



Koronaviruspandemian vaikutuksia Tampereen korkeakouluopiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttöön ja motivaatioon liikkua lukuvuonna 8/2021 – 5/2022

Vivian Seppälä

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä Vivian Seppälä
Tutkinto Liikunnanohjaajan tutkinto
Opinnäytetyön nimi Koronaviruspandemian vaikutuksia Tampereen korkeakouluopiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttöön ja motivaatioon liikkua lukuvuonna 8/2021 – 5/2022
Sivu- ja liitesivumäärä 73 + 15
<p>Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää SARS-CoV-2 viruksen aiheuttaman koronaviruspandemian mahdollisia vaikutuksia Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön lukuvuoden 8/2021 – 5/2022 aikana. Tutkimuksessa selvitetään myös korkeakouluopiskelijoiden motivaatiota liikkua ennen koronaviruspandemiaa vuonna 2019 ja koronaviruspandemian aikana lukuvuonna 8/2021 – 5/2022. Lisäksi selvitetään SportUnin liikuntapalveluiden kehittämistä korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle toimii SportUni, joka vastaa koko Tampereen korkeakouluyhteisön liikuntapalvelujen tuottamisesta ja tarjonnasta.</p> <p>Toimeksiantajalta tulleet tutkimusongelmat ja tutkimuksen kohdejoukko määrittävät tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä määrällisen tutkimusmenetelmän tutkimustavaksi. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan aihealueen keskeisimpiä käsitteitä ja analysoidaan aikaisempia tutkimuksia: 2) opiskelu korkeakoulussa, 3) korkeakoululiikunta Suomessa, 4) liikunta, 5) mikä meitä liikuttaa – liikuntamotivaatio, sekä 6) toimeksiantajana SportUni. Sen jälkeen esitellään tutkimuksen empiirinen osa: 7) tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat, 8) tutkimuksen toteuttaminen, 9) tutkimustulokset ja lopuksi esitellään 10) pohdinta. Tutkimusaineiston keräämisessä käytettiin sähköistä kyselylomaketta, joka oli rakennettu Webropol tutkimus- ja tiedonkeruuhjelmalla. Tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin 24.10.2022 – 13.11.2022. Tutkimustuloksia on analysoitu IBM SPSS Statistics (SPSS) ja Webropol Professional Statistics tilasto-ohjelmilla, sekä Excelin grafiikkaa on hyödynnetty esittäessä tutkimustuloksia taulukoin ja kuvioin.</p> <p>Tutkimuksen vastausprosentti oli 0,181 % (n= 58) Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoista, eikä otos näin ollen edusta tutkimuksen kohdejoukkoa. Tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä kohdejoukolle. Korkeakouluopiskelijoista 97 % liikkui omatoimisesti yksin ja 53 % omatoimisesti yhdessä ystävän kanssa tai kaveriporukassa, 36 % liikkuu korkeakoululiikunnan palveluissa. Korkeakouluopiskelijoilla liikunnan harrastamisen esteet SportUnin liikuntapalveluissa ovat väsymys, liikunnan harrastaminen muualla, ei vaan saa aikaiseksi lähteä liikkumaan, ei ole aikaa liikuntaan, sopivan liikuntaseuran puute ja yksinäisyys. Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatoimintaan osallistumista lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 tutkiessa havaittiin, että korkeakouluopiskelijoiden omatoiminen liikkuminen on kasvanut koronaviruspandemian aikana ja sen rajoitustoimien aikana. Fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykinen hyvinvointi olivat voimakkaimmin yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiotekijöihin. Tutkimus osoitti, että koronaviruspandemia ja sen rajoitustoimet ovat heikentäneet korkeakouluopiskelijoiden liikkumisen suositusten toteutumista ja motivaatiota liikkua lukuvuonna 8/2021 – 5/2022. Korkeakouluopiskelijat lisäisivät SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä, jos aukioloajat laajentuisivat useammassa liikuntapalvelussa. SportUnin liikuntapalveluiden kehitysehdotuksissa toivottiin kuntosaleille tilojen laajentumista, sekä uudistuksia kuntosalilaitteisiin ja -varusteisiin. Kehitysehdotukset kohdistuivat myös ohjattuihin liikuntapalveluihin. Edullisemmat hinnat, ilmaiset kokeilukerrat ja liikuntapalvelut lisäisivät korkeakouluopiskelijoilla SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä.</p>
Asiasanat korkeakoululiikunta, korkeakouluopiskelija, SARS-CoV-2-virus, liikunta, liikuntamotivaatio, kvantitatiivinen tutkimus

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opiskelu korkeakoulussa	4
2.1	Ammattikorkeakoulut	4
2.2	Yliopistot	5
3	Korkeakoululiikunta Suomessa	6
3.1	Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.....	7
3.2	Korkeakoululiikunnan nykytila.....	10
3.3	Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys.....	10
3.4	Korkeakouluopiskelijoiden korkeakoulujen liikuntapalvelujen käyttö	11
3.5	Koronaviruspandemian vaikutukset korkeakoululiikuntaan	14
4	Liikunta.....	18
4.1	Liikunnan yhteys terveyteen	20
4.2	Liikkumalla terveyttä – Aikuisten liikkumisen suositus	22
4.3	Korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen koronaviruspandemian aikana	23
5	Mikä meitä liikuttaa – Liikuntamotivaatio	25
5.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	26
5.2	Tavoiteorientaatio	27
5.3	Korkeakouluopiskelijoiden motiivit liikunnan harrastamiselle.....	28
5.3.1	Motiivit liikunnan harrastamiselle.....	28
5.3.2	Esteet liikunnan harrastamiselle.....	29
6	Toimeksiantajana SportUni	31
6.1	SportUni organisaationa	31
6.2	SportUni korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjänä.....	32
6.3	SportUnin tarjoamat liikuntapalvelut	32
6.4	Koronaviruspandemian vaikutukset SportUnin liikuntapalveluihin.....	33
7	Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat	35
8	Tutkimuksen toteuttaminen	37
8.1	Tutkimuksen kohdejoukko	37
8.2	Tutkimuslupaprosessi	37
8.3	Tutkimusmenetelmä.....	38
8.4	Sähköinen kyselylomake	40
8.5	Aineiston analyysimenetelmä	44
9	Tutkimustulokset	46
9.1	Taustatiedot	46

9.2	SportUnin liikuntapalveluiden käyttö koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana	46
9.3	Motivaatio liikkua ennen koronaviruspandemiaa ja sen aikana	51
9.4	SportUnin liikuntapalveluiden kehittäminen opiskelijan näkökulmasta	55
10	Pohdinta	59
10.1	Tutkimuksen luotettavuus	63
10.2	Tutkimuksen eettisyys.....	64
	Lähteet	66
	Liitteet	74
	Liite 1. Saatekirje.....	74
	Liite 2. Sähköinen kyselylomake	76
	Liite 3. Avoimet vastaukset	86

1 Johdanto

Suomessa yliopistotutkintoon ja ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa opiskeli yhteensä 315 000 opiskelijaa vuonna 2021. Korkeakouluopiskelijan oletetaan olevan aktiivinen toimija, jolta edellytetään isojen kokonaisuuksien hallintaa ja tehokasta itsenäistä opiskelua. Tämä luo suuria vaatimuksia korkeakouluopiskelijan ajanhallinnan taidoille. Suomessa vuonna 2021 toteutetussa korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia tutkivassa KOTT-tutkimuksessa todettiin, että korkeakouluopiskelijoista noin 70 % kokee opintojen vaikeutuneen ja korkeakouluopiskelijoista lähes puolet kokee opintojen vaatiman työmäärän lisääntyneen koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana. Yli puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. (Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2021, 45-46; Parikka ym. 2021c, 3-8; Tilastokeskus 2022a; 2022b.)

SARS-CoV-2 koronaviruksen aiheuttama koronavirustauti (COVID-19) on vaikuttanut maailmanlaajuisesti. Koronaviruspandemia on Suomessa vaikuttanut voimakkaasti terveydenhuollon lisäksi mm. kulttuuri- ja liikuntatoimialoihin. COVID-19 pandemian vaikutuksia korkeakoululiikuntaan tutkivissa Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) 2020 kyselyssä ja 2021 jatkokyselyssä todettiin, että korkeakoululiikunta on ollut kokonaan tai osittain pysähdyksissä. Negatiivisena vaikutuksena rajoitustilanne korkeakoululiikuntapalveluissa vaikutti korkeakouluopiskelijoiden ostokäyttäytymiseen, koska toiminnan jatkuvuuteen ei luoteta. Korkeakoululiikuntatoimijat kokivat yhteisöllisyyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin heikentyneen. Korkeakoululiikuntapalveluissa käyttäjämäärät olivat romahtaneet selkeästi. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021a; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021c.)

Opiskeluvaihe on yksi elämänculun saumakohta, jossa on tärkeää kiinnittää huomiota terveys- ja liikuntatottumuksiin. Liikunnalla on merkittävä rooli lukuisten sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Liikunnalla on myös havaittu olevan merkittävä rooli opiskelijoiden opiskelukykyä edistävässä toiminnassa, sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, sekä stressin hallinnassa ja voimavarojen lähteenä. Liikunnan positiivisista vaikutuksista huolimatta korkeakouluopiskelijat liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. (Ansala 2021, 163; Kunttu & Ansala, 214; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.) KOTT 2021-tutkimuksessa todettiin, että koronaviruspandemian aikana yli puolella (54 %) korkeakouluopiskelijoista viikoittainen liikkumisen määrä ei riitä täyttämään UKK-instituutin asettamia aikuisten viikoittaisia liikkumisen suosituksia 18 – 64-vuotiaille. (Parikka 2021b; Parikka ym. 2021c, 3-8; UKK-instituutti 2019.) Korkeakoululiikunnalla onkin merkittävä rooli opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien jatkuvuuden turvaamisessa, sillä opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia, sekä opiskelukykyä- ja kuntoa on

mahdollista yllä pitää ja edistää korkeakoululiikunnan palveluilla. (Ansala 2013, 7; Opetusministeriö 2009, 18.)

Liikuntaan hyvin motivoitunut valitsee elämässään toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. Tutkimukset ovat vahvistaneet, että motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, pystyvyyteen ja tehtävien valintaan, mitkä puolestaan heijastuvat luonnollisesti suorituksen laatuun. Toisin sanoen voimakkaan motivaation omaava henkilö yrittää muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy paremmin ja suoriutuu tästä syystä tehtävistään laadukkaammin. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48; Liukkonen & Jaakkola 2017; 131 Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 12.) Elintavat ovat alttiita muutoksille korkeakouluun siirryttäessä, sillä liikunta kilpailee ajankäytöstä monen muun elämän alueen kanssa. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden tärkeimpiä liikunnan merkityksiä ovat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne, ilo, sekä kunnon kohottaminen. Korkeakouluopiskelijoiden yleisin syy liikunnan harrastamattomuudelle ovat ajanpuute, väsymys, motivaation tai kiinnostuksen puute ja liikuntaharrastuksen kalleus. Yleisin syy korkeakouluopiskelijoiden liikunnan harrastamattomuudelle oli ajanpuute, väsymys, motivaation tai kiinnostuksen puute ja liikunnan harrastamisen kalleus. (Grenman ym. 2018, 98-99; Kunttu & Parikka 2013, 62.)

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää SARS-CoV-2 viruksen aiheuttaman koronaviruspandemian mahdollisia vaikutuksia Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön lukuvuoden 8/2021 – 5/2022 aikana. Tutkimuksella selvitetään myös korkeakouluopiskelijoiden motivaatiota liikkuu ennen koronaviruspandemiaa vuonna 2019 ja koronaviruspandemian aikana lukuvuonna 8/2021 – 5/2022. Lisäksi selvitetään SportUnin liikuntapalveluiden kehittämistä Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden näkökulmasta.

Tutkimusongelmat tulivat opinnäytetyön toimeksiantajalta SportUnilta. Tutkimusongelmat ja tutkimuksen kohdejoukko määrittävät tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä määrällisen tutkimusmenetelmän tutkimustavaksi. Tutkimusongelmat antoivat suunnan aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen perehtymiseen. Kirjallisuuteen perehtyminen määritteli opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen, joka piti sisällään aihealueen keskeisimmät teoriat ja aiemmin tehtyjen tutkimusten analysoinnin: 2) opiskelu korkeakoulussa, 3) korkeakoululiikunta Suomessa, 4) liikunta, 5) mikä meitä liikuttaa – liikuntamotivaatio, 6) toimeksiantajana SportUni. Sen jälkeen esitellään tutkimuksen empiirinen osa: 7) tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat, 8) tutkimuksen toteuttaminen, 9) tutkimustulokset ja lopuksi esitellään 10) pohdinta. Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys ohjasi tutkimuksen empiiristä työtä ja yhdisti teoreettisen ja empiirisen osan lopulta yhdeksi kokonaisuudeksi.

Tutkimusaineiston keräämiseksi soveltui parhaiten sähköinen kyselylomake, joka oli rakennettu Webropol tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmalla, koska tavoitteena oli saada aineistoa mahdollisimman suurelta ja hajallaan olevalta kohdejoukolta. Kirjallisuuskatsauksesta oli apua sähköisen kyselylomakkeen suunnittelussa ja rakentamisessa, koska aikaisemmat tutkimukset (KOTT 2016, KOTT 2021, Otus 2016, Liitu 2020, Karjalainen & Ryyti 2004) tarjosivat hyväksi havaittuja työkaluja tiedonkeruussa, jotka olivat oleellisia tutkimusongelmien kannalta. Tutkimusongelmaa mukaillen sähköisen kyselylomakkeella osa-alueet ja kysymykset etenivät loogisesti 1) taustatiedoista, 2) SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana, 3) liikuntamotivaatioon ennen koronaviruspandemiaa ja sen aikana, sekä lopuksi vielä selvitettiin 4) SportUnin liikuntapalveluiden kehittämistä korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin 24.10.2022 – 13.11.2022. Tutkimustuloksia on analysoitu IBM SPSS Statistics (SPSS) ja Webropol Professional Statistics tilasto-ohjelmilla, sekä Excelin grafiikkaa on hyödynnetty esittäessä tutkimustuloksia taulukoin ja kuvioin. Tutkimustulokset on esitetty kokonaistilantana, koska tutkimukseen vastanneiden määrä jäi alle sadan.

2 Opiskelu korkeakoulussa

Korkeakoulussa opiskelijalta edellytetään isojen kokonaisuuksien hallintaa, syvällistä ymmärtämistä, sekä selittämistä ja tiedon arviointia. Korkeakouluopiskelijan oletetaan olevan aktiivinen toimija: aikataulut on suunniteltava itse, asioista on otettava selvää itse, sekä omatoimiseen työskentelyyn on panostettava huomattavasti alempia kouluasteita enemmän. Opiskelijalle suuren haasteen korkeakoulussa asettaa siis itsenäinen työskentely, sillä karkeasti arvioituna puolet opiskeluaikasta on itsenäistä työskentelyä. Tämä luo suuria vaatimuksia opiskelijan ajanhallinnan taidoille. Tilanne on haastava ja se on verrattavissa työajattomaan työaikaan, kuinka erottaa työ- ja vapaa-aika toisistaan? (Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2021, 45-46.) KOTT 2021 tutkimuksen (Parikka ym. 2021c, 3-8) mukaan korkeakouluopiskelijoista noin 70 % kokee opintojen vaikeutuneen ja korkeakouluopiskelijoista lähes puolet kokee opintojen vaatiman työmäärän lisääntyneen koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana. Yli puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. (Parikka ym. 2021c, 3-8.)

2.1 Ammattikorkeakoulut

Ammattikorkeakoululain (Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932) 4§ mukaan ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin, sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Ammattikorkeakoulun tehtävänä on lisäksi harjoittaa ammattikorkeakouluopetusta palvelevaa, sekä työelämää ja aluekehitystä edistävää, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa, sekä taiteellista toimintaa. Tehtäviään hoitaessaan ammattikorkeakoulun tulee tarjota mahdollisuuksia jatkuvaan oppimiseen. (Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.)

Suomessa Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalla toimii 22 osakeyhtiömuotoista ammattikorkeakoulua, lisäksi on Tampereella Poliisiammattikorkeakoulu ja Ahvenanmaalla Höghskolan på Åland. (Arajärvi 2021, 34; Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Ammattikorkeakoulussa voidaan suorittaa ammattikorkeakoulututkintoja ja ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja (923/2014 11 §). Ammattikorkeakoulututkintoon (AMK) johtaviin opintoihin kuuluu perusopintoja ja ammattiopintoja, vapaasti valittavia opintoja, sekä ammattitaitoa edistävää työharjoittelua ja opinnäytetyö. Ylempään ammattikorkeakoulututkintoon (ylempi AMK) johtaviin opintoihin kuuluu syventäviä ammattiopintoja, sekä vapaasti valittavia opintoja ja opinnäytetyö. (Arajärvi 2021, 330.)

Tilastokeskuksen (2022a) mukaan tutkintoon johtavassa ammattikorkeakoulutuksessa oli vuonna 2021 yhteensä 156 000 opiskelijaa, joista ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa

(AMK) oli 138 000 opiskelijaa ja ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa oli lähes 19 000 opiskelijaa (YAMK). Opiskelijoista 10 398 oli Tampereen ammattikorkeakoulussa opiskelevia. (Tampereen ammattikorkeakoulu s.a.)

2.2 Yliopistot

Yliopistojen tehtävänä on niistä annetun lain (Yliopistolaki 24.7.2009/558) 2§:n mukaan edistää vapaata tutkimusta, sekä tieteellistä ja taiteellista sivistystä, antaa tutkimukseen perustuvaa ylintä opetusta ja kasvattaa opiskelijoita palvelemaan isänmaata ja ihmiskuntaa. Tehtäviään hoitaessaan yliopistojen tulee tarjota mahdollisuuksia jatkuvaan oppimiseen, toimia vuorovaikutuksessa muun yhteiskunnan kanssa, sekä edistää tutkimustulosten ja taiteellisen toiminnan yhteiskunnallista vaikuttavuutta (Yliopistolaki 24.7.2009/558).

Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalla toimii 13 yliopistoa, joista kaksi on säätiölain mukaisia yliopistoja (säätiöyliopistot) ja muut ovat julkisoikeudellisia laitoksia (Julkisoikeudelliset yliopistot). Lisäksi on Maanpuolustuskorkeakoulu (MPKK), jossa sotilasalan korkeakoulututkinnot suoritetaan puolustushallinnon alla. (Arajärvi 2021, 34; Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Yliopistolain (2009/558) 1 luvun 3§:n mukaan yliopistoilla on itsehallinto, jolla turvataan tieteen, taiteen ja ylimmän opetuksen vapaus. Itsehallintoon kuuluu päätöksenteko-oikeus sisäiseen hallintoon kuuluvista asioista.

Tilastokeskuksen (2022b) mukaan yliopistojen tutkintoon johtavassa koulutuksessa oli vuonna 2021 yhteensä 159 500 opiskelijaa, joista Tampereen Yliopistossa oli 21 500 opiskelijaa.

3 Korkeakoululiikunta Suomessa

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL) on vuonna 1924 perustettu valtakunnallinen opiskelija- ja korkeakoululiikunnan edunvalvoja- ja palveluorganisaatio, joka edustaa kaikkia Suomen korkeakouluopiskelijoita. OLL vaikuttaa, palvelee, kouluttaa, tutkii ja toimii niin kansallisesti kuin kansainvälisesti opiskelijoiden liikunnan ja liikuntaolosuhteiden puolesta. (Inkinen ym. 2021, 107.)

OLL tekee aktiivista työtä liikkuvamman opiskelijan ja korkeakoulun puolesta. OLL:n unelmana on, että opiskelijat liikkuvat oman terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi ja, että opiskelijoilla on siihen mahdollisuus laadukkaiden korkeakoululiikuntapalvelujen tuella. OLL:n missiona on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja liikuntakulttuuria olemalla suomalaisen korkeakoulu- ja opiskelijaliikunnan äänenä ja asiantuntijana. (Inkinen ym. 2021 108.)

OLL:n jäseniin lukeutuu opiskelija- ja ylioppilaskuntia, opiskelijajärjestöjä, sekä korkeakoulujen liikuntatoimia. Lisäksi jäseniä ovat valtakunnalliset, alueelliset ja paikalliset liikunta-, terveys- ja opiskelijasektorille olevat toimijat. Korkeakoulujen liikuntatoimet voivat liittyä OLL:n jäseneksi yhteistoimintajäsenyyden kautta. Yhteistoimintajäsenyys korkeakoulujen liikuntatoimille on tehokas tapa kehittää yhdessä OLL:n kanssa suomalaista korkeakoululiikuntaa. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2024; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2023.)

Suomalaista korkeakoululiikuntaa on viime vuosikymmeniä kehitetty systemaattisesti, että tänä päivänä lähes jokaisessa korkeakoulussa on tarjolla liikuntapalveluja. Hyvin järjestetyissä liikuntapalveluissa on korkeakoulun, opiskelija- tai ylioppilaskunnan tai muu vastaavan korkeakouluyhteisön toimijan palkkaamat liikuntahenkilöstöt tuottamaan korkeakouluyhteisölle liikuntapalveluja. Korkeakoulujen liikuntaolosuhteet vaihtelevat edelleen merkittävästi ja erot paikkakuntien välillä voivat olla huomattavat. Osassa korkeakouluista on jo laadukkaat ja vakiintuneet liikuntapalvelut, kun osassa korkeakouluista liikuntapalveluiden rakentaminen on vasta lähtötekijöissä. Lähes kaikkialla korkeakoululiikunnan toiminnan muodostavat ryhmäliikunta, omatoimiset kuntosalipalvelut ja eri lajien vapaavuorot, sekä yleisiä ovat myös kurssitoiminta ja personal training -tyyppiset palvelut. (Ansala 2021, Inkinen ym. 2021, 108; 163-164; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2023.)

Tärkeää on, että korkeakoulu turvaa resurssit liikuntahenkilöstön työllistymiseen, jotta liikuntapalveluita on mahdollista toteuttaa. Korkeakoulujen liikuntapalveluiden tarjonta voi lisätä tai vähentää kiinnostusta liikuntaa. Ihanteellisin tilanne on silloin, kun käytettävissä on riittävästi liikuntatiloja ja tarjolla monipuolisesti eri liikuntalajeja niin aloitteleville kuin harrastajillekin. Houkuttelevat opiskeluympäristön liikuntapalvelut takaavat opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnin ja viihtyvyyden. (Ansala 2021, 163-164; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2023.) Laadukkaan korkeakoululiikunnan tuottamisessa koko Suomen korkeakouluja tukevat OLL:n Korkeakoululiikunnan suositukset, jotka

antavat selkeät suuntaviivat niistä tekijöistä, joista laadukas eli hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2023.)

3.1 Korkeakoululiikunnan suositukset 2018

Suomalaisen korkeakoululiikunnan ensimmäiset valtakunnalliset suositukset julkaistiin korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän toimesta ja opetus- ja kulttuuriministeriön tuella vuonna 2011. Suositusten ensisijaisena tarkoituksena on ollut tukea suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittämistyössä antamalla selkeät suuntaviivat niistä tekijöistä, joista hyvät ja toimivat korkeakoulujen liikuntapalvelut rakentuvat. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 12; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2020.) Vaikka alkuperäiset korkeakoululiikunnan suositukset ovat kestäneet kohtuullisen hyvin aikaa, niihin oli kertynyt selkeitä täydennys- ja päivitystarpeita. Vuonna 2018 Opiskelijoiden Liikuntaliitto julkaisi korkeakoululiikunnan päivitetty suositukset, joita oli täydennetty korkeakouluympäristön liikunnallistamisen, päivittäisen paikallaanolon ja istumisen vähentämisen sisällöillä. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 3,13; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2020).

Päivitetyt korkeakoululiikunnan suositukset 2018 (kuva 1) koostuvat kahdeksasta korkeakoululiikunnan palveluja koskevistä suosituksista (A-H) ja kahdesta täysin uudesta korkeakouluympäristöä koskevistä suosituksista, joiden taustana on tasapainotettuun tulokorttiajatteluun pohjaava Liikunta-tulokorttimalli (kuva 2). (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 4; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2020.) Liikuntatalo-tulokorttimallin mukaan korkeakoululiikunnan perustan muodostavat strategia (A) ja rahoitus (B). Korkeakoulun toimivia rakenteita kuvaavat käytettävissä olevat henkilöresurssit (C) ja liikuntatilat (D). Prosessien toimivuudesta puolestaan kertoo palautejärjestelmät (E). Liikuntatalo-mallissa korkeakoululiikunnan tavoitteena ovat toimivat liikuntapalvelut, jotka muodostuvat korkeakoululiikunnan tarjonnasta (F), liikuntaan aktivoimiskeinoista (G), sekä kuinka laajasti palveluita käytetään (H). Liikuntatalo-tulokorttimallissa kaksi uutta tavoitetta ovat päivittäisen istumisen vähentäminen (I) ja korkeakouluympäristön liikunnallistaminen (J). Ajatuksena on, että kun korkeakoululiikunnan perusta (strategia ja talous) on kunnossa, se mahdollistaa rakenteiden (henkilöstö ja tilat) ja prosessien (palautejärjestelmä) kuntoon laittamisen kautta toimivat liikuntapalvelut (liikuntatarjonta, liikuntaan aktivoiminen, liikuntapalveluiden käyttö, päivittäisen istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen). (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 12; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2020.)

Korkeakoululiikunnan suositukset (2018)

- A. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakoulun strategioissa.** Korkeakoulun strategia tai sen toimenpideohjelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpideohjelma sisältää liikuntapalvelujen ohella korkeakoulu yhteisön päivittäisen istumisen vähentämisen ja koko korkeakoulu ympäristön fyysisen arkiaktiivisuuden edistämisen tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
- B. Liikuntapalvelujen rahoitus.** Korkeakoulu panostaa liikuntapalveluihin (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
- C. Liikuntapalvelujen henkilöstöresurssit.** Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava kokopäiväinen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
- D. Liikuntatilat.** Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumppa- ja palloilusalit). Korkeakoulu kehittää lisäksi ulkoliikuntatiloja (esim. ulkokuntosalilaitteet).
- E. Palautejärjestelmä.** Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta (ml. istumisen vähentäminen ja koko korkeakoulu ympäristön liikunnallistaminen) ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakoulu yhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan kehittämisessä. Osallisuuden tukeminen on korkeakoulu liikunnan kehittämisen keskiössä.
- F. Liikuntatarjonta.** Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet. Liikuntatarjonnan kehittämisessä kiinnitetään erityisesti huomiota saavutettavuuden parantamiseen (esim. asenneilmapiiri, esteettömyys, taloudellinen saavutettavuus).
- G. Aktivointi.** Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi. Korkeakoululiikunnan kehittämisessä ja liikuntapalvelujen käyttöön aktivoinnissa huomioidaan saavutettavuus ja erilaiset erityisryhmät laajasti (esim. yksinäiset opiskelijat, erilaiset etniset ryhmät, kansainväliset opiskelijat).
- H. Liikuntapalvelujen käyttö.** Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla.

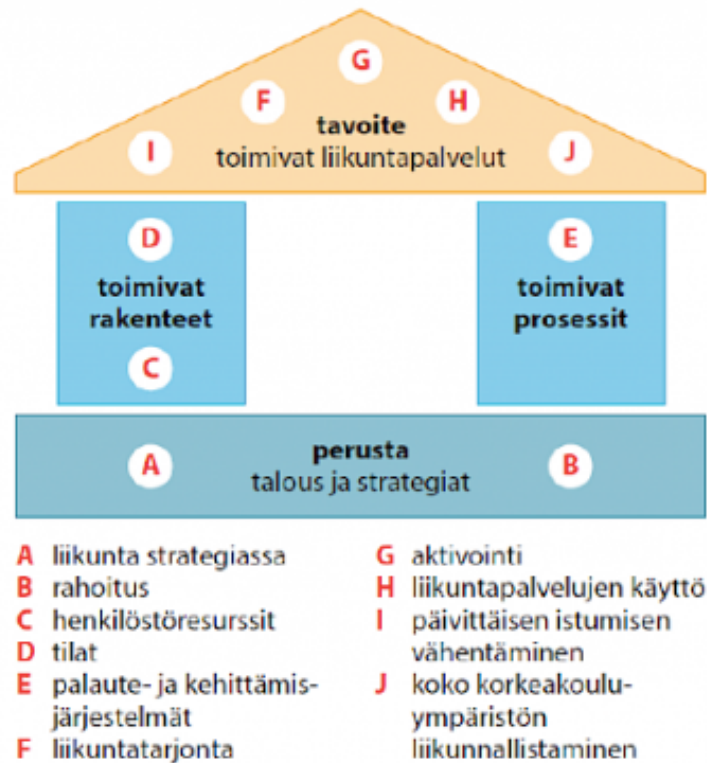
Uusi suositus: päivittäisen istumisen vähentäminen:

- Korkeakoulujen oppimis- ja opiskelu ympäristöt (esim. luentosalit, luokkatilat ja teknologiset ratkaisut) suunnitellaan, sisustetaan ja kalustetaan siten, että sekä seisten että istuen työskentely ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa.
- Korkeakoulujen toimintakulttuuria (esim. opetustoiminta ja viestintä sisältäen kampanjat ja tempaukset) muutetaan siten, että se tukee päivittäisen istumisen vähentämistä, helppoa ja luontevaa työskentelyasentojen vaihtamista ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistämistä.

Uusi suositus: korkeakoulu ympäristön liikunnallistaminen:

- Korkeakoulut tukevat korkeakoulu yhteisön (opiskelijat, opetus- ja tutkimushenkilöstö, muu korkeakoulun henkilöstö) fyysistä aktiivisuutta myös muissa kuin korkeakoulun liikuntatiloissa.
- Koko korkeakoulu ympäristöön luodaan myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakoulu yhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiselle ja edistämiseksi.

Kuva 1. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018 (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 4.)



Kuva 2. Korkeakoululiikunnan keskeiset osa-alueet kuvattuna Liikuntatalo-tuloskorttimallina (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2022)

Korkeakoululiikunnan valtakunnallisten suositusten taustalla on suomalaisen korkeakoululiikunnan visio (2025), jonka mukaan viimeistään vuonna 2025 ”korkeakouluympäristön ja sen toimintakulttuuri tukevat korkeakoulu yhteisön arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa ja edistämistä Suomen kaikissa korkeakouluissa” (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 15). Korkeakoululiikunnan suositukset päivittäneen asiantuntijatyöryhmä katsoo, että korkeakoululiikunnan visio (2025) toteutuu, kun korkeakoululiikunnan suositukset toteutuvat. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 15.)

Korkeakoululiikunnan kehittyminen edellyttää korkeakoulujen lisäksi myös valtion hallinnon ja muun yhteiskunnan tukea (kuva 3) (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 21).

Korkeakoululiikuntaa tukevat politiikkasuositukset:

- YTHS:n laajentuminen kaikkien korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolloksi on tärkeää myös opiskelijoiden liikunta-asioiden edistämisen näkökulmasta. Laajennuksessa on huolehdittava opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välisen palveluketju-mallin kehittämisestä.
- Valtionhallinnon tulee tukea korkeakouluympäristöjen muokkaamista korkeakoulu yhteisön fyysistä aktiivisuutta edistäviksi (erityishuomio tulee olla liiallisen istumisen vähentämisessä ja työskentelyasentojen vaihtamisen tukemisessa).
- Liikkuva koulu (opiskelu) -ohjelma tulee laajentaa aidosti korkea-asteen oppilaitoksiin. Ohjelman tulee tarjota myös resurssitukea korkeakoulujen fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämiä korkeakoululiikunnan hanketukia tulee jatkaa ja kehittää. Hankkeiden jatkokehittämisen pohjaksi rahoitetuista korkeakoululiikunnan hankkeista tulee tehdä systemaattinen kokonaisarviointi (sisältäen vaikuttavuuden arvioinnin).
- Korkeakouluopiskelijoiden fyysisen toimintakyvyn valtakunnallista seurantajärjestelmää, testausta ja aktiivisuuden mittausta (sisältäen sekä kyselytutkimukset että objektiivisen mittauksen) tulee kehittää.

Kuva 3. Korkeakoululiikuntaa tukevat politiikkasuositukset (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 5)

3.2 Korkeakoululiikunnan nykytila

Valtioneuvoston tekemässä periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista on kirjattu 11 joulukuuta 2008 seuraavasti: ”Korkeakoulu ja muut oppilaitokset vastaavat omalta osaltaan nuorten aikuisten liikunnasta ja hyvinvoinnista” (Opetusministeriö 2009, 5;18). Ammattikorkeakoulu- ja yliopistolain hyväksymisen yhteydessä 16 kesäkuuta 2009 eduskunta antoi lausumat, jonka mukaan ”Eduskunta edellyttää, että hallitus seuraa miten ammattikorkeakoulut ja yliopistot järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille, ja ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi”. (Eduskunta 102/2009; Eduskunta 103/2009.) Ammattikorkeakoulujen liikuntapalveluiden kehittämistä on vienyt eteenpäin vuonna 2014 voimaan astunut, valtioneuvoston asetus, jonka mukaan ammattikorkeakoulun toimiluvan yhtenä kriteerinä on opiskelijapalveluiden järjestäminen mukaan lukien liikuntapalvelut. (Ansala 2021, 163.)

3.3 Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys

Suomessa on yhteensä 24 ammattikorkeakoulua ja 14 yliopistoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.), joissa tilastokeskuksen (Tilastokeskus 2022a; 2022b) mukaan vuonna 2021 ammattikorkeakoulujen tutkintoon (156 000) ja yliopistojen tutkintoon (159 000) johtavassa koulutuksessa opiskeli yhteensä 315 500 opiskelijaa. Nuorten aikuisten ikäryhmässä tämä vastaa jo noin puolta. Suomalaisen korkeakoulutuksen huima kasvu viime vuosikymmeninä on olennaisesti kasvattanut myös

korkeakoululiikunnan yhteiskunnallista merkitystä. (Ansala 2021, 163; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 21.)

Korkeakoululiikunnan merkitystä voidaan tarkastella ainakin kahdessa viitekehyksessä. Ensimmäinen muodostuu kustakin yksittäisestä korkeakouluyhteisöstä (opiskelijat ja henkilökunta), jonka terveyttä, hyvinvointia, sekä opiskelu- ja työkykyä korkeakoululiikunnan palveluilla on mahdollista ylläpitää ja edistää. Toisaalta korkeakoululiikunnan merkitystä voidaan tarkastella laajemmin yhteiskunnallisesti, jolloin liikunnan elämänkulkumallin mukaisesti korkeakoululiikunta nähdään merkittävänä nuorten aikuisten ikäryhmän liikuttajana. (Ansala 2013, 7.)

Ansalan (2021, 163) mukaan ”liikunta on itsestään selvä ja tunnustettu osa työelämän työkykyä tukevaa toimintaa”. Nykyisin korkeakoulujen liikuntapalvelut nähdään aiempaa luontevammin tärkeänä osana korkeakoulujen opiskelu- ja työkykyä edistäviä palveluja, sillä toimivat liikuntapalvelut tukevat opiskelukuntaa, millä tarkoitetaan opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamista. (Ansala 2021, 163.) Korkeakoulujen monipuolet liikuntapalvelut ovat lisäksi opintoja ja opintoaikaa tasapainoittavia tekijöitä, sillä kattavilla liikuntapalveluilla on iso merkitys yhteisöön sitouttavana tekijänä. Hyvin rakennetut liikuntapalvelut, jotka tukevat erilaisten käyttäjäryhmien tarpeita luovat tunteen, että korkeakoulu välittää opiskelijoistaan kokonaisvaltaisesti. Opiskeluympäristön liikuntapalvelujen tarjonta ja fyysistä aktiivisuutta tukevat olosuhteet voivat siis lisätä tai vähentää kiinnostusta liikuntaan. (Ansala 2013, 15; Ansala 2021, 163.)

3.4 Korkeakouluopiskelijoiden korkeakoulujen liikuntapalvelujen käyttö

Seuraavaksi tarkastellaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) toteuttaman KOTT-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2016 ja Otuksen Opiskelijabarometri-tiedonkeruun tuloksia vuodelta 2016.

Vuoden 2016 KOTT-tutkimuksen tulokset liikuntapalvelujen käytöstä eri korkeakoulusektorien välillä ovat samansuuntaisia kuin aiemmissa (2008 ja 2012) KOTT-tutkimuksissa. Kuvasta 4 on havaittavissa opiskelijoiden prosenttiosuudet sukupuolittain ja korkeakoulusektoreittain eri liikuntapalvelujen käytöstä. Suurin ero ammattikorkeakouluopiskelijoiden ja yliopisto-opiskelijoiden käyttämissä liikuntapalveluissa oli edelleen korkeakoulun järjestämässä liikunnassa, joka on yliopistossa pitkään ollut runsaampaa, kuin ammattikorkeakoulussa. Yliopistoissa opiskelevista naisista 36 % vastasi käyttäneensä yliopistojen liikuntapalveluja, mutta ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoista vain 11 %, miehillä vastaavat osuudet olivat 17 % ja 8 %. Silti yliopisto-opiskelijat ja ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät yhtä yleisesti kaupallisia, kunnallisia ja seurojen liikuntapalveluja. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 48-49.)

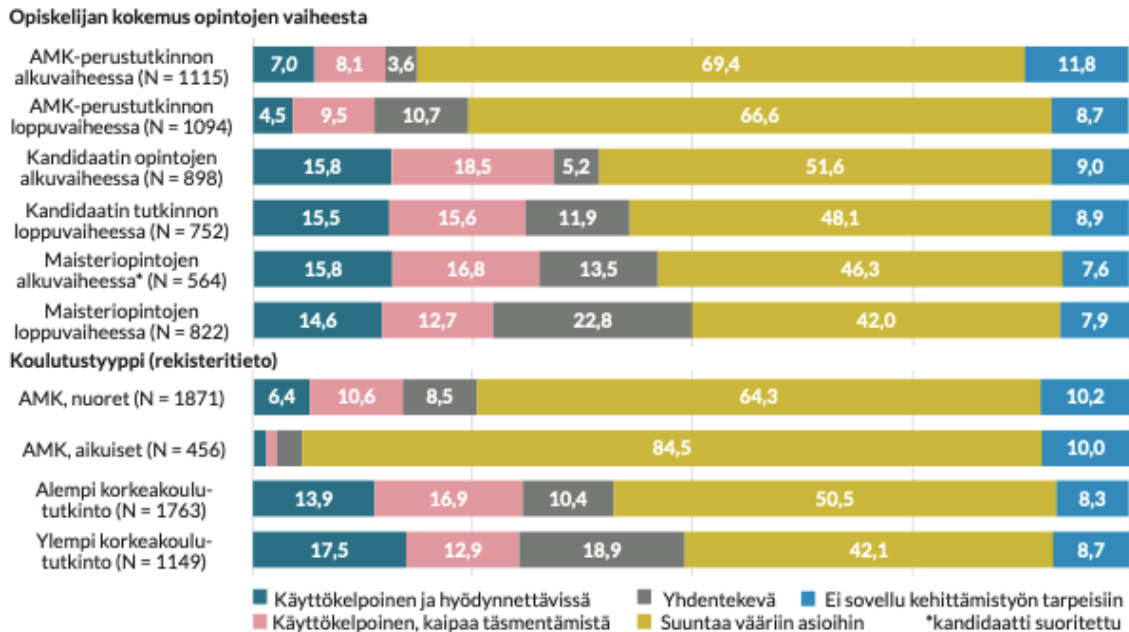
Kuvasta 4 on havaittavissa, että naisopiskelijoilla korkeakoulujen liikuntapalvelujen käyttö on yleistynyt vuosien 2008 – 2016 aikana (amk 5 % → 11 % & ja yo 29 % → 36 %) (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 48.).

		Miehet		Naiset	
		AMK	YO	AMK	YO
Korkeakoulun järjestämä liikunta	2016	8	17	11	36
	2012	8	17	8	30
	2008	10	16	5	29
Ainejärjestön tms. liikunta	2016	2	12	1	5
	2012	1	11	1	3
	2008	1	7	1	2
Urheiluseura	2016	17	17	13	13
	2012	22	20	14	13
	2008	18	19	13	13
Muu järjestö	2016	2	2	2	3
	2012	2	2	5	4
	2008	1	1	2	3
Kaupalliset liikuntapalvelut	2016	11	13	29	29
	2012	7	9	30	30
	2008	6	9	24	28
Kunnalliset liikuntapalvelut	2016	3	5	6	6
	2012	3	4	8	7
	2008	4	6	10	8

Kuva 4. Liikuntapalvelujen käyttö sukupuolittain ja korkeakoulusektoreittain (%) 2008 – 2016 (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 49)

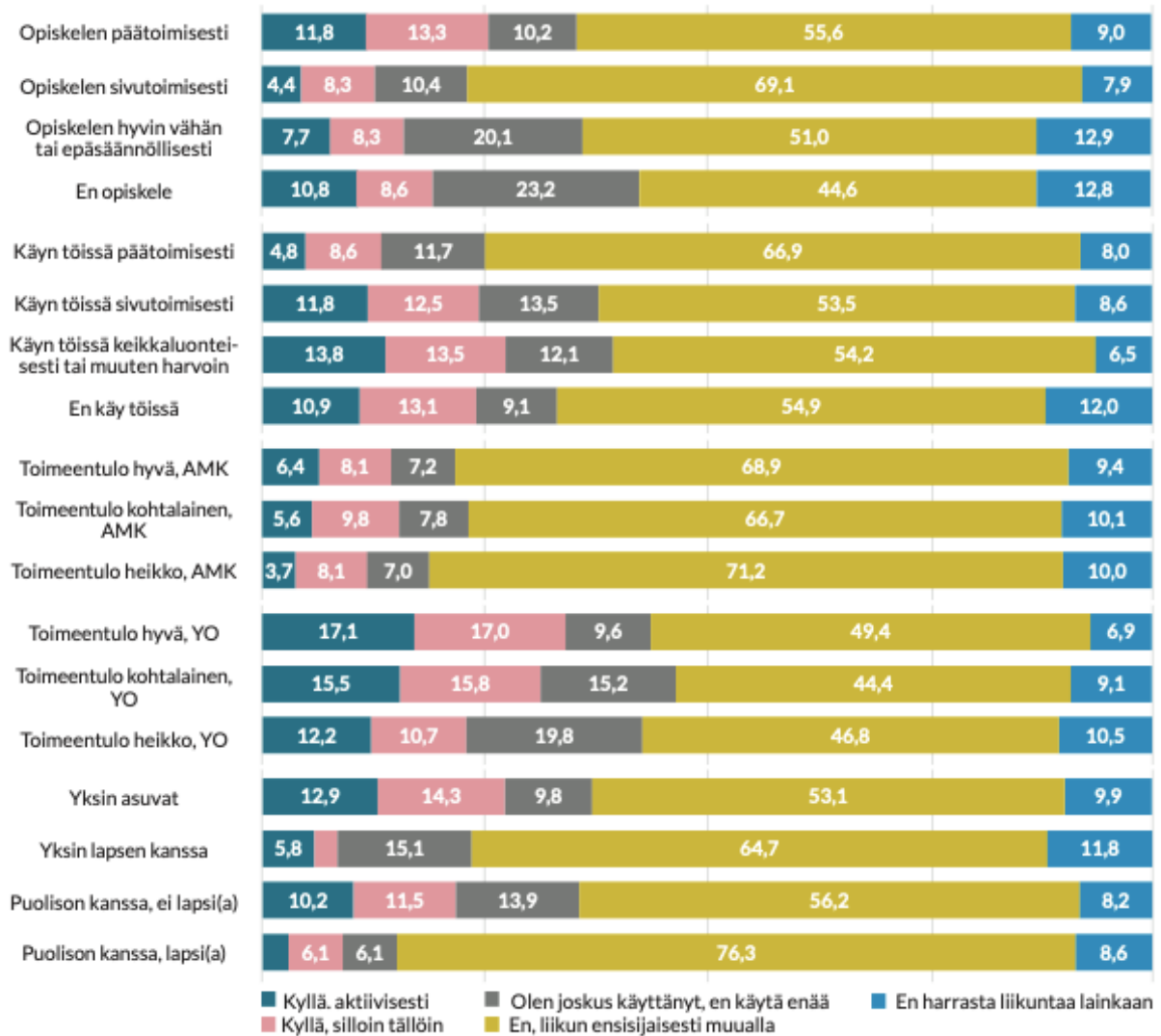
Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta korkeakoululiikunnan palveluihin kartoitettiin osana Otuksen opiskelijabarometri-tiedonkeruuta vuonna 2016, jotka kuvaavat opiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttöä lukuvuonna 2016 – 2017. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 53.)

Opiskelijabarometria-tiedonkeruun tuloksista on havaittavissa, että Yliopisto-opiskelijat ovat merkittävästi paremmin liikuntapalveluiden piirissä, kuin ammattikorkeakouluopiskelijat, jotka ovat puolta harvemmin liikuntapalveluiden piirissä (kuva 5). Ammattikorkeakoulujen aikuisopiskelijoilla (monimuoto-opiskelijat) havaittiin erittäin heikkoa liikuntapalveluiden käyttöastetta. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 56.)



Kuva 5. Liikuntapalveluiden käyttö opintojen vaiheen (kokemus) ja opinto-oikeuden tyypin (rekisteritieto) mukaan (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 57)

Liikuntapalveluiden käyttäjät ovat useammin päätoimisia opiskelijoita (11,8 %), eikä päätoimisten opiskelijoiden sivutoiminen työssäkäynti (11,8 %) vaikuta vähentävän palveluiden käyttöastetta, kun vastaavasti päätoimisesti työssäkäyvien opiskelijoiden (4,8 %) palveluiden käyttöaste on yli puolet pienempi. Kuvasta 6 on nähtävillä liikuntapalveluiden käyttöä kuvaavat jakaumat opintojen tyypin mukaan, sekä muuta elämäntilannetta kuvaavien taustatekijöiden, kuten työssäkäynti, toimeentulo korkeakoulusektorin mukaan ja perheellisyys tilanne. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 59.)



Kuva 6. Korkeakoululiikuntapalveluiden käyttö opiskelun ja työssäkäynnin, sekä perhestatuksen ja toimeentulon luokissa (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 58)

3.5 Koronaviruspandemian vaikutukset korkeakoululiikuntaan

Suomessa COVID-19 on vaikuttanut voimakkaasti terveydenhuollon lisäksi mm. kulttuuri- ja liikuntatoimialoihin. Keväällä 2020 koronaviruspandemia sulki yksityisin ja julkisin varoin tuotettuja ja ylläpidettyjä sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. Vuosi 2021 startattiin laajasti koronarajoitusten alaisuudessa ja, ne rajoittivat toimintaa myös vuoden loppupuolella. Liikuntapaikkojen sulkemisella on todettu olleen suuria vaikutuksia kansanterveyteen. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021c.)

Valtion liikuntaneuvosto (VLN) teetti selvityksen kevään 2020 lopulla liikunta-alan tilanteesta ja selvitys julkaistiin kesäkuussa 2020. Korkeakoululiikunta oli valitettavasti jäänyt kyselyn ulkopuolelle, vaikka se liikuttaa satojatuhansia opiskelijoita ja korkeakouluhenkilöstöä 36 korkeakoulussa. Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL) laati Valtion liikuntaneuvoston (VLN) kyselylomakkeiden pohjalta oman

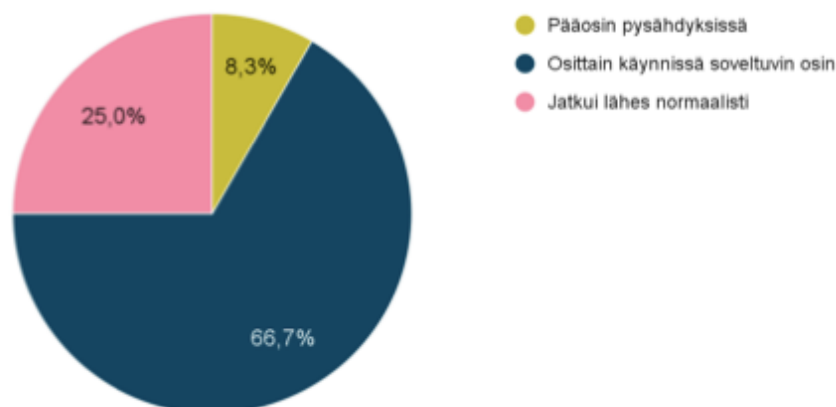
kohdennetun kyselyn korkeakoululiikuntatoimijoille, jossa selvitettiin COVID-19 pandemian vaikutuksia korkeakoulujen liikuntapalveluille. Kysely kartoitti korkeakoululiikuntapalveluiden kohtaamia haasteita ja tukitoimien tarvetta. Kysely toteutettiin toukokuussa 2020 ja tälle kyselylle tehtiin jatkoa keväällä 2021, jolloin kartoitettiin pitkittyneen koronapandemian vaikutuksia. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021a; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021c.)

Koronapandemian vaikutukset ovat selvästi nähtävillä vuosien 2020 ja 2021 kyselyjen tuloksissa, sillä korkeakoululiikunta on ollut kyselyjen aikana laajasti pysähdyksissä. Syksyllä 2020 yksikään korkeakoululiikunta ei toiminut normaalisti ja keväällä 2021 vain neljäsosa palvelusta toimi lähes normaalisti. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021c.)

Yksikään korkeakoululiikunta ei toiminut normaalisti kevään 2020 rajoitusten aikana, jopa 45 % korkeakoululiikuntapalveluista oli täysin pysähdyksissä ja 55 % palveluista oli käynnissä soveltavin keinoin, joilla toimintaa pidettiin edes osittain käynnissä. Palveluiden keskeytyksien vaikutukset näkyivät eniten tapahtumien peruuntumisessa (17/20), sekä sisäliikuntapaikkojen käytön rajoittamisessa ja kasvokkain tapahtuvassa ohjauksessa (12/20). Ulkoliikuntapaikat on kuitenkin onnistuttu pitämään auki (16/20). (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021a.) Vuoden 2021 jatkoselvityksessä nousi esille, että suurimmalla osalla liikuntapalvelut olivat osittain käytössä joulukuuhun 2020 saakka. Keväällä 2020 jopa 45 %:lla liikuntapalvelut olivat pääosin pysähdyksissä, kun taas samainen liikuntapalveluiden tilanne syyslukukaudella 2020 oli 8,3 % (kuva 7). Korkeakoululiikuntaa on siis saatu avattua koronapandemian aikana. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b)

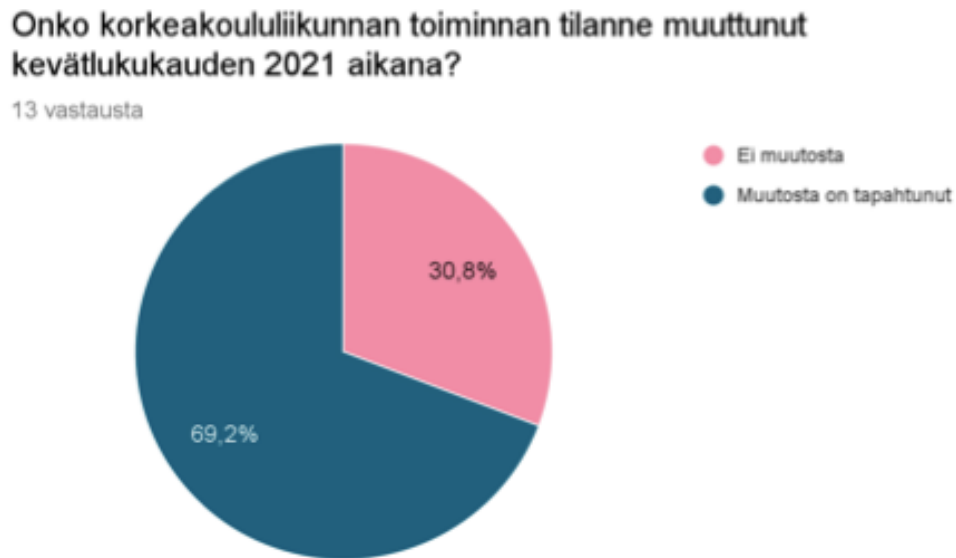
Mikä oli korkeakoululiikunnan toiminnan tilanne syyslukukaudella 2020?

13 vastausta



Kuva 7. Mikä oli korkeakoululiikunnan toiminnan tilanne syyslukukaudella 2020? (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b)

Pääosin läsnä tapahtuva toiminta oli kevään 2021 tauolla ja joissain paikoissa loppukeväästä oli saatu läsnä tapahtuvaa toimintaa auki rajatuilla henkilömäärillä (kuva 8). Keväällä 2021 laajimmin keskeytettynä olivat ohjattu ryhmäliikunta (12/13) ja sisäliikuntamahdollisuudet (12/13). Yleisesti toiminta on ollut laajasti pysähdyksissä lukukaudella 2020 – 2021. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b.)



Kuva 8. Onko korkeakoululiikunnan toiminnan tilanne muuttunut kevätlukukauden 2021 aikana? (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b)

Vuoden 2020 selvityksessä rajoitusten takia vapautuneita resursseja on hyödynnetty pääasiassa omaehtoisen liikunnan kannustamiseen (18/20), sekä etäohjattuihin tai videoituihin liikuntaohjauksiin (17/20). Alle puolet vastaajista on tarjonnut liikuntaneuvontaa etäpalveluna (9/20) ja panostanut liikuntapaikkojen kunnostukseen ja huoltoon (8/20). (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021a.) 2021 jatkoselvityksessä yleisimpiä toimintamuotoja ovat olleet etäohjattu tai videoitu liikunnanohjaus (11/13), sekä kannustus ja neuvonta omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen (10/13). Lisäksi etätottumusten uskotaan jäävän jollain tavalla osaksi toimintaa useissa paikoissa, sillä ne mahdollistavat verkostokoulujen eri kampusten opiskelijoille tasavertaisemmat liikuntapalvelut ja mahdollistaa toiminnan jatkumisen jatkossakin poikkeustilanteissa. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b.)

Vuoden 2020 selvityksessä huolena korostui korkeakoululiikunnan merkitys osana korkeakoulukulttuuria. Vaikka puolet vastaajista (10/20) uskoo etäohjauksen ja jumppavideoiden tavoittavan uusia opiskelijoita, silti yli puolet vastaajista (13/20) uskoo korkeakoululiikunnan aseman heikentyvän osana korkeakoulukulttuuria. Liikuntapalveluiden tuoma yhteisöllisyys ei enää tukisi sosiaalista hyvinvointia. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021a.) Vuoden 2021 jatkoselvityksessä etätoteutusten heikoutena tuotiin ilmi opiskelijoiden sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen ja rajoittaminen.

(Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b.) Korkeakoululiikuntatoimijat ovat huolestuneita opiskelijoiden sosiaalisesta hyvinvoinnista korkeakoululiikuntapalvelujen toimiessa etäohjauksessa.

Selvityksessä 2020 nousi esille negatiivisena vaikutuksena rajoitustilanne, joka on vaikuttanut os-
tokäyttäytymiseen, koska ei luoteta toiminnan jatkuvuuteen: epävarmuutta työntekijöiden ja opiske-
lijoiden näkökulmasta. Monissa vastauksissa korkeakoululiikuntatoimijat kokivat yhteisöllisyyden ja
sosiaalisen hyvin voinnin heikentyneen ja liikunnan näkyvyyden heikentyneen arjessa. (Opiskelijoi-
den Liikuntaliitto 2021a). Vuoden 2021 jatkoselvityksessä nousi negatiivisena esille, että liikunta-
palveluissa käyttäjämäärät olivat romahtaneet selkeästi. Lisäksi nousi esille huoli siitä palaavatko
opiskelijat kampukselle ja liikuntapalveluiden pariin. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b.)

4 Liikunta

Laajimmassa merkityksessään liikunta-sana alun perin liikunto on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia, sekä koko toimintaan liittyviä elämyksiä. Nykysuomen sanakirjan mukaan liikunta-sana liitetään erityisesti omasta tahdosta tapahtuvaan vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvään liikkumiseen. Tästä syystä liikunnan toteutumista tarkasteltaessa käytetään ilmaisua liikunnan harrastaminen. (Vuori 2020, 18.)

Terveysten ja hyvinvointilaitoksen (2023) mukaan liikunta on hyväksi niin terveydelle kuin kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Liikunnan harrastamisen tavoitteena voi olla vaikuttaa omaan fyysiseen kuntoon tai terveyteen, tuottaa elämyksiä ja kokemuksia, sekä niihin perustuvia vaikutuksia tai palveluilla välttämättömiä tai valinnaisia tehtäviä. Tällaisilla perusteilla liikunta voidaan jakaa mm. kunto-liikuntaan, terveysliikuntaan, virkistysliikuntaan, harrasteliikuntaan, hyötyliikuntaan, kilpaurheiluun ja huippu-urheiluun (kuva 9). (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21; Vuori 2020, 18.) ”Nimityksillä on osittain kullekin ominaisia, mutta paljon myös yhteisiä sisällöllisiä piirteitä ja vaikutuksia. Kunto- ja terveysvaikutuksen kannalta on olennaista, että niitä ilmenee eriasteisesti hyvin monenlaisessa liikunnassa riippumatta liikunnan varsinaisesta tavoitteesta”. (Vuori 2020, 18.)

Vuoren (Vuori 2020, 19) mukaan liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa luurankolihasen tahdonalaisesti tuottamaa kehon liikettä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta. (World Health Organization 2020a; Lämsä 2009, 15.) Fyysisellä aktiivisuudella viittaa pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä sisällä kannanottoja tai odotuksia toiminnan syihin tai psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. Fyysisestä aktiivisuudesta puhutaan yleensä silloin, kun fyysistä aktiivisuutta halutaan edistää hyvin laajana yhteiskunnan toimintana kaikissa mahdollisissa yhteyksissä ja väestöryhmissä esimerkiksi inaktiivisuuden vähentämiseksi, energiankulutuksen lisäämiseksi ja ylipainon ehkäisemiseksi. (Vuori 2020, 19-20.) Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus. Liikuntaläketieteessä fyysisellä inaktiivisuudella ei tarkoiteta täydellistä lihasten käyttämättömyyttä, vaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä stimuloimaan elimistön rakenteita tai toimintoja niiden säilyttämiseksi normaaleja tehtäviä vastaavina. Toimintakyvyn ja terveyden kannalta on suotuisaa välttää fyysistä inaktiivisuutta, kuten runsasta istumista ja olla fyysisesti aktiivinen. (Vuori 2020, 20.)

Huippu-urheilu	Kaikki kansainvälisellä mestaruuskilpailutasolla tapahtuva tai sinne tähtäävä urheiluharjoittelu ja -kilpailu
Kilpaurheilu*	Mestis-jääkiekko, yleisurheilun piirinmestaruuskilpailut, veteraanien mestaruuskilpailut
Kuntourheilu*	Helsinki City maraton, Finlandia-hiihto
Kuntoliikunta*	Sauvakävely, hölkkä, uinti, voimistelu
Luontoliikunta*	Linturetkely, sienestäminen, erävaellus
Leikkiliikunta*	Skeittaaminen, mäenlasku pulkalla, leikkilineillä kiipeily
Arki- ja hyötyliikunta*	Kävely kauppaan tai töihin, lumen luonti, kova siivoaminen
Fyysinen passiivisuus	Television katseleminen, hissillä ja rullaportaisissa kulkeminen, rauhallinen ”näyteikkunakävely”

* Säännöllisesti ja riittävässä määrin harjoitettuna edistää terveyttä, ts. on terveysliikuntaa

Kuva 9. Esimerkkejä erityyppisestä liikunnasta (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21)

Suomalaisten keskuudessa vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt 1980 – luvulta lähtien aikuisten, että nuorten keskuudessa. Suosituimpia liikuntamuotoja ovat kävelyn eri muodot, hölkkä ja juoksu, pyöräily, kuntosali- ja voimaharjoittelu, sekä erilaiset kotiaskareet. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.)

Yli neljännes maailman aikuisväestöstä (1,4 miljardia aikuisista) ei ole tarpeeksi aktiivinen. Maailmanlaajuiset arviot liikkumattomuudesta osoittavat, 27,5 % 18-vuotiaista ja sitä vanhemmista aikuisista (miehet 23 % ja naiset 32 %) ja 81 % (11-17-vuotiaista) nuorista ei ollut tarpeeksi aktiivisia vuonna 2016. Tämä tarkoittaa sitä, että he eivät täytä WHO:n vuoden 2010 maailmanlaajuisia fyysisen aktiivisuuden suosituksia, eivätkä harrasta tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta pysyäkseen terveenä (World Health Organization 2020a; World Health Organization 2020c, 15). Fyysinen aktiivisuus ei ole parantunut maailmanlaajuisesti vuoden 2001 jälkeen, sillä riittämätön aktiivisuus lisääntyi 5 prosenttia (31,6 % -> 36,8 %) korkean tulotason maissa vuosina 2001-2016. Fyysisen aktiivisuuden lasku johtuu osittain toimimattomuudesta vapaa-ajalla ja istumisen käyttäytymisestä työssä ja kotona. Lisäksi passiivisten kulkuvälineiden käytön lisääntyminen vaikuttaa riittämättömään fyysiseen aktiivisuuteen. (World Health Organization 2020a.)

Jopa 5 miljoonaa kuolemantapausta voitaisiin välttää vuodessa, jos maailman väestö olisi fyysisesti aktiivisempi. Ihmiset, jotka eivät ole tarpeeksi aktiivisia, on 20-30 prosenttia suurempi kuoleman riski verrattuna ihmisiin, jotka ovat tarpeeksi aktiivisia. Kun maat kehittyvät taloudellisesti, toimeentulo lisääntyy ja se voi nousta jopa 70 prosenttiin, mikä johtuu muuttuvista

liikennetottumuksista, lisääntyneestä tekniikan käytöstä työhön, koulutukseen ja vapaa-aikaan, kulttuuriarvoihin ja lisääntyvään istuvaan käyttäytymiseen. (World Health Organization s.a.; World Health Organization 2020a.)

4.1 Liikunnan yhteys terveyteen

Sosiaali ja Terveysministeriön (2013, 10) mukaan ”Liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista on ollut jo pitkään vahvaa tutkimusnäyttöä”. Liikunnalla ja liikkumisella on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, jotka ilmenevät eri tahtiin elimistössä. Jotkin liikunnan ja liikkumisen vaikutuksista alkavat välittömästi liikkuesssa, kun taas osa vaatii useamman kuukauden säännöllistä liikuntaa tai liikkumista ennen kuin muutokset tai vaikutukset ovat huomattavissa (kuva 10) (UKK-instituutti 2022). Terveiden ja hyvinvointilaitoksen (2024) mukaan liikunnalla on merkittävä rooli lukuisten sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. WHO (World Health Organization s.a.) toteaaakin, että säännöllisen liikunnan on todistettu auttavan ehkäisemään ja hoitamaan kroonisia eli ei-tarttuvaisia sairauksia, kuten sydänsairauksia, aivohalvasta, 2 tyypin diabetesta ja useita syöpiä, kuten rinta- ja paksusuolensyöpää. Liikunta auttaa myös ehkäisemään kohonnuttua verenpainetta, ylläpitämään tervettä painoa ja voi parantaa mielenterveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia. (World Health Organization s.a; World Health Organization 2018, 6.) Sosiaali ja Terveysministeriön (2013, 11) mukaan liikunnalla on löydetty olevan positiivisia yhteyksiä aivojen toimintaa, kuten muistiin, vireystilaan ja keskittymiskykyyn. Väestötutkimuksissa liikunnan on myös todettu vähentävän enenaikaista kuolleisuutta ja sairastavuutta seuranta-ajan aikana. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 22, Sosiaali ja Terveysministeriö 2013, 10-11.) Liikunta voi siis edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, sekä toimintakykyä elämänkaaren kaikissa vaiheissa. (Vuori & Miettinen 2000, 91.)

Liikunnalla on merkittävä vaikutus opiskelijan opiskelukykyä edistävässä toiminnassa. Korkeakouluopiskelijoilla esiintyy runsaasti terveysongelmia, kuten esimerkiksi ylipainoa, ylä- ja alaselänoireita, masennusta ja astmaa. Liikunnalla on todistetusti osoitettu olevan vaikutusta yllä olevien terveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnalla on havaittu olevan merkittävä rooli opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, stressin hallinnassa ja voimavarojen lähteenä. (Kunttu & Ansala 2021, 214.)

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti

Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulsit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrasta happea, sokeria ja rasvayhdistelmiä lihastyön polttoaineeksi.
- Energialkulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tiheenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneeste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa

• Mieliala kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievittyä.

• Uni saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.

• Lihasten suorituskyky parantuu, kun hermoimpulsit lihaksiin tehostuvat.

• Tasapaino, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.

• Mahdolliset tuki- ja liikuntaelämäntien kivut lievittyvät.

muutamassa kuukaudessa

• Aivojen toiminta ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.

• Perusaineenvaihdunta tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.

• Leposyke ja -verenpaine laskevat, sydänlihaksen ja hengityselinten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin kestävyyskunto parantuu.

• Lihastoiminta lisääntyy koska lihasolujen koko kasvaa.

• Riski mahdollisen selkävaurion pitkittymiseen pienenee.

• Liike ylläpitää toimintakykyä ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelämäntien kivuissa.

puolesta vuodesta

• Toiminnalliset yhteydet aliorakenteiden välillä vahvistuvat.

• Kyky sietää stressiä parantuu.

• Veren rasva-arvot parantuvat.

• Sokeriaineenvaihdunta kohentuu.

• Verenpaine laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.

• Vastustuskyky parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

jatkossa

• Aivoissa tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.

• Uselden muiden sairauksien riski pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelämäntien kivut, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä.

• Painonhallinta helpottuu.

• Luusto vahvistuu.

• Liikkumisen myönteiset vaikutukset suoliston bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.

• Lääkityksen tarve voi vähentyä.

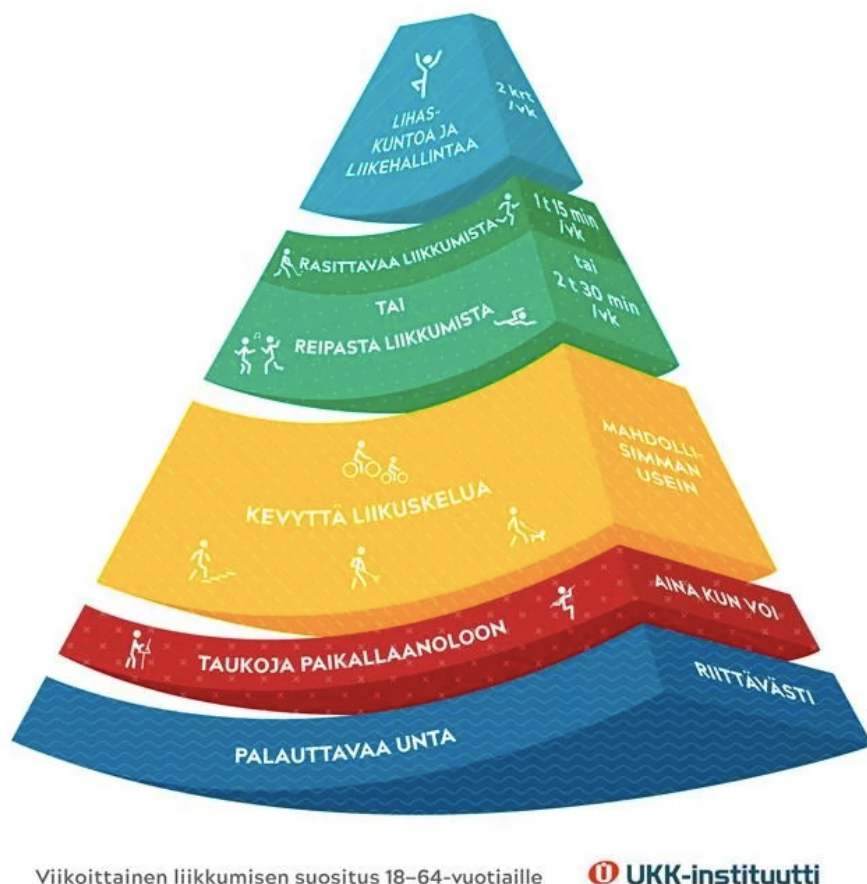
Kuva 10. Säännöllisen liikunnan vaikutukset (UKK-instituutti 2022)

Vuoren (2020, 21) mukaan valtaosa liikunnan terveydellisistä vaikutuksista perustuu aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin. Vaihtelen tyyppinen liikunta voi aiheuttaa muutoksia lähes kaikkien elinten ja elinjärjestelmien toiminnassa, kun taas vastaavasti liikunnan puuttuminen tai vähäisyys voi aiheuttaa terveyden ja toimintakyvyn kannalta epäedullisia muutoksia lähes kaikissa elimissä ja elinjärjestelmissä. (Vuori 2020, 21.) Alen ja Raumaa (2020, 30-31) toteavatkin, että liikunta vaikuttaa ensisijaisesti vain niihin elimiin ja elinjärjestelmiin, joita liikunnan aikana kuormitaan, kuten luihin, niveliin, lihaksiin, jänteisiin, keuhkoihin, sydämeen ja verisuonistoon. Liikunta vaikuttaa myös kudoksiin ja elimiin, jotka vastaavat säätelystä, huollosta ja energiantuotosta, kuten hormonaaliseen säätelyyn, sekä rasva-, valkuais- ja sokeriaineenvaihduntaan. Liikunnan biologinen vaikutus on yleensä suora, välitön ja ohimenevä, eivätkä liikunnan vaikutukset varastoidu, jotta rakenteiden lujuus ja toimintakyky eivät ala heiketä on liikkumisen toistuttava säännöllisin väliajoin. (Alen ja Raumaa 2020, 30 – 31.) Liikunnalla on myös koettuja (psykykkisiä, henkisiä, sosiaalisia) ja epäsuoria vaikutuksia, jotka ensisijaisesti välittyvät elintapojen ja elämäntyylin kautta. Liikunnassa koettu onnistuminen tuottaa mielihyvää ja samalla vahvistaa itsetuntoa, mutta toisaalta epäonnistuminen tai nolatuksi tuleminen liikunnan yhteydessä on ikävä kokemus, joka voi karkottaa koululaisen liikunnan piiristä pysyvästi. (Alen ja Raumaa 2020,31.)

4.2 Liikkumalla terveyttä – Aikuisten liikkumisen suositus

UKK-instituutti päivitti Liikuntapiirakan tilalle Liikkumisen suosituksen vuonna 2019 USA:n terveysministeriön suositusten (Physical activity guidelines for Americans) päivityttyä vuonna 2018. Yhdysvaltain terveysministeriön laatima liikkumisen suositus pohjautuu laajaan ja perusteelliseen taustamateriaaliin, sekä kattavaan kansainväliseen tieteelliseen näyttöön. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018, A-1; UKK-instituutti 2019; UKK-instituutti 2020.)

UKK-instituutin päivitetty liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkumisen lisäämiseen arjessa (kuva 11). Aikuisten liikkumisen suositusten mukaan sydämen sykettä kohottavaa reipasta liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti teholtaan rasittavaa liikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi myös harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa. Hyvänä muistisääntönä toimii, että reippaan liikunnan aikana ihminen pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta, mutta rasittavan liikunnan aikana puhuminen hankaloituu. Lisäksi liikkumisen suosituksen uudistettu alaosa kehottaa kevyeen liikkumiseen mahdollisimman usein, tauottamaan paikallaanoloa aina kun voi, sekä huolehtimaan palauttavan unen riittävästä saannista, sillä se takaa palautumisen päivän askareista. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi myös entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden. (U.S. Department of Health and Human Services 2018, 56; UKK-instituutti 2019.)



Kuva 11. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille 2019 (UKK-instituutti 2019)

4.3 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen koronaviruspandemian aikana

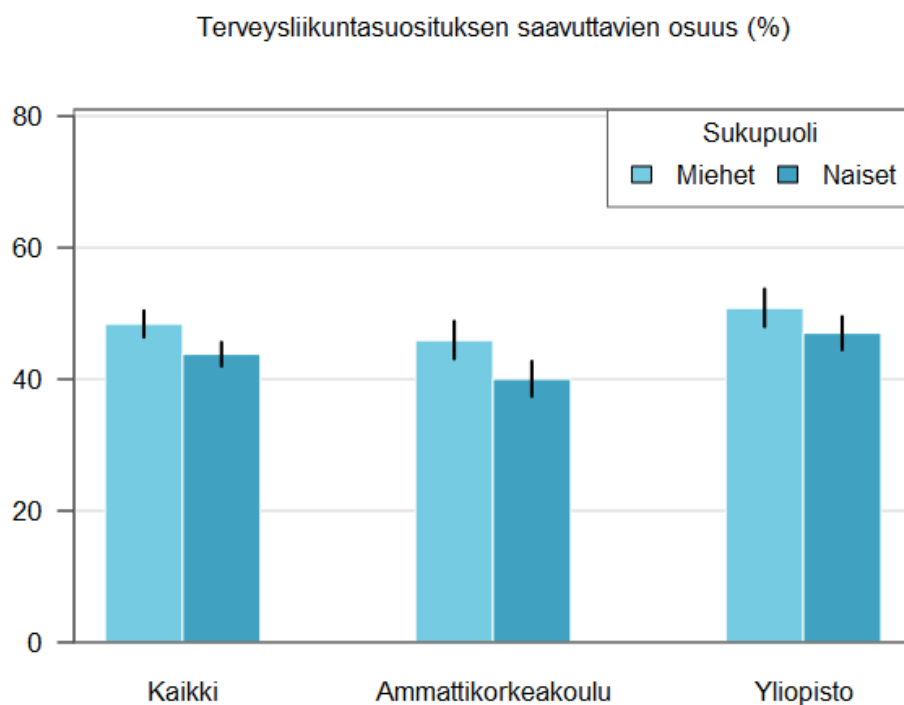
Valtakunnallisten korkeakouluopiskelijoiden Terveys- ja Hyvinvointitutkimusten (KOTT) perusteella on voitu todeta, että korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumusten muutokset 2000-luvulla ovat olleet pieniä ja merkittävä osa korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. (Kunttu & Ansala 2021, 214; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Kela toteuttivat yhteistyönä ensimmäistä kertaa Valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) koronaepidemian kolmannen aallon aikana helmi-maaliskuussa 2021. Tutkimus on jatkoa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YHTS) vuosina 2000, 2004, 2008, 2012 ja 2016 toteuttamille valtakunnallisille korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksille. Yksi tutkimuksen osa-alueista oli liikunta. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.)

Kuvasta 12 on nähtävillä, miten terveystuokuntasuosituksen saavuttavien osuus vaihtelee molempien korkeakoulusektorien ja sukupuolten välillä. Lähes puolet (45,9 %) korkeakouluopiskelijoista liikkui koronaepidemian aikana terveystuokuntasuositusten mukaisesti (yo 48,7 % ja amk 42,8 %).

(Parikka ym. 2021a, 3; Parikka ym. 2021b). Yleisimmin terveystoimintasuosituksen saavuttivat 18-21-vuotiaat opiskelijat (48,9 %) ja 22-24-vuotiaat (48,6 %) opiskelijat. Suosituksen toteutuminen oli heikointa 30-34-vuotiailla opiskelijoilla (37,9 %). Ammattikorkeakoulussa terveystoimintasuositukset saavuttivat miehistä 45,9 % ja naisista 40 %, kun taas vastaava osuus yliopistossa oli miehistä 50,8 % ja naisista 47 %. Yliopisto-opiskelijat saavuttavat yleisemmin terveystoimintasuositukset, verrattuna ammattikorkeakouluopiskelijoihin. Miehet saavuttavat terveystoimintasuositukset keskimäärin hieman naisia yleisemmin. (Parikka ym. 2021b.)

KOTT 2021-tutkimustulosten perusteella yli puolella (54,1 %) korkeakouluopiskelijoista viikoittainen liikumisen määrä ei riitä täyttämään UKK-instituutin asettamia aikuisten viikoittaisia liikumisen suosituksia 18-64-vuotiaille. (Parikka 2021b; UKK-instituutti 2019.)



KOTT 2021, THL

Kuva 12. Ammattikorkeakoulu ja yliopisto-opiskelijoiden terveystoimintasuosituksen saavuttavien osuus (%) (Parikka ym. 2021b)

5 Mikä meitä liikuttaa – Liikuntamotivaatio

Motivaatio tulee latinankielisestä sanasta *movere* eli ”liikkua” (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130). Motivaatio on toimintaa eli liikettä aikaansaava voima, ikään kuin toimintamme moottori. (Arajärvi & Thesleff 2020, 294). Motivaatio ilmiönä on jatkuvasta sekä ympärillämme, että sisällämme vaikuttaen suoraan tai tiedostomatta käyttäytymiseemme. Meillä kaikilla on oma käsityksemme siitä, mitä motivaatio on ja miten motivaatioon voidaan vaikuttaa. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 11.) Salmela-Aron ja Nurmen (2017, 33) mukaan keskeiset elämän siirtymät suuntaavat motivaatiotamme elämänkulkumme aikana.

Liukkosen ja Jaakkolan (2020, 48) mukaan motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää käyttäytymisemme kokonaisuudessa. Ensinnäkin motivaatio toimii energianlähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä tavalla ja innokkuudella. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme siten, että jos pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa käyttäytymistämme tavoitteemme suuntaan. Liikuntaan hyvin motivoitunut valitsee elämässään toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48; Liukkonen & Jaakkola 2017, 131.)

Motivaatiota tarkasteltaessa, peruskysymys on aina: miksi? Miksi osallistumme johonkin toimintaan? Miksi harrastamme liikuntaa? Tutkimukset ovat vahvistaneet, että motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin (kova yrittäminen), pystyvyyteen (toimintaan sitoutuminen) ja tehtävien valintaan (haasteelliset tehtävät), mitkä puolestaan heijastuvat luonnollisesti suorituksen laatuun. Toisin sanoen voimakkaan motivaation omaava henkilö yrittää muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy paremmin ja suoriutuu tästä syystä tehtävistään laadukkaammin. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48; Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 12.)

Liukkonen ja Jaakkola (2020, 48) kuvaavat motivaatiota monimutkaiseksi prosessiksi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Yhdessä nämä vaikuttavat siihen millaiseksi motivaatiomme muodostuu. Motivaatiota voidaan tarkastella persoonallisuuden tasolla, toiminta-alueen eli kontekstin tasolla ja yksittäisten tilanteiden tasolla (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48). Persoonallisuuden tason motivaatio, esimerkiksi innokkuus liikuntaan yleensä heijastuu eri konteksteissa, kuten koululiikunnassa, seuran harjoituksissa ja vapaa aikana. Vastaavasti yksittäiset tilanteet ja kokemukset eri elämänalueilla heijastavat persoonallisuuden tason motivaatiota. Puhutaan ”upside-down” efektistä eli mitä motivoituneempi henkilö on liikuntaa kohtaan, sitä varmemmin hän motivoituu liikkumaan erilaisissa tilanteissa. Vastaavasti ”bottom-up” efekti merkitsee sitä, että luomalla innostavia tilanteita liikuntatunneilla ohjaaja tai harjoituksissa valmentaja voi pitkällä aikavälillä vahvistaa henkilön yleistä käsitystä itsestään liikkujana. Positiivisten kokemusten kautta liikunnallisuudesta tulee täten osa henkilön persoonallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48; Liukkonen & Jaakkola 2017, 131.)

5.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio on sisäistä, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina ovat tällöin ilo ja myönteiset kokemukset, joita toiminta saa aikaan. Kun henkilö on motiivoitunut sisäisesti toimintaan, hänen itsemääräämisensä eli autonomian kokemuksensa ja psyykkinen hyvinvointinsa ovat huipussaan. Mitä enemmän henkilöllä on sisäistä motivaatiota esimerkiksi liikuntaa kohtaan, sitä enemmän hän sitoutuu kaikessa toiminnassaan tekemään valintoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. Vastaavasti, mitä yksipuolisemmin motivaatio rakentuu ulkoisten tekijöiden varaan, sitä alhaisempi on sitoutuminen liikunnalliseen elämäntapaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 50-51.)

Motivaatio on ulkoista, jos toimintaan osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua ja se voi olla ristiriidassa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Ulkoisena palkkiona voi toimia maine ja kunnia, arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä tai jonkin rangaistuksen, esimerkiksi tunne kasvojen menettämisestä toisen silmien edessä tai syyllistävien ja paheksuvien kommenttien välttäminen. Ulkoinen motivaatio voi olla myös itsemääräytyntä, vaikka se palvelee ulkoista päämäärää. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita motivointikeinoja, mutta pitkällä tähtäimellä ne eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio. (Arajärvi & Thesleff 2020, 296; Liukkonen & Jaakkola 2020, 51.) Sisäinen motivaatio on siis optimaalisempi motivaation muoto, kuin ulkoinen motivaatio (Liukkonen & Jaakkola 2020, 54).

Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvästä tekijästä, joita pidetään psykologisina perustarpeina: koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja eri henkilöt kokevat saman toiminnan näiden sisäisen motivaation kulmakivien suhteen eri tavoin. Yksilön motivaatioon voidaankin siis vaikuttaa korostamalla toiminnassa pätevyyden kokemuksia, autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 51-54.)

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan henkilön luottamusta omaan kykyihinsä ja koettu pätevyys on myös yhteydessä itsearvostukseen eli persoonallisuutemme kulmakiveen. Tällaisia itsearvostuksen kyvykkyyksalueita ovat muun muassa sosiaalinen kyvykkyys, tunnekyvykkyys, älyllinen kyvykkyys ja fyysinen kyvykkyys. Kyvykkyyden osa-alueet voidaan jakaa yhä eriytyneempiin alueisiin esimerkiksi fyysinen kyvykkyys voi olla tyytyväisyyttä eri kehon osiin tai se voi olla tyytyväisyyttä motorisiin taitoihin. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 51-52.) Liukkonen ja Jaakkola (2020, 52) mukaan urheiluvalmennus voi parhaimmillaan tukea nuoren itsearvostuksen suotuisaa kehittymistä tarjoamalla kyvykkyyden kokemuksia lajitaidoissa, fyysisessä kunnossa ja kehon kuvassa, sekä kyvykkyyden kokemuksia sosiaalisissa taidoissa ja tunnetaidoissa. Jotta nämä suotuisat

kokemukset vaikuttaisivat kaikkiin urheilijoihin, on erityisen tärkeää, että valmennuksessa korostetaan itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista normatiivisen vertailun sijaan. Tällä tavoin jokainen voi kokea olevansa taitava urheilussa. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 52.) Koettua pätevyyttä voidaan pitää yhtenä avaintekijänä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen taustalla. Kukapa vapaaehtoisesti lähtisi harrastamaan liikuntalajia, jossa kokee olevansa erityisen huono. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 135.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan sitä, missä määrin henkilö kokee, että hänellä on mahdollisuuksia tehdä toimintaan liittyviä valintoja. Valmennustoiminnassa tämä näkyy esimerkiksi siinä, missä määrin urheilijat saavat osallistua omaan liikuntatoimintaansa liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin. Autonomian kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotivaation kehittymisen kannalta, sillä ne osaltaan vaikuttavat siihen, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 53.)

Koetulla sosiaalisella yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan yksilön sidettä ryhmään. Yksilön pyrkimyksenä on etsiä kiintymyksen, läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä luontaisena tarpeena kuulua ryhmään ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 3; Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.) Liukkonen ja Jaakkola (2020, 53) mukaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat yksi merkittävä motivaation lähde. Meillä kaikilla on kokemuksia ryhmistä, joissa on ollut mukava toimia ja ryhmistä, joissa ei ole tuntunut mielekkäältä. Ryhmässä, joka ”puhaltaa yhteen hiileen” on innostavaa olla ja mukava toimia. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 53-53; Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.)

5.2 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatiossa lähtökohtana on ajatus, että kaikessa suorituspäteisessä toiminnassa, kuten urheilussa pääasiallinen toiminnan motiivi on viime kädessä pätevyyden kokeminen. Suoritusmotivaatiota selvittämissä tutkimuksissa on noussut esiin kaksi keskeisintä suoritustilanteissa hallitsevaa tavoiteperspektiiviä, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuutta. Tehtävä- ja minäsuuntautuminen määräävät, miten menetys koetaan ja kyvykkyys arvioidaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 54.)

Tehtäväsuuntautuminen tarkoittaa koetun kyvykkyys tunteen syntymistä seurauksena omasta kehityksestä tai yrityksestä. Pätevyyden tunne syntyy tehtävän suoriutumisen tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen kautta. Tällöin yksilö keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen, kuin siihen millainen suoritus on suhteessa toisten suorituksiin. Tehtäväsuuntautunut yksilö valitsee haastavia tehtäviä ja on periksi antamaton kohdatessaan esteitä ja turhautumia. Tehtäväsuuntautunut toimintaympäristö korostaa uuden oppimista, henkilökohtaista edistymistä ja maksimaalista ponnistelua, laadukkaita suorituksia ja jatkuvaa osallistumista. Yksilö on tyytyväinen, jos suoritus on aiempaa parempi, vaikka sijoitus olisi heikompi muiden tuloksiin.

Virheet nähdään oppimiskokemuksina, jotka auttavat suuntaamaan tulevaa harjoittelua parempaan suuntaan. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteperspektiivin on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 53-54; Liukkonen & Jaakkola 2017, 138-139.)

Minäsuuntautuneella yksilöllä kyvykkyyden kokeminen määräytyy peilaamalla itseä suhteessa muihin tai annettuihin normeihin. Minäsuuntautunut yksilö keskittyy kilpailulliseen lopputulokseen. Kyvykkyyden tunne on siis yhteydessä suorituksen tai sen vaatiman ponnistelun sosiaalisen vertailuun. Yksilö on tyytyväinen suoritukseensa, jos hän pärjää muita paremmin tai saavuttaa pienemmällä panostuksella saman tuloksen kuin joku toinen. Toisaalta suorituksen ollessa hyvä, hän ei ole tyytyväinen omaan suoritukseensa, mikäli pärjasi muita huonommin. Minäsuuntautuneisuus yhdistyneenä kokemukseen heikosta kyvykkyydestä lisää yksilön riskiä omia kykyjään heikompaan suoritukseen. Lisäksi yksilön yrittämisen halu ja mielenkiinto tehtävään heikkenee. Minäsuuntautunut yksilö valitsee joko liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä varmistaakseen onnistumisen tai haakeeseen etukäteen selitystä epäonnistumiselle. Minäsuuntautunut yksilö toimii näin suojatakseen itseään ja minäkuvaansa uhkaavilta epäonnistumisesta. Toistuvat epäonnistumiset saavat minäsuuntautuneen yksilön helposti lopettamaan toiminnan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 305; Liukkonen & Jaakkola 2020, 55; Liukkonen & Jaakkola 2017, 139.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan meissä kaikissa on piirteitä molemmista. Motivaation ja viihtymisen kannalta paras tulos saavutetaan, jos yksilö on tehtäväorientoitunut ja toimintaympäristö on tehtäväorientoitunut. Tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviin tekijöihin, kuten sisäiseen motivaatioon, koettuun pätevyyteen, viihtymiseen ja vähäiseen kilpailuahdistuneisuuteen. Tutkimukset osoittavat sen sijaan, että yksipuolisesti korostunut minäorientaatio on yhteydessä huonoon viihtymiseen ja itsetuottamukseen, sekä vähäiseen harjoitteluun sitoutumiseen ja ahdistuksen tunteisiin kilpailutilanteissa. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 55-56.)

5.3 Korkeakouluopiskelijoiden motiivit liikunnan harrastamiselle

Seuraavaksi tarkastellaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) toteuttaman KOTT-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2012, jotka havainnollistavat korkeakouluopiskelijoiden liikunnan harrastamisen motiiveja ja esteitä.

5.3.1 Motiivit liikunnan harrastamiselle

Vuoren (2021, 624) mukaan liikunnan harrastamisen syitä on selvitetty useissa tutkimuksissa ja niiden tulokset osoittavat yhtäpitävästi, että suomalaiset aikuiset harrastavat liikuntaa ensisijaisesti terveyden, kunnon, rentoutumisen ja virkistymisen takia. Liikunnan muita harrastamisen syitä ovat

liikunnan tuottamat elämykset, mahdollisuus yhdessä oloon ja yksinoloon, sekä mahdollisuus oman itsensä toteuttamiseen ja uusien taitojen oppimiseen. (Vuori 2021, 625.) Grenmanin ym. (2018, 99) tutkimustulokset osoittivat, että suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden tärkeimpiä liikunnan merkityksiä ovat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne, ilo, sekä kunnon kohottaminen.

YTHS:n vuonna 2012 toteuttamassa valtakunnallisessa KOTT-tutkimuksessa tutkittiin liikunnan roolia opiskelijan elämässä. Liikunnan rooli – osiossa kysyttiin eri asioiden tärkeyttä liikunnan harrastamisessa. Yleisimmin melko tai erittäin tärkeinä pitivät, sekä miehet, että naiset terveyden tavoittelua (89 %), hyvän olon tunnetta (88 %), kunnon kohottamista (85 %), sekä iloa (85 %). (Kunttu & Pesonen 2013, 62.)

Liikunta koettiin merkittävänä elämänhallinnan keinona, koska opiskelijoista 72-73 % piti siihen liittyviä asioita tärkeinä: arjesta irtautuminen (72 %), virkistys (73 %), rentoutuminen (72 %) ja tasapainaisuuden saavuttaminen (72 %). Paineiden ja stressin purkamisen tärkeyden nosti esille 67% vastanneista. Opiskelijoista 60 % koki liikunnan merkityksen siinä, että tuntee olevansa hyvä jossakin. (Kunttu & Pesonen 2013, 62; 365-369.)

KOTT 2012-tutkimuksen tuloksista miesten ja naisten välillä löytyi jonkin verran eroja liikunnan harrastamisen syissä. Miehet pitivät naisia useammin kilpailemista tärkeänä. Samoin vaarojen, riskien ja jännityksen tärkeys oli miehille yleisempää, kuin naisille (miehet 22-23 %, naiset 10 %). Naisille sen sijaan oli painon hallinta yleisimmin tärkeää (miehet 40 % ja naiset 62 %) ja samoin ulkonäön parantaminen (miehet 53 % ja naiset 70 %). Hauskuuden ja leikin tärkeyden nosti esiin 60 % vastanneista. (Kunttu & Pesonen 2013, 62.)

Kiinnostusta liikuntaa kohtaan (jonkin verran tai paljon) olivat yleisesti lisänneet opiskelijan omat henkilökohtaiset mieltymykset (83 %), ystävät (70 %) ja asuinympäristö (58 %). Lähes puolet vastanneista arvioi vanhempien, sisarusten tai puolison/seurustelukumppanin lisänneen kiinnostusta liikuntaan, naiset miehiä yleisemmin. (Kunttu & Pesonen 2013, 62-63.)

Kokemukset korkeakoululiikunnasta olivat lisänneet yliopisto-opiskelijoiden kiinnostusta liikuntaan, erityisesti naisilla (miehet 23 %, naiset 37 %). Ammattikorkeakouluopiskelijoilla korkeakoululiikunta oli lisännyt kiinnostusta liikuntaan vain joka kymmenellä. (Kunttu & Pesonen 2013, 63.)

5.3.2 Esteet liikunnan harrastamiselle

Vuoren (2021, 625) mukaan liikunnan esteitä ja rajoituksia on viime vuosina selvitetty laajasti. Yleisimmin esteiksi ilmoitettiin ajan puute, työ ja opiskelu, sairaus ja kivut, perhe, välimatkat, puute liikuntapaikoista, raha ja saamattomuus. Ulkoilua yleisimmin rajoittaviksi tekijöiksi ilmoitettiin

työkiireet, huono sää, kotikiireet ja perheasiat, sairaus tai huonokuntoisuus, pimeys, työväsymys tai työn raskaus, kiinnostuksen puute, seuran puute, matkoista aiheutuvat kulut, sopivien varusteiden puute ja hankala pääsy ulkoilualueelle. (Vuori 2021, 625.) Hirvensalo ja Häyrynen (2007, 66) ryhmittelevät liikunnan harrastuksen esteet yksilöllisiin esteisiin, sekä ympäristöön liittyviin sosiaalisiin ja fyysisiin esteisiin. Tiedon puute harrastusmahdollisuuksista ja liikunnan hyödyistä voi vähentää harrastamisen todennäköisyyttä. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67.) Yleisesti korkeakouluopiskelijoiden esteet liikunnan harrastamiselle ovat liittyneet työ- ja opiskelukiireisiin tai heikkoon motivaatioon, mutta eivät niinkään tiedon tai mahdollisuuksien puutteeseen. (Grenman ym. 2018, 98.)

Vuoden 2012 KOTT-tutkimuksessa yleisin syy liikunnan harrastamattomuudelle oli ajan puute, jonka noin puolet vastaajista (yo 52,2 % ja amk 50,9 %) koki haittaavaksi tekijäksi liikunnan harrastamiselle. Väsymys, motivaation tai kiinnostuksen puute haittasi liikunnan harrastamista noin 30 % opiskelijoista. Liikuntaharrastuksen kalleus oli liikunnan harrastamisen haittana myös noin 30 % opiskelijoista, etenkin yleisimmin naisilla ja erityisesti ammattikorkeakouluissa opiskelevilla (amk 44 %, yo 36 %). Sopivan liikuntapaikan puute vaikeutti myös liikunnan harrastamista (amk 16 %, yo 12 %). Kokemukset koululiikunnasta olivat vähentäneet kiinnostusta liikuntaan kolmanneksella opiskelijoista. (Kunttu & Pesonen 2013, 63)

6 Toimeksiantajana SportUni

Toimeksiantajana tälle tutkimukselliselle opinnäytetyölle toimii SportUni, joka vastaa koko Tampereen korkeakouluyhteisön liikuntapalvelujen tuottamisesta ja tarjonnasta. (SportUni 16.9.2022.)

SportUnin arvot perustuvat TAMKin ja korkeakouluyhteisön arvoihin, jotka ovat T = Toimimme valtakunnallisesti vastuuta kantaen, A = arvostamme aktiivisuutta, oppimista ja osaamista, M = menestymme yhdessä tekemällä, K = kunnioitamme moninaisuutta yhteisöissä. SportUni haluaa, että palvelut ovat avoimia kaikille korkeakouluyhteisössä toimiville henkilöille, jossa nousevat tärkeiksi saavutettavuus ja yhdenvertaisuus. (SportUni 21.9.2022; Tampereen ammattikorkeakoulu 2020.)

Missiona on, että SportUni tarjoaa yhteiset liikuntapalvelut Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoille ja henkilökunnalle. Tarjota laadukkaita, monipuolisia ja edullisia liikuntapalveluita kaikilla kolmella kampuksella korkeatasoisissa tiloissa. Yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa SportUni haluaa edistää liikuntakulttuuria ja hyvinvointia, jotta sekä suomalaiset että kansainväliset opiskelijat ja henkilökunta liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi. (SportUni 16.9.2022.)

SportUnin visiona 2021-2025 vuosille on tehdä palvelut houkutteleviksi eri kohderyhmille. Tuottaa parasta korkeakoululiikuntaa suomessa. Huomioida kansainvälisyys kaikessa toiminnassa. Liikuttaa Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoita ja henkilökuntaa valtakunnallisten korkeakoululiikunta suositusten mukaisesti, yli 30 % korkeakouluyhteisön kokonaishenkilömäärästä. (SportUni 16.9.2022.)

SportUnin tavoitteena on, että kaikki korkeakouluyhteisön jäsenet löytäisivät itselleen sopivan tavan liikkua. SportUnin unelma tulevaisuudessa on tavoittaa yhä enemmän asiakkaita yhteisöstä ja saada 10 000 liikkujan raja rikottua. (SportUni 21.9.2022.)

Tirkkosen sanoja lainaten (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018, 51) ” Tampereen alueen korkeakoululiikunnalla on Suomen parhaat edellytykset tuottaa yhteisölleen helposti saavutettavaa, terveyttä edistävää liikuntaa”.

6.1 SportUni organisaationa

SportUni on aikaisemmin toiminut nimellä Unipoli Sport. Unipoli Sport perustettiin vuonna 2012, jolloin kolme eri korkeakoulua (TAMK, Tampereen yliopisto ja Tampereen teknillinen yliopisto) aloittivat yhteistyössä verkostollisesti tuottamaan liikuntapalveluja. Vuonna 2019 alusta Tampereen yliopisto ja Tampereen teknillinen yliopisto yhdistyivät uudeksi Tampereen yliopistoksi, sekä Tampereen ammattikorkeakoulu liittyi korkeakouluyhteisöön uuden Tampereen yliopiston kanssa. Tampereen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu muodostavat yhdessä nykyisen Tampereen

korkeakouluyhteisön. Vuonna 2020 liikuntapalvelut yhdistettiin ja hallinto siirrettiin kokonaan TAM-Kin alaisuuteen, josta nykyisin tuotetaan käsin palveluja koko yhteisölle. SportUni toimii osana Tampereen ammattikorkeakoulun yhteisöpalveluyksikköä (SportUni 21.9.2022.)

SportUnin tarkoituksena on tarjota edullisia, monipuolisia ja laadukkaita, sekä houkuttelevia liikuntapalveluita opiskelijoille ja henkilökunnalle (SportUni 21.9.2022).

SportUnin henkilöstöön kuuluvat liikuntapäällikkö, 3 liikuntakoordinaattoria, 3 liikuntakeskusvastaavaa, 4 personal traineria, sekä liikunnanohjaajat ja hallivalvojat (SportUni 21.9.2022).

SportUnilla on useita yhteistyökumppaneita: Korkeakouluyhteisö, YTHS, työterveys, urheiluseurat, yksityiset liikuntapalvelujen tarjoajat, Fysioline, Varalan urheiluopisto, Opiskelijoiden liikuntaliitto ja muiden korkeakoulujen liikuntatoimet, sekä Tampereen kaupungin liikuntatoimi. (SportUni 21.9.2022.)

6.2 SportUni korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjänä

SportUni haluaa edistää korkeakouluopiskelijoiden liikuntaa tarjoamalla laadukkaita, monipuolisia tiloja ja palveluja edulliseen hintaan. SportUni tekee laajasti yhteistyötä korkeakouluyhteisön sisällä edistäen hyvinvointia. SportUni haluaa houkutella myös liikunnallisesti passiivisia säännöllisin liikunnan pariin ja lisätä yhteisön jäsenten fyysistä aktiivisuutta heille mielekkäällä tavalla. (SportUni 21.9.2022.)

SportUni kokee korkeakouluopiskelijoiden liikunnan tärkeäksi, koska liikunta lisää hyvinvointia ja tukee opiskelussa menestymistä, sekä opiskelukykyä. SportUni pyrkii antamaan opiskelijoille työkaluja omasta työhyvinvoinnista huolehtimiseen. Liikunnan avulla voidaan myös edistää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (SportUni 21.9.2022.)

6.3 SportUnin tarjoamat liikuntapalvelut

SportUni tarjoaa laadukkaat ja monipuoliset liikuntapalvelut Tampereen korkeakoulujen (Tampereen yliopisto & Tampereen ammattikorkeakoulu) opiskelijoille ja henkilökunnalle. SportUnin liikuntapalvelut saavuttavat 23 % Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoista. (SportUni s.a; SportUni 21.9.2022.) SportUnin korkeatasoiset liikuntakeskukset sijaitsevat Tampereella kolmella kampuksella: Keskustassa (Atalpa), Hervannassa (Tamppi-Areena) ja Kaupissa (TAMK). (SportUni s.a.) Liikuntakeskukset sijaitsevat hyvien kulkuyhteyksien varrella, joten liikkuminen on helppoa bussilla, ratikalla, autolla, pyörällä ja jalan. Kaikissa liikuntakeskuksissa on tarjolla kattavat liikuntapalvelut, kuten kuntosalit, ryhmäliikuntaa ja erilaisia kursseja, palloilua, sekä yksilöpalveluja. (SportUni s.a.)

SportUnin liikuntapalveluja pääsee käyttämään edullisella liikuntamaksulla, joka lukuvuonna 2022-2023 maksaa opiskelijalta/henkilökunnalta 84€/108€ koko vuodelta, 48€/66€ syyskaudelta, 54€/71€ kevätkaudelta (sisältää kesäkauden), kesäkausi 41€/53€, sekä 6€/kertamaksu. Liikuntamaksun voi suorittaa verkossa tai liikuntakeskuksien asiakaspalvelussa, jonka jälkeen kulkuoikeus ladataan opiskelijankortille. Kulkukortilla pääsee treenaamaan liikuntakeskuksissa keskusten aukioloaikoina, jos liikuntapalvelujen käyttäjä ei ole hakenut kulkuoikeutta liikuntakeskukseen tai saapuu kertamaksulla, pääsee hän ainoastaan liikkumaan asiakaspalvelun aukioloaikoina. Liikuntamaksu sisältää kuntosalien käytön, ryhmäliikuntatunnit, kurssit (joissain lisämaksu), palloiluhallin vuorot, sulkapallo- ja beach volleyvuorot sekä biljardipöydän käyttö, jooga- ja liikuntapalvelu Yogobe käytön, sekä oikeuden edullisiin PT- ja kuntosaliohjauspalveluihin. Lisäksi liikkujille on käytössä modernit pukuhuone-, suihku- ja saunatilat. (SportUni s.a.)

SportUnin liikuntakeskuksilla on yhteensä neljä hyvin varusteltua kuntosalia, jotka sisältävät vapaa-paino puolen, laitepuolen ja mahdollisuuden toiminnalliseen harjoitteluun. Lisäksi Hervannassa ja Keskustassa ulkoliikuntasalit. (SportUni YouTube; SportUni s.a.) Ryhmäliikuntakalenteri sisältää noin 60 tuntia viikossa ryhmäliikuntaa viikoittain, joita pidetään pääosin arkisin klo 7.15 – 20.15 välillä. Ryhmäliikuntatarjonnasta löytyy monipuolinen valikoima kehonhuolto-, aerobic- ja lihaskuntotunteja. Tällä hetkellä kalenterista löytyy esimerkiksi pilates, pumpppi, venyttely, core, hiit, combat. Palloilukalenterista löytyy noin 5 eri palloilulajia, ja lisäksi on mahdollista varata yksin tai yhdessä ystävien kanssa kenttä- tai salivuoro palloilulajien itsenäiseen harjoitteluun. Liikuntapalvelut ovat tarjolla vuoden ympäri, joten myös koulujen loma aikaan on mahdollista käyttää SportUni liikuntapalveluita. (SportUni s.a.)

SportUni järjestää paljon erilaisia liikuntakursseja, kuten kuntosaliharjoittelun perusteet, pikajuoksu, käsilläseisonta, seinäkiipeily, tankotanssi, twerk, paritanssi, parkour, taekwondo, thainyrkkeily, ariel silks, baletti jne. Liikuntapalveluissa tarjolla oleva kurssivalikoima vaihtelee kausittain ja osa kursseista sisältää lisämaksun, jonka hinta vaihtelee riippuen kurssin kestosta ja lajista. Tarjolla on myös liikuntaneuvonta, joka sisältää henkilökohtaisen tapaamisen liikuntaneuvojan kanssa joko etänä tai kasvotusten. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, eikä tarvitse olla SportUnin asiakas. Lisäksi on saatavilla maksullisia Personal Training palveluita, joihin sisältyy yksilö- ja ryhmäohjausta. (SportUni s.a.)

6.4 Koronaviruspandemian vaikutukset SportUnin liikuntapalveluihin

Koronaviruspandemia ja siihen liittyvät rajoitukset vaikuttivat vaihtelevasti SportUnin liikuntapalveluihin. Koronaviruspandemian myötä SportUni lisäsi valikoimaansa etäliikuntapalvelut eri muodoissaan, jotta rajoituksista huolimatta korkeakouluopiskelijoilla ja henkilökunnalla olisi mahdollisuus liikkua. SportUnin liikuntapalvelut ovat olleet kokonaan suljettuina vuoden 2020 maaliskuusta

toukokuuhun, toinen koko sulku kesti vuoden 2020 joulukuusta vuoden 2021 tammikuuhun, sekä viimeisin koko sulku oli vuoden 2021 joulukuun puolivälistä vuoden vaihteeseen. SportUnin liikuntapalveluista ryhmäliikunta, sisäkurssit, sekä muu sisäpalloilu ja sisälajit ovat olleet eniten suljettuna koronaviruspandemian aikana, kun taas puolestaan liikuntapalveluista kuntosalit ja sulkapallo vuorot ovat olleet eniten auki. Kaikki SportUnin liikuntapalvelut ovat olleet auki ilman rajoituksia tai henkilömaksimäärällä ensimmäisen kerran vuoden 2020 syyskuusta marraskuuhun ja toisen kerran vuoden 2021 elokuusta joulukuun puoliväliin. Vuoden 2022 helmikuussa SportUnin liikuntapalveluiden tarjonta oli jo pääosin palautunut koronaviruspandemiaa edeltävälle tasolle. SportUnin liikuntapalvelut ovat olleet normaalissa toiminnassa maaliskuusta 2022 alkaen. (SportUni 8.6.2022.)

7 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää SARS-CoV-2 viruksen aiheuttaman koronaviruspandemian mahdollisia vaikutuksia Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön lukuvuoden 8/2021 – 5/2022 aikana. Tutkimuksella selvitetään myös Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden motivaatiota liikkua ennen koronaviruspandemiaa vuonna 2019 ja koronaviruspandemian aikana lukuvuonna 8/2021 – 5/2022. Lisäksi selvitetään SportUnin liikuntapalveluiden kehittämistä Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden näkökulmasta.

Tutkimuksella halutaan saada tietoa Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden muuttuneesta liikunta-aktiivisuudesta SportUnin tarjoamissa liikuntapalveluissa koronaviruspandemian aikana. Halutaan saada tietoa koronaviruspandemian mahdollisista vaikutuksista opiskelijoiden liikuntamotivaatioon ja opiskelijoiden liikuntamotivaation mahdollisia syy-yhteys-suhteita SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön, sekä SportUnin liikuntapalveluiden kehittämistä opiskelijoiden näkökulmasta.

Tutkimustulosten pohjalta Tampereen korkeakouluyhteisön liikuntapalveluiden tarjoaja SportUni voi suunnitella ja kehittää Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoille ja henkilökunnalle suuntaamia liikuntapalveluitaan toimenpiteiden avulla haluttuun suuntaan. Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden liikuntamotivaation ja liikuntapalveluiden käyttöön liittyvien syy-yhteys-suhteiden selvittäminen, sekä liikuntapalveluiden kehittäminen opiskelijoiden näkökulmasta voi antaa uusia ideoita, miten opiskelijat voidaan, joko opintojen alussa tai aikana houkutella SportUnin liikuntapalvelujen pariin.

Tutkimusongelma tuli opinnäytetyön toimeksiantajalta SportUnilta. Tutkimusongelma ja tutkimuksen kohdejoukko antoivat suunnan tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Tutkimusongelma antoi suunnan aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen perehtymiseen, joka määritteli opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen. Tutkimusongelma johti kyselylomakkeen rakentamista, aineiston keräämistä, käsittelyä ja analysointia. Tutkimusongelma ohjasi koko opinnäytetyöprosessia.

Tutkimusongelmien määrittämisen ratkaisivat se, että SARS-CoV-2 viruksen aiheuttaman koronaviruspandemian aikana Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttö on vähentynyt merkittävästi SportUnin tarjoamissa liikuntapalveluissa, eivätkä käyttäjämäärät ole nousseet koronaviruspandemiaa edeltävälle tasolle, vaikka SportUnin liikuntapalvelut ovat olleet normaalissa toiminnassa maaliskuusta 2022 alkaen.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Kuinka paljon koronapandemia ja sen rajoitustoimet vaikuttavat Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön?
2. Mitkä tekijät motivoivat opiskelijoita liikkumaan SportUnin liikuntapalveluissa?
3. Kuinka paljon koronapandemia ja sen rajoitustoimet heikentäneet tai lisänneet opiskelijoiden liikuntamotivaatiota?
4. Kuinka paljon Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijat liikkuvat korkeakoululiikuntapalvelujen ulkopuolella?
5. Miten SportUnin liikuntapalveluja voitaisiin kehittää osallistuvien ja osallistumattomien näkökulmasta?

8 Tutkimuksen toteuttaminen

8.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat syksyllä 2022 läsnä oleviksi ilmoittautuneet toisen, kolmannen, neljännen, viidennen tai ylemmän vuosikurssin tutkinto-opiskelijat Tampereen yliopistossa ja Tampereen ammattikorkeakoulussa, ja joiden opiskelumuotona on päivätoteutus tai monimuotototeutus. Syksyllä 2022 aloittaneet ensimmäisen vuosikurssin tutkinto-opiskelijat Tampereen yliopistossa ja Tampereen ammattikorkeakoulussa eivät kuuluneet tutkimuksen kohdejoukkoon. Tämän ryhmän rajaaminen kohderyhmän ulkopuolelle perustuu siihen, että tutkimus kohdistuu nimenomaan Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoihin lukuvuonna 8/2021 – 5/2022. Päätös tämän ryhmän rajaamisesta kohderyhmän ulkopuolelle tehtiin yhdessä toimeksiantajan SportUnin kanssa.

Vastauksia kyselyyn toivottiin erityisesti Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoilta, jotka eivät ole käyttäneet SportUnin liikuntapalveluja lukuvuonna 8/2021 – 5/2022.

8.2 Tutkimuslupaprosessi

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Tampereen yliopiston tiedekuntien ja ammattikorkeakoulun yksiköiden opiskelijat, jonka vuoksi tutkimusluvat tuli hakea erikseen Tampereen yliopistolta ja Tampereen ammattikorkeakoululta. Tutkimuslupahakemuksia tehtiin kaksi kappaletta, joihin liitettiin mukaan tutkimuslupahakemus toimeksiantajan allekirjoittamana, tutkimussuunnitelma ja opinnäytetutkimuksen tietosuojailmoitus.

Tutkimuslupahakemuksissa kuvattiin hakijan tiedot, tutkimuksen toimeksiantaja, tutkimuksen tekijä, tutkimuksen nimi, lyhyt kuvaus tutkimuksesta (tavoitteet, tutkimusongelmat jne.), tutkimuksen aikataulu, Tampereen yliopiston ja Tampereen ammattikorkeakoulun rooli tutkimuksessa ja tutkimuksen rahoitus.

Tutkimussuunnitelmassa kuvattiin työn nimi, tausta, tietoperusta, tavoitteet, työnvaiheet ja menetelmät (kohderyhmä, tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruutapa), tulosten tarkastelu, sekä aikataulu.

Opinnäytetyön tietosuojailmoituksessa kuvattiin rekisterin nimi, rekisterin pitäjä (tutkimuksen tekijä), opinnäytetyön ohjaaja, henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja käsittelyperuste, henkilötietojen säilytysaika, rekisterin sisältö ja tietolähteet, henkilötietojen vastaanottajat, rekisterin suojauksen periaatteet, rekisteröidyn oikeudet.

Tutkimuslupahakemukset lähetettiin sähköpostilla Tampereen yliopistolle ja Tampereen ammattikorkeakoululle 19.9.2022. Tutkimuslupahakemukset eivät menneet ensimmäisellä kerralla läpi, vaan hakemuksissa tuli vielä tarkentaa kerätäänkö tutkimuksessa arkaluontoista aineistoa vai ei,

kuinka turvataan vastaajien anonymiteetti, kuinka tutkimusaineisto hävitetään, sekä kuinka tutkimuksesta tiedottaminen korkeakouluyhteisön opiskelijoille tapahtuu. Puuttuvien tietojen täydentämisen jälkeen Tampereen ammattikorkeakoulu myönsi hyväksytyn tutkimusluvan 22.9.2022 ja Tampereen yliopisto myönsi hyväksytyn tutkimusluvan 27.9.2022.

8.3 Tutkimusmenetelmä

Heikkilän (2014, 12) mukaan tieteellisen tutkimuksen onnistuminen edellyttää oikean kohderyhmän ja tutkimusmenetelmän valintaa. Tutkimusongelma ja tutkimuksen tavoite ratkaisevat tutkimusmenetelmän. Tutkimusongelma on usein kysymykseksi muotoiltu pohdittava asia, johon tutkimuksella pyritään saamaan ratkaisu. Mikään tutkimusmenetelmällinen ratkaisu ei voi kuitenkaan olla ainoa oikea jonkin tutkimusongelman selvittämiseksi. Usein tutkimusmenetelmän valinta on lähestymistavasta ja näkökulmasta riippuvaa tutkimustavoitteiden ja resurssien asettamien rajoitusten yhteensovittamista. (Heikkilä 2014, 12.)

Määrällisen tutkimusmenetelmän tutkimusprosessin käynnistää tutkimusongelman määrittäminen, jonka jälkeen perehdytään samasta aiheesta aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja niistä esitettyihin tutkimustuloksiin, sekä aihealueeseen liittyvään teoretiseen tietoon. Tutkimussuunnitelma pitää sisällään yksityiskohtaiset tiedot tutkimuksen toteuttamiseen vaikuttavista asioista. Tutkimussuunnitelmasta selviää, mitä ja miksi tutkitaan, mitä aineistoa käytetään ja miten tiedot hankitaan, miten tiedot käsitellään ja miten tutkimustulokset raportoidaan, sekä tutkimusaikataulun. Tutkimusongelman tulee johtaa tutkimusaineiston kokoamista, käsittelyä ja analysointia. Tutkimusongelma joudutaankin usein pilkkomaan pienempiin osiin, eli alaongelmiin, jotka puetaan yhden tai useamman kysymyksen muotoon ja joihin esitetään vastaukset tutkimusraportin eri luvuissa. Tutkimusprosessi jatkuu tutkimussuunnitelman mukaan tiedonkeruuvälineen rakentamisella (esimerkiksi kyselylomake), aineiston keräämisellä, tietojen käsittelyllä ja analysoinnilla, sekä tutkimustulosten raportoinnilla ja johtopäätösten tekemisellä saatujen tutkimustulosten perusteella. (Heikkilä 2014, 18-23.)

Määrällinen tutkimusmenetelmä eli kvantitatiivinen menetelmä on tutkimustapa, joka vastaa kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon, kuinka usein, mikä ja missä. Määrällisellä tutkimuksella selvitetään lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Tutkimustapa edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Tutkimusaineiston keruussa käytetään yleensä standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. Tutkimuksessa saatuja tuloksia kuvataan numeerisesti ja sanallisesti, sekä tuloksia voidaan havainnollistaa graafisesti taulukoin tai kuvioin. Määrällinen tutkimusmenetelmä soveltuu tutkimuksiin, joissa numeraalisesti halutaan kuvailla jotakin asiaa yleisesti tai kuvailla, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen, missä määrin jokin asia on muuttunut tai missä määrin jokin asia vaikuttaa johonkin toiseen. Kausaalisuus tiedonintressinä tarkoittaa, että määrällisessä tutkimuksessa etsitään aineistosta syy-

seuraus-suhteita. Tämä tarkoittaa, että tutkimusaineistosta löytyy jokin syy, joka selittää seurauksen. Määrällistä tutkimusmenetelmää käytettäessä tavoitteena ja tiedonintressinä on siis selittää kohdejoukon toimintaa numeraalisesti, kausaalisesti ja teknisesti. (Heikkilä 2014, 15; Vilkkä 2007 14-18 & 134-135; Vilkkä 2021, 66-68.)

Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tutkimukseen tarvittavat tiedot voidaan hankkia muiden keräämistä tilastoista, rekistereistä tai tietokannoista tai tiedot kerätään itse. Valmiiden aineistojen tiedot eivät välttämättä riitä tai tietojen yhteensovittaminen tutkimuksen tutkimusongelmiin voi olla niin vaikeaa, että valmiita tietoja käytetään vain itse kerätyn tutkimusaineiston vertailutietoina. Oman tutkimusaineiston kerääminen onkin määrällisessä tutkimuksessa varsin tavallista. (Heikkilä 2014, 16-17.)

Itse kerättävässä tutkimusaineistossa on tutkimusongelman perusteella päätettävä mikä tiedonkeruumenetelmä tutkimukseen parhaiten soveltuu: käytetäänkö kyselyä, haastattelua vai systemaattista havainnointia. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä kyselylomake on tavallisin käytetty aineiston keräämisen tapa, josta käytetään myös nimitystä survey-tutkimus, joka viittaa siihen, että kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Vakiointi tarkoittaa sitä, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla. Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen. Kyselylomake tutkimusaineiston keräämisen tapana soveltuu suurelle ja hajallaan olevalle joukolle. Kyselylomakkeen etuna on se, että vastaaja jää aina tuntemattomaksi. Kyselylomakkeen tyypillisimpänä haittana on olemassa riski siitä, että vastausprosentti jää alhaiseksi, ja tällöin puhutaan tutkimusaineiston kadosta. Sähköinen kyselylomake toimii parhaiten, kun perusjoukko muodostuu esimerkiksi organisaatioiden toimijoista, joissa perusjoukko on riittävän suuri ja voidaan varmistaa, että kaikilla on teknisesti yhtäläiset mahdollisuudet vastata kyselylomakkeeseen. Kyselyn yksi tärkeimmistä asioista on sen oikea aikainen ajoitus, joka kannattaa suunnitella hyvin, jotta tutkimuksen vastausprosentti ei jää sen vuoksi liian alhaiseksi. (Heikkilä 2014, 17; Vilkkä 2007, 27-28; Vilkkä 2021, 94-95.)

Kyselytutkimuksessa kyselylomakkeella on olennainen merkitys. Kyselylomakkeen suunnitteluun tulee panostaa ja kysymykset tulee suunnitella huolellisesti, sillä huonosti suunniteltu tai puutteellinen kyselylomake voi pilata tutkimuksen, eikä kysymyksiä voi enää muuttaa tiedonkeruun jälkeen. Kyselylomaketta, kysymyksiä ja kysymyksien vastausvaihtoehtoja suunniteltaessa tulee miettiä mitä kysymystyyppejä käytetään. Kysymystyyppejä ovat avoimet kysymykset, suljetut kysymykset, sekamuotoiset kysymykset, sekä asenneasteikko kysymykset. Hyvän kyselylomakkeen tunnusmerkkejä ovat selkeä, siisti ja houkutteleva ulkonäkö, hyvin asetellut tekstit ja kysymykset, selkeät ja yksiselitteiset vastausohjeet, loogisesti etenevät kysymykset, sekä kontrollikysymykset, joiden tehtävänä on varmistaa vastausten luotettavuus. Kyselylomaketta täyttäessä vastaaja tuntee

vastaamisen tärkeäksi. Kyselylomake ei myöskään saa olla liian pitkä ja sen tulee olla esitettävä. (Heikkilä 2014, 45-50.)

Toimeksiantajalta tullut tutkimusongelma ohjasi koko tutkimusprosessia. Tutkimusongelma ja tutkimuksen kohdejoukko määrittivät tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä määrällisen tutkimusmenetelmän tutkimustavaksi. Tutkimusongelma antoi suunnan aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen perehtymiseen, tutustuminen ilmiöön kertoi mikä on tämänhetkinen näkemys asiasta ja mitkä ovat keskeisimpiä aikaisempia tutkimuksia. Kirjallisuuteen perehtyminen määritteli teoreettisen viitekehyksen, joka piti sisällään aihealueen keskeisimmät teoriat ja aiemmin tehtyjen tutkimusten analysoinnin. Teoreettinen viitekehys ohjasi tutkimuksen empiiristä työtä ja yhdisti teoreettisen ja empiirisen osan lopulta yhdeksi kokonaisuudeksi. Kirjallisuuskatsauksesta oli myös apua tutkimusprosessin käytännön toteuttamisessa, koska aikaisemmat tutkimukset tarjosivat hyväksi havaittuja työkaluja tiedonkeruussa, jotka olivat oleellisia tämän opinnäytetyön tutkimusongelman kannalta. Tutkimusaineiston keräämiseksi soveltui parhaiten tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmalla rakennettu sähköinen kyselylomake, koska tavoitteena oli saada aineistoa mahdollisimman suurelta ja hajallaan olevalta kohdejoukolta, sekä selvittää mahdollisia syy-yhteys-suhteita. Vastaajien lukumäärää ei pystytty rajaamaan avoimessa sähköisessä kyselylomakkeessa, koska anonymiteetin vuoksi vastaajien henkilötietoja ei missään vaiheessa tutkimusta kerätty. Sähköisen kyselylomakkeen etuna oli, että vastauksien seuraaminen oli mahdollista reaaliajassa ja tutkimusaineisto oli mahdollista siirtää suoraan tilasto-ohjelmiin käsittelyä ja analysointia varten, sekä mikäli tutkimukseen osallistuvien määrä olisi suuri, niin tutkimusaineiston analysointi olisi tilasto-ohjelmilla sujuvaa ja nopeaa.

8.4 Sähköinen kyselylomake

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tutkimusaineiston keräämisessä käytettiin täysin sähköistä kyselylomaketta, joka oli rakennettu Webropol tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmalla. Sähköisen kyselylomakkeen sisällön suunnittelu Wordissa ja teknisen toteutuksen valmistelu Webropol-ohjelmalla toteutettiin vuoden 2022 elo – lokakuun aikana. Tutkimusongelma ja tutkimuksen kohdejoukko pidettiin päälinjallisena mielessä kysymyksiä suunniteltaessa ja kyselylomaketta rakentaessa. Kyselylomakkeen kysymyksissä on mukailtu kyselytutkimusten kysymyksiä (KOTT 2016, KOTT 2021, Otus 2016, Liitu 2020, Karjalainen & Ryyti 2004), joita on jo aikaisemmin testattu. Nämä aikaisemmat kyselytutkimukset tarjosivat hyväksi havaittuja työkaluja kysymyksien muotoilussa, jotka olivat oleellisia opinnäytetyön tutkimusongelman ja kohderyhmän kannalta, sekä tällä keinoilla pyrittiin myös parantamaan kyselylomakkeen luotettavuutta. Sähköistä kyselylomaketta testattiin kahdesti kohdejoukolle ulkopuolisen esitestaajan toimesta. Esitestaaja arvio kyselylomakkeen, kysymysten ja ohjeiden selkeyttä ja toimivuutta, sekä vastaamiseen kulunutta aikaa. Tutkimus päädyttiin

toteuttamaan Tampereen korkeakouluopiskelijoiden syysloman jälkeen, jotta tutkimus ei osuisi heti syyslukuvuoden aloitukseen, joka on yleensä kiireisintä aikaa korkeakouluopiskelijoilla. Tutkimuksen tiedonkeruu käynnistyi 24.10.2022 ja päättyi 13.11.2022. Tutkimuksen kokonaiskesto oli kolme viikkoa. Tutkimuksen ajankohdalla ja kestolla pyrittiin vaikuttamaan suuremman vastaajamäärän tavoittamiseen, koska tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon aineistoa kohdejoukolta.

Toimeksiantaja SportUni vastasi sähköisen kyselylomakkeen tiedottamisesta Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoille omissa kanavissaan. SportUnin tekemä tiedote sisälsi linkin sähköisen kyselylomakkeen saatekirjeeseen (liite 1). Lisäksi SportUnin kolmella kampuksella sijaitsevilla liikuntakeskuksilla Keskustassa (Atalpa), Hervannassa (Tamppi-Areena) ja Kaupissa (TAMK) oli A4 tulostettu QR-koodi, jonka skannaamalla pääsi suoraan sähköisen kyselylomakkeen saatekirjeeseen. SportUnin tiedottamisen tärkeimpänä tavoitteena oli saada Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijat tietoiseksi opinnäytetyönä tehtävästä tutkimuksesta ja osallistumaan tutkimukseen.

Sähköinen kyselylomake (liite 2) oli selkeyttämisen vuoksi jaettu neljään osa-alueeseen. Tutkimusongelmaa mukaillen kyselylomakkeella osa-alueet ja kysymykset etenivät loogisesti 1) taustatiedoista, 2) SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana, 3) liikuntamotivaatioon ennen koronaviruspandemiaa ja sen aikana, sekä lopuksi vielä selvitettiin 4) SportUnin liikuntapalveluiden kehittämistä korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Kyselylomake sisälsi kaikkiaan 21 kysymystä, jotka muodostuivat avoimista kysymyksistä, suljetuista kysymyksistä, sekamuotoista kysymyksistä, sekä asenneasteikko kysymyksistä. Sähköiseen kyselylomakkeeseen oli mahdollista vastata vain suomeksi. Seuraavaksi avataan tarkemmin sähköisen kyselylomakkeen kysymykset, joissa on mukailtu aikaisempien kyselytutkimusten kysymyksiä.

Kyselylomakkeessa käytetyt taustatiedot eli ikäryhmä, sukupuoli, korkeakoulusektori, koulutusala, sekä opiskelun kesto oli määritelty tarkoituksellisesti aikaisempien KOTT-tutkimusten (2012, 2016 ja 2021) kanssa yhteensopiviksi. Ikäryhmiin päädyttiin lisäämään yli 36-vuotiaat, koska SportUnin liikuntapalveluiden käyttäjiä oli kyseisessä ikäryhmässä, eikä heitä haluttu rajata tutkimuksen ulkopuolelle. Taustatiedoissa esitetyt koulutusalat määräytyivät Tampereen yliopiston tiedekuntien ja Tampereen ammattikorkeakoulun koulutusalarajonnan mukaisesti, koska tutkimuksen kohdejoukko olivat Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijat.

Kyselylomakkeen kysymys numero 8. mukailtiin 2016 vuoden KOTT-tutkimuksen kysymyksestä numero 43. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut? (Kunttu, Pesonen, Saari 2016, 420). Vastausvaihtoehdoista poistettiin kokonaan avoin vastausvaihtoehto, koska avoimelle vastaukselle ei tässä kohtaa nähty tarvetta. Vastausvaihtoehdot muotoiltiin monivalinnoiksi ja näin kysymystyyppi saatiin muutettua suljetuksi.

Kysymys numero 11. mukailtiin 2020 vuoden Liitu-tutkimuksesta kysymyksestä numero 60. Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista? (Kokko ym. 2021, 155). Kysymyksen sanoitus ja vastausvaihtoehdot muotoiltiin tutkimusongelman mukaisesti ja se kohdennettiin harrastamisen esteisiin nimenomaan SportUnin liikuntapalveluissa. Kysymystyyppi muutettiin sekamuotoiseksi kysymykseksi, jossa vastausvaihtoehdot oli annettu lukuun ottamatta yhtä vastausvaihtoehtoa, joka oli avoin.

Kyselylomakkeen kysymysnumero 14. mukailtiin UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suositusten mukaisesti (UKK-instituutti 2019). Toimeksiantajan SportUnin ehdotuksesta korkeakouluopiskelijoiden liikkumista mitattaessa piti pyrkiä liikkumista kuvailemaan mahdollisimman yksiselitteisesti, koska liikkuminen, fyysinen aktiivisuus, arkiliikunta, liikunnan harrastaminen jne. voivat tarkoittaa jokaiselle eri asioita. Liikkumiselle tuli siis löytää yhdenmukainen linjaus, eli jokaisen kyselylomakkeeseen vastaavan tulisi ymmärtää liikkumisen merkitys täsmälleen samalla tavalla, jotta tutkimusaineistoa analysoidessa voidaan varmistua, että haluttua asiaa on mitattu oikein. Aikaisemmissa KOTT-tutkimuksissa oli mitattu korkeakouluopiskelijoiden liikkumista viikoittaisella tasolla minuuttien ja päivien muodossa, sekä aikaisempien terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Lisäksi maailmanlaajuisesti ja Suomessa väestötasoisesti aikuisten liikkumista on mitattu mm. liikuntapiirakalla ja liikkumisen suosituksilla vuodesta 2019 eteenpäin. Tutkimukseen päädyttiin siis valitsemaan UKK-instituutin mukainen aikuisten liikkumisen suositus, koska näin saatiin liikkumiselle yhtenäinen linjaus ja kyselylomakkeessa avattiin viikoittainen suositus kuva ja sanamuodossa, jotta jokainen vastaaja arvioisi liikkumisen toteutumistaan mahdollisimman samalla tavalla.

Kyselylomakkeen kysymysnumerot 15 ja 16. mukailtiin 2021 vuoden KOTT-tutkimuksesta kysymyksestä numero 1. Ovatko koronaepidemia tai sen rajoitustoimet vaikuttaneet opiskeluusi? (Parikka ym. 2021, 1). Kysymystyyppi pysyi alkuperäisen kysymystyyppin mukaisesti suljettuna kysymyksenä, mutta vastausvaihtoehdot muokattiin molempiin kysymyksiin vastaamaan opinnäytetyön tutkimusongelmaa.

Kyselylomakkeen kysymyksessä numero 17. korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiota mitattaessa käytettiin pohjana Karjalaisen ja Ryydin (2004, 1-5) pro gradu – tutkielmassa suomentamaa vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittaria Recreational Exercise Motivation Measure – mittarista, joka on käännetty neljän asiantuntijan voimin ja itse Morrisin avustamana. Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin suomenkielisestä versiosta on tarkemmin kerrottu Karjalaisen ja Ryydin pro gradu – tutkielmassa: punttia, penkkiä ja pohkeita – aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus.

Rogersin ja Morrisin alkuperäinen Recreational Exercise Motivation Measure – mittari (REMM) koostuu 73 väittämästä, jotka käsittelevät kolmea liikuntamotivaation pääulottuvuutta.

Pääulottuvuuksia ovat sisäinen motivaatio, sosiaalinen motivaatio, sekä kehon ja mielen hyvinvointi. Pääulottuvuudet jakautuvat vielä kahdeksaksi aladimensioksi. Sisäinen motivaation – ulottuvuuden aladimensioita ovat tehtäväorientaatio ja viihtyminen. Sosiaalinen motivaatio – ulottuvuuden aladimensiot ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio ja muiden odotukset. Kehon ja mielen hyvinvointi – ulottuvuuden aladimensioita ovat fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi, sekä ulkonäkö. (Karjalainen & Ryyti 2004; Molanorouzi, Khoo & Morris 2014.) REMM-mittarista on kehitetty myös lyhyempi versio Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS), joka mittaa 40 väittämän avulla samoja liikkumisen motiiveja kuin alkuperäinen REMM-mittari. Rogers ja Morris kehittivät PALMS-mittari sen vuoksi, koska REMM-mittarin huolenaiheena oli, että sen mittakaavan hallinta ei ehkä aina ole kätevää liikuntamotivaation mittaamisessa, koska vastaajan kärsimättömyys tai ikävystyminen saattaa vaikuttaa vastauksiin. Lyhyempi versio REMM-mittarista olisi myös helpompi hallita ja nopeampi suorittaa kuin alkuperäinen. (Molanorouzi, Khoo & Morris 2014.)

Sähköisen kyselylomakkeen liikunnan motivaatiomittariin valikoitui 30 väittämää, joiden tarkoituksena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiota. Sisäinen motivaatiota – ulottuvuuden aladimensio tehtäväorientaatio sisälsi väittämät 1, 2, 3, 4 ja aladimensio viihtyminen sisälsi väittämät 5, 6, 7. Sosiaalinen motivaatio – ulottuvuuden aladimensio sosiaalinen yhteenkuuluvuus sisälsi väittämät 8, 9, 10, aladimensio minäorientaatio sisälsi väittämät 11, 12, 13, 14, sekä aladimensio muiden odotukset sisälsi väittämät 15, 16, 17. Kehon ja mielen hyvinvointi – ulottuvuuden aladimensio fyysinen hyvinvointi sisälsi väittämät 18, 19, 20, 21, aladimensio psyykkinen hyvinvointi sisälsi väittämät 22, 23, 24, 25, 26, aladimensio ulkonäkö sisälsi väittämät 27, 28, 29, 30.

Kaikkia 73 väittämää ei ollut mahdollista sisällyttää kyselylomakkeeseen, koska vastausaika olisi huomattavasti pidentynyt ja riskinä oli, että vastaaja menettäisi mielenkiinnon vastata totuuden mukaisesti tai mahdollisesti keskeyttäisi vastaamisen kokonaan, joka taas olisi kasvattanut vastauskaiktoa. Kyselylomakkeeseen valittiinkin vain oleelliset väittämät jättämällä pois samankaltaiset ja toisiaan toistavat väittämät niin sanotut kontrollikysymykset.

Kyselylomakkeen liikunnan motivaatiomittarin väittämiin vastattiin alkuperäisen REMM-mittarin mukaisesti viisiportaisella Likert-asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat 1 = täysin erimielä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä. Väittämät alkoivat sanoilla ”harjoittelen/kuntoilen...” Tämä muokattiin kyselylomakkeessa muotoon ”liikun/harjoittelen/kuntoilen...”, koska kyselylomakkeessa liikkumisen suositusten toteutamisessa ja motivaatiota liikkua mitattaessa käytettiin liikkua sanasta eri variaatioita.

Kysymyslomakkeen kysymyksessä numero 20. mukailtiin 2016 vuoden Otus-tutkimuksen kysymystä: Kuinka tärkeänä pidät seuraavien liikuntalajien- tai palveluiden merkitystä korkeakoulusi

liikuntatarjonnassa? (Otus 2016). Alkuperäinen kysymystyyppi Osgoodin asteikko 1 – 7 vaihtui Likertin asteikkoon, jotta asteikkoon oli mahdollista lisätä vastausvaihtoehto En osaa sanoa. Lisäksi vastausvaihtoehdot muokattiin vastaamaan SportUnin tarjoamia liikuntalajeja ja -palveluita.

8.5 Aineiston analyysimenetelmä

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keräämisen jälkeen, täytyy aineisto käsitellä ja analysoida. Nettikyselyjen tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmilla vastaukset tallentuvat suoraan datatiedostoksi, joka voidaan syöttää suoraan tilasto-ohjelmaan, ja tulokset saadaan hyvinkin nopeasti. Tilastoaineistojen analysointiin tarkoitetut tilastolliset ohjelmistot, kuten esimerkiksi SPSS ja Excel (taulukkolaskentaohjelma) sopivat kvantitatiivisten tutkimusaineistojen käsittelyyn ja analysointiin. Aineistot käsitellään tilasto-ohjelmilla, mutta raportit kirjoitetaan tekstinkäsittelyohjelmalla, kuten esimerkiksi Wordilla. (Heikkilä 2014, 118-120.) Heikkilän (2014, 138) mukaan tilasto-ohjelmaan syötetyt tiedot tulee käsitellä niin, että tutkimuskysymyksiin saadaan vastaus ja tutkimusongelma ratkaistua.

Tutkimustuloksia voidaan esittää tekstin lisäksi graafisesti, taulukoilla ja kuvioilla. Hyvä graafinen esitys elävöittää raporttia ja kertoo kuvattavaan ilmiöön liittyvän tarinan. Taulukoille ja kuvioille on ominaisinta esittää visuaalisesti tärkeimmät tutkimustulokset objektiivisesti, herättää lukijan mielenkiinto ja houkutella tutkimaan asioita paremmin. (Heikkilä 2014, 148-149.) Heikkilän (2014, 149) sanoja lainaten ”yksinkertainen on kaunista!”.

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tutkimustuloksia on analysoitu IBM SPSS Statistics (SPSS) ja Webropol Professional Statistics tilasto-ohjelmilla, sekä Excelin grafiikkaa on hyödynnetty esittäessä tutkimustuloksia taulukoin ja kuvioin. Opinnäytetyöhön valikoitui tutkimus- ja tiedonkeruu ohjelmaksi Webropol, koska sen avulla oli mahdollista tehdä täysin sähköinen kyselylomake, sekä se oli yhteensopiva molempien tilasto-ohjelmien Webropol Professional Analytics ja SPSS-ohjelman kanssa. Tutkimus- ja tiedonkeruuohjelman ja tilasto-ohjelmien yhteensopivuuden vuoksi tutkimusaineisto saatiin siirrettyä suoraan tilasto-ohjelmiin käsittelyä ja analysointia varten, joka nopeutti tutkimustulosten saantia. Webropol Professional Analytics ohjelmalla saatiin koko tutkimusaineiston keskiarvot, mediaanit ja moodit. SPSS-ohjelmaa hyödynnettiin liikuntamotivaation aineiston käsittelyssä ja analysoinnissa. Tilasto-ohjelmilla saaduista tuloksista tehtiin taulukoita ja kuvioita Excel-ohjelmalla tutkimustulosten havainnollistamiseksi.

Heikkilän (2014, 31-43) mukaan määrällisessä tutkimuksessa ja varsinkin kyselytutkimuksessa suositellaan kokonaistutkimusta eli tuloksia tarkastellaan kokonaistasolla, jos kohdejoukon lukumäärä on alle sata. Tutkimukseen vastanneiden määrä jäi alla sadan, jonka vuoksi päädyttiin kokonaisotantaan. Tutkimusongelma ei myöskään puoltanut kahden muuttujan välisen yhteyden kuten

iän, sukupuolen tai korkeakoulusektorien välisten syy-yhteys-suhteiden tutkimista, vaan oltiin kiinnostuneita saamaan vastaus tutkimusongelmaan kokonaistasolla, sekä syy-yhteys-suhteiden tarkastellussa oltiin kiinnostuneita kokonaistasolla koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien vaikutuksesta liikuntamotivaatioon.

”Faktorianalyysin perusideana on aineiston tiivistäminen eli pyritään kuvaamaan muuttujien kokonaisvaihtelua pienemmällä muuttujien määrällä” (Karjaluo 2007, 44). Faktorianalyysi voidaan suorittaa vähintään järjestysasteikollisille muuttujille ja toisena ehtona on aineiston koko, jonka tulee olla vähintään 70-90 havaintoa, mutta mielellään kuitenkin yli 100 havaintoa. Faktorianalyysillä etsitään havaittujen muuttujien avulla taustalla vaikuttavia tekijöitä eli piilomuuttujia. Tutkijan tehtävä on tulkita ne oikealla tavalla. Tulkinta tapahtuu siten, että faktorit pitää nimetä tutkimalla mitkä alkuperäisistä muuttujista ovat eniten korreloituneita kyseisen faktorin kanssa. Faktorianalyysiä käytetään ennen kaikkea tiedon tiivistämiseen, hypoteesien testaamiseen, sekä esianalyysinä. Tutkijalla on paljon vaikutusvaltaa tuloksiin faktorianalyysin tekemisessä ja siksi onkin tärkeää, että faktorianalyysi perustuu teoreettiseen viitekehykseen. (Karjaluo 2007, 39-40.)

Liikuntamotivaation aineistolle tehtiin SPSS-ohjelmalla Kaiser-Meyer Olkinin (KMO)-testi, joka antaa tuloksena lukuarvon, joka kertoo, onko faktoroinnille kyseisillä muuttujilla edellytyksiä, jotka tässä tapauksessa olivat kysymyksen numero 17 viisi väittämää, joilla on pyritty mittaamaan kohdejoukon liikuntamotivaatiota. KMO-testin tuloksia tulkitaan seuraavasti: $>.90$ erinomaiset edellytykset, $>.80$ hyvät edellytykset, $>.70$ keskinkertainen, $>.60$ heikot (ei kannata jatkaa). (Karjaluo 2007, 44.) Liikuntamotivaatio aineiston KMO-testi tulos oli $.592$, joka jäi alle $>.60$ heikon tuloksen, eikä näin ollen liikuntamotivaation aineistolla ole faktoroinnille kyseisillä muuttujilla edellytyksiä. SPSS-ohjelmalle valittiin myös korrelaatiomatriisi, jonka avulla nähdään muuttujien väliset korrelaatiot. Barrlett’in testillä testattiin nollahypoteesi ja testin tuloksia tulkitaan siten, että mikäli Sig. arvo on $<.01$ (tai $<.05$) nollahypoteesi hylätään eli todetaan, että faktorianalyysin suorittamiselle on hyvät edellytykset, koska muuttujien välillä on riittävästi korrelaatiota (Karjaluo 2007, 44-45.) Liikuntamotivaatio aineiston Barrlett’in testi tulos oli $<.001$ ja näin ollen Sig. arvo on liian pieni, eikä faktorianalyysin suorittamiselle ole riittävän hyviä edellytyksiä, koska muuttujien välillä ei ole riittävästi korrelaatiota. SPSS-ohjelmalla tehtyjen KMO-testi ($.592$) ja Barrlett’in testi ($.001$) tulosten perusteella alkuperäisestä faktorianalyysistä päädyttiin luopua ja esittää liikuntamotivaatio aineisto taulukkoina suorina jakaumina.

9 Tutkimustulokset

9.1 Taustatiedot

Tutkimukseen saatiin sähköisellä kyselylomakkeella vastauksia kaikkiaan 58 kappaletta, joista kaikki 58 vastaajaa antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseksi. Kyselyyn vastanneista naisia oli 39 (67 %) ja miehiä 17 (29 %). Yhteensä 2 (4 %) vastaajaa oli ilmoittanut sukupuolekseen muu. Yliopisto-opiskelijat osallistuivat ammattikorkeakouluopiskelijoita aktiivisemmin (vastausaktiivisuus 78 % vs. 22 %) ja nuoremmat ikäryhmät osallistuivat vanhempia ikäryhmiä aktiivisemmin tutkimukseen (vastausaktiivisuus oli 18 – 21 vuotiailla 17 %, 22 – 24 vuotiailla 37 %, 25 – 29 vuotiailla 31 %, 30 – 35 vuotiailla 10 % ja yli 36 – vuotiailla 4 %). Vastausprosentti tutkimukseen osallistujissa oli 0,181 % tutkimuksen kohdejoukosta 31 898. (Tampereen ammattikorkeakoulu s.a; Tilastokeskus 2022b). (Kuva 13.)

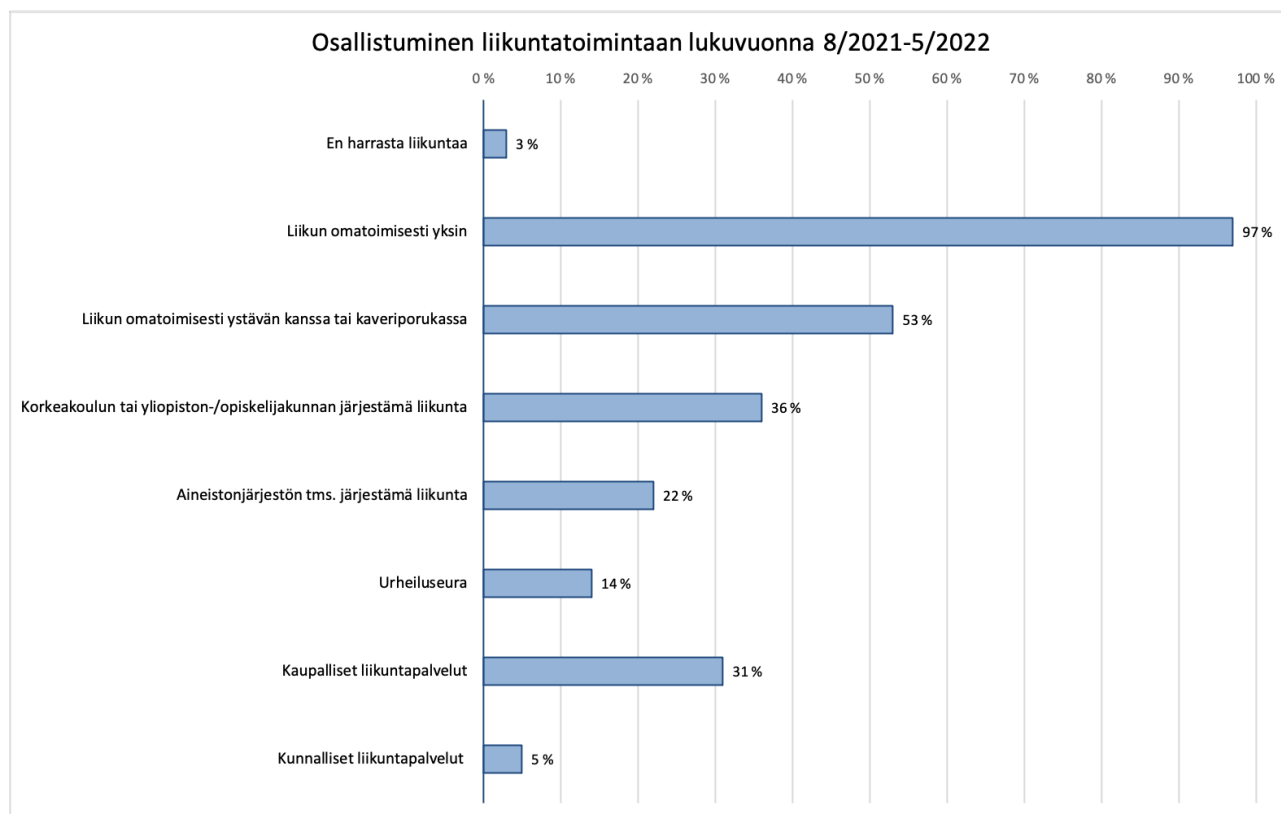
Sektori	Ikäryhmä	Lukumäärä	Prosentti
YO	18 - 21	6	10,34
YO	22 - 24	18	31,03
YO	25 - 29	17	29,31
YO	30 - 35	4	6,90
YO	yli 36 vuotta	0	0
AMK	18 - 21	4	6,90
AMK	22 - 24	4	6,90
AMK	25 - 29	1	1,72
AMK	30 - 35	2	3,45
AMK	yli 36 vuotta	2	3,45
Yhteensä	Kaikki	58	100

Kuva 13. Kokonaisotanta ikäryhmittäin ja korkeakoulusektoreittain

9.2 SportUnin liikuntapalveluiden käyttö koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana

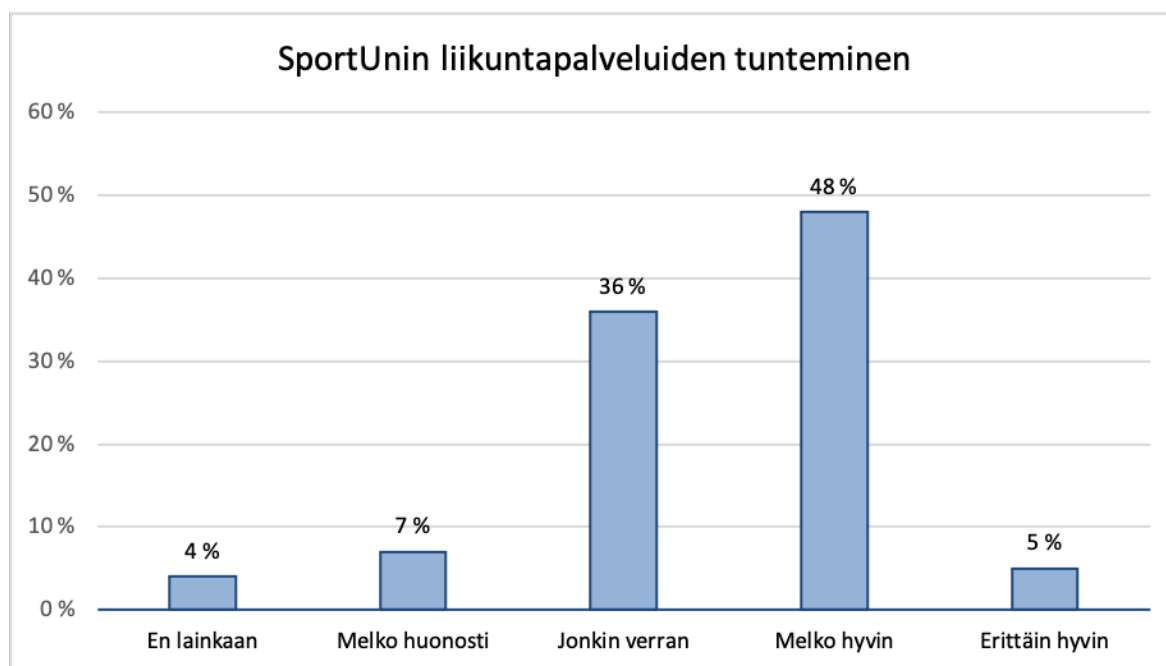
Vastausvaihtoehtoista pystyi valitsemaan useita vaihtoehtoja ja vastauksia saatiin yhteensä 152 (n = 58). Vastaajista 97 % (n = 56) liikkuu omatoimisesti yksin ja 53 % (n = 31) liikkuu omatoimisesti ystävän kanssa tai kaveriporukassa. Vastaajista 3 % (n = 2) ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Korkeakoulun tai ylioppilas-/opiskelijakunnan järjestämään liikuntatoimintaan osallistuu 36 % (n = 21), kaupallisiin liikuntapalveluihin osallistuu 31 % (n = 18), aineistojärjestön tms. järjestämään liikuntatoimintaan osallistuu 22 % (n = 13), urheiluseuran liikuntatoimintaan osallistuu 14 % (n = 8), sekä

kunnallisiin liikuntapalveluihin osallistuu 5 % (n = 3). Vastausten perusteella eniten liikuttiin omatoimisesti yksin (n = 56) ja yhdessä ystävän kanssa tai kaveriporukassa (n = 31). Aktiivisimmin osallistuttiin korkeakoulun tai ylioppilas-/opiskelijakunnan järjestämään liikuntatoimintaan (n = 21) ja kaupallisiin liikuntapalveluihin (n = 18), kun taas vähiten osallistuttiin kunnallisiin liikuntapalveluihin (n = 3). (Kuva 14.)



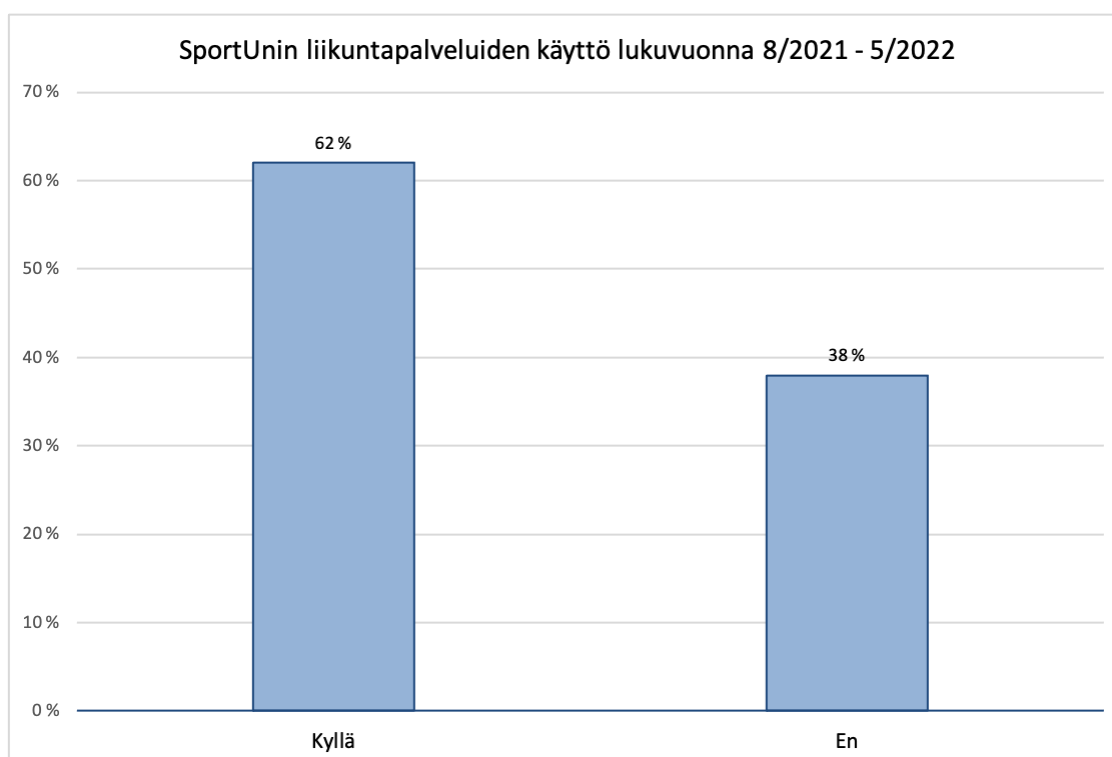
Kuva 14. Osallistuminen liikuntatoimintaan lukuvuonna 8/2021 – 5/2022

Vastaajista 48 % (n = 28) vastasi tuntevansa SportUnin liikuntapalvelut melko hyvin ja 36 % (n = 21) vastasi jonkin verran. 7 % (n = 4) vastasi tuntevansa SportUnin liikuntapalvelut melko huonosti ja 3 % (n = 2) vastanneista ei tunne lainkaan SportUnin liikuntapalveluita. 5 % (n = 3) vastanneista vastasi tuntevansa SportUnin liikuntapalvelut erittäin hyvin. Vastaajat pääosin tuntevat SportUnin liikuntapalvelut. (Kuva 15.)



Kuva 15. SportUnin liikuntapalveluiden tunteminen

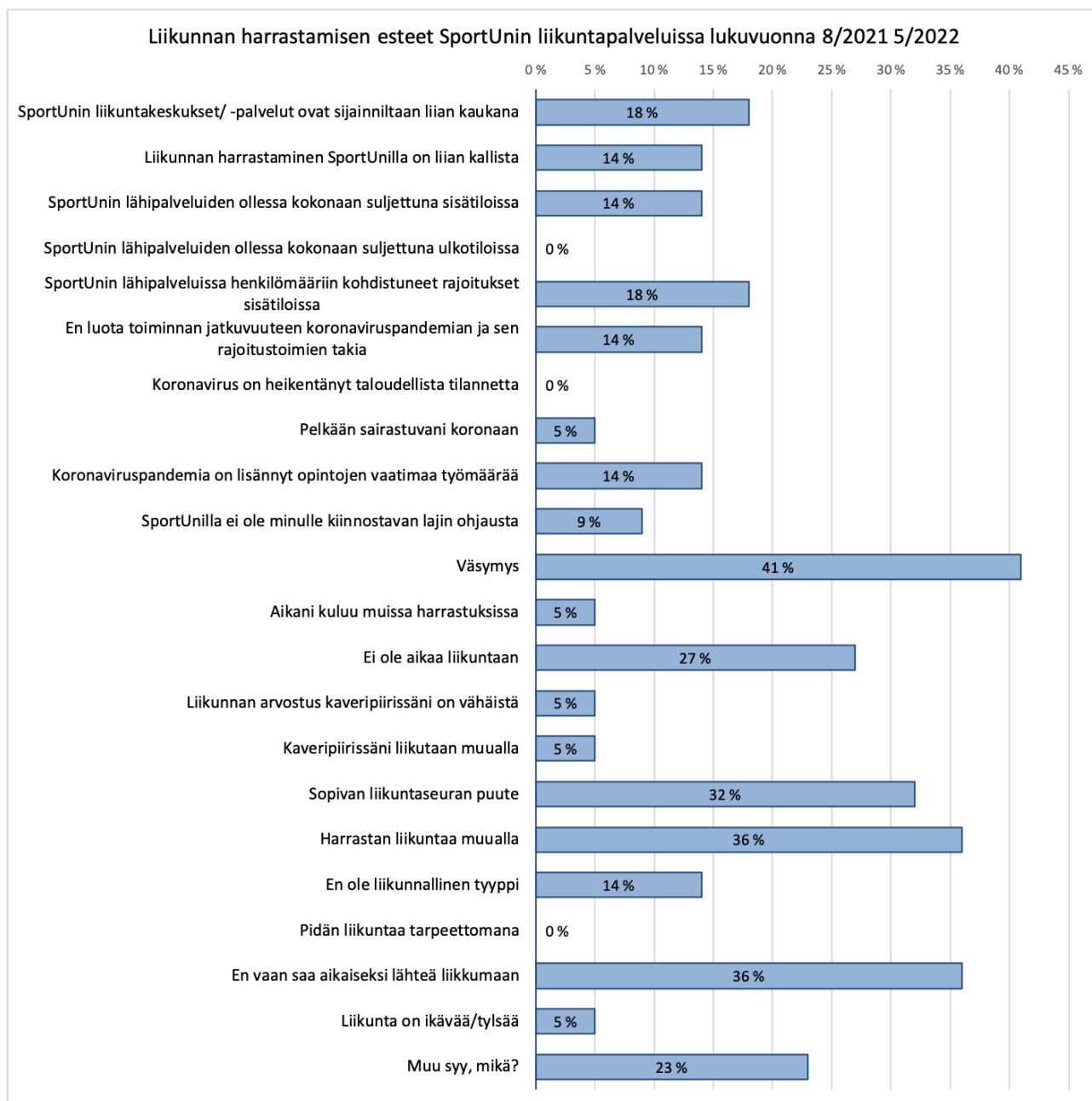
62 % (n = 36) vastaajista on käyttänyt SportUnin liikuntapalveluita lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 ja vastaavasti 38 % (n = 22) vastanneista ei ole käyttänyt SportUnin liikuntapalveluja lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 (kuva 16).



Kuva 16. SportUnin liikuntapalveluiden käyttö lukuvuonna 8/2021 – 5/2022

Mikäli edelliseen kysymykseen vastaaja valitsi vastaukseksi En, niin kysyttiin vielä tarkentavana kysymyksenä mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet SportUnin liikuntapalveluissa luvun vuonna 8/2021 – 5/2022. Vastausvaihtoehdoista pystyi valitsemaan enintään viisi ja vastauksia saatiin yhteensä 73 (n = 22). Vastaajista 41 % (n = 9) vastasi väsymyksen olevan liikunnan harrastamisen esteenä SportUnin liikuntapalveluissa ja 36 % (n = 8) vastanneista vastasi, etteivät saa aikaiseksi lähteä liikkumaan ja vastaajista 36 % (n = 8) liikunnan harrastaminen muualla oli esteenä SportUnin liikuntapalveluiden käytölle. 32 % (n = 7) ovat kokeneet sopivan liikuntaseuran puutteen esteeksi SportUnin liikuntapalveluiden käytölle. 27 %:lla (n = 6) vastaajista ei ole aikaa liikuntaan aikataulullisista syistä. 23 % (n = 5) vastaajista valitsi avoimen vastauskentän Muu syy, mikä? (Kuva 17.)

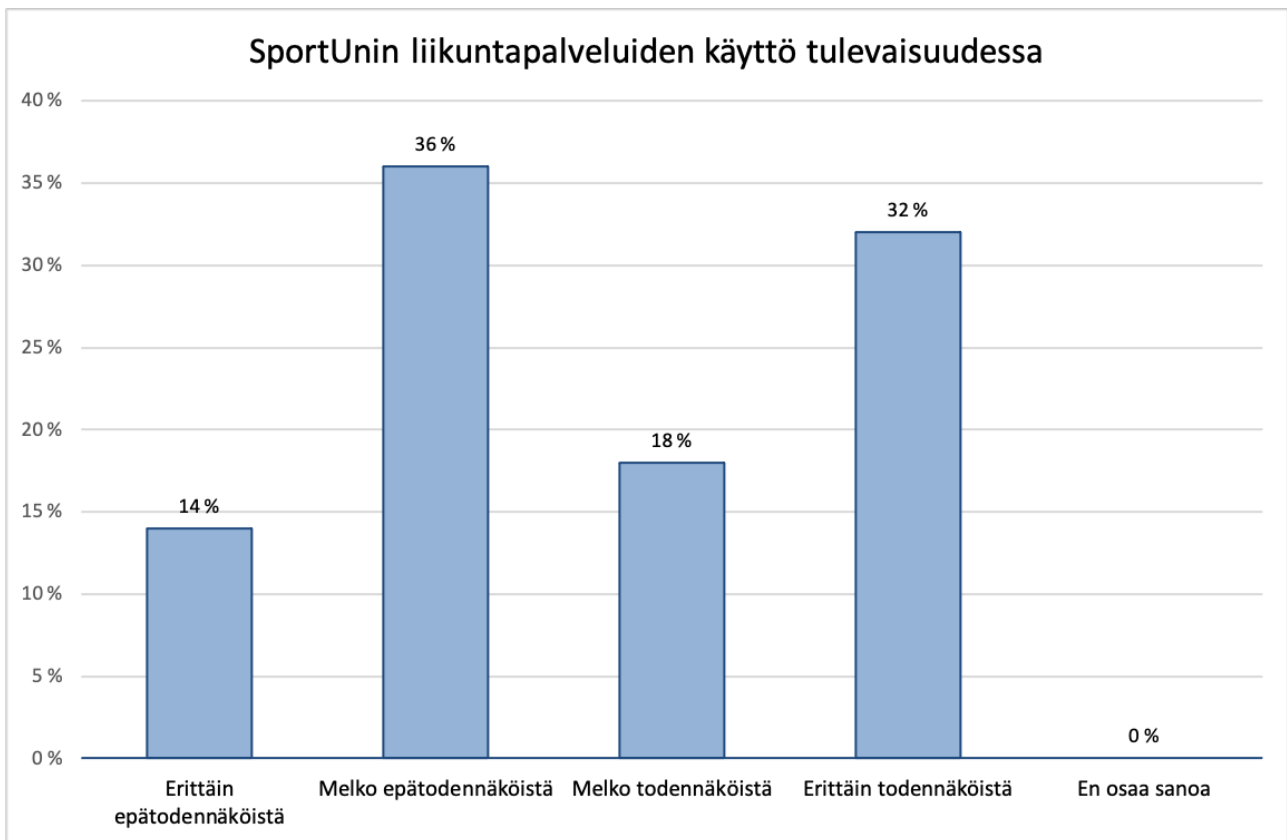
Seuraavaksi käydään läpi avoimen vastauskentän vastauksia. Perheen ja opintovaatimuksen ohella ei ole aikaa käyttää SportUnin palveluita, vaikka on tietoisuus, että SportUnilla laaja valikoima urheilulajeja. Rahoja ei ole saanut takaisin koronasulun aikana. Vastauksista selviää, että koronaviruspandemian aikana kuntosalille oli haasteellista päästä käymään salien sulkemisen, huonojen aukioloaikojen, sekä vuorovarausten vuoksi. Kritiikkiä sai Atalpan punttisalin heikko varustetaso. Liikunnan harrastamisen esteiksi SportUnin liikuntapalveluissa koettiin myös oma ahdistus, ulkonäkö, itsetunto ja ylipaino. Vuosijäsenyydestä huolimatta ei ole vain saanut aikaiseksi lähteä liikkumaan.



Kuva 17. Liikunnan harrastamisen esteet SportUnin liikuntapalveluissa lukuvuonna 8/2021 – 5/2022

Edelliseen kysymykseen vastanneita ($n = 22$) pyydettiin ajattelemaan seuraavaa kysymystä aikavälillä: omien opintojen nykyisestä hetkestä valmistumispäivään asti. Vastaajista 36 % ($n = 8$) käyttää melko epätodennäköisesti SportUnin liikuntapalveluita tulevaisuudessa, kun taas 32 % ($n = 7$) käyttää erittäin todennäköisesti SportUnin liikuntapalveluita tulevaisuudessa. 18 % ($n = 4$) vastaajista käyttää melko todennäköisesti ja 14 % ($n = 3$) vastaajista käyttää erittäin epätodennäköisesti. Vastaajista 50 % ($n = 11$) käyttää tulevaisuudessa epätodennäköisesti SportUnin liikuntapalveluja

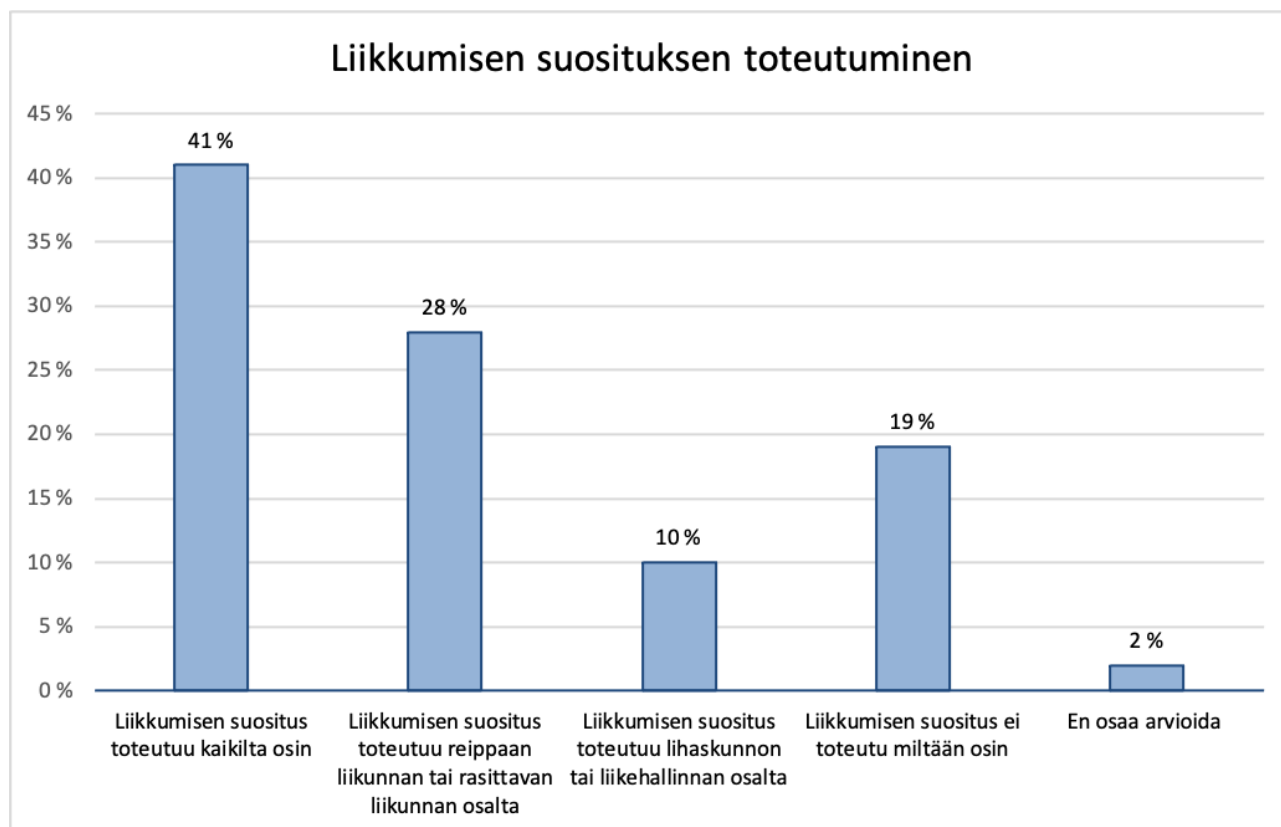
ja vastaavasti 50 % (n = 11) käyttää tulevaisuudessa todennäköisesti SportUnin liikuntapalveluita. (Kuva 18.)



Kuva 18. SportUnin liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa

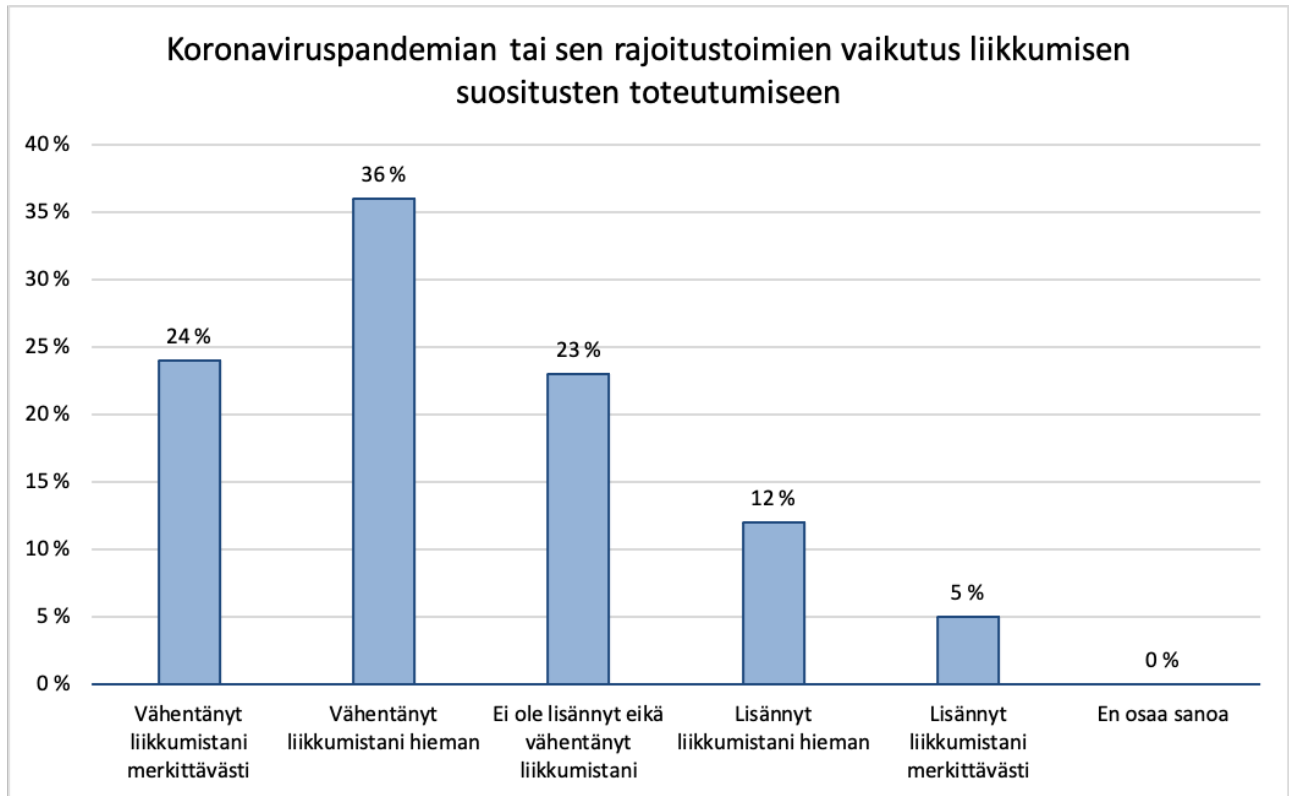
9.3 Motivaatio liikkua ennen koronaviruspandemiaa ja sen aikana

Vastaajien tuli arvioida omalla kohdallaan liikkumisen suosituksen toteutumistaan vuonna 2019 ennen koronaviruspandemiaa ja sen aiheuttamia rajoitustoimia. Liikkumisen suositus toteutui kaikilta osin 41 %:lla (n = 24) vastaajista, kun taas liikkumisen suositus toteutui reippaan liikunnan tai rasittavan liikunnan osalta 28 %:lla (n = 16) vastaajista, kun taas liikkumisen suositus toteutui lihaskunnan ja liikehallinnan osalta 10 %:lla (n = 6) vastaajista. Vastaajista 19 %:lla (n = 11) liikkumisen suositus ei toteutunut miltään osin ja 2 % (n = 1) ei osannut arvioida liikkumisen suosituksen toteutumistaan. Yli puolella vastanneista liikkumisen suositukset eivät toteutuneet kaikilta osilla 59 % (n = 34). (Kuva 19.)



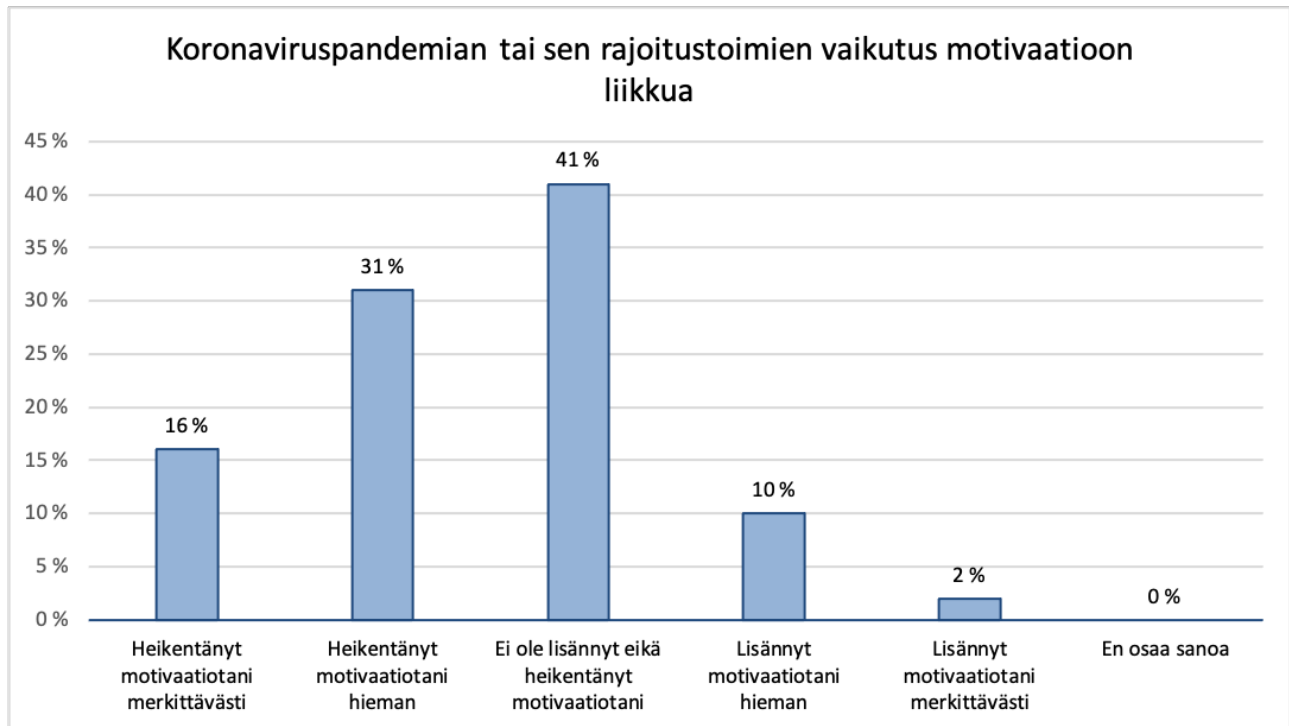
Kuva 19. Liikkumisen suosituksen toteutuminen

Vastaajien tuli seuraavaksi arvioida, kuinka koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet ovat vaikuttaneet liikkumisen suositusten toteutumiseen lukuvuonna 8/2021 – 5/2022. 36 % (n = 21) vastaajista koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet ovat vähentäneet liikkumista hieman ja 24 % (n = 14) vastaajista koki liikkumisen vähentyneen sen myötä merkittävästi. 23 % (n = 13) vastaajista koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet eivät ole lisänneet, eivätkä vähentäneet liikkumista. Vastaajista 12 % (n = 7) koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet ovat lisänneet liikkumista hieman ja vastaajista 5 % (n = 3) koki, että se on lisännyt liikkumista merkittävästi. 60 % (35) vastanneista koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitukset ovat vähentäneet hieman tai merkittävästi liikkumisen suositusten toteutumista, kun taas vastaavasti 17 % (n = 10) vastanneista koki, että koronaviruspandemia ja sen rajoitukset ovat lisänneet hieman tai merkittävästi liikkumisen suositusten toteutumista. (Kuva 20.)



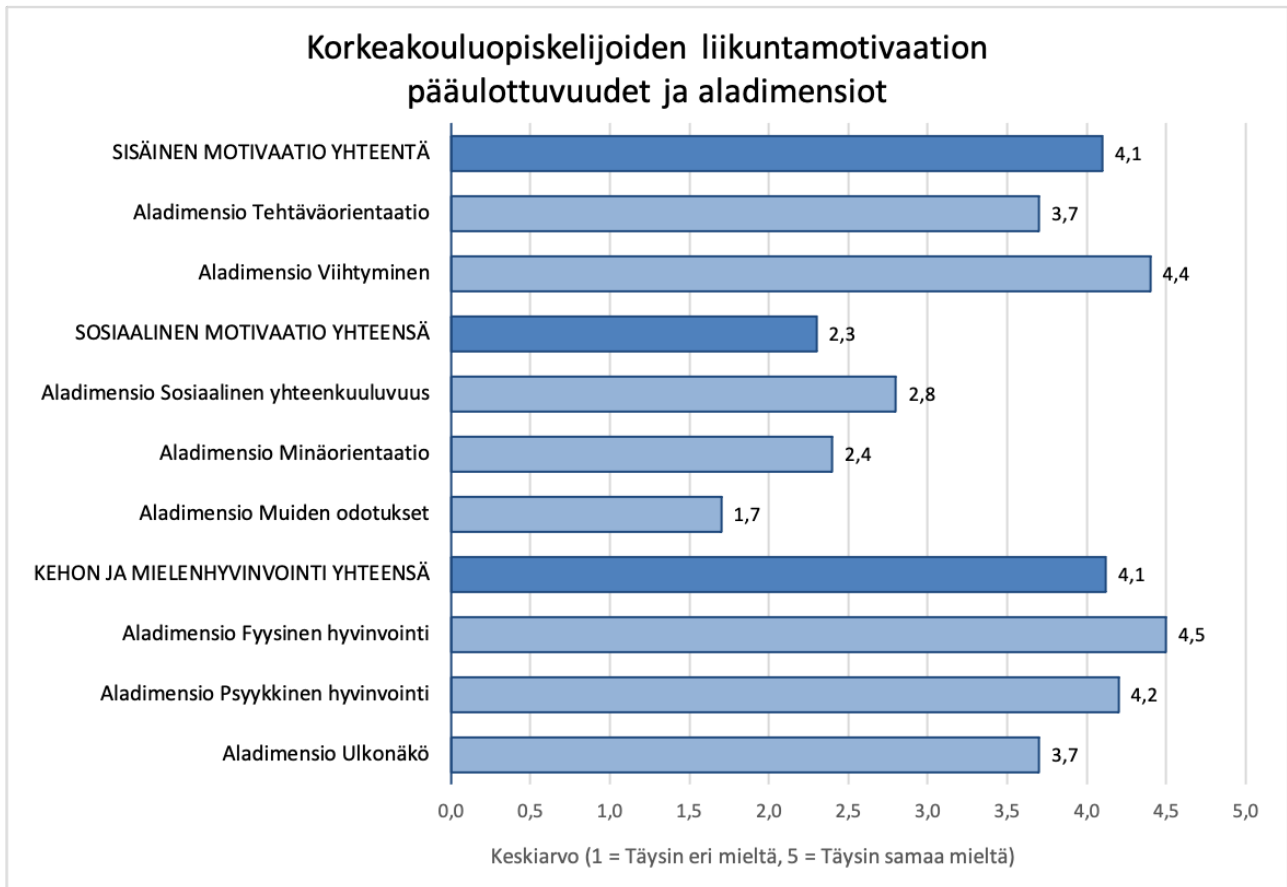
Kuva 20. Koronaviruspandemian tai sen rajoitustoimien vaikutus liikkumisen suositusten toteutumiseen

41 % ($n = 24$) vastaajista koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet eivät ole lisänneet eivätkä heikentäneet motivaatiota liikkua. 31 % ($n = 18$) vastaajista koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet ovat heikentäneet motivaatiota hieman, kun taas 16 % ($n = 9$) vastaajista koki, että motivaatio on heikentänyt merkittävästi. 10 % ($n = 6$) vastaajista koki motivaation lisääntyneen hieman ja 2 % ($n = 1$) koki motivaation lisääntyneen merkittävästi. Vastaajista 47 % ($n = 27$) koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet ovat vaikuttaneet heikentävästi motivaatiota liikkua, kun taas 12 % ($n = 7$) vastaajista, koki, että koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet ovat lisänneet motivaatiota liikkua. (Kuva 21.)



Kuva 21. Koronaviruspandemian tai sen rajoitustoimien vaikutus motivaatioon liikkuu

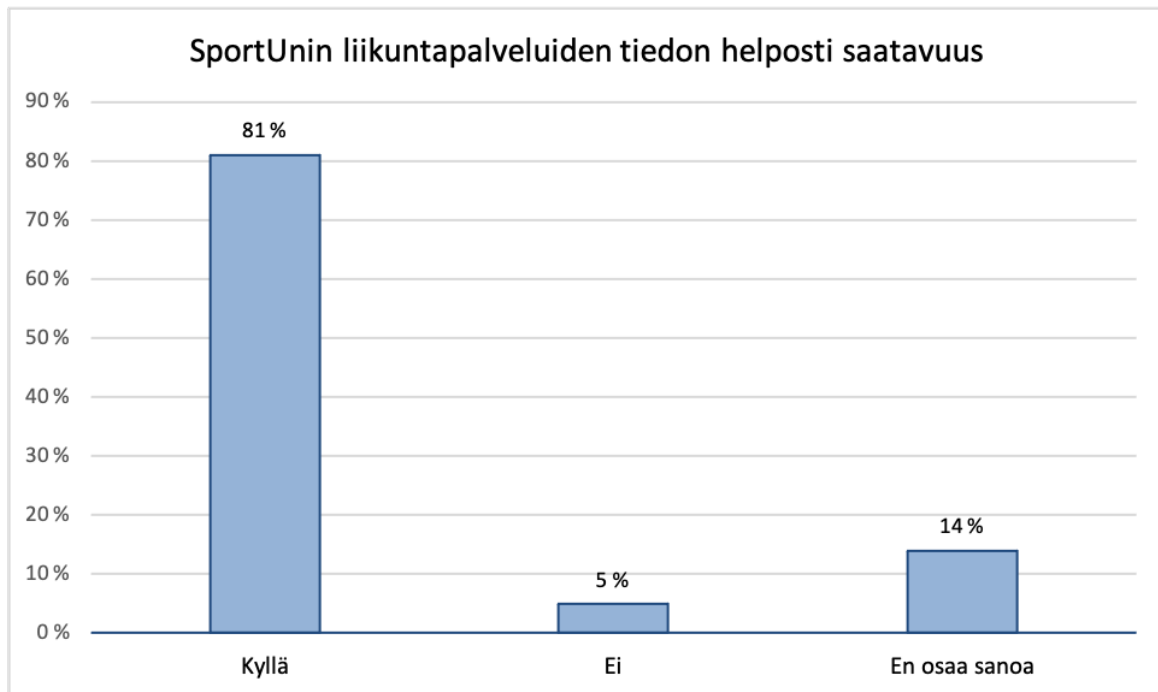
Korkeakouluopiskelijoiden tärkeimpiä liikuntamotivaation pääulottuvuuksia olivat sisäinen motivaatio ja kehon ja mielen hyvinvointi. Näiden liikuntamotiivien pääulottuvuuksien tärkeyttä osoittivat yli neljän keskiarvo, asteikolla 1 – 5. Vähiten tärkein oli liikuntamotivaation pääulottuvuuksista sosiaalinen motivaatio korkeakouluopiskelijoiden mielestä, jolla pääulottuvuuksista oli pienin keskiarvo 2.3. Korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella tarkemmin liikuntamotivaation pääulottuvuuksien aladimensioilla, joista tärkeimpiä motiiveja olivat fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykkinen hyvinvointi keskiarvojen vaihdella 4.2 – 4.5 välillä. Seuraavaksi tärkeimmän liikuntamotivaation aladimensiot muodostivat tehtäväorientaatio ja ulkonäkö keskiarvoilla 3.7. Aladimensioista sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio ja muiden odotukset olivat vähiten tärkeitä korkeakouluopiskelijoiden mielestä. Näiden keskiarvot vaihtelivat 1.7 – 2.8 välillä. (Kuva 22.)



Kuva 22. Korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaation pääulottuvuudet ja aladimensiot

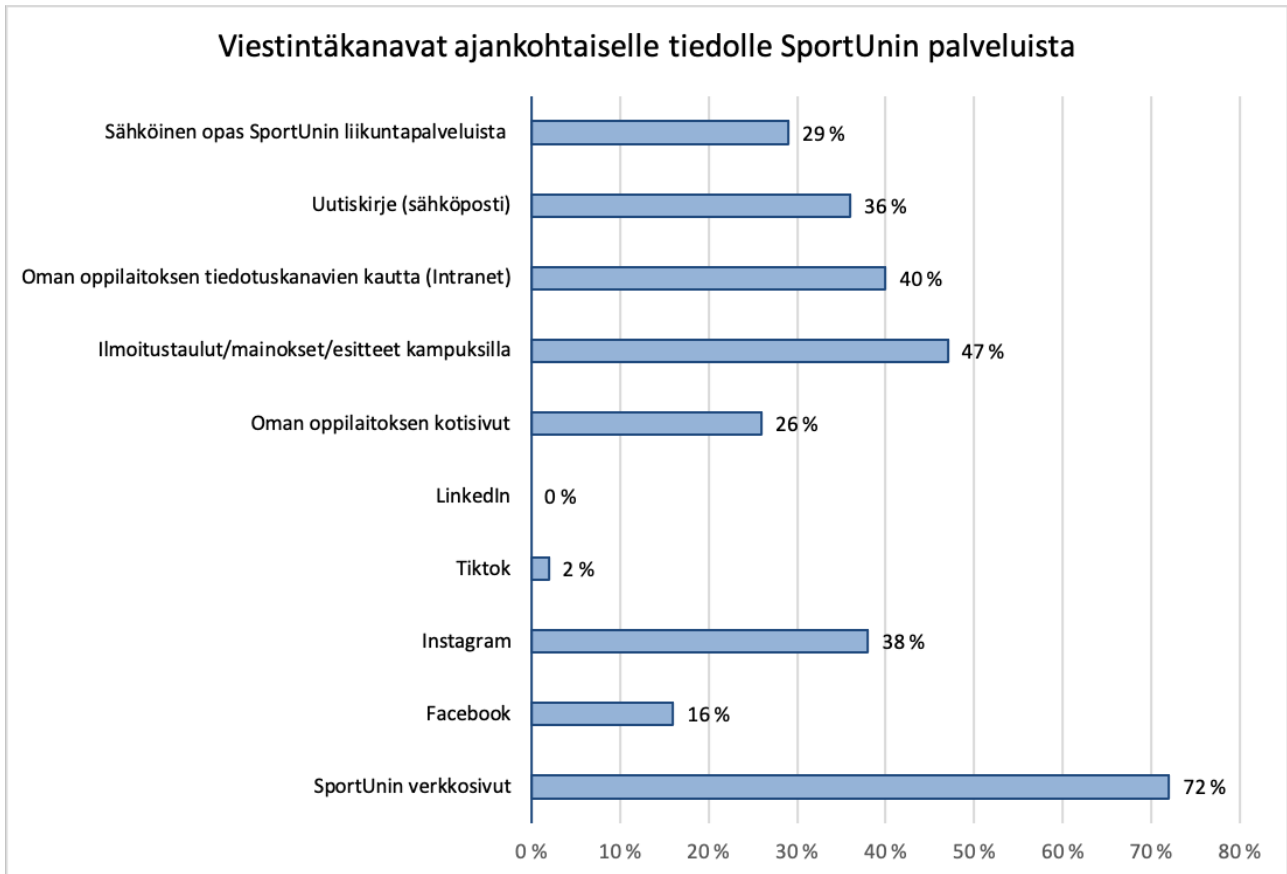
9.4 SportUnin liikuntapalveluiden kehittäminen opiskelijan näkökulmasta

81 % (N = 47) vastaajista koki, että SportUnin liikuntapalveluista tieto on helposti saatavilla ja 5 % (N = 3) vastaajista koki, että SportUnin liikuntapalveluista ei ole tietoa helposti saatavilla. 14 % vastaajista ei osannut sanoa onko tieto SportUnin liikuntapalveluista helposti saatavilla. (Kuva 23.)



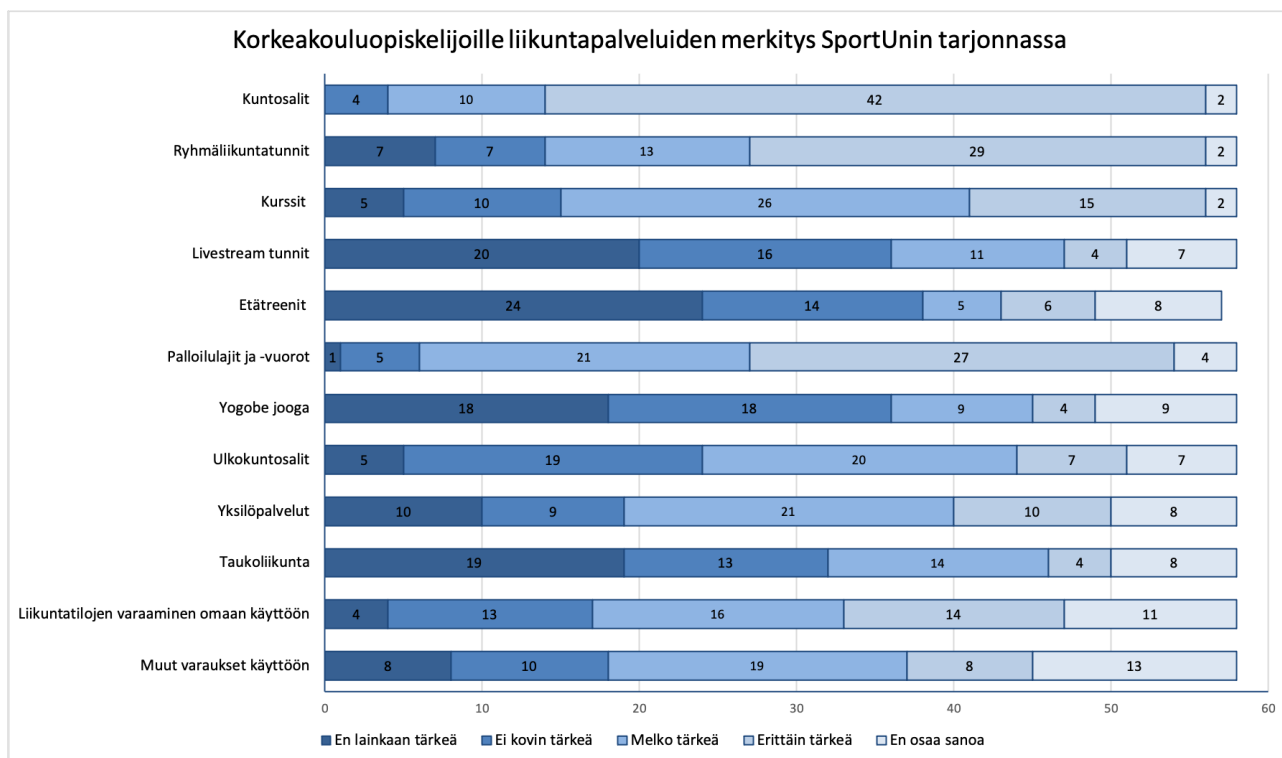
Kuva 23. SportUnin liikuntapalveluiden tiedon helposti saatavuus

Vastaajan oli mahdollista valita enintään viisi vastausvaihtoehtoa ja vastauksia saatiin yhteensä 177 (n = 58). Vastaajista 72 % (n = 42) toivoi saavansa ajankohtaista tietoa palveluista SportUnin verkkosivuilta ja vastaajista 47 % (n = 27) toivoi saavansa tietoa kampusten ilmoitustaulujen, mainosten ja esitteiden muodossa. 40 % (n = 23) vastaajista toivoi saavansa ajankohtaista tietoa Intranetin kautta ja 38 % (n = 22) vastaajista toivoi ajankohtaista tietoa Instagramin kautta. 36 % (n = 21) toivoi ajankohtaista tietoa sähköpostilla uutiskirjeellä ja 29 % (n = 17) toivoi sähköistä opasta SportUnin liikuntapalveluista, sekä 26 % (n = 15) toivoi saavansa tietoa oman oppilaitoksen nettisivujen kautta. (Kuva 24.)



Kuva 24. Viestintäkanavat ajankohtaiselle tiedolle SportUnin palveluissa

SportUnin liikuntapalveluiden tarjonnassa vastaajat pitivät erittäin tärkeänä ja melko tärkeänä kuntosaleja ($n = 52$), ryhmäliikuntatunteja ($n = 42$), sekä palloilulajeja ja -vuoroja ($n = 48$). Kun taas SportUnin liikuntapalveluiden tarjonnassa vastaajat eivät pitäneet lainkaan tärkeänä ja kovinkaan tärkeänä etätreenejä ($n = 38$), Livestream-tunteja ($n = 36$), Yogobe-joogaa ($n = 36$), sekä taukoliikuntaa ($n = 32$). Vastaajista 27 piti ulkokuntosaleja erittäin tärkeänä ja melko tärkeänä, kun taas vastaavasti vastaajista 24 eivät pitäneet ulkokuntosaleja lainkaan tärkeänä ja kovinkaan tärkeänä. SportUnin liikuntapalveluiden tarjonnassa ulkokuntosalien merkitys vastaajien kesken jakaantui. (Kuva 25.) SportUnin liikuntapalveluiden tarjonnassa korkeakouluopiskelijat pitivät tärkeimpinä kuntosaleja, ryhmäliikuntatunteja, sekä palloilulajeja ja -vuoroja.



Kuva 25. Korkeakouluopiskelijoille liikuntapalveluiden merkitys SportUnin tarjonnassa

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli avoin kysymys, jonka tarkoituksena oli kerätä vastaajilta vapaita kommentteja ja ajatuksia siitä, mikä saisi vastaajat käyttämään/lisäämään SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä. Avoimeen kysymykseen saatiin yhteensä 32 vastausta. (Liite 3.)

Avoimissa vastauksissa nousi esille samoja syitä, joita jo aikaisempien kysymyksien vastaukset olivat todenneet. Näitä olivat ajanpuute, yksinäisyys ja liikuntaseuran puuttuminen. Korkeakouluopiskelijat lisäisivät SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä, jos aukioloajat laajentuisivat useampaan liikuntapalveluun. Kehitysehdotuksena toivottiin kuntosaleille tilojen laajentamista, sekä uudistuksia kuntosalilaitteisiin ja -varusteisiin. Kehitysehdotukset kohdistuivat myös ohjattuihin liikuntapalveluihin mm. ryhmäliikuntaan, kurssitoimintaan ja ohjattuun kuntosaliharjoitteluun. Avoimissa vastauksissa nousi esille edullisemmat hinnat liikuntapalveluille, sekä ilmaiset kokeilukerrat ja liikuntapalvelut.

10 Pohdinta

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää SARS-CoV-2 viruksen aiheuttaman koronaviruspandemian mahdollisia vaikutuksia Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön lukuvuoden 8/2021 – 5/2022 aikana. Tutkimuksella selvitettiin myös Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden motivaatiota liikkua ennen koronaviruspandemiaa vuonna 2019 ja koronaviruspandemian aikana lukuvuonna 8/2021 – 5/2022. Lisäksi selvitettiin SportUnin liikuntapalveluiden kehittämisestä Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden näkökulmasta.

Tutkimuksesta ilmeni, että 63 % vastaajista oli käyttänyt SportUnin liikuntapalveluita ja vastaavasti 35 % vastanneista ei ollut käyttänyt SportUnin liikuntapalveluita lukuvuonna 8/2021 – 5/2022.

Tämä tarkoittaa, että kyselyyn toivottuja vastauksia erityisesti korkeakouluopiskelijoilta, jotka eivät ole käyttäneet SportUnin liikuntapalveluita lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 ei juurikaan saatu. Tämä johtunee siitä, että kysely ei ole tavoittanut korkeakouluopiskelijoita, jotka eivät ole käyttäneet SportUnin liikuntapalveluita tai mahdollisesti tutkimuksen aihetta ei ole koettu itselle merkitykselliseksi. SportUnin liikuntapalveluita käyttäneitä korkeakouluopiskelijoita lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 ei haluttu sulkea kyselyn ulkopuolelle, koska toimeksiantaja halusi aineistoa SportUnin liikuntapalveluita käyttäneiltä ja ei käyttäneiltä, sillä monipuolinen tutkimusaineisto on arvokasta tietoa SportUnille.

Tutkimus osoitti, että lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 valtaosa korkeakouluopiskelijoista liikkuvat omatoimisesti yksin (97 %) ja yli puolet omatoimisesti yhdessä ystävän kanssa tai kaveriporokassa (53 %). Korkeakouluopiskelijoista osallistui 36 % korkeakoulun tai ylioppilas-/opiskelijankunnan järjestämään liikuntatoimintaan, 31% kaupallisiin liikuntapalveluihin, 22 % aineistojärjestön tms. järjestämään liikuntatoimintaan, 14 % urheiluseuran liikunta- ja harrastustoimintaan, 5 % kunnallisiin liikuntapalveluihin. Vuoden 2016 KOTT-tutkimuksessa korkeakouluopiskelijoista 77 % liikkuvat omatoimisesti yksin ja 45 % omatoimisesti yhdessä ystävän kanssa tai kaveriporokassa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 238.) Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatoimintaan osallistumista lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 tutkittaessa havaittiin, että korkeakouluopiskelijoiden omatoiminen liikkuminen on kasvanut koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana. Tämä saattaa johtua siitä, että SARS-CoV-2 viruksen aiheuttama koronaviruspandemia on vaikuttanut yhteiskuntaan, hyvinvointiin, palveluihin, sekä talouteen. Suomessa COVID-19 on vaikuttanut voimakkaasti terveydenhuollon lisäksi mm. kulttuuri- ja liikuntatoimialoihin. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että negatiivisena vaikutuksena rajoitustilanne korkeakoulu liikuntapalveluissa oli vaikuttanut korkeakouluopiskelijoiden ostokäyttäytymiseen, koska toiminnan jatkuvuuteen ei luoteta.

Korkeakoululiikuntapalveluissa käyttäjämäärät olivat romahtaneet selkeästi. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021a; Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b.)

Yleisin syy korkeakouluopiskelijoilla liikunnan harrastamisen esteenä SportUnin liikuntapalveluissa oli väsymys (46 %). Toiseksi yleisimmät esteet olivat liikunnan harrastaminen muualla (36 %) ja ei vaan saa aikaiseksi lähteä liikkumaan (36 %). Sopivan liikuntaseuran puute (32 %) ja ei ole aikaa liikuntaan (27 %) olivat myös tässä tutkimuksessa tärkeimpien esteiden joukossa. Avoimissa vastauksissa nousi esille samoja esteitä liikunnan harrastamiselle SportUnin liikuntapalveluissa, joita jo aikaisempien kysymyksen vastaukset olivat todenneet. Näitä olivat ajanpuute, sopivan liikuntaseuran puuttuminen ja yksinäisyys. Ajanpuute ja väsymys liikunnan harrastamisen esteenä SportUnin liikuntapalveluissa nousikin tutkimustuloksissa oletetusti esille. Vuoden 2012 KOTT-tutkimuksessa korkeakouluopiskelijat kokivat ajan puutteen ja väsymyksen syyksi liikunnan harrastamattomuudelle. (Kunttu & Pesonen 2013, 63.) Heikkilän, Lehtisen ja Lähteenkorvan (2021, 45-46.) mukaan korkeakouluopiskelijalle suuren haasteen asettaa itsenäinen työskentely, sillä karkeasti arvioituna puolet opiskeluajasta on itsenäistä työskentelyä. Tämä luo suuria vaatimuksia korkeakouluopiskelijan ajanhallintataidoille. Tilanne on haastava ja se on verrattavissa työajattomaan työaikaan, kuinka korkeakouluopiskelija erottaa työ- ja vapaa-aikansa toisistaan. (Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2021, 45-46.) Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat, että koronaviruspandemia on vaikeuttanut opiskelua ja opintojen vaatima työmäärä on lisääntynyt. Yli puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. (Parikka ym. 2021c, 3-8.) Johtuneeko korkeakouluopiskelijoiden kokema väsymys ja ajanpuute, sekä yksinäisyyden tunne siitä, että koronaviruspandemia on vaikeuttanut opiskelua ja opintojen vaatima työmäärä on lisääntynyt, sekä lähiopetuksesta on siirrytty etäopiskeluun. Tämä vaati opiskelijoilta entistä parempia opiskelu- ja ajanhallintataitoja, sekä itsenäisenpää työskentelyä korkeakouluopinnoissa. Toisaalta ei tule yllätyksenä, jos osa korkeakouluopiskelijoista kokee, että eivät vaan saa aikaiseksi lähteä liikkumaan.

Tutkimuksessa liikunnan harrastamisen esteeksi SportUnin liikuntapalveluissa nousseet väsymys, ajanpuute, sekä ei vaan saa aikaiseksi lähteä liikkumaan voidaan nähdä mahdollisuutena. Kuntun & Ansalan (2021, 214) mukaan liikunnalla on merkittävä vaikutus opiskelijan opiskelukykyä edistävissä toiminnassa mm. terveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, sekä stressin hallinnassa ja voimavarojen lähteenä. Sosiaali ja Terveysministeriö (2013, 11) mukaan liikunnalla on löydetty olevan positiivisia yhteyksiä aivojen toimintaan, kuten muistiin, vireystilaan ja keskittymiskykyyn. Liikunta voi siis edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, sekä toimintakykyä elämänkaaren kaikissa vaiheissa. (Vuori & Miettinen 2000, 91.) SportUnin liikuntakeskukset sijaitsevat Tampereella kolmella kampuksella: Keskustassa, Hervannassa ja Kaupissa, joten opiskelupäivän aikana opiskelijoille liikkuminen on tehty mahdolliseksi. Opiskelun ja paikallaanolon tauottaminen

liikunnalla voisi lisätä opiskelijan opiskelutehokkuutta opiskelupäivän aikana. Tulisiko korkeakoulu-opiskelijoille informoida enemmän liikunnan myönteisistä vaikutuksista omaan terveyteensä ja opiskelukykyynsä, joka mahdollisesti lisäisi Tampereen korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä. Liikkuminen ja liikunta olisi osana korkeakouluopiskelijoiden lukuvuoden jokaista opiskelupäivää. Hirvensalon ja Häyrysen (2007, 67) mukaan tiedonpuute liikunnan hyödyistä voi vähentää liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä. Tämän tutkimuksen mukaan ilmeni, että fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykkinen hyvinvointi olivat voimakkaimmin yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiotekijöihin. Tämä johtaa siihen, että korkeakouluopiskelijat liikkuvat ennen kaikkea fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin, sekä viihtymisen vuoksi.

Tutkimuksessa liikunnan harrastamisen esteenä SportUnin liikuntapalveluissa noussut yksinäisyyden tunne ja sopivan liikuntaseuran puuttuminen olivat melko yllättävä tutkimustulos. Opiskelijoiden oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tutkimustulos on huolestuttava, jos oletetaan, että yksinäisyyden tunteen ja sopivan liikuntaseuran puuttumisen liikunnan harrastamisen esteeksi SportUnin liikuntapalveluissa maininneet opiskelijat liikkuisivat enemmän, jos heillä vain olisi liikuntaseuraa. Toisaalta tämä voidaan nähdä mahdollisuutena, koska kannustamalla korkeakouluopiskelijoita löytämään liikuntaseuraa SportUnissa voidaan vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden käyttäjämäärän kasvattamiseen SportUnin liikuntapalveluissa ja tätä kautta myös korkeakouluopiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin, sekä sopivan liikuntaseuran puuttumiseen ja yksinäisyyden tunteeseen positiivisesti. Avoimissa vastauksissa ilmeni, että korkeakouluopiskelijat lisäisivät SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä, jos heillä olisi ystäviä tai sopivaa liikuntaseuraa.

Vuonna 2019 korkeakouluopiskelijoista 41 % liikkumisen suositus toteutui kaikilta osin, 28 % liikkumisen suositus toteutui reippaan liikunnan tai rasittavan liikunnan osalta, kun taas 10 % liikkumisen suositus toteutui lihaskunnan ja liikehallinnan osalta. 19 % liikkumisen suositus ei toteutunut millään osin. Lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 60 % korkeakouluopiskelijoista koki, että koronaviruspandemia ja sen rajoitustoimet ovat vähentäneet hieman tai merkittävästi liikkumisen suositusten toteutumista, kun taas vastaavasti 17 % korkeakouluopiskelijoista koki, että koronaviruspandemia ja sen rajoitukset ovat lisänneet hieman tai merkittävästi liikkumisen suositusten toteutumista. Tutkimustulokset liikkumisen suositusten toteutumisen osalta ovat verrattavissa KOTT 2021 (Parikka 2021b) tutkimukseen, jossa saatiin samansuuntaisia tuloksia, että UKK-instituutin asettama aikuisen viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille ei toteudu yli puolella korkeakouluopiskelijoista. Tämän tutkimuksen mukaan ilmeni, että lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 korkeakouluopiskelijoista 47 % koki koronaviruspandemian tai sen rajoitustoimien vaikuttaneen heikentävästi motivaatiota liikkua, korkeakouluopiskelijoista 41 % ei kokenut koronaviruspandemian tai sen rajoitustoimien lisänneen eivätkä heikentäneen motivaatiota liikkua, kun taas 12 % koki

koronaviruspandemian tai sen rajoitustoimien lisänneen motivaatiota liikkua. Voidaan siis todeta koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimet ovat vaikuttaneet heikentävästi korkeakouluopiskelijoiden liikkumisen suositusten toteutumiseen ja motivaatioon liikkua lukuvuonna 8/2021 – 5/2022.

Korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiota mitattiin sisäinen motivaatio-, sosiaalinen motivaatio-, sekä kehon ja mielen hyvinvointi- ulottuvuuksien kautta. Sisäisen motivaation ja kehon ja mielen hyvinvoinnin pääulottuvuudet ja niiden aladimensiot olivat sosiaalisen motivaation pääulottuvuuteen ala aladimensioon verrattuna paljon korkeammat. Tutkimus osoitti, että aladimensioista fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykkinen hyvinvointi olivat voimakkaimmin yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiotekijöihin. Kun taas vastaavasti aladimensioista sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio ja muiden odotukset olivat vähiten yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatiotekijöihin. Yksi syy, miksi tutkimukseen osallistuneet korkeakouluopiskelijat kokevat sosiaalisen motivaation vähiten tärkeäksi voi olla siinä, että valtaosa liikkuu omatoimisesti, sekä osa korkeakouluopiskelijoista koki sopivan liikuntaseuran puutetta ja yksinäisyyden tunnetta.

Tutkimustulokset liikuntamotivaation osalta ovat verrattavissa KOTT 2012 tutkimukseen, jossa saatiin samansuuntaisia tuloksia, että korkeakouluopiskelijat pitivät yleisimmin melko tai erittäin tärkeänä terveyden tavoittelua, hyvän olon tunnetta, kunnon kohottamista, sekä iloa. (Kunttu & Pesonen 2013, 62.) Tutkimustuloksia verratessa tulee kuitenkin huomioida, että KOTT 2012 tutkimuksessa selvitettiin liikunnan roolia korkeakouluopiskelijoiden elämässä ja tässä tutkimuksessa selvitettiin korkeakouluopiskelijoiden liikunnan harrastamisen motivaatiota. Tutkimustulokset liikuntamotivaation osalta ovat myös verrattavissa Grenmanin ym. (2018, 99) tutkimukseen, jossa saatiin samansuuntaisia tuloksia, että korkeakouluopiskelijoiden tärkeimpiä liikunnan merkityksiä ovat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne ja ilo, sekä kunnon kohottaminen.

SportUnin liikuntapalvelujen kehitysehdotuksia tuli yllättävän paljon. Tutkimus osoitti, että SportUnin liikuntapalveluiden tarjonnassa korkeakouluopiskelijat pitivät tärkeimpinä kuntosaleja, ryhmäliikuntatunteja, sekä palloilulajeja ja -vuoroja. Korkeakouluopiskelijat lisäisivät SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä, jos aukioloajat laajentuisivat useampaan liikuntapalveluun. SportUnin liikuntapalveluiden kehitysehdotuksissa toivottiin kuntosaleille tilojen laajentumista, sekä uudistuksia kuntosalilaitteisiin ja -varusteisiin. Kehitysehdotukset kohdistuivat myös ohjattuihin liikuntapalveluihin mm. ryhmäliikuntaan, kurssitoimintaan, sekä ohjattuun kuntosaliharjoitteluun. Tutkimuksessa nousi esille edullisemmat hinnat liikuntapalveluille, sekä ilmaiset kokeilukerrat ja liikuntapalvelut, jotka lisäisivät korkeakouluopiskelijoilla SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä.

Tampereen yliopiston ja Tampereen ammattikorkeakoulun koulutustarjontaan voisi sisältyä yhtenä lukuvuonna kahden opintopisteen liikuntakurssi tai vapaasti valittavien opintojen tarjonnassa olisi

kahden opintopisteen liikuntakurssi, jossa käytetään SportUnin tarjoamia liikuntapalveluita. Liikuntakurssi koostuisi erilaisista lajikokeiluista ja terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä luennoista, sekä oppimispäiväkirjasta. Liikuntakurssin tavoitteena on tarjota opiskelijalle työkaluja liikunnalliselle elämäntavalle opintojen ohella, sekä informoida liikunnan ja liikkumisen lukuisista positiivisista vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sekä opiskelukykyyneen. Tavoitteena on löytää liikunnan ilo, tutustua ja testata erilaisia liikuntalajeja, sekä ideaalitalanne on se, että opiskelija löytää itselleen mielekkään liikuntalajin. Lisäksi liikuntakurssin tavoitteena on tukea opiskelijaa sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä eli verkostoitumisessa, jolla voi olla positiivinen vaikutus sopivan liikuntaseuran löytämiseen ja yksinäisyyden tunteeseen, sekä ryhmäytymiseen opiskeluympäristössä. Liikuntakurssilla SportUnin liikuntapalvelut olisivat maksuttomia korkeakouluopiskelijoille ja liikuntakurssin päättyessä opiskelijat voisivat matalammalla kynnyksellä jatkaa SportUnin liikuntapalveluissa maksavina asiakkaina.

10.1 Tutkimuksen luotettavuus

Hyvän määrällisen tutkimuksen perusvaatimukset ovat validiteetti (pätevyys) ja reliabiliteetti (luotettavuus). Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata ja reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Tutkimuksen validius ja reliaabelius muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, kun otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta. (Heikkilä 2017, 27-28, Vilkkä 2021, 193-194.)

Toimeksiantajalta tullut tutkimusongelma ja tutkimuksen kohdejoukko määrittivät tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä määrällisen tutkimusmenetelmän tutkimustavaksi. Tutkimusongelma antoi suunnan aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen perehtymiseen, tutustuminen ilmiöön kertoi mikä on tämänhetkinen näkemys asiasta ja mitkä olivat keskeisempiä aikaisempia tutkimuksia. Kirjallisuuteen perehtyminen määritteli teoreettisen viitekehyksen, joka piti sisällään aihealueen keskeisimmät teoriat ja aikaisemmin tehtyjen tutkimustulosten analysoinnin. Teoreettinen viitekehys ohjasi tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön empiiristä työtä ja yhdisti teoreettisen ja empiirisen osan lopulta yhdeksi kokonaisuudeksi.

Tutkimusaineiston keräämiseksi soveltui parhaiten sähköinen kyselylomake, joka oli rakennettu Webropol tutkimus- ja tiedonkeruuhjelmalla, koska tavoitteena oli saada aineistoa mahdollisimman suurelta ja hajallaan olevalta kohdejoukolta. Kirjallisuuskatsauksesta oli apua sähköisen kyselylomakkeen suunnittelussa ja rakentamisessa, koska aikaisemmat tutkimukset (KOTT 2016, KOTT 2021, Otus 2016, Liitu 2020, Karjalainen & Ryyti 2004) tarjosivat hyväksi havaittuja työkaluja tiedonkeruussa, jotka olivat oleellisia tutkimusongelmien kannalta. Sähköisen kyselylomakkeen validiteettia pyrittiin varmistamaan etukäteen huolellisella suunnittelulla, sillä kysymysten tuli mitata

oikeita asioita ja niiden tuli kattaa tutkimusongelmat. Sähköinen kyselylomake oli etukäteen testattu kahdesti kohdejoukolle ulkopuolisen esitestaajan toimesta. Esitestaaja arvio sähköisen kyselylomakkeen, kysymysten ja ohjeiden selkeyttä ja toimivuutta, sekä vastaamiseen kulunutta aikaa.

Tutkimukseen vastanneiden määrä oli 58 opiskelijaa Tampereen korkeakouluyhteisön 31 898 opiskelijasta, eikä otos näin ollen edusta tutkimuksen kohdejoukkoa. Tutkimustulokset ovat sattumanvaraisia eli tulokset eivät ole yleistettävissä kohdejoukolle, koska vastausprosentti tutkimukseen vastanneilla oli 0,181 %. Näin ollen voidaan todeta, että kyselytutkimuksen reliabiliteettiä heikentää tutkimukseen osallistuneiden otoskoko ja vastausprosentti, joka jäi tavoiteltua pienemmäksi. Pieneksi jääneestä vastausprosentista huolimatta tutkimuksen validiteetti onnistui, sillä tutkimustulokset vastasivat tutkimusongelmiin. Avoimen kysymyksen vastaukset myös tukivat sähköisen kyselylomakkeen kysymysten vastauksia. Tästä voidaankin päätellä, että tässä tutkimuksellisessa opinäytetyössä käytetty teoreettinen viitekehys ja ajatuskokonaisuus on onnistuneesti siirretty tutkimuksen empiirisen osan tutkimusmenetelmään eli sähköiseen kyselylomakkeeseen. Sähköisellä kyselylomakkeella kaikki kerätty tutkimusaineisto oli käyttökelpoista, koska IBM SPSS Statistics (SPSS) ja Webropol Professional Statistics tilasto-ohjelmilla aineiston käsittelyn ja analysoinnin perusteella virheellisiä vastauksia ei lainkaan muodostunut.

Kyselyyn toivottuja vastauksia erityisesti korkeakouluopiskelijoilta, jotka eivät ole käyttäneet SportUnin liikuntapalveluita lukuvuonna 8/2021 – 5/2022 ei juurikaan saatu. Tutkimustulosten luotettavuuden lisäämiseksi tulisi tutkimuksen kohdejoukolle tehdä jatkotutkimus. Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta voidaan kuitenkin pitää hyvänä, koska kyselytutkimus olisi ollut uudelleen toistettavissa sellaisenaan tutkimuksen kohdejoukolle. Tutkimuksen vastaajamäärää oltaisiin mahdollisesti pystytty kasvattamaan jatkotutkimuksella, mikäli mahdollisen jatkotutkimuksen tarve olisi osattu ottaa huomioon tutkimuslupaa hakiessa.

Tämän kyselytutkimuksen yhteydessä toteutettu arvonta olisi voinut mahdollisesti nostaa kyselyyn osallistuneiden määrää. Valitettavasti kyselytutkimuksen yhteydessä ei pystytty järjestämään arvontaa, koska sitä varten olisi pitänyt täyttää uudet tutkimuslupahakemukset ja saada uudestaan hyväksytyt tutkimusluvut Tampereen yliopistolta ja ammattikorkeakoululta, eikä aika enää riittänyt aloittamaan alusta tutkimuslupaprosessia. Arvonnassa olisi pitänyt kerätä kyselytutkimukseen vastanneiden henkilötietoja, joita vuoden 2022 syyskuussa tutkimuslupahakemuksissa ei haettu lainkaan vastaajien anonymiteetin suojaamiseksi.

10.2 Tutkimuksen eettisyys

Vilkan (2021, 41) mukaan tutkimusetiikka eli hyvä tieteellinen käytäntö kulkee mukana tutkimusprosessin ideointivaiheesta tutkimustulosten kautta tiedottamiseen. ”Tutkimusetiikalla tarkoitetaan

yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä” (Vilka 2021, 41).

Tämä tutkimuksellinen opinnäytetyö on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyötä varten on toimeksiantajan SportUnin ja opinnäytetyönohjaajan kanssa kirjoitettu toimeksiantosopimus. Tutkimusta varten haettiin tutkimusluvat Tampereen yliopistolta ja Tampereen ammattikorkeakoululta. Tutkimuslupia hakiessa oli huomioitava, että Tampereen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu voivat myöntää tutkimusluvan ainoastaan tutkimuksen tekemistä varten. Näin ollen päätös tutkimukseen osallistumisesta on kunkin opiskelijan henkilökohtainen asia.

Opinnäytetyön aikataulu ja eteneminen, sekä valitut menetelmät on dokumentoitu tarkasti ja perustellusti. Aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen perehtyessä, sekä teoreettista viitekehystä rakentaessa on käytetty lähdekritiikkiä. Teoreettisessa viitekehyksessä lähteitä on käytetty asianmukaisesti ja kunnioittavasti. Kaikki tässä opinnäytetyössä käytetyt lähteet on merkitty Haaga-Helian Ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti lähdeviitteinä tekstiin ja lähdeluetteloon. Empiiriosassa eli tutkimusta suunniteltaessa ja toteuttaessa on huomioitu koko aineiston elinkaari, johon liittyy aineiston kerääminen, käsittely ja analysointi, säilytys, sekä hävittäminen.

Sähköisen kyselylomakkeen saatekirjeessä oli kerrottu tutkimuksen tarkoituksesta, kohdejoukosta, tutkimuksen toteuttamisesta, vapaaehtoisuudesta, tietojen luottamuksellisuudesta ja tietosuojasta, sekä opinnäytetyöntekijän yhteystiedot. Saatekirjeessä oli myös linkki opinnäytetutkimuksen tietosuojailmoitukseen, josta pystyi tutustumaan tarkemmin tietosuoja käsittelyyn. Kaikki kyselylomakkeen kysymykset oli kirjoitettu neutraalissa muodossa, eivätkä kysymykset johdatelleet vastaajia. Ensimmäisessä kysymyksessä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumiseksi, jossa oli mahdollista antaa suostumus tutkimukseen osallistumiseksi tai olla antamatta suostumus tutkimukseen osallistumiseksi. Tutkimukseen vastanneiden anonymiteetti pysyi täysin salassa, koska henkilötietoja ei tutkimuksessa kerätty, eikä aineiston perusteella kenenkään vastaajan henkilötietoja ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto oli ainoastaan opinnäytetyöntekijän katseltavissa ja aineistoa on säilytetty rekisterissä käyttäjätunnuksen ja salasanan takana. Tutkimustuloksia raportoidessa on noudatettu avoimuutta ja puolueettomuutta eli tutkimustulos on ollut opinnäytetyöntekijästä riippumaton. Tutkimustulokset on tuhottu Haaga-Helian ohjeistuksen mukaisesti keväällä 2023. Yksinkertaisesti voi siis todeta, että kaksi tärkeimmistä tutkimuseettisistä normeista ihmisen yksityisyyden suojaaminen ja tietoon perustuva suostumus on toteutunut.

Lähteet

Alen, M. & Raumaa, R. 2020. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U (toim.). Liikuntalääketiede, s. 30-32. Duodecim. Vantaa.

Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.

Ansala, J. 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa. Teoksessa. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P (toim.). Opiskeluterveys, s.143. Duodecim. Porvoo.

Ansala, J. 2013. Korkeakoululiikunnan nykytila ja yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Kauppinen, H. & Pöyry, L. (toim.). Näkökulmia korkeakoululiikuntaan, s.7-. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkeli. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73181/URNISBN9789515884091.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 23.6.2022.

Ansala, J. 2021. Liikkuvamman korkeakoulun puolesta – korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa. Teoksessa Kunttu, K, Komulainen, A, Kosola, S, Seilo, N & Väyrynen, M. (toim.) Opiskelijaterveys, s.163-. Duodecim. Helsinki.

Arajärvi, P 2021. Koulutusoikeus. Alma Talent Oy. Liettua.

Arajärvi, P & Thesleff, P. 2020. Suoristuskyvyn Psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Eduskunta 2009a. Eduskunnan vastaus 102/2009. Luettavissa: <https://www.eduskunta.fi/FI/Vaski/sivut/trip.aspx?triptype=ValtiopaivaAsiakirjat&docid=ev+102/2009>. Luettu: 14.8.2022.

Eduskunta 2009b. Eduskunnan vastaus 103/2009 vp. Luettavissa: <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/sivut/trip.aspx?triptype=ValtiopaivaAsiakirjat&docid=ev+103/2009>. Luettu: 14.8.2022.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvoinninpoliittinen mahdollisuus: suomalaisen terveysliikunnan. tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71827/Selv200701.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 8.8.2022.

Grénman, M., Oksanen, A., Räikkönen, E. & Kunttu, K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Luettavissa:

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf. Luettu: 11.8.2022.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Porvoo.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 64. WSOY. Helsinki.

Inkinen, M., Ahola, H., Penttinen, L., Kortelainen, M. & Anttonen, T. 2021. Korkeakoulujen opiskelijahyvinvointityöhön tarvitaan koko korkeakouluyhteisö. Teoksessa Kunttu, K, Komulainen, A, Kosola, S, Seilo, N & Väyrynen, M (toim.) Opiskelijaterveys, s.107-108. Duodecim. Helsinki.

Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä harrastuneisuus. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9625/G0000649.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 30.6.2022.

Karjaluoto, H. 2007. SPSS opas markkinatutkijoille. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/20844/wp344.pdf>. Luettu: 15.7.2022.

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L (toim.). 2021. Nuorten Liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>. Luettu: 3.7.2022.

Kunttu, K. & Ansala, J. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa Kunttu, K. Komulainen, A. Kosola, S. Seilo, N. & Väyrynen, T (toim.). Opiskeluterveys, s. 214-215. Duodecim. Tampere.

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki. Luettavissa: 2.7.2022.
https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2012.pdf. Luettu: 3.7.2022.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016, s. 48 – 49. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki. Luettavissa:
https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf. Luettu: 2.7.2022.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Psyykkiset taidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatiereellinen Seura ry. Turenki.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ. Edita Prima Oy. Helsinki.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa, Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.15. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Molanorouzi, Khoo & Morris. 2014. Validating the Physical Activity and leisure Motivation Scale (PALMS). Luettavissa: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-909>. Luettu: 30.6.2022.

Ojanen, M. 2020. Liikunnan hyvinvoinninvaikutukset. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 348-349. Liikuntatieteellinen Seura ry. Turenki.

Opetusministeriö 2009. Valtion periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76675/opm17.pdf?sequence=1>. Luettu: 13.8.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Tutkijoiden näkemyksiä koronaepidemian vaikutuksista ja tarvittavista toimenpiteistä. Luettavissa: <https://okm.fi/documents/1410845/4996910/Tutkijoiden+näkemyksiä+koronaepidemian+vaikutuksista+ja+tarvittavista+toimenpiteistä/c2128ade-43e4-03ac-6037-aa7b02877493/Tutkijoiden+näkemyksiä+koronaepidemian+vaikutuksista+ja+tarvittavista+toimenpiteistä.pdf>. Luettu: 23.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2024. Korkeakoulujen liikuntatoimet. Luettavissa: <https://www.oll.fi/jasenyhteisoille/korkeakoulujen-liikuntatoimet/>. Luettu: 14.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2023. Jäsenemme. Luettavissa: <https://www.oll.fi/jasenyhteisoille/jasenemme/>. Luettu: 14.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2023. Korkeakoululiikuntaa Suomessa ja ulkomailla. Luettavissa: <https://www.oll.fi/toimintamme/korkeakoulujen-liikuntatoimien-verkosto/korkeakoululiikunta-suomessa/>. Luettu: 14.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2011. Hyvä korkeakoululiikunta suositukset. Luettavissa: https://www.oll.fi/site/assets/files/1313/korkeakoululiikunta_suositukset_lopullinen.pdf. Luettu: 14.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021a. COVID-19 pandemian vaikutukset korkeakoululiikuntaan. Luettavissa: <https://www.oll.fi/toimintamme/vaikuttaminen/koronavirus/covid-19-pandemian-vaikutukset-korkeakoululiikuntaan/>. Luettu: 20.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021b. Jatkoselvitys: COVID-19 pandemian vaikutukset korkeakoululiikuntaan 2021. Luettavissa: <https://www.oll.fi/toimintamme/vaikuttaminen/koronavirus/jatkoselvitys-covid-19-pandemian-vaikutukset-korkeakoululiikuntaan-2021/>. Luettu: 20.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2020. Korkeakoululiikunnan suositukset. Luettavissa: <https://www.oll.fi/toimintamme/korkeakoululiikunnan-suositukset/>. Luettu: 14.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Luettavissa: https://www.oll.fi/site/assets/files/2482/korkeakoululiikunnan_suositukset-2018_netiversio.pdf. Luettu: 14.6.2022.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2022. Liikkuva korkeakoulu Visio 2025 – tulokortin käyttöönotto on alkanut. Luettavissa: <https://www.oll.fi/uutisarkisto/liikkuva-kekeakoulu-visio-2025-tulokortin-kayttoonotto-on-alkanut/>. Luettu: 14.6.2022.

Otus 2016. Opiskelijabarometri 2016. https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2020/05/Opiskelijabarometri_2016_SeAMK_-_kopio.pdf. Luettu: 3.7.2022.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021a. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Luettavissa: <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>. Luettu: 1.7.2022.

Parikka S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J. & Kilpeläinen, H. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021. Tutkimuksen toteutus ja menetelmät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144275/URN_ISBN_978-952-343-859-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 1.7.2022.

Parikka, S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021b. KOTT 2021-tutkimuksen perustulokset. Luettavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/index.html>. Luettu: 1.7.2022.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. DC: U.S. Department of Health and Human Services. Washington. Luettavissa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf. Luettu: 20.7.2022.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Liikuntamotivaatiopsykologian perusteet. 3., uudistettu painos. PK-kustannus. Jyväskylä.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta Liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Juvenes Print. Tampere. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 9.8.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö & työ- ja elinkeinoministeriö 2020. Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN_2020_19.pdf?sequence=1. Luettu: 16.6.2022.

8.6.2022. SportUni. Sähköposti.

16.9.2022. SportUni. Sähköposti.

21.9.2022. SportUni. Sähköposti.

SportUni s.a. Luettavissa: <https://sites.tuni.fi/sportuni/>. Luettu: 14.9.2022.

Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, M. 2014. Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta & Tiede. Luettavissa: <https://docplayer.fi/47874-Liikunta-on-osa-liikkumista-paikallaanolon-maaritelmaa-tasmennetaan-parhaillaan.html>. Luettu: 8.8.2022.

Tampereen ammattikorkeakoulu 2020. TAMK-strategia 2030. Luettavissa: https://sites.tuni.fi/uploads/2020/03/7b37feae-tamkin-strategia_2030_15032020.pdf. Luettu: 21.9.2022.

Tampereen ammattikorkeakoulu s.a. Koulutusmäärien kehitys. Luettavissa: <https://sites.tuni.fi/tamkvuosikatsaus2021/avainluvut/koulutusmaerien-kehitys/>. Luettu: 8.7.2022.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical Activity From Childhood to Adulthood A 21-Year tracking Study. Elsevier Inc. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/7967259_Physical_activity_from_childhood_to_adulthood_-_A_21-year_tracking_study. Luettu: 20.7.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. Luettavissa: <https://terveytemme.fi/kott/index.html>. Luettu: 1.7.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->. Luettu: 1.7.2022.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>. Luettu: 8.8.2022.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Liikunnan Terveysyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu: 8.8.2022.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos s.a. Miten KOTT-tutkimus tehdään. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott/miten-kott-tutkimus-tehdaan>. Luettu: 1.7.2022.

Tilastokeskus 2022a. Ammattikorkeakoulutuksen suosio kasvoi edelleen vuonna 2021. Luettavissa: <https://stat.fi/julkaisu/cktttron1c8cpe0b00szu3mseq>. Luettu: 8.7.2022.

Tilastokeskus 2022b. Yliopisto-opiskelijoiden määrä kasvoi vuonna 2021. Luettavissa: <https://stat.fi/julkaisu/ckg66hse81qxq0109v9q3kc0b>. Luettu: 8.7.2022.

UKK-instituutti 2019. Aikuisten liikkumisen suositus Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 20.7.2022.

UKK-instituutti 2020. Liikkumisen suositusten historia. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositusten-historia/>. Luettu: 20.7.2022.

UKK-instituutti 2022. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu: 9.8.2022.

U.S. Department of Health and Human Services 2018. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. DC: U.S. Department of Health and Human Services. Washington. Luettavissa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf. Luettu: 20.7.2022.

Valtion Liikuntaneuvosto 2020. Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf>. Luettu: 16.6.2022.

Vasankari, T. & Kolu, P (toim.). 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 12.9.2022.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Luettavissa: <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>. Luettu: 15.7.2022.

Vilkka, H. 2021. Tutki ja Kehitä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia, s. 36-40. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä.

Vuori, I. 2020. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U (toim.). Liikuntalääketiede, s.18- Duodecim. Vantaa.

World Health Organization 2021. Coronavirus disease (COVID 19). Luettavissa: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>. Luettu: 16.6.2022.

World Health Organization 2018. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 16.6.2022

World Health Organization s.a. Physical Activity. Luettavissa: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1. Luettu: 20.7.2022

World Health Organization 2020a. Physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Luettu: 8.8.2022.

World Health Organization 2020b. Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV). Luettavissa: [https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)). Luettu: 16.6.2022.

World Health Organization 2020c. WHO Director-Generals opening remarks at the media briefing on COVID-19 11 March 2020. Luettavissa: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Luettu: 16.6.2022.

World Health Organization 2020c. WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behavior. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 8.8.2022.


Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Luettavissa:
<https://www.yths.fi/yths/tutkimukset-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>. Luettu:
1.7.2022.

Yliopistolaki 24.7.2009/558.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Tampereen korkeakouluopiskelijoiden liikuntapalveluiden käytön kartoitus

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

TUTKIMUSTIEDOTE

Hyvät Tampereen yliopiston ja Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijat,

Pyydämme Teitä osallistumaan tähän opinnäytetyönä toteutettavaan tutkimukseen, joka toteutetaan 24.10.–13.11.2022. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää SARS-CoV-2 viruksen aiheuttaman koronaviruspandemian vaikutuksia Tampereen korkeakouluyhteisön opiskelijoiden SportUnin liikuntapalveluiden käyttöön lukuvuoden 8/2021–5/2022 aikana. Tutkimuksessa selvitetään myös korkeakouluopiskelijoiden motivaatiota liikkua ennen koronaviruspandemiaa vuonna 2019 ja sen aikana lukuvuonna 8/2021–5/2022. Lisäksi selvitetään SportUnin liikuntapalvelujen kehittämistä opiskelijan näkökulmasta.

Tutkimukseen tekemiseen on saatu asianmukaiset tutkimusluvut Tampereen yliopistolta ja Tampereen ammattikorkeakoululta.

Tutkimukseen voi osallistua henkilö, joka täyttää seuraavat kriteerit:

- Syksyllä 2022 läsnäoleviksi ilmoittautuneet kaikki 2, 3, 4, 5 tai ylemmän vuosikurssin tutkinto-opiskelijat Tampereen yliopistossa (opiskelumuoto on päivätoteutus tai monimuotototeutus)
- Syksyllä 2022 läsnäoleviksi ilmoittautuneet kaikki 2, 3, 4, 5 tai ylemmän vuosikurssin tutkinto-opiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulussa (opiskelumuoto on päivätoteutus tai monimuotototeutus)

Vastauksia toivotaan erityisesti opiskelijoilta, jotka eivät ole käyttäneet SportUnin liikuntapalveluja lukuvuonna 8/2021–5/2022.

Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksen aineisto kerätään sähköisenä kyselynä Webropol-ohjelmalla, johon voit valintasi mukaan vastata joko tietokoneella tai puhelimella. Kyselylomakkeen aiheita ovat 1) taustatiedot, 2) SportUnin liikuntapalveluiden käyttö koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana, 3) motivaatio liikkua ennen koronaviruspandemiaa ja sen aikana, 4) SportUnin liikuntapalveluiden kehittäminen opiskelijan näkökulmasta. Kyselylomakkeen täyttämiseen kuluu aikaa noin 10-15 minuuttia.

Tutkimuksen toteuttaa osana opinnäytetyötään Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja AMK-tutkinto opiskelija Vivian Seppälä. Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Tampereen korkeakouluyhteisön liikuntapalvelujen tarjoaja SportUni.

Tutkimuksen tulokset julkaistaan keväällä 2023 ja niitä esitellään opinnäytetyössä, joka on luettavissa Theseus tietokannassa keväällä 2023.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai väliaikaisesti keskeyttää sen tai peruuttaa osallistumisen tutkimukseen ja että tässä tapauksessa siihen asti kerätyt henkilötiedot hävitetään. Voit väliaikaisesti keskeyttää tai peruuttaa osallistumisesi tutkimukseen, syytä ilmoittamatta ottamalla yhteyttä tutkimuksellisen opinnäytetyön tekijään Vivian Seppälä.

Tietojen luottamuksellisuus ja tietosuoja

Kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalain edellyttämällä tavalla. Tutkimuksen aineisto anonymisoidaan, eli sitä käsitellään ja raportoidaan siten, että tutkimukseen osallistuneita henkilöitä ei voida tunnistaa. Tutkimuksen suorittava opinnäytetyön tekijä on salassapitovelvollinen tutkimuksessa kerättyjen tietojen osalta.

Tutkimuksen digitaaliset aineistot suojataan käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Aineisto säilytetään yhden käyttäjätunnuksen takana. Tutkimuksen aineisto tuhotaan anonymisoituna opinnäytetyön valmistumisen jälkeen keväällä 2023 Haaga-Helian ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti.

[Tästä LINKISTÄ voit tutustua tarkemmin tietosuoja käsittelyyn](#)

Jokainen vastaus on tärkeä osa tutkimusta ja tahdomme kiittää jo etukäteen osallistumisestanne!

Lisätiedot

Jos teille tulee jotain kysyttävää koskien opinnäytetyötä ja sen toteutusta, vastaan mielelläni os.
vivian.seppala@myy.haaga-helia.fi

Ystävällisin Terveisin

Vivian Seppälä

Liikunnanohjaajan AMK-tutkinto opiskelija

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

vivian.seppala@myy.haaga-helia.fi

Liite 2. Sähköinen kyselylomake

1. Suostumus tutkimukseen osallistumiseksi *

Tampereen korkeakouluopiskelijoiden liikuntapalveluiden käytön kartoitus

Olen lukenut ja ymmärtänyt yllämainitun tutkimustiedotteen. Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voin kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai väliaikaisesti keskeyttää sen tai peruuttaa osallistumisen tutkimukseen ja että tässä tapauksessa siihen asti kerätyt henkilötiedot hävitetään. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti.

- ☐ Annan suostumukseni tutkimukseen
- ☐ En anna suostumustani tutkimukseen

Tervetuloa vastaamaan Tampereen korkeakouluopiskelijoille suunnattuun kyselyyn!

Kyselylomakkeeseen voi vastata 24.10. - 13.11.2022 välisenä aikana. Kyselyn täyttämiseen kuluu aikaa noin 10-15 minuuttia. Kyselylomakkeeseen voi vastata tietokoneella tai puhelimella, jos vastaat puhelimella niin käännä puhelin poikittain, jotta kysymykset näkyvät selkeästi.

Lue jokainen kysymys huolellisesti ennen vastaamistasi ja lopuksi paina "Lähetä" painiketta osallistuaksesi tutkimukseen.

Huomaathan, että järjestelmässä on aikakatkaisu, joten kyselylomake täytyy täyttää kerralla loppuun. Varaathan riittävästi aikaa kyselylomakkeen täyttämiseen.

Jokainen vastaus on erittäin arvokas osa tutkimusta ja sen onnistumista, kiitos jo etukäteen osallistumisestasi!

1) Taustatiedot

2. Ikäni on *

- ☐ 18 - 21
- ☐ 22 - 24
- ☐ 25 - 29
- ☐ 30 - 35
- ☐ yli 36 vuotta

3. Sukupuoleni on *

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Muu

4. Korkeakoulusektorini on *

- ☐ Yliopisto
- ☐ Ammattikorkeakoulu

5. Koulutusalanani on (yo) *

- ☐ Informaatioteknologian tieteen tiedekunta
- ☐ Johtamisen ja talouden tiedekunta
- ☐ Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
- ☐ Lääketieteen ja terveystieteiden tiedekunta
- ☐ Tekniikan ja luonnontieteiden tiedekunta
- ☐ Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

6. Koulutusalanani on (amk) *

- ☐ Kulttuuriala
- ☐ Kauppa-, Hallinto- ja Oikeustieteet
- ☐ Palvelualat
- ☐ Tekniikan alat
- ☐ Terveys- ja hyvinvointialat

7. Monennenko vuoden opiskelija olet? *

- ☐ Toisen
- ☐ Kolmannen
- ☐ Neljännen
- ☐ Viidennen
- ☐ Jokin muu

2) SportUnin liikuntapalveluiden käyttö koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien aikana.

Ajattele viimeisintä lukuvuotta 8/2021 - 5/2022.

8. Minkä tahon järjestämään liikuntatoimintaan olet osallistunut? *

Ajattele lukuvuotta 8/2021 - 5/2022.

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ En harrasta liikuntaa
- ☐ Liikun omatoimisesti yksin
- ☐ Liikun omatoimisesti ystävän kanssa tai kaveriporukassa
- ☐ Korkeakoulun tai ylioppilas-/opiskelijakunnan järjestämä liikunta
- ☐ Aineistojärjestön tms. järjestämä liikunta
- ☐ Urheiluseura
- ☐ Kaupalliset liikuntapalvelut
- ☐ Kunnalliset liikuntapalvelut

9. Kuinka hyvin tunnet SportUnin liikuntapalvelut? *

Valitse alla olevista vastausvaihtoehtoista yksi.

- ☐ En lainkaan
- ☐ Melko huonosti
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Melko hyvin
- ☐ Erittäin hyvin

10. Oletko käyttänyt korkeakouluopiskelijoille tarkoitettuja SportUnin liikuntapalveluja? *

Ajattele lukuvuotta 8/2021 - 5/2022.

- ☐ Kyllä
- ☐ En

Jos vastasit Kyllä, siirry kysymykseen 14.

Mikäli vastasit En, vastaa myös kysymyksiin 11-12.

11. Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet SportUnin liikuntapalveluissa lukuvuoden 8/2021 - 5/2022 aikana? *

Valitse seuraavista vastausvaihtoehtoista tärkeimmät (enintään viisi).

- ☐ SportUnin liikuntakeskukset/-palvelut ovat sijainniltaan minulle liian kaukana
 - ☐ Liikunnan harrastaminen SportUnilla on liian kallista
 - ☐ SportUnin lähipalveluiden ollessa kokonaan suljettuna **sisätiloissa** (ryhmäliikunta, sisäpalloilu ja sisälajit, sisäkurssit)
 - ☐ SportUnin lähipalveluiden ollessa kokonaan suljettuna **ulkotiloissa** (ulkoryhmäliikunta, ulkokurssit, ulkopalloilu)
 - ☐ SportUnin lähipalveluissa henkilömääriin kohdistuneet rajoitukset **sisätiloissa** (kuntosali, ryhmäliikunta, sulkapallo, muut sisäpalloilu ja sisälajit, sisäkurssit)
 - ☐ En luota toiminnan jatkuvuuteen koronaviruspandemian ja sen rajoitustoimien takia
 - ☐ Koronaviruspandemia on heikentänyt taloudellista tilannetta
 - ☐ Pelkään sairastuvani koronaan
 - ☐ Koronaviruspandemia lisännyt opintojen vaatimaa työmäärää (esim. etäopinnot, itsenäisen työskentelyn määrä lisääntynyt)
 - ☐ SportUnilla ei ole minulle kiinnostavan lajin ohjausta
 - ☐ Väsymys
 - ☐ Aikani kuluu muissa harrastuksissa
 - ☐ Ei ole aikaa liikuntaan (aikataululliset syyt esim. työssäkäynti)
 - ☐ Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä
 - ☐ Kaveripiirissäni liikutaan muualla
 - ☐ Sopivan liikuntaseuran puute (esim. kaveri, sisarus, puoliso, seurustelukumppani)
 - ☐ Harrastan liikuntaa muualla
 - ☐ En ole liikunnallinen tyyppi
 - ☐ Pidän liikuntaa tarpeettomana
 - ☐ En vaan saa aikaiseksi lähteä liikkumaan
 - ☐ Liikunta on ikävää/tylsää
 - ☐ Muu syy, mikä?
-

12. Kuinka todennäköistä on, että käytät SportUnin liikuntapalveluja tulevaisuudessa? *

Ajattele kysymystä aikavälillä: omien opintojesi nykyisestä hetkestä valmistumispäivääsi asti.

Valitse alla olevista vastausvaihtoehdoista yksi.

- ☐ Erittäin epätodennäköistä
- ☐ Melko epätodennäköistä
- ☐ Melko todennäköistä
- ☐ Erittäin todennäköistä
- ☐ En osaa sanoa

Mikäli vastasit Erittäin tai Melko epätodennäköistä, vastaa halutessasi myös kysymykseen 13.

Mikäli vastasit Melko todennäköistä, Erittäin todennäköistä tai En osaa sanoa, siirry kysymykseen 14.

13. Miksi SportUnin liikuntapalveluiden käyttäminen on sinulle tulevaisuudessa epätodennäköistä?

Ajattele kysymystä aikavälillä: omien opintojesi nykyisestä hetkestä valmistumispäivääsi asti.

Avoin kysymys.

100 merkkiä jäljellä

3) Motivaatio liikkua ennen koronaviruspandemiaa ja sen aikana.

Lue huolellisesti jokainen kysymys, koska niissä tarkastellaan aikaa ennen koronaviruspandemiaa ja sen aikana.

FYYSINEN AKTIIVISUUS ENNEN KORONAVIRUSPANDEMIAA

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

UKK-instituutin Viikoittainen liikumisen suositus 18 - 64-vuotiaille ovat vähintään reipasta liikumista 2 tuntia 30 minuuttia (esim. uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi, retkeily) tai rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia (esim. juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit). Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi vähintään 2 kertaa viikossa (esim. porraskävely, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit).

Huomioithan, että liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

14. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten ylempänä kuvattujen liikumisen suositusten toteutumista omalla kohdallasi? *

Ajattele vuotta 2019, ennen koronaviruspandemiaa ja sen aiheuttamia rajoitustoimia.

Valitse alla olevista vastausvaihtoehdoista yksi.

- ☐ Liikkumisen suositus toteutuu osaltani kaikilta osin
- ☐ Liikkumisen suositus toteutuu osaltani reippaan liikunnan 2t30min/vk tai rasittavan liikunnan 1t15min/vk osalta
- ☐ Liikkumisen suositus toteutuu osaltani lihaskunnan ja liikehallinnan 2krt/vk osalta
- ☐ Liikkumisen suositus ei toteudu osaltani milteen osin
- ☐ En osaa arvioida

FYYSINEN AKTIIVISUUS KORONAVIRUSPANDEMIAN AIKANA

15. Ovatko koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet vaikuttaneet liikkumisen suositusten toteutumiseen omalla kohdallasi? *

Ajattele lukuvuotta 8/2021 - 5/2022.

Valitse alla olevista vastausvaihtoehdoista yksi.

- ☐ Vähentänyt liikkumistani merkittävästi
- ☐ Vähentänyt liikkumistani hieman
- ☐ Ei ole lisännyt eikä vähentänyt liikkumistani
- ☐ Lisännyt liikkumistani hieman
- ☐ Lisännyt liikkumistani merkittävästi
- ☐ En osaa sanoa

16. Ovatko koronaviruspandemia tai sen rajoitustoimet vaikuttaneet motivaatioosi liikkua? *

Ajattele lukuvuotta 8/2021 - 5/2022.

Valitse alla olevista vastausvaihtoehdoista yksi.

- ☐ Heikentänyt motivaatiotani merkittävästi
- ☐ Heikentänyt motivaatiotani hieman
- ☐ Ei ole lisännyt eikä heikentänyt motivaatiotani
- ☐ Lisännyt motivaatiotani hieman
- ☐ Lisännyt motivaatiotani merkittävästi
- ☐ En osaa sanoa

Mikäli vastasit: En harrasta liikuntaa, kysymyksessä 8. Minkä tahon järjestämään liikuntaan olet osallistunut? Siirryt automaattisesti kysymykseen 18.

17. Liikunnan harrastamisen motivaatiokysely *

Kun vastaat seuraaviin väittämiin, mieti syitä miksi harrastat liikuntaa. Älä pohdi liikaa vastauksia, sillä ei ole olemassa oikeita ja vääriä vastauksia. Valitse alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto, joka kuvaa sinun motivaatiosi liikuntaan/harjoitteluun/kuntoiluun asteikolla 1 - 5 niin, että 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä.

Liikun/harjoittelen/kuntoilen...

	1	2	3	4	5
1 koska pidän fyysisistä haasteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 parantaakseni suorituskyyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 oppiakseni uusia taitoja tai kokeillakseni uusia liikuntamuotoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 parantaakseni taitoani tai tekniikkaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 koska liikunta virkistää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 koska se on hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 koska se tekee minut onnelliseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 tavatakseni uusia ihmisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 jotta voisin liikkua yhdessä ystäväni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 koska nautin ajanvietosta muiden seurassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 näyttääkseni paremmalta kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 kilpaillakseni muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 koska se pitää minut terveenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 saadakseni lisää energiaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 koska liikunta antaa minulle hyvänolon tunteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 koska haluan hallita stressiä paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24 koska liikunta auttaa kohentamaan henkistä hyvinvointia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 koska se auttaa minua rentoutumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26 unohtaakseni työ/arkihuolet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27 parantaakseni ulkonäköäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28 parantaakseni kehoni ulkomuotoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29 koska se auttaa minua pysymään kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30 pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4) SportUnin liikuntapalveluiden kehittäminen opiskelijan näkökulmasta.

18. Onko mielestäsi tieto SportUnin liikuntapalveluista helposti saatavilla? *

Valitse alla olevista vastausvaihtoehdoista yksi.

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

19. Minkä viestintäkanavan kautta toivoisit saavasi ajankohtaista tietoa SportUnin palveluista?

Voit valita useamman vaihtoehdon (enintään viisi).

- ☐ SportUnin verkkosivut (www-sivut)
- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ LinkedIn
- ☐ Oman oppilaitoksen kotisivut (www-sivut)
- ☐ Ilmoitustaulut/mainokset/esitteet kampuksilla
- ☐ Oman oppilaitoksen tiedotuskanavien kautta (Intranet)
- ☐ Uutiskirje (sähköposti)
- ☐ Sähköinen opas SportUnin liikuntapalveluista

20. Kuinka tärkeänä pidät seuraavien liikuntapalveluiden merkitystä SportUnin tarjonnassa?

Valitse vain yksi vastausvaihtoehto palvelua kohden.

Vastausvaihtoehdot:

1 = Ei lainkaan tärkeä, 2 = Ei kovin tärkeä, 3 = Melko tärkeä, 4 = Erittäin tärkeä, En osaa sanoa.

	1	2	3	4	En osaa sanoa
1 Kuntosalit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Ryhmäliikuntatunnit (pilates, venyttely, core, zumba jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Kurssit (tanssi, jooga, kuntonyrkkeily,)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Livestream tunnit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Etätreenit (etukäteen nauhoitetut)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Palloilulajita ja -vuorot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Yogobe jooga (digitaalinen palvelu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Ulkokuntosalit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Yksilöpalvelut (yksilöllinen kuntosaliohjaus, liikuntaneuvonta, personal trainer palvelut)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Taukoliikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Liikuntatilojen varaaminen omaan käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Muut varaukset omaan käyttöön (biljardipöytä, lyöntiseinä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Mikä saisi sinut käyttämään/lisäämään SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä?

Avoin kysymys.

Liite 3. Avoimet vastaukset

Mikä saisi sinut käyttämään/lisäämään SportUnin liikuntapalveluiden käyttöä? – avoimen kysymyksen kaikki vastaukset (n = 32).

”Keskustassa paremmat olosuhteet esim. kuntosaliharjoittelulle (laadukkaammat välineet, kuntosalille lisää vapaiden painojen alueita). Hervannan kuntosaliin on panostettu paljon enemmän kuin keskustan kuntosaliin Atalpalla.”

”Mielestäni hyödynnän laajasti sportunin palveluja. Jos minulla olisi enemmän aikaa, hyödyntäisin palveluja todennäköisesti entistäkin enemmän.”

”Atalpalle voitaisiin lisätä 45kg käsipainot ja mahdollisesti myös 50kg. Nämä ovat melko kalliita investointeja, mutta tiedän, että moni muukin toivoo näitä. Kehittyneemmät kuntoilijat eivät joudu vaihtamaan salia, kun on isoja painoja 🙌🙌”

”Halvempi hinta”

”Varmaan jos kaverit kävisivät liikkumassa ja pelaamassa.”

”Isommat kuntosalitilat, lisää välineitä”

”Taukojumba tai muu vastaava, tuntien välillä, että enemmän opiskelija tulisi mukana ja kokesi hauskuutta. Ulkokuntoilusaleja olisi myös tarve lisätä kaupunkiin. Pyörähuoltotelineet kuntoon Tamk kampuksella, saamakseni ihmiset taas enemmän pyöräilemaan! Kiitos!”

”Jos se olisi halvempaa”

”Kuntosalilaitteiden hyvä kunto ja ajanmukainen varustelutaso”

”Viime lukuvuonna en käyttänyt Sportunin palveluita pääasiassa sen takia, että ne olisivat milloin vain saattaneet sulkeutua, eikä silloin olisi saanut palveluun käytettyjä rahoja takaisin. Nyt olen taas alkanut käyttämään Sportunin palveluita ja käytän etenkin kuntosalia ja palloiluvuoroja. Nyt olen myös motivoituneempi liikkumaan pitääkseni huolta sekä henkisestä että fyysisestä terveydestä.”

”Kurssien halvempi hinta tai ilmaisuus. Asuminen lähempänä toimipisteitä. Laajempi ryhmäliikunta-tuntien tarjonta.”

”Enemmän tarjolla olevia sulkapallovuoroja keskustakampuksella. Monesti lähteminen kaatuu siihen, että keskustakampuksella tarjotut vuorot ovat erittäin suppeira ja huonoihin aikoihin ja kynnys lähteä paikkaan, johon pitää erikseen mennä ratikalla tai bussilla (kauppi&hervanta) on korkea.

Lisäksi enemmän ryhmäliikuntatunteja ilta-aikoihin lisäisi käyttöä. Suurin osa tunneista ovat vielä työ/koulu-aikaan.”

”Tällä hetkellä ei mikään, koska asun liian kaukana (100km) niiden palveluista”

”Jos voisi olla varma siitä, että tulee käyttämään palveluita sen verran usein ettei liikuntamaksu mene hukkaan. Eli ei ole kyse huonoista palveluista vaan siitä, että on vaikea ennustaa tuleeko palveluita lopulta käytettyä ja sitten harmittaa jos maksu menee hukkaan.”

”Jos ois kavereita”

”Lisää voimailulajien kursseja tarjolle, aukioloaikojen pidentäminen varsinkin viikonloppuina ja pyhinä, Atalpan varustelutason parantaminen”

”Enemmän aamupäivän ohjattuja tunteja, kuten RVP tai puntti :) ja samat useammalle illalle keskustaan”

”Monipuoliset ryhmäliikuntatunnit!!👉 ja kurssit”

”Paremmilla ajoilla, jalkapallo/futsal ryhmä”

”Toivoisin, että palloiluvuoroja olisi yksilövaraukseen vapaana kiinteästi joka pöivä. Muihinkin aikoihin kuin 6:00 ja 7:00 sekä 21:00. Esimerkiksi iltapäivällä olisi kiva päästä pelaamaan sulkapalloa.”

”Jos olisi enemmän aikaa”

”Lyhyet kokeilukerrat ihan siis vaikka 2vkon aikana 4-6h intensiivikurssi tai vaikka viikonlopun kurssi jotakin esim. tanssia, parkouria, tms.”

”Tietyt kurssit ovat tarjonnassa vain kerran vuodessa tai kerran puolessa vuodessa, ja jos aika ei satu sopimaan niin sitten kurssille ei tietenkään kannata mennä. Jos olisi pari rinnakkaistoteutusta, osallistuisin varmaan kursseille enemmän. Muuten tykkään Sportunista ja käyn mielelläni ryhmäliikuntatunneilla.”

”Kuntosalin laajemmat aukioloajat erityisesti illalla.”

”Kannustus ja opastus kuntosaliin”

”Jos olis kavereita niin niitten kanssa varmaan vois jotain tommosta harrastaakin”

”Ainakin kesällä paremmat aukioloajat. Milenkiintoiset ryhmäliikuntatunnit.”

”Jos kursseja järjestettäisiin myös myöhemmin iltais, niihin olisi paremmin mahdollista osallistua.”

”Esim. 10 kerran edullisempi kortti, jolla ei ole aikarajaa.”

”Livestream tuntien lisääminen”

”Kuntosalilla voisi olla välillä esimerkiksi ohjattua kuntosaliharjoittelua, vähän ryhmäliikuntatyypistä. Se voisi madaltaa kynnystä lähteä kuntosalille.”

”ilmaiset palvelut”