



Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu Oy

## Lempeästi liikkeelle

Lahden ammattikorkeakoulun inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma

Tuisku Van Renterghem

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
2016



<b>Tekijä(t)</b> Tuisku Van Renterghem	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Lempeästi liikkeelle Lahden ammattikorkeakoulun inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 58 + 8
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Lahden ammattikorkeakoululle (LAMK) inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma, jonka avulla terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä terveyden kannalta riittävälle tasolle. Suunnitelma laadittiin vastaamaan Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) vuonna 2011 laatimien korkeakoululiikunnan suositusten kohtaan G:</p> <p style="text-align: center;">Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskelijaterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 4.)</p> <p>Työn tilaaja ja toimeksiantaja on Lahden ammattikorkeakoulun liikuntapalvelut, LAMK Sports. Ohjaavana työelämän edustajana ja yhteistyökumppanina toimi Lahden ammattikorkeakoulun liikuntapäällikkö.</p> <p>Opinnäytetyö aloitettiin keväällä 2016 ja aktivointisuunnitelma valmistui saman vuoden syksynä. Aiheen valinnan jälkeen aloitettiin kirjallisuuteen perehtyminen ja tietoperustan laatiminen. Tietoperustassa paneudutaan liikuntaan ja liikkumattomuuteen, liikuntakäyttäytymiseen sekä korkeakoululiikunnan kenttään.</p> <p>Työn aineisto kerättiin henkilökohtaisilla haastatteluilla ja benchmark vierailuilla. Haastattelut tehtiin LAMKin keskeisille hyvinvointitoimijoille, jotka ovat työnsä puolesta tekemisissä inaktiivisten opiskelijoiden kanssa. Lisäksi haastateltiin OLL:n korkeakoululiikunnan asiantuntijaa. Haastatteluja tehtiin yhteensä 14 henkilölle. Toimiviin matalan kynnyksen korkeakoululiikuntapalveluihin tutustuttiin benchmark vierailuilla korkeakoululiikuntatoimiin Helsingin UniSportille ja Lappeenrannan SaLUTille. Lisäksi vierailtiin OLL:n toimistolla.</p> <p>Haastatteluiden perusteella inaktiivisten opiskelijoiden aktivoimiseen on Lahden ammattikorkeakoulussa välitöntä tarvetta. Aineistosta nousi esille toistuvia teemoja, joista muodostui LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelman kolme pääteemaa: 1. Aktiivisuutta Arkeen, 2. Opiskelijat Osaksi ja 3. Lempeästi Liikkeelle. Teemojen alle on koottu tietoperustaan, haastatteluihin ja benchmark vierailuihin perustuvat kehitysehdotukset, joita laadittiin yhteensä 26 kappaletta.</p> <p>Aktivointisuunnitelma toimii LAMK Sportsin alustana matalan kynnyksen liikunnan kehittämiseksi sekä kehitysehdotuksena LAMKin fyysistä aktiivisuutta edistäville toimille. Suunnitelma tulee LAMK Sportsin käyttöön opinnäytetyön valmistuttua ja osittain jo työn tekemisen aikana. Jatkokehitysehdotukset opinnäytetyölle ovat kehitysehdotusten käytäntöön vienti, niiden toimivuuden arviointi ja edelleen jatkokehittäminen.</p>	
<b>Asiasanat</b> inaktiivi, korkeakoululiikunta, liikkumattomuus, liikuntakulttuuri, fyysinen aktiivisuus, arkiaktiivisuus	

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Liikunta.....	3
2.1	Käsitteet terveystoiminta, kuntoliikunta ja urheiluharjoittelu .....	3
2.2	Liikunnan vaikutukset.....	4
2.3	Terveystoimintasuositukset .....	6
2.3.1	Puoli tuntia päivässä .....	6
2.3.2	Tuhat kaloria viikossa .....	7
2.3.3	10 000 askelta päivässä .....	8
3	Liikkumattomuus .....	9
3.1	Liikkumattomuuden vaikutukset.....	9
3.2	Istuminen .....	9
4	Liikuntakäyttäytyminen .....	11
4.1	Liikunta-aktiivisuuden avaintekijät.....	11
4.1.1	Mahdollisuudet.....	11
4.1.2	Motivaatio.....	12
4.2	Liikkumattoman näkökulma .....	12
4.3	Liikkumattomuus liikkeeksi.....	13
4.4	Liikuntaan aktiivisuuden vaiheet .....	14
5	Korkeakoululiikunta .....	16
5.1	Mistä hyvä korkeakoululiikunta rakentuu? .....	16
5.2	Korkeakoululiikunnan nykytila.....	17
5.3	Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys.....	18
5.4	Terveystoimintasuositusten toteutuminen korkeakouluopiskelijoilla .....	19
5.5	Korkeakouluopiskelijan arki .....	19
5.6	Korkeakouluopiskelijan hyvinvointi .....	20
5.7	LAMKin opiskelijoiden arki ja hyvinvointi .....	20
6	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet .....	22
7	Opinnäytetyön vaiheet ja kulku .....	23
7.1	Haastattelut.....	23
7.2	Benchmark vierailut .....	24
8	Tulokset.....	26
8.1	Haastatteluiden tulokset.....	26
8.2	Benchmark vierailujen anti.....	27
9	Tuotos: LAMK liikkeelle .....	29
9.1	LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden kaksi perustyyppiä.....	29
9.2	LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma .....	31
9.2.1	Teema 1: ”Aktiivisuutta Arkeen” – Arkiaktiivisuuden kulttuurin luominen ..	32

9.2.2 Teema 2: "Opiskelijat Osaksi" - Opiskelijoiden osallistaminen ja omaehtoisuus.....	36
9.2.3 Teema 3: "Lempeästi Liikkeelle" - Polku liikunnan pariin.....	40
10 Pohdinta .....	48
Lähteet .....	53
Liitteet .....	59
Liite 1. MET –arvot .....	59
Liite 2. LAMKin hyvinvointitoimijoiden haastattelupohja.....	60
Liite 3. OLL:n korkeakoululiikunnan asiantuntijan haastattelupohja.....	61
Liite 4. Aktivointitutor infokirje suomeksi.....	62
Liite 5. Aktivointitutor infokirje englanniksi.....	64
Liite 6. Koulunaloitus tapahtuman pohja .....	66

# 1 Johdanto

Liikkumattomuus tappaa. Se on neljänneksi suurin kuolemanriskiä lisäävä tekijä maailmassa, aiheuttaen jo yli viisi miljoonaa kuolemaa vuosittain. (Terveyskirjasto 2012; WHO 2009, 9-11.) Liikkumattomuus aiheuttaa lisäksi lukuisia terveyshaittoja sekä miljardien eurojen kustannukset Suomen yhteiskunnalle joka vuosi (Sport.fi 2014; Veräjänkorva 2015). Arjen fyysisen aktiivisuuden vähentyminen ja runsas istuminen ovat johtaneet passiivisen elämäntavan jatkuvaan yleistymiseen, minkä seurauksena jo kolmannes maailman aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi (Kankkunen 2012).

Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvaan henkilöön voidaan viitata monin erilaisin termein. Näitä ovat esimerkiksi ”liikkumattomat”, ”liikunnallisesti passiiviset”, ”vähän liikkuvat”, ”inaktiivit” ja puhekielessä ”sohvaperunat”. Vaikka termit viittaavat kutakuinkin samaan kohderyhmään, ”terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin”, herättävät ne itsessään erilaisia mielikuvia ja vaatisivat osin tarkempaa määrittelyä. (Koski 2014.) Tässä opinnäytetyössä on selkeyden ja johdonmukaisuuden vuoksi valittu käytettäväksi neutraalia ”inaktiivi” -termiä. Inaktiivi on siis henkilö, joka ei täytä terveysliikuntasuosituksen (ks. luku 2.3.) kumpaakaan (kestävyysliikunta tai lihaskunto) osa-aluetta (Vainio 9.5.2016).

Liikkumattomuus ja runsas istuminen ovat erityisen huolestuttavia nuorilla aikuisilla, joihin korkeakouluopiskelijatkin lukeutuvat. Vain vajaa kolmasosa korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti eli terveytensä kannalta riittävästi. Valtaosa (kaksi kolmasosaa) liikkuu siis terveytensä kannalta liian vähän tai liian yksipuolisesti. Tästä joukosta 80% täyttää terveysliikuntasuosituksen toisen osa-alueen. Loput 20% ei täytä suosituksen kumpaakaan osa-aluetta, eli he lukeutuvat inaktiivisiin opiskelijoihin. Edellä mainittujen lukujen lisäksi on syytä huomioida, että lähes puolet maamme nuorista aikuisista opiskelee korkeakouluissa, ja korkeakoululiikunnalla on täten erityisen tärkeä yhteiskunnallinen merkitys liikunnan lisääjänä ja terveyden edistäjänä. (Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2013, 2, 37-38, 50.)

Opiskelijoiden Liikuntaliitto (jatkossa OLL) on valtakunnallinen opiskelija- ja korkeakoulu liikunnan edunvalvonta- ja palvelujärjestö, joka edustaa Suomen kaikkia korkeakouluopiskelijoita. OLL toimii opiskelijaliikunnan puolesta kansallisella ja kansainvälisellä tasolla vaikuttamalla, palvelemalla, tutkimalla ja kouluttamalla. Vuonna 2011 OLL julkaisi Korkeakoululiikunnan suositukset (ks. Luku 5.1), joiden mukaan korkeakoulujen tulisi liikuntapalvelunsa rakentaa.

Tämä opinnäytetyö on tilattu tarpeeseen vastata OLL:n vuonna 2011 laatimien korkeakoululiikuntasuosituksen kohtaan G:

Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskelijaterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 4.)

Opinnäytetyön tilaaja ja toimeksiantaja on Lahden ammattikorkeakoulun (jatkossa LAMK) opiskelijaliikuntapalvelut (jatkossa LAMK Sports).

LAMKissa on neljä opiskelualaa: Liiketalouden ja matkailun ala, sosiaali- ja terveysala, tekniikan ala sekä muotoiluinstituutti. Opiskelijoita on yhteensä noin 5000 ja työntekijöitä noin 400. LAMK Sports on Lahden ammattikorkeakoulun liikuntapalvelu, joka on toiminut syksystä 2014 lähtien. LAMK Sports tuottaa liikuntapalveluita LAMKin opiskelijoille, Lahden alueen muille korkeakouluopiskelijoille sekä LAMKin henkilökunnalle. Palveluihin kuuluu kuntosali, ryhmäliikuntaa, palloiluvuoroja, taukojumppia, välineläinseuraus sekä erilaisia lyhytkursseja, luentoja ja lajikokeiluja. (Lahden ammattikorkeakoulu 2015; Lahden ammattikorkeakoulu.) LAMK Sportsin toiminnasta vastaa yksi päätoiminen työntekijä, liikuntapäällikkö, yhdessä opiskelijaharjoittelijoiden kanssa. LAMK Sportsin tavoitteena on tuottaa palvelunsa OLL:n korkeakoululiikuntasuosituksen mukaisesti, ja vuoden 2016 keskiössä on erityisesti inaktiivien ja uusien liikkujien huomioiminen. (Tuominen 11.4.2016.)

Tämän opinnäytetyön päätavoitteena on tuottaa LAMK Sportsille inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma, jonka avulla terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus saataisiin lisättyä terveyden kannalta riittävälle tasolle. Lisäksi tavoitteena on luoda teoriapohja kehitysehdotuksineen LAMKin fyysistä aktiivisuutta edistäville toimille. Työn tietoperustassa paneudutaan liikuntaan ja liikkumattomuuteen, liikuntakäyttäytymiseen sekä korkeakoululiikunnan kenttään. Tietoperustasta työ etenee opinnäytetyön tarkempaan esittelyyn, aineiston keruuseen, tuloksiin ja edelleen tuotokseen, LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden perustyyppeihin ja aktivointisuunnitelmaan. Lopussa on pohdinta osuus ja viimeisenä lähteet ja liitteet.

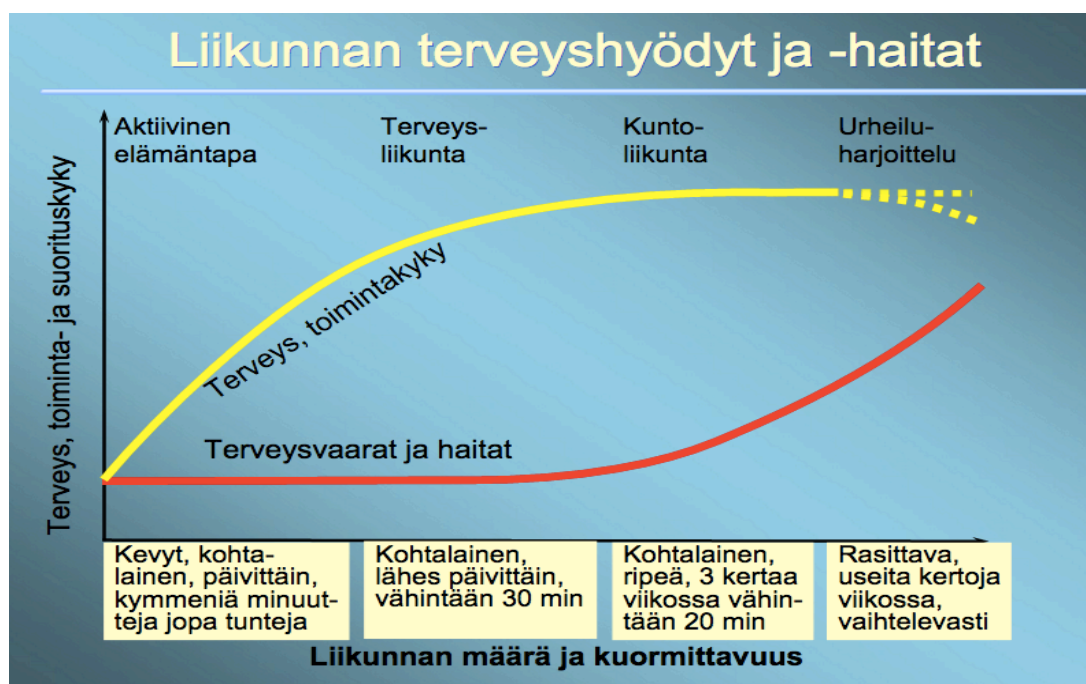
## 2 Liikunta

*Liikkumisesta* käytetään yleisesti synonyymia fyysinen aktiivisuus (physical activity). Sillä tarkoitetaan kaikkea lihasvoimalla tuotettua toimintaa, jonka energiankulutus on suurempaa kuin levossa ( $>1$ . MET = metabolic equivalent, ks. Liite 1.). Kaikki edellä mainitun kriteerin täyttävä toiminta on siis liikkumista, riippumatta toimintaympäristöstä, tapahtumapaikasta tai tavoitteesta. (Suni, Husu, Aittasalo & Vasankari 2014, 31; Vuori 2016.)

*Liikunta* (exercise) on osa liikkumista. Sillä tarkoitetaan sellaista tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena. (Suni ym. 2014, 31; Vuori 2016.)

### 2.1 Käsitteet terveysliikunta, kuntoliikunta ja urheiluharjoittelu

Terveysliikunta, kuntoliikunta sekä urheiluharjoittelu ovat kaikki liikuntaan viittaavia termejä. Termien merkitys eroaa toisistaan tavoitteen, kuormittavuuden, toistotiheyden sekä päivittäisen ajankäytön perusteella. Edellä mainitut tekijät määrittävät lisäksi liikunnan terveyshyödyt ja -haitat (kuva 1). (Fogelholm & Oja 2011, 69-70.)



Kuva 1. Liikunnan terveyshyödyt ja -haitat (Nylander)

*Terveysliikunta*. Kun liikunnalla tavoitellaan hyvää terveyttä ja toimintakykyä (kuten matalaa verenpainetta ja veren kolesterolia, ihannepainoa, tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tai

nivelten liikkuvuutta), on tavoitteena terveyskunto ja puhutaan terveysliikunnasta. Terveysliikuntaa on kaikki liikkuminen, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja joka ei aiheuta terveyshaittoja. Sen tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuullinen kuormittavuus (40-59% maksimaalisesta hapenkulutuksesta). Terveysliikunnan keskeinen osa-alue on arkiliikunta ("hyötyliikunta"), joka on päivittäisten toimintojen suorittamisessa toteutuvaa liikkumista. (Fogelholm & Oja 2011, 70; Huttunen 2015; Suni ym. 2015.)

*Kuntoliikunta.* Mikäli liikunnalla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, puhutaan kuntoliikunnasta. Kuntoliikunta on luonteeltaan kohtalaisesti kuormittavasta raskaasti kuormittavaa (60-90% maksimaalisesta hapenkulutuksesta), ja sen toistotiheys sallii palautuspäiviä viikoittaisessa liikunnassa. Myös kuntoliikunta on oivallista terveysliikuntaa, ja suurimmat terveyshyödyt saavutetaankin kuntoliikunnalla. Terveysliikuntaa ei käsitteenä tulisi rajoittaa ainoastaan päivittäiseen perusliikuntaan. (Fogelholm & Oja 2011, 70; Huttunen 2015.)

*Urheiluharjoittelu.* Raskaassa urheiluharjoittelussa ja kilpaurheilussa kuormitus lisääntyy merkittävästi, ja liikuntaan liittyvät haitat lisääntyvät kuntoliikuntaan nähden muun muassa loukkaantumisriskin kasvun sekä heikentyneen vastustuskyvyn myötä. Liikunnan hyötyjä ja haittoja tarkasteltaessa raskas urheiluharjoittelu ei ole ihanteellista terveyden kannalta. (Fogelholm & Oja 2011, 70.)

## **2.2 Liikunnan vaikutukset**

Liikunnalla voidaan ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä sekä oikein annosteltuna vaikuttaa edullisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. Liikuntaa käytetään hoidossa ja kuntoutuksessa, ja sillä voidaan ehkäistä monia yleisiä oireita ja sairauksia. Sopiva määrä liikuntaa edistää terveyttä ja toimintakykyä, liian vähäinen liikunta puolestaan aiheuttaa terveydellisiä haittoja ja vaaroja. Teollistuneissa maissa liikunnan puute on yleisin muutettavissa oleva terveyttä ja toimintakykyä huonontava tekijä. (Huttunen 2015; Tammelin 2013, 62-63.)

*Liikunnan välittömät vaikutukset.* Jo yhdellä liikkumiskerralla on myönteisiä vaikutuksia koko kehoon. Aivoissa ja hermostossa välittäjäaineiden erityis kasvaa, hermoimpulssit lisääntyvät, stressihormonien erityis aktivoituu, verenkierto vilkastuu ja vireystila paranee. Keuhkoissa hengitys tehostuu ja lihaksiin virtaa enemmän happea. Liikunta aiheuttaa sykkeen kiihtymistä ja verenkierron vilkastumista, minkä seurauksena lihakset saavat enemmän happea ja ravintoaineita lihastyön energianlähteeksi. Tämän seurauksena elimistön sokeritasapaino paranee ja rasva-aineiden hyödyntäminen energiaksi tehostuu. Liikunnan



myötä aineenvaihdunta luustossa ja nivelrustossa paranee, ja nivelen liikelaajuudet lisääntyvät. Liikuntasuorituksen jälkeen lepoverenpaine laskee ja uni on parempaa. (UKK-Instituutti 2015.)

Yhden liikuntakerran on myös useimmin todettu lisäävän virkeyttä, tarmoa, elinvoimaisuutta ja yleistä mielihyvän tunnetta. Kielteisten tuntemuksien kuten ärtymyksen, vihaisuuden, alakuloisuuden ja haluttomuuden on puolestaan todettu vähenevän. Liikuntakerran koetut vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä, ja niihin vaikuttaa usea tekijä kuten liikkujan omat odotukset, liikuntamuoto, ympäristö ja tarkoitus. (Nupponen 2015, 44-45.)

*Säännöllisen liikunnan vaikutukset.* Säännöllinen liikunta parantaa toimintakykyä ja edistää terveyttä monin tavoin. Aivoissa hermosolujen viestintä ja uudismuodostus tehostuu, minkä seurauksena stressinsieto- ja keskittymiskyky, muisti, oppiminen ja uni paranevat. Alakuloisuus ja masentuneisuus puolestaan lievittyvät. Keuhkot ja hengityselimistö vahvistuvat, minkä seurauksena hengästyminen vähenee. Sydänlihaskudos vahvistuu ja sen työ vähenee, eli suurempi verimäärä voidaan pumpata pienemmällä sykkeellä ja paineella. Valtimosairauksien riski pienenee valtimoiden joustavuuden lisääntymisen, verenvirtauksen vähenemisen, verenpaineen laskemisen sekä leposykkeen ja lepoverenpaineen pienemisen myötä. (UKK-Instituutti 2015.)

Säännöllisen liikunnan myötä kehontuntemus ja liikehallinta paranevat tehostuneen lihasten ja keskushermoston välisen hermojen viestinnän seurauksena. Tästä seuraa tasapainon, asennon, liikkeiden hallinnan sekä reaktiokyvyn parantuminen ja kaatumisriskin pienentyminen. Säännöllinen, monipuolinen liikunta vahvistaa luita, lihaksia ja niveliä, minkä seurauksena osteoporoosin riski sekä tuki- ja liikuntaelinvaihdut vähenevät. Lihassolujen koko kasvaa ja niiden toiminta sekä aineenvaihdunta tehostuu, mikä parantaa insuliinihormonin toimintaa, vähentää rasvakudosta ja pienentää tyypin 2 diabeteksen riskiä. (UKK-Instituutti 2015.)

Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Se parantaa muun muassa stressinhallintaa ja mielialaa sekä torjuu masennusta. (Huttunen 2015.) Oikein toteutettuna liikunnasta saadaan onnistumisen kokemuksia, ja sen avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja omaan kehonkuvaan (Terve koululainen).

*Liikunnan vaikutus oppimiseen.* Liikunnan vaikutus oppimiseen, koulumenestykseen ja tiedollisiin toimintoihin kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin, on useiden tutkimusten mukaan vahvasti positiivinen. Liikunta edis-

tää aivojen aineenvaihduntaa ja edesauttaa aivojen rakenteiden kehittymistä. Aineenvaihdunnallisia vaikutuksia ovat lisääntynyt verenkierto aivoissa, parempi hapensaanti, lisääntynyt välittäjäaineiden taso sekä kasvanut neurotrofiinien (hermosolujen toimintaa tukeva kemikaali) tuotanto. Aivojen rakenteellisia muutoksia ovat säännöllisen liikunnan edistämä lisääntynyt hiussuonten määrä aivoissa sekä uusien hermosolujen synnyttäminen erityisesti oppimisen muistin keskukseen, hippokampukseen. Liikunta lisää myös aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä, tihentää olemassa olevia hermoverkkoja ja lisää aivokudoksen tilavuutta. (Jaakkola 2012, 53; Ruotsi 2016.)

Liikunnan aiheuttamat fysiologiset vaikutukset aivoissa lisäävät ihmisen oppimispotentiaalia. Tarkkaavaisuus ja keskittyminen paranevat ja tiedonkäsittely- sekä muistitoiminnot kehittyvät. Muutokset aivoissa myötävaikuttavat lisäksi oppimisen kannalta edullisten tunteiden syttymiseen ja kehittävät positiivisia selviytymismenetelmiä. (Jaakkola 2012, 53-54, 59.)

### **2.3 Terveysliikuntasuositukset**

Terveyden edistämisen näkökulmasta laaditut terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositukset perustuvat asiantuntijoiden yhteiseen näkemykseen liikunnan ja terveyden tieteellisestä näytöstä. Suositukset kuvaavat fyysisen aktiivisuuden minimimäärää, jolla liikkumattomuuden haitalliset vaikutukset voidaan ehkäistä. (Fogelholm & Oja 2011, 67; Tammelin 2013, 62-63.) Optimaalisena määränä pidetään (kestävyysliikunnan osalta) vähintään kaksinkertaista määrää minimisuosituksiin nähden (Tammelin 2013, 70; USA:n terveysministeriö 2008).

#### **2.3.1 Puoli tuntia päivässä**

Aikuisten (18-64 v) viralliset liikuntasuositukset (kuva 2) sisältävät reipasta kestävyysliikuntaa kaksi ja puoli tuntia, tai vaihtoehtoisesti rasittavasti tunnin ja 15 minuuttia, viikossa. Lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa. (Käypä hoito suositus 2010; UKK-Instituutti 2011; USA:n terveysministeriö 2008; WHO 2010.)



Kuva 2. UKK-Instituutin liikuntapiirakka kiteyttää aikuisten viikoittaiset terveystieteelliset suositukset (UKK-Instituutti 2009)

Reipas kestävyysliikunta hengästyttää lievästi, ja siihen lukeutuvat esimerkiksi kävely, pyöräily sekä arkiliikunta. Rasittava kestävyysliikunta on vauhdikkaampaa ja hengästyttää voimakkaammin. Rasittavaksi kestävyysliikunnaksi lasketaan esimerkiksi juoksu, tehojummat ja mailapelit. Kestävyysliikuntaa suositellaan toteutettavaksi vähintään 10 minuutin jaksoissa. (UKK instituutti 2009.)

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua ovat esimerkiksi tanssit, erilaiset kamppailulajit, talviset taitolajit sekä venyttely. Lihaskuntoa voi myös kehittää muun muassa kuntosalilla, kahvakuulalla tai vesijumpassa. Liikehallintaa kehittää esimerkiksi tasapainoharjoittelu, ratsastus, kiipeily ja keilailu. Lihaskunto ja liikehallinta -harjoittelu täyttää suositukset, kun harjoittelua tehdään vähintään 20 minuuttia kerrallaan ja minimissään kaksi kertaa viikossa. (UKK instituutti 2009.)

### 2.3.2 Tuhat kaloria viikossa

Riittävä perusliikunnan tai kuntoliikunnan määrä voidaan arvioida myös energiankulutuksena viikossa. Terveystieteiden kannalta riittävä määrä vastaa noin 1 000 kilokalorin (4,2 MJ) energiankulutusta viikossa. Kulutukseen päästään joko 3-4 tunnin perusliikunnalla viikossa tai 2-3 tunnin viikoittaisella täsmäliikunnalla. Ihanteellinen määrä sisältää mo-

lemmat vaihtoehdot ja on kulutukseltaan kaksinkertainen, 2 000 kilokaloria (8,4 MJ) viikossa. (Fogelholm & Oja 2011, 73.)

### **2.3.3 10 000 askelta päivässä**

Yksi käytetty tapa arjen aktiivisuuden määrän arvioimisessa on askelten määrän seuraminen askelmittarin avulla. Vaikka tunnettu ja yleisesti käytetty tavoite, 10 000 askelta päivässä, ei ole sinänsä virallinen suositus, voi se auttaa ja motivoida riittävän aktiivisuustason saavuttamisessa. Karkeasti voidaan arvioida, että alle 5000 askelta päivässä kertoo liian vähäisestä aktiivisuudesta, 7500-10 000 melko hyvästä aktiivisuudesta ja yli 10 000 askelta hyvästä aktiivisuudesta. (Majamäki; Mustajoki 2015.)

### **3 Liikkumattomuus**

*Liikkumattomuus* (sedentary behaviour) on yleisesti käytetty synonyymi paikallaan ololle. Siihen lukeutuvat kaikki valveilla ollessa istuen tai makuuasennossa tehtävät toiminnot, joiden energiankulutus on enintään vain hieman yli lepotason (1,5 MET). Seisominen ei sisälly nykyiseen kansainväliseen paikallaanolon määritelmään. Istuminen puolestaan on kiinteä osa liikkumattomuutta, ja suuri osa paikalla olosta vietetäänkin länsimaissa istuen. (Suni ym. 2014, 31.)

#### **3.1 Liikkumattomuuden vaikutukset**

Yli viisi miljoonaa ihmistä kuolee vuosittain ennenaikaisesti riittämättömän liikunnan vuoksi (Terveyskirjasto 2012; WHO 2009, 11). Liikkumattomuus on jo neljänneksi suurin kuolemanriskiä lisäävä tekijä maailmassa - kärkeä kolmikon muodostavat korkea verenpaine, tupakointi sekä korkea verensokeri. Liikkumattomuus on riskitekijänä vaarallisempi kuin liikalihavuus, joka on kuolemanriskiä lisäävistä tekijöistä viidennellä sijalla. (WHO 2009, 9-11.) Riittämätön fyysinen aktiivisuus vastaa viimeaikaisten tutkimusten mukaan jo 6% sepelvaltimotaudin, 7% tyyppin 2 diabeteksen sekä 10% rinta- ja paksusuolen syöpien tapauksista (Helajärvi 2014, 59; Terveyskirjasto 2012).

Liikkumattomuuden aiheuttamien terveyshaittojen lisäksi isoksi ongelmaksi muodostuvat sen aiheuttamat kustannukset. Liikkumattomuuden kokonaiskustannukset Suomessa ovat 2-4 miljardia euroa vuodessa, kun mukaan lasketaan esimerkiksi sairauslomista, ennenaikaisista eläkkeistä ja kuolemista aiheutuvat tuottavuuskustannukset. Liikkumattomuuden aiheuttamat terveydenhuollon suorat kustannukset ovat Suomessa vuosittain 1-2 miljardia euroa. (Sport.fi 2014; Veräjänkorva 2015.)

#### **3.2 Istuminen**

Passiivisesta ajasta suuri osa vietetään länsimaissa istuen, ja istuminen onkin kiinteä osa liikkumattomuutta. Pitkäkestoisena istuminen on kuitenkin myös itsenäinen terveyteen haitallisesti vaikuttava osa-alue, jota on syytä tarkastella tarkemmin myös omana kokonaisuutenaan. (Paavo Nurmi Keskus.)

Istumisen haitallisuudesta on viime aikoina käyty paljon keskustelua, ja sen on pitkään kestäessään todettu aiheuttavan useita terveyshaittoja. Rungas istuminen on tutkimusten mukaan itsenäinen, liikunnan harrastamisesta ja muista elintavoista riippumaton kokonaisuuteen vaikuttava riskitekijä (Katzmarzyk, Church, Craig & Bouchard 2009,

998-1005; Patel, Bernstein, Deka ym. 2010, 419-429). Se on verrattavissa tupakoinnin, liikunnan puutteen ja ylipainon kaltaisiin riskitekijöihin (Vasankari 2014, 1870). Runsaalla istumisella on lisäksi havaittu olevan yhteyttä ylipainoon, tyyppin 2 diabetekseen, metaboliiseen oireyhtymään, sydän- ja verisuonitauteihin sekä ennenaikaiseen kuoleman riskiin (Paavo Nurmi Keskus). Selkeimmin kuolemanriski nousee, kun istutaan vähintään 7 tuntia päivittäin (Vasankari 2014, 1867).

Istuessa suuret lihasryhmät ovat passiivisena ja kuluttavat vain vähän energiaa, mikä hidastaa kehon aineenvaihduntaa. Pitkään kestävä, yhtäjaksoinen istuminen vaikuttaa negatiivisesti myös tuki- ja liikuntaelimestön rakenteisiin kuten selän- ja niska-hartianseudun vaivoihin, lihaksiston kireytymiseen ja heikentymiseen sekä niistä aiheutuviin ongelmiin. (Paavo Nurmi Keskus; Heiskanen 2014.) Istuttaessa tavallisella tuolilla reisien ja vartalon kulma pienenee, mikä aiheuttaa etureisien lyhentymistä ja takareisien venymistä. Pitkällä aikavälillä lihakset sopeutuvat asentoon, ja kehon lihastasapaino alkaa muuttua. (Heiskanen 2014.) Istuminen vaikuttaa myös vireystilaan ja aivotoimintaan: jo 17 minuutin istuminen aiheuttaa aivoissa välittäjäaineiden tuotannon laskua ja edelleen oppimisen heikentymistä (Kaljala 2014).

Yhtäjaksoinen, pitkäkestoinen istuminen on tutkimusten mukaan haitallisinta. Istumisen säännöllisellä tauottamisella on paljon positiivisia terveysvaikutuksia, ja sen avulla pitkäjaksoisen istumisen aiheuttamia vaivoja voidaan ennaltaehkäistä tehokkaasti. Tauot muun muassa vilkastuttavat aineenvaihduntaa, aktivoivat lihaksia ja virkistävät mieltä. (Paavo Nurmi Keskus.) Seisominen virkistää aivojen verenkiertoa, laskee kolesterolia ja parantaa verensokeriarvoja. Jo muutaman minuutin seisominen nostaa kehon energiankulutusta 10-13%, ja käveleminen 3-5-kertaistaa istumisen energiankulutuksen. (YTHS.) Istumisen tauottaminen ja asennon muutokset lisäävät opiskelu- ja työvireyttä ja usein myös parantavat työn tuottavuutta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 28).

## 4 Liikuntakäyttäytyminen

Suomalaisten liikuntakäyttäytyminen on muuttunut yhteiskunnan muuttuneiden rakenteiden myötä. Liikkuminen, joka ennen syntyi sivutuotteena, edellyttää nykyään liikkumispaatosta. (Rovio 2011, 30.)

Fyysinen aktiivisuus ei ole lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen kestävä vakaa jatkumo, vaan epäjatkuvuuskohtien sävyttämä ja vaihteleva elämänkaari. Epäjatkuvuuskohtia ovat esimerkiksi opiskelun alkaminen ja päättyminen, perheen perustaminen, työn aloittaminen, muuttaminen tai parisuhteesta eroaminen. Elämänkaaren aikana tärkeät viiteryhvät, kuten koulu, urheiluseura, puoliso tai perhe, määrittelevät yksilön asennoitumista liikuntaan ja niiden vaikutus on siksi tärkeää huomioida ja tunnistaa. Elämänkaaren murroskohdat ja tärkeät viiteryhvät auttavat erottamaan yksilön liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvat lähes väistämättömät, tarkoituksenmukaiset sekä suhteellisen säännölliset iän mukaiset vaihtelut yhteiskunnallisista ja ihmisen käyttäytymisen muutoksista. Ikävuodet 18-35 pitävät sisällään useita epäjatkuvuus- ja murroskohtia, ja ovat siksi niin kutsuttuja ”liikunta-aktiivisuuden vaaran vuosia”. (Rovio 2011, 38.)

### 4.1 Liikunta-aktiivisuuden avaintekijät

Riittävä liikkumisen aktiivisuus voidaan karkeasti jakaa kahteen tekijään: mahdollisuuksiin ja motivaatioon. Jos yksilöllä ei ole riittävästi aikaa (esimerkiksi opiskelulta, työssäkäynniltä, perheeltä), taloudellisia resursseja (esimerkiksi liikuntamaksut, välineet) tai riittävää terveyttä, hänen on vaikeaa liikkua terveytensä kannalta riittävästi, vaikka motivaatio olisi-kin kunnossa. Vastaavasti mikäli motivaatiota ei ole eli liikkumista ei pidetä tärkeänä, liikunnan ulkoiset edellytykset (esimerkiksi liikuntatiloihin, ajankäyttöön, työssäkäyntiin liittyvät) tuskin saavat yksilöä liikkumaan. Heikko motivaatio, aikaisemmat huonot kokemukset sekä huono peruskunto nostavat liikkumisen aloittamisen kynnystä ja liittyvät usein tiiviisti toisiinsa (Saari ym. 2013, 40-43).

#### 4.1.1 Mahdollisuudet

Liikunnan harrastamisen mahdollisuudet eli yksilön kokemus siitä, että pystyy liikkumaan niin paljon kuin haluaa, lisää liikunnan aktiivisuutta merkittävästi. Vastaavasti jos liikunta-mahdollisuudet koetaan rajoitetuksi, on liikunnan harrastamisen aktiivisuus merkittävästi alhaisempaa. Liikuntaa rajoittavia tekijöitä voivat olla muun muassa ajan riittämättömyys, taloudelliset resurssit sekä terveydelliset rajoitteet. (Saari ym. 2013, 40-43.)

Myös ryhmäsuhteet määrittävät vahvasti yksilön arkea, eikä päätös liikunnan lisäämisestä lopulta ole ainoastaan yksilön oma päätös. Päätös vaikuttaa muidenkin oman arjen ihmis-

ten elämään (esimerikiksi puoliso, lapset, ystävät), ja heidän pitäisi asettua vastarooliin antamalla mahdollisuus toisen liikkumiselle. Muutos horjuttaa totuttuja sosiaalisia asemia, ja siihen saatetaan kokea vastarintaa. (Rovio 2011, 45.)

Korkeakouluopiskelijoilla yleisimmäksi liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi koetaan opiskeluilta liikenevän ajan riittämättömyys. Myös työssäkäyntiin ja perheeseen liittyvä ajanpuute rajoittavat koettua mahdollisuutta liikkua. Ajanpuutteen lisäksi liikuntamahdollisuutta rajoittavat toimeentulolliset syyt noin viidesosalla korkeakouluopiskelijoista. (Saari ym. 2013, 41.)

#### **4.1.2 Motivaatio**

Motivaatio suuntaa käyttäytymistämme ja saa meidät toimimaan tietyllä innokkuudella. Motivaatiota tarkastellessa peruskysymys on aina miksi. Miksi liikumme? Miksi osallistumme tiettyyn toimintaan? (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Motivaatio voidaan nähdä myös tahdonvoimana tehdä jotakin. Sen voidaan ajatella olevan tunne, jota on tai ei ole ja jota voidaan vahvistaa ja heikentää. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18.)

*Sisäinen motivaatio.* Kun ihmisen motivaatio ei ole riippuvainen ulkoisista palkinnoista tai muiden hyväksynnästä, puhutaan sisäisestä tai sisäsyntyisestä motivaatiosta. Sisäisesti motivoitunut ihminen kokee tekevänsä valintoja vapaasti ja pystyvänsä vaikuttamaan itse omaan hyvinvointiinsa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18.) Motivaatio on sisäistä, kun toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi - hyvän olon tunne tai emotionaalinen palkinto tulee tekemisestä itsestään (Nummenmaa & Seppänen 2014, 78).

*Ulkoinen motivaatio.* Kun motivaationa toimii ulkoinen tekijä, kuten palkinto tai muiden hyväksyntä, puhutaan ulkoisesta motivaatiosta (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18). Sisäisen halun sijaan tavoitetta tai toivottua käyttäytymistä tavoitellaan ulkoisen yllykkeen tai pakotteen vuoksi. Ulkoiseen motivaatioon liittyy tyypillisesti psyykkisiä puolustautumis- ja selviytymiskeinoja, kuten ajanpuutteeseen tai säähän vetoaminen. Henkilö saattaa selitelyllä vältellä ulkoista tuomintaa tai negatiivista palautetta ja hakea hyväksyntää toiminnalleen myös itseltään. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 81.)

#### **4.2 Liikkumattoman näkökulma**

Inaktiivin näkemys liikkumisesta ja liikkumattomuudesta on usein hyvin erilainen kuin liikuntapolitiikan ja liikunnanedistäjien näkemys. Arki, elämä ja arvot nähdään omasta maailmankuvasta käsin ja käsitys siitä, mikä on hyvää elämää tai itselle hyväksi, on subjektiivista. Kohderyhmän tarpeisiin, haluihin ja tapoihin on vaikeaa vastata, mikäli heidän maailmaansa ei tunneta ja ymmärretä. Myös liikkumattomuuteen ja liikkumiseen johtavat syyt



ovat yksilökohtaisia, ja liikunnanedistäjien onkin tärkeää ja tarpeellista korostaa asiakaslähtöisyyttä arvostamalla kohderyhmää ja heidän näkökulmaansa. (Kauravaara 2015, 34-35.)

Liikunnan edistämiskeskusteluissa ja -toimenpiteissä unohtuvat liian usein vähän liikkuvan arkinen näkökulma ja merkity maailma, jolloin toimenpiteitä suunnitellaan ylhäältä alaspäin. Niin kauan kuin liikunnanedistämistoimenpiteet on suunniteltu ja toteutettu edistäjien näkökulmasta, arvomaailmasta ja lähtökohdista käsin, ne eivät kohtaa vähän liikkuvan nuoren arkea. (Kauravaara 2013, 23.)

Elämäntilanteet, pääomat ja olosuhteet sekä arvot, kokemukset ja merkitykset ohjaavat yksilöiden toimintaa ja sitä, sisältääkö toiminta liikettä tai liikkumista. (Itkonen & Kauravaara 2015, 184.) Ihmiset tavoittelevat siis tavalla tai toisella subjektiivisesti mielekästä elämää omista lähtökohdistaan käsin. Arjen valinnat tehdään vastaamaan omia tarpeita, arvostuksia ja päämääriä. (Kauravaara 2015, 35.)

Asioiden merkityksellisyys syntyy lisäksi kiinteässä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lähiyhteisön kanssa jaetut arvot, normit ja käytännöt muodostavat kulttuurin, joka ohjaa yksilön havainnointia, maailman tulkintaa ja todellisuuden jäsentämistä. Yksilöllisten valintojen lisäksi ihmisen elämänsä kulkuun ja arjen valintoihin vaikuttavat siis myös kulttuuriset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset rakenteet. (Kauravaara 2015, 35.)

### **4.3 Liikkumattomuus liikkeeksi**

Harva suomalainen on voinut välttyä kuulemasta liikunnan hyödyistä ja liikkumattomuuden haitoista. Useimmilla ihmisillä riittämätön liikkuminen ei siten ole kiinni tiedon puutteesta, vaan käyttäytymismalleista ja motivaatiosta. (Kangasniemi & Kauravaara 2014, 26.) Vähäistä liikuntaa ei myöskään koeta sairautena, eikä siihen ympäristön osalta koeta samantyyppistä tarvetta sitoutua kuten esimerkiksi mielenterveyden ongelmaan. Liikunnallisuutta edistävä ryhmä saattaa tuntua hukkaan heitetyltä ajalta, ja aika käytetään enemmän muuhun kuin liikkumiseen. Kun liikunta tulee arjen arvojärjestyksessä vasta ajankäytön loppupäässä, se jää helposti muiden kiireiden jalkoihin, eikä sille alkuperäisestä suunnitelmasta huolimatta jää aikaa. (Rovio 2011, 45.)

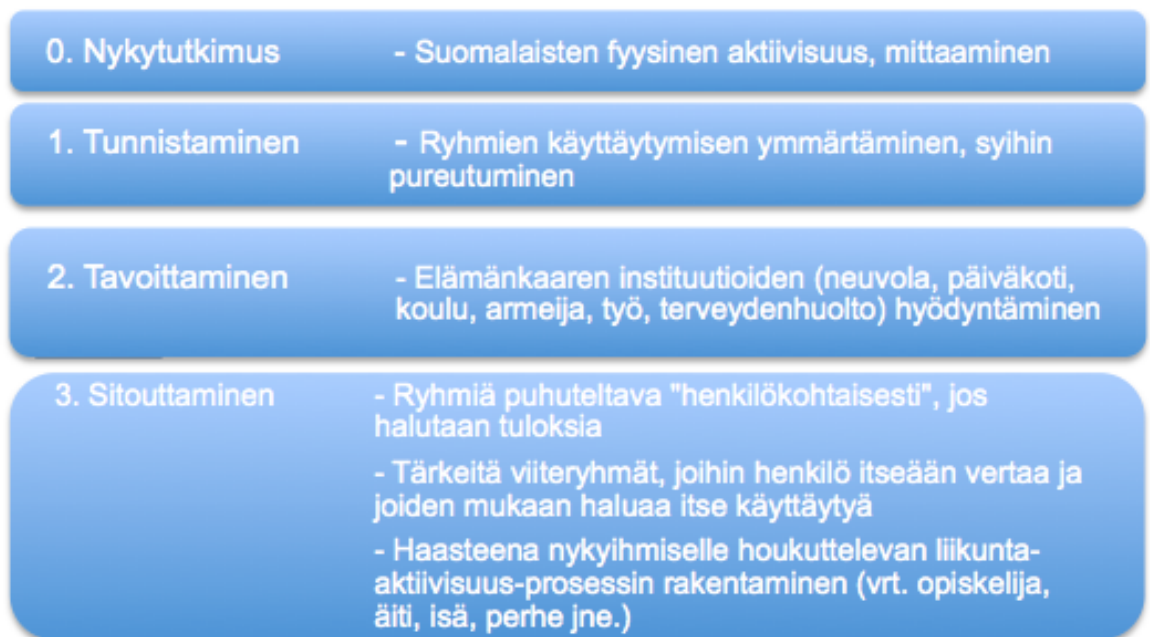
Liikunnan lisäämiseen liittyvissä keskusteluissa herää usein kysymys siitä, millaiset ovat yksilön vastuut ja velvollisuudet yhteiskuntaa kohtaan. Liikunnanedistäjien näkökulmasta suotuisten tulosten aikaansaaminen edellyttää yhteistyötä kohderyhmän kanssa, sillä liikkuminen on lopulta yksilön oma valinta. Yksilön vastuu, velvollisuus ja oikeus onkin monimutkainen vyyhti, joka edellyttää arvopohdintoja ja -valintoja. Liikkumisen lisäämiseksi

on ensinnäkin syytä tietää, mitä ihmisten elämässä ruohonjuuritasolla tapahtuu. Tulosten saamiseksi keskeistä on saada aikaiseksi vuoropuhelua, joka on avointa ihmisten ehdo-  
tuksille ja avauksille. (Itkonen & Kauravaara 2015, 164.)

Fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimenpiteitä tulee yksilöiden ja yhteisöjen lisäksi suunnata vahvasti myös rakenteellisiin toimenpiteisiin. Rakenteellisilla ratkaisuilla voidaan luoda fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia ympäristöjä, ja parhaimmillaan liikkumisystävällisillä rakenteellisilla ratkaisuilla saadaan luotua fyysistä aktiivisuutta suosivia käytänteitä ja asenteita. Jos perusrakenteet tukevat liikkumista, ei varsinaisia erillisiä toimia aina edes tarvita. (Itkonen & Kauravaara 2015, 176-178.)

#### 4.4 Liikuntaan aktivoinnin vaiheet

Liikuntaan aktivoinnissa on kolme vaihe vaiheelta etenevää kohtaa (kuvio 1), joiden poh-  
jalla on kohta 0, nykytutkimus. Inaktiivien tunnistaminen on liikuntaan aktivoinnin ensim-  
mäinen ja helpoin vaihe. Tärkeää on ryhmän käyttäytymisen ymmärtäminen ja syihin pu-  
reutuminen. Kun siirrytään tavoittamiseen ja sitouttamiseen, prosessi vaikeutuu.



Kuvio 1. Liikuntaan aktivoinnin vaiheet (Rovio 2011, 41)

*Tunnistaminen.* Inaktiivit eivät ole yksi homogeeninen ryhmä. Suomalainen inaktiivien aikuisväestö (15-45 -vuotiaat) voidaan Rovion (2011, 30) mukaan profiloida elämäntilan-  
teen ja elintapojen perusteella kahdeksaan erilaiseen alaryhmään:

1. Nuoret opiskelijat
2. Stressaantuneet naiset
3. Työläismiehet
4. Keskimääräiset toimihenkilöt
5. Sairastuneet ja syrjäytyneet naiset
6. Ylipainoiset ja syrjäytymisvaarassa olevat
7. Terveelliset perheenäidit
8. Kunnolliset perheenisät

Ryhmien tunnistaminen antaa edellytykset ymmärtää paremmin inaktiivin arkea, elintapoja ja liikkumattomuuden syitä. Ryhmät pitävät sisällään erilaisia epäjatkuvuuskohtia, jotka vaikuttavat yksilön valintoihin ja edelleen johtavat vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen. Erilaiset ryhmät tarvitsevat siksi erilaisia lähestymistapoja. Vaikka ryhmien sisään mahtuu hyvin erilaisia persoonia ja yksilöitä, voidaan yhdistävien elämäntilanteiden ja elintapojen ymmärtämisen kautta löytää keinoja tavoittaa inaktiiveja liikunnan pariin. (Rovio 2011, 30.)

*Tavoittaminen ja sitouttaminen.* Sekä tavoittamisessa että sitouttamisessa pitäisi hyödyntää elämän instituutioita (koulu, työpaikka, päiväkotia, terveydenhoito, jne.), joita pääsääntöisesti kaikki ihmiset arjessaan kohtaavat. Näissä instituutioissa saattaa piillä inaktiivien arvoituksen ratkaiseminen. Liikuttajien (urheiluseurat, liikuntajärjestöt jne.) sanoma ei inaktiiveja kosketa, ja kynnyksinä näihin ryhmiin on inaktiiveille liian korkea. Instituutioiden välinen yhteistyö liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi siirtäisi kysymyksen ”kuka vähäisen liikunnan ongelman ratkaisee” muotoon ”kenen kanssa olisi tarpeen tehdä yhteistyötä, kun pyritään sitouttamaan ja liikuttamaan”. Systeemi voisi olla ”viiteryhmä-instituutio-elämänkaari” –mallinen. Kokonaisuuksien ja niiden sisältämien osien keskinäisten suhteiden hahmottamisen kautta päästään lähemmäs inaktiivien oman arjen tärkeitä ja luonnollisia pienryhmiä kuten perhettä ja elämänkaaren instituutioita, mitkä ovat keskeisessä asemassa sekä tavoittamisessa että sitouttamisessa ja sitä kautta liikunta-aktiivisuuden edistämässä. (Rovio 2011, 41-42.)

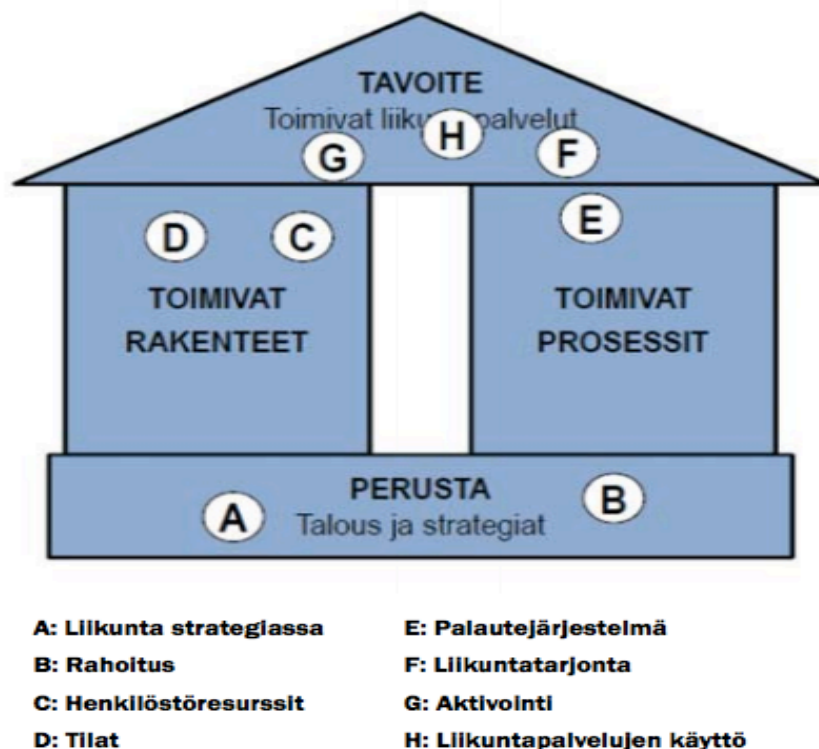
## **5 Korkeakoululiikunta**

Korkeakoulujen liikuntapalvelut antavat välineitä opiskelijan hyvinvoinnin, jaksamisen ja opiskelukunnan ylläpitämiseen ja edistämiseen (Kauppinen & Pöyry 2013, 15). Korkeakoululiikunnan tarjontaa ja toimivuutta voidaan tarkastella OLL:n korkeakoululiikunnan suositusten pohjalta, joiden toteutumisella on havaittu olevan selvä yhteys korkeakoululiikuntapalveluiden käyttöön. Toimiva korkeakoululiikunta on kenties keskeisin tekijä nuorten aikuisten liikunnan edistäjänä, sillä konkreettinen liikuntatarjonta on voimakkaimmin yhteydessä opiskelijoiden liikuntaan ja motivaatioon liikkua. (Saari ym. 2013, 1-2).

### **5.1 Mistä hyvä korkeakoululiikunta rakentuu?**

Hyvän ja toimivan korkeakoululiikunnan raameina toimivat OLL:n vuonna 2011 laatimat korkeakoululiikunnan suositukset, korkeakoululiikuntaa tukevat suositukset sekä suositusten toteutumista tukeva liikuntatalo-malli (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 4-5, 21).

Liikuntatalo-mallissa (kuva 3) suositusten kahdeksan kohtaa on tiivistetty havainnollistaen toimivan korkeakoululiikunnan perustan, toimivat rakenteet ja prosessit sekä tavoitteen. Perusta rakentuu taloudesta ja strategiasta, ja sitä tukevat suositusten kohdat A: Liikunta strategiassa sekä B: rahoitus. Talo-mallin seinät muodostavat rakenteelliset suositukset C: Henkilöresurssit ja D: Tilat, sekä toimivat prosessit kohta E: Palautejärjestelmä. Talomallin katto eli tavoite sisältää suositukset F: Liikuntatarjonta, G: Aktivointi sekä H: Liikuntapalveluiden käyttö. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 21.)



Kuva 3. Liikuntatalo-malli 2010 (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 21)

## 5.2 Korkeakoululiikunnan nykytila

Korkeakoulut ovat tällä hetkellä suomalaisen koulujärjestelmän ainoa osa, jossa liikunnalla ei ole virallista asemaa (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18). Liikuntapalvelut ovat lisäksi lainsuojattomia, eli mikään laki ei sinänsä määrää, että korkeakoulujen tulisi järjestää opiskelijoilleen minkäänlaisia liikuntapalveluita (Ansala 2013, 7). Ammattikorkeakouluissa liikunta tulee kuitenkin olla kirjattuna toimilupaan, ja sitä kautta ammattikorkeakouluilla on velvoite järjestää liikuntapalvelunsa jollain tapaa. Myös valtion hallinnon osalta on viime aikoina kiinnitetty aiempaa voimakkaammin huomiota opiskelijoiden ja nuorten aikuisten liikunnan edistämiseen. Valtioneuvoston periaatepäätös (2008) liikunnan edistämisen linjoista velvoittaa korkeakoulut huolehtimaan omalta osaltaan opiskelijoiden ja nuorten aikuisten liikunnasta ja hyvinvoinnista. Lisäksi eduskunta edellyttää, että hallitus seuraa, miten ammattikorkeakoulut ja yliopistot järjestävät liikuntapalveluita opiskelijoille ja ryhtyy tarvittaessa opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksia edistäviin toimenpiteisiin. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 4, 19.)

Virallisen aseman puuttumisen myötä liikuntamahdollisuudet korkeakoulujen välillä vaihtelevat suuresti. Liikuntamahdollisuuksia voidaan tarkastella ja arvioida peilaamalla niitä OLL:n laatimiin korkeakoululiikunnan suosituksiin. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 4.) Joissakin korkeakoulussa toteutuvat lähes kaikki kohdat, suuressa osassa on useita puut-

teita, ja osassa liikuntapalvelut ovat vielä hyvin heikolla tasolla. Korkeakouluopiskelijat ovatkin hyvin eriarvoisessa asemassa liikuntamahdollisuuksien suhteen. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18; Kauppinen & Pöyry 2013, 12.)

### **5.3 Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys**

Suomessa on yli 40 korkeakoulua, joissa opiskelee lähes 300 000 opiskelijaa. Lähes puolet nuorista aikuisista opiskelee siis korkeakouluissa, ja korkeakouluopiskelijat ovatkin yksi otollisimmista kohderyhmistä liikunnallisemman ja paremman elämäntavan edistämiseksi. Korkeakoululiikunnalla on täten erityisen tärkeä yhteiskunnallinen merkitys nuorten aikuisten liikunnan edistäjänä. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18; Kauppinen & Pöyry 2013, 7.) Vaikka korkeakoululiikunnan asema on vahvistunut selvästi viime vuosien aikana, ei sen valtakunnallinen tila vielä vastaa sen yhteiskunnallista merkitystä (Kauppinen & Pöyry 2013, 15; Saari ym. 2013, 1-2).

Korkeakoululiikunnan tilaa ja merkitystä voidaan tarkastella ainakin kahdessa viitekehyksessä: yksittäisessä korkeakouluyhteisössä (opiskelijat ja henkilökunta) sekä laajemmasta näkökulmasta valtakunnallisella tasolla. Yksittäisessä korkeakouluyhteisössä korkeakoululiikunnalla voidaan edistää ja ylläpitää yhteisön terveyttä, hyvinvointia sekä opiskelu- ja työkykyä. Valtakunnallisella tasolla korkeakoululiikuntaa tarkastellaan yhteiskunnallisesti merkittävänä tekijänä nuorten aikuisten liikuttajana. (Kauppinen & Pöyry 2013, 7.)

Opiskeluikä sijoittuu kahteen tärkeään elämänkulun saumakohtaan: kouluiän jälkeiseen nuorten itsenäistymiseen sekä työelämään siirtymiseen ja mahdollisesti perheen perustamiseen. Terveys- ja liikuntatottumusten juurtumisen ja jatkuvuuden kannalta elämänkulun saumakohtiin on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Opiskeluvaihe kestää lisäksi useita vuosia, ja opiskelun aloittamiseen liittyy usein muutto uudelle paikkakunnalle. Opiskeluikä- ja ympäristö ovatkin erityisen merkittävässä osassa elintapojen ja harrastusten omaksumisessa opiskelun jälkeisille vuosille. Pitkäaikainen tauko liikunnan harrastamisesta opiskeluvuosina nostaa liikunnalliseen elämäntapaan siirtymisen kynnyksiä ja voi altistaa muillekin huonoille terveystottumuksille. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18.)

Korkeakoululiikunnan tavoite opiskeluympäristön osalta voidaankin nähdä sellaisen tasapainoisen opiskelukokemuksen tuottamisena, jossa myös fyysinen aktiivisuus nähdään merkityksellisenä. Tämä on järkevää myös opiskelun etenemisen kannalta: Esimerkiksi kuntoliikunnan harrastamisen on itsenäisesti todettu selittävän kuulumista sellaiseen opiskelijajoukkoon, jossa on hyvä opintoviikkokertymä. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 16.) Korkeakoulujen monipuoliset liikuntapalvelut ovat lisäksi opintoja ja opiskeluaikaa tasa-

painottava tekijä, ja niillä voidaan nähdä olevan tärkeä merkitys yhteisöön sitouttavana tekijänä. Hyvin rakennetut liikuntapalvelut luovat tunteen, että korkeakoulu välittää opiskelijoistaan muutenkin kuin opintopistesuorituksina. (Kauppinen & Pöyry 2013, 15.)

#### **5.4 Terveysliikuntasuosituksen toteutuminen korkeakouluopiskelijoilla**

Vain vajaa kolmannes (31%) korkeakouluopiskelijoista liikkuu virallisten terveystasuosituksen mukaisesti eli terveytensä kannalta riittävästi. Terveystasuositukset täyttyvät, kun suositusten molemmat osa-alueet, kestävyysliikunta sekä lihaskunto- ja liikehallintaa kehittävä liikunta, täyttyvät. Ammattikorkeakouluopiskelijoista molemmat suositukset täyttää 28%, mikä on hieman alhaisempi kuin yliopistosektorilla (34%). (Saari ym. 2013, 37-38.)

Valtaosa (75%) korkeakouluopiskelijoista täyttää kestävyysliikuntasuositukset, mutta ei lihaskuntosuosituksia. Vain 5% täyttää lihaskunnan suositukset ilman kestävyys-suosituksia. Opiskelijoita, jotka eivät täytä kumpaakaan suositusta, on siis 20%. He ovat inaktiiveja. ”Inaktiivi” on siis henkilö, joka ei täytä terveystasuosituksen kumpaakaan osa- aluetta. Inaktiiveihin lukeutuvia opiskelijoita on selkeästi enemmän ammattikorkeakouluis- sa kuin yliopistoissa. Sukupuolten väliset erot suositusten toteutumisessa puolestaan ovat hyvin pieniä; miehet toteuttavat hieman naisia useammin kestävyysliikunnan lisäksi myös lihaskuntoon liittyvät suositukset. (Saari ym. 2013, 37-38.)

#### **5.5 Korkeakouluopiskelijan arki**

Opiskelijoilla tiukka taloudellinen tilanne on usein arjen määrittävä tekijä. Niukka rahati- lanne voi vaikuttaa esimerkiksi ruokailutottumuksiin kuten vähäisten vihannesten syöntiin. Monet opiskelijat myös tekevät töitä iltaisin tai viikonloppuisin, ja opiskelijaelämä onkin usein kiireistä ja aikataulujen sovittelua. (Rovio 2011, 32.) Opiskelijan opiskelun- ja usein myös työntäyteinen arki koostuu pitkälti passiivisesta ajasta, josta suuri osa kuluu istuen. Korkeakouluopiskelija istuu päivässä 9-10 tuntia, mikä on noin tunnin aikuisväestöä enemmän. Opiskelijoiden runsas istuminen selittyy suurilta osin opiskelulla: aika luennoil- la, tietokoneella ja tenttikirjan äärellä kuluu pääasiassa istuen. Opiskelijat kuuluvatkin päi- vittäisessä istumisessa erityiseen riskiryhmään. (Saari ym. 2013, 2, 50.)

Opiskeluajan ja mahdollisen työnteon lisäksi myös vapaa-ajan osuus on merkittävä. Kor- keakouluympäristön muokkaamisen lisäksi onkin syytä kiinnittää huomiota myös opiskeli- joiden vapaa-ajan valintoihin vaikuttamiseen, joihin myös korkeakoulun liikuntapalvelut oleellisesti kuuluvat. (Saari ym. 2013, 53.)

## 5.6 Korkeakouluopiskelijan hyvinvointi

Opiskelijan hyvinvointi koostuu monesta tekijästä ja elämän eri osa-alueiden tasapainosta. Koulun arjen pitää tukea sujuvaa opiskelua, vapaa-aikaa tulee olla riittävästi, terveydenhuollon tulee toimia ja toimeentulon tulee olla riittävää. (Lindström & Hujanen 2015, 27.) Opiskelijahyvinvointiin vaikuttavat lisäksi opiskelijan ja koulun vuorovaikutussuhde, omat asenteet, käyttäytyminen toisia ihmisiä kohtaan sekä koko elämäntilanne. Aktiivinen opiskelija huolehtii itsestään, ja liikunnan merkitystä onkin alettu painottaa korkeakouluissa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Kun opiskelija on fyysisesti hyvässä kunnossa ja hänen elämänsä on tasapainossa, hän voi hyvin, jaksaa paremmin ja opintojen tuloksellisuus paranee. (Hämäläinen, Kemppainen, Kolari & Tuominen 2015, 32; Lantta 2015, 22, 25.)

Opiskelijahyvinvoinnista ovat vastuussa kaikki korkeakoulussa toimivat henkilöt. LAMKissa toimii opiskelijahyvinvointiryhmiä, joihin kuuluvia hyvinvointitoimijoita ovat psykologi, terveydenhoitajat, erityisopettaja, liikuntapäällikkö, seurakunnan opiskelijapastorit, opintojen ohjaajat (opot), opintotukilautakunnan sihteeri, opintoasiainjohtaja sekä opiskelijakunta LAMKOn edustajat. (Lantta 2015, 22-25.) Opiskelijahyvinvointia ja sen kehittymistä tarkastellaan ja seurataan LAMKissa kahden vuoden välein teetetyllä opiskelijahyvinvointikyselyllä. Tulosten pohjalta tehdään parannustoimenpiteitä, ja niiden toteutumista seurataan vertaamalla kyselyiden tuloksia aikaisempiin vuosiin. (Lantta 2015, 24.)

## 5.7 LAMKin opiskelijoiden arki ja hyvinvointi

LAMKin opiskelijat käyttävät LAMKin opiskelijahyvinvointikyselyn (Ahonen 2015, 3, 12) mukaan opiskeluun tavallisimmin 30-39 tuntia viikossa, mutta vastaukset jakautuvat tasaisesti 10 ja 50 viikkotunnin välille. Opiskeluun käytettyyn aikaan vaikuttavat muun muassa opiskeluala, opiskeluun sitoutuminen, opintojen vaihe sekä samanaikainen työssäkäynti. Opiskelijat, jotka käyttävät opintoihin alle 10 tuntia viikossa, ovat heikosti motivoituneempia, jaksamattomampia ja yksinäisempiä. Vastaavasti yli 50 tuntia opiskeluun käyttävät ovat henkisesti kuormittuneempia, ja he näkevät opiskeluympäristönsä negatiivisemmin. Toisaalta alle 20 tuntia viikossa opiskelevat kokevat opiskelun selvästi vähemmän keskimääräistä innostavaksi ja merkitykselliseksi, kun yli 40 viikkotuntia opiskeluun käyttävät kokevat keskimääräistä voimakkaampaa opiskelun imua. (Ahonen 2015, 3, 12.)

LAMKin opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia heikentävät yleisimmin jaksamisen puute, heikko opiskelumotivaatio sekä riittämätön toimeentulo, joita raportoi lähes puolet opiskelijoista. Ongelmaksi koetaan myös henkinen jaksaminen, elämäntilanne sekä elämäntilante-



min ylläpitäminen. Opiskelijoiden terveydentila ja fyysinen toimintakyky sen sijaan ovat opintojen suorittamiseksi keskimäärin erittäin hyvällä tasolla. (Ahonen 2015, 10.)

LAMKin opiskelijat ovat LAMK Sportsin myötä aiempaa tyytyväisiä koulun liikuntapalveluihin. Myös tyytyväisyys omaan vapaa-ajan toimintaan on jonkin verran kasvanut vuodesta 2013, mikä saattaa osittain selittyä kohentuneilla liikuntamahdollisuuksilla. Tuloksista käy ilmi, että liikuntapalveluiden markkinointi on suunnattu 2014 aloittaneisiin opiskelijoihin, joiden tyytyväisyyden keskiarvo on aiempia vuosia merkittävästi korkeampi. Kyselyn perusteella opiskelijat toivoisivat enemmän kiinnostavia päihdeettömiä tapahtumia. (Ahonen 2015, 6, 10.)

## 6 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön päätavoitteena oli tuottaa Lahden ammattikorkeakoululle (LAMK) inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma, joka vastaa Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) korkeakoululiikuntasuosituksen erityisesti inaktiiviset opiskelijat huomioivaan kohtaan G (Hyvä Korkeakoululiikunta 2011, 4). Tarkoituksena oli lisäksi luoda kattava pohja fyysiseen aktiivisuuteen kannustavalle kulttuurille kehitysehdotuksena LAMKille. Aktivointisuunnitelma tuotettiin LAMKin liikuntapalveluille, LAMK Sportsille, alustaksi matalan kynnyksen toiminnan rakentamiselle. Jatkotavoite opinnäytetyölle on aktivointisuunnitelman käytäntöön vienti, seuranta sekä jatkokehittäminen.

LAMK Sports ei ollut vielä täysipainoisesti pystynyt vastaamaan OLL:n korkeakoululiikuntasuosituksen erityisesti inaktiiviset opiskelijat huomioivaan kohtaan, jonka mukaisesti korkeakoulujen matalan kynnyksen toiminta tulisi rakentaa. LAMK Sportsin liikuntapalveluiden käyttäjät ovat olleet pääasiassa fyysisesti aktiivisimpia opiskelijoita, ”perusliikkuja”, jotka ovat motivoituneita käymään LAMK Sportsin palveluita. Palvelut ovat palvelleet tätä kohderyhmää, mutta ne eivät ole tavoittaneet eniten liikuntaa tarvitsevia, inaktiivisia opiskelijoita.

Opinnäytetyö tulee tilauksena LAMK Sportsin käyttöön, ja tarkoituksena on viedä suunnitelma käytäntöön työn valmistuttua. Aktivointisuunnitelmaa on osittain hyödynnetty käytännön toimissa jo opinnäytetyöprosessin aikana. Suunnitelmassa esitellyistä kehitysehdotuksista käytäntöön on tähän mennessä viety ”aktivointipisteitä käytäville”, ”tuo treeni-kaveri”, ”aktivointi tutor -toiminta”, ”kokeilupassi”, ”yksilö- ja kaverikonsultaatio”, ”LAMK Sports tiedote kouluun hyväksymiskirjeen yhteydessä”, ”LAMK Sportsin blogin aktivoiminen” sekä ”ilmainen kokeilukerta”.

## 7 Opinnäytetyön vaiheet ja kulku

Opinnäytetyö käynnistyi keväällä 2016 aiheen valinnalla. Aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden ja välittömän tarpeen seurauksena. LAMKin liikuntapäällikkö hyväksyi opinnäytetyön työsuunnitelman toimeksiantajan edustajana ja asetti työlle toimeksiantajan tavoitteet.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa kartoitettiin LAMKin opiskelijahyvinvoinnin kannalta keskeisiä tahoja ja niiden rooleja LAMKin hyvinvointipalveluketjussa. Kartoitus tehtiin LAMKin henkilökunnalle henkilökohtaisilla haastatteluilla, joita tehtiin yhteensä 13. Haastatteluiden kautta saatiin selvitettyä ja koottua yhteen inaktiivisten opiskelijoiden kannalta keskeisimpien LAMKin henkilökunnan toimijoiden näkemyksiä, mietteitä sekä kehitysehdotuksia, jotka on eritelty ja koottu yhteen teemoittain osana opinnäytetyön tuotoksena syntyntä aktivointisuunnitelmaa.

Paikallisen toimintaympäristön (LAMK) rinnalle selvitettiin muiden korkeakoululiikuttajien toimintamalleja inaktiivisten opiskelijoiden saralla. Tarjottuun matalan kynnyksen toimintaan Suomen korkeakouluissa tutustuttiin vierailemalla muiden korkeakoululiikuttajien nettisivuilla sekä tutustumalla erilaisiin korkeakoululiikuntaa edistäviin hankkeisiin. Syvempi katsaus saatiin vierailemalla Helsingin UniSportin kahdella toimipisteellä Kumpulassa ja Meilahdella sekä Lappeenrannassa Saimaan korkeakoululiikunnan toimipisteellä SaLUTilla. Lisäksi vierailtiin Opiskelijoiden Liikuntaliiton toimistolla, jossa pääpaino oli opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden kansallisen tason tilanteen ja toimenpiteiden selvittämisessä. Muiden korkeakoululiikuttajien matalan kynnyksen toimintamalleista valittiin Lahden ammattikorkeakouluun parhaiten soveltuvia malleja. Näitä toimintamalleja on kerätty aktivointisuunnitelmaan sovellettuna ja muokattuna LAMKiin sopiviksi.

### 7.1 Haastattelut

Haastatteluihin valittiin LAMKin hyvinvointitoimijoihin kuuluvaa henkilökuntaa monipuolisesti eri aloilta ja työtehtävistä. Haastatteluiden tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja käsitys LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden maailmasta: arjesta, haasteista, yhtäläisyyksistä ja erinäisyyksistä. Tämän selvittämiseksi mietittiin tarkasti opinnäytetyön kannalta toimivin toteutustapa. Vaihtoehtoina oli aluksi myös opiskelijoille suunnattu kysely sekä henkilökohtaiset tai pienryhmissä toteutetut opiskelijahaastattelut. Nämä vaihtoehdot hylättiin, koska nähtiin, että oikean kohderyhmän eli inaktiivisten opiskelijoiden tavoittaminen LAMKin runsaan opiskelijamassan joukosta olisi näillä menetelmillä ollut epätodennäköistä. Kyselyihin vastaaminen on nuorten aikuisten keskuudessa melko heikkoa, ja halutun

kohderyhmän tavoittaminen on tässä viitekehyksessä epävarmaa ja haasteellista. Inaktiivien kanssa työskentelevien hyvinvointitoimijoiden haastattelut valittiin, koska niiden avulla oli mahdollista saada käytettävien resurssien puitteissa laajin, varmin, totuudenmukaisin ja parhaiten kohderyhmää tavoittava otos inaktiivisista opiskelijoista LAMKissa.

Haastattelut toteutettiin LAMKin eri alojen terveydenhoitajille (liiketalouden ja matkailun ala, sosiaali- ja terveysala, tekniikan ala sekä muotoiluinstituutti), erityisopettajalle, oppilaitospastorille, psykologille, opintoasiainjohtajalle, tutorvastaavalle, opiskelijakunta LAMKOn liikuntavastaavalle, tekniikan alan opintoneuvojalle, muotoilu- ja taideinstituutin opintojen ohjaajalle sekä liikuntapäällikölle. LAMKin hyvinvointitoimijoiden lisäksi haastateltiin OLL:n korkeakoululiikunnan asiantuntijaa. Haastateltavia oli yhteensä 14.

Haastattelumuotona käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoiduille haastatteluille on ominaista, että joku haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta haastattelijalla on tilannekohtaista liikkumavaraa haastattelun edetessä. Kysymykset ovat esimerkiksi ennalta määriteltäviä ja kaikille samat, mutta haastattelijalla voi vaihdella kysymysten järjestystä ja sanamuotoja. Puolistrukturoidussa haastattelussa vastauksia ei myöskään ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.) Haastatteluilla haluttiin selvittää LAMKissa toimivien tahojen roolia ja osuutta opiskelijahyvinvoinnin saralla inaktiivisten opiskelijoiden osalta. Lisäksi haastatteluissa koottiin yhteen ajatuksia, näkemyksiä ja ideoita inaktiivisten opiskelijoiden aktiivisuuden edistämiseksi LAMKissa. Haastattelut toteutettiin keskustelevalle otteella, ja puolistrukturoitu haastattelu oli tähän tarkoitukseen toimivin haastattelumuoto.

## **7.2 Benchmark vierailut**

Aktiivisuutta lisääviä toimintamalleja on kehitetty ja kokeiltu Suomessa jo muutamissa muissa korkeakouluissa. Erilaisiin toimintamalleihin tutustuminen ja tarkempi perehtyminen toimiviin malleihin oli oleellinen osa opinnäytetyötä. Aktiivisuuden lisäämistä edistäviä toimintamalleja tutkittiin kirjallisuuteen perehtymisen lisäksi muun muassa korkeakoululiikuntapalveluiden internet -sivuilta sekä vierailemalla kahden eri korkeakoululiikuntatoimen toimipisteellä, Helsingin UniSportilla ja Lappeenrannan SaLUTilla. Uusia näkemyksiä ja esimerkkimalleja saatiin myös Opiskelijoiden Liikuntaliiton toimistovierailulta.

*UniSport* on Helsingin yliopiston ja Aalto-yliopiston liikuntapalvelu, joka toimii kuudella toimipisteellä. Liikuntamahdollisuudet ovat monipuoliset, ja niissä on erikseen huomioitu inaktiiviset opiskelijat. Palveluista syvennyttiinkin inaktiivisille opiskelijoille suunnattuun

matalan kynnyksen toimintaan, joista keskeisimmäksi osoittautui Liikuniinvoit -konsepti. Liikuniinvoit konsepti on esitelty tarkemmin kappaleessa 8.2.

*SaLUT*, Saimaan korkeakoululiikunta, on Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrantaan teknillisen yliopiston opiskelijoiden yhteinen korkeakoululiikuntatoimi. SaLUT tarjoaa aloittelevalle liikkujalle tukea ja matalan kynnyksen toimintaa, ja liikunnan aloittamisen kynnys on tehty matalaksi. Hyväksi havaittuja toimia on esitelty kappaleessa 8.2.

## 8 Tulokset

### 8.1 Haastatteluiden tulokset

Haastatteluista saatu aineisto ja tulokset on pyritty kuvaamaan mahdollisimman kattavasti ja objektiivisesti, eikä tulosten tulkinnassa ole tietoisesti jätetty mitään pois. Haastatteluiden aineistosta löytyi selkeitä yhteneväisiä linjoja, muutamia eriäviä huomioita, useita ideoita ja kehitysehdotuksia sekä työnkuvasta johtuvia näkemyseroja. Kaikki edellä mainitut seikat on pyritty analysoimaan ja esittelemään läpinäkyvästi.

Haastatteluista kävi ilmi, että inaktiivisten opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämiseen on LAMKissa suurta ja välitöntä tarvetta. Valtaosa haastateltavista arvioi inaktiivisten opiskelijoiden määrän suureksi. Yli puolet arvioi inaktiivien määräksi noin kolmasosaa LAMKin opiskelijoista, mikä on sama osuus kuin inaktiivisten opiskelijoiden määrä valtakunnallisella tasolla (Saari ym. 2013, 2).

Haastateltavien suhde inaktiivisiin opiskelijoihin vaihteli työnkuvasta riippuen. Osa haastateltavista kohtaa inaktiivisia opiskelijoita työssään henkilökohtaisesti päivittäin, osalle inaktiivisuuden ongelma näyttäytyy harvemmin tai epäsuorasti. Henkilökunnan haastatellut avasivat aihetta useasta eri perspektiivistä, mikä auttoi opinnäytetyössä laajemman kokonaiskuvan rakentamisessa sekä erilaisten kehitysehdotusten laatimisessa. Vähäisen aktiivisuuden lisäksi inaktiivisten opiskelijoiden kohdalla oltiin huolissaan yleisestä jaksamattomuudesta, epäterveellisistä elämäntavoista, runsaasta istumisesta, videopelien pelaamisesta, päihteiden käytöstä, eristäytymisestä ja yksinäisyydestä sekä opintojen etenemättömyydestä.

Haastatteluissa nousi selkeästi esille alakohtaisia eroja, joista inaktiivisten opiskelijoiden osalta tekniikan- ja muotoiluinstituutin alat osoittautuivat selkeästi keskeisimmiksi. Haastatteluista saadun aineiston pohjalta tunnistettiin ja hahmoteltiin LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden kaksi perustyyppiä: Puurtava perfektionisti ja Epäterveellinen eristäytyjä (ks. luku 9.1). Näiden perustyyppien tunnistaminen oli keskeistä varsinaisen aktivointisuunnitelman pohjaksi. Rovion (2011, 29-31, 41) mukaan ryhmien tunnistaminen ja ymmärtäminen on välttämätöntä, sillä se on ensimmäinen edellytys tavoittaa kohderyhmä ja löytää heille sopivia keinoja liikuntaan aktivoimiseen. Ryhmän tunnistaminen onkin liikuntaan aktivoinnin portaiden ensimmäinen vaihe (Rovio 2011, 41).

Kerätyn aineiston ja LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden perustyyppien pohjalta rakentui kolme isompaa pääteemaa, joiden alle opinnäytetyön tuotos, inaktiivisten opiskelijoiden

aktivointisuunnitelma, on rakennettu ja esitelty. Lisäksi haastatteluista saatiin koottua yhteen hyvinvointitoimijoiden näkemyksiä, huomioita, ideoita ja ajatuksia. Nämä toimivat vahvana pohjana ja ideapankkina aktivointisuunnitelman kehitysehdotuksia laadittaessa.

Haastateltavat olivat hyvin tietoisia LAMK Sportsin palveluista, ja valtaosa arvioi niiden vaikuttaneen positiivisesti useiden opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuteen. Tarjontaa pidettiin erittäin monipuolisena, mutta matalan kynnyksen toimintaa toivottiin lisää. LAMK Sportsin peruspalveluiden (kuntosali, ryhmäliikunta, pallovuorot ja taukoliikunta) lisäksi tarjotuista toiminnasta, kuten lyhytkursseista ja lajikokeiluista, ei ollut tietoinen kuin kaksi haastateltavista. Inaktiivisia opiskelijoita työssään kohtaavat haastateltavat näkivät inaktiiveille suunnatun matalan kynnyksen toiminnan edistämisen todella tärkeänä ja toivottuna inaktiivisten opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

## **8.2 Benchmark vierailujen anti**

Benchmark vierailuista saatiin selville useita, jo käytännössä hyviksi todettuja matalan kynnyksen toimintamalleja, joista parhaiten LAMKin ympäristöön sopivia on käytetty mallina tämän opinnäytetyön aktivointisuunnitelmassa.

UniSportilla on ollut käytössä Liikuniinvoit -konsepti, joka on toiminut aloittelevan liikkujan väylänä liikunnan pariin. Liikuniinvoit -konseptin nettisivuille on koottu kattavasti tietoa ja mahdollisuuksia matalan kynnyksen toiminnan aloittamiseen joko itsenäisesti tai ohjatusti. Inaktiivi opiskelija voi muun muassa varata maksuttoman ajan liikunnanohjaajalle, joka tutustuttaa opiskelijan UniSportin palveluihin ja tekee hänelle henkilökohtaisen kahden viikon liikuntasuunnitelman. Liikuniinvoit -palveluun on perinteisen ryhmäliikunnan ja kuntosalin lisäksi koottu muita liikuntamahdollisuuksia kuten fysioterapiaopiskelijoiden järjestämiä, tiettyihin vaivoihin keskittyviä ryhmiä, sekä taukojumppia. Sivuille on myös koottu liikuntamotivaatiota edistäviä, liikunnan hyödyistä kertovia syitä liikkua sekä linkkejä blogiteksteihin ja videoihin hyvinvoinnin tiimoilta. Liikuniinvoit -palvelumallia on käytetty pohjana ja mallina tämän opinnäytetyön aktivointisuunnitelman ”Yksilökonsultaatio” ja ”Ensimmäinen askel” -kehitysehdotuksissa.

Saimaan korkeakoululiikuntatoimella (SaLUT) on panostanut matalan kynnyksen toimintaan ja arjen aktiivisuuden lisäämiseen monipuolisesti. Perinteisen ryhmäliikunnan, kuntosalin ja palloiluvuorojen lisäksi opiskelijoita kannustetaan liikkumaan muinkin tavoin. Pallosalit ja välinevarasto ovat varauksien ulkopuolisen ajan vapaasti opiskelijoiden käytettävissä, ilman varauksia tai muita etukäteen suoritettavia toimenpiteitä. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus varata maksuton liikuntaneuvontakerta, johon sisältyy saliohjelma ja

ohjelman läpikäynti. Kampuksen käytäviltä löytyy joka kerroksesta aktivointipiste, johon kuuluu muun muassa leuanvetotanko. SaLUT järjestää myös hyvinvointiviikkoja, testausta sekä kampanjoita, ja liikuntapassilla pääsee korkeakoululiikunnan lisäksi alennetuin hinnoin osaan Lappeenrannan muista liikuntapaikoista.



## 9 Tuotos: LAMK liikkeelle

Tämän opinnäytetyön tuotos rakentuu kahdesta osiosta: LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden kahden perustyyppin esittelystä sekä LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelmasta. Tuotos mallintaa Rovion (2011, 41) liikuntaan aktivoinnin vaihteita, joista ensimmäinen osio vastaa tunnistamista (1. vaihe) ja toinen osio tarjoaa ratkaisumalleja tavoittamiseen ja sitouttamiseen (vaiheet 2. Ja 3.).

### 9.1 LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden kaksi perustyyppiä

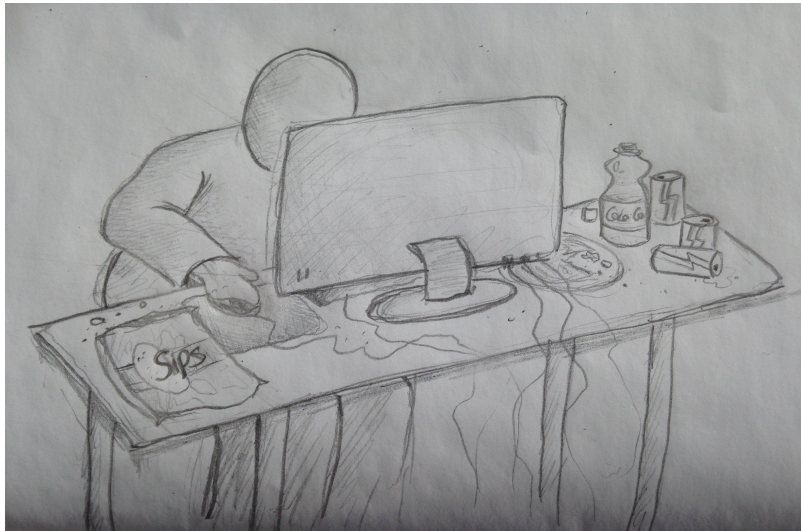
Kohderyhmän tunnistaminen ja sen ymmärtäminen on ensimmäinen edellytys inaktiivien tavoittamiseen ja toimivien aktivoimisen keinojen löytämiseen. LAMKin inaktiivit opiskelijat lukeutuvat inaktiivisen suomalaisväestön kahdeksaan alaryhmään jaottelussa ”nuoret opiskelijat” -ryhmään. (Rovio 2011, 29-32, 41.) Tämä laajempi ryhmä voidaan jakaa tarkemmin alaryhmiin, joiden hahmottaminen voi olla erittäin keskeisessä asemassa kohde-ryhmää onnistuneesti tavoittavia ja sitouttavia aktivointi- ja liikuntatoimia suunniteltaessa.

LAMKin hyvinvointitoimijoiden haastatteluissa nousi inaktiivisten opiskelijoiden osalta toistuvasti esille sekä tekniikan alan- että muotoiluinstituutin opiskelijat. Huomioiden ja kuvausten perusteella voitiin karkeasti hahmotella LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden kaksi perustyyppiä: Epäterveellinen eristäytyjä ja Puurtava perfektionisti. Ensimmäinen on tekniikan alalla tavattu inaktiivi, jälkimmäinen puolestaan kuvastaa tyyppillistä muotoiluinstituutin inaktiivista opiskelijaa.

Tulee pari erilaista opiskelijatyyppiä mieleen. Toinen on sellainen suorituskeskeinen, että se kaikki aika ja voimavarat menee opiskeluun eikä opiskelija kykene näkemään sitä, miten tärkeää olisi siinäkin kiireen keskellä järjestää aikaa liikkumiselle ja saisi sitä kautta ladattua akkuja ja jaksaisi sitä kautta myös sitä opiskelua paremmin. Toinen ryhmä on sellainen, jolla ei ole energiaa eikä mielenkiintoa, eivätkä ehkä koskaan ole löytäneet sitä liikunnan iloa. Sellaisia opiskelijoita, jotka käy sen koulupäivän ja on loppupäivän kotona ja saattaa pelailla koneella ja olla netin kautta yhteydessä mutta ei missään yhteisissä aktiviteeteissa. (Haastateltava 1.)

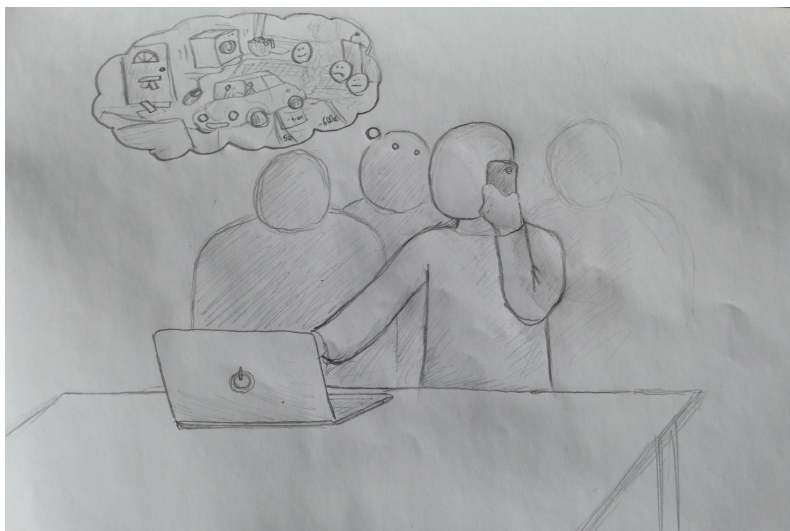
*Epäterveellinen eristäytyjä.* Epäterveellinen eristäytyjä (kuva 4) viettää paljon aikaa tietokoneella ja virtuaalisten pelien pelaaminen on hänelle tyyppillistä. Elämäntavat ovat epäterveelliset; fyysinen aktiivisuus on vähäistä ja sokeripitoisten elintarvikkeiden (limonadit, karkit yms.) runsas nauttiminen on osa arkipäivää. Iso osa päivästä kuluu istuen. Sosiaaliset kontaktit voivat olla vähäisiä tai sosiaalinen verkosto opiskelupaikkakunnalla saattaa puuttua kokonaan. Myös opiskelumotivaatio ja opiskeluun käytetty aika voi olla vähäistä.

LAMKin opiskeluhyvinvointikyselyn mukaan alle 20 tuntia viikossa opintoihin käyttävät kokevat opiskelun keskimääräistä selvästi vähemmän innostavaksi ja merkitykselliseksi, ja opintoihin alle 10 tuntia viikossa käyttävät opiskelijat ovat entistä heikommin motivoituneempia, jaksamattomia ja yksinäisempiä (Ahonen 2015, 3,12). Epäterveellinen eristäytyjä jää pahimmillaan yksin kotiin ja sulkeutuu. Kun ei ole energiaa, ei ole mielenkiintoa eikä motivaatiota olla aktiivinen tai opiskella.



Kuva 4. Epäterveellinen eristäytyjä (piirros: Einari Toiviainen)

*Puurtava perfektionisti.* Puurtavalle perfektionistille (kuva 5) tyypillistä on suorituskeskeisyys, täydellisyyden tavoittelu sekä runsas opiskeluun käytetty aika. Suuri opiskelupanos nähdään tärkeänä työllistymisen kannalta, sillä kilpailu on kovaa ja vaatii ahkeraa työtä ja tulosta. LAMKin opiskeluhyvinvointikyselyn mukaan yli 40 viikkotuntia opiskeluun käyttävät kokevat keskimääräistä voimakkaampaa opiskelun imua, mutta ylittäessään 50 viikkotuntia opiskelijat ovat henkisesti kuormittuneempia ja näkevät opiskeluympäristönsä negatiivisemmin (Ahonen 2015, 3,12). Puurtava perfektionisti on motivoitunut opiskelija, joka tekemiseen keskittyessään unohtaa pitää taukoja ja syödä. Opiskelupäivät ovat pitkiä ja sosiaalinen imu on kova.



Kuva 5. Puurtava perfektionisti (piirros: Einari Toiviainen)

## 9.2 LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma

LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma on laadittu tietoperustan, henkilökunnan haastatteluiden sekä benchmark vierailujen pohjalta. Kaikki aineisto ja kerätty tietoperusta on koottu, eritelty ja esitelty mahdollisimman selkeästi ja tarkoituksenmukaisesti vastaamaan toimeksiantajan toiveita ja tarpeita.

Haastatteluissa nousi selvästi esiin neljä toistuvaa kokonaisuutta, teemaa, joista kolmella olevaa muodostavat aktivointisuunnitelman osa-alueet:

- 1) Aktiivisuutta Arkeen – Arkiaktiivisuuden kulttuurin luominen
- 2) Opiskelijat Osaksi - Opiskelijoiden osallistaminen ja omaehtoisuuden lisääminen
- 3) Lempeästi Liikkeelle - Polku liikunnan pariin

Esille nousi myös neljäs toistuva teema, moniongelmaisuus (liikkumattomuus vain osa puutteellista hyvinvointia). Tämä teema on tässä hyvinvoinnin osa-alueista fyysiseen aktiivisuuteen rajatussa opinnäytetyössä huomioitu, mutta jätetty kokonaisuutena työn rajauksen ulkopuolelle. Alla LAMKin hyvinvointitoimijoiden haastatteluissa esiin nousseita ajatuksista liikunnan merkityksestä hyvinvointiin:

Opiskelijan kanssa tapaamisessa kun tulee esille, että opiskelija liikkuu aktiivisesti, oli se sitten jossakin seurassa tai itsenäisesti, niin silloin tietää jo, että siellä on monta palikkaa kunnossa. Ja päinvastoin. Jos ei liiku, niin siellä on monta asiaa, mitä pitäisi korjata. Sillä liikkumisella on niin iso merkitys. (Haastateltava 1.)

Useimmiten sellainen nuori joka ei liiku, niin siellä on taustalla paljon muitakin ongelmia. Ensimmäisenä ehkä täällä nousee se uniongelma, ja se tulee siitä että päivärytmi on sekaisin. Se taas tarkoittaa sitä, että opinnot ei etene, ja se tarkoittaa sitä et sen nuoren itsetunto murenee. Ja sit se tarkoittaa sitä, että hän eristäytyy sosiaalisesti. Niin siinä on jo aika paljon semmosta juttua. (Haastateltava 2.)

Jotenkin se stressi joka kerääntyy kehoon niin liikunnalla se lähtee liikkeelle. Liikunnalla on myös sitä päivärytmiä ja elämänrytmiä tasapainottava vaikutus. Että on joku juttu missä käy ja se voi myös vaikuttaa siihen itseluottamukseen. Tietyissä tilanteissa liikunta on yhtä tehokasta kuin masennuslääkkeet. (Haastateltava 12.)

Inaktiiviset on usein näitä ihmisiä joilla on vähän muutakin. Siellä voi olla erinäisiä vaivoja, kuten ylipainoa tai mieliala-asioita. (Haastateltava 4.)

### **9.2.1 Teema 1: ”Aktiivisuutta Arkeen” – Arkiaktiivisuuden kulttuurin luominen**

Arjen aktiivisuuden lisäämisen tarve nousee esille opiskelijoiden passiivisen arjen ja runsaan istumisen seurauksena. Aktiivisuutta saadaan lisättyä arkeen monin erilaisin toimenpitein, jotka erikseen tarkasteltuna saattavat vaikuttaa pieniltä asioilta, mutta yhdessä ne muodostavat laajemman kokonaisuuden, ”arkiaktiivisuuden kulttuurin”.

Saisimmeko liikuntakulttuurin rinnalle arjen aktiivisuuden kulttuurin? Arjen aktiivisuudesta tulisi tehdä tuttu käsite kaikille ja kiinnostava uusi trendi. Meidän kaikkien olisi hyvä tietää, mitä elimistössämme tapahtuu, kun esimerkiksi valitsemme portaiden kävelyn hissien sijasta tai kun katkaisemme tunnin kestäneen istumisen ja jaloittemme hetken. Tarkoituksena ei ole vähentää säännöllisesti harrastetun liikunnan arvostusta, vaan luoda sen rinnalle tietoisuutta muista hyvinvointia lisäävistä arjessa toteutettavista valinnoista. (Konsti 2015, 179.)

Liikuntakulttuurin rinnalla olisikin tärkeä puhua myös arkiaktiivisuuden kulttuurista, joka jo sanamuotona luo erilaisia mielikuvia ja matalamman kynnyksen ilmapiiriä. Myös LAMKin henkilökunnan haastatteluissa nousi ilmi edellistä tukevia mielipiteitä:

Siitä tulee iso osa tätä meidän opiskelijoiden liikkumattomuutta, että opiskeluympäristö pakottaa istumiseen. Ei ole tiloja missä työn tekeminen tai luentojen kuunteleminen pystyttäisiin tekemään muuten kuin istuen. (Haastateltava 5.)

Opiskelijat istuu pahimmillaan 10 tuntia päivässä. Opiskelijat kuuluu myös riskiryhmään vähäisen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Tärkeätä olisi istumisen määrän vähentäminen koulussa. (Haastateltava 8.)

Jos se (taukoliikunta) ois alusta asti. Et se kuuluu tähän ja et tää on ihan normaalia. Ihminenhän tottuu hyvin äkkiä täämösiin juttuihin, et aa, tää kuuluu ammattikorkeakouluopiskelijan arkeen, että pidetään huolta täämösiistä jutuista. (Haastateltava 2.)

Opiskelija oppii siihen tapaan tehdä työtä. Että heiltä vaaditaan myöskin sitä tauotusta opettajien toimesta. (Haastateltava 4.)

Ois tärkeä, että myös henkilökunta näyttäis esimerkkiä. Mennä portaita, pyöräillä tai muuten jotenkin liikkua. Et myös henkilökunnan pitää ittestään huolta eikä vaan sanota opiskelijoille, että sun pitäis tehdä näin... Kävelykäynti terkalle tai psykologille vois olla vaihtoehto. Et käytäis ulkoilee samalla. (Haastateltava 12)

Lahti on hyväkokoinen kaupunki pyöräilyyn. Olen ihmetellyt minkä takia opiskelijat eivät hyödynnä arkiliikunnan mahdollisuuksia, kuten koulumatkojen pyöräilyä tai kävelyä. (Haastateltava 5.)

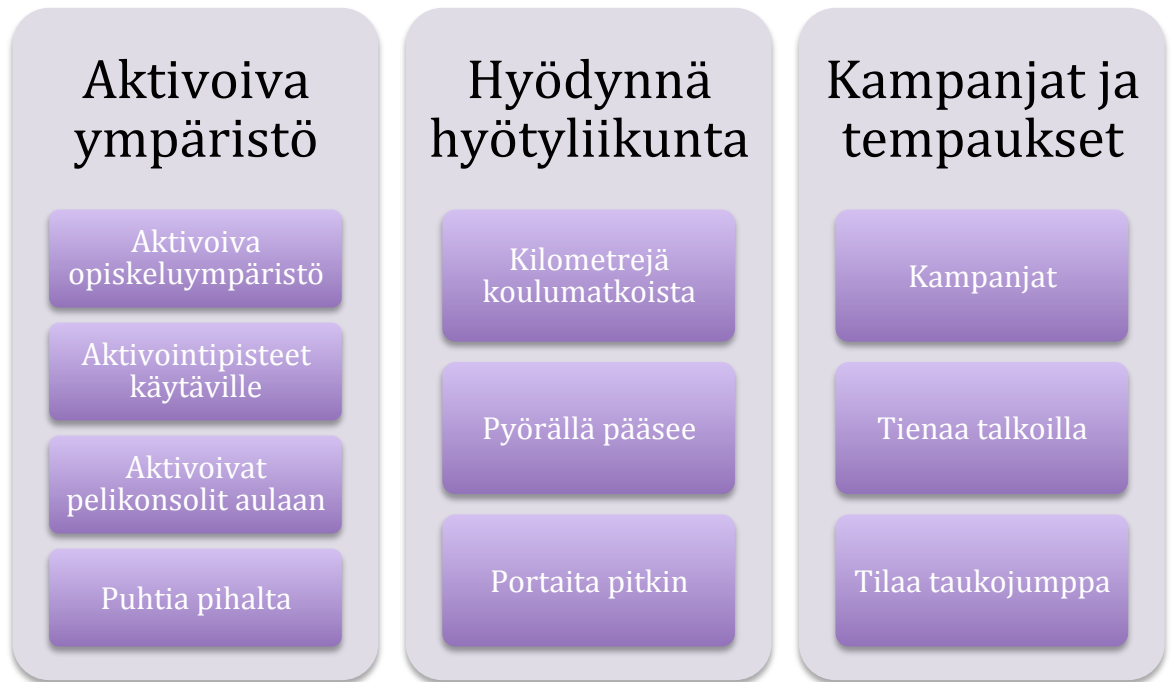
Tapahtumia, jossa huolletais ilmaiseksi pyöriä tai jotain. Jotain viiden minuutin jumppia kotiin. Virkistyspäiviä ja täsmäiskuja kampuksille. Muutakin kun vaan sitä kuntosalia ja ryhmäliikuntaa. (Haastateltava 12.)

Pyöräparkit pitää nostaa isoon rooliin. Tauskoliikuntaa pitää tarjota. Monenlaista liikuntaa pitää olla. Kävelykokouksia, luokattomia tuoleja, pientä fyysistä aktiivisuutta, esim. venyttelyä tunnin lomassa. (Haastateltava 8.)

Pienillä askelilla eteenpäin. Miten me saadaan sitä työtä tauotettua. Pienestä se lähtee. Inaktiivi kulkee sen kilometrinkin matkan bussilla ja kerroksesta toiseen hissillä. (Haastateltava 4.)

Itkonen & Kauravaara (2015, 176-178) korostavat rakenteellisia ratkaisuja keskeisenä osana fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaa ympäristöä. Perusrakenteiden tukiessa liikumista, vahvistuvat fyysistä aktiivisuutta suosivat käytänteet ja asenteet, ja pohja aktiivisemmalle arjelle on luotu. (Itkonen & Kauravaara 2015, 176-178.)

Arjen aktiivisuutta edistävät toimenpiteet on jaettu kolmen alateeman (kuvio 2); 1. Aktiivoiva ympäristö, 2. Hyödynnä hyötyliikunta sekä 3. Kampanjat ja tempaukset, ja eritelty niiden alle kehitysehdotuksiksi.



Kuvio 2. Teeman 1, Aktiivisuutta arkeen -kehitysehdotukset

### Aktivoiva ympäristö

**Aktivoiva opiskeluympäristö:** Opiskelijan aktivoiminen ja istumisen vähentäminen vaatii korkeakoulussa ympäristön muokkaamista aktiivisuuteen kannustavaksi ja istumista vähemmän suosivaksi. Opiskelutilojen pitäisi perinteisten penkkien ja pulpettien sijaan sisustaa seisomista ja pientä liikkumista suosivammiksi. Tässä toimisivat hyvin esimerkiksi seisottavat työpisteet (luokissa, auloissa, kirjastoissa), jumppapallot perinteisten tuolien tilalle ja vapaata tilaa seisoskelulle ja venyttelylle (luokahuoneet). Luokissa voisi olla myös jumppakeppejä, erilaisia seisomisalustoja kuten tasapainolautoja sekä taukojumppa- ja venyttelyohjeita.

**Aktivointipisteet käytäville:** Käytävät ovat hyviä paikkoja sijoittaa aktivoivia pisteitä, sillä siellä ne ovat kaikkien käytössä ja näkyvillä. Paljon kuljetun käytävän ohi kuljetaan väistämättä, eikä pisteen käyttäminen vaadi erillistä siirtymistä tai sitoutumista. Aktivointipisteitä voisi olla erilaisia. Pisteet voisivat sisältää esimerkiksi seuraavia välineitä: leuanveto-tanko ja vastuskuminauhoja, tasapainolauta, jumppakeppi, puulaatikko, hyppynaru ja kahvakuula. Lisäksi seinälle olisi hyvä laittaa selkeät ohjeistukset ja liike-esimerkkejä, venyttelyohjeita, haasteita sekä pisteillä toteutettavia kampanjoita.

**Aktivoivat pelikonsolit aulaan:** Aulaan tai käytävälle voisi sijoittaa aktivoivia pelikonsoleja kuten Nintendo Wii Sports tai tanssipeli. Hankittavasta aktivoivasta pelistä voisi järjes-

tää opiskelijoille äänestyksen, jolloin opiskelijat saisivat enemmistön toivoman pelin, ja samalla aktivoiva peli saisi positiivista näkyvyyttä jo etukäteen.

**Puhtia pihalta:** Opiskelukampuksen pihalle voisi rakennuttaa ulkoliikunta-alueen, jossa voisi olla esimerkiksi street workout –tyylisiä tankoja ja telineitä sekä erilaisia ulkokuntoilulaitteita. Palloiluun voisi tarjota esimerkiksi katukoriskentän. Piha-alueelle voisi myös olla välinelainaparkki, josta välineitä saisi lainattua esimerkiksi opiskelijakorttia vastaan. Välineistöön voisi kuulua erilaisia palloja, sirkustempuvälineitä, hyppynaruja, longboardeja, skeittilautoja, potkulautaa, yksipyöräinen, tikkataulu jne. Pihalle voisi asentaa slackline-tasapainoilunuoria. Ulkokatokseen tai aulaan olisi hyvä sijoittaa pingispöytä, joka on perinteisesti ollut opiskelijoiden suosiossa myös matalan kynnyksen liikuntamuotona.

### **Hyödynnä Hyötyliikunta**

**Kilometrejä koulumatkoista:** Koulumatkojen hyödyntämiseen liikkuen tulisi kannustaa. Rakenteellisia toimia ovat esimerkiksi autopaikkojen vähentäminen ja suuri, katettu pyöräparkki sekä toimivat suihkutilat. Keskeisistä on kampanjointi ja innostaminen, joita voisi toteuttaa esimerkiksi keräämällä kilometrejä koulumatkoista ja rakentamalla innostavan ja yhteisöllisen teeman kannustimeksi.

**Pyörällä pääsee:** Lahti on idyllisen kokoinen pyöräilykaupunki. Iso osa opiskelijoista ei kuitenkaan pyöräile, ja pyöräilyä voitaisiinkin opiskelijoiden keskuudessa merkittävästi lisätä. Kaikki opiskelijat eivät omista pyörää, ja pyörän hankinta voi olla opiskelijalle taloudellisesti haastavaa. LAMK voisi edistää pyöräilyä toteuttamalla palvelun yhteistyössä esimerkiksi pyöräkorjaamon kanssa. Palvelun kautta opiskelijaa autetaan edullisen pyörän etsimisessä ja hankinnassa. LAMKin opiskelijana pyörästä voisi vielä saada pienen alennuksen (esim. 5 euroa), jolloin LAMK konkreettisesti tukisi opiskelijoiden pyöräilyä. Myös kampuspyörien lainausmahdollisuudesta voisi tiedottaa isosti.

**Portaita pitkin:** Kampuksilla tapahtuvasta hyötyliikunnasta keskeisimmäksi nousee portaiden suosiminen hissien sijaan. Alkusysäyksen voisi tuoda kampanja, jossa portaiden etuja ja hissien ”haittoja” tuotaisiin isosti esille. Kerroksittain voisi olla tietoa, montako kaloria on kulutettu, mitä terveyshyötyjä saavutettu ja niin edelleen. Hissin ovella ja painikkeella voisi olla muistutus, mitä hyötyjä portaita käyttämällä saisi. Portaista pitäisi tehdä mahdollisimman mielenkiintoiset ja houkuttelevat, hissistä sitä vastoin tylsä ja mielenkiinnoton. Porraskäytävälle voisi sisustaa taidetta ja voimallaseita sekä kuvia. Siellä voisi toteuttaa erilaisia näyttelyitä, hienoja valaistuksia sekä soittaa tunnelmallista musiikkia kuten luonnon ääniä.

## **Kampanjat ja tempaukset**

**Kampanjat:** Innostavat kampanjat lisäävät tietoisuutta ja oikein toteutettuna edistävät hyvinvointia. Kampanjat kannattaa sijoittaa vuodenaikojen ja opiskelujen kannalta sopivaan kohtaan ja sopivin väliajoin. Potentiaalisia kampanjateemoja voisivat olla esimerkiksi: ”Selätä Stressi”, ”Aktiivisuutta Askelilla” (kerää päivässä 10 000 tms.) ja ”Hyötyliikunnasta Hyvinvointia”. Myös valmiita, hyviksi todettuja kampanjoita, kuten Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) ja Turun yliopiston ”Pyly Ylös” -kampanjaa, kannattaisi hyödyntää.

**Tienaa Talkoilla:** Monelle opiskelijalle pieni lisätienesti on houkutteleva motivointikeino tehdä työkeikkoja. LAMK voisi toteuttaa palvelun, jonka kautta talkoo- tai urakkatöiden tarjoajat ja tekijät kohtaisivat. Urakkatyöt ovat usein luonteeltaan ruumiillista työtä, ja liikunta tulisivin sivussa huomaamatta. Palvelun avulla työn tarjoaja tukisi opiskelijaliikuntaa, ja opiskelijalle puolestaan voisi toimia markkinointi ”Kaveriporukalla rahallisesti kannattavaa aktiivista illanviettoa”.

**Tilaa Taukojumppa:** LAMK Sportsin sivuille voisi koota taukojumppa -pankin, josta taukojumppia voisi toistaa omalta näyttöpäätteeltä virtuaalisesti missä ja milloin tahansa. Sivujen kautta voisi myös tilata taukojumpan koko luokalle, jolloin opettajan/luennoitsijan vastuulla olisi keskeyttää luento tai työskentely sopivassa kohtaa ja toteuttaa taukojumppa tai venyttelytuokio joko valmiina videolta tai halutessaan henkilökohtaisesti ohjaten.

### **9.2.2 Teema 2: ”Opiskelijat Osaksi” - Opiskelijoiden osallistaminen ja omaehtoisuus**

Vähäinen fyysinen aktiivisuus kouluinstituutioissa on seurausta fyysisestä ympäristöstä sekä opettajien ja oppilaiden käytänteistä, rutinoituneista toimintatavoista, asenteista ja normeista. Fyysisiä ja kulttuurisia rakenteita on mahdollista muuttaa toisin näkemisellä ja tekemisellä – ei mahtikäskyllä ylhäältä alaspäin. Myönteiset muutokset edellyttävät kouluhenkilökunnan yhteistä sitoutumista asian taakse sekä oppilaiden kohtaamista yksilöinä, heidän kuulemistaan sekä aitoa toimintaan osallistamista ja uskallusta katsoa asioita opiskelijoiden silmin. Oppilaiden ideoiden kuuleminen ja toteuttaminen sitouttaa synnyttämällä omistajuutta yhteisiin asioihin. (Kauravaara 2015, 36.)

Opiskelijoiden pitäisi olla osallisena heille suunnattujen palveluiden ja toimien suunnittelussa, markkinoinnissa ja toteutuksessa. Jos opiskelija on passiivinen vastaanottaja, joka



joko motivoituu tai ei motivoitu tarjottuihin liikuntamahdollisuuksiin, voi kokemus vaikuttamisen mahdollisuudesta puuttua ja tarjotut mahdollisuudet näyttäytyä epäkiinnostavina tai itselle vieraina. Tästä syystä on järkevää ja innostavaa osallistaa opiskelijoita ja ottaa heidät mukaan myös aktiivisuuden edistämiseen liittyvissä toimissa. Kun opiskelijoille annetaan vaikuttamisen mahdollisuus sekä sopivassa suhteessa vapautta ja vastuuta, on opiskelija aktiivinen toimija, joka kokee, että hänen mielipiteillään on merkitystä ja että hän voi itse vaikuttaa toimintaan. Tärkeää on toiminnan sisällyttäminen opintoihin ja opintopisteiden saaminen, sillä pelkällä oman vapaa-ajan harrastepohjalla kiireinen opiskelija ei välttämättä pysty tai motivoitu satsaamaan aikaa lisätyöhön opiskelujen ja mahdollisten muiden töiden lisäksi.

Samaa mieltä olivat myös haastateltavat:

Opiskelijat mukaan suunnittelemaan! Kysytään mitä opiskelijat haluaa; mitä te (opiskelijat) haluatte liikunnalta? Miten haluatte että tämä viestitään teille? Miten palvelua voisi teidän mielestä kehittää? (Haastateltava 6.)

Liikuntatutoreita jotka lähtis motivoimaan tai kehittämään joitakin tapahtumia jossa se liikunta ois vahvemmin mukana. (Haastateltava 12.)

Liikunnan pitäisi kuulua sinne opintosuorituksiin. Niin että siitä sais opintopisteitä. (Haastateltava 2.)

Tekniikan puolelle kaikki tämmöset tietoteknilliset jutut. Tekniset sovellukset ja muut sellaset motivoi niitä. (Haastateltava 12.)

Koulutehtäviä on hirveesti. Tehdään ryhmitöitä, etätehtäviä... Pelkästään koneella. Sit sä istut ja tuijotat sitä konetta ja niska-hartia seutu on aivan jumissa ja päätä särkee ja kaikkee. Et olisi jotain siellä koululla jo, jonkin tyyppistä, esim. oisko sit jotain että opintopisteitä sais jostain. (Haastateltava 3.)

Opiskelijoiden omaehtoinen toiminta vaatii usein alkuun auttamista ja palvelun ”viemistä” opiskelijalle:

Älkää odottako, että opiskelijat tulee teidän (LAMK Sports) luo. Menkää opiskelijoiden luo. Se vaatii sen, että joku tulee ja katkaisee, joku tulee, tekee ja näyttää! (Haastateltava 6.)

Joku sellanen juttu, porukka tai ihminen joka vetää mukaan. Kuka meistä on ensimmäisellä kerralla yhtenä aamuna heränny aamulla ja saanu sellasen ajatuksen, että tänään alan harrasta kuntosalia. Varmaan aika harva.. Mut kuinka monella salilla käyvä kaveri on kysyny mukaan. Henkilökohtaisen kontaktin merkitys siinä on iso. On iso kynnys lähteä salille yksin, mutta jos on joku sellanen ihminen johon sen saa ankkuroitua niin se usein helpottaa sitä alkuvaihetta.” ... ”Niille jotka on jo LAMK Sportsissa sellasia kaveripasseja. Et voi ottaa kavereita mukaan ja näyttää mitä se on. Siinä tulee se henkilökohtainen kontakti. (Haastateltava 12.)

Opiskelijoiden osallistamista voidaan lisätä monenlaisin toimin niin opiskeluiden lomaan kuin vapaa-ajan aktiviteetteihinkin. Alla on esitelty opiskelijoita osallistavia kehitysehdotuksia (kuvio 3).



Kuvio 3. Teeman 2, Opiskelijat osaksi -kehitysehdotukset

**Aktivointi tutor -toiminta:** Liikuntatutorointia on järjestetty toimivasti esimerkiksi Oulun korkeakoululiikunnan toimesta. Siellä liikuntatutorit toimivat korkeakoululiikunnan edustajina ja äänitorvina. Heidän tehtäviinsä kuuluu muun muassa korkeakoululiikunnan palveluista tiedottaminen, liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa auttaminen ja vertaistukena toimiminen esimerkiksi liikuntaa aloitteleville. (Lähtenyt liikkumaan 2011, 37.)

Liikuntatutorit voisivat toimia uuden, iloisen liikuntakulttuurin edistäjinä myös Lahden ammattikorkeakoulussa. Liikunnallinen toiminta on luonteva tapa uusien opiskelijoiden ryhmäytymisessä (Lähtenyt liikkumaan 2011, 37). Liikunta itsessään voi olla mukavan tekemisen ”sivutuote” jolloin kynnys toimintaan osallistumiseen on matalampi. Mukava liikunnallinen toiminta voi edesauttaa liikunnan positiivisten kokemusten syntyä, ja on siten erinomainen mahdollisuus vaikuttaa myönteisempiin asenteisiin liikuntaa kohtaan ja siten innostaa myös inaktiivisia opiskelijoita liikkumaan. Toiminta mahdollistaa parhaassa tapauksessa uusien kavereussuhteiden syntymistä ja toimii pohjana opiskelijoiden omien yhteisöjen syntymiselle, vähentäen näin myös yksinäisyyden kokemuksia.

Lahden ammattikorkeakoulussa on tällä hetkellä noin 120 tutoria. LAMKilla on jo aikaisemmin ollut suunnitteilla liikuntatutorointia, mutta vähäisten vapaaehtoisten ja koulutusresurssien puitteissa toiminta ei toteutunut. (Hujanen 28.5.2016.) Liikuntatutorointia lähde-tään pilotoimaan LAMKissa syksyllä 2016 nimellä aktivointitutorointi. Joka alalta valitaan muutaman vapaaehtoinen tutor, jotka auttavat LAMK Sportsia tavoittamaan, innostamaan ja aktivoimaan opiskelijoita. Näille tutoreille on laadittu työtehtävät (ks. liite 4, vaihtoopiskelijoille ja englanninkielisille opiskelijoille liite 5), jotka suoritettuaan he saavat vastineeksi syksyn 2016 jäsenyyden LAMK Sportsille. Syksyn 2016 kokeilun perusteella toimintaa on tarkoitus jatkokehittää ja toteuttaa laajemmassa mittakaavassa tulevina vuosina.

**Opiskelijoiden oma kurssitoiminta:** Opiskelijamassaan mahtuu monenlaista erilaista lajitaustaa, ja uudelle paikkakunnalle muutettaessa oma harrastus saattaa jäädä esimerkiksi muutoksen tai harrastemahdollisuuksien puuttumisen vuoksi. Omaehtoista liikuntaa tai liikunnallista toimintaa voisi lähteä toteuttamaan opiskelijoiden itsensä näköisenä kurssitoimintana, jossa opiskelijat pääsisivät yhdistämään liikunnallisen harrastuksen ja opiskelun. Kurssitoiminnalle tulisi määrittää tietyt raamit, mutta opiskelijoille pitäisi jättää riittävästi vapautta toteutukseen. Esimerkiksi opiskelijakaksikko voisi järjestää ohjatut salibandy harjoitukset kerran viikossa. Tietyt kriteerit täyttäessään kurssitoiminnan järjestämisestä voisi saada opintopisteitä esimerkiksi vapaasti valittaviin opintoihin. Tällaisen toiminnan avulla opiskelijoiden omia kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia päästäisiin hyödyntämään, ja toiminta olisi opiskelijalähtöistä, eikä ulkoisen tahon määrittämää. Kurssitoimintaa voisi vetää yksi tai useampi opiskelija. LAMK Sportsin rooli olisi kurssien mahdollistaminen, kuten tilojen ja välineiden tarjoaminen mahdollisuuksien mukaan.

**Projektit:** Opiskelijoille voisi suunnitella ja mahdollistaa projekteja, joissa tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja edistäminen. Näin opiskelijoita saataisiin osallistettua osana opiskelua, ja opiskelijoiden oma luovuus ja intressit tulisivat näkyväksi. Eri aloilla

toteutettavat projektit edesauttaisivat alakohtaisia ratkaisuja, jotka sopivat kyseiselle opiskelualalle sekä vastaisivat paremmin alan kulttuuriin ja alan opiskelijoiden intresseihin. Projekteissa syntyviä hyviä käytänteitä voisi edelleen jatkokehittää ja viedä muillekin aloille. Projekteja voisi toteuttaa myös alojen rajojen ulkopuolella – esimerkiksi koulun aloitusta- pahtumaan (ks. Liite 6) voisi koota työryhmän eri aloilta koordinoimaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan tapahtumaa.

**Taukoliikuntavastaavat:** Opiskelijoista voisi valita taukoliikuntavastaavia, jotka pitäisivät huolen luennon tai muun opiskelun katkaisemisesta ja pienestä vetreyttelystä. Kursseista riippuen vastaava voitaisiin valita tietyksi ajanjaksoksi kerrallaan tai yksittäisen luennon alussa. Opettaja voisi myös auttaa pitämään huolen siitä, että esimerkiksi vartin välein nousee hetkeksi ylös.

**Treenikaveri -palsta:** Liikuntaan liittyy usein vahvasti sosiaalisuus ja yhdessä tekeminen. Kuntosalilla voi käydä yksin tai yhdessä, mutta joukkuepelit vaativat jo pienen porukan. LAMK Sports voisi perustaa opiskelijoiden paljon käyttämään Facebook-palveluun treeni-kaveri -ryhmän, jota kautta olisi helppo tiedottaa pelailuista ja etsiä pelaajia tai kuntoiluka-veria. Näin opiskelijat tavoittaisivat toisiaan helposti kaikille kiinnostuneille näkyvällä väylällä, ja voisivat omatoimisesti kokoontua liikkumaan esimerkiksi LAMK Sportsin vä-linelainausta hyödyntäen. Ryhmässä voisi tiedottaa myös opiskelijoiden omasta kurssi-toiminnasta. LAMK Sportsin olisi myös helppo tiedottaa peruspalveluiden ulkopuolisista asioista, kuten lajikokeiluista ja tulevista tapahtumista.

**Tuo treenikaveri:** Liikuntaharrastus alkaa ja jatkuu monilla helpommin ystävän kanssa kuin yksin. LAMK Sports voisi antaa kaverialennuksen: kun kaksi LAMKin opiskelijaa liittyy, molemmat saavat alennuksen (esimerkiksi 5 euroa) hinnasta. Käyttöön voitaisiin myös ottaa pieni kertamaksu (esimerkiksi 2 euroa), jolla kaverin voisi tuoda kuntosalille tai ryhmäliikuntatunnille satunnaisesti mukaan tai tutustumaan.

### 9.2.3 Teema 3: ”Lempeästi Liikkeelle” - Polku liikunnan pariin

Kuilu vähäisestä tai totaalaisesta liikkumattomuudesta liikunnan aloittamiseen ja liikunta-palveluiden pariin voi olla inaktiiviselle opiskelijalle todella suuri. Tämän kuilun ylittä-miseen tarvitaan erilaisten yksilöiden kohdalla erilaisia toimintamalleja. Tähän aktivointi-suunnitelmaan on koottu useita ideoita, jotka pyrkivät huomioimaan monipuolisesti opiske-lijoiden erilaiset tarpeet ja väylät liikunnan aloittamisen helpottamiseksi.

Terveydenhoitajien haastatteluissa nousi esille erityisesti tarve terveydenhoitajien kanssa yhteistyössä toteutettavalle yksilö- ja kaverikonsultaatiolle sekä pienryhmätoiminnalle:

Inaktiiveille semmonen selkeä oma sapluuna. Kerättäis sitä porukkaa pieniin porukoihin ja sit lähettäis siitä. Missä tulis vertaistuki sekä henkilökohtainen tuki ja neuvonta. (Haastateltava 4.)

Pienryhmämuotoista toimintaa, mikä sisältää sitä henkilökohtaista ohjaamista ja neuvontaa ja sitä kautta semmosta tietynlaista tsemppausta. Sen lisäksi että siinä toteutuu se sosiaalinen imu, se on myöskin sellanen johon opiskelijat ehkä tarttuu helpommin. Yksin on paljon helpompi livetä, mut jos porukassa mennään niin se lisää sitä rohkeutta ja myös tietyllä tavalla sitä sitoutumista. Muotsikka on semmosta porukkaa joka on aika sitoutunutta siihen ryhmään kaikin puolin. Ja tekniikan alan yksin pakertavalle tyypille se ois myös semmonen sosiaalinen kontakti ihmisiin, mikä sit taas joillain aloilla näkyy että puuttuu. (Haastateltava 4.)

Sellanen ryhmä, jossa käydään yhdessä läpi niitä asioita, ja yhdessä kokeilemaan helppoja lajeja kuten frisbeegolfia , geokätköilyä jne. Ryhmytymistä, ihmisiin tutustumista ja ryhmän tukea. Hauskaa yhdessä oloa ja liikunnallista tekemistä muun mukana. Ei liian ongelmakeskeisesti liikkeelle. (Haastateltava 12.)

Voisko ajatella jotain tämän tyyppistä toimintaa tälle ryhmälle, että olis lajiesittelyjä. Olis frisbeegolfia, saattais olla jotain, en tiedä onko vesijumppaa ehkä liian rohkeajuttu, olis kuntosalikäyntejä, sauvakävelyä, ja vaikka mitä. Että siinä tutustuttais lukuvuoden aikana ja jokainen sitten saattais löytää sen oman jutun. (Haastateltava 1.)

Ryhmätoiminta on vaikeeta tän päivän nuorille, siinä on paljon haasteita. Sen täytyy olla todella kohdennettua ja mielenkiintoista sille nuorelle, että se uskaltaa lähteä ryhmään. Myös yksilöohjausta yksin tai kaverin kanssa olisi hyvä tarjota. (Haastateltava 2.)

Ilmaisia konsultaatioita inaktiiveille. Vaikka sellanen et olis joku konsultaatio joka olis helppo varata netistä. Tekniikan pojat tekee kaikkee jos se on netissä, se on ratkasu ongelmiin et laittaa sen sinne nettiin. Siihen vois hyvin sitoa sellasen lyhyen, vapaavalintaisen pikaperehdytyksen salille. Ja siinä vois olla joku kehonkoostumusmittaus. Varsinkin näille miehille, ei vaan sellanen et vapaasti keskustellaan, vaan joku selkeä struktuuri, josta saa pisteet. ”Inaktiivisuuspisteet” tai jotkut muut. Joku testi joka tehdään, esim. pituus ja paino ja painoindeksi. (Haastateltava 12.)

Sekä yksilö- ja kaverikonsultaatiossa että pienryhmätoiminnassa keskeiseksi nousee ko-reakoululiikunnan ja terveydenhoitajien yhteinen palveluketju, jossa toteutuu Rovion (2011, 41-42) malli liikuntaan aktivoinnin vaiheista (luku 4.3). Palveluketjussa terveydenhoitaja tunnistaa (vaihe 1) ja tavoittaa (vaihe 2) inaktiivisen opiskelijan, ja ohjaa tämän opiskelijan kanssa yhdessä ja tilannekohtaisesti mietitysti, eteenpäin liikuttajan (LAMK Sports) palvelun pariin, jonka tehtävänä on sitouttaa opiskelija liikunta-aktiivisuuden edistämisen muutokseen (vaihe 3). Yksilö- ja kaverikonsultaation sekä pienryhmätoiminnan lisäksi terveydenhoitajilla on perusteltua olla käytössään inaktiiviselle opiskelijalle annettava maksuton kokeilupassi LAMK Sportsin liikuntapalveluihin.

Palveluketjun lisäksi polku liikunnan pariin voi löytyä myös muuta kautta. Henkilökunnan haastatteluissa nousi esille useita ideoita ja huomioitavia seikkoja:

Yks iso haaste on ryhmään kuulumisen tunne. Pystyiskö jotain liikuntakipinää yhdistämään tähän ryhmäyttämävaiheeseen siinä heti kun uudet opiskelijat tulee. Frisbeegolf tai tämmönen porukoissa. Siinä ehkä tulis semmosta vapaamuotoista keskustelua ja se ei oo semmosta kuitenkaan missä tarviis hirveesti suorittaa eikä pärjätä ja päteä ja muuta. Ja siinä sais laskettua sitä kynnystä liittyä johonkin tommoseen toimintaan. (Haastateltava 1.)

Kaikki ei pysty luontasesti solmimaan niitä ystävyysuhteita, mutta liikunta olis tosi hyvä keino tutustua ja kokea, et mä kuulun johonkin porukkaan. (Haastateltava 2.)

Pitäis muistaa aina myös ne introvertit. (Haastateltava 3.)

Mä toivoisin, että siellä huomioitais nimenomaan nää opiskelijat, joiden on vaikeaa tehdä tuttavuutta. Eli ei oo sitä kaveria jonka kanssa liittyä sinne. Muutenkin on vaikea lähteä kun ei ehkä ole niitä liikkumisen taitoja. On vaikee mennä sinne toisten eteen toisten nähden liikkumaan, kun ei tiedä mitä pitäis tehdä ja miten pitäis tehdä ja mihinkä se oma keho kykenee. Että olis sillä tavalla sitä erityistä tukea siihen alkuun. (Haastateltava 1.)

Lempeästi Liikkeelle teema jakautuu kolmeen alateemaan (kuvio 4). ”Palveluketju” sisältää mallit opiskelijaterveydenhuollon kanssa yhteistyössä toteutettavista kanavista. ”LAMK Sports tutuksi” -teeman alle on koottu ehdotuksia, jotka voisivat lisätä opiskelijoiden tietoisuutta ja positiivisten kokemusten syntyä LAMK Sportsin tarjoamista liikuntamahdollisuuksista. Teeman ”Omassa rauhassa” alta löytyvät ehdotukset ovat opiskelijan tukena ja aina saatavilla (internet, kuntosali) ja ne palvelevat myös introvertteja opiskelijoita.



Kuvio 4. Teeman 3, Lempeästi liikkeelle -kehitysehdotukset

### Palveluketju

**Kokeilupassi:** Osalla terveydenhoitajista on ollut käytössä kokeilupasseja, joita he ovat voineet antaa inaktiivisille opiskelijoille. Passilla opiskelija voi käyttää LAMK Sportsin palveluita (kuntosali, ryhmäliikunta, pallovuorot) veloituksetta viisi kertaa. Kokeilupassi mataltaa kynnystä liikuntapalvelun kokeiluun sen sijaan, että pitäisi ostaa koko lukukauden jäsenyys tai lähestyä erityistä tahoja kokeilumahdollisuuden pyytämiseksi. Kokeilupasseilla voidaan samalla tarjota heikossa taloudellisessa tilanteessa olevalle opiskelijalle mahdollisuus käyttää muuten maksullisia liikuntapalveluita. Jatkossa kokeilupasseja pitää toimittaa kaikille terveydenhoitajille sekä psykologille ja erityisopettajalle. Passien käyttöastetta olisi myös järkevää seurata.

**Yksilö- ja kaverikonsultaatio:** Konsultaatio tulee olla helposti varattavissa sekä terveydenhoitajan että opiskelijan itsensä toimesta. Ohjeet ja etenemisvaiheet pitää olla esillä selkeästi. Konsultaatioon tarjotaan mahdollisuus mennä yksin tai yhdessä kaverin kanssa, jotta kynnyksellä ilmoittautua on mahdollisimman matala. Konsultaation tavoitteena on tavata inaktiivi opiskelija henkilökohtaisesti rauhallisessa ilmapiirissä ja auttaa tämä alkuun ja eteenpäin fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Konsultaatio voisi sisältää liikuntasuunnitelman, kuten saliohjelman läpikäynnillä tai sopivien ryhmäliikuntatuntien etsiminen ja yhdessä kalenteriin viemisen. Saliohjelmia olisi järkevää tehdä valmiiksi muutamia erilaisia erilaisilla tavoitteilla, joita voisi soveltaa opiskelijan mukaan näppärästi. Näin aikaa ja resursseja ei kulu liikaa ohjelman tekemiseen, vaan se voidaan käyttää opiskelijan kuulemi-

seen ja auttamiseen. Konsultaation toteuttajan pitää olla tehtävään luonteeltaan sopiva liikunta-alan ammattilainen. Optimaalisessa tilanteessa konsultaation voi varata opiskelijan toiveen mukaan itse valitsemalleen sukupuolelle. Tämä voi monen opiskelijan kohdalla olla ratkaiseva tekijä ylittää kynnyksen konsultaatioon menolle. Resurssien vuoksi konsultatio tulee selvästi rajata vain inaktiiveille ja sen voisi varata opiskelijakohtaisesti tietyn määrän verran, esimerkiksi kaksi kertaa lukukaudessa.

**Pienryhmätoiminta:** Pienryhmätoiminnan tavoite on järjestää matalan kynnyksen toimintaa vertaistukiryhmissä. Ryhmäkoko pitää olla riittävän pieni (esimerkiksi 6 henkilöä), jotta jokainen saa riittävästi myös henkilökohtaista opastusta. Ryhmään osallistujat tulevat terveydenhoitajan kautta, eikä ryhmiin voi itse ilmoittautua. Näin ryhmät saadaan muodostettua tarkoituksenmukaisesti. Ryhmän tarkoitus on saattaa yhteen samankaltaisessa tilanteessa olevia opiskelijoita, jotka saavat toisiltaan vertaistukea ja ryhmäohjauksen myötä liikunnallisempaa arkea ja parempaa hyvinvointia. Pienryhmien sisältö ja kulku tulee suunnitella tarkkaan ja toimivaksi, ja ryhmän vetäjän tai vetäjien rooli ja ammattitaito on ratkaisevaa ryhmän toimivuuden kannalta. Pienryhmän vetäjinä voisi toimia esimerkiksi liikunnanohjaaja ja terveydenhoitaja- tai psykologi.

Pienryhmätoiminnassa voitaisiin käyttää arvo- ja hyväksymispohjaista lähestymistapaa, joka on todettu toimivaksi liikunnan ja terveyden edistämisessä pienryhmäohjauksessa. Lähestymistavan mukaan sisäinen motivaatio on usein edellytys pysyvälle muutokselle, mutta positiivisella palautteella ja ulkoisilla kannustimilla voidaan kuitenkin käynnistää, ylläpitää ja vahvistaa käyttäytymisen muutosta. Muilta saatu hyväksyntä ja tuki voivat lisäksi saada ihmisen kokemaan itsensä merkitykselliseksi sekä auttaa löytämään myönteisen suhtautumistavan itseen. Samalla ihmisen perustarve kuulua sosiaalisesti johonkin saattaa tyydyttyä, toimien tärkeänä motivaation lisääjänä. (Kangasniemi & Kauravaara, 2016, 18.)

### **LAMK Sports tutuksi**

LAMK Sportsin tiedotus, markkinointi ja tarjonta on erityisen tärkeää suunnitella tavoittamaan opiskelijat heti kouluun pääsyn yhteydessä ja koulun alettua. ”LAMK Sports tutuksi” -polku voisi edetä seuraavasti (kuvio 5):





Kuvio 5. LAMK Sports tutuksi -kulku.

**LAMK Sports tiedote hyväksyntäkirjeen yhteydessä:** Jotta opiskelija voi hakeutua LAMK Sportsin palveluiden pariin, on hänen ensin oltava tietoinen palvelun olemassa olost. Ensimmäinen tieto palvelutarjonnasta on hyvä tuoda esille jo koulun hyväksyntäkirjeen yhteydessä – joillekin opiskelijoille liikuntapalvelu saattaa jopa vaikuttaa koulupaikan valintaan. Tiedotteen olisi hyvä olla selkeä, opiskelijaan iskevä ja houkutteleva. Keskeistä on esitellä palvelut miellyttävästi ja lyhyesti sekä tarjota linkit lisätietojen tarkasteluun nettisivuille.

**Koulunaloitus tapahtuma:** LAMK Sports on aikaisempaan kahtena vuonna järjestänyt liikuntapäivän Pajulahden liikuntakeskuksessa (Hämäläinen ym. 2015, 33). Liikuntapäivä on ollut suosittu, mutta se on jäänyt irralliseksi osaksi LAMK Sportsin järjestämää toimintaa. Liikuntapäivän järjestäminen Lahdessa tarjoaisi mahdollisuuden sisällyttää LAMK Sportsin tiloja ja palveluita, lisäten näin LAMK Sportsin tietoisuutta opiskelijoiden keskuudessa. Päivässä voitaisiin hyödyntää myös kampuspyöriä sekä järjestää esimerkiksi erilaisia rasteja Lahden alueella. Rasteilla voisi olla erilaisia hyvinvointiin liittyviä tehtäviä, tiimityöskentelyä ja ryhmäytymisleikkejä, ongelmanratkaisua jne. Tapahtuman tavoitteessa yhdistyy hyötyliikunta (esim. pyöräily, kävely, hölkkä tai juoksu), Lahteen tutustuminen, hyvinvoinnin edistäminen, toisiin opiskelijoihin tutustuminen ja ryhmäytyminen, mukava yhteinen ajanvietto ja LAMK Sportsin positiivinen näkyvyys opiskelijoiden keskuudessa. Tarkempi suunnitelmapohja koulunaloitus tapahtumasta liitteenä (Liite 6).

**Ilmainen kokeilukerta:** Lahden ammattikorkeakoulun aloittaville opiskelijoille annetaan koulun alussa aloituspaketti. LAMK Sports voisi tarjota pakettiin flyerin, jossa tulisi ilmi esimerkiksi syyslukukauden tarjonta, hinnat, yhteystiedot ja linkki nettisivuille. Samaisella flyerilla opiskelija pääsisi kokeilemaan LAMK Sportsin palveluita (ryhmäliikuntatunti, pallo-

lukuvooro tai kuntosalikerta) yhden kerran veloituksetta. Flyerilla voisi myös saada pienen alennuksen jäsenyydestä esimerkiksi ostettaessaan LAMK Sportsin jäsenyyden kahden viikon kuluessa koulun alusta. Konkreettinen tutustumiskerta tuo opiskelijan palveluiden pariin ja madaltaa kynnystä jäsenyyden ostamiseen.

### **Omassa rauhassa**

**Ensimmäinen askel:** ”Ensimmäinen askel” voisi olla inaktiivisille opiskelijoille suunnattu kokonaisuus ja tietopaketti, jonka alta löytyisi kaikki erityisesti matalan kynnyksen ja liikunnan aloittamiseen löytyvä tieto ja tarjonta. Palvelusta olisi varattavissa myös konsulttaatioaika, ja palvelun yhteyteen voisi linkata sopivia hyvinvointiin liittyviä sivuja, mistä voisi helposti hakea lisää tietoa. Palvelu löytyisi LAMK Sportsin nettisivuilta, josta opiskelija voi itse lueskella ja tutustua kaikessa rauhassa ja missä se olisi helposti löydettävissä myös LAMKin hyvinvointitoimijoille kuten terveydenhoitajille.

**Kotijumpat:** Joillekin sosiaaliset tilanteet ja ihmisten ilmoille meneminen ovat epämiellyttäviä ja ahdistavia tilanteita. Liikkuakseen ei aina tarvitse erikseen lähteä minnekään, sillä liikuntaa voi aivan hyvin harrastaa monipuolisesti vaikkapa omassa olohuoneessa. Kotijumpat -konseptin alle voisi koota erilaisia helppoja ja monipuolisia kotitreenejä, joita jokainen voisi toteuttaa vaivattomasti missä ja milloin tahansa. Treenejä voisi suunnata sisälle ja ulos, ja ohjeistukset voisi toteuttaa tekstein, kuvin sekä videoin.

**Kuntosali kotoisaksi:** LAMK Sportsin saaman palautteen mukaan moni opiskelija kokee, ettei tiedä mitä kuntosalilla pitäisi tehdä tai miten laitteita tulisi käyttää. Kuntosalille menon kynnystä voisi pienentää kuntosali kotoisaksi -konseptilla. Kuntosalilaitteiden yhteyteen voisi laittaa ohjeistukset joko kuvin ja kirjoitettuna, tai esimerkiksi puhelimen QR-koodilla avautuvalla videolinkillä ohjeista ja suoritustekniikasta. Kuntosalin seinälle voisi kehystää muutamia esimerkkiharjoituksia, ja LAMK Sportsin nettisivuille voisi viedä eri tavoitteiden alle tavoitetta tukevan selkeän kuntosaliohjelman, josta opiskelija voisi sen ladata tai tulostaa itselleen. LAMK Sports on edellisenä lukukautena järjestänyt kuntosalilla jo joitakin ryhmäliikuntatunteja kuten ohjattu kuntosaliharjoittelu -tunnin, jonne opiskelija voi ilmoittautua kuten muillekin ryhmäliikuntatunneille. Kynnystä voisi edelleen madaltaa esimerkiksi kerran viikossa tiettyyn aikaan paikalla olevalla, helposti lähestyttävällä kuntosaliohjaajalla, joka voisi kierrellä ohjeistamassa ja jolta voisi vapaasti kysyä apua ja neuvoa. Henkilökohtaisen ohjauksen inaktiivi opiskelija voi lisäksi varata itse tai terveydenhoitajan kautta yksilökonsultaation kautta.

**LAMK Sports blogi:** LAMK Sportsilla on blogi, jota on kuitenkin päivitetty melko harvoin ja epäaktiivisesti. Blogi olisi hyvä väline kirjoittaa hyvinvoinnista, LAMK Sportsin palveluista, tulevista ja menneistä tapahtumista, kampanjoista ja tempauksista, ajankohtaisista liikuntaan ja liikkumattomuuteen liittyvistä aiheista ja niin edelleen. Blogia voisivat kirjoittaa pääasiassa LAMK Sportsin tiimi, ja blogiin voisi pyytää vierailevia kirjoittajia kuten LAMKin hyvinvointitoimijoita, tutor-opiskelijoita, vaihto-opiskelijoita ja opiskelijakirjoittajia sekä LAMK Sportsin käyttäjä.

## 10 Pohdinta

### *Opinnäytetyön tavoite, tulos ja tuotos*

Tämän opinnäytetyön päätavoitteen, Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) korkeakoululiikuntasuositusten kohtaan G. vastaavan inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelman laatiminen Lahden ammattikorkeakoululle (LAMK), voidaan todeta täyttyneen onnistuneesti. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt aktivointisuunnitelma täyttää vaatimukset liikuntapalveluiden rakentamiseen niin, että uudet opiskelijat ja liikkujat huomioidaan useilla matalan kynnyksen toimilla. Lisäksi aktivointisuunnitelma sisältää mallin korkeakoululiikunnan ja opiskelijaterveydenhuollon yhteisestä terveysneuvontapalveluketjusta. Aktivointisuunnitelma tarjoaa myös kattavan alustan LAMKille fyysiseen aktiivisuuteen kannustavalle kulttuurille.

Aktivointisuunnitelman laatimiseen kerätty aineisto voidaan katsoa opinnäytetyön aineistona laajaksi. Henkilökohtaisia haastatteluita tehtiin yhteensä 14, joista 13 tehtiin LAMKin henkilökunnan hyvinvointitoimijoille ja yksi OLL:n korkeakoululiikunnan asiantuntijalle. Lisäksi tehtiin kansallisen tason benchmark vierailut Helsingin UniSportin kahteen toimipisteeseen, Lappeenrannan SaLUT korkeakoululiikuntatoimeen sekä OLL:n toimistolle Helsinkiin.

LAMKin hyvinvointitoimijoiden haastatteluiden sekä LAMKin hyvinvointikyselyn pohjalta muodostuneet LAMKin inaktiivisen opiskelijan kaksi perustyyppiä antoivat tärkeää dataa LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden erityispiirteistä, ja jakoivat LAMKin inaktiiviset opiskelijat yhden homogeenisen ryhmän sijaan kahteen hyvin erilaiseen alaryhmään, joita LAMKin inaktiivisen opiskelijan perustyyppit edustavat. On syytä huomioida, että edellä mainitut perustyyppit on hahmoteltu karkeasti hyvinvointitoimijoiden haastatteluiden sekä LAMKin hyvinvointikyselyn pohjalta, ja kuvaukset ovat hyvin stereotyyppisiä.

Perustyyppien hahmottaminen oli ensiarvoisen tärkeää, sillä inaktiiviryhmien tunnistaminen on liikunnan aktivoinnin ensimmäinen vaihe ja täten myös edellytys inaktiivien tavoittamiseen sekä toimivien aktiivisuutta lisäävien toimien löytämiseen (Rovio 2011, 30, 41). LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden perustyyppit loivat pohjan aktivointisuunnitelmalle, sen teemoille sekä niiden alle laadituille kehitysehdotuksille. Teemoja ei ole erikseen osoitettu eri perustyypeille, sillä kaikkien teemojen alle mahtuu molemmille tyypeille sopivia kehitysehdotuksia, ja koko kohderyhmä (LAMKin inaktiiviset opiskelijat) koostuu muistakin kuin ainoastaan näistä kahdesta pääryhmästä.

Kuten perustyyppien esittelystä käy ilmi, on 'Puurtava perfektionisti' on tyyppilinen muotoiluinstituutin inaktiivi, ja 'Epäterveellinen eristäytyjä' edustaa tyyppillistä inaktiivia tekniikan alalta. Yhtenä jatkokehitysehdotuksena tälle opinnäytetyölle olisi rajata kohderyhmä erikseen edellä mainittuihin perustyyppisiin (tai aloihin) ja kehittää sekä pilotoida aktiivisuutta lisääviä toimia yhteistyössä alojen opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa.

Tietoperusta tuki aineistosta esille nousseita huomiota ja ajatuksia, joista aktivointisuunnitelman pääteemat, 1. Aktiivisuutta Arkeen, 2. Opiskelijat Osaksi ja 3. Lempeästi Liikkeelle, muodostuivat. Teemoilla lähestytään liikkumattomuuden ongelman ratkaisua eri perspektiiveistä, ja ne selkeyttävät laajan kokonaisuuden hahmottamista. Teemojen alle laadittiin useita erilaisia kehitysehdotuksia (26 kpl), jotta ne huomioisivat erilaiset opiskelijat mahdollisimman monipuolisesti ja palvelisivat parhaalla mahdollisella tavalla koko kohderyhmää.

Teeman "Aktiivisuutta Arkeen" kehitysehdotukset kohdistuvat selkeästi aktiivisuuden lisäämiseen ympäristön, hyötyliikuntaan kannustamisen ja kampanjoiden avulla. Tämä teema koskettaakin laajimmin kaikkia LAMKin opiskelijoita, eikä yksinomaan inaktiiveja.

Teemassa "Opiskelijat Osaksi" aktiivisuuden lisäämistä pyritään integroimaan osittain opintoihin (projektit), jolloin liikunnallisuutta lisäävät toimet eivät jäisi täysin opiskelijan vastuulle ja vapaa-ajalle. Toisaalta tämän teeman alla on myös suurempaa aktiivisuutta ja innokkuutta vaativia kehitysehdotuksia, kuten opiskelijoiden oman kurssitoiminnan järjestäminen. Inaktiivi opiskelija ei välttämättä ole ensimmäisenä järjestämässä tai ohjaamassa liikunnallista kurssitoimintaa, mutta opiskelijoiden omalla kurssitoiminnalla tarjottavaa liikuntaa saadaan monipuolistettua, ja kynnys opiskelijoiden itse järjestämän toimintaan osallistumiseen saattaa olla matalampi. Sama ajatus on myös muiden tämän teeman kehitysehdotuksien takana, ja tämäkin teema palvelee inaktiivien lisäksi myös muita LAMKin opiskelijoita fyysisen aktiivisuuden tasoon katsomatta.

Teema "Lempeästi Liikkeelle" on selkeimmin vain inaktiivisille opiskelijoille suunnattu. Sen alla on opiskelijaterveydenhuollon ja liikuntapalveluiden yhteinen palveluketju, joka on ainoastaan inaktiivisten opiskelijoiden käytävissä. Toimiva palveluketju on keskeinen inaktiivisten opiskelijoiden aktivoimisessa, sillä sen avulla opiskelija tavoitetaan henkilökohtaisesti (terveydenhoitaja) ja ohjataan suoraan opiskelijalle parhaiten sopivalla tavalla liikunnan pariin. Palveluketju on myös erikseen mainittu OLL:n korkeakoululiikuntasuosituksissa (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 4). Myös muut teeman kehitysehdotukset on laadittu palvelemaan inaktiivisia opiskelijoita parhaalla mahdollisella tavalla. Tästä syystä teeman otsikko "Lempeästi Liikkeelle" valittiin myös tämän opinnäytetyön otsikoksi.

Kehitysehdotuksista löytyy käytäntöön viennin myötä varmasti eroja niiden toimivuudessa. Toimivaksi koetut ehdotukset voidaan ottaa käyttöön ja jatkokehitykseen, ja vähemmän toimivat karsia tai kehittää paremmin toimiviksi. Aktivointisuunnitelma tarjoaa joka tapauksessa useita ratkaisumalleja inaktiivisten opiskelijoiden aktivoimiseen, ja toimii täten teoriapohjana ja kehityskokonaisuutena LAMKille ja mahdollisesti myös muille korkeakoulututtajille.

### *Opinnäytetyöprosessi*

Opinnäytetyön aiheen tarkempi rajaaminen oli aluksi haasteellista. Työn alkuvaiheessa pohdittiin kohderyhmän rajaamista miespuolisiin inaktiiveihin tai opiskelualakohtaisesti. Ennen aineiston keruuta dataa LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden sukupuoli- tai alakoh- taisuudesta oli kuitenkin vielä riittämättömästi, ja kohderyhmä päätettiin toimeksiantajan kanssa rajata kaikkiin LAMKin inaktiivisiin opiskelijoihin.

Aineiston keruun menetelmät eivät myöskään olleet yksiselitteisiä, ja aiheuttivat aluksi puntarointia. LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden tavoittamiseen ja kuulemiseen mietittiin erilaisia vaihtoehtoja, kuten kyselyä, henkilökohtaisia haastatteluita tai pienryhmähaastat- teluita. Nämä vaihtoehdot kuitenkin hylättiin, sillä nähtiin, että kyselyllä olisi ollut haasta- vaa tavoittaa haluttua kohderyhmää tai saada tätä vastaamaan kyselyyn. Myös kohde- ryhmän tavoittaminen haastatteluihin nähtiin haastavaksi, ja kohderyhmän laajuuden puo- lesta olisi tarvittu useita haastatteluita kokonaiskuvan saamiseksi yksittäisten henkilökoht- taisten näkemysten ja kokemusten rinnalle. Haastetta aiheuttivat myös opinnäytetyöpro- sessin nopea aikataulu sekä sen sijoittuminen kesäajalle, jolloin opiskelijat ovat kesälomil- la ja usein omilla kotipaikkakunnilla. Lisäksi opinnäytetyöhön käytettävät ajalliset resurssit rajasivat aineiston keruun menetelmää.

Kohderyhmän eli LAMKin inaktiivisten opiskelijoiden suora kuuleminen ei opinnäytetyön tekemisen aikana siis toteutunut, ja tämä on syytä huomioida aktivointisuunnitelman käy- täntöön viennin aikana. Tämä seikka on otettu huomioon teeman 2. ”Opiskelijat Osaksi” suunnittelussa. Teeman kehitysehdotusten tavoitteena on osallistaa opiskelijoita sekä kannustaa ja tarjota puitteet opiskelijoiden omaehtoiseen toimintaan. Tätä kautta toimintaa ei ainoastaan suunnitella ja tarjota ylhäältä alaspäin, vaan mahdollistetaan toiminnan suunnittelu ja toteutus itse käyttäjille kohderyhmästä käsin. Kuten teeman 2. esittelyssä tuotiin esille, vaatii opiskelijoiden omaehtoinen toiminta varmasti alkuun auttamista ja tu- kea, erityisesti inaktiivisten opiskelijoiden osalta.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi eteni suunnitelman mukaisesti, ja työ valmistui aikataulussa. Opinnäytetyö on jo esitelty syyskuussa 2016 LAMKin hyvinvointitoimijoiden kokouksessa, ja työn viemistä käytäntöön on alettu suunnitella ja toteuttaa yhdessä LAMKin hyvinvointitoimijoiden kanssa. Opinnäytetyö on herättänyt kiinnostusta myös LAMKin ulkopuolella. Työ on tarkoitus esitellä muun muassa Korkeakoulujen liikuntatoimien verkostotapaamisessa marraskuussa 2016.

#### *Opinnäytetyön aihe ja työn merkityksellisyys*

Liikkumattomuus on globaali ongelma. Se on aiheena laaja ja haastava, mutta myös ajan-kohtainen ja tärkeä. Länsimaisen kulttuurin nopea elämäntapojen kehityskaari ruumiillisesta työstä ja aktiivisesta arjesta passiiviseen, istumista suosivaan ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden arkeen on tapahtunut nopeasti, eikä muutoksesta aiheutuviin liikkumattomuuden ongelmiin ole osattu varautua ajoissa. Ratkaisuja on alettu miettiä vasta ongelmien ilmetessä, ja ennaltaehkäisy on edelleen heikolla tolalla – useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveydellisiä haittoja hoidetaan ongelman syyn sijaan edelleen oirekeskeisesti. Liikkumattomuutta ennaltaehkäiseviä toimia pohdittaessa ja suunniteltaessa ollaan sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla merkittävän haasteen edessä, mihin ei vielä olla keksitty yksiselitteistä ratkaisumallia. Pienemmissä yksiköissä, kuten yksittäisissä instituutioissa tai paikkakunnilla, ollaan kuitenkin kokeiltu, löydetty ja osoitettu hyviä toimintamalleja aktiivisuuden lisäämiseksi. Aktiivisuutta lisäävillä toimilla on pystytty osoittamaan tuloksia parantuneesta hyvinvoinnista ja sen positiivisesta vaikutuksesta esimerkiksi opiskeluun ja työntekoon, kustannusten vähentymiseen sekä parempaan koettuun tyytyväisyyteen.

Tämän opinnäytetyön tuotos, ”LAMK liikkeelle”, tarjoaa teoriapohjan ja alustan liikkumattomuuden ongelman ratkaisumalliksi Lahden ammattikorkeakouluun. Hyväkään suunnitelma ei kuitenkaan auta kansien sisällä tai toteudu itsestään, vaan vaatii käytäntöön vieniä, seuranta ja kehittämistä. Opinnäytetyön tekijä työskentelee toimeksiantajalla osaikaisena työntekijänä vuoden 2016, ja on siten oivallisessa asemassa aktivointisuunnitelman käytäntöön viemisen alkuvaiheessa. Joitakin kehitysehdotuksia on viety käytäntöön jo opinnäytetyöprosessin aikana, ja suunnitelman käytäntöön vientiin on varattu työn tekijälle työaika myös 2016 loppuvuodeksi.

Osa kehitysehdotuksista on mahdollista toteuttaa työn tekijän toimesta kertaluontoisesti ja pienillä resursseilla, osa ehdotuksista puolestaan vaatii muiden tahojen hyväksyntää ja jatkosuunnittelua (esimerkiksi opintopistesuorituksia kerryttävä kurssitoiminta), rahallisia investointeja (esimerkiksi aktiivisuutta edistävien välineiden hankinta) tai työntekijäresursseja (esimerkiksi yksilö- ja kaverikonsultaation sekä pienryhmätoiminnan työntekijät). Suu-

rin osa kehitysehdotuksista vaatii ehdotusten koordinoitua ja pyörittämistä käytännön arjessa. Se, tuleeko tämä toiminta LAMK Sportsin pyöritettäväksi tai osoitetaanko toiminnan koordinoimiseen ja kehittämiseen erillinen työntekijä, jää nähtäväksi. Kaiken teorian ja tutkimusnäytön valossa liikkumattomuuden ongelmaa ei joka tapauksessa ole viisasta jättää huomiotta tai siirtää myöhemmin ratkaistavaksi. Liikunnan vaikutus opiskelijan kokonaisyhyvinvointiin ja opiskelujen etenemiseen on kiistaton, ja aktiivisuuden lisäämiseen satsaaminen LAMKissa varmasti palkitsee tuloksillaan tulevaisuudessa moninkertaisesti.

Lopuksi haluan vielä kiittää kaikkia haastateltaviani ajastanne, avustanne, ideoistanne ja ajatuksistanne. Suuri kiitos myös Opiskelijoiden Liikuntaliitolle ja erityisesti Matias Vainiolle, sekä SaLUTin ja UniSportin henkilökunnalle ajastanne ja vieraanvaraisuudestanne. Lämmin kiitos myös ohjaavalle opettajalleni Pekka Pitkälälle sekä toimeksiantajalleni Jarkko Tuomiselle ohjauksesta ja kaikesta avusta.



## Lähteet

Ahonen, S. 2015. FUAS-opiskeluhyvinvointikysely. LAMKin opiskelijoiden hyvinvointi. Raportti. Lahden ammattikorkeakoulu.

Ansala, J. 2013. Korkeakoululiikunnan nykytila ja yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Kauppinen, H. & Pöyry, L. (toim.). Näkökulmia korkeakoululiikuntaan, s. 7-17. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkeli.

Fogerholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogerholm M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 67-75. Duodecim. Helsinki.

Heiskanen, J. 2014. Mikä siinä istumisessa on niin vaarallista? Asiantuntija vastaa. Yle Tiede. Luettavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/01/20/mika-siina-istumisessa-niin-vaarallista-asiantuntija-vastaa>. Luettu: 4.7.2016.

Helajärvi, H. 2014. Liikkumattomuuden aiheuttamat terveysriskit verrattavissa tupakointiin. Liikunta & Tiede 51, 4/2014.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Hujanen, H. 28.5.2016. Tutoroinnin ja kansainvälisten asioiden asiantuntija. Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijakunta LAMKO. Lahti.

Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934&p\\_haku=Terveysliikunta%20-%20kuntoa,%20terveytt%C3%A4%20ja%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatua](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=Terveysliikunta%20-%20kuntoa,%20terveytt%C3%A4%20ja%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatua). Luettu: 5.7.2016.

Hyvä korkeakoululiikunta. Suositukset 2011. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Juvenes Print. Tampere.

Hämäläinen, L., Kempainen, J., Kolari, K. & Tuominen, J. 2015. LAMK Sports – opiskelijoiden näköinen liikuntapalvelu. Teoksessa Peltonen, K., & Tuominen, J. (toim.). Yhdessä hyvinvointia etsimässä, s. 32-35. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 11.

Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015. Liikunta kansalaisten elämänculussa. Tulkintoja liikumisesta ja liikunnanedistämistä. Grano Oy. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyssölä, K. (toim.). Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma, s. 53-63. Opetushallitus. Verkojulkaisu. Luettavissa:

[http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958\\_Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ ja\\_koulunkaynti.PDF#page=53](http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ ja_koulunkaynti.PDF#page=53). Luettu: 29.6.2016

Kangasniemi, A & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksymispohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa.

Kankkunen, S. 2012. Liikkumattomuus tappaa vuosittain 5 miljoonaa ihmistä. Yle uutiset. Luettavissa:

[http://yle.fi/uutiset/liikkumattomuus\\_tappaa\\_vuosittain\\_5\\_miljoonaa\\_ ihmista/6220901](http://yle.fi/uutiset/liikkumattomuus_tappaa_vuosittain_5_miljoonaa_ ihmista/6220901). Luettu: 21.7.2016.

Katzmarzyk, PT., Church, TS., Craig, CL. & Bouchard, C. 2009. Sitteng time and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer. Med Sci Sports Exerc. 41: 998-1005. Luettavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346988>. Luettu: 6.7.2016.

Kauppinen, P. & Pöyry, L. 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkeli.

Kauravaara, K. 2015. Jos riisuisit silmälasit, näkisitkö toisin? Liikunnan tuputtamisesta ihmisen lähtökohtien ymmärtämiseen. Liikunta & Tiede 50 2-3/2015.

Kauravaara, K. 2013. Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.). Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä, s. 20-24. Nuorisotutkimusverkosto. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>. Luettu: 3.8.2016.

Koski, P. 2014. Liikkumattomuuden sanaleikkiä. Liikunta & Tiede 4/2014. Luettavissa: <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2014/4#>. Luettu: 21.5.2016.

Konsti, M. 2015. Teoksessa Itkonen, H. & Kauravaara, K. (toim.). Liikunta kansalaisten elämänculussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä, s. 179. Grano Oy. Jyväskylä.

Lahden ammattikorkeakoulu. 2015. Hakijan opas. N-Paino Oy.

Lahden ammattikorkeakoulu. Liikunta. LAMK Sports. Luettavissa:  
<http://www.lamk.fi/opiskelijalle/liikunta/Sivut/default.aspx>. Luettu: 21.7.2016.

Lantta, E. 2015. Opiskelijahyvinvointi kasvattaa motivaatiota ja tuloksellisuutta. Teoksessa Peltonen, K., & Tuominen, J. (toim.). Yhdessä hyvinvointia etsimässä, s. 22-26. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 11.

Liikuniinvoit. Luettavissa: <http://www.liikuniinvoit.fi/>. Luettu: 12.7.2016.

Liikunnan Käypähoito -suositus. Luettavissa:  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>. Luettu: 27.6.2016.

Lindström, H., & Hujanen, H. 2015. Opiskelijakunta opiskelijoiden hyvinvointia tukemassa. Teoksessa Peltonen, K., & Tuominen, J. (toim.). Yhdessä hyvinvointia etsimässä, s. 27-31. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 11.

Lähtenyt liikkumaan 2012. Lähtenyt liikkumaan -hankkeen loppuraportti.

Majamäki, K. Diabetesliitto. Liikunta osaksi jokaista päivää. Luettavissa:  
[http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_2/tyypin\\_2\\_hoidon\\_abc/liikunta\\_osaksi\\_jokaista\\_paivaa](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_2/tyypin_2_hoidon_abc/liikunta_osaksi_jokaista_paivaa). Luettu: 28.6.2016.

Mustajoki, P. 2015. Liikunta ja painonhallinta. Terveyskirjasto. Luettavissa:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01005](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005). Luettu: 28.6.2016.

Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos - kohti kevyempää ja parempaa elämää. Fitra Oy.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 43-56. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Nylander, T. Miehen terveys. Liikuntalääketieteen el Yleislääketieteen el ODL / Liikuntaklinikka. Luettavissa: <http://slideplayer.biz/slide/1879810/>. Luettu: 28.9.2016.

Paavo Nurmi Keskus. Runsas istuminen – Uusi terveysuhka? Luettavissa: <http://www.pnk.fi/istuminen.html>. Luettu: 4.7.2016.

Patel, AV., Bernstein, L., Deka, A. Feigelson, HS., Campbell, PT., Gapstur SM., Colditz, GA. & Thun, MJ. 2010. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *AM J Epidemiol* 172: 419-429. Luettavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20650954>. Luettu: 6.7.2016.

Pyykkönen, T. & Rovio, E. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Helsinki.

Rovio, E. 2011. Vähän liikkuvat – keitä he ovat? Teoksessa Pyykkönen, T. & Rovio, E. (toim.). Vähän liikuttavat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Helsinki.

Ruotsi, S. 2016. Fyysinen aktiivisuus tukee oppimista. Suomen akatemia. Luettavissa: <http://www.aka.fi/fi/akatemia/media/Ajankohtaiset- uutiset/2016/fyysinen-aktiivisuus-tukee-oppimista/>. Luettu: 29.6.2016.

Saari, J., Ansala J., Pulkkinen, S., & Mikkonen, J. 2014. Korkeakoululiikunnan barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampere.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän – voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Luettavissa: [http://www.pnk.fi/STM\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi.pdf](http://www.pnk.fi/STM_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi.pdf). Luettu: 11.7.2016.

Sport.fi 2014. Liikuntafoorumi: Liikkumattomuuden hinta Suomessa 1-2 miljardia euroa. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/liikuntapolitiikka/kansallinen-liikuntafoorumi-liikkumattomuuden-hinta-suomessa-1-2-miljardia-euroa>. Luettu: 11.7.2016.

Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista – Paikallanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* 51, 6/2014. Luettavissa:

sa: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_6-14\\_30-32\\_lowres\\_uusi.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_30-32_lowres_uusi.pdf).

Luettu: 25.7.2016.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 62-73. PS-kustannus. Jyväskylä.

Terve koululainen. Luettavissa:

<http://tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiirijapelisaannot/liikumielihyvaksi/itsetuntoaliikunnalla>. Luettu: 27.7.2016.

Terveyskirjasto 2012. Liikkumattomuus syypäänä miljooniin ennenaikaisiin kuolemiin. Uutispalvelu Duodecim. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=uut15809](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=uut15809). Luettu: 11.7.2016.

Tuominen, J. 11.4. 2016. Liikuntapäällikkö. Lahden ammattikorkeakoulu. Lahti.

UKK-Instituutti 2015. Liikunta kuluttaa energiaa. Luettavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_painonhallinta/liikunta\\_kuluttaa\\_energiaa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/liikunta_kuluttaa_energiaa). Luettu: 5.9.2016.

UKK-Instituutti 2009. Liikuntapiirakka. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 27.6.2016.

UKK-Instituutti 2015. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset). Luettu: 8.7.2016.

USA:n terveysministeriö 2008. Physical activity guidelines advisory committee report. Luettavissa: <http://health.gov/paguidelines/guidelines/adults.aspx>. Luettu: 6.7.2016.

Vainio, M. 9.5.2016. Korkeakoululiikunnan asiantuntija. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry.

Vasankari, T. 2014. Runtas istuminen lisää kuolemanriskiä. Luettavissa:

[http://www.ukkterveyspalvelut.fi/wp-content/uploads/2015/01/runtas\\_istuminen\\_lis%C3%A4%C3%A4\\_kuolemanriski%C3%A4.pdf](http://www.ukkterveyspalvelut.fi/wp-content/uploads/2015/01/runtas_istuminen_lis%C3%A4%C3%A4_kuolemanriski%C3%A4.pdf).

f. Luettu: 11.7.2016.

Veräjänkorva, A. 2015. Liikkumattomuus aiheuttaa miljardien terveystappiot – tupakointi on jo pienempi ongelma. Yle uutiset. Luettavissa: [http://yle.fi/uutiset/liikkumattomuus\\_aiheuttaa\\_miljardien\\_terveystappiot\\_\\_tupakointi\\_on\\_jo\\_pienempi\\_ongelma/8467896](http://yle.fi/uutiset/liikkumattomuus_aiheuttaa_miljardien_terveystappiot__tupakointi_on_jo_pienempi_ongelma/8467896). Luettu: 27.7.2016

Vuori, I. 2016. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Terveyskirjasto. Duodecim. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=nix01203](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01203). Luettu: 25.7.2016.

World Health Organization (WHO). 2010. Global recommendations on physical activity for health. Luettavissa: [http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/index.html](http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html). Luettu: 6.7.2016.

WHO 2009. Global Health Risks report part 2. Luettavissa: [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_part2.pdf?ua=1](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_part2.pdf?ua=1). Luettu: 11.7.2016.

YTHS (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Luettavissa: [http://www.yths.fi/pylly\\_ylos](http://www.yths.fi/pylly_ylos). Luettu: 11.7.2016.

## Liitteet

### Liite 1. MET –arvot

MET -arvot

- MET on lyhennys englannin sanoista “metabolic equivalent”. MET-kerroin kuvaa sitä, montako kertaa henkilön lepotilaan verrattuna energiaa kuluu. Esimerkiksi: Jos energiankulutus lepotilassa on 60 kilokaloria tunnissa, rasittavuudeltaan 5 MET:n aktiivisuus kuluttaa 300 kilokaloria tunnissa.
- Perusyksikkö, 1 MET, tarkoittaa energiankulutusta lepotilassa. Perusaineenvaihdunnan energiankulutus on vähän pienempi, noin 0,9 MET.

MET -arvon määrittäminen:

Hapenkulutus	Energiankulutus
1 MET = 3,5 ml/kg/min	1 MET = 1 kcal/kg/h

Suuntaa antavia esimerkkejä liikkumisen kuormittavuudesta MET arvoina:

MET	
1	Lepo: nukkuminen, vuodelepo.
2	Kevyt työ istuen tai seisten: syöminen, kirjoittaminen, päätetyö, autolla ajo, peseytyminen, ruoan valmistus.
3–4	Kevyt fyysinen aktiivisuus: siivoaminen, puutarhatyöt, rauhallinen kävely (4 - 5 km tunnissa), taitolajien harjoittelu, ratsastus.
5–7	Kohtalainen fyysinen aktiivisuus: reipas kävely (6-8 km/t), kuntosaliharjoittelu, muokkausjumppa, kevyt pallopeti, tanssi, lumityöt, halonhakkuu.
8–9	Reipas fyysinen aktiivisuus: aerobiset jummat, pallopetit, painiharjoittelu.
10–12	MET Kestävyysharjoittelu kuten juoksu tai hiihto (12 km/t), pyöräily (25 km/t), kova aerobinen jumppa, kova kuntopiiri, kova joukkuepeti.
13–16	Reipas kestävyysharjoittelu: juoksu tai hiihto (15 km/t), pyöräily (30 km/t).
17<	Kilpailunomainen kestävyysasuoritus. Vain kestävyysurheilijat yltyvät tälle tasolle.

MET -arvot ja taulukko, UKK-Instituutti 2015

## **Liite 2. LAMKin hyvinvointitoimijoiden haastattelupohja**

### **LAMK hyvinvointitoimijoiden haastattelupohja**

Alkuun haastatteliija esittelee opinnäytetyön ja työn tarkoituksen lyhyesti, jonka jälkeen haastattelu etenee alla olevien kysymysten pohjalta.

#### **Taustamuuttajat:**

- Mikä on koulutuksesi?
- Mitä teet työksesi?
- Kauanko olet ollut töissä LAMKissa ja millainen työnkuvasi on?

#### **Haastattelukysymykset:**

- Miten määrittelisit omin sanoin inaktiivin (opiskelija)?
- Kuinka ison osan LAMKin opiskelijoista arvioisit karkeasti lukeutuvan inaktiiveihin?
- Kohtaatko työssäsi inaktiivisia opiskelijoita? Kuinka usein?
- Oletko huolissasi inaktiiveista? Mistä erityisesti? (esim. yksinäisyys, videopelit tms.)
- Millaisia palveluita inaktiiveille on LAMKissa tarjolla tällä hetkellä?
- Mitä tiedät LAMK Sportsin palveluista? (erityisesti inaktiiveille suunnatuista)
- Onko tarjonta mielestäsi hyvä, huono, kehittämisen tarpeessa?
- Mitä toivoisit liikuntapalveluiden tarjoajalta (LAMK Sports)?
- Mahdolliset vinkit ja toiveet tätä opinnäytetyötä ajatellen & muut kommentit ja huomiot



### **Liite 3. OLL:n korkeakoululiikunnan asiantuntijan haastattelupohja**

## **Opiskelijoiden Liikuntaliiton korkeakoululiikunnan asiantuntijan haastattelupohja**

Alkuun haastattelijä esittelee opinnäytetyön ja työn tarkoituksen lyhyesti, jonka jälkeen haastattelu etenee alla olevien kysymysten pohjalta.

#### **Taustamuuttajat:**

- Mikä on koulutuksesi?
- Mitä teet työkseksi ja kaunako olet toiminut työtehtävässä?
- Millainen työnkuvasi on?

#### **Haastattelukysymykset:**

- Miten omin sanoin määrittelisit inaktiivin (opiskelija)?
- Kuinka ison osan opiskelijoista arvioisit karkeasti lukeutuvan inaktiiveihin?
- Kohtaatko työssäsi inaktiivisia opiskelijoita? Kuinka usein?
- Oletko huolissasi inaktiiveista? Mistä erityisesti? (esim. yksinäisyys, videopelit tms.)
- Mikä on korkeakoululiikunnan asema Suomessa tällä hetkellä? Ovatko palvelut yleisellä tasolla mielestäsi hyvät, huonot, kehittämisen tarpeessa?
- Mitä elementtejä matalan kynnyksen toiminnassa tulisi korkeakoululiikunnassa olla, jotta inaktiivisia opiskelijoita saataisiin parhaiten osallistumaan?
- Osaatko mainita korkeakouluja, jossa inaktiivit on huomioitu erityisen hyvin?
- Mahdolliset vinkit ja toiveet tätä opinnäytetyötä ajatellen & muut kommentit ja huomiot

# Aktivointi Tutor

---

Hyvä Aktivointi Tutor,

Mahtavaa, että olemme saaneet Sinut tiimiimme! Olet tärkeässä tehtävässä edistämässä opiskelijoiden aktiivisuutta ja hyvinvointia sekä luomassa liikunnallisempaa kulttuuria Lahden ammattikorkeakouluun. Tiesitkö, että vain yksi kolmasosa ammattikorkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi? Yhdessä voimme saada luvun korkeammaksi!

Tutorit ovat toimineet liikunnallisemman kulttuurin luojina menestyksekkäästi jo muutamissa muissa korkeakouluissa, minkä seurauksena passiivisuutta on saatu vähennettyä ja opiskelijoiden hyvinvointia edistettyä. Kokeilemme aktivointitutor –konseptia LAMKilla nyt ensimmäistä kertaa. Toivomme, että toiminta lähtee hyvin käyntiin, ja että saamme lisäntyneen aktiivisuuden tuomaa hyvinvointia ja positiivista fiilistä kaikille kampuksille.

Alla on ohjeistus siitä, mitä aktivointitutorin tehtäviin kuuluu. Kun olet suorittanut tehtävät, lähetä meille vapaamuotoinen raportti suorittamistasi tehtävistä sekä lyhyesti miten kaikki sujui ja miten opiskelijat osoittivat innokkuutta. Otamme mielellämme vastaan myös palautetta ja kehitysehdotuksia, jotta voimme viedä toimintaa eteenpäin.

Työpanoksestasi saat raporttia vastaan kiitokseksi syksyn 2016 LAMK Sports jäsenyyden, johon sisältyy sekä kuntosali- että ryhmäliikuntakortti!

## **Aktivointitutorin tehtävät:**

1. Vie vähintään kolme LAMK Sportsin mainosta oman kampuksen ilmoitustauluille (mainokset saat meiltä)
2. SOME kanavien kautta LAMK Sportsista tiedottaminen (Tutor ryhmien Facebook sivut tms.) vähintään kaksi kertaa. Tiedotus saa olla vapaamuotoinen, sisältäen kuitenkin seuraavat asiat:
  - Sekä suomeksi että englanniksi
  - Linkki LAMK Sportsin nettisivuille
  - Kehotus tykätä LAMK Sportsin Facebook-sivusta ja Instagram profiilista (@lamksports)
3. Aloittelevan liikkujan tukena toimiminen: tärkein tehtäväsi on kannustaa opiskelijoita mukaan liikkumaan ja kertoa tarjottavista liikuntamahdollisuuksista. Muistathan huomioida erityisesti vähäisen liikuntataustan omaavat opiskelijat. LAMK Sportsin väki tulee mielellään pitämään infoja ja kierrättämään tiloja jos on tarvetta!

Tsemppiä ja aktiivista syksyä! ☺

Liikunnallisin terveisin,  
LAMK Sports tiimi

Yhteystiedot:

S-posti: [sports@lamk.fi](mailto:sports@lamk.fi) Puhelin: 044 708 1274

## Sports Tutor

---

Dear Sports Tutor,

Great that we have got you in our team! You are in a very important position in activating students and creating a more active culture to Lahti University of Applied Sciences. Did you know that only one third of university students do enough of physical activity for their own health? Together we can make this number bigger!

Sports Tutors have been doing a great job in some other universities already, leading to more active and well-feeling students and atmosphere. We are starting the Sports Tutor – concept for the first time in LAMK now. We hope that that the Sport Tutoring starts well and that we get to spread the fun of sports and well-feeling to all our students and campuses.

Underneath you will find the Sports Tutor’s To Do- list. When you have done all the steps, (number 3 will continue for the whole autumn period) send us a short report of the finished tasks and how the students showed enthusiasm. We would also appreciate feedback and ideas how to develop the concept for the future, so please feel free to tell us your thoughts!

After giving in the report you will get your own LAMK Sport autumn membership including all services.

### **Sports Tutor’s To Do list:**

1. Bring at least three LAMK Sports adds on a good spot to your campus (our adds you will get from FelmanniCampus’ info desk)
2. Use social media to inform from LAMK Sports’ services and events etc. (Post on tutor Facebook pages etc.) The more you inform and share the better, but at least two times. Remember to:
  - Put the link to LAMK Sports’ website
  - Recommend students to like our Facebook and Instagram profile (@lamksports)
3. Encourage and support students to start exercising and finding their own passion in sports as well as telling them about the sport services. Remember the students who are new or have hardly done any sports before – they need the most support! This is your most important job and will continue for the whole autumn period.

Please let us know if you would need some help with infos or showing student’s around.

Good luck and have fun! ☺

With sporty greetings,  
The LAMK Sports team

Contact details:

E-mail: [sports@lamk.fi](mailto:sports@lamk.fi) or through Facebook: LAMK Sports

## **Liite 6. Koulunaloitus tapahtuman pohja**

### **LAMKin koulunaloitus tapahtuma**

**Nimi:** Koulunaloitus tapahtumalle olisi hyvä keksiä hauska nimi, joka herättää positiivisia mielleyhtymiä eikä välttämättä viittaa itsessään liikuntaan.

**Järjestäjä:** LAMK Sports voisi järjestää tapahtuman yhdessä tutoreiden kanssa, joita Lahden ammattikorkeakoulussa on noin 120. Toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoitakin voisi osallistaa ja eri alojen osaamista hyödyntää. Esimerkiksi muotoiluinstituutti voisi tehdä mainokset ja esitteet, tekniikan ala voisi auttaa toimivan palautejärjestelmän kanssa ja niin edelleen. Opiskelijoilla tapahtuman järjestäminen voisi olla esimerkiksi projekti, johon voisi koota projektiryhmän eri aloilta. Myös henkilökunta voisi olla mukana tapahtumassa joko järjestäjän tai osallistujan roolissa.

**Ajankohta:** Tapahtuma olisi hyvä järjestää mahdollisimman pian koulun alettua, jolloin opiskelijat eivät vielä tunne toisiaan, Lahti on uusi kaupunki muilta paikkakunnalta tuleville, kelit toivottavasti kesäiset ja opiskelijoiden innokkuus osallistua toimintaan mahdollisimman korkea.

**Tavoite:** Tapahtuman tavoitteessa yhdistyy hyötyliikunta (pyöräily, kävely, hölkkä tai juoksu), ja muu aktiivinen tekeminen, Lahteen tutustuminen, hyvinvoinnin edistäminen, toisiin opiskelijoihin tutustuminen ja ryhmäytyminen, mukava yhteinen ajanvietto ja LAMK Sportsin positiivinen näkyvyys opiskelijoiden keskuudessa. Edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi tapahtuman tavoitteena on sen jatkuvuus ja perinne. Jokavuotista tapahtumaa voidaan kehittää edellisten vuosien perusteella aina paremmaksi ja siitä tulee osa Lahden ammattikorkeakoulun aktiivisuuteen kannustavaa positiivista identiteettiä ja perinnettä.

**Resurssit:** Tapahtuma voidaan järjestää maltillisella budjetilla. Jos tapahtuma järjestetään LAMK Sportsin, tutoreiden, opiskelijoiden (ja mahdollisesti osittain henkilökunnan voimin), kulkeminen tapahtuu jaloin ja pyörin, ja rastien sisältö ei vaadi suuria rahallisia toimenpiteitä, pysyy rahallinen panostus tapahtumaan alhaisissa hinnoissa.