



Fyysisen aktiivisuuden edistäminen Suomen kymmenessä korkeakou- lussa tai sen kampuksella: doku- menttianalyysi

Johanna Häkkinen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti YAMK

Terveystieteiden S1921S6

Opinnäytetyö

16.4.2023

| | |
|--|---|
| Tekijä | Johanna Häkkinen |
| Otsikko | Fyysisen aktiivisuuden edistäminen Suomen kymmenessä koulussa tai sen kampuksella: dokumenttianalyysi |
| Sivumäärä | 37 sivua + 2 liitettä |
| Aika | 16.4.2023 |
| Tutkinto | Fysioterapeutti YAMK |
| Tutkinto-ohjelma | Terveyden edistämisen tutkinto-ohjelma |
| Ohjaajat | Pirjo Koski, lehtori (TtT) |
| <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden toteutumista opiskelijayhteisön näkökulmasta Suomen kymmenessä korkeakoulussa tai sen kampuksella vuonna 2022. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota käytetään korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden edistämistyön suunnitteluun Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöllä vuosina 2023–2026. Opinnäytetyön yhteiskumppanina on Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS).</p> <p>Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin dokumenttianalyysiä. Aineisto koostui kymmenestä fyysisen aktiivisuuden kartoituksesta, jotka on toteutettu teemahaastatteluina Suomen korkeakouluihin tai sen kampukselle vuoden 2022 aikana. Aineisto valittiin harkinnanvaraisesti niin, että otos sisältää kartoituksia sekä yliopistoista että ammattikorkeakouluista, ja että aineisto edustaisi korkeakouluja eri puolilta Suomea. Aineisto saatiin YTHS:ltä.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden kartoituksista nousi esille viisi pääteemaa, jotka olivat fyysinen ympäristö, ulkotilat, opetus ja opiskelu, liikuntatarjonta ja korkeakoulu yhteisön kulttuuri. Yleisesti tulosten perusteella voidaan todeta, että korkeakoulujen sekä kampusten välillä oli paljon vaihtelua ja yksilöllisiä tarpeita sekä fyysisen aktiivisuuden mahdollistumisessa että sen kehittämisessä. Tuloksissa nousi esille erityisesti fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana ja kehityskohteena. Myös opetuksen ja opiskelun aikaiseen liikkumiseen ja sen tauottamiseen, sekä monipuoliseen liikuntatarjontaan huomion kiinnittäminen koettiin kartoituksissa keskeiseksi.</p> | |
| Avainsanat | Fyysinen aktiivisuus, terveyden edistäminen, korkeakoulu |

| | |
|---|---|
| Author | Johanna Häkkinen |
| Title | Promoting physical activity in ten Finnish higher education institutions or their campuses: document analysis |
| Number of Pages | 37 pages + 2 appendices |
| Date | 16 April 2023 |
| Degree | Master of Health Care (Physiotherapy) |
| Degree Programme | Master's degree Programme in Health Promotion |
| Instructors | Pirjo Koski, Senior lecturer (PhD) |
| <p>The purpose of this study was to find out how physical activity was seen from the study community point of view in ten Finnish higher education institutions or its campuses during 2022. The aim of this study was to provide information, that is used for Finnish Student Health service (FSHS) promoting physical activity in higher education institutions in Finland during the years 2023-2026. The study was produced in collaboration with Finnish Student Health Service.</p> <p>The method used for this study was documentary analysis. The data consisted of ten physical activity surveys completed as theme interviews to higher education institutions or their campuses during 2022. The surveys were selected at discretion, so that the data represented both universities and universities of applied sciences. In addition, it was considered that the data represented surveys from different parts of Finland. The documents were received from FSHS.</p> <p>Five main themes emerged from the physical activity surveys, which were physical environment, outdoor spaces, teaching and studying, sports offering and culture of student community. According to the results, there was a lot of variation and individual needs between higher education institutions and its campuses enabling physical activity and its development. The results highlighted especially factors related to physical environment as an enabler for physical activity, and target for development. Paying attention to regular physical activity breaks and movement during teaching and studying was seen important in surveys, as well as paying attention to a versatile sport offering in higher education institutions and their campuses.</p> | |
| Keywords | Physical activity, health promotion, university, higher education institution |

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Fyysinen aktiivisuus ja sen edistäminen korkeakouluissa | 6 |
| 2.1 | Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle | 6 |
| 2.2 | Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus | 7 |
| 2.3 | Korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistäminen | 7 |
| 2.4 | Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakouluissa | 8 |
| 2.5 | Korkeakouluopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta edistävät tahot | 9 |
| 2.6 | Opiskeluympäristön tarkastus korkeakouluissa | 10 |
| 3 | Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet | 11 |
| 4 | Tutkimuksen toteutus | 11 |
| 4.1 | Laadullinen tutkimus | 11 |
| 4.2 | Aineisto | 12 |
| 4.3 | Dokumenttianalyysi | 13 |
| 5 | Tulokset | 14 |
| 5.1 | Fyysinen ympäristö | 16 |
| 5.2 | Opetus ja opiskelu | 20 |
| 5.3 | Liikuntatarjonta | 22 |
| 5.4 | Ulkotilat | 24 |
| 5.5 | Korkeakoulu yhteisön kulttuuri | 25 |
| 6 | Pohdinta | 28 |
| 6.1 | Tulosten tarkastelu | 28 |
| 6.2 | Eettisyys | 32 |
| 6.3 | Luotettavuus | 33 |
| 7 | Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet | 36 |

Liitteet

Liite 1. Fyysisen aktiivisuuden kartoitus- lomake

Liite 2. Esimerkki analyysiprosessista

1 Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen kaikissa elämänvaiheissa (U.S. Department of Health and Human Services 2018b: 6). Huolimatta fyysisen aktiivisuuden lukuisista terveyttä edistävästä vaikutuksista nykyinen elämäntapamme ja elinympäristömme tukee fyysistä passiivisuutta (WHO 2020b: 15; Dempsey. & Larsen & Dunstan & Owen & Kingwell 2018). Passiivisen elämäntavan ja -ympäristön lisäksi viime vuosien Covid-19- pandemian on havaittu vähentäneen fyysistä aktiivisuutta entisestään laajasti eri ikäryhmissä (Violant-Holz ym. 2020; Rossi & Behme & Breuer 2021; Oliveira ym. 2022). Fyysinen aktiivisuuden vähentyminen viime vuosikymmeninä näkyy selvästi myös työelämässä, sillä yhä useampi tekee kuormitukseltaan kevyttä toimistotyötä (Church ym. 2011). Työelämää varten valmistautuvat korkeakouluopiskelijat viettävät suurimman osan hereillä olo ajastaan istuen (Kunttu & Pesonen & Saari 2017: 50). Fyysistä passiivisuutta vähentävät toimenpiteet on syytä huomioida jo opiskeluajasta lähtien, sillä suurin osa korkeakouluopiskelijoista valmistuu tulevaisuudessa kuormittavuudeltaan kevyeen, tai pääosin istumista sisältävään työhön.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tehtävänä on korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuoltopalvelujen järjestäminen terveydenhuoltolain mukaan (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS). Opiskeluterveydenhuollon tehtäviin kuuluvat opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestämisen lisäksi toimia opiskelijoiden opiskeluolosuhteiden parantamiseksi. Tähän kuuluu oppilaitoksen opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen, sekä opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden seuranta kolmen vuoden välein opiskeluympäristön tarkastuksen (OPY-tarkastus) avulla. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. 2021: 60–61.)

Vuosina 2021–2022 YTHS:n terveyden edistämisen teemana oli liikunta ja liikkuminen. Osana terveyden edistämisen teemavuosia YTHS:n fysioterapeutit osallistuivat vuonna 2022 toteutettavaan OPY-tarkastukseen tarkastelemalla opiskelijoiden oppimisympäristöä fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, kuinka fyysinen aktiivisuus toteutui Suomen kymmenessä korkeakoulussa tai sen kampuksilla vuonna 2022. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota käytettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden edistämistyön suunnitteluun YTHS:llä vuosina 2023–2026. Opinnäytetyö on toteutettu kevään 2022- kevään 2023- aikana.

2 Fyysinen aktiivisuus ja sen edistäminen korkeakouluissa

2.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle

Fyysinen aktiivisuus on liikettä aiheuttavaa lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Tällaista voi olla kaikki kehon tuottama liike arjessa, työssä ja vapaa-ajalla. Kaikki fyysinen aktiivisuus on terveyden kannalta hyödyllistä, mutta erityisesti reipas ja rasittava liikunta parantaa terveyttä. (WHO 2020a.) Fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä lähes kaikkien väestöryhmien terveydelle, ja myönteisiä vaikutuksia saadaan jo pienistäkin aktiivisuusjaksoista (U.S. Department of Health and Human Services 2018b: 6). Viimeaikaisen tutkimustiedon mukaan terveyden kannalta erityisen merkittävää on fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä, ei niinkään fyysisen aktiivisuuden annos-vaste-suhde (U.S. Department of Health and Human Services 2018a: D-11; WHO 2020b: 36).

Fyysinen passiivisuus on fyysisen aktiivisuuden vastakohta, ja tarkoittaa yleisesti passiivista toimintaa hereillä ollessa, kuten istumista tai makaamista, jossa energiankulutus ei lisäännä lepotasosta (WHO 2020b: vi). Runsaalla fyysisellä passiivisuudella on lukuisia terveyttä heikentäviä vaikutuksia. Meta-analyysissään Chau ym. (2013) havaitsivat, että passiivinen paikallaanoloaika on yhteydessä sydän- ja verisuonitautien esiintyvyyteen, syöpäkuolleisuuteen, tyypin 2-diabetekseen ja itsenäiseen kuolemanriskiin. Vaikka riski edellä mainittuihin on suurempi niillä, jotka kokonaisuudessaan liikkuvat vähän, havaittiin suurempi riski myös niillä, jotka ovat fyysisesti aktiivisia, mutta istuvat paljon. Toisin sanoen, mitä enemmän istutaan, sitä suuremmaksi riskit nousevat huolimatta fyysisen aktiivisuuden määrästä. Neljästä kahdeksaan tuntia päivässä istumista suurentaa ennen aikaisen kuoleman riskiä kahdella prosentilla, ja yli kahdeksan tunnin istuminen kahdeksalla prosentilla. (Chau ym. 2013)

Pelkkä liikunnan lisääminen ei poista runsaan istumisen tuomia haittoja, sillä istumisella on terveyteen negatiivisesti vaikuttavia mekanismeja. Esimerkiksi istuessa lihasten inaktiivisuus lisää insuliiniresistenssiä, ja vaikuttaa rasvahappojen hapettumiseen sekä kuljetukseen lihassolussa. Liikuntasuorituksen ei ole todettu kumoavan näitä istuessa tapahtuvia vaikutuksia, ja ihminen voi täyttää liikuntasuosituksen mutta vaikuttaa silti terveyteensä negatiivisesti istumalla liikaa. (Pesola & Pekkonen & Finni 2016.) Riittämättömän fyysisen aktiivisuuden merkitys yhteiskunnalle on merkittävä. On arvioitu, että fyysinen passiivisuus ja siitä seuraava liikkumattomuus tuovat Suomelle vuosittain 2,3–7,5 miljardin euron lisäkustannukset (Husu ym. 2018: 9).

Nykyään tiedetään, että jo kevyt fyysinen aktiivisuus ja paikoillaan olon tauottaminen edistää terveyttä (Husu ym. 2018: 13). Tämän seurauksena niin Suomessa, kuin maailmalla on kansallisista *liikuntasuosituksista* siirrytty *liikkumissuosituksiin*, joissa korostuu reippaan ja rasittavan liikunnan ohella kevyt liikkuminen sekä fyysisen passiivisuuden tauottaminen ja vähentäminen (U.S. Department of Health and Human Services 2018b; UKK-instituutti 2019). Lisäksi Suomessa vuonna 2015 julkaistut kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen antaa käytännönläheisiä neuvoja istumisen vähentämiseen kaikissa elämänvaiheissa. Se myös korostaa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön roolia kannustamassa ihmisiä aktiivisiin valintoihin arjessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

2.2 Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus

Vuonna 2016 tehdyn Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan suuri osa opiskelijoista liikkuu edelleen terveystensä kannalta liian vähän, vaikka he liikkuvat keskimäärin hieman enemmän kuin muu aikuisväestö. Suurin osa opiskelijoista myös harrastaa kuntoliikuntaa, ja vain 11 % ilmoitti, ettei harrasta kuntoliikuntaa ollenkaan. Vaikka runsas kuntoliikunnan harrastaminen on ajan myötä yleistynyt, on hyvin vähän kuntoliikuntaa harrastavien osuus pysynyt ennallaan. Puolet opiskelijoita liikkuu puoli tuntia hyötyliikuntaa päivittäin. (Kunttu & Pesonen & Saari 2017: 48.)

Korkeakouluopiskelijat istuvat suurimman osan hereillä olo ajastaan luennoilla, tietokoneen ääressä ja tentteihin lukien. Alle 16 % opiskelijoista istuu vähemmän kuin kahdeksan tuntia vuorokaudesta, ja keskimääräinen istumisaika on lähes 11 tuntia vuorokaudessa. (Kunttu & Pesonen & Saari 2017: 50.) Suomalaiset 20–30- vuotiaat aikuiset istuvat keskimäärin hieman enemmän kuin 30–60- vuotiaat. Kaikki suomalaiset aikuiset ovat hereillä keskimäärin 15 tuntia, ja 60 % tuosta ajasta vietetään joko istuen tai makuulla. Liikkeellä ollaan noin neljäsosa valveillaoloajasta, ja sekin on kuormitukseltaan pääosin kevyttä. (Husu ym. 2021.)

2.3 Korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistäminen

Opiskelijaväestön terveyteen vaikuttavat sekä yhteisölliset- että yksilölliset tekijät. Korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämistyössä pyritään vaikuttamaan sekä yksilön

henkilökohtaisiin tietoihin ja taitoihin terveyteen liittyen, mutta myös terveyttä edistäviin taustatekijöihin opiskelijoiden toimintaympäristöissä. Tehokas terveyden edistämistyö opiskelijoiden hyväksi vaatii hyvää yhteistyötä kaikkien opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavien tahojen, kuten oppilaitosten ja opiskelijayhdistysten kanssa. (Kunntu & Valtari & Komulainen 2021.)

Suurin osa korkeakouluopiskelijoista on elämänsä alkuvaiheessa, jolloin terveyttä edistävän toiminnan merkitys vaikuttaa sekä opiskeluaikaan, että koko loppuelämään. Käytännön terveydenedistämistyö perustuu tutkittuun tietoon, jota saadaan terveyskyselyiden, korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen, opiskeluympäristön tarkastusten sekä oppilaitosten ja opiskelijajärjestöjen selvityksistä. Käytännössä työ tapahtuu monilla eri tasoilla, kuten terveysneuvontana terveydenhuollonvastaanotoilla, ohjauksena ja neuvontana erilaisissa ryhmissä, jaettavan itsehoitomateriaalin tuottamisena tai vaikka sidosryhmäyhteistyönä liikuntapalvelujen kanssa. (Kunntu & Valtari & Komulainen 2021.)

2.4 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakouluissa

Vuonna 2018 uudistetuissa Korkeakoululiikunnan suosituksissa merkittävin muutos vuoden 2011 suosituksiin oli kuntoliikunnan olosuhteiden järjestämisen ohelle lisätyt istumisen vähentämisen suositukset, sekä korkeakouluympäristön liikunnallistamisen huomiointi. Suosituksen mukaan istumisen vähentämistä tulisi huomioida niin, että oppimis- ja opiskeluympäristöissä työskentelyasentojen vaihtaminen sekä istuen- että seisten työskennellessä on luontevaa. Korkeakoulujen toimintakulttuurin tulisi tukea päivittäisen istumisen vähentämistä ja työskentelyasentojen vaihtamista niin opetustoiminnassa kuin viestinnässäkin. Myönteisen ilmapiirin luominen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi on tärkeää koko korkeakouluympäristössä, ei vain liikuntatiloissa. (Ansala ym. 2018.)

Istumatyöhön, sekä korkeakouluympäristöön luodut suositukset fyysiselle aktiivisuudelle muistuttavat läheisesti toisiaan (Työterveyslaitos – b, Ansala ym. 2018). Työpajoilla ja korkeakouluissa myönteistä liikkumiskulttuuria voidaan tukea monin eri tavoin. Yleinen asenne liikkumista kohtaan, sekä liikunnallinen ilmapiiri, kuten portaiden käyttöön ja työ- sekä koulumatkaliikuntaan kannustaminen, sekä johdon oma esimerkki

myönteisestä liikuntapuheesta voivat olla tällaisia. Työntekijät ja opiskelijat tulisi tehdä tietoisiksi jo perehdytyksessä tai opiskelujen alussa työpaikan ja korkeakoulun liikunniskäytäntöistä. Liikuntatsempparit- tai tutorit, liikuntakampanjat ja erilaiset liikuntaryh-
mät kannustavat liikkumaan. Liikkumista tukevat tilat ja välineet kannustavat työ- ja koulumatkaliikkumiseen, kun sen jälkeen on mahdollista käydä suihkussa ja esimerkiksi pyörille on hyvät säilytysmahdollisuudet. Taukojumppaan mahdollistavat tilat ja välineet kannustavat aktivoitumaan työ- ja opiskelupäivän aikana, kuten myös kävely-
palaverit, taukojumppasovellukset ja liikunnan ja liikkumisen sisällyttäminen kehittämis-
päivien ja koulutusten ohjelmaan. (Työterveyslaitos – b; Ansala ym. 2018)

Työikäisille istumatyötä tekeville Työterveyslaitos suosittelee fyysistä aktiivisuutta ter-
veyden edistämiseksi niin työpäivien ulkopuolella kuin sen aikana. Pitkäaikaista istu-
mista suositellaan keskeytettäväksi taukoliikunnalla tai kävelyllä, ja työpaikalla tulisi olla
säännölliset muistutukset istumisen tauottamiseen. Mahdollisuus vaihteleviin ja er-
gonomisiin työasentoihin esimerkiksi erilaisten kalusteiden avulla on tärkeää. Lainatta-
via liikuntavälineitä kuten keppejä ja vastuskuminauhoja tulisi löytyä työpaikoilta tauko-
jumpan mahdollistamiseksi. Työterveyslaitoksen mukaan myös erilaiset liikunnalliset
teemapäivät, lajikokeilut ja kampanjat tulisi olla osa työpaikan toimintaa. (Työterveyslai-
tos – a.)

2.5 Korkeakouluopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta edistävät tahot

Opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta edistetään korkeakouluyhteisössä monien eri toimi-
joiden kautta. Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL) edistää korkeakoulujen liikuntakulttuuria
ja opiskelijoiden hyvinvointia Suomessa. Sen toiminnan osa-alueita ovat muun muassa
tuottaa liikunnalla hyvinvointia korkeakouluihin parantamalla olosuhteita korkeakou-
luissa ja tukemalla paikallisia toimijoita, kuten korkeakoululiikunnan tarjoajia, sekä teke-
mällä pitkäjänteistä vaikuttamis- ja edunvalvontatyötä opiskelijoiden liikkumisen edistä-
miseksi. (Opiskelijoiden liikuntaliiton strategia 2021–2023. 2020.)

Lähes jokaisessa Suomen korkeakoulussa on opiskelijoiden sekä henkilökunnan käy-
tössä korkeakoulun omat liikuntapalvelut. Liikuntapalveluiden sisältö ja laajuus on kui-
tenkin vielä toistaiseksi kirjavaa, ja eri koulujen välillä tarjonta voi vaihdella merkittä-
västi. Yleisimpiä palveluita ovat kuntoliikunnan palvelut kuten ryhmäliikunta, kuntosalii-
palvelut ja eri lajien palloiluvuorot. (Korkeakoululiikunta Suomessa ja ulkomailla.) Kor-
keakoululiikunnan suunnittelun avuksi on luotu jo vuonna 2011 Korkeakoululiikunnan

suositukset, jotka on päivitetty viimeksi vuonna 2018. Nämä Opiskelijoiden liikuntaliiton toimesta kootut suositukset antavat viitekehyksen niille tekijöille, jonka pohjalta hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu. (Ansala ym. 2018.)

Liikkuvat- ohjelmakokonaisuus on valtakunnallinen liikunnan edistämisen ohjelma, joka edistää suomalaisten liikkumista koko elämänkaaren läpi hallitusohjelman mukaisesti. Ohjelmakokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja- ohjelma. Liikkuva opiskelu- ohjelma edistää liikunnallista elämäntapaa toisella asteella ja korkeakouluissa. Vuonna 2021 ohjelmaan oli rekisteröitynyt noin puolet Suomen korkeakouluista. Ohjelman tavoitteena on lisätä opiskelijoiden opiskelukykyä, joka edesauttaa opiskelijoiden hyvinvointia, opintojen sujumista sekä edistää tulevaa työkykyä. (Liikkuva opiskelu 2018.)

Opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta edistetään myös opiskeluterveydenhuollon toimesta. Opiskeluympäristöön vaikuttaessa korostuu opiskeluterveydenhuollon sidosryhmä- ja asiantuntijatoiminta. Opiskeluterveydenhuolto toimii asiantuntijana luotaessa terveellistä ja turvallista opiskeluympäristöä, esimerkiksi liikkumismahdollisuuksia ajatellen. (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021.) Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisuuden edistäminen korkeakoulussa on osa jokaisen YTHS:n fysioterapeutin työtä. Tähän kuuluu olennaisena osana yhteistyö fysioterapeutin vastuulle kuuluvan korkeakoulun sidosryhmien kanssa, sekä asiantuntijatoiminta.

2.6 Opiskeluympäristön tarkastus korkeakouluissa

Suomessa toimii 22 ammattikorkeakoulua ja 13 yliopistoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Hyvinvoiva opiskeluympäristö ja -yhteisö tukee opiskelijan terveyttä, hyvinvointia ja opiskelijan oppimista. Opiskeluympäristön tarkastus on Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan yksi opiskeluterveydenhuollon tehtävistä, ja näin ollen YTHS:llä on OPY-tarkastusten järjestämis- ja koordinoitavastuu. OPY-tarkastukset ovat myös yksi konkreettisista keinoista tukea oppilaitoksia yhteisöllisessä opiskeluhuoltotyössä. Opiskeluympäristön tarkastus toteutetaan jokaiseen korkeakouluun kolmen vuoden välein. Tarkastus tehdään yhteistyössä opiskelijoiden, oppilaitoksen edustajien, viranomaisten, ja muiden tahojen, kuten terveydensuojeluviranomaisten kanssa, joilla on lain määräämä velvoite osallistua tarkastuksiin. (Pelkonen & Pekkola 2015: 7.) Osana

YTHS:n terveyden edistämisen vuoden 2021–2022 liikunnan teemavuosia fysioterapeutit osallistuivat vuoden 2022 OPY-tarkastuksiin tarkastelemalla opiskelijoiden oppimisympäristöä fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.

3 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata fyysisen aktiivisuuden toteutumista opiskelijayhteisön näkökulmasta Suomen kymmenessä korkeakoulussa tai sen kampuksilla vuonna 2022.

Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota käytetään korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden edistämistyön suunnitteluun YTHS:llä vuosina 2023–2026.

Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten fyysinen aktiivisuus mahdollistuu korkeakouluissa opiskeluyhteisön näkökulmasta?
2. Millaisia kehittämiskohteita opiskeluyhteisön jäsenet nostavat esille fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta?

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu dokumenttianalyysin keinoin. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä kuvata ihmisten kokemuksia, näkemyksiä tai käsityksiä jostain hänelle läheisestä asiasta tai ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on usein jokin yhteiskunnallisen ongelman havaitseminen ja tiedostaminen, tai tavoite saada uusia näkökulmia jo aiemmin tutkittuun tutkimusalueeseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 65–66.) Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä sen suunnittelemattomuus ja ennakoimattomuus, jolloin tutkimuksen tekijä ei pysty täysin

ennakoimaan tutkimusprosessin kaikkia tapahtumia. Aineiston kokoamisen prosessi voi olla monimuotoinen, ja tutkimussuunnitelma voi kehittyä tutkimuksen edetessä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006: 44–45.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on itse vastuussa siitä, milloin aineiston määrä on riittävä (Vuori 2021).

4.2 Aineisto

Opinnäytetyön aineistona käytettiin vuoden 2022 OPY-tarkastusten yhteydessä toteutettujen fyysisen aktiivisuuden kartoitusten tarkastuslomakkeita (Liite 1). Dokumentit saatiin YTHS:ltä. Aineiston kerääminen aloitettiin keväällä 2022 ja se jatkui vuoden 2022 loppuun. Käytettävien dokumenttien aineisto kerättiin teemahaastatteluina Teamsin välityksellä. Aineiston keräämisen suoritti korkeakoulun hoidosta vastaava fysioterapeutti, ja haastateltavana oli OPY-tarkastukseen osallistuvia korkeakouluyhteisön jäseniä. Haastateltavat ryhmät sisälsivät vaihtelevasti eri korkeakouluyhteisön jäseniä, kuten korkeakoulun opettaja-, opiskelija-, tai korkeakoululiikunnan edustajan. Lisäksi mukana on voinut olla muita opiskelijayhteisön jäseniä, kuten opintopsykologi tai koulun tilapalvelujen edustajia.

Teemahaastattelu etenee nimensä mukaisesti teemoittain. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, sillä haastattelujen aihepiirit eli teemat ovat kaikille samat, mutta haastateltavat saavat itse vaikuttaa siihen, kuinka syvällisesti kuhunkin teemaan paneudutaan, ja kuinka syvällisesti tietoa tuodaan esille. Tämä mahdollistaa sen, että haastatteluissa esille nousevat asiat ovat yleensä niitä mitkä ovat haastateltaville oleellisia, ja korostaa heidän omia tulkintojansa ja kokemusta käsitelystä teemasta. (Hirsjärvi & Hurme 2020.)

Fyysisen aktiivisuuden kartoituksen tarkastuslomake oli jaoteltu teemoihin, jotka pyrkivät selvittämään opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta yksilön, ympäristön ja opiskeluyhteisön näkökulmasta. Lomakkeen pääteemat olivat: 1. Opiskelutilat, 2. liikkumista tukevat toimet, 3. Ulkotilat, 4. Opetus ja opiskelu ja 5. korkeakouluyhteisön kulttuuri. Pääteemojen alla oli lisäksi 3–6 kappaletta pääaihetta tarkentavia alateemoja. Tarkastuksen tehnyt fysioterapeutti kirjasi haastattelun vastaukset tarkastuslomakkeeseen. Val-

mit tarkastuslomakkeet tallennettiin OPY-tarkastuskertomukseen, joka on OPY-tarkastukseen luotu digitaalinen alusta. OPY-tarkastuskertomukseen oli pääsy kaikilla opiskeluympäristön tarkastukseen osallistuvilla jäsenillä. (Opiskeluympäristön tarkastus.)

Fyysisen aktiivisuuden kartoituksia tehtiin vuonna 2022 18 kappaletta, joista tähän työhön otettiin 10 kappaletta. Kartoituksia valitessa kiinnitettiin huomiota kartoitettujen kampusten tai korkeakoulujen maantieteelliseen sijaintiin, sekä korkeakoulun tyyppiin. Osa OPY-tarkastuksista oli tehty koko korkeakouluun kohdistuen, ja osa tarkastuksista kohdistui vain tietyn korkeakoulun tietylle kampukselle. Osa kouluista toivoi kartoituksen kohdistuvan vain yhdelle kampukselle, jos esimerkiksi kampukset olivat maantieteellisesti kaukana toisistaan. Näin he saivat paremmin tietoa siitä kuinka terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö heidän kampuksellaan toteutuu. Tähän työhön valituista kartoituksista viisi kartoitusta oli kohdennettu koko korkeakouluun ja viisi tietyn korkeakoulun yhdelle kampukselle. Aineistoa valitessa pyrittiin valitsemaan kartoituksia, jotka oli myös toteutettu sekä yliopistoon että ammattikorkeakouluun. Kuusi fyysisen aktiivisuuden kartoitusta oli toteutettu yliopistoon tai sen kampukselle, ja neljä kartoitusta oli toteutettu ammattikorkeakouluun tai sen kampukselle. Kartoituksia valitessa pyrittiin myös siihen, että ne olivat maantieteellisesti tehty eri puolella Suomea. Maantieteellisesti kartoituksista kolme oli toteutettu YTHS:n läntisellä palvelualueella, neljä itäisellä palvelualueella ja kolme eteläisellä palvelualueella. Pohjoiselta tai keskiseltä palvelualueelta ei ollut yhtään kartoitusta. Dokumentit olivat 3–5 sivun pituisia, joihin haastattelun vastaukset oli kirjattu pää- ja alateemoittain taulukoihin. Dokumenttien lopussa oli vielä kartoituksen perusteella tehtyjen toimenpiteiden kuvaukset, toimenpiteiden toteutusaikataulu, vastuuhenkilöt sekä heidän yhteystietonsa.

4.3 Dokumenttianalyysi

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin dokumenttianalyysia, joka mahdollistaa muuhun, kuin tutkimuskäyttöön tarkoitetun aineiston analysoinnin (Soini & Leikkola & Jokisalo 2018). Dokumenttianalyysissä aineisto analysoidaan sisällön analyysillä (Kylmä & Juvakka 2007: 112–113). Sisällönanalyysi etenee vaiheittain, mikä mahdollistaa aineiston monipuolisen tarkastelun. Sen vaiheet ovat aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, ja aineiston kategorisointi sekä teemoittelu. (Puusa 2020.) Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysi aloitettiin numeroimalla aineisto satunnaiseen järjestykseen ja lukemalla se huolellisesti läpi useaan kertaan. Aineistosta etsittiin tutkimuskysymyk-

siin vastaavia alkuperäisilmaisuja, jotka merkittiin aineistoon eri väreillä tutkimuskysymyksittäin. Alkuperäisilmaisuja oli yhteensä 302 kappaletta. Sen jälkeen alkuperäisilmaiset taulukoitiin, jonka jälkeen tarvittaessa alkuperäisilmaiset pelkistettiin. Dokumenttien luonteen vuoksi osa alkuperäisilmauksista oli jo valmiiksi dokumenteissa selkeässä ja yksinkertaisessa muodossa, jolloin ilmaukset jätettiin ennalleen.

Pelkistetyt tai ennalleen jätetyt alkuperäisilmaiset ryhmiteltiin teemoittain alaluokiksi ja edelleen yläluokkiin. Analysointivaiheessa laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä teorian ja aineiston vuoropuhelu, jossa teoria toimii apuvälineenä analysoinnin eri vaiheille. Teoriatieto loi pohjan sille mihin kategorioihin, teemoihin ja luokkiin saatu aineisto jaoteltiin. (Juuti & Puusa 2020.) Käsitellystä aineistosta tehtiin tulkinnan avulla johtopäätöksiä teoriapohjaan nojaten. Analyysin vaiheet ja tulkinta esiintyivät prosessissa päällekkäin, ja aineiston tulkintaa tapahtui koko analyysivaiheen ajan. (Puusa 2020.) Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset ohjasivat sisällönanalyysiä, jonka tavoitteena oli ymmärtää tutkittavaa ilmiötä ja tehdä siitä johtopäätöksiä (Kylmä & Juvakka 2007: 112–113.) Pelkistetyistä ilmaisuista muodostui viisi yläluokkaa, ja 16 alaluokkaa. Ote analyysiprosessista liitteenä (Liite 2). Liitteessä paikannimet on numeroitu anonymiteetin säilyttämiseksi.

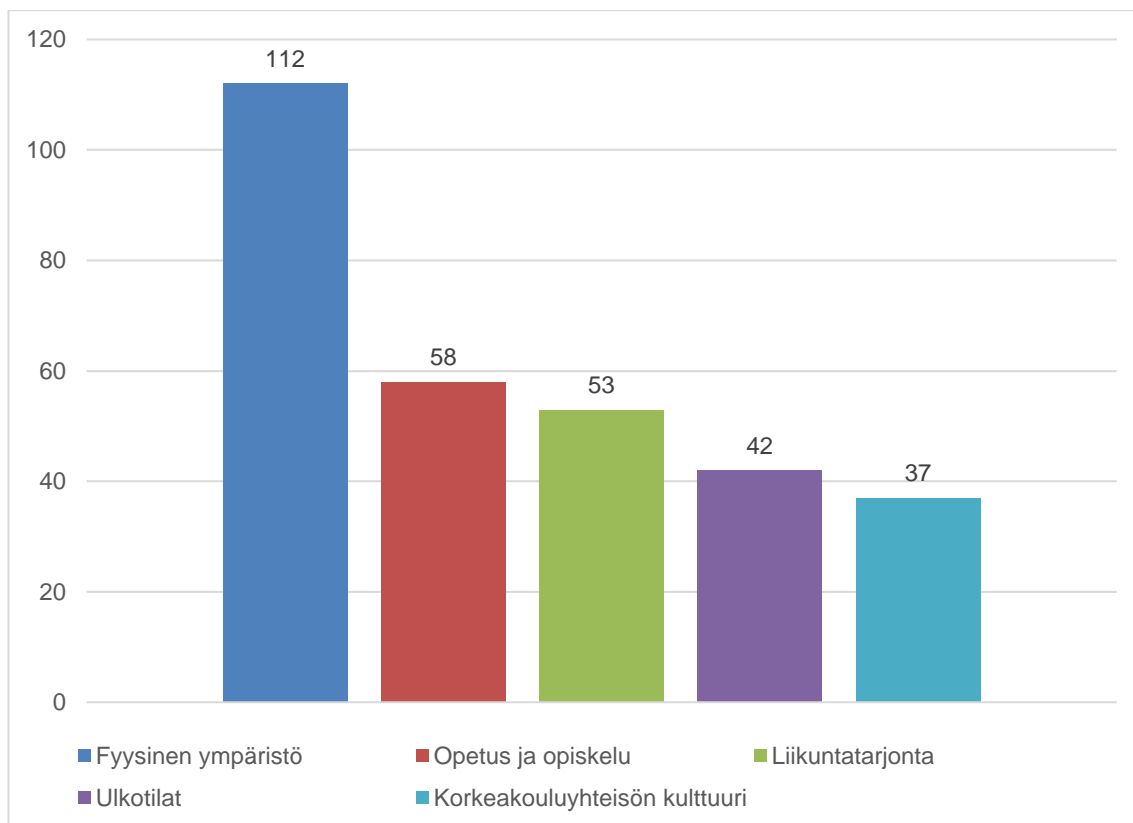
5 Tulokset

Fyysisen aktiivisuuden mahdollistumista korkeakouluissa ja sen kehittämiskohteita opiskeluyhteisön näkökulmasta esitellään sisällönanalyysissä muodostuneiden ylä- ja alaluokkien kautta. Yläluokkia muodostui viisi kappaletta, joita olivat fyysinen ympäristö, ulkotilat, opetus ja opiskelu, liikuntatarjonta ja korkeakouluyhteisön kulttuuri. Alaluokkia sisällönanalyysissä syntyi 16 kappaletta. Ylä- ja alaluokat on esitelty alla olevassa taulukossa 1. Tuloksissa kursivilla kirjoitetut ovat suoria lainauksia fyysisen aktiivisuuden kartoituksista otetuista alkuperäisilmauksista.

Taulukko 1. Sisällönanalyysissä muodostuneet ylä- ja alaluokat.

Fyysinen ympäristö

Osa yläluokista sisälsi enemmän alkuperäisilmaisuja kuin toiset. Yläluokkien sisältämien alkuperäisilmausujen määrä on esitetty alla olevassa kuviossa 1, josta erot ilmausujen määrissä saadaan paremmin esille.

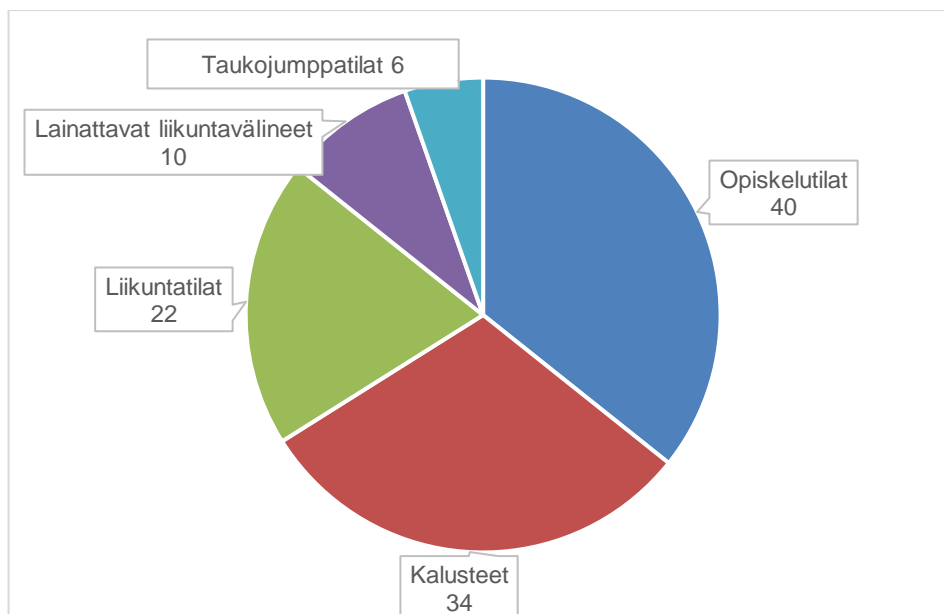


Kuvio 1. Alkuperäisilmaisujen määrä yläluokittain.

Eniten alkuperäisilmaisuja sisältävä yläluokka oli fyysinen ympäristö, joka sisälsi 112 alkuperäisilmaisuja. Opetus ja opiskelu sekä liikuntatarjonta sisälsivät vähän yli puolet vähemmän ilmaisuja kuin fyysinen ympäristö. Neljänneksi eniten alkuperäisilmaisuja sisälsi yläluokka ulkotilat. Vähiten alkuperäisilmaisuja sisälsi korkeakoulu yhteisön kulttuuri, joka sisälsi noin yhden kolmasosan alkuperäisilmaisuja verrattuna fyysiseen ympäristöön.

5.1 Fyysinen ympäristö

Fyysinen ympäristö sisälsi eniten alkuperäisilmaisuja yläluokista. Fyysisen aktiivisuuden kartoituksissa nostettiin esille erityisesti opiskelutilojen, sekä kalusteiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen (kuviot 2).



Kuvio 2. Fyysisen ympäristön alaluokat ja niiden alkuperäisilmaisujen määrä sisälönanalyysin jälkeen.

Opiskelutilojen suhteen kartoituksissa korostui erityisesti opiskelutilojen riittävä määrä ja vaihtelevuus, mikä koettiin tarpeellisenä fyysisen aktiivisuuden kannalta. Ulkotilojen hyödyntäminen opetuksessa nousi esille yhdessä kartoituksessa, ja mahdollisuus liikua ja jumpata opiskelun lomassa tarpeeksi avarissa tiloissa koettiin tärkeänä yhdessä kartoituksessa. Opiskelijoiden omien tilojen merkitys, sekä opiskelijoiden omat vaikutusmahdollisuudet tilojen suunnitteluun fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi mainittiin kahdessa kartoituksessa.

”Ryhmille: kahviot, kokoontumistiloja esim. ryhmätöiden tekoon: kirjastot, ruokailat, kaviot, aulat, käytävät jne.” (Kartoitus 6)

”...osassa luokkatiloista mahdollista myös seisomatyöskentelyyn, erilaisia tuoleja tarjolla opiskelijoille, tilat ovat vaihtelevia keskenään.” (Kartoitus 2)

Kuudessa kartoituksessa mainittiin hiljaisen- tai rauhallisen työskentelyn tila ja sen tarpeellisuus kampuksilla. Kuitenkin puolessa kartoituksissa rauhalliseen yksin työskentelyyn sopivien tilojen määrä koettiin olevan liian vähäinen.

”Kirjastosta löytyy hiljaisen työskentelyn tila, työskentelyyn tarkoitettuja ”looseja”, seisomatyöpisteitä ja säädettäviä työpöytiä.” (Kartoitus 7)

”selkeää hiljentymisen/rentoutumisen tilaa ei ole, ainejärjestöjen huoneissa tämä voi onnistua, mutta huonekoot pieniä ja tulijoita paljon” (Kartoitus 5)

Kolmessa kartoituksessa mainittiin lisäksi haasteet esteettömyyden osalta, kuten viestintä ja informaation jako esteettömyyteen liittyen, sekä käytännön asiat kuten kynnykset ja hissien huono sijainti. Lisäksi kartoituksissa mainittiin yksittäisiä kertoja tunkkaisuudesta, ahtaudesta sekä melusta opiskelutiloissa.

”Pyörätuolilla liikkuminen haastavaa: paljon portaita, luiskia vähän, oven avaus napit huonosti sijoitettu.” (Kartoitus 6)

Kalusteiden osalta kartoituksissa nousi esille erityisesti kalusteiden säätömahdollisuudet, sekä mahdollisuudet seisten työskentelyyn. Kahdessa kartoituksessa mainittiin, että uusien kalusteiden hankinnassa oli huomioitu niiden säädettävyys. Fyysisen aktiivisuuden kannalta hyödylliseksi neljässä kartoituksessa mainittiin tilat, joissa kalusteita voi helposti liikuttaa, esimerkiksi ryhmätyötilanteita varten.

”Uusia kalusteita, säätömahdollisuuksia (lähinnä tuolit) osassa luokkatiloista mahdollista myös seisomatyöskentelyyn, erilaisia tuoleja tarjolla opiskelijoille, tilat ovat vaihtelevia keskenään.” (Kartoitus 2)

Kartoituksissa ilmeni kalusteiden osalta myös eniten kehitettävää tuolien ja pöytien säätömahdollisuuksissa. Ne koettiin useassa kartoituksessa vähäiseksi tai säätömahdollisuuksia oli vain osissa tuoleista ja pöydistä. Kalusteiden vähäiset tai lähes olemattomat säätömahdollisuudet koettiin haasteeksi erityisesti auditoriotyypisissä luentosaleissa, joissa pöytiä ja tuoleja ei voi usein siirtää lainkaan, jolloin luennoilla on hankala tauottaa istumista nousemalla seisomaan ja liikkumaan.

”Massaluennoilla ja luentosaleissa ei mahdollisuutta työpisteen säätämiseen tai asentojen vaihteluun (penkkirivit ovat ahtaat)” (Kartoitus 6)

”luokissa kalusteiden säätömahdollisuudet vähäiset” (Kartoitus 4)

Korkeakouluista tai sen ympäristöstä löytyvien liikuntatilojen olemassaolo mainittiin kuudessa kartoituksessa. Useimmiten mainittiin kuntosalin (kolme mainintaa) sekä pingispöydän (kaksi mainintaa) olemassaolo kampuksilla opiskelijoiden käyttöön. Lisäksi yksittäisiltä kouluilta löytyi muun muassa tenniskenttä, uima-altaita, koripallokenttä sekä mahdollisuus ulkojään käyttöön talvikaudella. Yhdessä kartoituksessa mainittiin, ettei koululla ole ollenkaan liikuntatiloja, mutta he vuokraavat tiloja opiskelijoiden käyttöön muualta. Toisessa kartoituksessa mainittiin vain, että liikuntatilat ovat monipuoliset.

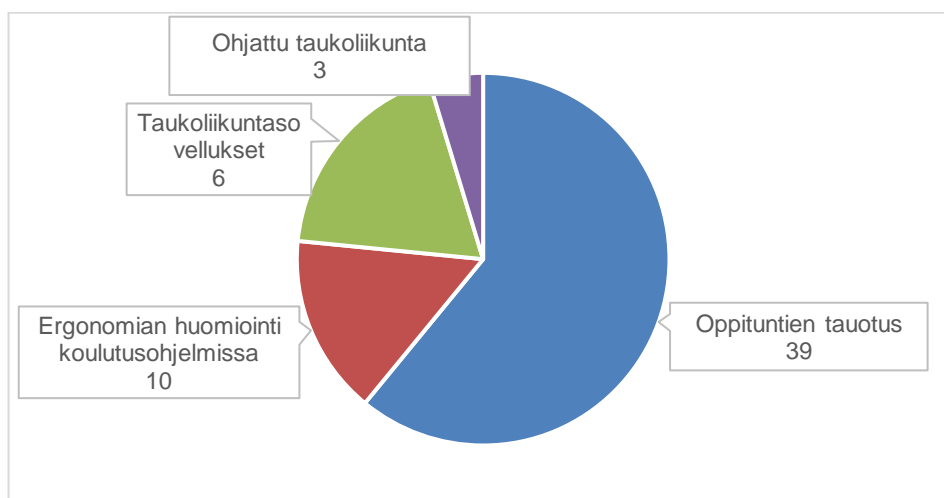
Liikuntatilojen kehittämiskohteet fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi olivat moninaiset. Kolmessa kartoituksessa todettiin, että kaikilla kampuksilla ei ole omia liikuntatiloja ollenkaan. Yhdessä kartoituksessa liikuntatiloille oli vain vähän käyttäjiä. Yhdelle kampukselle toivottiin esimerkiksi koripallokoreja, ja toisessa kartoituksessa nousi esille tarve ulkosalin käytön lisämarkkinoinnille sekä tarve laitteiden käytön opastukselle. Myös suihkutilojen puuttuminen mainittiin eräässä kartoituksessa.

Opiskeluyhteisön omaehtoista fyysistä aktiivisuutta pyrittiin kartoitusten mukaan mahdollistamaan taukojumppapisteiden avulla, sekä antamalla mahdollisuus lainata liikuntavälineitä omaan käyttöön. Viidessä kartoituksessa mainittiin korkeakoulun tiloihin sijoitelluista taukojumppapisteistä, joissa oli taukojumppaan ohjeita ja välineitä. Yhdessä kartoituksessa mainittiin korkeakoulujen omien liikuntatilojen käytön mahdollisuus taukojumppaan, sekä toisessa kartoituksessa todettiin koulun tilojen sisältävän keppejä, joita voi käyttää helposti taukojumppavälineenä opiskelun lomassa. Seitsemässä kartoituksessa mainitaan erilaisten liikuntavälineiden lainausmahdollisuus opiskelijoille. Kaikissa kartoituksissa ei ollut eritelty mitä liikuntavälineitä on lainattavissa. Useimmin mainitut lainattavat välineet olivat palloja, mailapelimailoja sekä kahvakuulia. Yhdessä kartoituksessa todettiin välineille olevan vähän käyttäjiä ja toisessa todettiin, että niitä ei ole lainkaan tarjolla.

”...toimistolta saa lainata liikuntavälineitä monipuolisesti: talviurheilu, maila- ja pallopelit, kahvakuulat jne. Lainattavissa opiskelijoille.” (Kartoitus 6)

5.2 Opetus ja opiskelu

Sisällönanalysissä syntyi yhteensä 4 alaluokkaa, jotka liittyivät fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen tai sen kehittämisen tarpeeseen opetuksen ja opiskelun aikana (kuvio 3). Kartoituksissa nousi esille erityisesti oppituntien aikaisiin taukoihin liittyvät ilmaukset, joita oli reilusti yli puolet alkuperäisilmauksista. Ergonomian huomiointi koulutusohjelmissa sisälsi 10 ilmausta, taukoliikuntasovellukset 6 ilmausta ja vähiten ilmauksia sisälsi ohjattu taukoliikunta.



Kuvio 3. Opetuksen ja opiskelun alaluokat ja niiden alkuperäisilmausten määrä sisällönanalysin jälkeen.

Oppituntien tauotus fyysisen aktiivisuuteen liittyen nostettiin esille lähes kaikissa kartoituksissa. Oppituntien tauotuksen osalta kartoituksissa huomioitiin tauotuksen tiheyttä, joita kahdessa kartoituksessa todettiin pidettävän noin 45min välein. Yhdessä kartoituksessa taukojen tiheyden todettiin olevan vaihtelevaa. Kolmessa kartoituksessa opettajien todettiin aktiivisesti kannustavan liikkumaan taukojen aikana. Kolmessa kartoituksessa todettiin opetuksessa käytettävän liikkumista tukevia menetelmiä, tai käytännön opiskelu mahdollisti jalkeilla olon ja liikkumisen paikallaan olon tauottamiseksi.

"Kannustetaan välillä nousemaan ylös ja pyydetään tekemään muuta kuin katsomaan näyttöä" (Kartoitus 4)

”Opetusalat sisältävät itsessään liikuntaa ja ryhmien- sekä yksilöasiakkaiden ohjaamista, joka mahdollistaa käytännönläheisen ja aktiivisen opetuksen.” (Kartoitus 7)

Oppituntien tauotuksen alkuperäisistä ilmauksista yli puolet, eli 27 ilmaisua liittyi oppituntien tauotuksen kehittämiseen. Kehittämiskohteet vaihtelivat, ja useassa kartoituksessa nostettiin esille useampi toive tauottamisen kehittämiseen liittyen. Neljässä kartoituksessa nostettiin esille, että etenkin etäopiskelussa taukojen määrä on vähäisempi kuin lähiopetuksessa. Lisäksi etäopetuksessa tauot jäivät lyhyemmiksi. Sekä etä- että lähiopetuksessa taukojen aikainen toiminta todettiin olevan pääosin opiskelijan omalla vastuulla, ja muutamassa kartoituksessa toivottiinkin opettajan aktiivista kannustamista taukoliikkumaan. Kolmessa kartoituksessa todettiin, ettei opettajille ole yhteistä ohjeistusta tauottamiseen liittyen. Yhdessä kartoituksessa toivottiin korkeakoululiikunnalta opastusta taukoliikunnan toteuttamiseen opettajille. Aktivoivien opetusmenetelmien käyttö todettiin olevan vähäistä kolmessa kartoituksessa, ja yhdessä kartoituksessa sen todettiin olevan hyvin opettajakohtaista.

”Etäopetuksessa tauot unohtuvat herkemmin kuin lähiopetuksessa. tauottamista saisi olla lisää.” (Kartoitus 2)

”Yleisesti taukoliikkumiseen voisi kannustaa hieman enemmän” (Kartoitus 4)

”Tauottaminen ja taukojumppaaminen aika pitkälle opiskelijasta itsestään kiinni.” (Kartoitus 10)

Ergonomian huomiointi koulutusohjelmissa mainittiin kolmessa kartoituksessa. Näissä kaikissa ergonomian huomiointi liittyi ammattikorkeakoulualojen työergonomiaan, kuten esimerkiksi työergonomiaan sairaanhoitajien koulutuksessa tai laboratoriotyöskentelyssä. Viidessä kartoituksessa koulutusohjelmaan liittyvä ergonomia todettiin kehityskohteeksi. Kahdessa kartoituksessa todettiin, että ergonomian ohjaus ei sisälly opintoihin lainkaan. Yhdessä kartoituksessa itse opiskelun todettiin sisältävän staattisia ja hankalia asentoja.

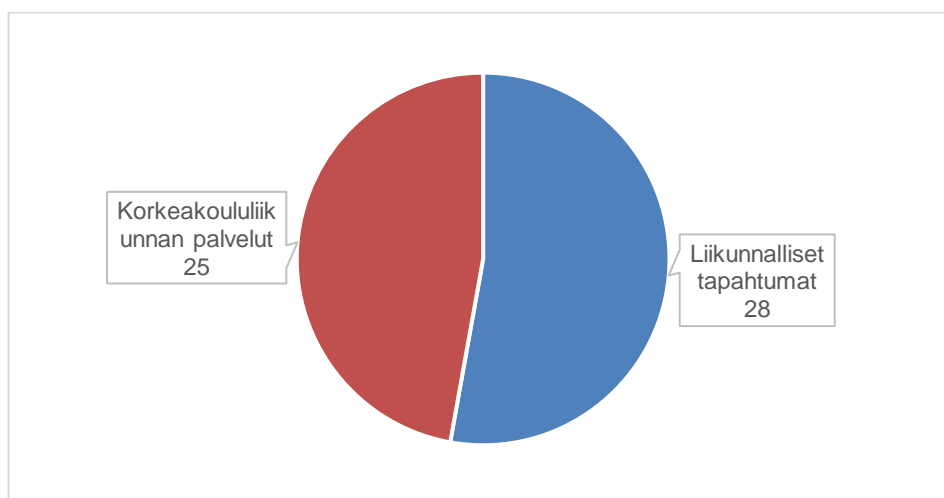
”Opiskelu- ja työergonomiaa ei ole sisällytetty opintoihin. Erityinen toive, että näitä saataisiin mukaan opiskelun alkuvaiheeseen.” (Kartoitus 8)

Opiskelu- ja työergonomia sisällytetty opintoihin vaihtelevasti alasta riippuen, harjoittelujaksoilla nousee enemmän esille, voisi olla enemmän (Kartoitus 4)

Kolmessa kartoituksessa mainittiin korkeakoululla olevan käytössä koneelle ladattava taukoliikuntasovellus fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhdessä kartoituksessa toivottiin lisää ohjeistusta erityisesti henkilökunnalle taukoliikuntasovellusohjelman käyttöön. Ohjelman automaattiset taukoilmoitukset koettiin häiritsevänä kesken luennon, ja toisaalta myös sen yleiseen käyttöön kaivattiin lisää tukea. Kahdessa kartoituksessa mainittiin mahdollisuus tilata ohjattua taukojumppaa, ja yhdessä kartoituksessa ohjattua taukojumppaa oli päivittäin tarjolla etäyhteyden kautta.

5.3 Liikuntatarjonta

Liikuntatarjonnan yläluokka koostui kahdesta alaluokasta, joita olivat liikunnalliset tapahtumat ja korkeakoululiikunnan palvelut (kuvio 4). Liikuntatarjonta sisälsi kolmanneksi eniten alkuperäisilmaisuja yläluokista. Liikunnalliset tapahtumat mainittiin hieman korkeakoululiikunnan palveluja useammin. Jotkut korkeakoululiikunnat myös osallistuvat liikunnallisten tapahtumien järjestämiseen kouluissa, jolloin nämä ilmaiset on sisällytetty molempien alaluokkien alle.



Kuvio 4. Liikuntatarjonnan alaluokat ja niiden alkuperäisilmaisujen määrä sisällönanalyysin jälkeen.

Kahdeksassa kartoituksessa mainittiin olemassa olevat korkeakoululiikunnan palvelut. Palveluista kommentoitiin erityisesti palveluiden sisältöä sekä laajuutta. Osassa korkeakouluista korkeakoululiikunnan palveluita kuvattiin kattavasti muun muassa jäsenyysvaihtoehdoin, palvelujen sisällön kuvauksin ja liikuntatilojen varausmahdollisuuksien osalta, mikä kuvastaa palveluiden laajuutta ja monipuolisuutta koulussa. Yhdessä kartoituksessa oli mainittu vain palveluiden olemassaolo, mutta ei avattu tarkemmin mitä ne pitivät sisällään. Vain yhdessä kartoituksessa mainittiin, ettei korkeakoululiikunnan palveluja ole saatavilla.

"Korkeakoululiikunnan palvelut käytettävissä." (Kartoitus 9)

Kahdessa kartoituksessa mainittiin lisäksi korkeakoululiikunnan yhteistyö muiden korkeakoulun yhteisön jäsenten kanssa. Yhdessä kartoituksessa korkeakoululiikunta osallistuu koulun hyvinvointiviikoille järjestäen lajikokeiluja ja luentoja, ja toisessa korkeakoululiikunta tarjosi opiskelijoille kaksi vapaavalintaista opintoihin sisällytettävää liikuntakurssia.

"Hyvinvointiviikon yhteydessä lajikokeilut + luennot korkeakoululiikunnan kanssa." (Kartoitus 4)

Kaikissa kymmenessä kartoituksissa mainittiin opiskelijoille suunnatut liikunnalliset tapahtumat, mikä korostaa niiden merkitystä fyysisen aktiivisuuden edistäjänä korkeakouluissa. Pääosin järjestäjänä liikunnallisissa tapahtumissa toimi korkeakoululiikunta, tai opiskelija- ja ainejärjestöt. Kahdessa kartoituksessa liikuntatapahtumia järjestettiin yhteistyössä muiden korkeakouluyhteisön jäsenten kanssa. Eniten kartoituksissa esille nostettiin erilaiset turnaukset, kuten pallopelit- tai pingisturnaukset. Lisäksi viidessä kartoituksessa mainittiin koulun säännöllisesti toistuva liikuntailtapäivä. Kahdessa kartoituksessa mainittiin liikunnan käyttö ryhmäytymisen apuna opiskelujen alkuvaiheessa.

"Opiskelijajärjestöillä liikuntavastaavat, on säännöllisiä liikuntatapahtumia ja tiedotetaan liikkumisen mahdollisuuksista." (Kartoitus 8)

"järjestetty esim. ainejärjestöjen välisiä peliturnauksia, ainejärjestön + henkilökunnan sählyturnaus, ainejärjestöt järjestäneet esim. vaellusreissuja." (Kartoitus 5)

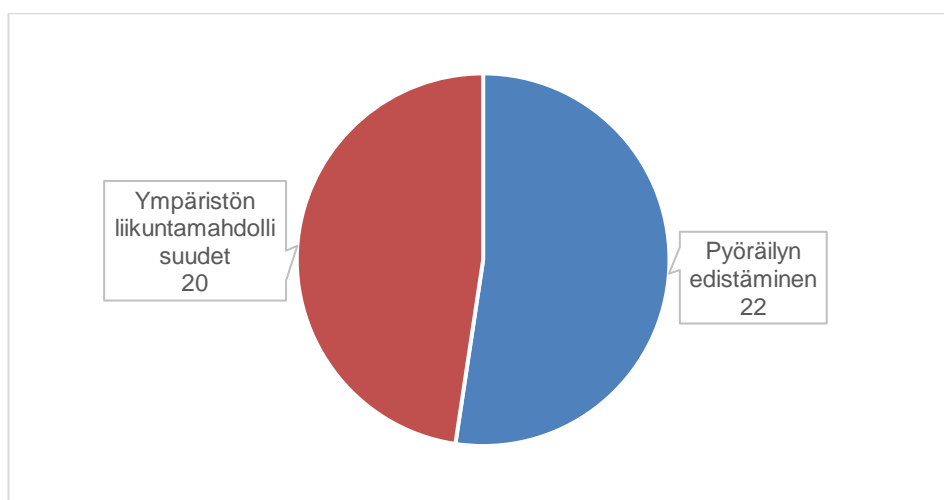
Kuudessa alkuperäisilmauksessa nostettiin esille kehittämistarpeita liikuntatarjonnan suhteen. Yhdessä kartoituksessa todettiin liikuntatapahtumien näkyvän erityisesti sosi- aali- ja terveystieteiden opiskelijoiden tapahtumissa, ja muilla aloilla liikunnalliset tapahtu- mat toteutuivat vaihtelevasti. Kahdessa kartoituksessa todettiin ulkona tapahtuvien lii- kuntaryhmien saaneen toivottua vähemmän opiskelijoita liikkeelle. Kolmessa kartoituk- sessa todettiin COVID19- pandemian vaikeuttaneen liikunnalliset tapahtumien järjestä- mistä viime vuosina.

”Tahtotila järjestää liikunnallisia tapahtumia mutta koronatilanne vaikeuttanut.”
(Kartoitus 4)

”Korkeakoululiikunnan ulkoiluryhmät eivät ole saaneet ihmisiä toivotusti lii- keelle” (Kartoitus 2)

5.4 Ulkotilat

Ulkotiloissa toteutuvaa fyysistä aktiivisuutta voitiin edistää muun muassa pyöräilyn, sekä lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien avulla. Nämä molemmat alaluokat sisälsi- vät lähes yhtä monta alkuperäisilmausta (kuvio 5).



Kuvio 5. Ulkotilojen alaluokat ja niiden alkuperäisilmausten määrä sisällönanalyysin jäl- keen.

Kaikissa kymmenessä fyysisen aktiivisuuden kartoituksessa mainittiin pyöräilyn edistäminen, mikä korostaa pyöräilyn merkitystä keskeisenä opiskeluyhteisön jäsenten liikku-
mismuotona. Yli puolessa kartoituksissa mainittiin pyöräparkkien riittävästä määrästä. Kahdessa kartoituksessa pyöräilymahdollisuuksia oltiin jatkokehittämässä. Yhdessä kartoituksessa oltiin muun muassa lisäämässä sähköpyörien latauspisteitä ja päivittä-
mässä pyörien huoltopisteitä. Kolmessa kartoituksessa todettiin kouluilla olevan liian vähän katospaikkoja pyörille. Tämän ajateltiin vähentävän etenkin ympärivuorokautisen pyöräilyn mahdollisuutta. Kahdessa kartoituksessa pyöräpaikkojen todettiin olevan huonosti sijoitettuja. Kehitettävää oli myös yhden kartoituksen mukaan runkolukitus-
paikkojen määrässä, sekä toisen kartoituksen mukaan pyörien huoltopisteen kunnossa.

*”Nostona esiin nousi katettujen pyöräparkkien puuttuminen (ympäri vuoti-
nen pyöräily).” (Kartoitus 2)*

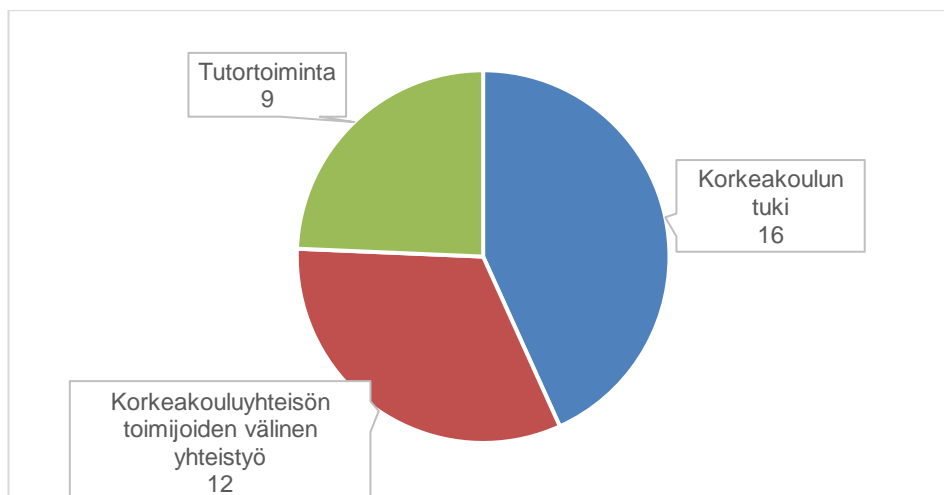
*”...uudistuksia tulossa: katoksia lisää, runkolukitus mahdollisuus, sähkö-
pyörien latauspiste” (Kartoitus 5)*

Kartoituksissa nousi esille korkeakouluyhteisön hyödyntävän etenkin kaupungin ulkoliik-
kuntamahdollisuuksia, mikäli se kampuksen sijainnin puolesta on mahdollista. Viidessä kartoituksessa mainittiin koulun läheisyydessä olevasta ulkoilmasalista. Suurin osa näistä mainittiin olevan kaupungin tai kunnan omistamia. Muita kartoituksissa mainittuja liik-
kumista edistäviä tekijöitä olivat kampuksen läheisyys luonnossa ja ulkoilualueen lähellä, pelikentät, uimahallin läheisyys sekä luistelumahdollisuus talvella. Kahdessa kar-
toituksessa nostettiin esille, ettei korkeakoulun alueella ole ulkoliikuntamahdollisuuksia. Yhdellä kampuksella kehittämiskohteeksi mainittiin ulkokuntosalin puuttuminen.

*Yliopiston alueella ei ole ulkoliikuntasalia tai muutoin liikuntapaikkoja.
(Kartoitus 6)*

5.5 Korkeakouluyhteisön kulttuuri

Korkeakouluyhteisön kulttuurin alaluokat ja alkuperäisilmaisujen määrä on esitetty kuvi-
ossa 6. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustava korkeakoulun tuki, ja korkeakouluyhteisön toimijoiden välinen yhteistyö fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi mainittiin kartoituk-
sissa lähes kaksinkertainen määrä tutortoimintaan verrattuna.



Kuvio 6. Korkeakouluyhteisön kulttuurin alaluokat ja niiden alkuperäisilmaisujen määrä sisällönanalyysin jälkeen.

Kartoitusten mukaan korkeakoulut tukivat fyysistä aktiivisuutta pääosin rahoittamalla esimerkiksi korkeakoululiikunnan tai opiskelijajärjestöjen suunnittelemaa ja toteuttamaa liikuntatoimintaa. Kahdessa kartoituksessa mainittiin korkeakoulun johdon positiivinen suhtautuminen liikkumisen edistämiseen korkeakoulussa. Yhdessä korkeakoulussa oli menossa erillinen hanke, jolla pyrittiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta opetukseen. Yhdessä kartoituksessa mainittiin henkilökunnan kahden tunnin oikeus liikunnan harrastamiseen työajalla.

”Johto osoittaa tukea rahallisesti ja resursseja liikunnan edistämiselle korkeakouluyhteisöissä.” (Kartoitus 6)

”Korkeakoulu rahoittaa tällä hetkellä korkeakoululiikuntapalvelun toimintaa” (Kartoitus 4)

Kolmessa kartoituksessa mainittiin toive korkeakoulun runsaampaan tukeen fyysisen aktiivisuuden edistämiseen korkeakoulussa. Yhdessä kartoituksessa toivottiin laajempaa sitoutumista ja lisää resursseja liikunnallisuuden edistämiseen. Toisessa kartoituksessa myös todettiin, ettei liikkumisen edistämiseen ole suoraan määriteltyä budjettia. Kolmannessa kartoituksessa todettiin psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen vievän resursseja liikkumisen kehittämiseltä.

”Resursseja tukemaan psyykkistä hyvinvointia on; vie ja tulee viemään paljon resursseja.” (Kartoitus 9)

Seitsemässä kartoituksessa mainitaan jonkinlaisesta korkeakoulu yhteisön välisestä yhteistyöstä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi korkeakouluilla. Tällaisia yhteistöitä mainittiin toteutuvan muun muassa liikuntapalvelujen ja opiskelijajärjestöjen, liikuntapalvelujen ja korkeakoulun sekä liikuntapalvelujen ja opiskelijoiden terveydenhuoltopalvelun YTHS:n välillä. Yhteistä näille yhteistöille oli, että toisena osapuolena oli korkeakoululiikunnan palvelut.

”Korkeakoululiikunta on aktiivisesti esillä opiskelijoille, uusille opiskelijoille esitellään palvelut ja niitä mainostetaan myös opiskeluterveydenhuollossa.” (Kartoitus 6)

”Korkeakoululiikunta ja opiskelijakunta kehittävät yhteistyössä toimintaa” (Kartoitus 2)

Korkeakoulu yhteisön toimijoiden välisessä yhteistyössä liikkumisen kehittämiseksi mainittiin toive yhteistyöstä koulun ja opiskeluterveydenhuollon välille opiskelusta johtuvien niskahartiaseudun- sekä selkäkipujen vähentämiseksi. Yhdessä kartoituksessa mainittiin, ettei koululla tai kampuksella ole yhteistyötä korkeakoululiikunnan kanssa.

Tutortoiminta fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi mainittiin puolella kartoituksista. Toiminnan kuvattiin pitävän sisällään pääosin korkeakoulun liikuntamahdollisuuksien esittelyä opintojen alussa, sekä liikuntamahdollisuuksista tiedottamista. Yhdessä kartoituksessa nostettiin esille myös liikuntatutorin mahdollisuus toimia liikkumisen vertaistukena. Liikunnan käyttö tutortoiminnassa todettiin olevan yhden kartoituksen mukaan vaihtelevaa tutoreiden välillä, ja toisessa kartoituksessa liikuntatutoroinnin todettiin olevan tauolla tällä hetkellä.

”Opiskelijatuutorit antavat infoa liikkumismahdollisuuksista ja voivat kannustaa liikkumaan.” (Kartoitus 8)

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämä opinnäytetyö kokosi yhteen Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön toimesta viiteen korkeakouluun, ja kuudelle korkeakoulun kampukselle toteutetun vuonna 2022 tehdyn fyysisen aktiivisuuden kartoituksen tulokset ja kehittämiskohteet. Maantieteellisesti opinnäytetyö sisälsi fyysisen aktiivisuuden kartoituksia YTHS:n eteläiseltä, itäiseltä ja läntiseltä palvelualueelta. Opinnäytetyön tulokset kuvasivat näissä korkeakouluissa mahdollistuvaa fyysistä aktiivisuutta ja sen kehittämiskohteita opiskeluyhteisönsä näkökulmasta tarkasteltuna.

Opinnäytetyön teoriapohjaa kartoittaessa todettiin, ettei Suomessa tai maailmalla ole tehty vastaavia tutkimuksia, joissa tarkasteltaisiin fyysisen aktiivisuuden toteutumista näin laajasti koko opiskeluympäristön, kulttuurin ja yhteisön näkökulmasta. Niinpä teoriatausta pohjaa pääosin siihen, mitä Suomessa tällä hetkellä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi korkeakouluissa tehdään. Koska korkeakouluopiskelu vastaa fyysiseltä kuormitukseltaan pääosin istumatyötä, on opiskelun ja istumatyön vertailu toisiinsa luontevaa, ja samoja fyysisen aktiivisuuden keinoja voi soveltaa molemmissa ympäristöissä.

Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että fyysinen aktiivisuus mahdollistui Suomen eri korkeakouluissa ja kampuksilla vaihtelevasti. Paljon vaihtelua oli myös fyysistä aktiivisuutta tukevien osatekijöiden välillä korkeakoulun tai kampuksen sisällä. Fyysisen aktiivisuuden kehittämiskohteet vaihtelivat korkeakoulujen kampusten välillä yksilöllisten ominaisuuksien ja tarpeiden mukaan.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille erityisesti fyysisen opiskeluympäristöön, kuten opiskelutiloihin ja kalusteisiin liittyvät asiat, mikä korostaa niiden merkitystä fyysisen aktiivisuuden kannalta opiskeluyhteisöissä. Työterveyslaitoksen (Työterveyslaitos) mukaan istumatyötä tekeville tulisi olla mahdollisuus vaihteleviin ergonomisiin asentoihin, esimerkiksi erilaisten kalusteiden avulla. Tämä tulisi huomioida myös korkeakouluissa, jossa opiskeluolosuhteet vastaavat istumatyötä. Erilaiset työskentelytilat ja kalusteet mahdollistavat asentojen luonnollisen vaihtelun, kun päivän aikaiset luennot pidetään

eri tiloissa. Kartoituksissa tilojen puolesta erityisen hankalana koettiin auditoriotyyppiset luentosalit, joissa tuoleja ja pöytiä ei voi säätää lainkaan, ja esimerkiksi istumisen tauottaminen luennon aikana voi olla mahdotonta. Koska auditorioiden kalusteet ovat kiinteät ja näin estävät tuolien ja pöytien säädettävyyden, tulisi tämän opinnäytetyön perusteella etenkin auditorioissa tai vastaavissa tiloissa toteutetuilla luennoilla kiinnittää huomiota säännölliseen istumisen tauottamiseen luentojen aikana.

COVID19- pandemian seurauksena lisääntynyt etäopiskelu mahdollistaa opiskelun kotoa käsin, jolloin käytettävät kalusteet eivät välttämättä ole suunniteltu opiskelijoilla istumatyöhön. Nykyään kuitenkin tiedämme, että mikään tietty työskentelyasento ei ole toista parempi tai huonompi, vaan olennaisempaa näyttäisi olevan asentojen riittävä vaihtelu ja istumisen määrän vähentäminen (Karppinen ym. 2020). Koska kalustevalinnoilla ja niiden säädöillä voidaan mahdollistaa opiskeluyhteisön fyysinen aktiivisuus vain tiettyyn rajaan asti, on myös opiskelijoiden sekä opettajien oikeanlainen ja riittävä informointi paikallaan olon tauottamisen merkityksestä, asentojen vaihtelusta, sekä riittävästä kuntoliikunnasta istumistyön vastapanoksi tärkeää. Tarvittaessa yhteistyö esimerkiksi korkeakoulun fysioterapeutin kanssa ergonomialuennon toteuttamiseksi voisi olla keino lisätä informaatiota niin opiskelija- kuin opettajakunnassa opiskelun fyysistä vaatimuksista.

Korkeakouluista tai sen läheisyydestä löytyvät liikuntatilat vaihtelivat kartoituksissa niin, että joissain korkeakouluissa tai kampuksilla ei ollut minkäänlaisia liikuntatiloja ja joillakin kouluilla ja kampuksilla liikunnan mahdollistavia tiloja oli runsaasti. Koska korkeakoulujen tilat ovat rajalliset, ja uusien tilojen rakentaminen liikkumisen lisäämiseksi kallista, voisi helpoin keino mahdollistaa fyysistä aktiivisuutta liikuntatilojen avulla olla panostaa kevyempiin liikkumista tukeviin ratkaisuihin kuten liikuntavälineiden hankkimiseen. Kampuksilla, joissa liikuntatilat ovat rajalliset, tulisi erityisesti kiinnittää huomiota fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppituntien aikana, sekä mahdollistaa taukojumppaaminen tunneilla ja niiden väleissä esimerkiksi luomalla kouluille taukojumppapisteitä.

Lähes jokaisessa fyysisen aktiivisuuden kartoituksessa mainittiin opetukseen ja opiskeluun liittyvä fyysinen aktiivisuus. Koska opiskelu on pääosin passiivista paikallaan oloa, keräsi oppituntien aikainen tauottamisen mahdollisuus ja sen kehittämiskohteet eniten ilmaisuja tässä yläluokassa. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen mukaan jo istumisen ja muun paikallaan olon säännöllinen tauottaminen edistää terveyttä (Husu ym.

2018: 13). Sekä Suomessa, että kansainvälisestikin on viime vuosina liikuntasuosituksiin lisätty suositukset fyysisen passiivisuuden tauottamiselle ja vähentämiselle (U.S. Department of Health and Human Services 2018b; UKK-instituutti 2019). Etenkin etäopetuksen tauottaminen jäi useamman kartoituksen mukaan vähäiseksi, sekä tautot etäluennoilla lyhyemmiksi. Myös opettajavetoista tauotusta ja taukoliikuntaa toivottiin.

Puolessa kartoituksista koettiin, että koulutusohjelmiin liittyvä ergonomiohjaus kaipaa kehittämistä. Kartoitusten mukaan ergonomian huomiointi toteutui tulevaan työhön liittyvissä käytännön harjoituksissa esimerkiksi sairaanhoitajilla tai laboratoriotyöskentelyssä. Kartoituksista ei käynyt kuitenkaan esille saavatko opiskelijat opintojensa aikana ohjausta näyttöpäätteen-ergonomiaan opiskelujen teoriaopintojen ajaksi. Näyttöpäätteen-ergonomiaan liittyvä ohjaus tulisi olla osa koulutusohjelmia erityisesti niillä aloilla, joissa opiskelijat valmistuvat fyysisesti passiiviseen istumatyöhön. Myös tässä asiassa YTHS:n fysioterapeutit voisivat tarvittaessa toimia asiantuntijoina ja tarjota esimerkiksi ergonomiaan, fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja ja ohjausta korkeakoulu yhteisöille.

Yhdessäkään tähän opinnäytetyöhön mukaan otetuissa kartoituksissa ei mainittu Liikkuva opiskelu- ohjelman olemassaoloa korkeakoulussa. Ohjelmaan on rekisteröitynyt tietojen mukaan noin puolet Suomen korkeakouluista. Yksi mahdollisuus saada fyysistä aktiivisuutta mukaan opetukseen ja opiskeluun voisi olla ohjelman mukaan ottaminen korkeakouluihin ja sitä kautta saada lisää rakenteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Liikkuva opiskelu 2018.)

Opiskelijoiden liikuntaliiton mukaan korkeakoululiikunnan palvelujen tarjonta Suomessa on kirjavaa, ja erot paikkakuntien välillä voivat olla suuria (Korkeakoululiikunta Suomessa ja ulkomailla). Vain yhdessä kartoituksessa mainittiin, että liikuntapalveluja ei ollut saatavilla korkeakoululla tai kampuksella. Eri kartoitusten välillä tarjonnan sisältöjä kuvattiin vaihtelevasti, joten kokonaiskuvaa korkeakoululiikunnan tarjonnasta näissä kymmenessä kartoitetussa korkeakoulussa tai kampuksella oli vaikea saada kartoitusten perusteella selville. Korkeakoululiikunnan suositusten mukaan monipuolinen liikuntatarjonta joka korkeakoulussa olisi kuitenkin tärkeää, jotta jokaiselle olisi mahdollisuus löytää itseä kiinnostava liikuntalaji (Ansala ym. 2018). Yli puolessa kartoituksista erinomaista oli, että korkeakoululiikunta teki yhteistyötä muiden korkeakoulu yhteisön toimijoiden, kuten opiskelijajärjestöjen sekä YTHS:n kanssa fyysisen aktiivisuuden edistä-

miseksi. Kartoituksissa mainituista opiskeluyhteisön välisistä yhteistöistä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi korkeakoululiikunta oli lähes aina yhteistyön toinen osapuoli, mikä korostaa korkeakoululiikunnan merkitystä fyysisen aktiivisuuden edistäjänä opiskeluyhteisöissä. Yhteisön yhdessä tekemä työ tehostaa opiskelijoiden terveyden edistämistä fyysisen aktiivisuuden saralla (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021).

Liikuntatarjonnan osalta korkeakoululiikunnan palvelujen kanssa yhtä tärkeäksi kartoituksissa koettiin erilaiset liikunnalliset tapahtumat korkeakouluissa. Niitä käytettiin mahdollistamaan opiskelijoiden liikkumisen lisääminen, kuin myös opiskelijoiden ryhmäytyminen ja yhteishengen luominen. Liikunnalliset tapahtumat on todettu tärkeäksi myös työpaikoilla (Työterveyslaitos). COVID19- pandemian todettiin haastaneen liikunnallisten tapahtumien järjestämistä korkeakouluissa viime vuosina. COVID19-pandemian on todettu vaikuttaneen laajalti fyysiseen aktiivisuuteen eri ympäristöissä ja ikäryhmissä, joten ratkaisuja sen tuomaan liikkumiseen vähentymiseen tulisi miettiä laaja-alaisesti (Violant-Holz ym. 2020; Rossi & Behme & Breuer 2021; Oliveira ym. 2022).

Korkeakoulujen fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen ulkotiloissa toteutui pääosin koulumatkapyöräilyn tukemisen kautta, sekä mahdollisuutena hyödyntää korkeakoulun ympäristössä olevia liikuntamahdollisuuksia. Työ- ja koulumatkaliikunta nähdään merkittäväksi keinoksi tukea fyysistä aktiivisuutta, joten luomalla olosuhteet sen toteuttamiseksi on tärkeää (Ansala ym. 2018; Työterveyslaitos – b). Pyöräilyn edistäminen mainittiin kaikissa kartoituksissa ja niissä ilmeni, että edellytyksiä koulumatkapyöräilylle pyritään kehittämään muun muassa parantamalla pyöräparkkeja, sekä lisäämällä sähköpyörien latauspisteitä.

Kartoitusten perusteella korkeakouluilla oli vähäisesti omia ulkotiloja, jotka mahdollistaisivat liikkumisen, mutta suurimmissa osissa kartoituksissa mainittiin kaupungin tai kunnan omistamien ulkoliikuntapaikkojen läheisyys, ja siten opiskeluyhteisön mahdollisuus niiden käyttöön. Ulkona liikkumisen mahdollisuuksia ja niiden kehittämisen tarvetta tulisi kartoittaa etenkin niissä korkeakouluissa, joissa kampus tai korkeakoulu sijaitsee paikassa, jossa ympäristössä ei ole liikuntamahdollisuuksia. Yhteistyö kaupunkien ja kuntien kanssa ulkoliikuntapaikkojen luomiseksi voisi mahdollistaa monipuolisemmat liikuntaympäristöt korkeakoulujen läheisyyteen.

Liikkumismyönteisyys tulisi näkyä koko yhteisön kulttuurissa johdosta alkaen (Työterveyslaitos – b; Ansala ym. 2018). Tässä opinnäytetyössä korkeakoulun tarjoama tuki

fyysisen aktiivisuuden edistämiseen näkyi vaihtelevasti. Osassa kartoituksista koettiin, että tuki korkeakoulun taholta oli riittävää, kun taas osassa kartoituksista tukea kaivattiin lisää. Viime vuosien mielenterveysoireiden ja sitä myötä mielenterveyspalvelujen tarpeen lisääntyminen korkeakouluopiskelijoilla näkyi myös tässä opinnäytetyössä; yhdessä kartoituksessa todettiin opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen vievän resursseja liikkumisen kehittämiseltä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021). Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat liikunnan positiiviset vaikutukset ahdistus- ja masennusoireilun hoidon tukena, mikä olisi tärkeää huomioida korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysoireiden hoidossa niin terveydenhuollossa kuin koko opiskeluyhteisössä (Singh ym. 2023). Kartoitusten perusteella korkeakoulujen organisaation tarjoama tuki koostui pääosin liikuntapalvelujen rahoituksesta, joten koko opiskeluyhteisön mukaan ottaminen yhteisön fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi vaatii työtä tulevaisuudessakin.

6.2 Eettisyys

Tutkimuksen aihe on valittu sen merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden vuoksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Yksi YTHS:n tehtävistä on edistää opiskelijoiden terveyttä heidän oppimisympäristöissään. Jotta YTHS:n terveyden edistämistyö fyysisen aktiivisuuden osalta on oikein kohdennettua, on tärkeää kerätä tietoa opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä heidän opiskeluympäristöissään. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. 2021: 60–61).

Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmiin on sovellettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia menetelmiä, ja tutkimustyössä on noudatettu huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tulosten esittämisessä, tallentamisessa sekä arvioinnissa. Tutkimuksen aineistona toimivat dokumentit anonymisoitiin ennen analysointia. Anonymisoitu dokumenttiaineisto ja opinnäytetyöraportti säilytettiin tutkimuksen teon ajan tutkijan omalla tietokoneella salasanan takana, sekä tallennettuna Metropolia ammattikorkeakoulun verkkolevylle. Opinnäytetyön valmistuttua opinnäytetyöraporttien versiot ja tutkimusaineistot tutkijan omista tietokannoista tuhottiin. Koko opinnäytetyöprosessin ajan raportoinnissa kiinnitettiin erityistä huomiota lähdeviitteisiin, sekä niiden esittämistapaan asianmukaisessa lähdeluettelossa. Vaikka opinnäytetyön teksti tuotettiin tekijän oman ajattelun kautta, se

on pyritty erottamaan selkeästi lähdemateriaalista asianmukaisin viittauksin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Tämän tutkimuksen tekoon haettiin tutkimuslupaa YTHS:ltä. Luvan saamisen jälkeen kirjoitettiin opinnäytetyösopimus Metropolian ja YTHS:n kanssa. Sopimuksessa määriteltiin muun muassa vastuut, aikataulu, käyttöoikeus valmiiseen tutkimusdataan sekä henkilötietojen käyttö. (Arene 2019: 6.) Tutkimusta varten käytettävät dokumentit saatiin digitaaliselta OPY-tarkastuskertomus- alustalta. Jokainen fyysisen aktiivisuuden kartoitukseen, ja näin ollen myös OPY-tarkastukseen osallistuva kirjautui sisään digitaaliselle OPY-tarkastuskertomukselle ennen OPY-tarkastusprosessin alkua. Tarkastuskertomukseen sisään kirjautuessa tarkastuskertomuksen käyttäjä hyväksyi digitaalisen alustan käyttöehdot. (Opiskeluympäristön tarkastusportaali 2021). Käyttöehdot hyväksyessään osallistuja antoi luvan tarkastuskertomukseen vietyjen tietojen anonyymiin tutkimuskäyttöön (Henkilötietojen suojaperiaatteet). Fyysisen aktiivisuuden kartoitukseen osallistuneet korkeakouluuyhteisöjen jäsenet osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti, eikä heistä kerätty tutkimukseen liittyen tunnistetietoja.

6.3 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteerit ovat moninaiset. Huolimatta valitusta arviointimenetelmästä, on luotettavuuden arviointi tärkeää uuden tuotetun tiedon totuudenmukaisuutta ja hyödynnettävyyttä ajatellen. Arvioin tutkimuksessa luotettavuutta seuraavan neljän eri kriteerin perusteella: siirrettävyys, refleksiivisyys, uskottavuus ja vahvistettavuus. (Kylmä & Juvakka 2007: 127.)

Tulosten siirrettävyyteen vaikuttaa se, miten samanlaisia korkeakoulujen toimintaympäristöt ovat, johon tuloksia on tarkoitus siirtää. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää myös muiden korkeakoulujen ja kampuksien fyysistä aktiivisuutta arvioitaessa ja kehitettäessä, mikä lisää tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007: 127.) Opinnäytetyön siirrettävyyteen pyrittiin kiinnittämään huomiota valitessa työhön käytettäviä dokumentteja. Ne pyrittiin valitsemaan eri korkeakouluista tai sen kampuksilta ympäri Suomea, sekä ottamaan yhtä monta dokumenttia, joissa fyysisen aktiivisuuden kartoitus oli toteutettu sekä yliopistoon että ammattikorkeakoululle. Tämän opinnäyte-

työn aineisto sisälsi kuusi fyysisen aktiivisuuden kartoitusta, jotka oli toteutettu yliopistoon tai sen kampukselle, sekä neljä kartoitusta, jotka oli toteutettu ammattikorkeakouluun tai sen kampukselle. Maantieteellisesti kartoitukset olivat YTHS:n itäiseltä, läntiseltä ja eteläiseltä palvelualueelta

Kartoitukset toteutettiin teemahaastatteluina Teamsissa, jotka piti korkeakoulun hoidosta vastaava fysioterapeutti YTHS:ltä. Haastatteluihin osallistuivat korkeakouluyhteisön jäsenet, ja haastateltavien määrä sekä tittelit vaihtelivat. Lähes kaikissa kartoituksissa oli mukana vähintään yksi opiskelija- ja yksi opettajajäsen. Lisäksi mukana saattoi olla korkeakoululiikunnan edustaja, mutta myös muita korkeakoulun henkilökuntaa. Kaikissa kartoituksissa haastatteluihin osallistuneiden rooleja ei ollut kirjattu ylös. Koska haastatteluissa oli mukana usein vain yksi tai muutamia opiskelijoiden edustajia, on mahdollista, että opiskelijoiden näkökulmaa ei saatu toivotussa laajuudessa kartoituksissa esille. Myös haastateltavien ryhmien moninaisuus on saattanut vaikuttaa siihen, kuinka syvällisesti vastaajat osaavat tuoda esille asioita haastattelun teemoihin liittyen. Koko korkeakoulun kartoituksissa kaikilta kampuksilta ei välttämättä ollut edustajia haastateltavana, joten on mahdollista, että koko korkeakoulun fyysisen aktiivisuuden kokonaiskuva ei tullut täysin esille.

Haastattelun teemoja ohjasi itse haastattelulomake. Tämä mahdollisti sen, että haastatteluissa käytiin läpi monipuolisesti fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Toisaalta valitut teemat ja niiden alateemat myös ohjasivat ja rajasivat aiheita, joista keskusteltiin. Haastatteluun osallistuneet jäsenet kuitenkin itse päättivät sen, mistä asioista keskusteltiin syvällisemmin kuin toisista. Tämä mahdollisti sen, että haastatteluissa nousi esille se, mikä oli olennaista heidän korkeakoulunsa osalta, ja mitä kehittämiskohteita heidän ympäristöönsä liittyi, mikä on yks teemahaastattelun vahvuuksista (Hirsjärvi & Remes 2020). Liian tarkat haastattelukysymykset olisivat antaneet vastaukset vain kysytyihin asioihin, jolloin vaarana olisi ollut, että jotain olennaista jää haastatteluissa sanomatta, ja tutkimuksen aineiston rikkaus kärsii (Kylmä & Juvakka 2007: 66). Koska haastatteluja ei nauhoitettu, ja lomakkeeseen kirjattiin samalla kun haastateltiin, on mahdollista, että kaikkea sanottua ei kirjattu ja jotain tärkeää ja olennaista jäi raportoimatta. Osassa kartoituksista tehdyt havainnot on kirjattu erittäin suppeasti tai epäselvästi. Tähän voi vaikuttaa kartoituksia tehneen fysioterapeutin tarkkuus, mutta myös motivaatio kartoituksen tekoa kohtaan.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tekijän suhdetta tutkittavaan ilmiöön (Kylmä & Juvakka 2007: 129). Dokumenttianalyyssissä luotettavuutta lisää, ettei tutkijan läsnäolo vaikuta aineistoon. Tutkimukseen käytetyt dokumentit ovat yleensä tutkijasta riippumattomia, koska ne on tuotettu muuta kuin tutkimuskäyttöä varten, kuten oli myös näiden dokumenttien kohdalla. Käytetyt dokumentit oli tarkoitettu alun perin opiskeluyhteisön henkilökohtaiseen käyttöön, ja niiden tarkoituksena oli kerätä korkeakoulun opiskeluyhteisöltä tietoa korkeakoulun tai sen kampuksen fyysisen aktiivisuuden tilasta ja sen kehittämistarpeista, sekä hyödyntää tätä tietoa fyysisen aktiivisuuden edistämiseen opiskeluyhteisössä. Toisaalta tutkijan osallisuuden puute itse aineiston tuottamiseen on myös dokumenttianalyyssin heikkous, sillä tutkija ei pysty vaikuttamaan kerättävään aineistoon ja sen laatuun (Bowen 2009).

Uskottavuus tarkoittaa koko tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuuden osoittamista opinnäytetyössä (Kylmä & Juvakka 2007: 129). Tämän opinnäytetyön tekijä osallistui fyysisen aktiivisuuden tarkastuslomakkeen tekoon yhdessä YTHS:n fysioterapeuttien terveydenedistämistyöryhmän kanssa. Lomakkeen laadintaa ohjasi työryhmän jäsenen vuosien työkokemus ja tieto fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä opiskeluympäristöissä ja lisäksi opinnäytetyön tekijällä oli yli kahdeksan vuoden työkokemus fysioterapeuttina toimimisesta opiskeluterveydenhuollon parissa. Opinnäytetyön tekijä työskenteli koko opinnäytetyöprosessin ajan opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi YTHS:llä, ja osallistui aineiston keräämiseen suorittamalla kaksi tutkimukseen otettua kartoitusta itse. Työelämän tuoma kokemus antoi entistä syvällisemmän lähtökohdan aiheen tarkastelulle, mikä lisää osaltaan tutkimuksen uskottavuutta (Kylmä & Juvakka 2007: 128). Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkija on osa ilmiötä tai tapahtumaa, jota hän tutkii (Aaltio & Puusa 2020).

Tässä opinnäytetyössä vahvistettavuus tarkoittaa tutkimusprosessin raportointia niin, että on selkeää, kuinka tutkija on päätenyt tuloksiinsa ja johtopäätöksiinsä, ja tähän on pyritty kiinnittämään huomiota koko raportoinnin ajan. Lisäksi uskottavuuden lisäämiseksi on pyritty kuvaamaan aineiston analysoinnin ja tulkinnan prosessi mahdollisimman selkeästi, jotta tulokset kertovat opinnäytetyn tekijän näkökulman tutkittavaan ilmiöön. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija ei välttämättä päädy samoihin tuloksiin samasta aineistosta huolimatta. Laadullisessa tutkimuksessa erilaiset tulkinnat samasta tutkimuskohteesta eivät välttämättä heikennä luotettavuutta, sillä erilaiset tulkinnat tutkittavasta kohteesta lisäävät ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007: 129.)

7 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan todeta seuraavat johtopäätökset:

1. Fyysinen aktiivisuus mahdollistui Suomen eri korkeakouluissa ja kampuksilla vaihtelevasti. Paljon vaihtelua oli myös fyysistä aktiivisuutta tukevien osatekijöiden välillä korkeakoulun tai kampuksen sisällä. Fyysisen aktiivisuuden kehittämiskohteet vaihtelivat korkeakoulujen kampusten välillä yksilöllisten ominaisuuksien mukaan.
2. Fyysisen aktiivisuuden mahdollistamisen kannalta erityisesti fyysinen opiskeluympäristö, kuten monipuoliset opiskelutilat ja säädettävät kalusteet ovat tärkeitä, ja nämä tulisi ottaa huomioon tulevaisuuden opiskelutiloja suunniteltaessa, vanhoja korjatessa sekä uusia kalusteita hankittaessa.
3. Liikuntamahdollisuudet niin sisä- kuin ulkotiloissa olivat vaihtelevia korkeakoulujen kampusten välillä, ja etenkin niissä korkeakouluissa, joissa liikunnan mahdollistavia tiloja on vähän, näitä tulisi kehittää. Yhteistyö kaupungin tai kunnan kanssa ulkoliikuntapaikkojen suunnittelussa tai kehittämisessä korkeakoulujen ympäristöön tukee liikuntamahdollisuuksien lisäämistä.
4. Oppituntien säännöllinen paikallaan olon tauotus tulee huomioida kaikkien tuntien suunnittelussa. Opiskelijoita tulisi kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen taukojen aikana, ja suosia ohjattua taukoliikuntaa.
5. Korkeakoululiikunnan palvelut, sekä liikunnalliset tapahtumat olivat tärkeä osa korkeakoulujen fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja yhteisöllistä opiskelukulttuuria. Vaihtelu korkeakoululiikunnan tarjonnassa korkeakoulujen välillä oli suurta, mitä tulisi jatkossa kehittää, ja tarjontaa yhtenäistää.

Jatkotutkimusaiheena esitetään vertailu fyysisen aktiivisuuden toteutumista ammatikorkeakoulun ja yliopistojen välillä. Myös opiskelijoiden äänen saaminen laajemmin kuuluviin on haaste, jota voisi tehostaa toteuttamalla fyysisen aktiivisuuden rinnalla esimerkiksi kysely opiskelijoille koulun fyysisen aktiivisuuden tilasta.

Lähteet

Aaltio, Iiris & Puusa Anu 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. 11: Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon?

Ansala, Jussi & Saari, Juhani & Munter, Hanne & Inkinen, Alina & Vieno, Atte & Tirkkonen, Esko & Näsänen, Virpi 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto ry (OLL) ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus ry. <https://www.oll.fi/site/assets/files/1661/korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_nettil-versio.pdf>. Viitattu 13.4.2022.

Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>>. Viitattu 13.4.2022.

Bowen, Glenn 2009. Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*. 9 (2): 27–40. <https://www.researchgate.net/publication/240807798_Document_Analysis_as_a_Qualitative_Research_Method>. Viitattu 11.5.2022.

Chau, Josephine & Grunseit, Anne & Chey, Tien & Stamatakis, Emmanuel & Brown, Wendy & Matthews, Charles & Bauman, Adrian & van der Ploeg, Hidde 2013. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *PLOS ONE*. 8 (11). <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080000>>. Viitattu 20.2.2022.

Church, Timothy S. & Thomas Diana M. & Tudor-Locke, Catrine & Katzmarzyk, Peter T. & Earnest, Conrad P. & Rodarte, Ruben Q. & Martin, Corby K. & Blair, Steven N. & Bouchard, Claude 2011. Occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PLOS ONE*. 6 (5). <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0019657>>. Viitattu 19.2.2022

Dempsey, Paddy C. & Larsen, Robyn N. & Dunstan, David W. & Owen, Neville & Kingwell, Bronwyn A. 2018. Sitting less and moving more. Implications for hypertension. 72

(5). <<https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/HYPERTENSIONAHA.118.11190>>. Viitattu 19.2.2022.

Henkilötietojen suojaperiaatteet. Tietoja palvelusta ja yksityisyydestä. Movendos- platform. Sisäinen ohjeistus. Viitattu 1.5.2022.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2020. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Gaudeamus. Luku 4.2.3 Teemahaastattelu - puolistrukturoitu haastattelu.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita.13–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Husu, Pauliina & Sievänen, Harri & Tokola, Kari & Suni, Jaana & Vähä-Ypyä, Henri & Mänttari, Ari & Vasankari, Tommi 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Viitattu 6.2.2022.

Husu, Pauliina & Tokola, Kari & Vähä-Ypyä, Henri & Sievänen, Harri & Suni, Jaana & Heinonen, Olli J. & Heiskanen, Jarmo & Kaikkonen, Kaisu M. & Savonen, Kai & Kokko, Sami & Vasankari, Tommi 2021. Physical activity, sedentary behavior, and time in bed among Finnish adults measured 24/7 by triaxial accelerometry. *Journal for the Measurement of Physical Behaviour* 4 (2). 163–173. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jmpb/4/2/article-p163.xml>. Viitattu 18.2.2022.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Osa IV: Laadullisen aineiston analysointi.

Karppinen, Jaro & Simula, Anna-Sofia & Lausmaa, Mikko & Paukkunen, Maija Holopainen, Riikka & Takala, Esa-Pekka Takala 2020. Mistä pitkittynyt alaselkäkipu johtuu? *Lääkärilehti* 16 (75). 960–963. https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mista-pitkittynyt-alaselkakipu-johtuu/?pub-lic=2525300a4600a46c0c3ce6ec40d761a2&fbclid=IwAR1MbRXPW_OMGue6_PjPFfRi9Jgu4RZxdhR-OENnhWlyWq9QT1RrsprVqM

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Korkeakoululiikunta Suomessa ja ulkomailla. Opiskelijoiden liikuntaliitto. Päivitetty 9.10.2020. <<https://www.oll.fi/toimintamme/korkeakoulujen-liikuntatoimien-verkosto/korkeakoululiikunta-suomessa/>>. Viitattu 13.4.2022.

Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi & Saari, Juhani 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Arkmedia Oy.

Kunttu, Kristina & Valtari, Marja & Komulainen, Anne 2021. Terveysten edistäminen opiskeluaikana. Opiskeluterveys. Duodecim oppiportti. Viitattu 20.2.2022.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikkuva opiskelu 2018. <<https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/liikkuvaopiskelu>>. Viitattu 3.4.2022.

Oliveira, Murilo Rezende & Sudati, Isabella Pessota & Konzen, Vanessa de Mello & De Campos, Ana Carolina & Wibelinger, Lia Mara & Correa, Clisman & Miguel, Fabiano Moraes & Silva, Rebeca Nunes & Borghi-Silva, Audrey 2022. Covid-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: a systematic review. *Experimental Gerontology*. 159. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556521004575?via%3Dihub>>. Viitattu 19.2.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Korkeakoulut, muut julkiset tutkimusorganisaatiot ja tiedelaitokset. Korkeakoulutus ja tiede. <<https://okm.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset>>. Viitattu 13.3.2022.

Opiskelijoiden liikuntaliiton strategia 2021–2023. 2020. Toimintaa ohjaavat dokumentit. Opiskelijoiden liikuntaliitto. Päivitetty 24.2.2021. <<https://www.oll.fi/oll/toimintaa-ohjaavat-dokumentit/strategia/>>. Viitattu 6.3.2022.

Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. 2021. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162957>>. Viitattu 13.2.2022.

Opiskeluympäristön tarkastus. YTHS intranet. Sisäinen ohjeistus. Viitattu 29.4.2022.

Opiskeluympäristön tarkastusportaali 2021. Käyttöohje YTHS käyttäjille. YHTS intranet. Sisäinen ohjeistus. Viitattu 20.4.2022.

Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1.–4. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Pelkonen, Marjaana & Pekkola, Vesa 2015. Oppaan tausta ja tarkoitus. Teoksessa Hietanen-peltola, Marke & Korpilahti, Ulla. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/126936>>. Viitattu 8.3.2022.

Pesola, Arto & Pekkonen, Mika & Finni, Taija 2016. Istumisen terveysriskien mekanismit antavat syyn nousta tuolista ylös säännöllisesti. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Suomalainen lääkäriseura Duodecim. 132 (21). <<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13381.pdf>>. Viitattu 20.2.2022

Puusa, Anu 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Juuti, Pauli & Puusa, Anu (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Luku 9.

Rossi, Lea & Behme, Nick & Breuer, Christoph 2021. Physical activity of children and adolescents during the Covid-19 pandemic-a scoping review. International journal of environmental Research and Public health. 18 (21). <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8583307/>>. Viitattu 19.2.2022.

Singh, Ben & Olds, Timothy & Curtis, Rachel & Dumuid, Dorothea & Virgara, Rosa & Watson, Amanda & Szeto, Kimberley & O'Connor, Edward & Ferguson, Ty & Eglitis, Emily & Miatke, Aaron & Simpson, Catherine EM & Maher, Carol 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety, and distress: an overview of systematic reviews. British Journal of Sports Medicine.

<<https://bjism.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195>>. Viitattu 26.3.2023.

Soini, Johanna & Leikkola, Päivi & Jokisalo, Raimo 2018. Sydäninfarktipotilaiden ensihoidon toteutuminen: dokumenttianalyysi potilasasiakirjoista. Tutkiva Hoitotyö 16 (2). 20-28. <<https://www.proquest.com/docview/2299730700?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>>. Viitattu 15.5.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74517>>. Viitattu 13.2.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. <<https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>>. Viitattu 26.3.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Viitattu 13.3.2022.

Työterveyslaitos – a. Liikunta – istumatyö. Mars matkalle! - Terveyttä työpaikoille- vinkkilistat. <file:///C:/Users/vatei/Downloads/Vinkkilista-Liikunta_istumatyo_NETTI.pdf>. Viitattu 19.3.2023.

Työterveyslaitos – b. Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää. <<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikkuminen-ja-liikunta-osana-hyvaa-tyopaivaa>>. Viitattu 26.3.2023.

UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Päivitetty 1.12.2021. <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>>. Viitattu 6.2.2022.

U.S. Department of Health and Human Services 2018a. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Physical Activity Guidelines Advisory Committee

2018. Washington, DC. <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf>. Viitattu 6.2.2022.

U.S. Department of Health and Human Services 2018b. Physical activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC. <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf>. Viitattu 6.2.2022.

Violant-Holz, Veronica & Gallego-Jimenez, M. Gloria & Gonzalez-Gonzalez, Carina S. & Munoz-Violant, Sarah & Jose Rodriguez, Manuel & Sansano Nadal, Oriol & Guerra-Balic, Myriam 2020. Psychological health and Physical activity levels during the Covid-19 pandemic: A systematic review. International journal of environmental Research and Public health. 17 (24). <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7765528/>>. Viitattu 19.2.2022.

Vuori, Jaana 2021. Aineiston tuottaminen. Laadullisen tutkimuksen prosessi. Teoksessa Vuori, Jaana (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>>. Viitattu 11.3.2022.


WHO= World health organization.

WHO 2020a. Physical activity. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Viitattu 20.2.2022.

WHO 2020b. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva. <<file:///C:/Users/vatei/Downloads/9789240015128-eng.pdf>>. Viitattu 20.2.2022.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. <<https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/>>. Viitattu 13.2.2022.

Fyysisen aktiivisuuden kartoituslomake

| | | | |
|---|--|---|---|
|  Y · T · H · S YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ | | Opiskeluympäristön tarkastus 2022 Fyysisen aktiivisuuden kartoituslomake YTHS Fysioterapia | |
| Oppilaitos: Pvm (keskustelu): Pvm (tarkastuskäynti): Tekijä: | | | |
| | | Huomiot, keskustelu (plussat ja miinukset) | Huomiot, tarkastuskierros oppilaitoksella (plussat ja miinukset) |
| 1. Opiskelutilat <ul style="list-style-type: none"> - Tilat ryhmä- ja yksintyöskentelyyn - Tila hiljentymisen/rentoutumisen - Istumisen mahdollisuus - Seisomismahdollisuus - Pöytien ja tuolien säädettävyys | | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>2. Liikkumista tukevat toimet</p> <ul style="list-style-type: none">- Lainattavat liikuntavälineet- Taukoliikuntamahdollisuudet- Liikuntatilojen varaus- ja käyttömahdollisuudet opiskelijoille- Korkeakoululiikunnan yhteistyö | | |
| <p>3. Ulkotilat</p> <ul style="list-style-type: none">- pyöräparkki- Ulkoilmakuntosalit- Muut ulkoliikuntamahdollisuudet (koriskentät ym.) | | |
| <p>4. Opetus ja opiskelu</p> <ul style="list-style-type: none">- Staattisia työasentoja (istumista/seisomista) tauotetaan opetuksen aikana, tarjotaan taukojumppaa- Opetuksessa käytetään aktivoivia menetelmiä, jotka vähentävät paikoillaan oloa- Etäopetuksessa huomioidaan istumisen tauottaminen- Opiskelu- ja työergonomia sisällytetty opintoihin | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>5. Korkeakoulu yhteisön kulttuuri</p> <ul style="list-style-type: none">- Liikuntapalvelut esitellään uusille opiskelijoille- Opiskelijajärjestöt järjestävät liikunnallista toimintaa- Korkeakoulussa on hyvinvointi- tai liikuntatuutoritoimintaa- Liikkumista hyödynnetään opiskelijoiden ryhmäytymiseen ja yhteisöllisyyden parantamiseen- Korkeakoulussa järjestetään liikunnallisia tapahtumia ja tempauksia- Johto sitoutunut liikunnallisuuden edistämiseen osoittamalla resursseja ja tukea toiminnalle | | |
|---|--|--|

Tarkastuksen perusteella tehdyt ehdotukset ja toimenpiteet:

Vastuuhenkilön yhteystiedot:

Nimi:

Sähköposti:

Seuranta 3kk:

Seuranta 6kk:

Esimerkki analyysiprosessista

| Dokumentti numero | Alkuperäinen ilmaus | Tutkimuskysymys johon vastaa | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka | Yläluokka |
|-------------------|--|------------------------------|---|---------------|--------------------|
| 2 | Tiloja erilaiseen työskentelyyn riittävästi. | 1 | Tiloja erilaiseen työskentelyyn on riittävästi | Opiskelutilat | Fyysinen ympäristö |
| 3 | Kirjasto on muuttamassa, elokuussa on käytössä uudet tilat. Tulossa on ryhmä ja yksintyöskentely tiloja. | 1 | Kirjastoon uusia ryhmä/yksintyöskentelyn tiloja tulossa | | |
| 2 | Tietokoneiluokka toimiva. | 1 | Tietokoneiluokka toimiva | | |
| 2 | Opiskelijoiden omia tiloja lisätty, koettu hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. | 1 | Opiskelijoiden omia tiloja lisätty | | |
| 3 | 01 kolme ryhmätilaa. Sekä "greenroom" jossa yhteinen tila, jossa mahdollista yksintyöskentelyyn. | 1 | Tiloja ryhmä- ja yksintyöskentelyyn | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|-----------|--|
| 2 | Tilat ovat vaihtelevia keskenään | 1 | Tilat ovat vaihtelevia keskenään | | |
| 8 | ei yksintyöskentelytiloja eikä hiljentymistilaa | 2 | ei yksintyöskentelytiloja eikä hiljentymistilaa | | |
| 6 | Viestintä ja informaatio esteettömyyteen liittyen on heikkoa. | 2 | Viestintä ja informaatio esteettömyyteen liittyen on heikkoa. | | |
| 8 | 02 ahtaat tilat | 2 | Osat opetustiloista ahtaat | | |
| 8 | Luentosaleissa ei seisomismahdollisuutta | 2 | Luentosaleissa ei seisomismahdollisuutta | | |
| 2 | Kalusteita uusittu | 1 | Kalusteita uusittu | Kalusteet | |
| 2 | Uusia kalusteita, säätömahdollisuuksia | 1 | Uusia kalusteita joissa säätömahdollisuuksia | | |
| 2 | osassa luokkatiloista mahdollista myös seisomatyöskentelyyn | 1 | Osassa luokista mahdollisuus seisomatyöskentelyyn | | |
| 2 | erilaisia tuoleja tarjolla opiskelijoille | 1 | Erilaisia tuoleja | | |
| 4 | Käytävillä sohvia, joissa äänieristys | 1 | Käytävillä sohvia, joissa äänieristys | | |
| 4 | 03 myös säädettäviä pöytiä | 1 | Yhdellä kampuksella säädettäviä pöytiä | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---------------|--|
| 2 | Luokkatiloissa standardimittaisia huonekaluja, ei säätömahdollisuuksia. | 2 | Luokkatiloissa standardimittaisia huonekaluja, ei säätömahdollisuuksia. | | |
| 2 | Auditoreissa penkit haasteellisia esim. kirjoittamisen osalta. | 2 | Auditoreissa penkit haasteellisia esim. kirjoittamisen osalta. | | |
| 2 | Auditoriossa ergonomia keuhko (peruskorjaustarvetta?) | 2 | Auditoriossa ergonomia keuhko | | |
| 3 | Ei säädettäviä tuoleja tai penkkejä. | 2 | Ei säädettäviä tuoleja tai penkkejä | | |
| 4 | 04, 05 ja 06 seisomatyöpöytiä- ei aina säädettäviä | 2 | Joillakin kampuksilla seisomatyöpöytiä, ei aina säädettäviä | | |
| 4 | opiskelijat saavat varata sitä omaan käyttöön ja opiskelijaryhmille | 1 | Liikuntatilan saa varata omaan käyttöön | Liikuntatilat | |
| 5 | aulasta löytyy pingispöytä | 1 | aulasta löytyy pingispöytä | | |
| 4 | 07, 08 ja 09 kuntosalit. | 1 | Osalla kampuksista kuntosalit | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| 4 | 10 ei suihkutiloja | 2 | Kaikilla kampuksilla ei suihkutiloja | | |
| 6 | Koripallokoreja ei ole, ne olisivat helppo ja edullinen sijoittaa kampuksen alueelle. | 2 | Koripallokoreja ei ole, ne olisivat helppo ja edullinen sijoittaa kampuksen alueelle. | | |
| 7 | taukoliikuntapisteiden lisääminen kampuksella ja tiedottaminen opiskelijoille | 2 | taukoliikuntapisteiden lisääminen kampuksella ja tiedottaminen opiskelijoille | | |

