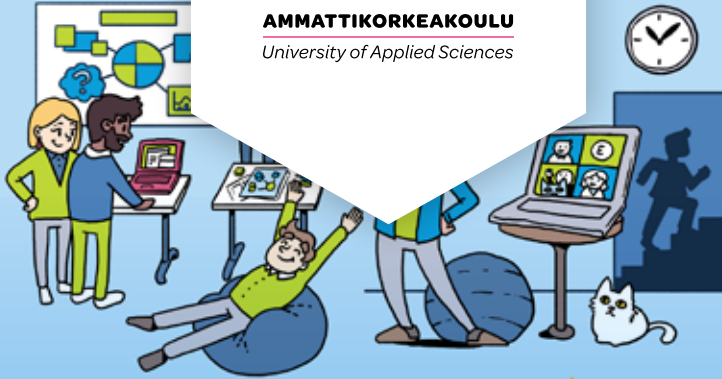


LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Opetus

- 1) Edistämme oppimista ja lisäämme luovuutta liikkeen keinoin.
- 2) Rytmitämme ja tuotamme työskentelyämme.



Ympäristö

- 3) Hyödynnämme erilaisia mahdollisuuksia liikkeeseen.
- 4) Rohkaistumme ympäristön monipuoliseen käyttöön.

Yhteisö

- 5) Kannustamme aktiivisuuteen.
- 6) Huolehdimme vireydestä.



Yksilö

- 7) Suhtaudumme avoimesti liikkeen lisäämiseen.
- 8) Toimimme esimerkkeinä.

LAUREA LONG 14 | 2025

Jenna Pennanen

**Liike-etiketti korkeakouluyhteisölle
- Liike on osa arkeamme**

Abstrakti

Korkeakouluopiskelijoiden passiivisuus opiskelupäivän aikana ja muun muassa päivittäinen istumisen määrä on huolestuttavaa. Liikkumattomuus päivän aikana haastaa opiskelijoiden opiskelukykyä. Pitkäkestoinen paikallaan olo ja staattiset työasennot laskevat myös korkeakouluissa tietointensiivistä istumatyötä tekevien hyvinvointia. Tämä artikkeli esittelee pääkaupunkiseudun kolmen korkeakoulun, Laurean, Haaga-Helian ja Metropolian, 3AMK Liikuttaa -yhteishankkeessa (8/2024-7/2025) muotoiltua liike-etikettiä, jonka tarkoitus on ohjata ja kannustaa korkeakoulu yhteisöjä aktiivisempaan arkeen liikkeen lisäämisen keinoin. Artikkelissa esitellään liike-etikettiä taustoittanutta työtä, sen monivaiheista muotoiluprosessia sekä sen sisältöä kattavasti. Liike-etiketin tärkeimpänä tehtävä on edistää korkeakoulu yhteisön hyvinvointia laaja-alaisesti sekä tukea niin oppimista kuin yhteisöllisyyttäkin. Liike-etiketin toimintaperiaatteita toteuttaen muokkaamme korkeakoulukulttuuria yhä liikemyönteisemmäksi ja arkeamme aktiivisemmaksi.

Hanke on saanut avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Asiasanat: Liike, aktiivisuus, hyvinvointi, oppiminen, korkeakoulu yhteisö

Liike-etiketti korkeakoulu yhteisölle - Liike on osa arkeamme



OPISKELIJAT JA TYÖIKÄISET, etenkin tietotyötä tekevät, istuvat arjessaan paljon. 3AMK Liikuttaa -hankkeessa luotiin yhteinen liike-etiketti, joka ohjaa korkeakoulu yhteisön jäseniä istumisen vähentämiseen, paikallaanolon tauottamiseen ja aktiivisuuden opiskelu- ja työpäivän aikana. Liike-etikettiin on koottu korkeakoulu yhteisön muotoilemat toimintaperiaatteet aktiivisemmän arjen toteuttamiseen. Liike-etiketti pureutuu tukemaan laaja-alaisesti korkeakoulu yhteisön kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista, yhteisöllisyyttä ja liikkuvaisemman korkeakoulukulttuurin saavuttamista. N-Y-T nyt liikkeelle!

LIIKE KORKEAKOULUYHTEISÖN ARJESSA

Liikkeen pitäisi olla osa arkeamme, sillä liikkumisen hyödyt kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillemme ja oppimiselle ovat kiistattomat. Liikkuminen edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia, etenkin säännöllisesti toteutettuna. Jo kevyellä liikuskelulla on todettu olevan terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Se vilkastuttaa esimerkiksi aineenvaihduntaa ja verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee, millä on elimistöön rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Aivojen ja hermoston kannalta liikkuminen terävöittää keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta sekä kohentaa vireystilaa. (UKK-instituutti 2024; World Health Organization 2020.)

Jo yksi liikkumiskerta saa aikaiseksi monia myönteisiä vaikutuksia koko kehossa (Työterveyslaitos 2024). Merkittävien terveyshyötyjen saavuttamiseksi aikuinen tarvitsee viikoittain vähintään 150–300 minuuttia kohtalaisen intensiteetin liikuntaa tai 75–150 minuuttia voimakkaampaa aerobista liikuntaa. (World Health Organization 2020.) UKK-instituutin (2019) suositusten mukaan reipasta liikkumista tulisi kertyä 18–64-vuotiaille aikuisille vähintään 2,5 tuntia viikoittain. Terve Suomi -tutkimuksen mukaan vain alle puolet aikuisista liikkuu näiden terveysliikuntasuosituksen mukaisesti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Myös merkittävä osa opiskelijoista liikkuu liian vähän; korkeakouluopiskelijoista alle puolet liikkuu aikuisten liikuntasuosituksen mukaisesti (Parikka, Holm, Ikonen, Koskela, Kilpeläinen & Lundqvist 2021).

Liikkumisen on todettu edistävän myös oppimista (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2024; Leppä, Nirhamo, Siekinen, Koskinen & Tammelin 2024; YTHS 2022). Liikkumisella on positiivinen yhteys opintomenestykseen (YTHS 2022). Leppä ym. (2024) toteavat, että myös yleisen opiskeluviihtyvyyden on todettu kasvavan, mikäli opiskelupäivät sisältävät liikkumista. Liike ja liikkuminen vaikuttavat myös siihen, että jaksamme tehdä työtä ja palautua. Liikunta tukee työstressin hallintaa ja jo kohtalainen fyysisen aktiivisuuden taso vähentää esimerkiksi työhön liittyvien uupumusoireiden kehittymistä. Fyysinen inaktiivisuus heikentää työssä selviytymistä, kun taas liikunta tukee työkyvyn säilymistä vähentäen esimerkiksi myös sairauspoissaoloja. (Työterveyslaitos. n. d. b)

Korkeakouluissa niin työntekijöiden kuin opiskelijoidenkin työskentely on fyysisesti alikuormittavaa, mutta kognitiivisesti ylikuormittavaa. Tämän tyyppiselle työskentelylle ominaista ovat tehtävien pirstaleisuus, päällekkäisyys ja niiden toisto, työasentojen staattisuus, erilaisten näyttöpäätteiden käyttö ja pitkäkestoinen yhtäjaksoinen istuminen. Myös aikapaine ja työaikaohjelmien mahdollinen epäsäännöllisyys korostuvat. (Työterveyslaitos 2024.)

Toistuva pitkäkestoinen istuminen ja muu paikallaanolo lisäävät tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia sekä riskiä sairastua useisiin pitkäaikais sairauksiin. Näitä ovat tyypin 2 diabetes, sydän- ja verenkiertoelämistön sairaudet sekä masennus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024; Boijer-Spoof Heikinheimo & Ilmivalta 2022.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2015) lisää haittojen listaan kohonneen riskin sairastua syöpään. Pitkäkestoisella istumisella on myös yhteys ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Riski alkaa suurentua jo yhteensä neljän tunnin istumisen jälkeen vuorokaudessa, ja korkeampaan nousuun se lähtee kahdeksan tunnin päivittäisellä istumisella. (Chau, Grunseit, Chey, Stamatakis, Brown, Matthews, Bauman & van der Ploeg 2013.) Haittavaikutuksia saadaan vähennettyä jo kevyellä fyysisellä aktiivisuudella tai liikkumalla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Liikkumattomuuden, pitkäkestoisesta paikallaan olon ja istumisen haitat tiedetään laajalti, mutta silti edelleen korkeakoulujen istumisen kulttuuri on tiukassa.

Terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijat istuvat arjessaan keskimäärin 10 tuntia vuorokaudessa. Reilu kolmannes korkeakouluopiskelijoista istuu vähintään 12 tuntia vuorokaudessa. (KOTT 2024.) Tämä on huolestuttavaa, sillä pitkäaikainen yhtäjaksoinen istuminen on itsenäinen ja vakava terveysriski, vaikka liikkumisen suositukset täyttävistäkin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Paikallaanolon tauottamisella voidaan saavuttaa paitsi terveyshyötyjä myös edistää oppimisen kannalta keskeisiä kognitiivisia taitoja, kuten tarkkaavaisuutta, muistia ja toiminnanohjausta. Liikkuminen edistää luovaa ja joustavaa ajattelua. Näin se on myönteisesti yhteydessä myös päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn. (YTHS 2022.) Nämä ovat tärkeitä taitoja niin opiskelussa kuin työssäkin.

Myös työssäkäyvät istuvat paljon: Terve Suomi -tutkimuksen mukaan suurin osa aikuisväestöstä istuu juuri töissä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Toimistotyötä tekevä, johon myös usea korkeakoulussa työskentelevä lukeutuu, istuu jopa 66 prosenttia työajastaan. Työpäivänä istutaan keskimäärin sata minuuttia enemmän kuin vapaapäivänä. (Työterveyslaitos n.d. a.) Omiin toimintatapoihin työ- tai opiskelupäivän aikana kannattaa siis kiinnittää huomiota: sisältävätkö omat arkirutiinit aktiivisia hetkiä, työasentojen vaihtelua, liikkumista ja taukoja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Sosiaali- ja terveysministeriö (2015) kannustaa yleisesti kaikkia välttämään runsasta istumista ja ohjaa opiskelijoita ja työikäisiä entistä aktiivisimpiin ja monipuolisimpiin työskentelykäytänteisiin.

Liikkuminen edistää niin työikäisten kuin opiskelijoidenkin terveyttä ja hyvinvointia, minkä lisäksi se voi myös vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta erilaisissa tiimeissä ja ryhmissä. Yhteisöllisyyden on todettu kasvavan työyhteisöissä, joissa liikutaan yhdessä esimerkiksi taukojen yhteydessä tai osana kokouksia. (Boijer-Spoof Heikinheimo & Ilmivalta 2022.) Liikkuminen tukee työkykyä etenkin silloin, kun sen toteutuksessa otetaan huomioon työn ominaispiirteet ja kun sitä toteutetaan koko organisaation tasolla (Työterveyslaitos. n.d. b). Tutkimustulokset osoittavat myös, että liikkumista kannattaa lisätä korkeakoulun rakenteisiin ja toiminnan sisältöihin. Paikallaanolon vähentämiseen tulisi kiinnittää huomiota myös organisaatitasolla. (Leppä, Nirhamo, Siekkinen, Koskinen & Tammelin 2024.)

3AMK Liikuttaa -hankkeessa muotoillulla ja lanseeratulla liike-etiketillä pyritään sekä viestimään liikkeen merkityksestä niin työntekijöiden kuin opiskelijoidenkin hyvinvoinnille että ohjaamaan koko korkeakoulu yhteisön arkea aktiivisemmaksi liikkeen keinoin. Ennen liike-etiketin tarkempaa sisällön kuvaamista, artikkeli avaa 3AMK

Liikuttaa -hankkeen tarkoituksen ja tavoitteet, tuo esille hankkeessa käyttöön otetun liikesanaston ja esittelee liike-etiketin taustaa ja muotoiluprosessin.

3AMK on pääkaupunkiseudun kolmen suurimman ammattikorkeakoulun, Haaga-Helian, Laurea ja Metropolian muodostama strateginen liitto, joka käsittää tällä hetkellä noin 2400 työntekijää ja 4500 opiskelijaa. Näiden kolmen korkeakoulun yhteinen 3AMK Liikuttaa -hanke linkittyy hallitusohjelman [Suomi liikkeelle -ohjelmaan](#), jonka tavoitteena on lisätä eri-ikäisten liikkumista. Ohjelmalla edistetään mahdollisuuksia liikkua ja liikkumista tukevia arjen valintoja. 3AMK Liikuttaa -hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen toimintakausi on 08/2024–07/2025.

3AMK LIIKUTTAU -HANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

3AMK Liikuttaa -hankkeessa korkeakoulukulttuuria kehitettiin yhdessä; oppimista, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä kehitettiin liikkeen keinoin seuraavasti:

1. luomalla yhteinen liike-etiketti, joka kannustaa 3AMK-korkeakoulu yhteisöä liikkeen huomioimiseen ja lisäämiseen kaikissa toiminnoissaan
2. luomalla ja lanseeraamalla opiskelukykyisyyttä edistäviä pedagogisia käytänteitä ohjaukseen ja opetukseen liikkeen lisäämiseksi
3. kohdentamalla interventioita ja pilotteja erityisesti vähän liikkuvien opiskelijoiden liikkeen ja liikunnan lisäämiseksi.

Tämä artikkeli esittelee yhteisen liike-etiketin luomisen taustaa, muotoiluprosessia ja sen varsinaista sisältöä. Hankkeessa laadituista opiskelukykyä edistävästä pedagogisista käytänteistä voit lukea lisää täältä: [Liikepedagogiikka – lisää liikettä opetukseen](#). Hankkeessa luotiin ja lanseerattiin myös erillinen opetusta ja oppimista tukeva PedaMove-malli, joka esittelee myös [3AMK Liikuttaa -hankkeen verkkosivuilla](#) Liikepedagogiikka osion alla. PedaMove-malli ja laaditut pedagogiset käytänteet avaavat syvällisemmin ja tukevat liike-etikettiin sisällytettyjä opetusta edistäviä toimintaperiaatteita. Opiskelijoiden toteuttamat toimeksiannot ja opiskelijoille kohdenetut interventiot löydät tekstien ja videoiden muodossa Liikepankki-osiosta 3AMK Liikuttaa -verkkosivuilta.

LIIKE-ETIKETTÄ VIITOITAVAN 3AMK LIIKUTTAU -VIITEKEHYKSEN MUODOSTAMINEN

3AMK Liikuttaa -hanke hyödynsi oman tasoista koostuvan viitekehysten laatimisessa kolmea työ- ja opiskelukykyyn pureutuvaa mallia, joista viitekehysten rakennusaineiksi poimittiin muun muassa kerroksellisuutta, työ- ja opiskelukykyyn vaikuttavia hyvinvoinnin osatekijöitä sekä niiden muodostamaa ekosysteemisyyttä. Malleja avataan seuraavaksi lyhyesti.

Laaja-alaista työkykyä voidaan hahmottaa esimerkiksi professori Juhani Ilmarisen kehittämän *Työkykytalo-mallin* avulla, joka perustuu tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia moninaisia tekijöitä. Työkykytalo-mallin mukaan yksilön terveys ja toimintakyky luovat työkyvyn perustan. Tämä on työkykytalo-mallin ensimmäinen taso, jota mallin toinen taso, yksilöllinen osaaminen, parhaassa tapauksessa tukee. Yksilön arvot, asenteet ja motivaatio vaikuttavat myös työkykyyn. Ne kuuluvat mallin kolmanteen tasoon. Työolot, työyhteisö

3AMK LIIKUTTAA -LIIKESANASTOA

Liike tarkoittaa laajasti määriteltynä kaikenlaista aktiivisuutta. Liikkeellä tarkoitetaan fyysisen liikkumisen lisäksi paikallaolon tietoista tauottamista ja kevyttä liikuskelua esimerkiksi osana opetusta, oppimista tai työn tekemistä. Asentojen vaihtaminen, jaloittelu, tietoiset niin mieltä kuin kehoakin virkistävät ja palauttavat taukokuokiot, venyttelyä tai rivakampaakin lyhytkestoista liikuntaa sisällään pitävät hetket tai vaikka seisten jutustelu kaverin kanssa ovat myös liikettä. Liike käsitetään siis tässä yhteydessä laajasti pienestä liikkeestä liikuskeluun ja aina rivakampaan liikuntaan asti, jotta se soveltuisi ja toteutuisi jokaisen korkeakoulutoimijan opiskelu- ja työarkeen.

Liike-etiketti on yhdessä muotoiltu linjaus 3AMK korkeakouluille siitä, miten liike toteutuu korkeakoulujen arjessa. Sen tärkein tehtävä on ohjata ja edistää korkeakoulu yhteisöjen hyvinvointia, oppimista ja yhteisöllisyyttä liikkeen keinoin. Liike-etikettiin on koottu yhdessä laaditut aktiivista arkea tukevat toimintaperiaatteet toteutettavaksi osana opiskelu- ja työpäivää.

Liikepedagogiikka on toiminnallisen pedagogiikan osa-alue, jossa liikettä hyödynnetään opetuksessa joko siihen integroituna tai välineenä. Liikepedagogiikan tavoitteena on rikastuttaa oppimiskokemusta ja parantaa oppimistuloksia.

Liikeagentti on opiskelija tai henkilökunnan jäsen, joka omassa toimintaympäristössään tavoitteellisesti testaa, pilotoi tai muutoin edistää liikkeen lisäämistä korkeakoulun arkeen. Liikeagenttien kerryttämää tietoa hyödynnettiin myös yhteisen liike-etiketin muotoilussa. Liikeagenttitoiminta jatkuu edelleen.

Liikepankki on 3AMK korkeakoulu yhteisön yhteinen ja jatkuvasti täydentyvä monipuolisten ideoiden taltiointipaikka, josta jokainen voi myös löytää hyviä käytänteitä opiskelu- ja työkyvyn vahvistamiseksi. Liikepankki löytyy 3AMK Liikuttaa -verkkosivuilta.

Liikelupaus merkitsee erilaisten tiimien ja yhteisöjen lupauksia siitä, miten liike ja aktiivisuus näkyvät tiimin arjessa. Liikelupauksia kerättiin korkeakoulu yhteisön jäseniltä syksyn 2024 ja kevään 2025 aikana. Ne viitoittivat myös liike-etikettiin nostettuja liikettä arkeen lisääviä toimintaperiaatteita. Liikelupaukset löytyvät 3AMK Liikuttaa -verkkosivuilta.

ja johtaminen vaikuttavat työn tekemisen kautta työkykyyn. Ne ovat mallin neljännellä tasolla. (Ilmarinen 2016.) Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä (YTHS 2022). Työkyvyn käsitteestä ja siitä, kuinka merkityksellistä liike on sen kannalta, voit lukea lisää täältä: [Liike on työkyvyn edellytys](#).

Työkykytalo-malli antoi inspiraatiota 3AMK Liikuttaa -viitekehityksen muodon kerroksellisuuteen sekä tasojen sisältöön ja niiden keskinäiseen linkittymiseen. Tietyntaista ekosysteemisyyttä viitekehitykseen loi työhyvinvoinnin professorina toimineen Marja-Liisa Mankan *Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät -malli*. Se osoittaa työyhteisön toimivuuden, työn organisoimisen ja johtamisen tapojen vaikuttavan läheisesti subjektiivisesti koettuun työhyvinvointiin. Työhyvinvoinnin kokemus rakentuu siitä, miten ihminen voi työssään. Siihen kuuluvat myös työhön liittyvät asenteet ja tunteet sekä vireystila, työolot, työn ominaisuudet ja yksilölliset tekijät. (Manka 2012, 76.)

Näistä kahdesta edellä mainitusta mallista haluttiin ottaa oman viitekehityksen ulkoreunalle mukaan vahvasti yksilöllisiin arjen päätöksiin vaikuttavat henkilökohtaiset asenteet, yhteiset toimintatavat ja koko korkeakouluyhteisön kulttuuri, joilla on merkittävät vaikutus niin hyvinvointiin, oppimiseen kuin yhteisöllisyyden kokemukseenkin.

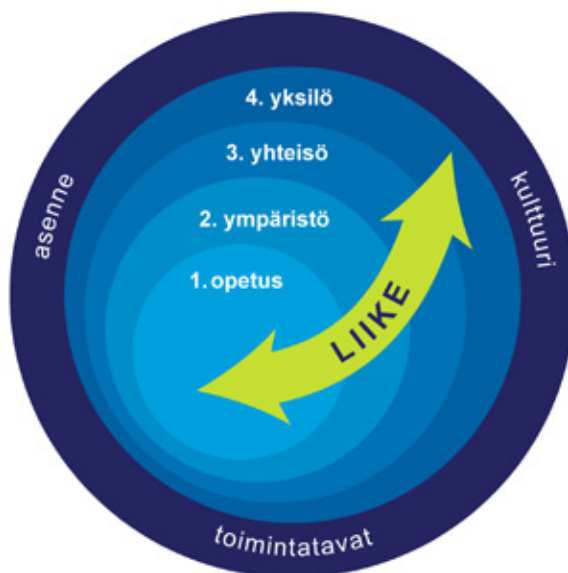
Viitekehityksen muodostamisessa otettiin huomioon myös Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön vuonna 2022 päivittämän *Liikkuen opiskelukykyä -mallin* näkökulma tarkastella liikettä opiskelukyyn liittyvien osa-alueiden kautta. Mallin mukaisia osa-alueita ovat opiskelijan omat voimavarat ja taidot, opetus ja ohjaus sekä opiskeluympäristö. Pienet yksilölliset valinnat ja teot sekä oppilaitosten ratkaisut näillä kaikilla osa-alueilla mahdollistavat liikkeen ja aktiivisemman arjen. (YTHS 2022.)

LIIKKEEN TASOT KORKEAKOULUYHTEISÖN ARJESSA

Hankkeessa muodostettu, liike-etiketinkin raameja viitoittava, viitekehitys ottaa huomioon niin korkeakoulussa työskentelevät kuin opiskelevatkin henkilöt sekä heidän työarkensa ominaispiirteet. Viitekehitys jaottelee liikkeen, liikuskulun ja liikkumisen lisäämisen mahdollisuudet ja vaikutukset neljään eri tasoon (Kuvio 1.). Tasot ovat:

1. **Opetus**, joka on luontaisesti kaiken korkeakoulutoiminnan keskiössä. Myös oppiminen, jota tapahtuu niin työn teon lomassa kuin varsinaisen opiskelunkin kautta, linkittyy tähän tasoon tiiviisti.
2. **Ympäristö** ja siihen vahvasti kytkeytyvä kulttuuri, niin fyysinen, henkinen kuin sosiaalinenkin, on vahvasti läsnä päivittäisissä arjen käytänteissä.
3. **Yhteisö** ja sen tapa toimia, käyttäytyä, kohdata ja luoda mm. oppimiseen ja yhteisöllisyyteen vaikuttavat toimintatavat näkyvät ja tuntuvat kaikkialla.
4. **Yksilö** eli ihan jokaisen korkeakoulujäsenen persoonallisuus, asenne ja omat valinnat resonoivat subjektiivisesti koettuun opiskelu- ja/tai työkykyyn.

Ensimmäinen viitekehityksen taso, opetus, on keskeinen ammattikorkeakoulun toiminnassa. Liikkeen lisääminen voi näkyä esimerkiksi opetuksen toiminnallistamisena. Sillä tarkoitetaan liikkeen ja liikkumisen yhdistämistä tai integroimista oppitunnin sisältöön. Toiminnallinen oppiminen niin käsitteenä kuin oppimistapahtumanakin tarkoittaa toiminnan ja tekemisen kautta tapahtuvaa oppimista. (Syväoja, Takala, Mäkitalo, Koskinen & Tammelin 2024.) Toiminnallisessa pedagogiikassa oppija nähdään aktiivisena toimijana ja oppiminen kokonaisvaltaisena prosessina. Oppimista voidaan tarkastella sosiaalisena, kognitiivisena ja fyysisenä aktiivisuutena. Toiminnallisen pedagogiikan



Kuvio 1. 3AMK Liikuttaa -viitekehys. Kuvio: 3AMK Liikuttaa -hanke 2025.

fyysisistä ulottuvuutta hyödynnetään liikepedagogiikassa, jossa opetukseen yhdistetään kokonaisvaltaisesti kaikenlainen fyysinen aktiivisuus, liikuskelu ja liike. (Chalkley, Brekke Mandelid, Singh, Kare Resaland & Daly-Smith, 2023.)

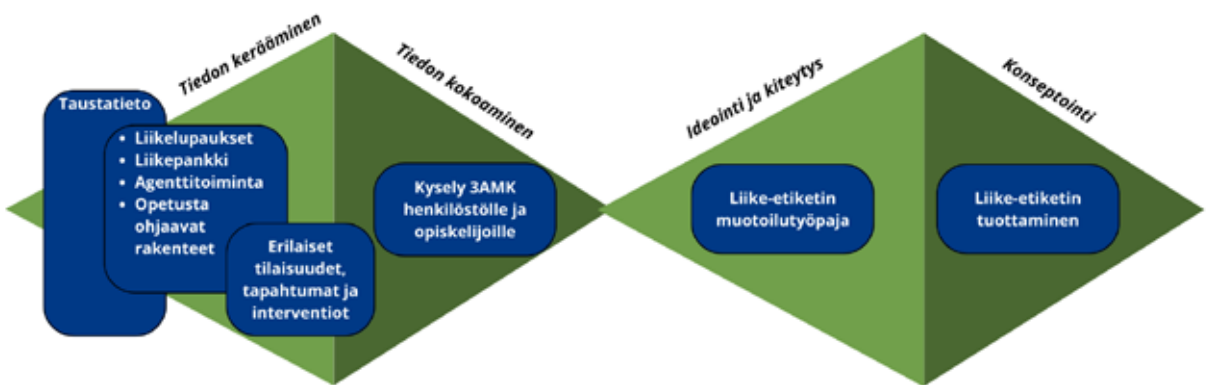
Toisena tasona on ympäristö, jolla tarkoitetaan terveellistä ja turvallista työ- ja opiskelupaikkaa, jossa toimintaympäristö joko kannustaa liikkumaan päivän aikana tai sitten nimenomaan toimii liikkeen toteuttamisen esteenä syystä tai toisesta. Toimintaympäristöllä ei tarkoiteta pelkästään korkeakoulun fyysisiä tiloja, kaluste- tai laiteratkaisuja tai työskentelyyn ja opiskeluun tarkoitettuja konkreettisia materiaaleja. Viitekehysten ympäristö ottaa huomioon niin fyysisessä kuin virtuaalisessakin toimintaympäristössä ilmenevät korkeakoulukulttuuria rakentavat yhteiset normit ja käytänteet, jotka onkin hyvä huomioida liikkumisen mahdollistamisessa (Syväoja ym. 2024).

Korkeakoulun toimintakulttuuri on läheisesti sidoksissa myös yhteisöön, joka on viitekehysten kolmas taso. Siinä liike näyttäytyy ennen kaikkea yhdessä tekemisenä tai sen puutteena. Viitekehyksessä tasolle yhteisö kuuluvat niin sosiaalisten suhteiden ylläpito, muiden kanssa toiminen kuin vuorovaikutuskäytänteet, jotka vaikuttavat ja joilla voi vaikuttaa koettuun hyvinvointiin ja myös yhteisöllisyyteen. Parhaassa mahdollisessa tapauksessa yhdessä tekeminen on osa tavallista arkipäivää. Se voi olla esimerkiksi yhteisesti tehtyä taukoliikuntaa. (Boijer-Spoof Heikinheimo & Ilmivalta 2022, 36–39.) Liikkuminen yhdessä lisää myös yhteistyöhalukkuutta ja ihmisten välistä luottamusta (Saarikivi 2021).

Neljäs taso on yksilö, jonka henkilökohtainen terveys, fyysinen kunto, psyykinen hyvinvointi, asenteet ja ajatukset vaikuttavat jokapäiväisiin päätöksiin ja tekoihin ja sitä kautta omaan ja muidenkin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Korkeakoulussa yksilö voi edustaa niin opetus- kuin tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan kuuluvaa henkilöä, hallintoon ja johtoon kuuluvia jäseniä tai opiskelijoita, joiden kirjo on jo sinänsä hyvin monimuotoinen. Ihan jokainen yksilö vaikuttaa siihen, kuinka liikkeeseen suhtaudutaan, kuinka se ilmenee, näkyy ja tuntuu korkeakoulun kontekstissa, vai loistaako se poissaolollaan. Vaikka viitekehys on tarkkarajainen, on se myös dynaaminen ja sisällöltään herkkä muutoksille, sillä tasot ovat tiiviisti yhteydessä ja vuorovaikutuksessa toisiinsa.

LIIKE-ETIKETIN MUOTOILUPROSESSI

Liike-etiketin muotoiluprosessi (Kuvio 2.) toteutettiin vaiheistetusti palvelumuotoilun periaatteilla. Palvelumuotoilun ihmislähtöisellä ja iteratiivisella kehittämisprosessilla pyritään syvälliseen käyttäjymmärrykseen, monialaisen yhteistyön hyödyntämiseen sekä yhteisten näkemysten rakentamiseen dialogin avulla, jotka mahdollistavat innovatiiviset arkeen ketterästi vietävät ratkaisut (Liedtka 2017). Osallistaminen on keskeistä palvelumuotoiluprosessin onnistumisessa, ja tämän vuoksi korkeakoulun jäsenet osallistettiin alusta lähtien liike-etiketin kehittämistyöhön. Kun lopulliset käyttäjät, eli tässä tapauksessa koko korkeakoulu yhteisö, asetetaan kehittämistoiminnan keskiöön, lopputuloksen vaikuttavuus ja omistajuus siirtyy myös varmemmin heille. (Tuulaniemi 2016, 35–36).



Kuvio 2. Liike-etiketin muotoiluprosessi. Kuvio: Jenna Pennanen & Katja Silvasti 2025.

Liike-etiketin muotoiluprosessia taustoitti niin 3AMK Liikuttaa -viitekehyksen perusteellinen laatiminen, ja jo sitä edeltänyt kattava taustatiedon kerääminen. Liike-etiketin muotoiluprosessissa tietoa kerättiin myös osallistamalla korkeakoulun työntekijöitä ja opiskelijoita tekemään omia tiimikohtaisia liikelupauksia. Kaikki liikelupaukset on taltioidu [Liikelupaukset – 3AMK Liikuttaa -verkkosivuille](#). Nämä yhteisöltä kerätyt liikettä arkeen lisäävät lupaukset sisälsivät niin kävelypalavereita, yhteisiä virkistytymishetkiä, portaiden käytön lisäämistä kuin työn säännöllistä tauottamista erilaisia kehoa vetristäviä ja mieltä virkistäviä liikkeitä tehden. Korkeakoulu yhteisön laatimista liikelupauksista ja liikkeen lisäämisen merkityksestä erityisesti monipaikkaista tietotyötä tekevien hyvinvoinnille voi lukea tarkemmin täältä: [Liike lisää monipaikkaista tietotyötä tekevien hyvinvointia](#).

Liikeagenttitoiminnan avulla sekä kerättiin että välitettiin tietoa arki liikkumisen tärkeydestä korkeakouluissa. Agenttitoiminnan keskiössä oli kymmeniä korkeakoulun lehtoreita, jotka veivät liikettä konkreettisella tasolla opetukseen. Liikeagentit toimivat Nirhamon, Koskisen, Peottan ja Jokirannan (2023, 57) mainitsemina liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottajina. Korkeakoulu yhteisöltä pyydettiin myös heidän hyväksi toteamiaan arjen aktiivisuutta lisääviä vinkkejä ja käytänteitä. Nämä koottiin 3AMK Liikuttaa -hankkeen verkkosivuille [Liikepankkiin](#). Hanketiimi tarkasteli myös muutamien opintokokonaisuuksien pedagogista suunnitelmaa ja teki omat liikepedagogiset suosituksensa niihin yhdessä opintopäälliköiden kanssa. Vaikuttavuustyö aloitettiin siis myös opetusta ohjaaviin rakenteisiin.

Tiedon keräämistä korkeakoulu yhteisöstä ja myös jo olemassa olevan tiedon välittämistä korkeakoulu yhteisölle tuettiin hanketiimin erilaisin vierailuin tilaisuuksissa, tapahtumissa ja interventioissa, joissa liike osana opetusta, oppimista, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sai jalansijaa. Keväällä 2025 hanketiimi laati koko yhteisölle suunnatun väittämiä sisältävän kyselyn, jolla koottiin tietoa ja tulosten analysoinnin jälkeen valittiin tärkeimpiä liikettä arkeen lisääviä toimintaperiaatteita. Kyselyyn tuli miltei 200 vastausta ja avoimien vastausten määrä ylsi miltei samoihin lukemiin.

Kyselyn tulosten pohjalta loppukevästä 2025 järjestettiin kaikille halukkaille 3AMK toimijoille yhteinen muotoilutyöpaja, jossa ideoitiin liike-etiketin lopullista sisältöä ja kiteytettiin tärkeimmiksi katsottuja toimintaperiaatteita. Ideointi oli tässä muotoiluprosessin vaiheessa luonteeltaan jo konvergenssiä eli supistavaa. Silloin ideoita yhdistellään keskenään ja muotoillaan valmiimmiksi ratkaisuksi (Tuulaniemi 2016, 182–183). Työpajasta tehtiin välittömästi yhteenveto, jotta liike-etiketti päästiin konseptoimaan sähköisesti. Konseptoinnilla tarkoitetaan tuotoksen keskeisimmän ytimen kuvaamista. Konseptista tulee ilmetä, mistä on kyse, miten tuotosta toteutetaan ja kuinka se vastaa kohderyhmän tarpeisiin. (Tuulaniemi 2016, 191). Tähän 3AMK Liikuttaa -hanketiimi pyrki tuottaessaan ja lanseerattessaan Liike-etiketin, joka esittelee seuraavaksi.

LIIKE-ETIKETTI

Liike-etiketti linjaa miten liike saadaan osaksi arkeamme. Se ohjaa 3AMK korkeakoulujen yhteisöä siihen, miten liike huomioidaan ja toteutetaan arjessa. Liikkeen keinoin korkeakoulu yhteisön hyvinvointi, oppiminen ja yhteisöllisyys lisääntyvät. Liike-etiketin sisältö eli toimintaperiaatteet ovat koko korkeakoulu yhteisön yhteinen tuotos. Nämä me-muotoon kirjoitetut kahdeksan toimintaperiaatetta on sijoitettu 3AMK Liikuttaa -viitekehyksen tasojen mukaisesti, jolloin ne toimivat niin omina erillisinä ohjeellisina osuuksinaan kuin myös yhtenä isona kokonaisuutena. Liike-etiketin muodosta ja visualisoinnista vastaa hanketiimi yhdessä Tussitaikurit kuvittajan Eero Saarikosken kanssa.

Liike-etiketti sisältää seuraavat toimintaperiaatteet (Kuvio 3.):

Opetus

1. Edistämme oppimista ja lisäämme luovuutta liikkeen keinoin.
2. Rytmitämme ja tauotamme työskentelyämme.

Ympäristö

1. Hyödynnämme erilaisia mahdollisuuksia liikkeeseen.
2. Rohkaistumme ympäristön monipuoliseen käyttöön.

Yhteisö

1. Kannustamme aktiivisuuteen.
2. Huolehdimme vireydestä.

Yksilö

1. Suhtaudumme avoimesti liikkeen lisäämiseen.
2. Toimimme esimerkkinä.



Kuvio 3. Liike-etiketti. Kuvio: 3AMK Liikuttaa -hanke 2025.

Seuraavaksi artikkelissa perustellaan Liike-etikettiin muotoiltujen toimintaperiaatteiden merkitystä arjen hyvinvoinnille korkeakoulukontekstissa. Toimintaperiaatteiden sisältöä konkretisoidaan esimerkein: kuinka liikettä voidaan toteuttaa niin opetuksessa ja ympäristössä kuin yhteisönä ja yksilönä, jotta se tulee osaksi arkeamme.

LIIKE OPETUKSESSA

Opetuksen alle valikoituneiden toimintaperiaatteiden tärkeyttä tukee se, että liikkeen on todettu lisäävän niin oppimista kuin luovaa ajattelua ja uusien ideoiden keksimistäkin. Liikkumisen vaikutus on parhaimmillaan heti liikkumisen jälkeen tai sen aikana. (Hansen 2020.) Pelkästään työskentelyasentoa muuttamalla, kuten seisomaan noustaessa, luovuus saattaa lisääntyä, sillä aivot virittyvät tähän uuteen tilaan tehostamalla luovaa ajattelua. Kaikenlaisen liikkeen, hyvin pienimuotoisenkin, on todettu lisäävän aivojen aktiivisuutta samoissa paikoissa, jotka vastaavat mielikuvituksen ilmentymisestä. Paperille piirtely tai stressipallon puristelu luennon tai palaverin aikana saattavat jo edesauttaa innovatiivista ajattelua ja oppimista. (Frith 2019.) Oppimista voi edistää integroimalla liikettä opetukseen: esimerkiksi jaloittelu ja seisten tehtävät ryhmätyöt on helppo toteuttaa missä tahansa (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2024).

Tauot ovat oppimisen kannalta merkityksellisiä, sillä tauon pitämisen jälkeen työn sujavuus paranee ja ratkaisuista tulee aiempaa luovempia (Huotilainen 2021). Työn tauottamisen on tutkittu vaikuttavan positiivisesti työntekijöiden hyvinvointiin ja myös tuottavuuteen. Jo lyhyetkin tauot päivän aikana vähentävät stressiä ja auttavat työstä palautumista. Taukojen puute taas lisää fyysisiä ja psyykkisiä oireita, kuten päänsärkyä, tuki- ja liikuntaelinten vaivoja, unettomuutta, uupumusta ja jopa mielialaongelmia. (Cropley, Weidenstedt, Leick & Sütterlin 2023; Walker, Braithwaite, Jones, Suckling & Burns 2023.) Taukojen aikana tehtävät liikkeet terävöittävät ajattelua. Pienetkin liikuntahetket taukojen aikana lisäävät niin työtehoa kuin hyvinvointiakin. (Boijer-Spoof Heikinheimo & Ilmivalta 2022.) Parhaimmat vaikutukset aivojen hyvinvointiin saadaan säännöllisellä liikkumisella ja liikunnalla (Frith 2019). Taukoja on syytä pitää aika ajoin myös ulkona, sillä ulkoilmassa pidetyt tauot vaikuttavat tehokkaammin työntekijän vireystilaan ja kognitiiviseen suoriutumiseen kuin sisätiloissa vietetyt tauot (Cropley ym. 2023). Tämä onnistuu työskenneltäessä tai opiskeltaessa niin kotona kuin oppilaitosympäristössäkin.

Myös opetusta voi siirtää osin ulos. Luonnossa liikkumisen voi sisällyttää esimerkiksi osaksi muuta ryhmätoimintaa. (Nirhamo ym. 2023.) Liikkumista ja opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tukea myös opetukseen ja ohjaukseen sisällytetyllä yhteisellä tekemisellä, joka tapahtuu eri ympäristöissä kuten oppituntien järjestämisellä pihalla tai luonnossa, opetuksen toiminnallistamisella, ryhmäytymistäkin tukevilla aktiivisilla tauoilla tai matalan kynnyksen lajikoekiluilla (Leppä ym. 2024). Liikkumista sisältävän toiminnallisen oppimisen on havaittu parantavan oppimistuloksia, tehtäviin keskittymistä ja oppimiseen kiinnittymistä sekä viihtyvyyttä oppitunneilla (Syväoja ym. 2024).

Opettaja on avaintekijä liikkeen lisäämisessä opetustilanteissa. Opettajilla ja oppilaitoksen muulla henkilöstöllä on tärkeä rooli opiskelijoiden kuormituksen säätelyssä sekä paikallaanolon tauottamisessa. (YTHS 2022.) Työskentelyä tuleekin myös rytmittää, jotta vireystila ja keskittymiskyky pysyvät hyvällä tasolla, ja jotta asioiden muistaminen mahdollistuu. Blomstrandin ja Engvallin (2021) tutkimuksessa on havaittu, että jo muutaman minuutin reipas liikuntasessio edistää muistituloksia, joten lyhyitä taukoliikuntahetkiä kannattaa sijoittaa osaksi työ- ja opiskelupäiviä.

Opiskelijoiden oppituntien aikaiseen vireystilaan on todella syytä kiinnittää huomiota, sillä korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen kyselyn mukaan naisopiskelijoista lähes 32 prosenttia ja miehistä 15 prosenttia koki päiväaikaista väsymystä (KOTT 2024). Toki muutkin asiat kuten vähäinen unen määrä tai ravitsemus voivat vaikuttaa vireystilaan, mutta liikkeellä voidaan vaikuttaa sen säätelyyn. Vireystilan nostamiseen toimivat keho ja mieltä aktivoivat harjoitteet, kuten tauko- tai aivojumppa sekä istumisen ja paikallaan olon tauottaminen. Ylivireystilaa taas voi hillitä rentouttavilla läsnäolo- tai hengitysharjoituksilla. (Nirhamo ym. 2023, 18). Nekin ovat liikettä.

LIIKEYMPÄRISTÖSSÄ

Liike-etiketin mukaan korkeakoulun ympäristössä tulee huomata erilaiset liikkumisen mahdollisuudet. Tämä vaatii kaikilta yhteisön jäseniltä avoimuutta, valppautta ja jopa kekseliäisyyttä, muttei kuitenkaan ihmeitä. Esimerkiksi jo portaiden nousu on jo hyvä pieni teko arkiliikkumisen tehostamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Jokaisen olisi syytä löytää juuri itselle sopivat ja realistiset liikkeet ja liikkumisen tavat, joita toteuttaa omassa työskentely-ympäristössään. Frithin (2019) mukaan liikunta nostaa eniten niiden mielialaa, jotka nauttivat liikunnasta, joten ympäristössä toteutettavat aktiviteetit tulisikin näin ollen valita yksilöllisten mieltymysten mukaan. Myös

Boijer-Spoof Heikinheimo ja Ilmivalta (2022, 89) lisäävät, että mieluisia liikkeitä tulisi lisätä jokaisen omalla tasolla, oli sitten vähän, kohtuullisesti tai paljon liikkuva.

Liikkumista voidaan lisätä arjen aktiivisilla valinnoilla ja teoilla, kuten käyttämällä rappusia tai kulkemalla muita siirtymiä jalan. Nämä ovat tärkeitä terveyttä edistäviä arjen valintoja, jotka tukevat jaksamista päivän aikana. (YTHS 2022; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Myös Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -kyselyn tulokset osoittavat, että miltei puolet opetushenkilöstöstä oli sitä mieltä, ettei teknologiaa omassa korkeakoulussa hyödynnetä tarpeeksi opiskelijoiden liikuttamiseksi (Mietola, Hämylä, Launistola, Heimovaara-Kotonen, Kokko & von Bonsdorff 2022). Myös verkossa työskentelyyn kaivataan siis lisää liikettä.

Fyysisen ja verkkovälitteisen työskentely-ympäristön lisäksi ympäristöllä tarkoitetaan tässä yhteydessä myös psyykkistä ja sosiaalista korkeakouluympäristöä, joka voi sijoittua niin oppilaitosympäristöön kuin virtuaalisiin tiloihin, kun opiskellaan ja työskennellään monipaikkaisesti ja verkon välityksellä. Monipaikkaisesti erilaisissa työympäristöissä työskenneltäessä työhön saattaa tulla keskeytyksiä ja meluhaittoja. Onkin lohdullista, että liikkuminen säännöllisesti auttaa myös ajattelemaan nopeammin ja keskittymään paremmin myös hälyisessä ympäristössä (Hansen 2020). Korkeakoululiikunnan valtakunnallisten liikuntasuosituksen mukaan istumista tulisi vähentää toteuttamalla oppimis-, opiskelu- ja työskentely-ympäristöt siten, että seisten työskentely sekä työskentelyasentojen vaihtaminen olisi helppoa ja luontevaa. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2018.)

Opiskelijat istuvat arjessaan paljon, ja vapaa-ajalla ruudun ääressä istuminen on opiskelijaväestössä yleisempää kuin nuorilla aikuisilla koko väestössä. Liikkumisen lisäämisen ohella liiallisen istumisen vähentäminen ja paikallaanolon tauottaminen ovat keskeisiä terveyden edistämisen toimia, joita tulee tukea opiskeluympäristöihin ja -kulttuuriin liittyvillä toimenpiteillä. (KOTT 2024.) Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -kyselyyn osallistuneiden opiskelijoiden ja opettajien vastauksien mukaan istumisen tauottamisessa ja opetuksen aktivoimisessa on korkeakouluissa vielä parannettavaa. Noin puolet opiskelijoista vastasi, ettei oman korkeakoulun opetuksessa kiinnitetä huomiota istumisen tauottamiseen tai vähentämiseen. Opiskelijat olivat kuitenkin lähes yksimielisiä siitä, että opituntien aikainen kevyt liikuskelu edistäisi heidän jaksamistaan. He toivoivat opettajien ottavan vastuuta taukojen pitämisestä. (Mietola ym. 2022.)

Lisäksi korkeakoulun toimintakulttuurin tulee edistää kaikenlaista matalan kynnyksen fyysistä aktiivisuutta (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2018). Liikkumisen ja toiminnallisuuden sisällyttäminen arjen eri ympäristöihin onkin toivottavaa, ja tähän tarvitaan myös korkeakoulujohdon sitoutuminen ja henkilöstön osallistaminen liikkumisen mahdollisuuksien ennalta suunnitteluun. (Nirhamo ym. 2023, 64.)

LIIKEYHTEISÖSSÄ

Korkeakouluopiskelijoista 29 prosenttia ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (Leppä ym. 2024). Yhdessä tehty liikkuminen voikin toimia tähän oivana lääkkeenä, sillä yhdessä liikkuminen edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmän työskentelyä (Saarikivi 2021). Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -kyselyn avulla selvisi myös, että puolet vastaajista koki liikkumista hyödynnettävän yhteisöllisyyden edistämiseen (Mietola ym. 2022). Eli jo pelkästään yhteisöllisyyden nimissä liikkumisen salliminen ja siihen kannustaminen ovat hyviä toimintaperiaatteita, joita jokaisen yhteisön jäsenen olisi suositeltavaa noudattaa.

Ryhmässä tai opiskelu- tai työkaverin kanssa liikuttaessa avautuu myös väylä vuorovaikutukselle, sosiaalisten taitojen ylläpitämiselle ja yhteisten tavoitteiden eteen työskentelylle, mikä saattaa selittää myös yhdessä liikkumi-

sen hyötyjä (Leppä ym. 2024). Ryhmässä liikkumalla on mahdollista edistää sosiaalisia suhteita sekä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemuksia, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia (YTHS 2022). Yhteisön tuki ja kannustus aktiivisuuteen työ- ja opiskelupäivien aikana on tärkeää. Opettajien rooli opiskelijoiden aktiivisuuteen kannustamisessa on todettu myös tärkeäksi (Mietola ym. 2022). Yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia voi lisätä myös liikuselemalla yhdessä osana kokouksia tai oppitunteja. Tämä onnistuu myös verkossa toimittaessa, kunhan vain osallistujien kesken sovitaan pelisäännöt ja toimintatavat liikkeen toteuttamiseen. Syväojan ym. (2024) mukaan opiskelijoiden kanssa voidaan sopia yhteisesti säännöt niin lähi- kuin etäopetuksen aikaisesta liikkumisesta sekä erilaisten ja luokkatilan ulkopuolisen ympäristön hyödyntämisestä. Opetukseen sisällytettynä liikkumisen, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämisestä voidaankin saada kaikkien yhteinen asia. Tämä vaikuttaa parhaimmillaan koko oppilaitoksen toimintakulttuuriin.

Ihminen työskentelee keskimäärin kolmanneksen vuorokaudesta viitenä päivänä viikossa kymmenien vuosien ajan. Onkin siis todella tärkeää, miten tämän työajan käyttää: kuinka paljon työskentelyä tauottaa ja kuinka paljon liikkuu juuri työpäivän aikana. Taukoja saatetaan jättää pitämättä siinä uskossa, että se tehostaa työnteoa, millä on kuitenkin päinvastainen vaikutus. Usein työpäivänaikaiset tauot ovat jopa ohjelmoituja tai vähintään erilaisten näyttöpäätteiden katselemista sisältäviä, mikä ei tee hyvää yleiselle vireystilalle. Tietoisten mieltä ja kehoa virkistävien säännöllisten taukojen pitäminen onkin energiatasojen ylläpysymisen kannalta erittäin tärkeää. Kevyitä jumppaliikkeitä sisältävät tauot paitsi katkaisevat työnteon ehkäisevät myös kehon lihasjumeja ja jäykkyyttä. Kannattaakin pitää niin lyhyitä mikrotaukoja kuin pidempiä esimerkiksi 10 minuutin mittaisia aktivoivia ja tasapainottavia taukotuokioita. (Boijer-Spoof, Heikinheimo & Ilmivalta 2022.) Myös YTHS:n (2022) mukaan jo lyhytkestoisilla liikkumishetkillä ja kehollisilla harjoitteilla voidaan säädellä vireystilaa. Frith (2019) esittää, että aivojen aktivaatiota ja yleistä vireystilaa saattaa kohentaa jo lyhytkestoinen palapelin rakentaminen tauon aikana.

LIIKE ON OSA YKSILÖIDEN ARKEA

Työn tauottaminen on pitkälti jokaisen työntekijän omalla vastuulla (Cropley ym. 2023), niin kuin moni muukin arjen päätös. Toki esimerkiksi taukoihin suhtautuminen sekä aktiivisuuteen ohjaaminen ja kannustaminen on myös koko työyhteisön ja organisaatiotason asia. Modernit organisaatiot ovatkin tärkeän valinnan edessä, kuinka tukea asian tuntijoita heidän passiivisessa tietointensiivisessä työssään. (Boijer-Spoof, Heikinheimo & Ilmivalta 2022.) Ainakin liikkeeseen tulee suhtautua avoimesti, niin kuin liike-etikettikin ohjeistaa.

Liikkeen puheeksi ottaminen on myös yksi konkreettinen keino, jolla liike juurtuu osaksi kaikkien arkea. Keskustelun avaukset liikkumisen tärkeydestä oppimiselle ja hyvinvoinnille ovat suotavia ja tehokkaitakin toimia liikkeen lisäämiseksi jokaisen arkeen. Kannustava asenne ja positiivinen suhtautuminen liikkumiseen ja sen hyötyjen korostaminen voivat auttaa muita omaksumaan aktiivisemmän tavan toimia arjessa. (Nirhamo ym. 2023, 57.) Oppilaitosten toimintakulttuuria on hyvä kehittää niin, että liikkumiseen kannustamisesta tulee luontainen osa erilaisia tilanteita (YTHS 2022).

Esimerkkinä toimisella on valtava voima, sillä ihmiset oppivat ja omaksuvat käyttäytymismalleja havainnollisella tavalla. Esimerkiksi opetuksessa, johtamisessa ja työyhteisössä esimerkillä toimimisella voi olla erittäin tehokas vaikutus. Donnellyn ja Lambournen (2011, 41) alakouluikäisten oppituntien liikunnallistamista käsittelevässä tutkimuksessa huomattiin, että opettajat pystyvät omalla toiminnallaan ja aktiivisella omalla osallistumisellaan vahvistamaan fyysistä aktiivisuutta. He saivat oppilaat myös kokeilemaan uusia käyttäytymismalleja. Opettajan

esimerkki kannusti uuteen toimintamalliin sekä antoi heille sosiaalista tukea ja innostusta, jotka ovat osaltaan tärkeässä roolissa käyttäytymisen muutoksessa. Miksipä ei myös korkeakoulumaailmassa opettajien ja koko muunkin henkilöstön esimerkillä saataisi liike osaksi jokaisen yksilön arkea.

YHTEENVETO

Liike ja liikkuminen ovat olennaista hyvinvoinnillemme ja oppimiselle. Aktiivisuus arjessa tukee sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä, parantaa keskittymiskykyä ja auttaa jaksamaan työssä sekä edistämään opintoja. Korkeakouluympäristössä työ ja opiskelu ovat usein kuitenkin fyysisesti alikuormittavia mutta kognitiivisesti ylikuormittavia, mikä lisää paikallaanolon ja istumisen haittoja ja saattaa edesauttaa uupumusoireiden ja stressin lisääntymistä. Työ- ja opiskelurutiineihin kannattaakin lisätä liikettä, taukoja ja aktiivisia hetkiä, niin kuin korkeakoulu yhteisön yhdessä luotu liike-etiketti toimintaperiaatteillaan ohjeistaa.

Jo kevyt työ- tai opiskelupäivän aikana tehty liikuskelu parantaa terveyttä, lisää hyvinvointia ja tukee oppimista. Lisäksi liikkuminen voi vahvistaa yhteisöllisyyttä ja työ- ja opiskelukykyä, erityisesti jos se integroidaan koko organisaation toimintaan. 3AMK Liikuttaa -hankkeessa korkeakoulu yhteisö osallistettiin laajasti ja perusteellisesti liike-etiketin muotoiluun. Myös korkeakoulujen johtohenkilöt sitoutettiin liike-etiketin kehittämistyöhön, jotta liike-etiketin lanseerauksen jälkeinen jalkautustyö olisi mahdollisimman tehokasta ja vaikuttavaa koko organisaation tasolla. Liike-etiketti tähtää muuttamaan korkeakoulukulttuuria liikemyönteisemmäksi kannustamalla 3AMK-korkeakoulu yhteisöä liikkeen huomioimiseen ja lisäämiseen kaikissa toiminnoissaan. Tämän vuoksi liike-etiketin toimintaperiaatteet on syytä ottaa osaksi jokapäiväistä arkea, sillä liike on osa arkeamme.

Lähteet

- Blomstrand, P., & Engvall, J. 2021.** [Effects of a single exercise workout on memory and learning functions in young adults—A systematic review.](#) *Translational Sports Medicine*, 4(1), 115–127.
- Boijer-Spoof Heikinheimo, K. & Ilmivalta, R. 2022.** Etätöyön hyvinvointiopas – virkeiden työpäivien puolesta. Basar Kustannus.
- Chau, J.Y., Grunseit, A.C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., Bauman, A. E. & van der Ploeg, H. P. 2013.** [Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis.](#) *PLOS One* 8 (11): e8000.
- Cropley, M., Weidenstedt, L., Leick, B. & Sütterlin, S. 2023.** [Working from home during lock-down: the association between rest breaks and well-being.](#) *Ergonomics*.
- Chalkley, A., Brekke Mandelid, M. Singh, Am., Kare Resaland, A. & Daly-Smith, A. 2023.** [Reframing physically active learning as movement-centred pedagogy: a European priority action framework.](#) V
- Donnelly, J.E. & Lambourne, K. 2011.** [Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement.](#) *Preventive Medicine*. 52, 36–42. Viitattu 15.5.2025.
- Frith, E. M. 2019.** [Acute Exercise and Creativity: Embodied Cognition Approaches.](#) Viitattu 11.5.2025.
- Hansen, A. 2020.** Aivovoimaa – näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Atena.
- Huotilainen, M. 2021.** Aivosi tarvitsevat tauon. Taukokulttuurin elvytysopas. 1. painos. Tuuma.
- Ilmarinen, J. 2016.** Työurien pidentäminen ja työkyky. *Työterveyslääkäri* 34(4), 23–29.
- KOTT. 2024.** Koulutuksen tutkimusraportti 2024. Helsinki: Koulutuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Syväoja, H., Takalo, S., Mäkitalo, K., Koskinen, S. & Tammelin, T. 2024.** [Liikkuminen osaksi oppituntia.](#) Jamk Arena. Julkaistu 29.4.2024.
- Leppä, H., Nirhamo, E., Siekkinen, K., Koskinen, S. & Tammelin, T. 2024.** [Liikkumalla yhteisöllisyyttä oppilaitoksiin.](#) Jamk Arena Pro.
- Liedtka, J. 2017.** [Evaluating the impact of design thinking in action.](#) In *Academy of Management Proceedings*. Academy of Management.
- Manka, M.-L. 2012.** Työnilo. 1.–3. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Mietola, V., Hämylä, R., Launistola, H., Heimovaara-Kotonen, E., Kokko, S. & von Bonsdorff, M. 2022.** [Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu kyselyn tuloksia 2022.](#) Jyväskylän yliopisto. Julkaisu 8, 2022.
- Nirhamo, E., Koskinen, S., Peotta, H-M & Jokiranta, K. 2023.** [Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa. Toimintamalleja opiskeluun.](#) Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Opiskelijoiden liikuntaliitto. 2024.** [Opiskeluun liitetty liike parantaa oppimista.](#) *Acatiimi-lehti*, nro: 1/2024. Viitattu 28.4.2025.
- Opiskelijoiden liikuntaliitto. 2018.** [Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.](#) Viitattu 11.5.2025.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. [KOTT 2021 -tutkimuksen tuloksia](#). Viitattu 22.4.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. [Istumisen haitat terveydelle](#). Päivitetty 12.4.2024. Viitattu 20.4.2025.

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. Helsinki. Talentum Pro.

Työterveyslaitos. 2024. [Viisi hyvää syytä lisätä liikettä työpäivään](#). Verkkojulkaisu Työpiste. Julkaistu 5.6.2024. Viitattu 12.5.2025.

Työterveyslaitos. n.d. a. [Toimisto- ja etätö dynaamisemmaksi istuen ja seisten – SitFit](#). Viitattu 15.5.2025.

Työterveyslaitos. n.d. b. [Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn](#). Viitattu 15.5.2025.

Saarikivi, K. 2021. Aivot etätöissä. Suomen Ekonomien webinaari 18.2.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. [ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen](#). Viitattu 12.5.2025.

UKK-instituutti. 2024. [Liikkumisen vaikutukset](#). Viitattu 15.4.2025.

UKK-instituutti. 2019. [Aikuisten liikkumisen suositukset](#). Viitattu 16.4.2025.

YTHS. 2022. [Liikkuen opiskelukykyä](#). Viitattu 16.4.2025.

Walker, L., Braithwaite, E.C., Jones, M. V., Suckling, S. & Burns, D. 2023. [Make it the done thing: an exploration of attitudes towards rest breaks, productivity and wellbeing while working from home](#). International Archives of Occupational and Environmental Health.

World Health Organization 2020. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#). Viitattu 2.5.2025.

Copyright® tekijät ja Laurea-ammattikorkeakoulu 2025

Tekijä

Jenna Pennanen, projektiasiantuntija
Laurea-ammattikorkeakoulu

Jenna Pennanen on fysioterapeutti (YAMK), työkykykoordinaattori ja työ- ja organisatiopsykologiaan erikoistunut asiantuntija. Hän toimii hyvinvoinnin ja palvelumuotoilun osaajana TKI-hankkeissa, työhyvinvointimuotoilijana Työhyvinvointimuotoilu palvelun projekteissa sekä ohjaajana YAMK-opiskelijoille.

Kannen kuva: Eero Saarikoski /
3AMK -liikuttaa hanke.