

DIAK

Lea Jordan

Sofia Malinen

Linda Saarinen

Terveydenhoitaja (AMK)

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2025



**LIIKUNNAN VAIKUTUKSET
KORKEAKOULUOPIISKELIJOIDEN
TOIMINTAKYKYYN**

TIIVISTELMÄ

Lea Jordan, Sofia Malinen & Linda Saarinen
Liikunnan vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden toimintakykyyn
Sivuja 29 ja liitteet 3
Syksy 2024
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden tutkimuskeskus (AMK)

Tutkimuspainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselytutkimuksella korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksia ja liikunnan vaikutuksia heidän toimintakykyynsä. Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, sekä toteutettiin kysely osalle Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Työssä tutkittiin liikunnan vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen, sekä sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmista. Tutkimuksen tuloksista tehtiin posterit, jota Diakonia-ammattikorkeakoulu voi jakaa opiskelijoilleen.

Opinnäytetyössä on teoretietoa arkiliikunnasta, rasittavasta liikunnasta sekä lihasvoimaharjoittelusta ja toimintakyvyn eri osa-alueista. Tutkimuskysymykset olivat, minkälaisia liikuntatottumuksia korkeakouluopiskelijoilla on, sekä miten liikunta vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden toimintakykyyn.

Tavoitteena oli saada opiskelijat pohtimaan omia liikuntatottumuksia ja liikunnan hyötyjä toimintakykyyn, arkeen sekä opiskeluun ja sitä kautta terveyden edistämiseen. Tutkimuksesta kävi selville, että liikunta vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn.

Asiasanat: liikunta, korkeakouluopiskelijat, toimintakyky

ABSTRACT

Lea Jordan, Sofia Malinen ja Linda Saarinen
The effects of exercise on university students' functional ability
29 pages and 3 appendices
Autumn 2024
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree in Public Health Nursing

The purpose of this research-oriented thesis was to investigate the exercise habits of university students and the effects of physical activity on their functional ability. The thesis employed a descriptive literature review as a research method and conducted a survey targeting some students at Diaconia University of Applied Sciences. The study examined the effects of physical activity on the physical, psychological, cognitive, and social functional abilities of university students. The results of the study were summarized in a poster that Diaconia University of Applied Sciences can distribute to its students.

The thesis includes theoretical information about everyday physical activity, strenuous exercise, and strength training, as well as the various components of functional ability. The research questions were: What kind of exercise habits do university students have? How does physical activity affect the functional ability of university students?

The goal was to encourage students to reflect on their own exercise habits and the benefits of physical activity for their functional ability, daily life, studies, and ultimately, the promotion of their health. The study revealed that physical activity has a positive impact on the overall functional ability of students.

Keywords: exercise, functional ability, university student

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 TOIMINTAKYKY JA LIIKUNTA	5
2.1 Korkeakouluopiskelijan toimintakyky	5
2.2 Toimintakyky ja sen osa-alueet	5
2.3 Liikunnan vaikutus toimintakykyyn	7
2.4 Liikunta ja sen eri muodot.....	8
2.5 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumukset	9
2.6 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin ja mielenterveyteen	11
2.7 Liikuntamotivaatio sekä muutokset liikunnassa.....	12
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	13
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA AINEISTON KERUU	14
4.1 Tutkimusympäristö ja työelämän yhteistyökumppani	14
4.2 Kirjallisuuskatsaus	14
4.3 Määrällinen tutkimus aineiston keruu- ja analyysimenetelmät	16
4.4 Kyselylomakkeen laatiminen	16
4.5 Kyselyn toteutus	17
4.6 Posterin suunnittelu	17
5 TULOKSET.....	18
5.1 Liikuntamuoto ja liikunnan tuntimäärä	18
5.2 Fyysinen toimintakyky	20
5.3 Psykkinen toimintakyky.....	21
5.4 Kognitiivinen toimintakyky	23
5.5 Sosiaalinen toimintakyky	25
6 EETTISYYS JA LUOTTETTAVUUS.....	27
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	29
7.1 Pohdinta	31
LÄHTEET	33

LIITE 1. Posterit.....	37
LIITE 2. Saatekirje.....	38
LIITE 3. Kysely	39

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on liikunnan vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden toimintakykyyn, tarkastelemme sitä fyysisestä psyykkisestä, sosiaalisesta ja kognitiivisesta näkökulmasta. Valitsimme aiheen koska olemme huomanneet, että liikunta on vaikuttanut myönteisellä tavalla kokonaisvaltaiseen toimintakykyymme ja on tärkeä osa arkeamme. Jaksamme keskittyä paremmin opintoihimme, kun arkeemme sisältyy monipuolisesti liikuntaa. Säännöllinen liikunta luo myös struktuuria opiskeluarkeemme. Liikunnalla on todettu olevan merkittävä vaikutus sairauksien ennaltaehkäisyssä ja niiden hoidossa, sekä myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun: stressin ja ahdistuneisuuden väheneminen sekä muistin ja ongelmaratkaisun paraneminen (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024a).

Tulevina terveydenhoitajina koemme terveyden edistämisen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn tärkeänä. Yksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen tapa on liikunnallinen ja aktiivinen elämäntyyli. Aihe on ajankohtainen, sillä yhä useammat opiskelijoista ovat uupuneita, mikä voi aiheuttaa liikunnan vähentämistä, tai osa opiskelijoista voi lopettaa liikkumisen kokonaan. Myös iso osa opiskelijoiden vapaa-ajasta kuluu opiskeluun. Osa opiskelijoista käy myös töissä rahoittaakseen elämisen, joten liikkumiseen ei välttämättä ole tarpeeksi aikaa tai jaksamista, vaikka se olisi tärkeää kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistämisen kannalta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli analysoida tutkittua tietoa liikunnan vaikutuksista toimintakykyyn kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kautta ja lisäksi tutkia, miten liikunta on auttanut korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Tutkimuksen tuloksista teimme posterin, jota yhteistyökumppanimme Diakonia-ammattikorkeakoulu voi jakaa tuleville hoitotyön ammattilaiselle ja asiasta kiinnostuneille. Raportissa käymme läpi keskeisiä käsitteitä, joita ovat, ammattikorkeakouluopiskelija, fyysinen toimintakyky, psyykkinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky, kognitiivinen

toimintakyky ja sitten tarkastelemme löytämäämme tietoa. Toivomme, että opinnäytetyömme saisi opiskelijat miettimään voisiko liikunta auttaa heidän toimintakykyään, ja voivamme motivoida opiskelijoita liikkumaan enemmän ja parantamaan opiskelua.

2 TOIMINTAKYKY JA LIIKUNTA

2.1 Korkeakouluopiskelijan toimintakyky

Opiskelija on ammattikorkeakoulutilastoiden mukaan henkilö, joka on 20.9. tilastovuonna kirjoilla oleva tutkintoon johtavan ammattikorkeakoulutuksen opiskelija. Opiskelija on yliopistotilastoiden mukaan henkilö, joka opiskelee tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Tämä kattaa opiskelijat, jotka opiskelevat tutkintoon johtavaa koulutusta: alempaa ja ylempää korkeakoulututkintoa, tohtorintutkintoa, lisensiaatintutkintoa ja ammatillista jatkotutkintoa. (Tilastokeskus, i.a.)

Aiemmin on tutkittu opiskelijoiden toimintakyvyn vaikuttamista opintojen etenemiseen ja työelämään siirtymiseen. On todettu, että opiskelijat, joilla on mitattu olevan parempi toimintakyky harvemmin jättävät opinnot kesken, kuin opiskelijat, joilla on heikompi toimintakyky. Hyvä toimintakyky on myös yhteydessä koulumenestykseen ja opinnoista ajallaan valmistumiseen. (Van Hoek ym., 2019.)

2.2 Toimintakyky ja sen osa-alueet

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selvitä hänelle itselleen tärkeistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä elämän toiminnoista, kuten opiskelusta, työstä, harrastuksista ja vapaa-ajasta.

Ympäristön myönteiset ja kielteiset vaikutukset näkyvät suoraan ihmisen toimintakyvyssä. Toimintakykyä voidaan tukea asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella ja erilaisilla palveluilla. Toimintakykyä kuvataan kansainvälisellä ICF-luokituksella ja toimintakyvyn ulottuvuuksilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023 a.)

Toimintakyvyllä on tarkoitettu selviytymistä päivittäisistä toiminnoista ja fyysistä suorituskykyä. Tässä yhteydessä nostetaan esille fyysisen suorituskyvyn osa-alueet esimerkiksi lihaksiston voima ja kestävyys, yleinen fyysinen suorituskyky, nivelten vakaus ja liikkuvuus, tasapaino, liikekoordinaatiot ja vastaavat fyysistä suorituskykyä kuvaavat mittaluvut. Oikeanlainen liikunta on merkittävä toimintakyvylle silloin, kun toimintakyky määritellään ainoastaan fyysisen suorituskyvyn ja fyysisten toimintojen perusteella. WHO on julkaissut vuonna 2001 kansainvälisen luokituksen toimintakyvystä, terveydestä ja toiminnan rajoitteista. Tämä luokitus on laajempi, kuin mitä aikaisemmin mainittu fyysisiin toimintoihin rajoittuva käsitys. Liikunnan mahdollinen merkitys ICF-luokituksen mukaan määritellylle toimintakyvylle on rajallisempi kuin fyysiseen suorituskykyyn keskittyvässä ajattelumallissa. (Vuori ym., 2017, s. 171–172.) Liikunnan vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn ovat ensisijaisesti yksilötasolla tarkasteltavia ilmiöitä. Liikunnan merkityksestä on vahvaa näyttöä suurissa tautiryhmissä, kuten diabeteksessa, selkävaivoissa, lievässä masennuksessa ja sepelvaltimotaudissa. Liikunta on ollut osana toimintakykyä palauttavaa kuntoutusta. (Vuori, ym., 2017, s. 175.)

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja.

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Myös kyky tehdä harkittuja päätöksiä ja suhtautua realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan ovat osa hyvää psyykkistä toimintakykyä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023 a). Liikunnalla on vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn, sillä tutkimuksissa on

todettu, että liikunta auttaa mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen (Vuori, ym., 2017, s. 175).

Kognitiivinen toimintakyky kattaa tiedonkäsittelyn eri osa-alueita, jonka ansiosta ihminen suoriutuu päivittäisistä toiminnoistaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023 a). Kognitiiviset toiminnot ovat psyykkisiä toimintoja, jotka liittyvät tiedon vastaanottoon, säilyttämiseen, käsittelyyn ja käyttöön. Jotta voidaan arvioida kognitiivista toimintakykyä, tarvitaan laajaa tiedonkeruuta. (Tuulio-Henriksson 2011.) Finger-tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että liikunta vaikuttaa myönteisesti kognitiivisiin toimintoihin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023 a). Myös säännöllinen sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa positiivisesti kognitiiviseen toimintakykyyn ja vähentää masennusoireita. (Schwartz ym, 2018). Tämän myötä voimme todeta liikunnan olevan merkittävä osa korkeakouluopiskelijoiden arkea, sillä kyky vastaanottaa ja säilyttää tietoa ovat tärkeää koulumenestyksen kannalta. Liikunnan tulisi olla mielekästä, ja usein liikuntaan yhdistyy sosiaalinen kanssakäyminen, ja aivot saavat erilaisia virikkeitä opiskelun ohelle.

Toimintakyvyn yksi osa-alue on sosiaalinen toimintakyky, joka koostuu yksilön, yhteisön, sosiaalisen verkoston, ympäristön sekä yhteiskunnan välillä vallitsevista vuorovaikutussuhteista. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen toimintaa vuorovaikutussuhteissa ja hänen kokemustaan aktiivisena toimijana ympäristönsä kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023 a.) Liikunnasta ihmiset saavat elämyksiä ja niistä tärkeimpiä on sosiaalinen vuorovaikutuksen kautta saatu elämys. Liikunnan kautta ihminen voi luoda uusia ystävyssuhteita ja kokea kuuluvansa ryhmään. Tämä myös mahdollistaa sekä vahvistaa minäkokemusta, joka on ensiarvoisen tärkeä oman identiteetin rakentumisessa. (Vuori ym, 2017, s. 629.)

2.3 Liikunnan vaikutus toimintakykyyn

Liikunnalla tiedetään olevan myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Liikkuminen auttaa nukkumaan paremmin, kohentaa elämän laatua, tukee eri kognition osa-

alueita kuten ongelmanratkaisua, sekä auttaa hallitsemaan ahdistuneisuutta ja stressiä. Liikunnan on todettu myös auttavan ylläpitämään kokonaisvaltaista toimintakykyä, joka auttaa selviytymään arjen toiminnoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b). Toimintakyky on tasapainotila ihmisen tavoitteiden, elin- ja toimintaympäristön sekä kykyjen välillä. Toimintakyky mahdollistaa ihmisen osallistumisen merkityksellisiin ja itsenäisiin toimintoihin, ja tätä voidaan edistää liikunnallisella sekä muun aktiivisuuden tukemisella. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2024b). Terveysliikunta ja terveyskunto -käsitteillä on pyritty laajentamaan perinteistä kuntokäsitettä liikuntaan sekä urheiluun liittyvästä suorituksesta arkielämän terveyteen ja toimintakykyyn. Hyvä terveyskunto auttaa selviytymään ja jaksamaan arkipäivän toiminnoista liikaa väsymättä sekä suojaa toimintakyvyn alenemista. Terveyskunto koostuu hyvästä aerobisesta kunnosta, motorisesta kunnosta, lihasvoimasta sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta. Terveysliikunta on fyysistä aktiivisuutta, joka vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja terveysliikunnalla on todettu fyysisiä, sosiaalisia sekä psyykkisiä vaikutuksia (Laukka, 2022).

2.4 Liikunta ja sen eri muodot

Liikunta kattavimmassa merkityksessä tarkoittaa tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka johtaa energiankulutuksen kasvuun ja on tavoitteisiin tähtäävää. Nykyisin liikunnalla viitataan useimmiten vapaa-ajalla ja omasta tahdosta tapahtuvaan liikkumiseen, minkä vuoksi siitä käytetään usein sanaa harrastaminen. Liikunnan avulla voidaan pyrkiä vaikuttamaan terveyteen kuten fyysiseen jaksamiseen, mutta liikunnan avulla koemme myös erilaisia kokemuksia sekä elämyksiä. Erilaisilla liikuntamuodoilla voidaan saada haluttuja tuloksia. Näitä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi terveys-, kunto-, virkistys-, hyöty- sekä harrasteliikunta. (Vuori ym., 2017, s. 18). Liikunta voi parhaimmillaan vaikuttaa kaikkiin terveyden osa-alueisiin edullisesti, kun otamme huomioon liikunnan mahdollistamat toiminnot sekä ympäristön, ja sitä kautta myös terveellinen sekä kehittävä elämäntyyli. (Vuori ym., 2017, s. 147).

Arkiliikunnaksi kutsutaan liikuntaa, joka tapahtuu päivittäisten toimintojen suorittamisessa, kuten työmatkan kävely (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ym. asettama työryhmä, 2023). Arkiliikunnaksi lasketaan myös portaiden nousu, reipas kävely ja esimerkiksi pihatyöt (Vuori, 2007). Hyviä keinoja arkiliikunnan lisäämiseksi ovat esimerkiksi auton parkkeeraaminen kauemmas ja loppumatkan kävely tai auton vaihtaminen julkisen liikenteen käyttämiseen, jolloin askeleita tulee kerrytettyä pysäkillä kävelemisestä. Lyhyet matkat voi kulkea kävellen tai pyörällä, jolloin liikuntaa tulee lisättyä arkeen huomaamatta. Pihalla työskentely, joko kesällä ruohonleikkuu tai talviaikaan lumitöiden teko, on tehokasta arkiliikkumista. Näissä on tärkeä muistaa hyvä ergonomia. (UKK-instituutti, 2024 a.)

Lihaskuntoharjoittelulla voidaan tarkoittaa myös lihaskunto-, paino- ja voimaharjoitteluita. Lihaskuntoharjoitteita voidaan toteuttaa kuntosalilla käsipainoilla, levytangolla tai lihaskuntoon suunnitelluilla laitteilla. Painojen käyttäminen harjoittelussa vahvistaa luustoa ja luurankolihasia sekä vähentää rasvakudosta, mikä on merkittävää ihmisen fyysiselle terveydelle sekä toimintakyvylle. (Sundell, 2011.)

Rasittava eli kovatehoinen liikunta on kaikkea sellaista liikuntaa, jossa sydämen syke nousee 70–80 %:iin maksimista, eli joudut ponnistelemaan ja hengästytt, mutta pystyt tekemään suorituksen loppuun asti. (UKK-instituutti, 2024 b.) Rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa 1 tunti 14 minuuttia viikossa. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästyttämisen takia. (UKK-instituutti, 2024b.)

2.5 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumukset

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista opiskelijoista 60 % kertoi harrastavansa kuntoliikuntaa, kuten tanssimista, lenkkeilyä tai pyöräilyä ainakin kaksi kertaa viikossa. Opiskelijoista 25 % vastasi harrastavansa kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa. Kuntoliikuntaa ei harrastanut ollenkaan 11 % opiskelijoista. 8 % miehistä ja 6 % naisista ei kyselyn mukaan

harrastanut ollenkaan liikuntaa. Kuntoliikunnan harrastaminen oli yhtä yleistä yliopistoissa, kuin ammattikorkeakouluissa. Ammattikorkeakouluissa naiset harrastivat vähemmän liikuntaa kuin miehet. 77 % opiskelijoista vastasi harrastavansa liikuntaa yksin ja 44 % kertoi harrastavansa kaverin kanssa tai kaveriporukassa. (Kunttu ym., 2016, s. 48.) Hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä vastasi harrastavansa 54 % naisista ja 42 % miehistä. Hyötyliikuntaa on esimerkiksi koulu/työmatkat, koiran ulkoiluttaminen ja siivoaminen. Yli tunnin päivässä hyötyliikuntaa harrasti 17 % ammattikorkeakoululaisista ja 12 % yliopistalaisista. 13 % miehistä vastasi harrastavansa hyötyliikuntaa päivittäin alle 15 minuuttia. Yliopistoissa tarjotaan enemmän liikuntapalveluita, jonka vuoksi 36 % naispuoleisista yliopisto-opiskelijoista kertoi käyttävänsä tarjottuja palveluita, kuin taas naispuoliset ammattikorkeakouluopiskelijat 11 % kertoi käyttävänsä tarjottuja palveluita. Miehistä yliopisto-opiskelijoista 17 % kertoi käyttävänsä liikuntapalveluja ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 8 %. (Kunttu ym., 2016, s. 49.)

Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimuksessa vähintään neljä kertaa viikossa kuntoliikuntaa vastasi harrastavansa 25 % opiskelijoista ja 38 % 2–3 kertaa. 8 % vastasi, ettei harrasta ollenkaan kuntoliikuntaa. Keskimäärin naiset harrastivat 3,7 tuntia viikossa kuntoliikuntaa ja miehet 4,3 tuntia viikossa. Miehillä korkeammissa ikäluokissa kuntoliikuntaan käytetty aika väheni merkittävästi, kun taas naisilla ajankäyttö väheni vain vähän. Naisista melkein 40 % vastasi harrastavansa hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä ja miehistä vajaa 30 %. Ikä ei vaikuttanut merkittävästi hyötyliikunnan määrään kummallakaan sukupuolella. Naiset käyttivät noin 3,9 tuntia viikossa hyötyliikuntaan ja miehet noin 3,4 tuntia. Suurin osa opiskelijoista vastasi harrastavansa liikuntaa yksin tai yhdessä ystävän/ystävien kanssa. Yliopiston tarjoamia liikuntapalveluja vastasi hyödyntävänsä 25 % opiskelijoista. Opiskelijat harrastavat liikuntaa omaksi ilokseen, mutta myös terveyden ja kunnon ylläpito olivat tärkeitä syitä liikunnan harrastamiselle. (Kunttu & Huttunen, 2005, s. 37–38.)

2.6 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin ja mielenterveyteen

Rekolan, ym. (2024) tutkimuksessa kartoitettiin 68 työelämän ulkopuolella olevan 22–65-vuotiaan pohjoisavolaisien liikkumistottumuksia luonnossa ja niiden yhteyttä mielenterveyteen. Tutkimus toteutettiin kesällä 2022 ja tutkimukseen osallistujat vastasivat väittämiin, jotka koskivat positiivisen mielenterveyden ilmaantuvuutta, luonnossa vietetyn ajan määrää ja omaa suhdetta luontoon sekä kuntoliikunnan määrää. Mitä pidempi oli vietetty aika luonnossa, sen vahvempi yhteys oli positiiviseen mielenterveyteen sekä luonnossa tehtyyn kuntoliikunnan määrään. Ulkona liikkuminen vaikutti myönteisemmin mielenterveyteen kuin liikunta mikä sisätiloissa. Luonnossa tapahtuva liikunta vahvisti mielenterveyttä, eikä liikunnan luonteella ollut merkitystä. Liikunta luonnossa vaikutti psyykkiseen hyvinvointiin vähentämällä stressiä ja vahvistamalla mielenterveyttä, mikä vahvisti myös liikunnan hyötyjä. Liikunnan harrastaminen luonnossa tarjoaa matalankynnyksen terveystuonetta, joka tukee mielenterveyttä.

Grenmanin ym. (2018) tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan merkitystä ja yhteyttä koettuun hyvinvointiin sekä liikunnan määrään. Tutkimuksen aineistona oli vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, johon osallistui 4402 opiskelijaa. Opiskelijat pitivät liikuntaa tärkeänä psyykkisen ja fyysisen terveyden ylläpitämisen kannalta. Tutkimuksen tulokset jaettiin kuuteen merkitysulottuvuuteen: “sosiaalisuus ja leikki”, “haasteellisuus ja fyysisuus”, “virkistys ja rentoutuminen”, “trendikkyys ja status”, “terveys ja kunto” sekä “kilpailu ja tavoitteellisuus”. Näistä merkitysulottuvuuksista opiskelijoiden vastauksissa korostuivat eniten liikunnan tuoma haasteellisuus ja fyysisuus, terveys ja kunto, sosiaalisuus ja leikki sekä virkistys ja rentoutuminen. Opiskelijat pitivät erityisen tärkeänä liikunnan tuottamaan iloa sekä mahdollisuutta rentoutua ja olla sosiaalisesti läsnä muiden kanssa. Tutkimuksessa huomioitiin myös, että opiskelijat pitivät liikuntaa tärkeänä osana psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä, eikä niinkään liikunnan mahdollistaman ulkoisen “trendikkyuden” takia. Korkeakouluopiskelijat arvostavat erityisesti, kuinka liikunnan kautta pystyy purkamaan stressiä sekä saamaan virikettä arjen keskelle.

2.7 Liikuntamotivaatio sekä muutokset liikunnassa

Kaasalaisen ja Saaren (2019) tutkimuksessa arvioitiin korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiota ja tähän käytettiin Sport Motivation Scale (SMS) viivamittaria. Kyselyyn osallistui alle 30-vuotiaita suomalaisia korkeakouluopiskelijoita, jotka vastasivat 2016 vuoden Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön Otuksen opiskelijabarometrin kyselyyn. Tällä kyselyllä arvioitiin liikuntamotivaatiota, liikunta-aktiivisuutta sekä liikuntapalveluiden käyttöä. Liikkumista arvioitiin kysymyksillä: ”Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain?”, sekä ”Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12kk). Ottakaa huomioon kaikki sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan” Vaihtoehtoja oli eritasoisille liikkujille kuten: verkkaiselle, ripeälle ja rasittavalle liikunnalle, sekä lihaskunto- ja tasapainoharjoittelulle. Vaihtoehtona oli myös ”en harrasta liikuntaa ollenkaan”. Tulokset osoittivat, että suurimmalla osalla viikoittainen liikunta-aktiivisuus vastasi liikuntasuosituksia etenkin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun osalta. Myös se tuli tietoon, että opiskelijoiden liikuntamotivaatio oli enemmän autonomista kuin kontrolloitua.

Kyselyssä selvitettiin myös kuinka paljon opiskelijat käyttävät eri liikuntapalveluita. Myös pyydettiin arvioimaan eri liikuntamuotojen ja -palveluiden tärkeyttä. Tuloksissa näkyi selkeästi, että suurin osa opiskelijoista liikkui jossain muualla kuin korkeakouluopiskelijoille tarkoitetuissa liikuntapalveluissa.

Hentilän vuoden 2015 pro gradu -tutkimuksessa oli tarkoituksena kuvata suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa tapahtuneita muutoksia vuosina 2000–2012 sekä verrata näitä tuloksia vuoden 2008 ja 2012 tutkimuksiin yliopisto-opiskelijoiden ja korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunta muutoksiin. Tässä kyselyssä kohderyhmässä olivat alle 35-vuotiaat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Aineistona on käytetty korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia vuosilta 2000, 2004, 2008 ja 2012.

Kuntoliikuntaa kartoitettiin kysymyksellä: ”Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, hiihtoa, voimistelua, uintia, pallopelejä)”. Vastausvaihtoehdot olivat 0) en lainkaan tai hyvin harvoin, 1) 1–3 kertaa

kuukaudessa, 2) noin kerran viikossa, 3) 2–3 kertaa viikossa, 4) 4–6 kertaa viikossa ja 5) päivittäin.

Tulokset osoittivat, että Korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunta lisääntyi vuodesta 2000 vuoteen 2012. Kun taas kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei ollut yhtä selkeää kasvua. Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien määrä oli vähentynyt. Eniten kasvua oli 4–6 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa. Korkeakouluissa opintoihin harvoin sisältyy liikuntaa, joten liikunta tapahtuu vapaa-ajalla ja omien mieltymysten mukaan. Korkeakouluopiskelijoiden liikuntapalvelujen käytön selvittämiseen ja tarjontaan kaivattaisiin lisää tutkimusta.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Diakin terveystieteiden opiskelijoille suunnatun kyselyn avulla millä tavoin liikunta vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen, kognitiiviseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhteistyökumppanille ja muille liikunnan hyödyistä kiinnostuneille posterit, joihin olemme analysoineet kyselyn tulokset. Toivomme, että saisimme opiskelijat pohtimaan kriittisesti omaa liikkumistaan ja sen hyötyjä toimintakykyyn. Haluamme tuoda selkeästi esille kuinka suuri merkitys liikunnalla voi olla opiskelijoiden arkeen ja terveyden edistämiseen sekä opiskeluun.

Tutkimuskysymyksemme olivat?

1. Minkälaisia liikuntatottumuksia korkeakouluopiskelijoilla on?
2. Miten liikunta vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden toimintakykyyn?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA AINEISTON KERUU

4.1 Tutkimusympäristö ja työelämän yhteistyökumppani

Opinnäytetyössämme yhteistyökumppanina toimii Diakonia-ammattikorkeakoulu, josta meille on nimetty yhteyshenkilö. Diakissa voi opiskella sairaanhoitajaksi, terveydenhoitajaksi, sosionomiksi, tulkiksi ja erilaisia kirkollisia aloja. Opintomuotoina ovat päivä- ja monimuoto-opetus. Diakissa on myös mahdollista opiskella avoimen väylän kautta ja ylempiä AMK-tutkintoja. Diakilla on kampuksia Oulussa, Helsingissä ja Porissa, joissa opiskelijoita on yhteensä 3300, joista yli puolet opiskelee Helsingissä (Diakonia-ammattikorkeakoulu)

Tutkimusympäristönämme toimii Diakin Helsingin kampus ja osa sen terveystalon opiskelijoista. Teimme kyselyn, jonka yhteyshenkilömme jakoi yhdeksälle vuonna 2024 aloittaneelle terveysalojenopiskelijoiden ryhmälle. Yhteensä kysely lähetettiin 328 opiskelijalle. Opinnäytetyömme valmistuttua teimme posterin (Liite 1.) kyselyn vastauksista ja keräämästämme tiedosta. Yhteyshenkilömme jakoi posterin samoille opiskelijaryhmille, joita pyydettiin vastaamaan kyselyyn sekä opetus- ja opiskeluhuollon henkilöstölle, jotka voivat jakaa sitä eteenpäin.

4.2 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön teoreettisen taustoitukseen keräsimme tässä opinnäytetyössä aineistoksi tietokannoista tutkimuksia. Valitsimme myös vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita Liikunta & Tiede -lehestä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Aineiston haussa käytimme tiedonhakupalveluna Mediciä ja EBSCOA. Aineiston haun aloitamme asettamalla sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Rajaamme tutkimukset julkaisuaikajän, kielen, alkuperäistutkimuksen perusteella sekä tutkimusten/artikkelien on vastattava asettamaamme tutkimuskysymykseen, ja olemme eritelleet rajaukset tarkemmin taulukkoon 1. Aineiston haussa käytettävät asiasanat; korkeakouluopiskelijat, toimintakyky, liikunta, urheilu ja kuntoilu.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineiston hakusanat; Toimintak*liikunt*, urheil*, kuntoil*, korkeakouluopisk* opiskelij*	Aineisto ei sisällä hakusanoja.
Aineisto on suomenkielinen tai englanninkielinen.	Aineisto on julkaistu jollain muulla kielellä.
Aineiston julkaisuajankohta 2004–2024.	Aineisto julkaistu ennen 2004.
Valituista tietokannoista haetut aineistot tai luotettavista tiedonlähteistä esim. duodecim, terveyskirjasto, liikunta & tieteen -lehden tutkimukset.	Ei valituista tietokannoista tai luotettavista tietolähteistä.
Vastaa tutkimuskysymykseen.	Ei vastaa tutkimuskysymykseen.

Analyysimenetelmänä käytimme aineistolähtöistä menetelmää. Analyysivaiheessa pyrimme luomaan löytämämme aineiston sisästä vertailua, aineiston heikkouksien ja vahvuuksien analysointia sekä aineiston laajempien päätelmien tuottamista. (Kangasniemi ym., 2013.) Vertasimme myös kirjallisuuskatsauksesta saatuja tuloksia, toteuttamaamme tutkimukseen.

4.3 Määrällinen tutkimus aineiston keruu- ja analyysimenetelmät

Käytimme opinnäytetyössämme myös määrällistä tutkimusmenetelmää, jonka toteutimme terveysalanopiskelijoille kyselylomakkeella, jotta saamme vertailutuloksia aikaisempiin tutkimuksiin. (Valli, R., 2015).

Määrällisessä tutkimuksessa käytetään tilastollisia ja laskennallisia menetelmiä, kuten taulukoita. Aineiston keruun jälkeen ensimmäinen vaihe aineiston analysoimisessa on aineiston jäsentäminen esimerkiksi teemoihin. Esimerkiksi vastaukset luokitellaan sukupuolen tai iän mukaisesti. Tavoitteena on tutkia valitsemamme analyysitekniikan toimivuutta ja kokeilla aineiston mahdollisuuksia. (Honkasilta, i.a.) Kun tulkitsemme aineistoamme, jäsenämme analyysin ensimmäisessä vaiheessa esiin tulleet havainnot teoriapohjamme perusteella. Seuraavaksi tarkastelemme tekemiämme tulkintoja ja havaintoja valitsemastamme viitekehuksesta käsin. (Honkasilta, i.a.)

4.4 Kyselylomakkeen laatiminen

Toteutimme aineistohankintamenetelmän kyselylomakkeella. Tavoitteenamme oli kerätä aineistoa, kuinka moni korkeakouluopiskelija liikkuu ja millä tavoin, sekä kuinka he kokevat sen vaikuttavan heidän toimintakykyynsä. Kyselyssä oli 20 kysymystä, jotka oli jaettu viiteen eri kategoriaan. Kysymykset olivat muotoiltu niin, että vastaukset olivat asteikolla 1–5, ei yhtään-paljon. Valitsimme kysymykset kyselyyn kirjallisuuskatsauksessa löytämämme tiedon perusteella. Emme halunneet kyselyn olevan liian pitkä tai vaikealukuinen ja tämä ajatus ohjasi meidän tapaamme kirjoittaa kysymykset mahdollisimman selkeästi. 20 kysymystä kuulosti hyvältä luvulta, johon jokainen jaksaa keskittyä vastatessaan. Kirjoitimme kyselyn alkuun saatekirjeen kyselyyn vastaaville opiskelijoille, jossa kerroimme kyselyn tarkoituksen, vastaamisen tärkeyden ja arvion vastaamisen kestosta. (Liite 2).

Teimme testikyselyn, jossa oli 20 kysymystä oppilaiden liikkumisesta ja liikunnan vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Jaoimme

kyselyn luokkalaisillemme ja kyselyyn vastasi 12 henkilöä. Kysyimme kommentteja ja korjausehdotuksia kyselyllemme, mutta saimme pelkkää hyvää palautetta kyselystä ja tämän jälkeen yhteyshenkilömme lähetti kyselyn varsinaiselle kohderyhmällemme.

4.5 Kyselyn toteutus

Teimme kyselyn, jossa oli 20 kysymystä, tällä kartoitimme opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja liikunnan vaikutusta fyysiseen-, psyykkiseen-, kognitiiviseen- ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kysely lähetettiin 328 tänä vuonna Diakonia-ammattikorkeakoulussa aloittaneelle terveystieteiden opiskelijalle. Kyselyyn vastasi 112 henkilöä. Kyselyn vastausprosentti oli 34 %. Kyselyyn pystyi vastaamaan 23.9.-13.10.2024. Tutkimusryhmäksemme valikoituivat kyseiset opiskelijat, sillä yhteistyökumppanimme toimii Diakonia-ammattikorkeakoulu, josta meidän yhteyshenkilömme, joka ehdotti, että voisi jakaa kyselyn kyseisille opiskelijoille, jolloin heidän anonymiteettinsä säilyisi paremmin ja kyselyn toteuttaminen olisi eettisempää. Kysymykset valikoituivat opinnäytetyöraportin teoriapohjan perusteella toimintakyvyn eri ulottuvuuksista sekä eri liikuntamuodoista. Loimme kyselyn Google Forms -ohjelmiston avulla.

4.6 Posterin suunnittelu

Käytimme posterin teossa graafisen suunnittelun työkalua Canva verkkosivustoa. Kun saimme tulokset kyselystä, aloimme suunnittelemaan tekstin ulkoasua sekä rakennetta posteria. Posterin tekstiin sisällytimme oleellisimmat tulokset kyselystä, sekä muokkasimme ulkoasun mieluiseksi. Tavoitteemme oli saada väreillä ja erilaisilla grafiikoilla posterin ulkoasusta huomiota herättävä ja aiheeseen johdattelava sekä posterin tekstistä helppo lukuinen ja näissä asioissa olemme mielestämme onnistuneet (Liite 1).

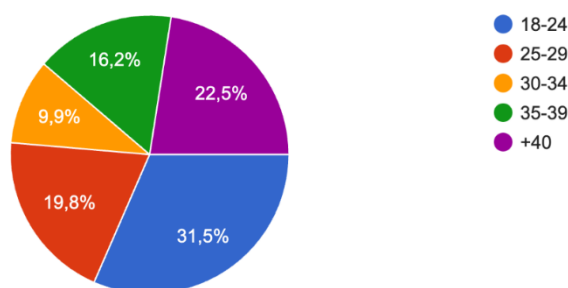
5 TULOKSET

Kyselyyn vastanneista 85 % oli naisia ja 15 % oli miehiä. Kyselyyn vastasi 112 henkilöä. Kyselyn vastausprosentti oli 34 %.

35 vastanneista oli 18–24-vuotiaita. Seuraavaksi suurin ikä ryhmä oli yli 40-vuotiaat ja sitten 25–29- vuotiaat.

2. Minkä ikäinen olet ?

111 vastausta



KUVA 1. Ikä

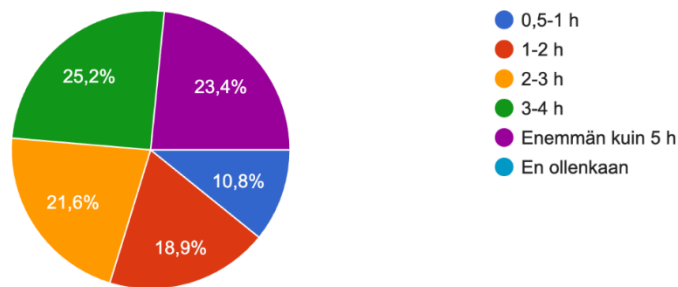
5.1 Liikuntamuoto ja liikunnan tuntimäärä

Seuraavilla kolmella kysymyksellä selvitimme kuinka monta tuntia korkeakouluopiskelijat harrastavat viikossa arkiliikuntaa, sykettä rasittavaa sekä lihaskuntoa. Vastausvaihtoehdot olivat 0,5–1 tuntia, 1–2 tuntia, 2–3 tuntia; 3–4 tuntia, enemmän kuin 5 tuntia sekä en ollenkaan.

Neljäsosa vastasi harrastavansa arkiliikuntaa 3–4 tuntia, vähän alle neljäsosa vastasi harrastavan arkiliikuntaa enemmän kuin 5 tuntia ja kymmenesosa vastasi harrastavan arkiliikuntaa 0,5–1 tuntia.

3. Kuinka paljon viikon aikana harrastat arkiliikuntaa ?

111 vastausta

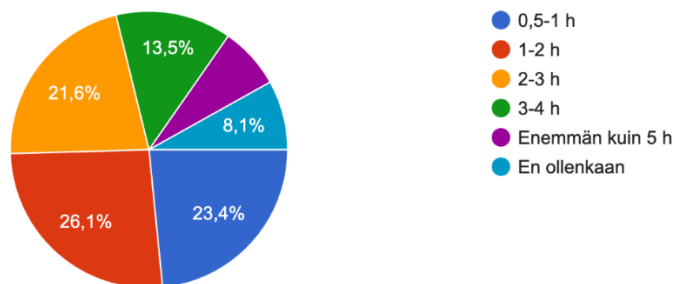


KUVA 2. Arkiliikunta

Noin neljäsosa vastasi harrastavansa sykettä rasittavaa liikuntaa 1–2 tuntia, toinen neljäsosa harrasti sykettä rasittavaa liikuntaa 0,5–1 tuntia ja alle kymmenesosa harrasti sykettä rasittavaa liikuntaa enemmän kuin 5 tuntia.

4. Kuinka paljon viikon aikana harrastat sykettä rasittavaa liikuntaa ?

111 vastausta

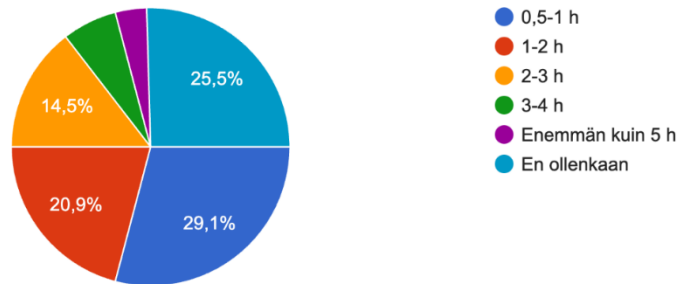


KUVA 3. Sykettä rasittava liikunta

Vähän alle kolmasosa vastasi harrastavansa lihaskuntoliikuntaa 0,5–1 tuntia, neljäsosa vastasi, ettei harrasta lihaskuntoliikuntaa ollenkaan ja alle kymmenesosa vastasi harrastavansa lihaskuntoliikuntaa enemmän kuin 5 tuntia.

5. Kuinka paljon viikon aikana harrastat lihaskuntoliikuntaa ?

110 vastausta



KUVA 4. Lihaskuntoliikunta

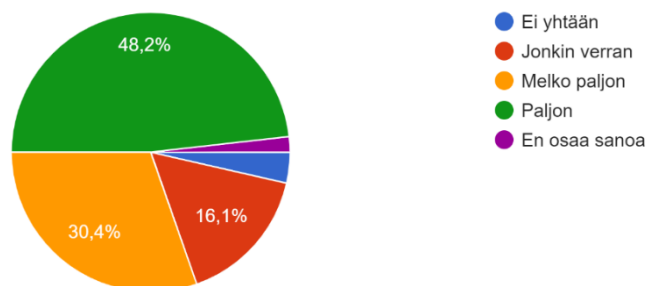
5.2 Fyysinen toimintakyky

Liikunnan vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn selvitimme myös kolmella kysymyksellä. Vastausvaihtoehdot olivat: ei yhtään, jonkin verran, melko paljon, paljon ja en osaa sanoa.

Lähes puolet vastanneista koki liikunnan vaikuttavan positiivisesti paljon heidän fyysiseen toimintakykyynsä, kolmasosa oli sitä mieltä, että liikunta vaikuttaa melko paljon heidän fyysiseen toimintakykyynsä ja alle kymmenesosa taas vastasi, ettei sillä ole vaikutusta ollenkaan.

6. Oletko huomannut liikunnan vaikuttavan positiivisesti fyysiseen toimintakykyysi?

112 vastausta

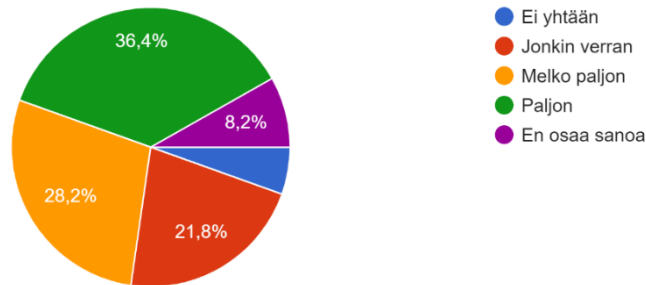


KUVA 5. Fyysinen toimintakyky

Vähän yli kolmasosa vastasi liikunnan tukevan heidän opintojaan paljon, vähän alle oli sitä mieltä, että liikunta tukee melko paljon heidän opintojaan ja alle kymmenesosa vastasi, että liikunta ei tue heidän opintojaan ollenkaan.

7. Koetko liikunnan tukevan opintojasi/ vaikuttavan positiivisesti opintoihisi?

110 vastausta

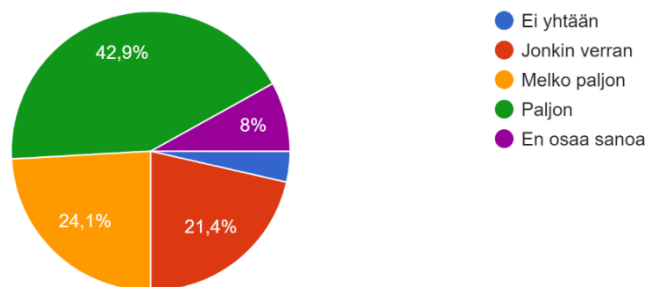


KUVA 6. Fyysinen toimintakyky

Lähes puolet vastasi liikuntaharrastuksen tuovan paljon rutiinia heidän arkeensa, neljäsosa oli sitä mieltä, että harrastus tuo melko paljon rutiinia heidän arkeensa ja alle kymmenesosa ei kokenut sen tuovan ollenkaan rutiinia.

8. Koetko, että liikuntaharrastus tuo rutiinia arkeesi?

112 vastausta



KUVA 7. Fyysinen toimintakyky

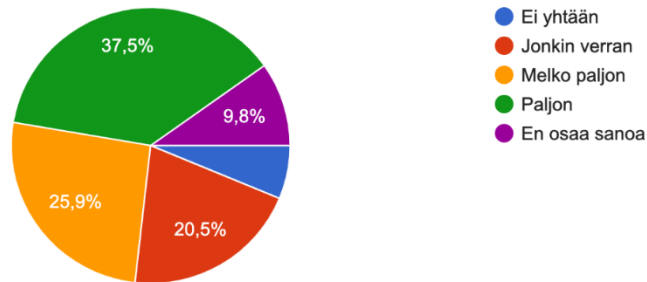
5.3 Psyykinen toimintakyky

Liikunnan vaikutusta psyykkiseen toimintakykyyn selvitimme neljällä kysymyksellä. Vastausvaihtoehtoina oli Ei yhtään, Jonkin verran, Melko paljon, Paljon, En osaa sanoa.

Noin puolet kokee, että liikunta on auttanut jaksamaan opiskeluissa paljon tai melko paljon ja joka kymmenes ei osannut arvioida onko liikunta auttanut opiskeluissa jaksamista.

9. Koetko, että liikunta on auttanut jaksamaan opiskelussa ?

112 vastausta

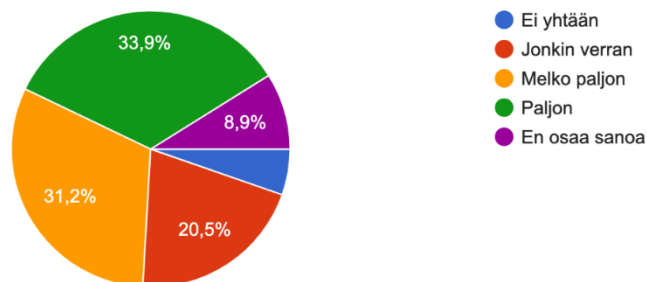


KUVA 8. Psyykkinen toimintakyky

Yli puolet kokee, että liikunta on auttanut stressinhallinnassa opiskelun kannalta paljon tai melko paljon ja viidesosa kokee, että liikunta ei yhtään auta stressinhallinnassa opiskelun kannalta.

10. Koetko, että liikunta on auttanut stressinhallinnassa opiskelun kannalta ?

112 vastausta

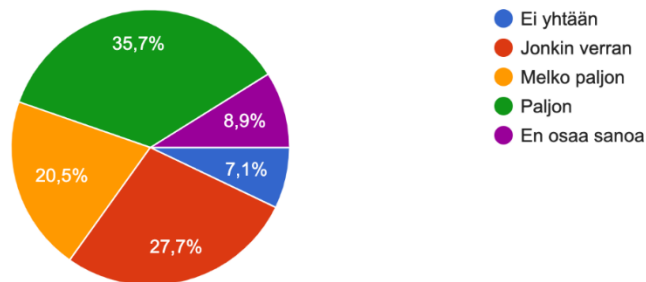


KUVA 9. Psyykkinen toimintakyky

Yli puolet kokee, että liikunta on vähentänyt ahdistusta paljon tai melko paljon ja viidesosa kokee, että liikunta ei vähennä yhtään ahdistusta.

11. Koetko, että liikunta on vähentänyt ahdistusta?

112 vastausta

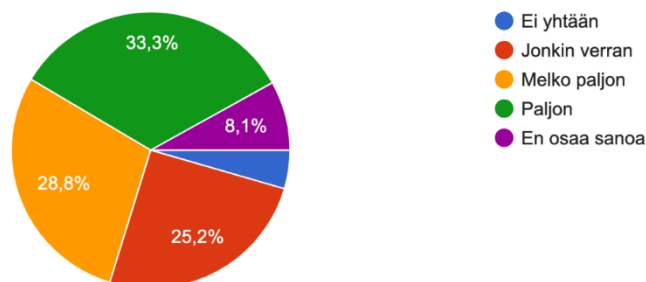


KUVA 10. Psyykinen toimintakyky

Yli puolet kokee, että liikunta on auttanut psyykkisessä toimintakyvyssä paljon tai melko paljon. Vajaa kymmenesosa ei osaa sanoa onko liikunta auttanut psyykkiseen toimintakykyyn.

12. Miten paljon liikunta on auttanut psyykkiseen toimintakykyyn?

111 vastausta



KUVA 11. Psyykinen toimintakyky

5.4 Kognitiivinen toimintakyky

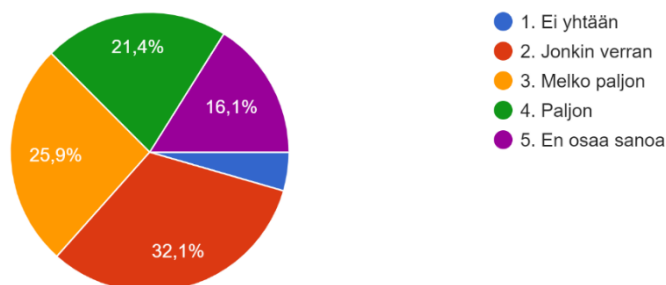
Kognitiivista toimintakykyä selvitimme kolmella kysymyksellä, jossa vastausvaihtoehdot olivat: ei yhtään, jonkin verran, melko paljon, paljon ja en osaa sanoa.

Kolmasosa vastanneista kertoi liikunnan tukevan jonkin verran tiedon vastaanottamista ja käsittelemistä, neljäsosa oli sitä mieltä, että liikunta tukee tiedon vastaanottamista ja käsittelyä melko paljon ja alle kymmenesosa

vastanneista koki, että liikunnalla ei ole mitään vaikutusta tiedon vastaanottamiseen ja käsittelyyn.

13. Koetko, että liikunta tukee tiedon vastaanottamista ja käsitlemistä?

112 vastausta

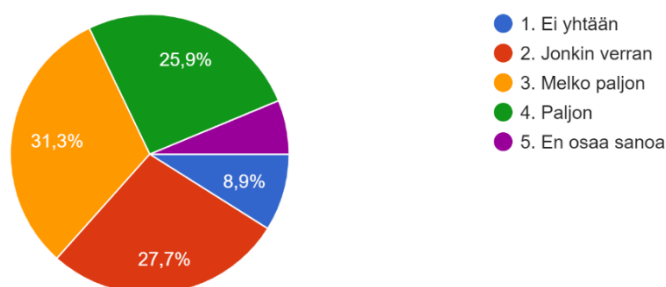


KUVA 12. Kognitiivinen toimintakyky

Vähän yli kolmasosa vastasi liikunnan tukevan melko paljon heidän keskittymiskykyään, vähän yli neljäsosa oli sitä mieltä, että liikunta tukee jonkin verran heidän keskittymiskykyään ja alle kymmenesosa vastanneista ei osannut sanoa onko liikunnalla vaikutusta heidän keskittymiskykyynsä.

14. Koetko, että liikunta tukee keskittymiskykyäsi?

112 vastausta

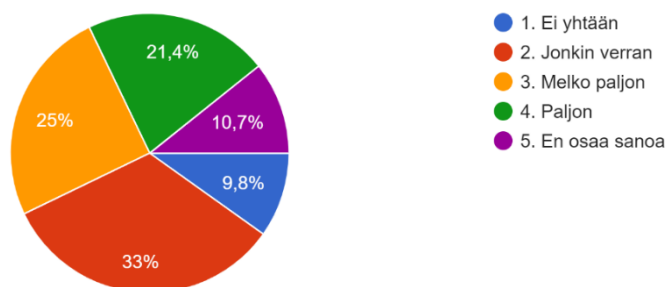


KUVA 13. Kognitiivinen toimintakyky

Vähän yli kolmasosa vastasi liikunnan vaikuttavan heidän oppimiskykyynsä jonkin verran, neljäsosa oli sitä mieltä, että liikunta tukee heidän oppimiskykyään melko paljon ja kymmenesosa koki, että liikunnalla ei ole vaikutusta heidän oppimiskykyynsä.

15. Koetko, että liikunta tukee oppimiskykyäsi?

112 vastausta



KUVA 14. Kognitiivinen toimintakyky

5.5 Sosiaalinen toimintakyky

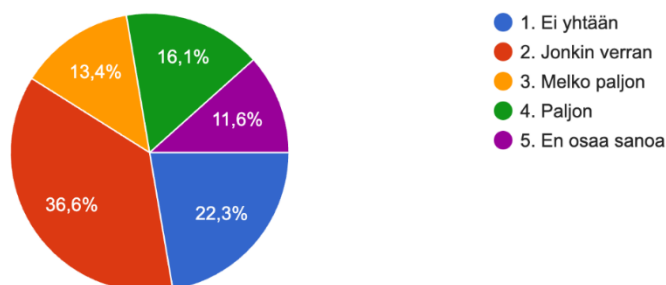
Sosiaalista toimintakykyä mittasimme viidellä kysymyksellä.

Vastausvaihtoehtoina oli ei yhtään, jonkin verran, melko paljon, paljon, en osaa sanoa.

Yli kolmasosa vastasi liikunnan ja harrastuksen luovan mahdollisuuden tutustua uusiin luottamuksellisiin ystävyysuhteisiin jonkin verran, vähän alle viidesosa vastasi liikunnan mahdollistavan paljon uusiin luottamuksellisiin ystävyysuhteisiin, vähän alle neljäsosa vastasi, ettei ollenkaan.

16. Koetko, että sinulla on mahdollisuus tutustua liikunnan/harrastuksen kautta uusiin luottamuksellisiin ystävyysuhteisiin?

112 vastausta

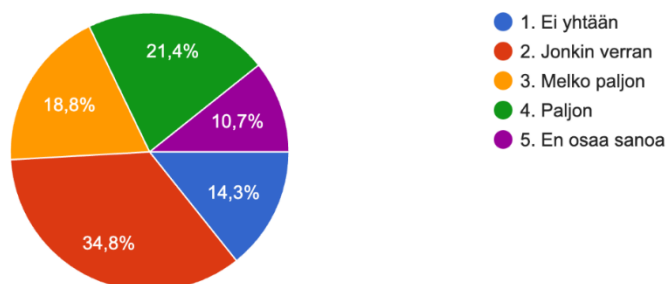


KUVA 15. Sosiaalinen toimintakyky

Vähän yli kolmasosa vastasi liikunnan tukevan jonkin verran sosiaalisia vuorovaikutussuhteita, vähän alle neljäsosa vastasi liikunnan tukevan paljon sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja vähän yli kymmenesosa vastasi, ettei liikunta tue vuorovaikutussuhteita.

17. Koetko, että liikunta tukee sosiaalisia vuorovaikutussuhteitasi?

112 vastausta

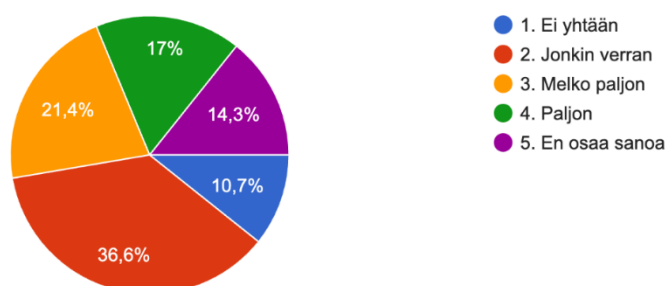


KUVA 16. Sosiaalinen toimintakyky

Vähän yli kolmasosa vastasi liikunnan tukevan sosiaalista vuorovaikutussuhteitasi jonkin verran, neljäsosa vastasi liikunnan tukevan sosiaalista vuorovaikutussuhteitasi melko paljon ja kymmenesosa vastasi, ettei liikunta tue ollenkaan sosiaalisia vuorovaikutussuhteita.

18. Koetko, että liikunta tukee sosiaalista toimijuuttasi?

112 vastausta

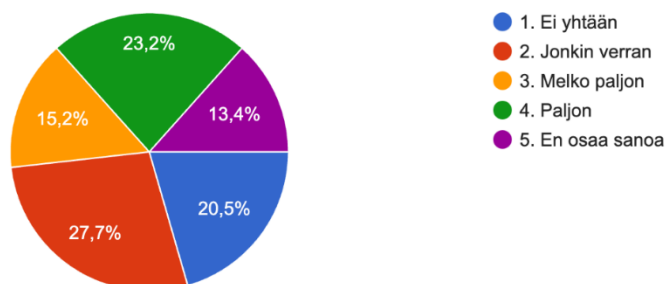


KUVA 17. Sosiaalinen toimintakyky

Vähän alle kolmasosa vastasi liikunnan ehkäisevän yksinäisyyden tunnetta jonkin verran, neljäsosa vastasi paljon ja kymmenesosa vastasi, ettei liikunta ehkäise yksinäisyyden tunnetta ollenkaan.

19. Koetko, että liikunta on ehkäissyt yksinäisyyden tunnetta?

112 vastausta

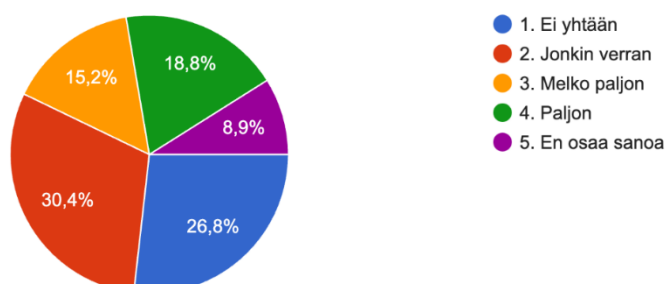


KUVA 18. Sosiaalinen toimintakyky

Kolmasosa vastanneista koki saavan liikunnan kautta jonkin verran uusia ystäviä, neljäsosa vastasi, etteivät ole saaneet liikunnan kautta ollenkaan ystäviä ja viidesosa vastasi, että ovat saaneet liikunnan kautta paljon uusia ystäviä.

20. Koetko, että olet aikaisemmin saanut liikunnan kautta uusia ystäviä?

112 vastausta



KUVA 19. Sosiaalinen toimintakyky

6 EETTISYYS JA LUOTTETTAVUUS

Pidämme tärkeänä, että opinnäytetyömme on eettisesti toteutettu, sekä luotettava. Käytimme luotettavia lähteitä ja käytimme hyödyksi opinnäytetyön eettisiä ohjeita. Opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyy myös

erilaisia lakeja, kuten tietosuojalaki, oikeus yksityisyyden suojaan sekä tekijänoikeuslaki. Oikeus yksityisyyden suojaan ohjasi meidän työtämme siten, että emme kyselyssä tiedeet kuka on vastannut ja mitä, joten vastanneiden anonymiteetti säilyi. Tekijänoikeuslaki taas näkyi siten, että työssämme näkyvät käytetyt lähteet.

”Tutkivan ammattikäytännön etiikka edellyttää, että opinnäytetöiden tulee olla tavoitteiltaan moraalisesti oikein, tulosten tieteellisesti totta ja seurausten käytäntöä hyödyntäviä” (Kainulainen 2004, s. 74). Opinnäytetyössä olemme käyttäneet kyselymme tuloksia eettisesti oikein, emmekä ole muokanneet kyselyn tuloksia johtopäätöksien mukaan.

Opinnäytetyön eettisyyttä on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys näkyy myös kriittisenä asenteena käyttämiämme lähteitä kohtaan. Eettisiä näkökulmia painotetaan Diakissa ammattikorkeakoulun arvopohjan ja koulutusohjelmien luonteen vuoksi. Opinnäytetyön eettisyys tarkoittaa sitä tapaa, jolla opiskelija ja opettaja suhtautuvat työnsä ongelmiin ja henkilöihin, joiden kanssa tutkimusta tehdään. Eettisyys näkyy siinä, miten työn aihe valitaan ja miten prosessista ja tuloksista puhutaan ja miten tuloksia sovelletaan. Eettisten näkökulmien tulee näkyä koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Kuokkanen, ym. 2007.) Opinnäytetyön tekijän etiikka näkyi myös työskentelemisessämme sopimusten noudattamisessa esimerkiksi aikataulujen ja tutkimuksen sovittujen sisältöalueiden osalta.

Opinnäytetyössämme eettisyys tuli esiin kyselyn kannalta siten, että yhteyshenkilömme lähetti kyselyn opiskelijoille, tulokset tulivat meille Google Formsin kautta ja kävimme tulokset läpi. Ja yhteyshenkilömme jakoi sitten koosteen. Tällä tavoin emme tiedeet kuka on vastannut ja mitä. Luotettavuutta lisäsi se, että laadimme kyselyn perehdyttyämme liikunnan ja toimintakyvyn yhteyksiin sekä opiskelijoiden elämään. Perehdyimme kyselylomakkeen laatimisen periaatteisiin, kyselyn toteuttamisen prosessiin sekä hyödynsimme oppimaamme ja kokemustamme liikunnan positiivisesta vaikutuksesta toimintakykyyn.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kyselyn vastausprosenttiin (34 %) olimme tyytyväisiä. Tulokset osoittivat, että yli puolet korkeakouluopiskelijoista harrastaa liikuntaa sen eri muodoissa joka viikko. Sukupuolten väliset erot näkyvät kuntoliikunnan ja hyötyliikunnan harrastamisessa. Keskimäärin miehet käyttävät enemmän aikaa viikossa kuntoliikunnan harrastamiseen ja naiset taas hyötyliikunnan harrastamiseen. Useimmiten liikuntaa harrastetaan omatoimisesti yksin tai yhdessä ystävän/ystävien kanssa.

Lähes puolet opiskelijoista kertoi liikunnan vaikuttavan positiivisesti fyysiseen toimintakykyynsä. Liikunnan ei koettu vaikuttavan kognitiiviseen toimintakykyyn yhtä paljon kuin fyysiseen, sillä noin kolmasosa opiskelijoista koki liikunnan vaikuttavan jonkin verran tai melko paljon kognitiiviseen toimintakykyyn. Noin puolet opiskelijoista kokevat liikunnan auttavan heitä jaksamaan opiskelemaan paremmin. Selkeästi myös liikunta auttaa opiskelijoita vähentämään ahdistusta, sekä parantamaan stressinhallintaa. Myös Rekolan, ym. (2024) tutkimuksessa todettiin, että liikunta luonnossa vahvistaa myönteisesti mielenterveyttä. Kyselyyn vastanneista vain pieni osa opiskelijoista ei osannut sanoa vaikuttaako liikunta heidän psyykkiseen toimintakykyynsä. Puolet opiskelijoista vastasivat liikunnan vahvistavan sosiaalista toimintakykyään ja toimijuuttaan. Lähes puolet vastasi, että liikunta auttaa ehkäisemään yksinäisyyden tunnetta sekä liikunnan mahdollistavan uusia luottamuksellisia ystävyysuhteita. Tätä myös tukee Grenmanin ym. (2018) tutkimus, jossa korostuu liikunnan mahdollistama sosiaalinen läsnäolo muiden kanssa.

Kyselyymme vastanneista opiskelijoista reilusti yli puolet harrastaa arkiliikuntaa 2 tunnista yli 5 tuntiin viikossa sekä jokainen opiskelija harrastaa arkiliikuntaa vähintään 0,5 tuntia tai enemmän. Suurin osa opiskelijoista vastasi harrastavansa sykettä rasittavaa liikuntaa 0,5 tunnista 4 tuntiin, kuitenkin alle kymmenes osa ei harrasta sykettä rasittavaa liikuntaa ollenkaan. Opiskelijoista suurin osa harrasti lihaskuntoliikuntaa 0,5 tunnista 3 tuntiin, ja yli neljännes ei harrasta ollenkaan lihaskuntoliikuntaa. Kyselymme tulokset ovat saman

suuntaisia kuin Kunttu ym., (2016) korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa, jossa jokainen harrasti arkiliikuntaa viikoittain sekä yli puolet harrasti yli kaksi kertaa kuntoliikuntaa viikossa, ja kymmenesosa ei harrastanut ollenkaan lihaskuntoliikuntaa.

Tulokset osoittavat, että liikunta on suurimmalle osalle opiskelijoista liikunnan hyödyt ovat positiivisia, ja tuloksien odotimme olevan myös tämän suuntaisia. Yllätyimme kyselymme tuloksesta, että on vielä opiskelijoita, jotka eivät harrasta sykettä rasittavaa tai lihaskuntoliikuntaa arkena ollenkaan. Toteuttamassamme kyselyssä suurin osa opiskelijoista kokivat liikunnan olevan yhteydessä positiivisesti kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn sekä on suurin osa opiskelijoista, vastasivat liikunnan myös vaikuttavan positiivisesti opintoihin. Liikunnalla on merkittävä vaikutus korkeakouluopiskelijoiden arkeen, ja liikunnan avulla opiskelijat voisivat jaksaa paremmin, erityisesti löytämällä itselleen sopivan tavan liikkua tai lisätä aktiivisuutta.

Hentilän pro gradu –tutkimuksessa (2015) ilmeni, että korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunnan määrä on kasvanut vuodesta 2000 vuoteen 2012 määrä, toisin kuin kuntoliikunnan, jossa kasvu ei ollut saman suuntaista. Tulevissa tutkimuksissa olisi hyvä tutkia kuinka paljon korkeakouluopiskelijat harrastavat sykettä rasittavaa liikuntaa sekä lihaskuntoliikuntaa, ja kuinka opiskelijoita saisi näihin liikuntamuotoihin kannustettua enemmän, sillä lihasvoimaharjoittelulla on merkittävä vaikutus ihmisen fyysiselle toimintakyvylle sillä se vahvistaa luustoa ja luurankolihasia sekä vähentää rasvakudosta. Lihaskuntoliikuntaa tulisi harrastaa 20–60 minuutin ajan ja viikossa 2–3 kertaa (Sundell, 2011). Kuntoliikuntaa, varsinkin sykettä rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa, sillä se on terveellistä hengitys- sekä verenkiertoelimistölle. (UKK-instituutti, 2024.)

Kyselymme tuloksia olisi hyvä käyttää hyödyksi kertomalla ja muistuttamalla korkeakouluopiskelijoita, liikunnan positiivisista vaikutuksista kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Liikuntamuotoihin ja erilaisiin liikuntaharrastuksiin osallistuminen tulisi olla mahdollista kaikille siitä kiinnostuneille. Mielestämme liikuntaa voitaisiin edistää kehittämällä lisää matalan kynnyksen liikuntapalveluita kuten ulkoliikuntasaleja. Myös kannustamalla jokaisen löytämään oman tavan liikkua

sekä korostaa enemmänkin fyysisen aktiivisuuden tuottamaa hyvän olon tunnetta ja pyrkiä vähentämään urheiluun liittyvää suorituskeskeisyyttä toimintaa. Mielestämme opiskelijoiden sosiaalinen verkostoituminen on tärkeä osa opiskelijakulttuuria ja edellyttää sosiaalista toimintakykyä, sekä vuorovaikutustaitoja. Liikunta mahdollistaa tutustumisen toisiin ihmisiin matalalla kynnyksellä, sekä saman mielenkiinnon kohteen jakaminen esimerkiksi liikuntalajin suhteen, joka voi helpottaa entisestään vuorovaikutusta.

Korkeakouluopiskelijan arki mielestämme sisältää esimerkiksi opiskelua, mahdollisia harrastuksia ja palkkatyötä sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Korkeakouluopiskelijalla tulee siis olla valmiudet oman arjen hallintaan ja tämä edellyttää hyvää toimintakykyä. Kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn voidaan vaikuttaa mielestämme tekemällä arjessa asioita, jotka tuovat itselleen merkityksellisen ja hyvän olon tunteen. Yksi näistä asioista voi olla aktiivinen elämäntyyli, ja tärkeää olisi, että opiskelija löytäisi itselleen sopivan tavan liikkua tai olla aktiivinen. Opiskelijoiden arki voi olla hektistä, joten riittävän levon saaminen on myös tärkeässä roolissa opiskelijoiden toimintakyvyn kannalta. Jokainen opiskelija tarvitsee sosiaalista verkostoitumista ja yhteenkuulumisen tunnetta.

7.1 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen oli antoisaa, mutta ajoittain raskasta oman elämän kuormittavuuden ja pitkän työharjoittelun ohella. Olemme kuitenkin tyytyväisiä työpanokseemme ja opinnäytetyön raporttiimme. Aiheen valinta oli meille helppoa, sillä liikunta on osa meidän kaikkien elämää ja olemme todenneet sen vaikuttavan positiivisesti kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla. Yhteistyökumppanin saaminen ei ollut niin helppoa, sillä kyselimme muutamilta eri taholta emmekä edes saaneet vastauksia. Onneksi vaihtoehtona oli tehdä opinnäytetyö yhteistyössä Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Haimme tutkimuslupaa Diakonia-ammattikorkeakoululta ja saimme hyväksytyin päätöksen 12.09.2024. Opinnäytetyön tekeminen vaati meiltä kaikilta hyvää ajanhallintaa ja organisointia. Lähdekriittisyys ja luotettavien lähteiden löytäminen korostui tässä

työssä vielä enemmän kuin muiden kirjallisten töiden tekemisessä. Valikoimme luotettavia lähteitä, kirjoja ja verkkosivustoja sekä pyrimme löytämään vertaisarvioituja tutkimuksia. Kirjasimme opinnäytetyöhömme mahdollisimman tarkasti mitä lähteitä olemme käyttäneet. Käytimme monipuolisesti eri lähteitä sekä pyrimme käyttämään ajankohtaisia tutkimuksia.

Meillä kaikilla oli jo vahva ajatus siitä, kuinka liikunta tukee toimintakykyä ja kuinka se on tärkeä osa arkea, mutta kaikki yllätyimme siitä, kuinka paljon on opiskelijoita, jotka eivät harrasta liikuntaa missään muodossa. Opinnäytetyön kirjoittaminen vahvisti meitä kirjoittajina ja valmisteli meitä mahdollisia jatko-opintoja varten. Välillä oli haastavaa miettiä, miten jaamme osioita kenellekin koska oli vaikea arvioida, tuleeko jokaiselle yhtä paljon kirjoitettavaa. Mutta mielestämme onnistuimme tässä hyvin ja jokainen kirjoitti yhtä paljon tekstiä. Jos aloittaisimme uudestaan kirjoittamaan opinnäytetyötä, ottaisimme etukäteen selvää, millainen prosessi tämä on. Kun aloitimme kirjoittamisen ei meistä kenelläkään ollut tietoa, mitä tarkoittaa opinnäytetyö ja kuinka prosessi etenee. Onneksi oli ohjaajat, jotka auttoivat ja vastasivat kysymyksiin ja näin mekin saimme työmme valmiiksi ja olemme tyytyväisiä saavutukseemme.

Opinnäytetyön aiheemme ja sen tulokset tukevat työtämme tulevana terveydenhoitajina, sillä liikunta on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Työn tekeminen on vahvistanut meidän terveydenhoitajidentiteettejämme, sillä terveyden edistäminen on terveydenhoitajan työn kulmakivi. Opinnäytetyössämme kuitenkin käy ilmi, että on vielä pieni osa opiskelijoita, jotka eivät harrasta lainkaan sykettä rasittavaa tai lihaskuntoliikuntaa, ja tulevana terveydenhoitajina on tavoitteemme saada kaikki, jotka kykenevät, liikkumaan heille itselleen mieleisellä tavalla, koska liikunnan tulisi olla sellaista, josta itse nauttii. Toivomme, että opinnäytetyömme herättäisi opiskelijoita pohtimaan omia liikuntatottumuksiaan ja niiden vaikutuksia toimintakykyyn.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Hakijalle*. Saatavilla 10.6.2024
<https://www.diak.fi/hakeminen/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Organisaatio*. Saatavilla 10.6.2024
<https://www.diak.fi/diak/organisaatio/>
- Grenman, M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J., & Kunttu, K. (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf
- Hentilä, A., Miettinen, I., Kunttu, K., Tammelin, T., Venojärvi, M. & Korpelainen, R. (2015). Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000-2012. Liikuntatieteellinen seura https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lt-1-15_tutkimusartikkeli_hentila_lowres.pdf
- Honkasilta, J. (i.a.). *Tutkimustulokset ja niiden havainnollistaminen*. Saatavilla 29.7.2024 <https://tiedelukutaito.mooc.fi/part-4/1-tutkimusaineiston-kasittely>
- Kaasalainen, K. & Saari, J. (2019). Sport motivation scale -mittarin validiteetti korkeakouluopiskelijoilla ja motivaatioprofiilien erot liikunta-aktiivisuudessa, liikuntapalvelujen koetussa tärkeydessä ja käytössä. Liikuntatieteellinen seura.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-kaasalainen_lowres.pdf
- Kainulainen, Sakari 2004. Oikein, totta ja hyödyllistä. Teoksessa Hannu Kotila ja Arto Mutanen (toim.) Tutkiva ja kehittävä ammattikorkeakoulu. Helsinki: Edita, 68–77.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P., & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon.
<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

- Kunttu, K., & Huttunen, T. (2005). Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Saatavilla 21.11.2024
https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2004.pdf
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (i.a.). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Saatavilla 21.9.2024
https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- Kuokkanen R, Kiviranta M, Määttänen J, Ockenström L. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. (2007).
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334715/C10_2007_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_open%20access.pdf?sequence=2
- Käypä Hoito. (15.12.2023). Liikunta [Tietokanta].
<https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>
- Laukka, P., (16.6.2022). *Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Mieli ry. (2024) Liikunta ja kehon kuunteleminen. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>
- Rekola, H., Kurkinen, K., Tolmunen, T., Penikäinen, H., Lakka, T. A., & Mäki-Opas, T., (2024). Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan yhteydet positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla. Itä- Suomen yliopisto.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2024/liikunta-tiede-lehti-1-2024-sivut-105-111-rekola-ym..pdf
- Schwartz, E., Khalaila, R., Litwin, H. 2018. *Contact frequency and cognitive health among older adults in Israel*. Aging & Mental Health Vol. 23 No.8.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2018.1459472>
- Sundell, J. (2011). Lihasvoimaharjoittelu on liian vähän käytetty täsmälääke lihavuudessa ja vanhuudessa.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo99359>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (20.12.2023). *Mitä toimintakyky on?* <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (4.3.2024a). *Liikunnan terveyshyödyt*.
<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (7.12.2023). *FINGER-tutkimuksen tuloksia*.
<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke/finger-tutkimuksen-tuloksia>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (4.3.2024b). *Liikunnan terveyshyödyt*.
<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (8.10.2024). *Toimintakyvyn ylläpitäminen*.
<https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>
- Terveysportti. (26.1.2011). *Kognitiivisen toimintakyvyn arviointi väestötutkimuksissa*.
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tms00016?toc=802599>
- Tilastokeskus. (i.a.). *Opiskelija*. Saatavilla 3.6.2024
<https://stat.fi/meta/kas/opiskelijat.html>
- UKK-instituutti, (2024b). Aikuisten liikkumisen suositus.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- UKK-instituutti. (16.2.2024a). *Arkiliikkuminen*. Saatavilla 3.12.2024
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/>
- UKK-instituutti. (25.10.2024). Liikkumisenvaikutukset.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen* (2. uud. p.). PS-kustannus.
- Van Hoek G., Portzky M., & Franck, E. (2019). The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students: A cross-sectional research study. *Nurse Education Today* 72, 90–96.
- Vuori, I. (2007). Terveys-, pätkä- ja arkiliikunta tehokkaita- Ovatko nykyiset suositukset kohdallaan? <https://www.duodecimlehti.fi/duo96929>

Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. (toim.). (2013). *Liikuntalääketiede* (3.–6. p.).
Duodecim. Hansaprint Oy.

Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. (toim.). (2017). *Liikuntalääketiede* (3–9. p.).
Duodecim. Karista Oy.

Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. (toim.). (2017). *Liikuntalääketiede* (3.–9. p.).
Duodecim. Hansaprint Oy.

LIITE 1. Posterit

Liikunnan vaikutukset korkeakouluopiskelijan toimintakykyyn



Yli puolet korkeakouluopiskelijoista harrastaa liikuntaa sen eri muodoissa joka viikko.

Useimmiten liikuntaa harrastetaan omatoimisesti yksin tai yhdessä ystävän/ystävien kanssa



Fyysinen toimintakyky

Lähes puolet opiskelijoista kertoi liikunnan vaikuttavan positiivisesti heidän fyysiseen toimintakykyynsä

Psyykinen ja kognitiivinen toimintakyky

Noin puolet opiskelijoista koki liikunnan auttavan heitä jaksamaan opinnoissa paremmin. Liikunta myös vähentää opiskelijoiden ahdistusta, sekä parantamaan stressinhallintaa

Kolmasosa opiskelijoista kertoi liikunnan vaikuttavan myönteisesti kognitiiviseen toimintakykyynsä



Sosiaalinen toimintakyky

Puolet opiskelijoista vastasi liikunnan vahvistavan sosiaalista toimintakykyään ja toimijuuttaan. Lähes puolet vastasi, että liikunta auttaa ehkäisemään yksinäisyyden tunnetta sekä liikunnan mahdollistavan uusia luottamuksellisia ystävyysuhteita



LIITE 2. Saatekirje

Hei,

olemme kolme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa ja kirjoitamme opinnäytetyötä liikunnan vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden toimintakykyyn. Olisimme kiitollisia, jos vastaisitte kyselyymme liikuntatottumuksistanne. Kysely toteutetaan anonymisti ja vastaaminen vie n. 5–10 minuuttia.

Suuret kiitokset vastaamisesta!

Yt. Sofia Malinen

Lea Jordan

Linda Saarinen

LIITE 3. Kysely

6.8.2024 klo 18.55

LIIKUNTA TOTTUMUKSET

LIIKUNTA TOTTUMUKSET

1. 1. Oletko?

Merkitse vain yksi soikio.

- Mies
 Nainen
 Muu
 En halua vastata

2. 2. Minkä ikäinen olet ?

Merkitse vain yksi soikio.

- 18-24
 25-29
 30-34
 35-39
 +40

Liikkuminen

teksti

3. 3. Kuinka paljon viikon aikana harrastat hyötyliikuntaa ?

Merkitse vain yksi soikio.

- 0,5-1 h
 1-2 h
 2-3 h
 3-4 h
 Enemmän kuin 5 h
 En ollenkaan

4. 4. Kuinka paljon viikon aikana harrastat sykettä nostavaa liikuntaa ?

Merkitse vain yksi soikio.

- 0,5-1 h
 1-2 h
 2-3 h
 3-4 h
 Enemmän kuin 5 h
 En ollenkaan

5. 5. Kuinka paljon viikon aikana harrastat lihaskuntoliikuntaa ?

Merkitse vain yksi soikio.

- 0,5-1 h
 1-2 h
 2-3 h
 3-4 h
 Enemmän kuin 5 h
 En ollenkaan

Fyysinen toimintakyky

6. 6. Oletko huomannut liikunnan vaikuttavan positiivisesti fyysiseen toimintakykyysi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään
 Jonkin verran
 Melko paljon
 Paljon
 En osaa sanoa

7. 7. Koetko liikunnan tukevan opintojasi/ vaikuttavan positiivisesti opintoihisi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään
 Jonkin verran
 Melko paljon
 Paljon
 En osaa sanoa

8. 8. Koetko, että liikuntaharrastus tuo rutiinia arkeesi?

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään
 Jonkin verran
 Melko paljon
 Paljon
 En osaa sanoa

Psyykinen toimintakyky

9. 9. Olen kokenut, että liikunta on auttanut jaksamaan opiskelussa ?

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään
 Jonkin verran
 Melko paljon
 Paljon
 En osaa sanoa

10. 10. Liikunta on auttanut stressinhallinnassa opiskelun kannalta ?

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään
 Jonkin verran
 Melko paljon
 Paljon
 En osaa sanoa

11. 11. Olen kokenut, että liikunta on vähentänyt ahdistusta?

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään
 Jonkin verran
 Melko paljon
 Paljon
 En osaa sanoa

12. 12. Miten paljon liikunta on auttanut psyykkiseen toimintakykyyn?

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään
 Jonkin verran
 Melko paljon
 Paljon
 En osaa sanoa

Kognitiivinen toimintakyky

13. 13. Koetko, että liikunta tukee tiedon vastaanottamista ja käsittelemistä?

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ei yhtään
 2. Jonkin verran
 3. Melko paljon
 4. Paljon
 5. En osaa sanoa

6.8.2024 klo 18.55

LIIKUNTA TOTTUMUKSET

14. 14. Koetko, että liikunta tukee keskittymiskyäsi?

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ei yhtään
 2. Jonkin verran
 3. Melko paljon
 4. Paljon
 5. En osaa sanoa

15. 15. Koetko, että liikunta tukee oppimiskyäsi?

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ei yhtään
 2. Jonkin verran
 3. Melko paljon
 4. Paljon
 5. En osaa sanoa

Sosiaalinen toimintakyky

16. 16. Koetko, että sinulla on mahdollisuus tutustua liikunnan/harrastuksen kautta uusiin luottamuksellisiin ystävyysuhteisiin?

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ei yhtään
 2. Jonkin verran
 3. Melko paljon
 4. Paljon
 5. En osaa sanoa

17. 17. Koetko, että liikunta tukee sosiaalisia vuorovaikutussuhteitasi?

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ei yhtään
 2. Jonkin verran
 3. Melko paljon
 4. Paljon
 5. En osaa sanoa

18. 18. Koetko, että liikunta tukee sosiaalista toimijuuttasi?

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ei yhtään
 2. Jonkin verran
 3. Melko paljon
 4. Paljon
 5. En osaa sanoa

19. 19. Koetko, että liikunta on ehkäissyt yksinäisyyden tunnetta?

Merkitse vain yksi soikio.

- 1. Ei yhtään
- 2. Jonkin verran
- 3. Melko paljon
- 4. Paljon
- 5. En osaa sanoa

20. 20. Koetko, että olet aikaisemmin saanut liikunnan kautta uusia ystäviä?

Merkitse vain yksi soikio.

- 1. Ei yhtään
- 2. Jonkin verran
- 3. Melko paljon
- 4. Paljon
- 5. En osaa sanoa

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms