengästyttävästi lainkaan viikonloppuisin.

Ruumiillinen työ

Ruumiillista työtä viikonloppuisin teki valtaosa. Suurimmalle osalle (54 %) ruumiillista työtä kertyi 0,5–2 tuntia. Vastanneista 19 (16 %) teki ruumiillista työtä 2–4 tuntia ja vastanneista 8 (7 %) teki 4–8 tuntia. Vastanneista 4 (3 %) ilmoitti ruumiillisen työn määrän olevan viikonloppuisin 6–8 tuntia ja vastanneista 1 teki ruumiillista työtä jopa yli 8 tuntia. Vastanneista 22 (19 %) ei tehnyt ruumiillista työtä lainkaan.

Rentoutuminen

Kyselyyn vastanneesta lähes kaikki rentoutuivat viikonloppuisin. Vastanneista 42 (36 %) rentoutui viikonloppuisin päivän aikana 2–4 tuntia. 0,5–2 tuntia rentoutui vastanneista 33 (28 %) ja 4–6 tuntia rentoutui 30 (25 %). Yli 8 tuntia rentoutuvien määrä oli 7 (6 %) ja 6–8 tuntia rentoutuvien määrä oli 5 (4 %). Vain yksi vastanneista ei rentoutunut viikonloppuisin lainkaan.

4.4 Teema 3. Kysymykset koskien korkeakoulu liikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMoWea

Teeman 3 osiossa vastaajilta kysyttiin heidän tietämystään CampusMoWe palvelusta ja sen toiminnasta. Vastaajan oli mahdollista valita monivalintakysymyksissä yksi tai useampi vastausvaihtoehto.

Kaikkiaan kyselyn 118 vastaajasta 107 (91 %) oli kuullut aiemmin CampusMoWesta ja vastanneista vain 11 (8 %) ei ollut kuullut CampusMoWesta. CampusMoWen jäseneksi jo rekisteröityneitä vastaajia oli 74 (63 %), kun taas jäseneksi rekisteröimättömiä vastanneita 43 (37 %). CampusMoWen jäseneksi rekisteröimättömät vastaajat saivat tarkentaa omalta kohdaltaan jäsenyyden puuttumista. Vastausta tarkentaneista puolella ei ole ollut tarvetta CampusMoWen palveluille johtuen omasta jo olemassa olevasta harrastuksesta muualla, ajan puutteesta tai kiinnostuksesta. Lisäksi Covid 19 viruksesta johtuvan poikkeustilan vuoksi CampusMoWe on joutunut hetkellisesti rajoittamaan palveluitaan mm. kuntosalin osalta, joka vaikutti jäsenyyden puuttumiseen usealla vastaajalla.

Tietämys CampusMoWesta on opiskelijoille kulkeutunut pääosin internetin välityksellä, sekä tietona henkilökunnalta. Opiskeluympäristön henkilökunnalta tietoa CampusMoWen toiminnasta oli saanut 58 vastaajaa (49 %), eli lähes puolet vastanneista. Oppilaitoksen omien www-sivujen kautta tieto oli tavoittanut vastanneista 51 (43 %) ja CampusMoWen omilla sivuilla oli vierailut vastanneista 22 (19 %). Muita tiedonkulkuväyliä ovat olleet opiskelukaverit, mainokset ja flyerit sekä sosiaalinen media. Jatkossa parhaaksi markkinointikanavaksi vastanneet nostivat sähköpostin. Lähes puolet (46 %) vastanneista koki saavansa tiedon parhaiten sähköpostin välityksellä. Instagramin kautta markkinointia kannatti vastanneista 33 (28 %) ja oppilaitoksen omien sivujen kautta markkinointia 16 (14 %). Facebookin ja mainoksien/flyerien kannattajia oli kumpaakin 7 (6 %).

Kyselyllä selvitettiin opiskelijoiden toiveita liittyen CampusMoWen tarjoamiin liikunta- ja hyvinvointipalveluihin. Opiskelijoilta kysyttiin minkä tyyppisiin liikuntapalveluihin ja liikuntamuotoihin he haluaisivat osallistua, millaisella kokoonpanolla ja missä liikuntatoimintaa tulisi järjestää. Vastanneista 68 (58 %) oli kiinnostunut osallistumaan ryhmässä järjestettäville liikuntapalveluille, ja saman verran (58 %) vastanneista oli kiinnostunut liikkumaan itsekseen. Pienryhmäliikkumisesta kiinnostuneita oli 55 (47 %). Vastanneista 3 (4 %) oli kiinnostunut liikkumaan jotenkin muuten ja tarkensivat kiinnostustaan etäliikuntapalveluille, ryhmässä liikkumiseen ilman opettajien läsnäoloa ja liikkumiseen ystävän kanssa.

Vastanneista 77 (65 %) oli kiinnostunut liikkumaan ohjatuilla tunneilla. Säännöllisesti järjestettävä harrastetoiminta kiinnosti vastanneista 55 (46 %). Yksilöohjauksesta kiinnostuneita vastaajia oli 48 (41 %) ja liikunta-aiheisista kursseista kiinnostuneita oli 34 (29 %).

Vastanneista 75 (64 %) oli halukas osallistumaan korkeakoulun omissa tiloissa järjestettyyn liikuntatoimintaan ja noin puolet myös muissa kaupungin liikuntapaikoissa järjestettyyn toimintaan. Yksityisten palveluntarjoajien, kuten kuntokeskuksien ym. vastaavien tiloissa järjestetystä toiminnasta kiinnostuneita oli 52 (44 %). Liikkuminen ulkona kiinnosti vastanneita saman verran, kuin liikkuminen sisätiloissa. Vastanneista yksi tarkensi kiinnostustaan liikuntapalveluiden järjestämiselle Onlinessa.

Liikuntamuodoista suosituimmiksi lajeiksi kyselytutkimuksessa nousivat lihaskuntoharjoittelu, kestävyyskuntoharjoittelu, sekä kehonhuolto. Lihaskuntoharjoittelusta kiinnostuneita oli vastanneista 89 (75 %) ja kestävyyskuntoharjoittelusta 67 (57 %). Kehonhuollosta kiinnostuneita vastaajia oli 62 (53 %). Liikuntamuotona pelailu keräsi kiinnostusta 48 (41 %) vastaajalta ja tanssi 35 (30 %). Kamppailulajit, vesiliikunta ja taukoliikunta keräsivät kiinnostusta 9–19 % välillä. Omia ehdotuksia tarjottaville liikuntapalveluille olivat pelailusta kiinnostuneille pesäpallo, salibandy, futsal ja jalkapallo, sekä kehonhuollosta kiinnostuneelle jooga.

Opiskelijoille CampusMowen syyslukukausikortti on hinnaltaan 29,90 € Porissa ja 19,90 € Raumalla. 95 % vastaajista piti tämän hetken kortin hintaa edullisena tai sopivana. Mieluisin korttityyppi oli lukukausikortti, seuraavaksi mieluisin 10-kortti ja vähiten kannatusta sai kertakortti. Lukukausikortin ja 10-kortin suosiota verraten kertakorttiin voisi selittää helppoudella; kortin ollessa olemassa ja maksettuna liikkumaan lähteminen on vaivatonta. Usein pidempiaikainen kortti tulee myös halvemmaksi, kuin kertakäyttöinen. CampusMoWen tulevaisuuden suunnittelussa tämä kannattaa huomioida tarjoamalla asiakkaille kortteja, joille on kysyntää.

5 POHDINTA

5.1 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Satasport-hankkeen kanssa kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselylomaketta, mikä luotiin e-lomakkeelle. Kyselylomakkeen suunnittelussa hyödynnettiin aiheen kannalta oleellisia tutkimuksia ja muuta kirjallisuutta, joista koostettiin opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Teoreettinen viitekehys muodosti tarvittavan tietopohjan kyselylomakkeen muodostumiselle. Kyselylomakkeen suunnittelussa huomiota kiinnitettiin asetettujen tarkoitusten ja tavoitteiden toteutumiseen, sekä erityisesti kyselylomakkeen toimivuuteen. Toimivuuden takaamiseksi valmista kyselylomaketta testattiin yhteistyökumppanin toimesta. Näin saatiin esille lomakkeen mahdolliset korjaustarpeet. Vastaajat kuvasivat liikuntatottumuksiaan avoimia kysymyksiä käyttäen, ja näiden vastausten pohjalta saatiin tietoa esimerkiksi arkiliikunnan laadusta ja määrästä.

Opinnäytetyökyselyn toteuttamista siirrettiin kevästä 2020 syksyyn 2021, jolloin voitiin odottaa opiskelijoilta suurempaa osallistumis- ja vastaamismäärää. Kyselytutkimuksen ja SAMK-kampuksilla Porissa ja Raumalla järjestettyjen hyvinvointimittauspäivien aikaan syksyllä 2021 järjestettiin kampuksilla niin läsnä- kuin etäopetusta. Vastaajia saatiin kummaltakin hyvinvointimittauspäivältä riittävästi noudattaen turvavälejä ja maskisuositusta. Poikkeustilan vuoksi kaikilta kohderyhmän kampuksilta Satakunnan alueelta ei vastaajia saatu. Vastaajat jäivät uupumaan Porin Diak-kampuksen, sekä Kankaanpään ja Huittisten SAMK-kampusten osalta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan vastauksia oli tarkoitus kerätä paikan päällä jokaiselta tutkimuksen kampukselta, mutta pandemian takia vastauksia päädyttiin keräämään lopulta vain kahdesta eri tapahtumasta. Osallistujamäärä näissä tapahtumissa oli suuri, mutta pois jääneiden oppilaitosten osalta tiedonkeruu jäi puutteelliseksi, ja tästä syystä tämän opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettävissä koskemaan koko Satakunnan alueen korkeakoulujen opiskelijoita.

5.2 Tiedonkeruumenetelmä ja otanta

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä sähköinen kyselylomake palveli opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta hyvin. Kyselylomakkeen avulla saatiin laajasti arvokasta tietoa tutkittavasta aiheesta, eli opiskelijoista, heidän aktiivisuudestaan ja CampusMoWe tietämyksestään. Kaikkiaan kyselyyn vastanneita kertyi 118 henkilöä, joista naisia oli 69% ja miehiä 31%. Vastajamäärää voidaan tutkimukseen nähden pitää riittävänä, mutta kohderyhmää olisi voinut rajata niin, että miesten osuutta vastaajista olisi saatu kasvatettua ja näin saatu parempi otanta myös heidän osaltaan. Naisten korkea ja miesten vähäisempi vastausmäärä saattavat mahdollisesti osaltaan vaikuttaa kokonaistuloksiin, sillä miehiä ja naisia ei tulosten tulkinnassa ole tässä työssä eritelty.

Lähtökohtaisesti CampusMoWen järjestämään hyvinvointimittauspäivään osallistuvien henkilöiden voidaan olettaa olevan kiinnostuneita hyvinvoinnistaan, ja osallistujat saattavat siten olla jakautuneita eivätkä välttämättä edusta yleisesti koko opiskelijakuntaa. Hyvinvointimittauksiin osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin vastaajiin valikoitui mahdollisesti aktiivisempia henkilöitä ja otannan ulkopuolelle jäi vähemmän aktiivisia henkilöitä. Tästä syystä opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää koskemaan laajempaa joukkoa. Opinnäytetyötutkimus ja Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 eivät ole tämän osalta suoraan verrattavissa toisiinsa, ja lisäksi otoksen koko tässä tutkimuksessa on huomattavasti Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta pienempi.

5.3 Keskeiset havainnot

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, ettei korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden määrä ole laskenut. Vastanneista korkeakouluopiskelijoista noin 60% liikkui hengästyttävästi 0,5-2 tunti niin koulupäivän aikana, kuin opiskelujen ulkopuolella ja viikonloppuisin. Lisäksi opintojen ulkopuolella liikuntaa 2-4 tuntia harrastavien määrä oli lähes 30% ja viikonloppuisin lähes 40%. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2016 mukaan 60% korkeakouluopiskelijoista harrasti kuntoliikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa, ja 4 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrasti korkeakouluopiskelijoista 20%. (Kunttu, Pesonen, Saari, 2016, s.48)

Tutkimuksessa opiskelijat eivät raportoineet olevansa liikkumattomia. Kaikki vastanneista harrastivat liikuntaa vähintään satunnaisesti; kokonaan liikkumattomien vastaajien määrä oli 0%. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2016 oli havaittu kokonaan liikkumattomien määrän olevan miehillä 8% ja naisilla 6%. (Kunttu, Pesonen, Saari, 2016, s. 48). Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että koulupäivän aikana pidempiaikaista istumista kertyi opiskelujen ulkopuolella vietettyä aikaa enemmän, jossa taas lyhytaikaisempi istuminen oli yleisempää.

Vastanneista suurin osa oli kuullut liikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMowesta aikaisemmin, ja heistä noin joka kolmas oli liittynyt CampusMoWen jäseneksi. Hintaa CampusMoWen lukukausikortille pidettiin edullisena ja sopivana. Opiskelijoille tieto CampusMoWesta oli kulkenut eniten oppilaitoksen henkilökunnan, sekä oppilaitoksen www-sivujen kautta. Jatkossa parhaiten opiskelijat saavuttavaksi tiedotusvälineeksi nousi sähköposti. Ryhmässä järjestettävät liikuntapalvelut, sekä yksin liikkuminen osoittautuivat tutkimuksessa kokoonpanoltaan yhtä suosituiksi vaihtoehtoiksi. Pienryhmässä järjestetyt liikuntapalvelut keräsivät myös selvää kiinnostusta. Liikuntamuotona lihaskuntoharjoittelu nousi suurimmaksi opiskelijoiden kiinnostuksen kohteeksi, jonka jälkeen suosiota keräsi kestävyyskuntoharjoittelu, kehonhuolto, ja pelailu.

5.4 Tutkimuksen vahvuudet, kehittämiskohteet ja jatko

Työn luotettavuutta lisää vastaajien suhteellisen iso otanta, jossa edustettuna oli useampi kampus ja opiskelijoita kaikista ikäryhmistä, joskin sukupuolijakauma olisi voinut olla optimaalisempi ja kaikkien kampusten sisällyttäminen tutkimukseen olisi mahdollistanut entistäkin kattavamman otannan. Kyselytutkimus toteutettiin paikan päällä, minkä voidaan ajatella kannustavan vastaajia kyselyn huolelliseen täyttämiseen. Lisäksi vastaajilla oli kyselyä täyttäessään jatkuvasti mahdollisuus kysyä tärkeitä kysymyksiä ja selvittää kyselyyn liittyviä epäselvyyksiä. Tutkimusdata kerättiin e-lomakkeella, josta raaka data siirrettiin suoraan analysoitavaksi Exceliin. Tällainen systemaattinen tietojen käsittely lisää tulosten luotettavuutta ja vähentää inhimillisten virheiden määrää analysoinnissa. Opinnäytetyön tuloksia tarkastellessa on tärkeää huomioida, että kyselyn tiedot kerättiin osana hyvinvointimittaustapahtumaa, jolloin vastaajiksi on voinut valikoitua henkilöitä, jotka olivat jo valmiiksi kiinnostuneita

edistämään fyysistä aktiivisuuttaan ja sitä kautta myös tietoisia CampusMoWen palveluista. Näin ollen, kysely olisi tulevaisuudessa hyvä toteuttaa niin, että se tavoittaisi myös sellaiset opiskelijat, jotka tarvitsevat tukea oman fyysisen aktiivisuuden edistämässä ja/ tai eivät ole tietoisia korkeakoulun tarjoamista hyvinvointi- ja liikuntapalveluista. Jatkotutkimusideana korkeakouluopiskelijoiden tyytyväisyyttä CampusMoWen palveluihin voitaisiin selvittää laajemmin ja isommalla otannalla koskemaan jokaista kampusta.

5.5 Ammatillinen kasvu

Kyselytutkimuksen toteuttaminen toimi itselleni arvokkaana oppimiskokemuksena. Kyselylomakkeen luominen ja siihen liittyvien harhaanjohtavien tekijöiden arvioiminen ja minimoiminen auttoi hahmottamaan laadullisen tutkimuksen tekemistä ja siihen liittyviä piirteitä, mikä on hyödyllistä esimerkiksi oman alan kirjallisuutta luettaessa. Kyselylomakkeen vastaustenkerääminen paikan päällä antoi arvokasta kokemusta vuorovaikutuksesta tutkimustilanteessa, jota uskon pystyväni hyödyntämään tulevaisuudessa esimerkiksi erilaisten projektien tai pienimuotoisempien selvitysten toteuttamisessa. Yleiskatsauksen saaminen opiskelijoiden liikuntatottumuksiin ja arkiaktiivisuuden antoi minulle perspektiiviä kansallisten kampanjoiden ja hankkeiden tarpeellisuudesta. Lisäksi opinnäytetyön toteuttaminen yhteistyössä SataSport-hankkeen kanssa antoi itselleni arvokkaan kokemuksen siitä, miten tieteellistä viitekehystä ja tutkittua tietoa sovelletaan käytännön hankkeisiin tässä tapauksessa kunnallisella tasolla.

LÄHTEET

Käypä hoito. (2020). Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 15.1.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Käypä hoito -suositus. (2021). Liikunta. Viitattu 15.1.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>

Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. (2018). Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Viitattu 23.5.2021. https://www.oll.fi/site/assets/files/2482/korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_netiversio.pdf

Pekkonen, M., Pesola A. J., Finni, T. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Viitattu 29.3.2021. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13381.pdf>

Tilastokeskus. (2020). Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakoulukoulutus. Viitattu 30.5.2021. [Tilastokeskus - Ammattikorkeakoulukoulutus 2019 \(stat.fi\)](https://tilastokeskus.fi/julkaisut/2020/ammattikorkeakoulukoulutus_2019.html)

UKK-instituutti. (2021). Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 15.1.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. (2021). Liikkumisen suositukset. Viitattu 20.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/palvelut/jarjestoportaaali/liikkumisen-suositukset/>

Vilka, H. (2005). Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi. Viitattu 15.1.2021. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. (2016). Viitattu 21.3.2021

Kysely Satakunnan korkeakoulujen hyvinvointi- ja liikuntapalveluiden kehittämiseksi (syksy 2020)

Tällä kyselyllä selvitetään korkeakouluopiskelijoiden tietämystä CampusMoWesta -ja sen toiminnasta. Kyselyllä kerätään tietoa opiskelijoiden fyysisestä aktiivisuudesta ja heidän mielipiteitä korkeakoululiikunnan kehittämisen tueksi.

Vastauksesi on tärkeä, jotta palvelutarjonnasta saadaan juuri sinulle sopiva. Kyselyyn osallistut anonyymisti. Yksittäistä osallistujaa ei vastauksista voida tunnistaa.

Tietoja käytetään korkeakoululiikunnan ja hyvinvointipalvelujen kehittämisen tukena ja palvelujen tarpeellisuuden osoittamiseksi.

Kysely toteutetaan opinnäytetyönä yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun Satasport-kehittämishankkeen kanssa. Satasport-hanke on korkeakoululiikunnan kehittämishanke, jossa rakennetaan sekä opiskelijoille että henkilökunnalle kattava palvelutarjonta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Taustatiedot

- Sukupuoli Nainen
 Mies
 Muu
 En halua vastata

- Ikä Alle 25 vuotta
 25-45 vuotta
 Yli 45 vuotta

Opiskelutiedot

Millä kampuksella opiskelet?

Mitä koulutusala opiskelet?

Mitä opiskelumuotoa opiskelet?

Fyysinen aktiivisuus ja oma liikkuminen

Arvioi oman liikkumisesi säännöllisyyttä ja rasti parhaiten itseäsi kuvaava vaihtoehto

- Harrastan liikuntaa: En koskaan
 Satunnaisesti
 Viikoittain
 Useamman kerran viikossa
 Lähes päivittäin tai päivittäin

CampusMoWe kysely

* Oletko kuullut CampusMoWesta? Kyllä
 En

* Oletko rekisteröitynyt CampusMoWen jäseneksi? Kyllä
 En

Jos et, miksi?

Mistä olet saanut tietää CampusMoWesta? *

- Oppilaitoksen www-sivuilta
 CampusMoWen omilta www-sivuilta
 Oppilaitoksen henkilökunnalta
 Opiskelukaverilta
 Mainoksista
 Sosiaalisesta mediasta
 En ole saanut tietoa mistään edellisistä

Muualta, mistä?

Seuraavat kohdat käsittelevät toiveita CampusMoWen toimintaan liittyen. (voit valita useamman vaihtoehdon)

Kiinnostaisiko sinua liikkuminen *

- Ryhmässä
 Pienryhmässä
 Itsekseesi

Jotenkin muuten, miten

Minkä tyyppisiin liikuntapalveluihin osallistuisit mieluiten? *

- Ohjatut tunnit
 Harastetoinnint (esim. säännölliset futsal harjoitukset)
 Liikunta-aiheiset kurssit
 Yksilöohjaus

Jokin muu, mikä?

Missä järjestettyyn liikuntapalveluun osallistuisit mieluiten? *

- Oppilaitoksen omissa tiloissa
 Kaupungin liikuntapaikoissa
 Yksityisten palveluntarjoajien tiloissa (kuntokeskus tai vastaava)
 Sisätiloissa
 Ulkona

Muualta, missä?

Mikä seuraavista liikuntamuodoista kiinnostaisi sinua eniten? *

- Kestävyyskuntoharjoittelu
- Lihaskuntoharjoittelu
- Kamppailulajit
- Pelailu
- Vesiliikunta
- Kehonhuolto
- Tanssi
- Taukoliikunta
- Ei mikään näistä

Muu, mikä?

Omat ehdotukseni
tarjottaville
liikuntapalveluille

Opiskelijoille CampusMoWen syyslukukauden kortti on hinnaltaan 29,90 e (Pori) / 19,90 e (Rauma). Onko hinta mielestäsi:

- Halpa
- Sopiva
- Kallis

* Minkä tyyppisen jäsenyyden campusMoWeen ostaisit mieluiten?

- Kortakortin
- 10-kortin
- Lukuvuosikortin

Muun, mikä?

* Mikä markkinointiväylä tavoittaisi sinut parhaiten?

- Flyerit ja mainoslehtiset
- Oppilaitoksen www-sivut
- Sähköposti
- Facebook
- Instagram
- Jokin muu

Tarkennatko mikä muu?

Vapaa sana

Arvonta

Osallistumalla arvontaan, voit voittaa CampusMoWen syyskauden MoWe Cardin. MoWeCardeja arvotaan 2 kpl.

Osallistuaksesi arvontaan, valitse alta vastausvaihtoehto "kyllä" ja anna sähköpostiosoitteesi. Sähköpostiosoitteesi käytetään ainoastaan arvonnin suorittamiseen, sekä yhteyden ottamiseen arvonnin voittajiin. Kyselyyn antamiasi vastauksia ei käytetä yhdessä sähköpostiosoitteesi kanssa.

Haluatko osallistua
arvontaan? *

--Valitse tästä--

Tietojen lähetyk

Tallenna