

Jyväskylän yliopisto,
Terveysten edistämisen tutkimuskeskus
Julkaisu 8, 2022

AKTIIVINEN JA HYVINVOIVA KORKEAKOULU -KYSelyn Tuloksia KEVÄÄLTÄ 2022

Vilma Mietola, Riikka Hämylä, Henna Launistola, Essi Heimovaara-Kotonen,
Sami Kokko, Mikaela von Bonsdorff

TIIVISTELMÄ

Liikkuva opiskelu -ohjelman myötä myös korkeakouluopiskelijoiden opiskelupäivän aikaiseen liikkumiseen ja paikallaanoloon on alettu kiinnittämään enemmän huomiota. Opiskelupäivien ja oppituntien aktivointi nähdään tarpeellisena, sillä vain puolet opiskelijoista liikkuu liikku-missuosituksiin nähden tarpeeksi. Myös istumista kertyy korkeakouluopiskelijoille lähes 11 tuntia päivittäin, ja iso osa tästä määrästä kertyy nimenomaan opiskelupäivän aikana. Istumisen vähentäminen ja opiskelupäivien aktivoiminen on perusteltua terveydellisistä syistä, mutta tauottamalla istumista tai aktivoimalla opetusta voidaan vaikuttaa myönteisesti myös opiskelijoiden jaksamiseen sekä opiskelukykyyn. Näihin teemoihin paneudutaan myös Keski-Suomen korkeakoulujen yhteisessä Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa, jonka yhtenä tavoitteena on tehdä opiskelupäivistä liikkuvampia ja yhteisöllisempiä. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa hanketta Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista kehittämishankevarjoista. Osana hanketta korkeakoulujen opiskelijoille sekä opetushenkilöstölle toteutettiin kysely näihin teemoihin liittyen. Opiskelijoiden kyselyyn vastasi yhteensä 654 opiskelijaa ja opetushenkilöstön kyselyyn puolestaan 63 henkilöä.

Sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön kyselyn tuloksista nousee esille, että 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 oppituntien aikainen kevyt liikuskelu voisi edistää heidän omaa jaksamistaan, mutta he toivoivat opettajien ottavan vastuuta taukojen pitämisestä. Kyselyn perusteella havaittiin myös toimin-

nallisten opetusmenetelmien käytön olevan vähäistä, etenkin etäopetuksen kohdalla. Jatkossa myös korkeakoulutasolla olisi tärkeää pohtia opetuksen toiminnallistamisen tapoja, kuten on jo tehty esimerkiksi perusopetuksessa toisella ja ensimmäisellä asteella.

Opetushenkilöstön kyselyn vastausprosentti oli matala, mutta tulokset ovat monelta osin linjassa opiskelijoiden kyselyn tulosten kanssa. Myös enemmistö kyselyyn vastanneista opettajista koki tauottamisen olevan opettajan vastuulla ja uskoi opetuksen tauottamisen tai aktivoimisen lisäävän opiskelijoiden jaksamista. Huolestuttavana huomiona voidaan pitää sitä, että suurin osa vastaajista toi esiin, ettei omassa korkeakoulussa ole sovittu yhteistä toimintaohjetta opetuksen aikaisen istumisen vähentämiseksi. Henkilöstö ja opiskelijat myös toivat esiin, että opetustiloista löytyi varsin heikosti istumisen vähentämisen mahdollistavia välineitä, kuten seisomatyöpöyviä.

Sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön kyselyn tulokset osoittivat, että opetuksen ja opiskelun aikaista aktiivisuutta pidettiin tärkeänä ja toivottavana, mutta tämä ei välttämättä vielä näkynyt korkeakoulujen opetuksessa tai fyysisissä tiloissa. Myös opetuksen toiminnallistamiseen tulisi jatkossa tarjota tukea, etenkin etäopetuksen osalta, joka on koronapandemian vuoksi lisääntynyt huomattavasti. Kyselyn tulokset antoivat tärkeää tietoa Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen toiminnan tueksi. Käsillä olevissa tuloksissa esiin nousseisiin puutteisiin tullaan tarjoamaan ratkaisuja hankkeen toimien kautta. Esimerkiksi liikkuvan oppimisen teemoista järjestetään opetushenkilöstölle kohdennettuja koulutuksia ja lisäksi hankkeen kautta pyritään muuttamaan korkeakoulujen oppimistiloja aktiivisuutta tukevimmiksi.

ABSTRACT

Lately, higher education institutions have started to pay attention to the possibility of increasing student's movement and activity during study days and lectures. This is necessary, because only half of the students meet the physical activity recommendations. Also, university students sit on average almost 11 hours per day, and a large part of that time accumulates during the study day. Reducing sitting and making study days more active can be beneficial for overall health, but increased activity and movement can also have a positive effect on students' cognitive performance. These themes are also present in the Active University -project, which aims to modify the learning environments and studies to become more active. The project is funded by the Ministry of Education and Culture. As part of the project, a survey on these themes was carried out for students and teaching staff in the higher education institutions in Central Finland. In total, 654 students and 63 members from the teaching staff took part in the surveys.

The results of both surveys for students and teachers showed that there is still a need for improvement when it comes to reducing the amount of sitting or the implementation of active breaks in higher education institutions. Half of the students answered that the teachers at their university do not pay attention to reducing sitting. Also, according to the students, the use of functional teaching methods seems to be limited, especially during online lectures. Therefore, in the future, it would also be important to consider ways of functionalizing teaching at the university level, as has already been done, for example, in secondary and primary education. Making study days and lectures more active is important as most of the students said that movement or activation during

lectures or studying would increase their study performance. However, they hope that teachers would take responsibility for taking breaks.

The response rate to the survey of the teaching staff was low, but still, the results are very similar with the students' survey results. Teachers who responded to the survey agreed that it is the teacher's duty to organize breaks to lectures. They also believed that taking breaks or allowing movement during lectures would increase students' wellbeing and study performance. Then again, it was concerning that most of the respondents reported that there are no general instructions at their own university on how and when to reduce sitting during teaching. Both the teaching staff and students agreed that there are very few tools and aids, such as standing desks, available in the study environments that allow them to reduce sitting.

The results of both surveys show that activity and movement during teaching and studying is considered to be important by students and teaching staff. However, this cannot yet be seen in the actual teaching or in the physical facilities of the higher education institutions in Central Finland. In the future, attention should be especially paid to the functionalization of online teaching, which has increased in recent years due to Covid-19 pandemic. However, the results of both surveys provided important information for the development of the Active University -project. Solutions to the emerged problems are provided through the project's activities. For example, there will be a targeted course for teachers on how to implement active breaks or movement during lectures. Through the project's activities the purpose is also to modify the physical environments of the universities to increase movement and support the reducing of sitting.



1 JOHDANTO

Siinä missä ensimmäisen ja toisen asteen opetukseen on tuotu mukaan toiminnallisuutta ja liikettä, korkeakouluis- sa opiskelupäivän ja oppituntien aikaiseen liikkumiseen on kiinnitetty vähemmän huomiota. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan 54 prosenttia opiskelijoista ei täytä liikkumisen suosituksia (Kunttu ym. 2017; THL 2021). Aikuis- ten liikkumisen suosituksen mukaan reipasta liikkumista tulisi kertyä viikossa 2,5 tuntia tai rasittavaa liikkumista 1 tunnin ja 15 minuutin verran ja lisäksi kevyttä liikkumista tulisi kertyä viikon mittaan mahdollisimman paljon (UKK-Instituutti 2019). Vähän liikkuvien osuus on ammattikorkeakoulussa opiskelevista hieman suurempi kuin yliopistossa opiskelevista (Parikka ym. 2021.) Vapaa-ajallaan kuntoliikuntaa harrastaa 60 prosenttia korkeakouluopiskelijoista, yleensä joko omatoimisesti yksin tai ystävien kanssa (Kunttu ym. 2017). Hyötyliikuntaa, kuten esimerkiksi välimatkojen aktiivista kulkemista tai lemmikin ulkoilutusta, harrastaa naisopiskelijoista 54 prosenttia ja miesopiskelijoista 42 prosenttia vähintään puolituntia päivittäin (Kunttu ym. 2016).

Myös paikallaanoloa kertyy korkeakouluopiskelijoille paljon, sillä opiskelijat istuvat keskimäärin lähes 11 tuntia päivittäin, ja tästä määrästä iso osa kertyy nimenomaan opiskelupäivän aikana (Kunttu ym. 2017). Yli 12 tunnin päivittäinen istuminen (38 %) on yleisempää kuin alle kahdeksan tunnin (13 %) päivittäinen istuminen. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla runsaan istumisen määrä näyttäisi olevan yleisempää kuin yliopisto-opiskelijoilla (Kunttu ym. 2017). Runsas ja yhtäjaksoinen istuminen ja paikallaanolo on yhdistetty tutkimuksissa useisiin eri

terveyshaittoihin (Chau ym. 2013; Machado de Rezende ym. 2014). Etenkin runsas, yli seitsemän tunnin päivittäinen istuminen vaikuttaa olevan terveydelle haitallista (Vasankari 2014). Istumisen haitat ovat muista elintavoista riippumattomia eli ne ovat itsenäisiä riskitekijöitä terveydelle (Vasankari 2014; STM 2015).

Runsaan ja yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen on perusteltua terveydellisistä syistä, mutta myös opiskelukyvyyn näkökulmasta. Istumisen tauottamisella ja aktiivisten taukojen pitämisellä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia useille opiskelukyvyyn kannalta tärkeille kognitiivisille tekijöille (Haverkamp ym. 2020). Jo lyhyetkin tauot, kuten noin viiden minuutin mittaiset liikkuskeluhetket, voivat parantaa opiskelijoiden keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta (Pastor-Vicedo ym. 2021; Ruiz-Ariza ym. 2022).

Istumisen vähentämisen ja pitkäkestoisen istumisen tauottamisen tärkeyttä korostetaan niin kansallisessa istumisen vähentämisen suosituksessa (STM 2015), valtakunnallisessa terveyttä edistävän liikunnan linjauksessa (STM 2020) kuin aikuisten liikkumissuosituksessakin (UKK-Instituutti 2019). Myös Opiskelijoiden liikuntaliiton aloitteesta päivitettyissä korkeakoulu liikunnan suosituksissa kiinnitetään nyt ensimmäistä kertaa huomiota istumisen vähentämiseen ja koko korkeakoulu ympäristön liikunnallistamiseen (OLL 2018).

Liikkumiseen ja paikallaanoloon vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös sosiaalinen- ja fyysinen ympäristö sekä poliittinen päätöksenteko (UKK-Instituutti 2021, ks. sosioekologinen malli). Liikkumisen edistämiseen ja paikallaanolon vähentämiseen tähtääviä toimenpi-

teitä tulisi kohdistaa näille eri tasoille. Yhteiskunnallisella tasolla opiskelijoiden liikkumista pyritään edistämään muun muassa Liikkuva opiskelu -ohjelman avulla, jonka tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa (Liikkuva opiskelu -ohjelma 2018). Myös Keski-Suomen korkeakoulujen strategioissa tuodaan esille hyvinvointia. Esimerkiksi Jyväskylän yliopiston strategiassa tavoitellaan hyvinvoinnin kamppusta, jossa tavoitteena on muun muassa edistää aktiivista opiskelu- ja työelämää (Jyväskylän yliopiston strategia 2019–2030).

Myös korkeakoululiikunnan suosituksissa (OLL 2018) painotetaan, että korkeakoulujen fyysiset oppimisympäristöt, kuten luentosalit ja luokkatilat, tulisi suunnitella ja kalustaa siten, että työskentely niissä olisi mahdollista sekä istuen että seisten. Lisäksi työskentelyasentojen vaihtelemisen tulisi olla tiloissa luontevaa ja helppoa (OLL 2018). Esimerkiksi aktivoivat työpisteet, kuten seisomapöydät, voivat vähentää istumisen määrää ja niiden käytöllä saattaa olla myönteisiä vaikutuksia terveydelle (Torbeyns ym. 2014).

Myös opiskelumatkojen aktiivisesti kulkemisen tukeminen voi olla keino edistää opiskelijoiden arkiliikkumista. Opiskelumatkaliikunnalla tarkoitetaan sitä fyysistä aktiivisuutta, joka kertyy siirryttäessä esimerkiksi kotoa kampukselle. Opiskelumatkaliikunnalla viitataan siis aktiivisiin kulkutapoihin, kuten pyöräilyyn tai kävelyyn (Shannon ym. 2006). Opiskelumatkojen aktiivisesti kulkemiseen voidaan korkeakoulussa vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi tarjoamalla turvalliset pyörien säilytysmahdollisuudet tai mahdollistamalla vaatteiden vaihto ja peseytyminen erillisissä suihku- ja pukuhuonetiloissa (Shannon ym. 2006).

Korkeakoululiikunnan suosituksissa (OLL 2018) nostetaan esille myös päivittäisen, arkisen liikkumisen tärkeys, ja sen saavuttamisessa on keskeistä luoda korkeakouluympäristöön myönteinen, salliva ja liikkumaan

innostava ilmapiiri. Korkeakouluyhteisön liikkumista voidaan tukea esimerkiksi erilaisin tapahtumin ja tempauksin (OLL 2018).

Yhtenä mahdollisena ratkaisuna istumisen vähentämiseen ja liikkumisen lisäämiseen voisivat toimia toiminnalliset opetusmenetelmät, joilla tarkoitetaan opetusta aktivoivia ja näin paikallaanoloa vähentäviä menetelmiä, kuten esimerkiksi pari- tai ryhmäkeskustelujen teettämistä seisten. Oppituntien aikainen liikkuminen voi toteutua myös yhteisinä taukoliikuntahetkinä tai luennoilla opettaja voi antaa luvan asennon vaihteluun ja kevyeen liikkumiseen.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu on kaikkien Keski-Suomen korkeakoulujen yhteinen hanke, jonka tavoitteena on tehdä opiskelupäivistä liikkuvampia ja vahvistaa korkeakoulujen yhteisöllisyyttä. Kolmevuotinen hanke käynnistyi kesäkuussa 2021 ja sitä rahoitetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnallisen elämäntavan kehittämishankerahoista. Hanke kuuluu Liikkuva opiskelu -ohjelmaan, joka kattaa toisella asteella ja korkeakoulussa opiskelevat nuoret ja aikuiset.

Ensimmäinen Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -kysely toteutettiin vuonna 2020 (Munukka 2020). Kyselyssä oli alkukartoituskysely, jonka antoi suuntaa silloin suunnitteilla olleelle Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeelle. Kyselyssä kartoitettiin oppimisympäristöjä fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Kyselyyn vastasi opiskelijoita Jyväskylän yliopistosta, Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipisteestä sekä Ilmasotakoulusta. Tässä raportissa esitelty kysely on jatkoa vuonna 2020 toteutetulle kyselylle. Opiskelijoiden vuoden 2022 kysely koostuu suurelta osin samoista kysymyksistä kuin vuonna 2020, mutta muutamia kysymyksiä on muokattu sekä myös joitakin uusia lisätty mukaan. Kysely tullaan toistamaan myös vuosina 2023 ja 2024. Tarkemmin kyselyn toteutuksesta ja vastanneiden määristä kerrotaan luvussa



kaksi. Hankkeen ensimmäisenä toteutusvuonna pääpaino on ollut Liikkuvan oppijan -polun kehittämisessä ja toimintakulttuurityössä, joten tämän vuoden raportissa on haluttu painottaa erityisesti liikkumisen oppimisen ja fyysisesti aktiivisen opiskelutarjojen teemoja.

Kyselyn toteutusta koskevan luvun jälkeen tässä raportissa avataan opiskelijoiden kyselyn tulokset luvussa kolme. Tulosten mukaan erityisesti liikkumisen ja opetuksen yhdistämistä kaivataan. Kolme neljästä opiskelijasta koki tarpeelliseksi, että nimenomaan opettajan toimesta huolehdittaisiin istumisen tauottamisesta. Vain reilu kolmannes opiskelijoista vastasi, että lähiopetuksessa hyödynnetään toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentävät paikallaanoloa luentojen tai tuntien aikana.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen kohderyhmänä olivat opiskelijoiden lisäksi myös kaikkien

neljän korkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Jyväskylän yliopiston, Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipisteen sekä Ilmasotakoulun, henkilöstö. Kysely toteutettiin keväällä 2022 ensimmäistä kertaa myös opetushenkilöstölle. Opetushenkilöstölle rajatulla kyselyllä haluttiin kartoittaa opetushenkilöstön näkemyksiä opiskelijoiden oppimisympäristöistä liikkumisen ja opetuksen näkökulmista. Opettajat suunnittelivat opetustilanteet ja täten heidän näkemyksensä esimerkiksi toiminnallisten opetusmenetelmien ja aktivoivien taukojen tarpeellisuudesta voivat joko edistää tai heikentää opiskelijoiden mahdollisuuksia liikkumiseen luentojen aikana. Ensimmäisellä toteutuskerralla opetushenkilöstön kyselyyn saatiin kuitenkin vain vähän vastauksia. Kyselyn tuloksia avataan luvussa neljä.

2 KYSELYIDEN TOTEUTUS JA VASTAAJAT

2.1 OPISKELIJOIDEN KYSELY

Sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön kyselyaineistot kerättiin Webropol-ohjelmalla ja kyselyiden kielivaihtoehdot olivat suomi ja englanti. Kutsu osallistua tutkimukseen jaettiin korkeakoulujen sisäisen viestinnän kautta yleisesti kaikille opiskelijoille ja opetushenkilöstölle. Kaikkia Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipisteen sekä Ilmasotakoulun opiskelijoita pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaamisen sai keskeyttää milloin vain. Kysely oli auki 21.3.22–25.4.22.

Opiskelijoiden kyselylomakkeen (Liite 1) pohjana käytettiin vuoden 2020 oppimisympäristökyselyä (Munukka 2020). Vuoden 2022 kyselyä päivitettiin kuitenkin vastaamaan vielä paremmin Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytilan arviointi -työkalun ja Opiskelijoiden

liikuntaliiton Liikkuva korkeakoulu Visio 2025 -tuloskortin väittämiä. Lähes kaikkiin kysymyksiin lisättiin myös vastausvaihtoehdoksi ”en osaa sanoa”, joten vuoden 2020 ja 2022 kyselyiden tuloksia ei voida näin suoraan verrata toisiinsa. Opiskelijoiden kyselylomake piti sisällään kysymyksiä, jotka liittyivät liikkuvan opiskelun teemoihin, korkeakoulun fyysisiin oppimisympäristöihin ja -tiloihin sekä korkeakoulun sosiaaliseen ympäristöön, kuten tapahtumiin ja tempauksiin.

Kyselyä markkinoitiin korkeakoulujen opiskelijajärjestöjen, nettisivujen sekä erilaisten sähköpostilistojen kautta hankkeessa mukana olevien korkeakoulujen yhteensä noin 24 000 opiskelijalle. Kaikkia opiskelijoita tuskin tavoitettiin, sillä kyselyyn vastasi lopulta 654 opiskelijaa. Suurimmat vastausmäärät saatiin Jyväskylän yliopistosta (65 % vastauksista) ja Jyväskylän ammattikorkeakoulusta (24 % vastauksista), joissa myös opiskelijoiden määrä on suurin. Seitsemän prosenttia vastauksista kertyi Ilmasotakoulusta, jonka noin sadasta opiskelijasta melkein puo-

TAULUKKO 1. OPISKELIJOIDEN KYSELYYN VASTANNEIDEN MÄÄRÄT JA VASTAUSPROSENTIT

Korkeakoulu	Vastanneiden määrä	Opiskelijoiden määrä	Vastausprosentti
JAMK	159	noin 8 500	1,9
JYU	425	noin 15 000	2,8
Humak	24	noin 250*	9,6
ILMASK	46	noin 100	46,0
Yhteensä	654	23 850	2,7

* Määrä koskee Humakin Jyväskylän toimipistettä. Hankkeen ensimmäisenä toteutusvuonna kyselyä mainostettiin kohdennetusti vain Humakin Jyväskylän toimipisteen opiskelijoille.

let vastasi kyselyyn. Noin neljä prosenttia vastaajista oli Humanistisesta ammattikorkeakoulusta. Taulukossa yksi on esitetty vastausmäärät ja vastausprosentit oppilaitoksittain. Vastauksia ei tarkastella tässä raportissa oppilaitoksen mukaan, koska eri oppilaitosten opiskelijoiden vastausmäärät eivät jakaudu tasaisesti.

Kyselyyn vastasi opiskelijoita monipuolisesti eri pääaineista ja opiskelualoilta. Eniten vastauksia saatiin ensimmäisen vuoden opiskelijoilta (36 %). Vastaajista 25 prosenttia oli toisen vuoden opiskelijoita, 15 prosenttia kolmannen vuoden opiskelijoita ja 11 prosenttia neljännen vuoden opiskelijoita. 13 prosentilla vastaajista oli meneillään vähintään viides opiskeluvuosi. Suurin osa vastaajista oli iältään 22–30-vuotiaita (Taulukko 2). Vastanneista suurin osa oli naisia (71 %) (Taulukko 3).

TAULUKKO 2. OPISKELIJOIDEN KYSELYYN VASTANNEIDEN IKÄJAKAUMA

Ikä	n	%
18–21	148	23
22–30	361	55
31–40	89	13
41–50	44	7
51–60/61 +	12	2

TAULUKKO 3. OPISKELIJOIDEN KYSELYYN VASTANNEIDEN SUKUPUOLI

Sukupuoli	n	%
Nainen	463	71
Mies	150	23
Muu/En halua kertoa	41	6

2.2 OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELY

Opetushenkilöstölle Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -kysely toteutettiin ensimmäistä kertaa keväällä 2022. Kaikkia Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipisteen sekä Ilmasotakoulun opetushenkilöstöä pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaamisen sai keskeyttää milloin vain. Kysely oli auki 5.5.2022–6.6.2022.

Opetushenkilöstön kyselylomake (Liite 2) muokattiin opiskelijoiden kyselylomakkeen pohjalta (Liite 1). Opetushenkilöstön kyselyssä taustakysymyksenä kysyttiin opetuskokemusten määrästä vuosina. Kyselylomakkeen kysymykset keskittyivät liikkuvan oppimisen teemoihin ja lisäksi lisättiin muutama kysymys istumisen vähentämisestä Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytilan arviointi -työkalun ja Opiskelijoiden liikuntaliiton Liikkuva korkeakoulu Visio 2025 -tuloskortin väittämien pohjalta.

Kyselyä markkinointiin pääasiassa korkeakoulujen henkilöstön sisäisten nettisivujen sekä henkilöstön uutiskirjeiden kautta hankkeessa mukana olevien korkeakoulujen opetushenkilöstölle. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa opetus- ja tutkimushenkilöstöä oli vuonna 2021 noin 1650 henkilöä, Jyväskylän ammattikorkeakoulussa noin 400 ja Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipisteellä puolestaan noin 22.

Kyselyyn vastasi lopulta yhteensä 63 henkilöä. Reilu puolet (52 %) vastaajista oli Jyväskylän yliopiston henkilöstöä ja reilu neljännes (27 %) Jyväskylän ammattikorkeakoulun henkilöstöä. Myös Ilmasotakoulusta ja Humanistisesta ammattikorkeakoulusta saatiin muutamia vastauksia (ILMASK 14 % ja Humak 6 %). Vastaajien pienen määrän vuoksi vastauksia ei tarkastella oppilaitoksen mukaan. Vastaukset tuovat opetushenkilöstöön kuuluvien näkemyksiä esiin Aktiivinen ja hyvinvoiva

TAULUKKO 4. OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYYN VASTANNEIDEN (N = 63) OPETUSKOKEMUKSEN MÄÄRÄ VUOSINA

Opetuskokemus korkeakoulussa	vuosina %
Alle yksi vuosi	11
1–2 vuotta	16
3–9 vuotta	24
10 vuotta tai enemmän	49

korkeakoulu -hankkeen kehittämisen tueksi. Vastauksia ei voida yleistää koskemaan korkeakoulujen opettajia tai opetushenkilöstöä.

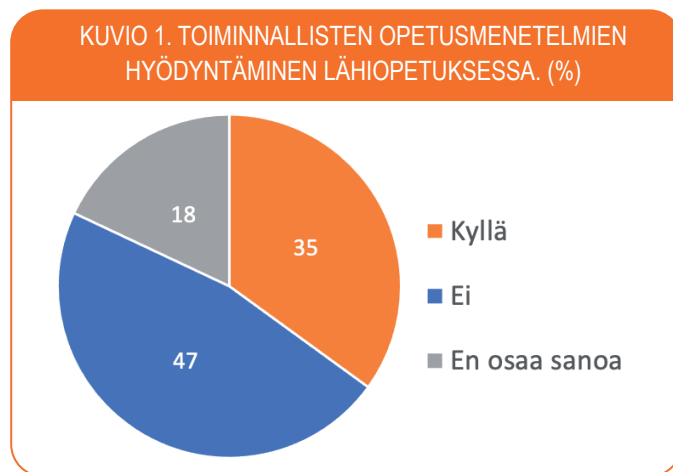
Suurin osa vastaajista kuului ikäryhmään 41–50-vuotiaat (35 %) tai 31–40-vuotiaat (29 %) ja enemmistö (70 %) vastaajista oli naisia. Noin puolella vastaajista oli opetuskokemusta vähintään kymmenen vuotta (Taulukko 4).

3 OPISKELIJOIDEN KYSELYN TULOKSET

Tässä kappaleessa avataan opiskelijoiden kyselyn tuloksia. Vastaukset on jaoteltu siten, että ensin kerrotaan tulokset opetukseen ja opiskeluun liittyvien kysymysten osalta, jonka jälkeen tuloksia esitellään korkeakoulun tilojen ja fyysisen ympäristön sekä lopuksi korkeakoulun sosiaalisen ympäristön ja käytänteiden osalta.

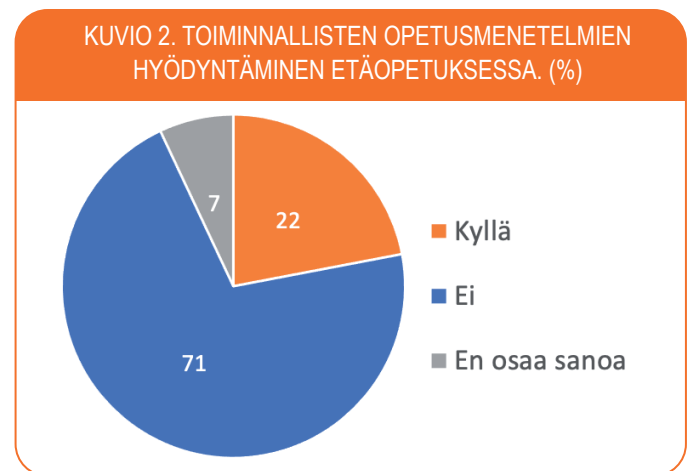
3.1 OPETUS JA OPISKELU

Kysyttäessä korkeakoulujen lähiopetuksessa hyödynnettävistä toiminnallisista opetusmenetelmistä, lähes puolet vastanneista opiskelijoista ilmoitti, ettei lähiopetuksessa hyödynnetä toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentäisivät paikallaanoloa luentojen tai opetuksen aikana (Liite 1, kysymys 6).



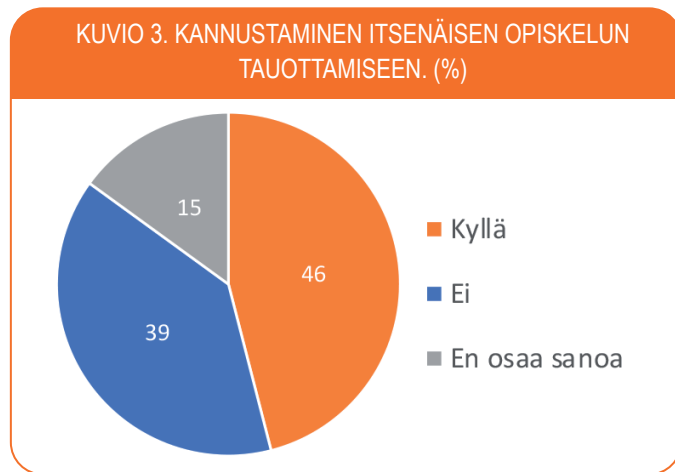
35 prosenttia opiskelijoista vastasi kysymykseen myönteisesti ja ilmoitti toiminnallisia opetusmenetelmiä hyödynnettävän lähiopetuksessa. Noin viidennes vastaajista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 1).

Etäopetuksen osalta tilanne näyttäytyi heikompana lähiopetukseen nähden. 71 prosenttia opiskelijoista vastasi, ettei etäopetuksessa hyödynnetä toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentäisivät paikallaanoloa verkkovälitteisen opetuksen aikana (Liite 1, kysymys 7). 22 prosenttia opiskelijoista puolestaan vastasi, että toiminnallisia opetusmenetelmiä hyödynnetään etäopetuksessa. 7 prosenttia valitsi vastausvaihtoehdokseen “en osaa sanoa” (Kuvio 2).

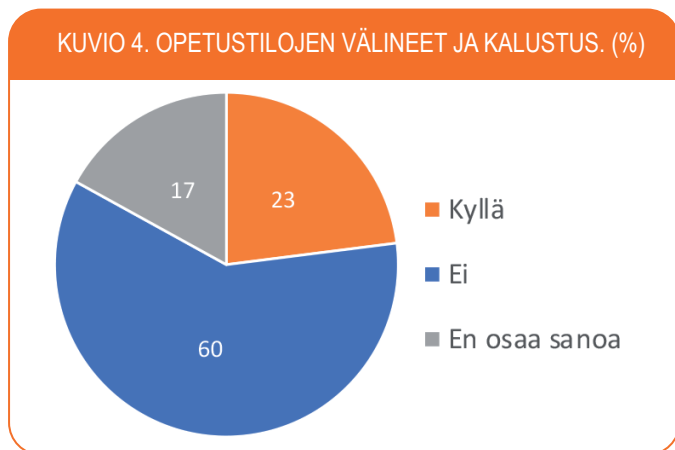


Opiskelijoilta tiedusteltiin, kannustetaanko heitä tauttamaan istumista tai paikallaanoloa myös itsenäisen opiskelun aikana (Liite 1, kysymys 8). 46 prosenttia opis-

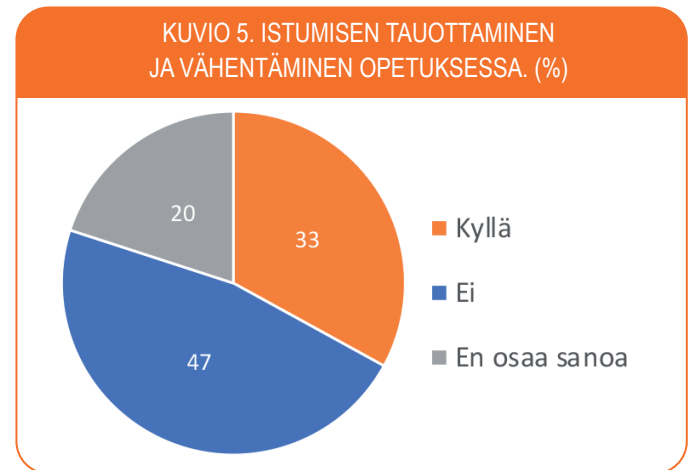
kelijoista vastasi myönteisesti, kun taas 39 prosenttia ilmoitti, ettei itsenäisen opiskelun aikaiseen istumisen tai paikallaanolon vähentämiseen kannusteta. 15 prosenttia opiskelijoista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 3).



Kysyttäessä opetustilojen varustuksesta, yli puolet opiskelijoista kertoi, ettei opetustiloista löydy esimerkiksi seisomapöytiä tai aktiivisen istumisen mahdollistavia välineitä, kuten jumppapalloja tai satulatuoleja (Liite 1, kysymys 9). 23 prosenttia vastaajista ilmoitti näitä opetustiloista löytyvän. 17 prosenttia opiskelijoista ei osannut sanoa (Kuvio 4).

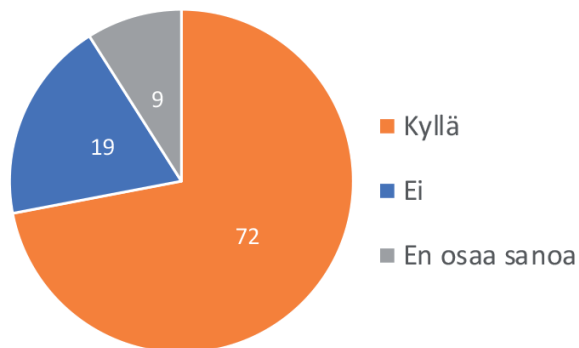


Opiskelijoilta kysyttiin, kiinnitetäänkö oman korkeakoulun opetuksessa huomiota istumisen tauottamiseen tai sen vähentämiseen (Liite 1, kysymys 10). Lähes puolet vastanneista opiskelijoista ilmoitti, ettei oman korkeakoulun opetuksessa kiinnitetä tähän asiaan huomiota. Kolmannes opiskelijoista puolestaan vastasi kysymykseen myönteisesti ja kertoi istumisen vähentämiseen kiinnitettävän opetuksessa huomiota. Viidennes opiskelijoista vastasi ”en osaa sanoa” (Kuvio 5).



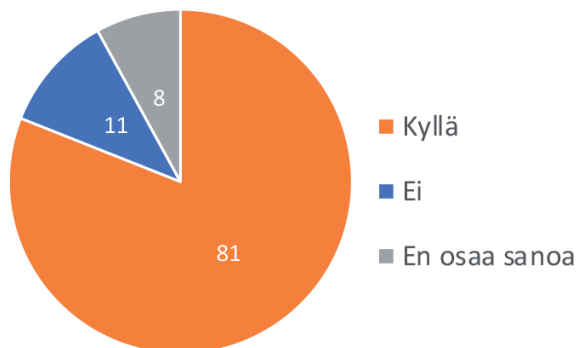
Lisäksi opiskelijoilta tiedusteltiin, kokevatko he tarpeelliseksi, että opettajan toimesta huolehdittaisiin istumisen tauottamisesta (Liite 1, kysymys 11). Selvä enemmistö opiskelijoista piti tarpeellisena, että opettaja ottaisi vastuuta istumisen tauottamisesta. 20 prosenttia vastaajista ei kuitenkaan kokenut opettajan roolia istumisen tauottamisessa tarpeelliseksi ja 9 prosenttia vastanneista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 6).

KUVIO 6. ISTUMISEN TAUOTTAMINEN
OPETTAJAN TOIMESTA. (%)



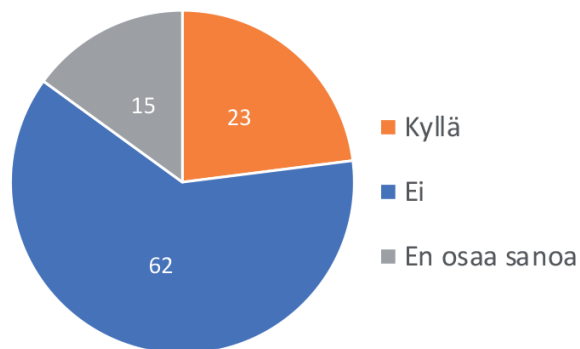
Kyselyssä tiedusteltiin myös opiskelijoiden näkemyksiä siitä, edistäisikö mahdollisuus oppituntien aikaiseen liikuskeluun tai taukoliikuntaan heidän omaa jaksamistaan (Liite 1, kysymys 12). Valtaosa opiskelijoista koki, että mahdollisuus liikuskeluun, taukoliikuntaan tai muuhun kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen edistäisi heidän jaksamistaan oppituntien aikana. Vain noin kymmenesosa vastanneista koki, ettei mahdollisuus oppituntien aikaiseen liikuskeluun ole keskeistä oman jaksamisen kannalta. 8 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 7).

KUVIO 7. LIIKUSKELUN VAIKUTUS JAKSAMISEEN. (%)



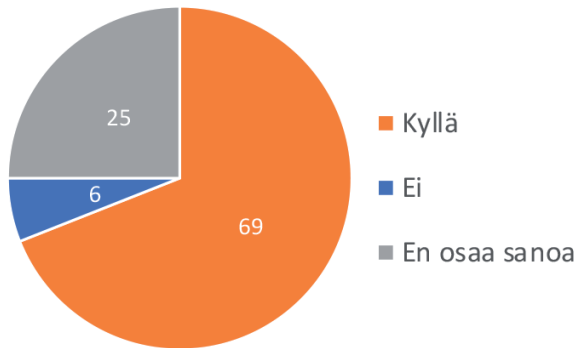
Kysyttäessä, sisältyykö opetukseen tai opintoihin neuvontaa opiskeluergonomiasta eli hyvistä työskentelyasennoista (Liite 1, kysymys 14), yli puolet opiskelijoista vastasi kielteisesti. Myönteisen vastauksen antoi noin viidennes vastaajista. Vastanneista opiskelijoista noin yksi kuudesta ei osannut sanoa, sisältyykö opetukseen tai opintoihin neuvontaa ergonomiasta (Kuvio 8).

KUVIO 8. NEUVONTA OPISKELUERGONOMIASTA. (%)



Kyselyssä opiskelijoilta myös tiedusteltiin, voiko omassa korkeakoulussa suorittaa valinnaisia hyvinvointi- tai liikuntakursseja (Liite 1, kysymys 15). Suurin osa opiskelijoista ilmoitti tämän olevan omassa korkeakoulussa mahdollista. Kielteisen vastauksen antoi puolestaan kuusi prosenttia vastanneista. Opiskelijoita, jotka eivät osanneet sanoa onko heidän korkeakoulussaan tällainen mahdollisuus, oli vastanneista 25 prosenttia (Kuvio 9).

KUVIO 9. KORKEAKOULUN HYVINVOINTI- JA LIIKUNTAKURSSIT. (%)

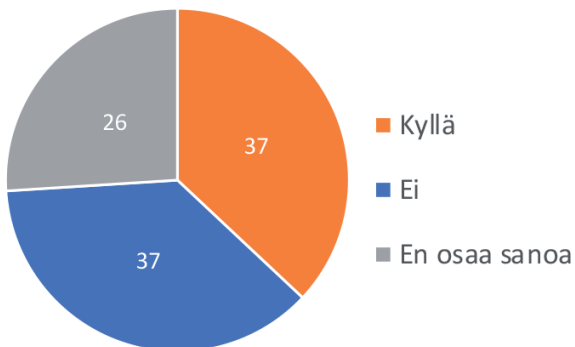


3.2 TILAT JA FYYSINEN YMPÄRISTÖ

Kysymykset siitä, tukevatko korkeakoulujen ulko- ja sisätilat aktiivisuutta, jakoivat opiskelijoiden mielipiteet.

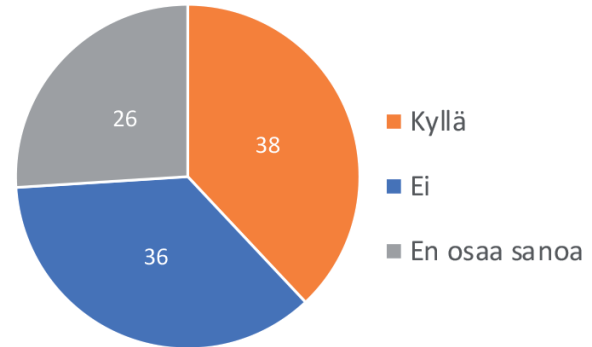
Kysyttäessä, tukevatko oman korkeakoulun ulkotilat aktiivisuutta (Liite 1, kysymys 16), 37 prosenttia opiskelijoista vastasi myönteisesti. Toisaalta yhtä suuri osuus, 37 prosenttia, oli sitä mieltä, etteivät ulkotilat ole aktiivisuutta tukevia. 26 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen (Kuvio 10).

KUVIO 10. KORKEAKOULUJEN ULKOTILAT AKTIIVISUUDEN NÄKÖKULMASTA. (%)



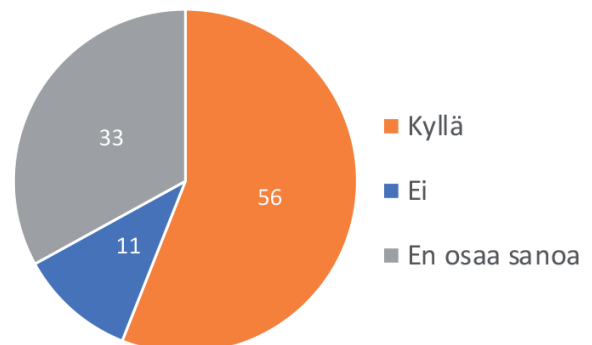
Kysyttäessä samaa korkeakoulujen sisätilojen osalta (Liite 1, kysymys 17), 38 prosenttia opiskelijoista ilmoitti tilojen olevan aktiivisuutta tukevia. Miltei yhtä moni, 36 prosenttia, kuitenkin vastasi, etteivät sisätilat tue aktiivisuutta. 26 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 11).

KUVIO 11. KORKEAKOULUJEN SISÄTILAT AKTIIVISUUDEN NÄKÖKULMASTA. (%)

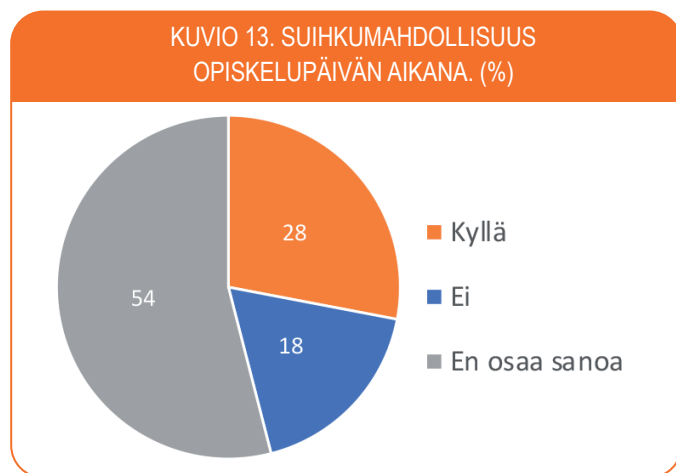


Kun opiskelijoilta kysyttiin, onko omassa korkeakoulussa riittävästi pyörätelineitä, hieman yli puolet opiskelijoista vastasi myönteisesti (Liite 1, kysymys 18). 11 prosenttia opiskelijoista vastasi kysymykseen kielteisesti. Opiskelijoita, jotka eivät osanneet sanoa kantaansa oli noin kolmannes vastanneista (Kuvio 12).

KUVIO 12. PYÖRÄTELINEN RIITTÄVÄ MÄÄRÄ. (%)



Kyselyssä selvitettiin myös opiskelijoiden mahdollisuutta käydä opiskelupäivän aikana suihkussa korkeakoulun tiloissa (Liite 1, kysymys 19). Yli puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista ei osannut sanoa, onko tämä omassa korkeakoulussa mahdollista. Noin neljännes vastaajista ilmoitti, että opiskelupäivän aikainen suihkumahdollisuus on olemassa, ja noin viidennes oli sitä mieltä, ettei mahdollisuutta tähän ole (Kuvio 13).



Viimeisessä opiskelumatkaan liittyvässä kysymyksessä selvitettiin, millaisin muin keinoin korkeakoulujen ympäristöt tukevat opiskelumatkaliikuntaa (Liite 1, kysymys 20). Vastausvaihtoehdot olivat “ei tue/en osaa sanoa” ja “esimerkiksi näin”. 15 prosenttia opiskelijoista vastasi avoimeen kysymykseen ja näin kertoivat omin sanoin näkemyksensä opiskelumatkaliikuntaa tukevista ympäristöistä.

Avoimista vastauksista nousivat vahvasti esiin sijaintiin liittyvät tekijät. Keskeiseksi koettiin pyöräilyyn ja kävelyyn sopivat etäisyydet esimerkiksi korkeakoulun eri kampusten välillä sekä korkeakoulun ja matkakeskuksen sekä kaupungin keskustan ja opiskelija-asuntojen väliset etäisyydet. Opiskelumatkaliikuntaa tukevaksi nähtiin myös se, että luennot sijaitsivat eri kampuksilla tai

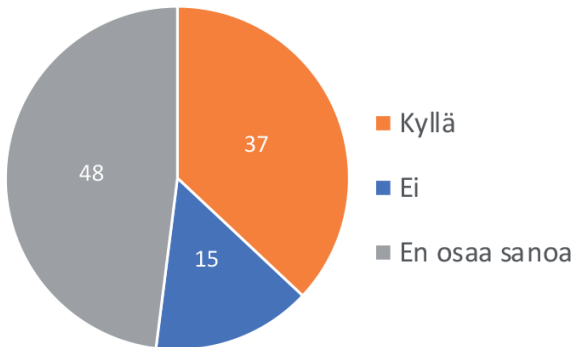
rakennuksissa, jolloin siirtymät luennolta toiseen kannustivat liikkumiseen päivän aikana.

Runsaasti mainintoja tuli myös tieverkostoon liittyen. Kattava pyörä- ja kävelyteiden verkosto sekä niiden hyvä kunto kannustivat vastaajien mukaan opiskelumatkaliikuntaan. Myös kävely- ja pyöräteiden laadukas talvikunnossapito sekä teiden turvallisuus mainittiin. Lisäksi kampusalueen infrastruktuurin ja talvikunnossapidon nähtiin kannustavan opiskelumatkaliikkumiseen. Toisaalta julkisen liikenteen toimimattomuus ja heikot yhteydet sekä parkkipaikkojen puute kannustivat vastaajia opiskelumatkaliikuntaan. Vastauksista nousi esiin, että korkeakoulun lisäksi kaupunki on tärkeässä roolissa opiskelumatkaliikunnan mahdollistamisessa.

Korkeakoulun fyysisten tilojen osalta esiin nousi mahdollisuus säilyttää tavaroita korkeakoululla sekä lukittavat kaapit ja toimivat naulakot. Pyörätelineet, suihkut ja sauna mainittiin myös avoimissa vastauksissa. Muutamia mainintoja saivat myös pyöräilyviikot, liikuntatapahtumat sekä kampanjat, mutta näitä ei vastauksissa kuvailtu tarkemmin. Lisäksi korkeakoulun pyöräilykulttuuri ja yleinen ilmapiiri nousivat esiin. Opiskelumatkoilla liikkumisen nähtiin vastausten perusteella tapahtuvan ennen muuta kävellen ja pyöräillen.

Kyselyssä selvitettiin myös opiskelijoiden mahdollisuutta käyttää liikuntavälineitä tai vapaita tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana (Liite 1, kysymys 22). Lähes puolet vastaajista ei osannut sanoa, onko tämä mahdollista omassa korkeakoulussa. Myönteisesti vastanneita oli 37 prosenttia ja kielteisesti vastanneita puolestaan 15 prosenttia (Kuvio 14).

KUVIO 14. LIIKUNTAVÄLINEIDEN TAI TILOJEN KÄYTTÖ LIIKKUMISEEN. (%)



72 prosenttia vastaajista ei myöskään tiennyt, voivatko opiskelijat lainata korkeakoulussa liikuntavälineitä oma-toimiseen liikkumiseen (Liite 1, kysymys 26). Reilu kymmenes vastanneista kertoi, ettei mahdollisuutta välineiden lainaamisen ole. Kyllä-vastauksen antaneita oli vain hieman tätä enemmän, ja heiltä kysyttiin lisäksi, minkälaisia välineitä korkeakoululta on mahdollista lainata. Tähän avoimeen kysymykseen vastasi lopulta 57 opiskelijaa.

Avoimissa vastauksissa opiskelijat kuvasivat lainattavia liikuntavälineitä sekä tahoja, jotka välineitä lainaavat korkeakouluissa. Pallopeleihin tarvittavat välineet, kuten kori-, jalka- ja lentopallot, salibandy-mailat ja -verkot, sulkapallo- ja tennismailat sekä maalit nousivat eniten mainituiksi liikuntavälineiksi. Ylipäätään erilaisiin sisä- ja ulkopeleihin tarvittaviin välineisiin viitattiin usein.

Muutamia mainintoja saivat kuitenkin myös talviurheiluvälineet kuten pulkat, luistimet ja sukset sekä vesiurheiluvälineet kuten kajakit ja SUP-laumat. Myös polkupyörät, frisbeet ja kahvakuulat nousivat esiin. Useassa vastauksessa todettiin ilman tarkennusta, että liikuntavälineitä on saatavilla monipuolisesti.

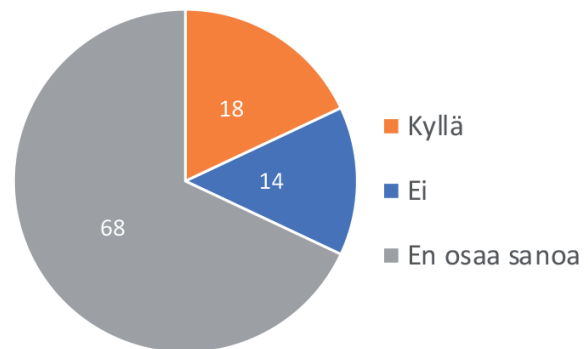
Osa vastaajista kuvasi myös, mikä taho liikuntavälineitä lainaa. Ylioppilaskunta sekä opiskelija- ja ainejärjestöt mainittiin usein. Lisäksi vahtimestarilta, tiedekunnalta, urheiluvälinevarastosta, liikuntasaleista ja opiskelijati-

loista saattoi vastaajien mukaan lainata liikuntavälineitä. Yksittäisiä mainintoja saivat myös kirjasto ja uimahalli. Muutamassa vastauksessa tuotiin myös esiin, että korkeakoulun liikuntatilojen ja kuntosalin välineitä sai lainata niissä liikkumisen ajaksi. Myös jalkapallokenttä mainittiin.

3.3 SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ JA KÄYTÄNNÖT

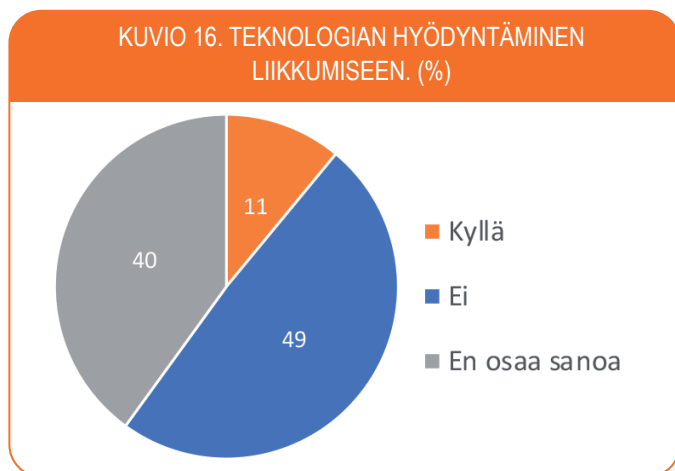
Kysyttäessä opiskelijoiden mahdollisuuksista saada yksilöllistä ohjausta tai neuvontaa liikkumiseen liittyen, enemmistö vastaajista ei osannut sanoa onko tämä mahdollista omassa korkeakoulussa (Liite 1, kysymys 25). 18 prosenttia vastaajista kuitenkin ilmoitti tällaisen mahdollisuuden omasta korkeakoulusta löytyvän. 14 prosenttia vastanneista ilmoitti, ettei tällaista mahdollisuutta ole (Kuvio 15).

KUVIO 15. MAHDOLLISUUS LIIKUNTANEUVONTAAN JA -OHJAUKSEEN. (%)

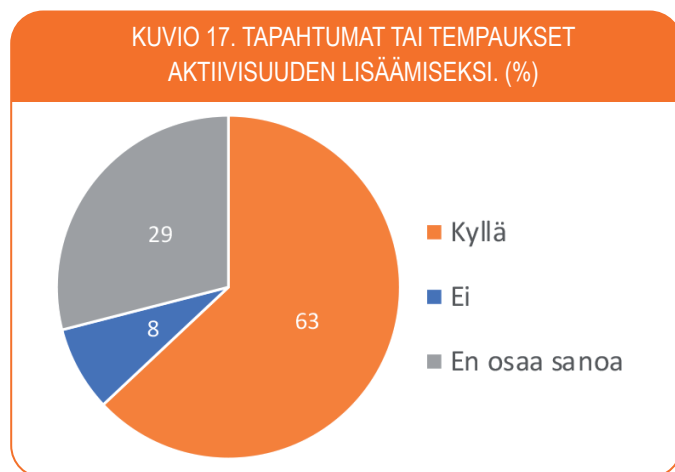


Yksi kysymyksistä liittyi siihen, hyödynnetäänkö korkeakoulussa teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi (Liite 1, kysymys 13). Opiskelijoista vain noin 10 prosenttia kertoi teknologiaa hyödynnettävän ja noin puolet vastasi, ettei teknologiaa hyödynnetä liikkumiseen. Suuri

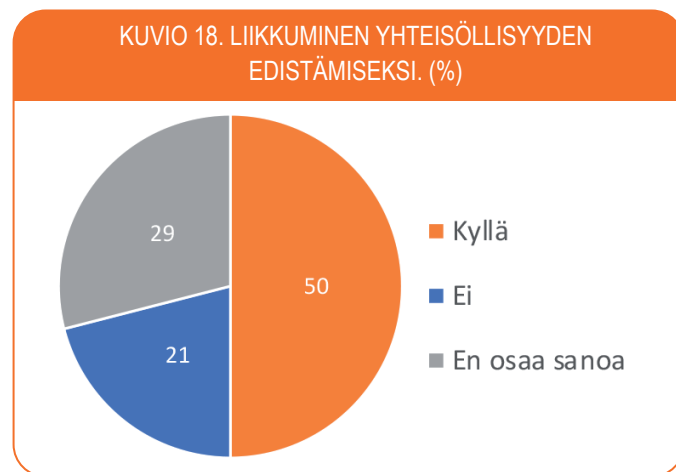
osa vastaajista, 40 prosenttia, ei toisaalta osannut sanoa, hyödynnetäänkö teknologiaa liikkumiseen omassa korkeakoulussa (Kuvio 16).



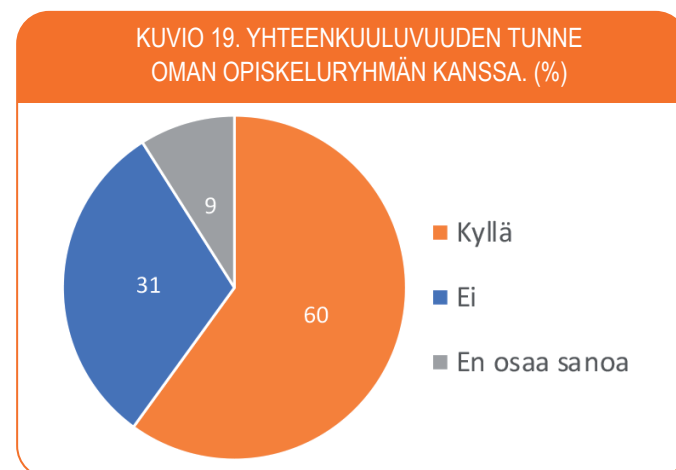
Kyselyssä myös selvitettiin, hyödynnetäänkö korkeakoulussa tapahtumia tai tempauksia korkeakoulu yhteisön aktiivisuuden lisäämiseksi (Liite 1, kysymys 21). Yli puolet opiskelijoista vastasi myönteisesti ja kertoi tapahtumia tai tempauksia hyödynnettävän liikkumisen edistämiseen. Harvempi kuin yksi kymmenestä vastasi, ettei näin ole. Vajaa kolmannes vastaajista ei tiennyt, järjestetäänkö aktiivisuutta lisääviä tempauksia omassa korkeakoulussa (Kuvio 17).



Kyselyn avulla selvitettiin myös, hyödynnetäänkö liikumista omassa korkeakoulussa yhteisöllisyyden edistämiseen (Liite 1, kysymys 23). Myönteisesti kysymykseen vastasi puolet opiskelijoista. Noin neljännes vastasi kielteisesti ja vajaa kolmannes ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 18).



Lisäksi opiskelijoilta kysyttiin, kokevatko he yhteenkuuluvuutta oman opiskeluryhmänsä kanssa (Liite 1, kysymys 24). Selvästi yli puolet opiskelijoista vastasi kysymykseen myönteisesti. Kuitenkin lähes joka kolmas opiskelija ilmoitti, ettei tunne yhteenkuuluvuutta oman ryhmänsä kanssa. En osaa sanoa -vastauksen antoi noin yksi kymmenestä opiskelijoista (Kuvio 19).



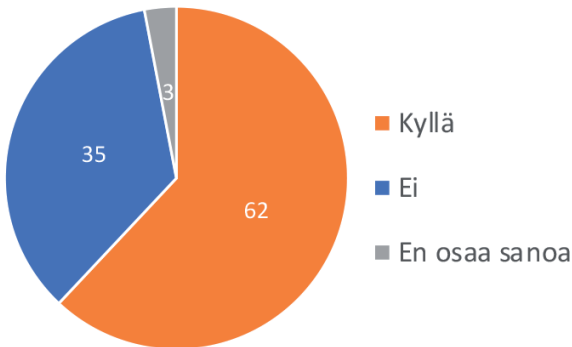
4 OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYN TULOKSET

Seuraavana avataan opetushenkilöstön kyselyn tuloksia. Vastaukset on jaoteltu siten, että ensin kerrotaan tulokset opetukseen liittyvien kysymysten osalta, jonka jälkeen tuloksia esitellään korkeakoulun tilojen ja fyysisen ympäristön sekä sosiaalisen ympäristön ja käytänteiden osalta.

4.1 OPETUS JA OPISKELU

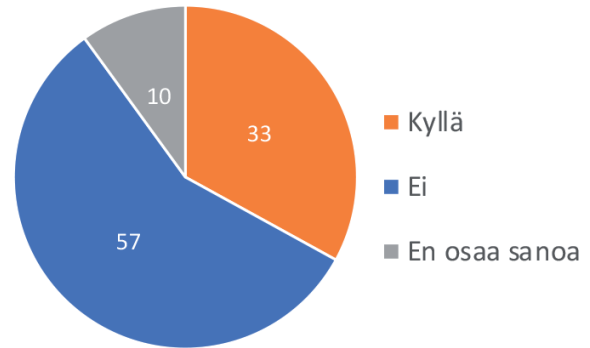
Opetushenkilöstölle suunnatussa kyselyssä tiedusteltiin opettajien näkemyksiä siitä, hyödyntävätkö he lähiopeutuksessa paikallaanoloa vähentäviä toiminnallisia opetusmenetelmiä (Liite 2, kysymys 6). Kyselyyn vastanneista selvästi yli puolet vastasi myönteisesti ja kertoi hyödyntävänsä lähiopeutuksessa paikallaanoloa vähentävää toiminnallisuutta. Noin joka kolmas puolestaan vastasi kysymykseen kielteisesti (Kuvio 20).

KUVIO 20. TOIMINNALLISTEN OPETUSMENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN LÄHIOPEUTUKSESSA. (%)



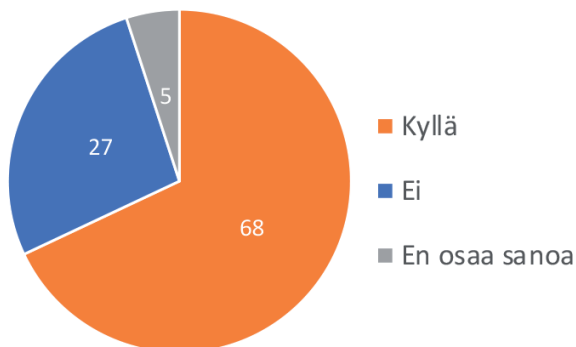
Toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä selvitettiin kyselyssä myös etäopetuksen osalta (Liite 2, kysymys 7). Reilusti yli puolet opetushenkilöstöstä vastasi, ettei hyödynnä etäopetuksessa toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentäisivät paikallaanoloa verkkovälitteisen opetuksen aikana. 33 prosenttia puolestaan ilmoitti sisällyttävänsä etäopetukseen toiminnallisuutta. 10 prosenttia valitsi vastausvaihtoehdokseen “en osaa sanoa” (Kuvio 21).

KUVIO 21. TOIMINNALLISTEN OPETUSMENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN ETÄOPETUKSESSA. (%)



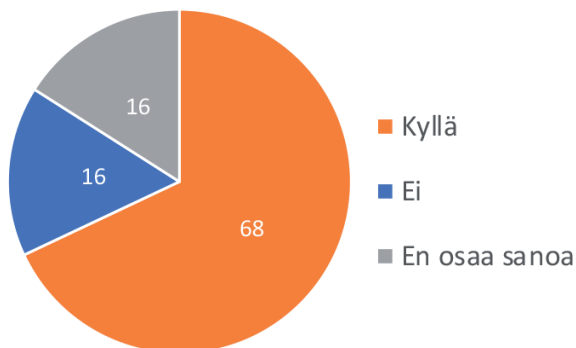
Opetushenkilöstön kyselyssä tiedusteltiin myös, kannustavatko opettajat opiskelijoita tauottamaan istumista tai paikallaanoloa itsenäisessä opiskelussa (Liite 2, kysymys 8). 68 prosenttia vastasi kysymykseen myönteisesti eli kertoi kannustavansa opiskelijoita tauottamaan istumista tai paikallaanoloa itsenäisen opiskelun aikana. 27 prosenttia puolestaan vastasi kysymykseen kielteisesti (Kuvio 22).

KUVIO 22. KANNUSTAMINEN ITSENÄISEN OPISKELUN TAUOTTAMISEEN. (%)



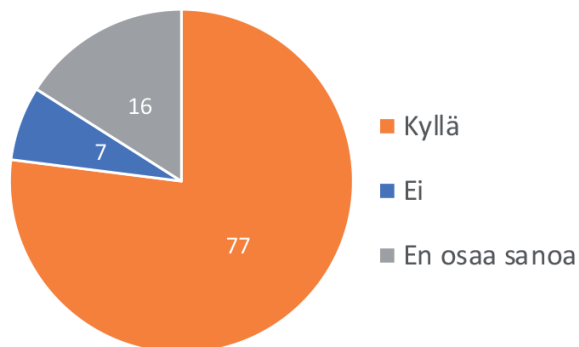
Myös opetushenkilöstöltä kysyttiin, kokevatko he tarpeelliseksi, että opettajan toimesta huolehdittaisiin istumisen tauottamisesta (Liite 2, kysymys 9). Selvä enemmistö vastaajista oli sitä mieltä, että nimenomaan opettajan olisi tarpeellista huolehtia istumisen tauottamisesta. 16 prosenttia vastasi kysymykseen kielteisesti, eikä kokenut istumisen tauottamisen olevan opettajan vastuulla. Toisaalta 16 prosenttia kysymykseen vastanneista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 23).

KUVIO 23. ISTUMISEN TAUOTTAMINEN OPETTAJAN TOIMESTA. (%)



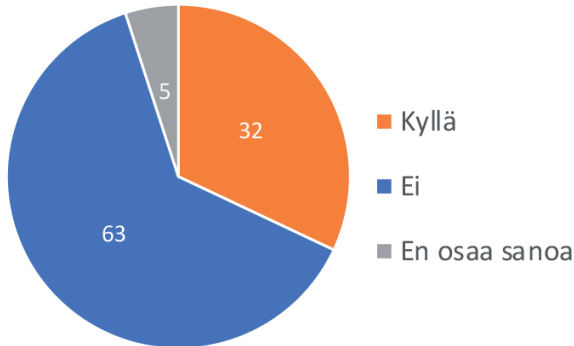
Suurin osa vastanneista myös uskoi opiskelijoiden jaksamisen parantuvan, mikäli luentojen opetustavat sisältäisivät mahdollisuuden kevyeen liikuskeluun (Liite 2, kysymys 10). Kielteisesti kysymykseen vastasi seitsemän prosenttia, kun taas 16 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 24).

KUVIO 24. LIIKUSKELUN VAIKUTUS OPISKELIJOIDEN JAKSAMISEEN. (%)



Kysyttäessä opetustilojen varustuksesta (Liite 2, kysymys 11), reilusti yli puolet opetushenkilöstöstä ilmoitti, ettei opetustiloissa ole seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia tapoja istumiselle, kuten jumppapalloja tai satulatuoleja. 32 prosenttia vastaajista kuitenkin ilmoitti näitä opetustiloista löytyvän. 5 prosenttia vastanneista ei osannut sanoa (Kuvio 25).

KUVIO 25. OPETUSTILOJEN VÄLINEET JA KALUSTUS. (%)

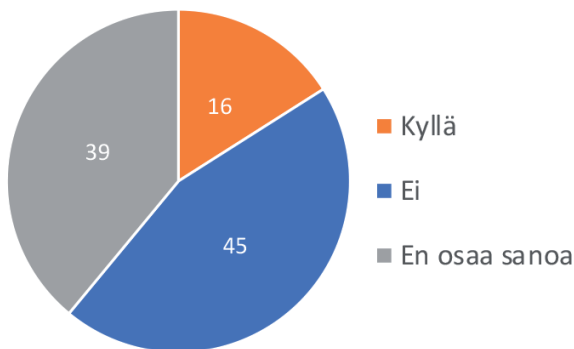


4.2 TILAT JA FYYSINEN YMPÄRISTÖ

Opetushenkilöstön kysely piti sisällään vain yhden kysymyksen liittyen korkeakoulun tiloihin- ja ympäristöön.

Kyselyssä tiedusteltiin, hyödynnetäänkö korkeakoulussa teknologiaa opiskelijoiden liikkumisen lisäämiseksi (Liite 2, kysymys 12). 45 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, ettei omassa korkeakoulussa hyödynnetä teknologiaa liikkumiseen. 16 prosenttia ilmoitti teknologiaa hyödynnettävän, kun taas 39 prosenttia ei osannut sanoa (Kuvio 26).

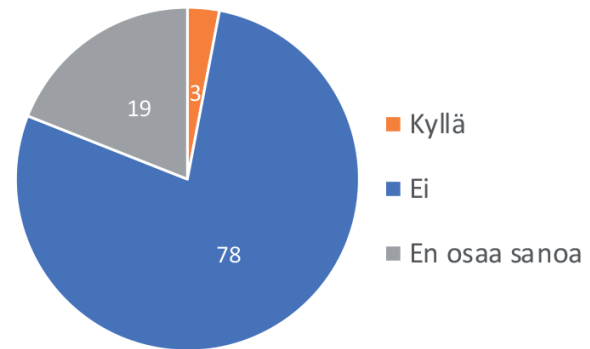
KUVIO 26. TEKNOLOGIAN HYÖDYNTÄMINEN LIIKKUMISEEN. (%)



4.3 SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ JA KÄYTÄNNÖT

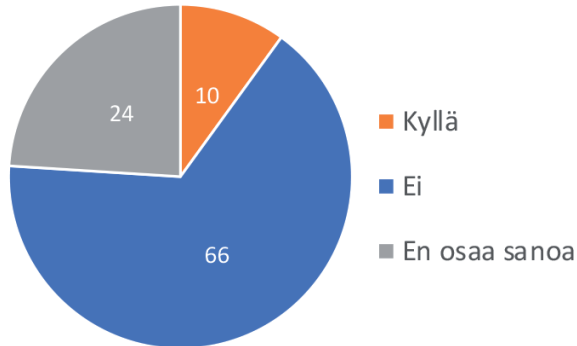
Opetushenkilöstöltä tiedusteltiin, löytyykö omasta korkeakoulusta yhteistä käytäntöä tai toimintaohjetta istumisen vähentämiseksi opetuksessa (Liite 2, kysymys 13). Selvä enemmistö kyselyyn vastanneista toi esiin, ettei omasta korkeakoulusta löydy tämänkaltaista yhteistä ohjeistusta. Noin viidesosa vastaajista ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen. Vain pieni osa vastasi kysymykseen myönteisesti (Kuvio 27).

KUVIO 27. TOIMINTAOHJE ISTUMISEN VÄHENTÄMISEKSI. (%)



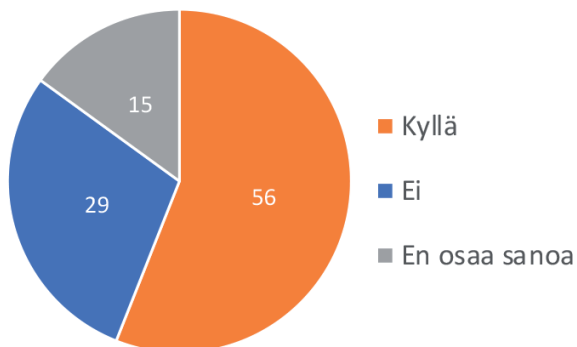
Yksi kysymys liittyi siihen, onko opetushenkilökuntaa ohjeistettu tauottamaan opiskelijoiden istumista vähintään 45 minuutin välein (Liite 2, kysymys 14). Enemmistö vastaajista ilmoitti, ettei omassa korkeakoulussa ole annettu tämänkaltaista ohjeistusta. Yksi kymmenestä vastasi kysymykseen myönteisesti. Noin neljäsosa vastaajista ei osannut sanoa, onko tämänkaltaista ohjeistusta annettu opetushenkilöstölle (Kuvio 28).

KUVIO 28. OHJEISTUS ISTUMISEN TAUOTTAMISEEN. (%)



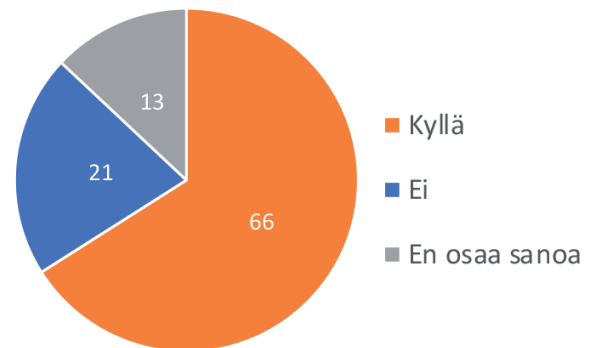
Opetushenkilöstöltä myös kysyttiin, tukevatko oman korkeakoulun sosiaaliset normit ja toimintakulttuuri istumisen vähentämistä sekä arjen fyysistä aktiivisuutta (Liite 2, kysymys 15). Yli puolet vastasi kysymykseen myönteisesti. Noin 30 prosenttia kuitenkin vastasi kysymykseen kielteisesti, kun taas 15 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 29).

KUVIO 29. SOSIAALISET NORMIT JA TOIMINTAKULTTUURI ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN NÄKÖKULMASTA. (%)



Viimeisenä tiedusteltiin liikkuvan opetuksen teemoista järjestettävien koulutusten tarpeellisuutta (Liite 2, kysymys 16). Enemmistö kyselyyn vastanneista piti tarpeellisena, että liikkuvan opetuksen teemoista järjestettäisiin koulutuksia opetushenkilöstölle. Viidesosa vastaajista ei nähnyt koulutuksia tarpeellisena, kun taas hieman reilu kymmenes vastaajista ei osannut sanoa, olisiko tällaisille koulutuksille tarvetta (Kuvio 30).

KUVIO 30. LIIKKUVAN OPPIMISEN -KOULUTUSTEN JÄRJESTÄMISEN TARPEELLISUUS. (%)



5 YHTEENVETO JA POHDINTA

Seuraavaksi pohditaan sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön kyselyn tuloksia omissa kappaleissaan. Pohdinnoissa painottuvat etenkin liikkuvan oppimisen teemoihin sekä toimintakulttuurityöhön liittyvät kysymykset, sillä nämä teemat ovat olleet Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen ensimmäisenä toteutusvuotena keskiössä.

5.1 POHDINTAA OPISKELIJOIDEN KYSELYN TULOKSISTA

Kysely tuotti arvokasta tietoa Keski-Suomen korkeakoulujen opiskelijoiden näkemyksistä opiskelu- ja oppimisympäristöistä liikkumisen näkökulmasta. Tulosten avulla voidaan suunnata Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen toimintaa ja vastata kyselyssä esiin tulleisiin kehittämistarpeisiin. Näin voidaan osaltaan pyrkiä kohti hankkeen osatavoitetta: tukea opiskelua ja opiskeluarkea lisäämällä fyysistä aktiivisuutta, vahvistamalla hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden kokemusta sekä aktiivista elämäntapaa (Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu 2022).

Selkeä enemmistö kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että mahdollisuus liikkumiseen oppituntien aikana on tärkeää omalle jaksamiselle. Tästä huolimatta toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen sekä opiskelun aikaisen istumisen tauottaminen näyttäisi olevan opiskelijoiden mukaan korkeakouluisa vähäistä. Etenkin etäopetuksen toiminnallistamiseen tulisi jatkossa kiinnittää huomiota, sillä etäopetuksessa

toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen oli opiskelijoiden mukaan vähäisempää lähiopetukseen verrattuna. Tämä on toisaalta ymmärrettävää, sillä koronapandemian vuoksi etäopetus on lisääntynyt huomattavasti ja opettajat ovat olleet uuden edessä. Jatkossa sekä lähi- että etäopetuksen toiminnallistamiseen tulisi kuitenkin keskittyä myös korkeakoulutasolla, kuten on jo tehty esimerkiksi toisella asteella.

Vastauksista kävi vahvasti ilmi, että opiskelijat kokivat opettajan roolin merkittävänä oppituntien aikaisen istumisen tauottamisessa. Tämä saattaisi johtua siitä, että tyypillisesti opettaja on oppitunneilla ja luennoilla auktoriteetti. Lisäksi etenkin suurissa opetusryhmissä opiskelijan kynnyksellä aloite tauosta tai istumisen tauottamisesta voi olla korkea. Opettajien vastuun korostuessa, tulisi opettajille tarjota helppoja ja käytännöllisiä työkaluja istumisen tauottamiseen ja liikkumisen lisäämiseen opetuksessa. Myös opettajien tietämystä istumisen tauottamisen ja opiskelun aikaisen liikkumisen tärkeydestä tulisi mahdollisesti lisätä. Toisaalta on huomioitava, että opettajien mahdollisuudet istumisen tauottamiseen tai opetuksen toiminnallistamiseen ovat erilaisia. Opetuksen aktivoiminen saattaa olla helpompaa pienemmän opiskelijaryhmän kanssa kuin esimerkiksi suuremmalla massaluennolla. Joillakin aloilla opiskelu ja opettaminen saattaa myös jo itsessään olla hyvin käytännönläheistä.

Merkillepantavaa on se, että joidenkin kysymysten osalta vastausvaihtoehto ”en osaa sanoa” -oli korostunut. ”En osaa sanoa” -vastausten määrä oli suurta kysyttäessä esimerkiksi lähiopetuksen toiminnallisuudesta tai korkeakoulujen fyysisistä oppimisympäristöistä. Tätä saattaisi

selittää esimerkiksi se, että merkittävä osa lukuvuoden 21–22 opetuksesta on toteutunut etänä, jolloin kaikilla opiskelijoilla ei ole välttämättä ollut lainkaan kokemusta lähiopetuksesta. Etäopetuksen vuoksi opiskelijat ovat myös saattaneet viettää vain vähän aikaa kampuksella, jolloin kysymyksiin opiskelutilojen kalustuksesta on saat-
tanut olla vaikea vastata. Toisaalta ”en osaa sanoa” -vas-
tausten suuri määrä kielii siitä, että asioista viestimiseen ja tiedottamiseen tulisi korkeakouluissa panostaa aiem-
paa enemmän.

Kyselystä kävi ilmi, että opiskelijat kokevat opetuksen aikaisen liikuskelun tärkeäksi omalle jaksamiselleen, mutta että he myös toivoivat opettajien ottavan vastuuta liikuskelun mahdollistamisesta. Samaan aikaan enem-
mistö vastaajista koki, ettei liikuskelumahdollisuuksia luennoilla ole, eivätkä opettajat käytä toiminnallisia ope-
tusmenetelmiä. Kyselyn tuloksista nousi siis esiin epäta-
sapaino opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden sekä käy-
tettyjen opetusmenetelmien kanssa.

Toisaalta opetuksen toiminnallistaminen tai istumi-
sen vähentäminen on vaikeaa, mikäli korkeakoulun fyysi-
set oppimisympäristöt eivät tue tai mahdollista aktiivista
opiskelua tai istumisen vähentämistä. Näyttäisi siltä, että
korkeakoulujen kalustamisessa aktiivisuuden näkökul-
masta katsottuna on vielä parannettavaa, sillä yli puolet
kyselyyn vastanneista opiskelijoista ilmoitti, ettei oman
korkeakoulun opetustiloista löydy seisomapöytiä tai akti-
ivisen istumisen mahdollistavia välineitä, kuten jump-
papalloja. Opiskeluympäristöihin liittyvät teemat painot-
tavat hankkeen toisena ja kolmantena toteutusvuotena
(Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu 2022).

Myös kysymykset siitä, tukevatko korkeakoulujen ulko-
ja sisätilat aktiivisuutta jakoivat opiskelijoiden mielipi-
teet. Tämä saattaisi johtua siitä, että vastaajia oli useista
eri korkeakouluista ja eri korkeakoulujen tilat saattavat
olla hyvinkin erilaisia keskenään. Toisaalta esimerkiksi
yliopiston lukuisat kampukset saattavat olla liikkumis-

mahdollisuuksiltaan tai kalustukseltaan hyvinkin eri-
laisia. Mahdollisen etäopetuksen ja siten vähäisen kam-
puksella olon vaikutus on saattanut näkyä myös joissakin
korkeakoulujen fyysisiä tiloja tarkastelleiden kysymys-
ten vastauksissa.

Enemmistö opiskelijoista ilmoitti korkeakoulussa
tarjottavan hyvinvointi- ja liikuntakursseja. Kuitenkin
jopa viidennes vastaajista ei tiennyt, tarjotaanko omas-
sa korkeakoulussa tällaisia kursseja. Jatkossa onkin tär-
keää, että tieto hyvinvointi- ja liikuntakursseista, kuten
Jyväskylän yliopiston YLIY ja Jyväskylän ammattikor-
keakoulun Löydä oma liikuntalajisi -kursseista, saavut-
taisi kaikki opiskelijat jo opintojen alussa.

Tämän vuoden, eli vuoden 2022, kyselyyn vastasi vä-
hemmän opiskelijoita kuin vuoden 2020 kyselyyn (654
vs. 959). Opiskelijoille tulee erilaisia kyselyitä paljon, ja
tämä saattaa osaltaan heikentää opiskelijoiden haluk-
kuutta tai mielenkiintoa erilaisiin kyselyihin vastaami-
seen. On myös mahdollista, että kyselyyn ovat vastanneet
ennen kaikkea sellaiset opiskelijat, jotka kokevat aiheen
tärkeäksi ja ovat siitä kiinnostuneita. Tämä voi osaltaan
myös vaikuttaa tuloksiin.

5.2 POHDINTAA OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYN TULOISTA

Opetushenkilöstön kysely toteutettiin keväällä 2022 en-
simmäistä kertaa. Vastauksia kertyi suhteellisen vähän,
minkä vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaik-
kien Keski-Suomen korkeakoulujen opetushenkilöstöä.
Saattaa myös olla, että kyselyyn ovat vastanneet jo valmiik-
si liikkumisen teemoista kiinnostuneet opettajat, jolloin
vastaukset voivat olla myönteisempiä kuin laajemmalla
vastausjoukolla. Vaikka vastaajia saatiin ensimmäisellä
toteutuskerralla vain vähän, ovat monet vastaukset kui-

tenkin linjassa opiskelijoiden kyselyn tulosten kanssa.

Myös opetushenkilöstön kyselyn tuloksista nousee esiin etäopetuksessa hyödynnettävien toiminnallisten opetusmenetelmien vähäisyys lähiopetukseen verrattuna. On mahdollista, että opettajat kokevat etäopetuksen toiminnallistamisen haastavana, ja tämän vuoksi etäopetuksessa hyödynnetään vähemmän toiminnallisia opetusmenetelmiä kuin lähiopetuksessa. Kyselyn tulosten osalta oli lisäksi tärkeä huomata, että myös opetushenkilöstä suurin osa näki opettajan olevan vastuussa istumisen tauottamisesta. Näin ollen opiskelijoiden ja opettajien näkemykset tämän kysymyksen osalta olivat yhteneväiset, eikä vastausten välillä ollut ristiriitaa.

Huolestuttavana huomiona voidaan kuitenkin pitää sitä, että suurin osa opetushenkilöstöstä oli sitä mieltä, ettei omassa korkeakoulussa ole sovittu yhteistä käytäntöä tai toimintaohjetta istumisen vähentämiseksi. Vaikka asiasta on linjattu Korkeakoululiikunnan suositusten (OLL 2018) tasolla asti, ei suositus näyttäisi tämän kyselyn perusteella toteutuvan korkeakoulujen käytännön arjessa. Toisaalta istumisen vähentäminen voi olla haastavaa, mikäli korkeakoulun fyysiset tilat ja oppimisympäristöt eivät mahdollista istumisen vähentämistä. Kuten opiskelijat, myös suurin osa opetushenkilöstöstä toi esiin, ettei opetustiloista löydy esimerkiksi seisomapöytiä.

Reilusti yli puolet vastaajista piti tarpeellisena, että liikkuvan opetuksen teemoista järjestettäisiin koulutuksia opetushenkilöstölle. Tähän tarpeeseen tullaan vas-

taamaan hankkeen toisena toteutusvuonna pilotoimalla Liikkuva oppiminen -koulutusta Keski-Suomen korkeakoulujen opetushenkilöstölle.

Pandemia-aika on kaiken kaikkiaan saattanut vaikuttaa sekä kokemuksiin opiskeluympäristöstä että käytettyihin opetusmenetelmiin. Äkillinen etäopetukseen siirtyminen keväällä 2020 pakotti muuttamaan opetuksen ja opiskelun tapoja, joten hyvien käytänteiden muotoutuminen on voinut viedä aikaa. Tämä näkyy kyselyn tuloksissa mahdollisesti siinä, että etäopiskelussa toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen näyttäisi olevan erityisen vähäistä. Nyt kun toimintatavat ovat pandemian myötä olleet muutoksessa muutenkin, voisi olla otollinen ja luonteva hetki muuttaa opiskeluarkea liikunnallisemmaksi.

Tästä toteutuksesta muodostui hyvä pohja ja kokemus seuraavaa kyselyä varten. Jatkossa kyselyn ohjeistus ja markkinointi tulee kohdentaa vielä tarkemmin opetushenkilöstölle sisäisten kanavien kautta. Koska vastaajien tavoittaminen osoittautui haastavaksi, jatkossa tulee kohdistaa resursseja erityisesti markkinointiin. Toisaalta kyselyn ajankohta kesän kynnyksellä saattoi myös olla haasteellinen. Tulevaisuudessa muutama kyselyn kysymyksistä olisi hyvä integroida johonkin säännöllisesti toteutettavaan henkilöstökyselyyn. Tällöin keskeisistä indikaattoreista kertyisi tietoa säännöllisesti myös Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen päätyttyä.

LÄHTEET

- Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu. 2022. Viitattu 22.11.2022. Saatavilla osoitteessa: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu>
- Chau, J., Grunseit, A., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W., Matthews, C., Bauman, A. & van der Ploeg, H. 2013. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *Plos One* 8 (11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000>
- Haverkamp, B., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J. & Hartman, E. (2020) Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis, *Journal of Sport Sciences*, 38; 23 2637-2660.
- Jyväskylän yliopiston strategia 2019–2030. Osaava ja hyvinvoiva ihminen. Kampuksen kehittämisohjelma. <https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/strategia/kampuksen-kehittamisohjelma-final.pdf>
- Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. (2017) Korkeakouluopiskelijoiden terveystudkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. [KOTT_2016-1.pdf](https://www.kott.fi/yths/2016-1.pdf) (yths.fi)
- Liikkuva opiskelu -ohjelma. 2018. <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi>
- Machado de Rezende, L. F., Rodrigues Lopes, M., Rey-Lopez, J. P., Rodrigues-Matsudo, V. K. & Carmo Luiz, O. 2014. Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic Reviews. *Plos One* 9 (8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>
- Munukka, M. 2020. Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu – oppimisympäristöjen kartoituskysely 2020. Saatavilla osoitteesta: https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankeet/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu-lily/liikkuva-ja-luova-yliopistoyhteiso-lily/julkaisut/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu-4/raportti_aktiivinen-ja-hyvinvoiva-kk_final.pdf/view
- OLL. Opiskelijoiden Liikuntaliitto. 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL) ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr.
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset. Verkkojulkaisu. www.terveytemme.fi/kott
- Pastor-Vicedo, J. C., Prieto-Ayuso, A., López-Pérez, S. & Martínez-Martínez, J. 2021 Active Breaks and Cognitive Performance in Pupils: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 146, 11-23. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/4\).146.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02)
- Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., Mexcua-Hidalgo, A. & Martínez-López. 2022. Effect of an 8-week programme of active breaks between classes on cognitive variables in secondary school. *Educational Studies*. <https://doi.org/10.1080/03055698.2022.2128992>
- Shannon, T., Giles-Corti, B., Pikora, T., Bulsara, M., Shilton, T. & Bull, F. 2006. Active commuting in a university setting: Assessing commuting habits and potential for modal change. *Transport Policy* 13 (3). <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2005.11.002>
- STM. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön esitteitä 2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö ja UKK-instituutti. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0> https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vahentamiseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y
- STM. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2020. Muutosta liikkeellä! Valta-kunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 10/2013. Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69937>
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. Viitattu 22.6.2022. <https://www.terveytemme.fi/kott/ohje/index.html>
- Torbeys, T., Bailey, S., Bos, I. & Meeusen, R. (2014) Active Workstations to Fight Sedentary Behaviour. *Sports Medicine* 44, 1261–1273. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0202-x>
- UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisen-liikkumisen-suositus/>.
- UKK-instituutti. 2021. Esimerkki sosioekologisista malleista: paikallanonon vähentäminen. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/sosioekologiset-mallit/>
- Vasankari, T. 2014. Runtas istuminen lisää kuolemanriskiä. *Suomen Lääkärilehti* 25-32 (69), 1867–1870a. http://www.ukkterveyspalvelut.fi/wp-content/uploads/2015/01/runtas_istuminen_lisaa_kuolemanriskia.pdf

LIITE 1. OPISKELIJOIDEN KYSELYLOMAKE

1. Minulla on ollut mahdollisuus tutustua kyselyn tiedotteeseen.

2. Korkeakoulusi

- Humanistinen ammattikorkeakoulu, Jyväskylä (Humak)
- Ilmasotakoulu (ILMASK)
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu (Jamk)
- Jyväskylän yliopisto (JYU)

3. Opiskeluvuosi

- 1. vuosi
- 2. vuosi
- 3. vuosi
- 4. vuosi
- 5. vuosi tai enemmän

4. Ikä

- 18 – 21
- 22 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 51 – 60
- 61 +

5. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu / En halua kertoa

6. Käytetäänkö korkeakoulussasi lähiopetuksessa toiminnallisia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa luentojen / tuntien aikana?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

7. Käytetäänkö korkeakoulussasi etäopetuksessa toiminnallisia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa verkkovälitteisen opetuksen aikana?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

8. Kannustetaanko opiskelijoita tauottamaan istumista tai paikallaanoloa myös itsenäisessä opiskelussa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Onko opetustiloissa seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia tapoja istumiselle, kuten jumppapallo tai satulatuoli?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

10. Kiinnitetäänkö korkeakoulusi opetuksessa huomiota istumisen tauottamiseen ja vähentämiseen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

11. Koetko tarpeelliseksi, että opettajan toimesta huolehdittaisiin istumisen tauottamisesta?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

12. Koetko jaksamistasi edistäväksi, että oppituntien opetustavat sisältäisivät mahdollisuuden liikuskeluun, taukoliikuntaan tai muuhun fyysiseen aktivointiin?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

13. Hyödynnetäänkö korkeakoulussasi teknologiaa liikumisen lisäämiseksi?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

14. Sisältyykö opetukseen/opintoihisi neuvontaa opiskeluergonomiasta eli hyvistä työskentelyasennoista?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

15. Voiko korkeakoulussasi suorittaa valinnaisia hyvinvointi- tai liikuntakursseja?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

16. Tukevatko korkeakoulusi ulkotilat aktiivisuutta?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

17. Tukevatko korkeakoulusi sisätilat aktiivisuutta?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

18. Onko korkeakoulussasi riittävästi pyörätelineitä?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

19. Onko opiskelijoilla suihkumahdollisuus opiskelupäivän aikana korkeakoulussa?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

20. Miten muuten korkeakoulusi ympäristö tukee opiskelumatkaliikuntaa?

- Esimerkiksi näin
 Ei tue / En osaa sanoa

21. Hyödynnetäänkö korkeakoulussasi tapahtumia / tempauksia korkeakouluyhteisön aktiivisuuden lisäämiseksi?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

22. Onko korkeakoulussasi mahdollista käyttää liikuntavälineitä tai vapaita tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

23. Hyödynnetäänkö liikkumista korkeakoulussasi ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

24. Koetko yhteenkuuluvuuden tunnetta oman opiskeluryhmäsi kanssa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

25. Onko opiskelijoiden mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

26. Onko opiskelijoiden mahdollista lainata liikuntavälineitä omatoimiseen liikkumiseen?

- Kyllä, esimerkiksi
- Ei
- En osaa sanoa

LIITE 2. OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYLOMAKE

1. Minulla on ollut mahdollisuus tutustua kyselyn tiedotteeseen.

2. Korkeakoulusi

- Humanistinen ammattikorkeakoulu, Jyväskylä (Humak)
- Ilmasotakoulu (ILMASK)
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu (Jamk)
- Jyväskylän yliopisto (JYU)

3. Ikä

- 21 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 51 – 60
- 61 +

4. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu / En halua kertoa

5. Kuinka paljon sinulla on opetuskokemusta korkeakoulussa (vuosina)?

- alle yksi vuoksi
- 1 – 2 vuotta
- 3 – 9 vuotta
- 10 vuotta tai enemmän

6. Käytätkö lähiopetuksessa toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa luentojen/tuntien aikana?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

7. Käytätkö etäopetuksessa toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa verkkovälittisen opetuksen aikana?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

8. Kannustatko opiskelijoita tauottamaan istumista tai paikallaan oloa myös itsenäisessä opiskelussa?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

9. Koetko tarpeelliseksi, että opettajan toimesta huolehdittaisiin istumisen tauottamisesta?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

10. Koetko, että opiskelijoiden jaksaminen parantuisi, jos oppituntien opetustavat sisältäisivät mahdollisuuden liikkuskeluun, taukoliikuntaan tai muuhun kevyeen fyysiseen aktivointiin?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

11. Onko opetustiloissa seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia tapoja istumiselle, kuten jumppapallo tai satulatuoli?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

12. Hyödynnetäänkö korkeakoulussa teknologiaa opiskelijoiden liikkumisen lisäämiseksi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

13. Onko korkeakoulussa sovittu yhteinen käytäntö tai toimintaohje istumisen vähentämiseksi opetuksessa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

14. Onko opetushenkilökuntaa ohjeistettu tauottamaan opiskelijoiden istumista vähintään 45 minuutin välein?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

15. Tukevatko korkeakoulusi sosiaaliset normit (arvot, asenteet, uskomukset) ja toimintakulttuuri istumisen vähentämistä, työskentelyasentojen vaihtamista ja arjen fyysistä aktiivisuutta?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

16. Koetko tarpeelliseksi, että liikkuvasta opetuksesta järjestettäisiin koulutuksia opetushenkilöstölle?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

