

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO,
TERVEYDEN EDISTÄMISEN TUTKIMUSKESKUS
JULKAISUJA 9, 2023

AKTIIVINEN JA HYVINVOIVA
KORKEAKOULU
-KYSelyn TULOksIA
KEVÄÄLTÄ 2023

Olga Kilkki, Vilma Mietola, Essi Heimovaara,
Sami Kokko, Mikaela von Bonsdorff

TIIVISTELMÄ

Korkeakouluopiskelijat istuvat noin 11 tuntia päivittäin, ja iso osa tästä määrästä kertyy nimenomaan opiskelupäivän aikana. Lisäksi vain alle puolet opiskelijoista liikkuu liikkumissuosituksiin nähden tarpeeksi. Istumisen tauottamisella ja opiskelupäivien aktivoimisilla voidaan kuitenkin edistää opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä – ja tulevaa työkykyä. Nämä teemat ovat keskiössä valtakunnallisen opiskelijoiden liikunnan edistämisen Liikkuva opiskelu -ohjelmassa. Myös Keski-Suomen korkeakoulujen yhteisen Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen yhtenä tavoitteena on tehdä opiskelupäivistä Liikkuva opiskelu -ohjelman mukaisesti liikkuvampia ja yhteisöllisempiä. Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista kehittämishankevaroista. Osana hanketta korkeakoulujen opiskelijoille sekä opetushenkilöstölle toteutettiin kysely näihin teemoihin liittyen. Opiskelijoiden kyselyyn vastasi yhteensä 307 opiskelijaa ja opetushenkilöstön kyselyyn 64 henkilöä.

Sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön kyselyn tuloksista nousi esille, että istumisen tauottamisessa ja opetuksen aktivoimisessa on korkeakouluissa vielä parannettavaa. Kyselyn perusteella toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö ja kannustus istumisen tauottamiseen on melko vähäistä, etenkin etäopetuksessa. Sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön kyselyn tulokset kuitenkin osoittavat, että opetuksen ja opiskelun aikaista aktiivisuutta pidetään tärkeänä ja toivottavana, mutta tämä ei välttämättä vielä näy korkeakoulujen opetuksessa. Opiskelijat toivovat opettajien ottavan vastuu-

ta taukojen pitämisestä ja myös opetushenkilöstö pitää opettajan roolia tärkeänä taukojen pitämisessä. Huolestuttavaa on kuitenkin se, että opetushenkilöstöstä suurimman osan mukaan omassa korkeakoulussa ole sovittu yhteistä toimintaohjetta opetuksen aikaisen istumisen vähentämiseksi. Korkeakouluihin tulisikin luoda selkeät istumisen tauottamisen ja aktiivisemmän opiskelun toimintaohjeet. Lisäksi opetushenkilöstöä tulisi kouluttaa systemaattisemmin näihin teemoihin liittyen.

Myös korkeakoulujen tiloissa on kyselyn mukaan reilusti parantamisen varaa liikuskulun aktivoinnin kannalta. Niin opiskelijoiden kuin henkilöstön mukaan opiskelutiloista löytyy melko heikosti istumisen vähentämisen ja liikuskulun mahdollistavia välineitä, kuten seisomatyöpöytiä, jumppapalloja tai muita liikuntavälineitä. Liikkumisvälineisiin ja -tiloihin liittyy myös epätietoisuutta opiskelijoiden keskuudessa. Suurin osa opiskelijoista vastasi ”ei” tai ”ei osaa sanoa” kysymyksiin mahdollisuudesta käyttää korkeakoulun liikuntatiloja tai -välineitä, käydä suihkussa tai mahdollistavatko korkeakoulun sisätilat tai piha-alueet liikunnallista toimintaa. Olisikin tärkeää panostaa sekä istumista vähentäviin ja liikuskeluun kannustaviin välineisiin ja ympäristöihin että viestintään niiden käyttömahdollisuuksista.

Kyselyn tulokset antavat tärkeää tietoa Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen toiminnan tueksi. Esiin nousseisiin puutteisiin tullaan tarjoamaan ratkaisuja esimerkiksi kouluttamalla opetushenkilöstöä ja muuttamalla korkeakoulujen tiloja aktiivisuutta tukevimmiksi.

ABSTRACT

University students sit on average almost 11 hours per day, and a large part of that time accumulates during studying. Also, only half of the students meet the physical activity recommendations. However, by reducing sitting and making study days more active, students health, well-being and ability to study – and future ability to work – can be promoted. These themes are at the center of the national Students on the Move programme. Also one of the main goals of this Active University project accordance with the Students on the Move programme is to make study days more active and communal in the higher education institutions in Central Finland. This 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, 307 students and 64 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. The use of functional teaching methods and encouragement to take breaks from sitting seems to be limited, especially during online lectures. However, the results of the survey of both students and teachers show that being active during teaching and studying is considered important and desirable, but this may not yet be reflected in higher education teaching. The students hope that the teachers take responsibility for taking breaks, and the teachers also consider the teacher's role impor-

tant in taking breaks. 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. Clear instructions for active studying and reducing sitting should be created in higher education institutions. In addition, the teachers should be trained more systematically in relation to these themes.

According to the survey, there is also room for improvement in the environments of higher education institutions in terms of activating physical activity. Both the teaching staff and students agreed that there are very few tools and aids, such as standing desks, yoga balls etc., available in the study environments that allow them to reduce sitting. There is also a lack of awareness among students about means of equipment and facilities. Most students answered "no" or "can't say" to the questions about the possibility of using the college's sports facilities or equipment, taking a shower, or whether the college's indoor or outdoor environments allow physical activity. It would be important both to invest in tools and environments that reduce sitting and encourage physical activity, and in communication about the possibilities of their use.

The results of both surveys provide important information for the development of the Active University project. Solutions to the emerged problems are provided through the project's activities, for example by training the teaching staff and modifying the physical environments of the universities to increase movement and support the reducing of sitting.

1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan opiskelijat istuvat keskimäärin noin 11 tuntia vuorokaudessa (Holm ym. 2023; Kunttu ym. 2017). Vain alle puolet opiskelijoista liikkuu suositusten mukaisesti (Kunttu ym. 2017; Parikka ym. 2021; THL 2021). Korkeakouluympäristöt ovat usein istumiseen suunniteltuja, eivätkä ne kannusta opiskelijoita liikumiseen (Holm ym. 2023). Korkeakoulujen henkilöstö ei myöskään välttämättä tiedä pitkäkestoisen istumisen haitallisista vaikutuksista (Burton ym. 2021). Korkeakoulu yhteisöillä on kuitenkin tärkeä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan edistämisessä (Hahl 2022).

Opiskelijoiden kohdalla istuminen tai paikallaanolo on yleisempää kuin muulla samanikäisellä väestöllä keskimäärin (Holm ym. 2023). KOTT-tutkimuksessa 41 prosenttia opiskelijoista raportoi istuvansa arkisin 12 tuntia tai enemmän (Holm ym. 2023). Vain joka kymmenes opiskelija raportoi istuvansa arkisin alle kahdeksan tuntia. Istumista kertyy pääasiassa opiskelu- tai työpäivän aikana sekä kotona tietokoneen, television tai älylaitteen ääressä (Holm ym. 2023).

Sukupuoli ja opiskeltava ala ovat KOTT-tutkimuksen mukaan yhteydessä istumisen määrään (Holm ym. 2023). Huomioidessa koko päivän aikainen istuminen, miehet istuvat naisia enemmän, mutta naiset istuvat opiskelupäivän aikana hieman miehiä enemmän. Tarkasteltaessa istumisen määrää opintoalan mukaan, eniten istuvat tietojenkäsittelyä ja tietoliikennettä opiskelevat (noin 12 tuntia), kun taas pienintä istumisen määrä näyttäisi olevan kasvatusalojen opiskelijoilla (noin 9 tuntia ja 30

minuuttia). Kokonaismäärältään eniten istuvat ammattikorkeakoulussa opiskelevat miehet (Holm ym. 2023).

Yhtäjaksoinen runsas istuminen ja paikallaanolo on yhdistetty lukuisissa tutkimuksissa useisiin eri terveyshaittoihin. Maailman terveysjärjestön mukaan fyysinen inaktiivisuus on neljänneksi tärkein kuolleisuuteen vaikuttava tekijä, heti korkean verenpaineen, tupakoinnin ja korkean verensokerin jälkeen (WHO 2009). Runsa istuminen on yhteydessä esimerkiksi ennen aikaiseen kuolemaan (Patterson ym. 2018; Chau ym. 2013; Arem ym. 2015, Lee ym. 2012; Heron ym. 2019; Piercy ym. 2018; Biswas ym. 2015), sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyypin 2 diabetekseen (Patterson ym. 2018; Chau ym. 2013; Lee ym. 2012; Heron ym. 2019; Piercy ym. 2018; Biswas ym. 2015), ylipainoon (Husu ym. 2014; Bauman ym. 2013), tuki- ja liikuntaelämisen ongelmiin (STM 2015; Dzakupasu ym. 2021) ja syöpäsairauksiin (Biswas ym. 2015).

Huomionarvoista on myös runsaan paikallaanolon yhteys mielenterveyshäiriöihin (Sanchez-Villegas ym. 2008; STM 2015; Teychenne ym. 2015; Ellingson ym. 2018), univaikeuksiin (Husu ym. 2014; Yang ym. 2017) ja heikompaan elämäntyytyväisyyteen (Rhodes ym. 2012). KOTT-tutkimuksen mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija on psyykkisesti kuormittunut ja näin ollen korkeakouluopiskelijoiden psyykinen oireilu on yleisempää kuin koko väestössä (Parikka ym. 2021). Korkeakoulujen naisopiskelijoista jopa 40 prosenttia oli psyykkisesti kuormittuneita. Joka neljäs opiskelijanainen ja joka kolmas opiskelijamies ei tunne kuuluvansa yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään (Parikka 2021). KOTT-tutkimuksen mukaan psyykinen oireilu on vä-

häisempää niillä opiskelijoilla, jotka liikkuvat säännöllisesti (Hahl 2022)

Etenkin runsas, yli 6–8 tunnin päivittäinen istuminen vaikuttaa olevan terveydelle haitallista (Vasankari 2014; Patterson 2018). UKK-instituutti on arvioinut päivittäisen yli kahdeksan tunnin valveilla tapahtuvan paikallaolon aiheuttavan yhteiskunnalle vuosittain noin 1,5 miljardin euron kustannukset Suomessa (Kolu ym. 2022). Oleellista on se, että istumisen haitat ovat osittain muista elintavoista riippumattomia, itsenäisiä riskitekijöitä terveydelle (Patterson ym. 2018; Vasankari 2014; STM 2015; Kolu 2022). Tämä tarkoittaa sitä, että runsas istuminen on myös paljon liikkuville opiskelijoille terveysriski (Chau ym. 2013). Nykyisen tutkimusnäytön mukaan istumista ja muuta paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa 2–3 kertaa tunnissa (Husu ym. 2016). Työterveyslaitoksen SitFit-tutkimuksen mukaan parin minuutin kävely on tehokkain tapa tauottaa istumatyötä (Mänttari & Karkulehto 2023).

Runsaan ja yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen on perusteltua terveydellisistä syistä, mutta myös opiskelukyvyyn näkökulmasta. Istumisen tauottamisella ja aktiivisten taukojen pitämällä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia useisiin opiskelukyvyyn kannalta tärkeisiin kognitiivisiin tekijöihin, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen (Haverkamp ym. 2020). Jo lyhyetkin tauot, kuten muutaman minuutin mittaiset liikkuskeluhetket, vaikuttavat myönteisesti opiskelijoiden keskittymiseen, vireystilaan ja tarkkaavaisuuteen (Haverkamp ym. 2020; 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 linjaukses-

sa (STM 2020) kuin aikuisten liikkumissuosituksessakin (UKK-Instituutti 2019). Myös Korkeakoululiikunnan suosituksissa kiinnitetään huomiota istumisen vähentämisen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistamisen teemoihin (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 toimenpiteitä 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 kampuksista, jonka tavoitteena on muun muassa edistää aktiivista opiskelu- ja työelämää (Jyväskylän yliopiston strategia 2019–2030).

Päivittäisen, arkisen liikkumisen saavuttamisessa ja pitkäkestoisen istumisen tauottamisessa keskeistä on luoda korkeakouluympäristöön myönteinen, salliva ja liikkumaan innostava toimintakulttuuri sekä oppimis- ja opiskeluympäristöt konkreettisilla toimenpiteillä (OLL 2018; Holm ym. 2023). Vuoden 2022 Opiskelijabarometrin mukaan tärkein kehityskohde korkeakoulujen liikkumismahdollisuuksien parantamiselle ovat fyysisistä aktiivisuutta tukevat ja istumista tauottavat opetuskäytännöt (Hahl 2022). Opetuksen aikaisen istumisen ja paikallaanolon tauottamiseksi Opiskelijoiden liikuntaliitto tarjoa ratkaisuiksi niin liikkuskeluun kannustamisen jokaisen opetuskerran alussa ja opettajan oman esimerkin näyttämisen kuin toiminnalliset opetusmenetelmät, kuten



pari- tai ryhmäkeskustelut, aplodit tai puheenvuorojen pitämisen seisten (OLL 2023). Oppituntien aikaista liikkumista voi lisätä myös yhteisinä taukoliikuntahetkinä tai taukoina, jolloin omatoimiseen liikkumiseen kannustetaan (OLL 2023).

Korkeakoulujen tila- ja ympäristöratkaisulla voidaan myös vaikuttaa opiskelijoiden opiskelupäivän aikaisiin liikkumismahdollisuuksiin. Tila- ja ympäristöasiat on nostettu esiin myös Korkeakoululiikunnan suosituksissa (OLL 2018). Suosituksissa 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 tiiloissa 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 vuoden 2022 Opiskelijabarometrissä tärkeimpien korkeakoulujen liikkumismahdollisuuksia edistävien kehityskohteiden joukossa tuodaan esille opiskelutilojen korkeussäädettävät työpöydät (Hahl 2022).

Opiskelumatkaliikuntaa tukemalla voidaan edistää opiskelijoiden arkiliikuntaa. Opiskelumatkaliikunnalla tarkoitetaan sitä fyysistä aktiivisuutta, joka kertyy siirtäessä kotoa kampukselle. Opiskelumatkaliikunnalla

viitataan siis aktiivisiin kulkutapoihin, kuten pyöräilyyn tai kävelyyn (Shannon ym. 2006). Opiskelumatkojen aktiivisesti kulkemiseen voidaan korkeakoulussa vaikuttaa myönteisesti usein tila- ja ympäristöratkaisuin. Opiskelumatkaliikuntaan kannustavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi turvalliset pyörien säilytysmahdollisuudet sekä vaatteiden vaihdon ja peseytymisen mahdollistavat erilliset suihku- ja pukuhuonetilat (Shannon ym. 2006).

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

Vuonna 2020 toteutettiin Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -alkukartoituskysely (Munukka 2020), joka antoi suuntaa silloin suunnitteilla ollelle Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeelle. Ensimmäinen Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen aikainen kysely toteutettiin keväällä 2022 (Mietola ym. 2023). Kyselyyn vastasi opiskelijoita Jyväskylän yliopistosta, Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipisteestä sekä Ilmasotakoulusta.

Tässä raportissa esitelty kysely on jatkoa vuonna 2022 toteutetulle kyselylle. Opiskelijoiden vuoden 2023 ky-

sely koostuu suurelta osin samoista kysymyksistä kuin vuonna 2022, mutta joitakin kysymyksiä on muotoiltu uudelleen ja myös uusia kysymyksiä on lisätty. Tarkemmin kyselyn toteutuksesta ja vastanneiden määrästä kerrotaan luvussa kaksi. Hankkeen toisena toteutusvuonna pääpaino on ollut erityisesti opetuksen aktivoimisen sekä korkeakoulujen tila- ja ympäristöasioiden kehittämisesä, joten tämän vuoden raportissa on painotettu erityisesti näitä teemoja. Kyselyn toteutusta koskevan luvun jälkeen tässä raportissa avataan opiskelijoiden kyselyn tulokset luvussa kolme.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen kohderyhmänä ovat opiskelijoiden lisäksi myös Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Jyväskylän yliopiston, Humanistisen ammattikorkeakoulun sekä Ilmasotakoulun henkilöstö. Kyselyt toteutettiin vuosina 2022 ja 2023 myös henkilöstölle, mutta kyselyt rajattiin vain opetushenkilöstöä koskevaksi. Opetushenkilöstölle rajatulla kyselyllä haluttiin kartoittaa opetushenkilöstön näkemyksiä opetustilanteiden aikaisen istumisen tauottamisesta ja toiminnallisuudesta, sillä aktivoivan pedagogiikan kehittäminen on oleellinen osa koko korkeakouluympäristön toimintakulttuurin liikunnallistamista. Opettajat suunnittelevat opetustilanteet ja täten heidän näkemyksensä esimerkiksi taukojen tarpeellisuudesta voivat joko edistää tai heikentää opiskelijoiden mahdollisuuksia liikuskeluun luentojen aikana. Opetushenkilöstön 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. Kaikkia Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän ammattikorkeakoulun, verkostoammattikorkeakoulu Humakin sekä Ilmasotakoulun opiskelijoita pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaamisen sai keskeyttää milloin vain. Kysely oli auki 14.4.2023–17.5.2023.

Opiskelijoiden kyselylomakkeen (Liite 1) pohjana käytettiin vuoden 2020 oppimisympäristökyselyä (Munukka 2020) sekä vuoden 2022 Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -kyselyä (Mietola ym. 2023). Kyselyn sisällöt ovat muodostuneet Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytilan arviointi -työkalun sekä Opiskelijoiden liikuntalii-

ton Liikkuva korkeakoulu Visio 2025 -tulokortin väittämien pohjalta. Vuoden 2023 kysely vastaa sisällöltään vuoden 2022 kyselyä (Mietola ym. 2023), mutta joitakin kysymyksiä muotoiltiin hieman uudella tapaa ja myös muutama uusi Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen toiminnan kannalta oleellinen kysymys lisättiin mukaan. Opiskelijoiden kyselyn sisällöt liittyvät pääosin opetuksen ja opiskelun aikaiseen toiminnallisuuteen ja liikkumiseen, 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 25 400 opiskelijalle. Kaikkia opiskelijoita tuskin tavoitettiin, sillä kyselyyn vastasi lopulta 307 opiskelijaa. Suurimmat vastausmäärät saatiin Jyväskylän yliopistosta (68 % vastauksista) sekä Jyväskylän ammat-

TAULUKKO 1. OPISKELIJOIDEN KYSELYYN VASTANNEIDEN MÄÄRÄT.

KORKEAKOULU	VASTANNEIDEN MÄÄRÄ	OPISKELIJOIDEN MÄÄRÄ
JAMK	81	noin 8 500
JYU	207	noin 14 300
Humak*	15	noin 2 500
ILMASK	4	noin 100
Yhteensä	307	25 400

* Kyselyä mainostettiin kohdennetusti vain Humakin Jyväskylän toimipisteen opiskelijoille.

tikorkeakoulusta (26 % vastauksista), joissa myös opiskelijoiden määrä on suurin. Viisi prosenttia vastauksista kertyi Humanistisesta ammattikorkeakoulusta ja muutama vastaus saatiin myös Ilmasotakoulusta. Taulukossa 1 on esitetty vastausmäärät 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 (39 %). Vastaajista 18 prosenttia oli toisen vuoden opiskelijoita, 17 prosenttia kolmannen vuoden opiskelijoita ja 11 prosenttia neljännen vuoden opiskelijoita. 15 prosentilla vastaajista oli meneillään vähintään viides opiskeluvuosi. Suurin osa vastaajista oli iältään 22–30-vuotiaita (Taulukko 2). Vastanneista suurin osa oli naisia (75 %) (Taulukko 3).

TAULUKKO 2. OPISKELIJOIDEN KYSELYYN VASTANNEIDEN IKÄJAKAUMA

Ikä	n	%
18–21	64	21
22–30	184	60
31–40	33	11
41–50	16	5
51–60/61+	9	3

TAULUKKO 3. OPISKELIJOIDEN KYSELYYN VASTANNEIDEN SUKUPUOLI

Sukupuoli	n	%
Nainen	228	75
Mies	66	22
Muu/En halua kertoa	9	3

2.2 OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELY

Opetushenkilöstölle Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -kysely toteutettiin ensimmäistä kertaa keväällä 2022, joten tämän vuoden kysely oli toteutuskertana toinen. Kaikkia Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän ammattikorkeakoulun, verkostoammattikorkeakoulu Humanistisen ammattikorkeakoulun sekä Ilmasotakoulun opetushenkilöstöä pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaamisen sai keskeyttää milloin vain. Kysely oli auki 14.4.2023–17.5.2023.

Opetushenkilöstön kyselylomake (Liite 2) muokattiin opiskelijoiden kyselylomakkeen pohjalta (Liite 1). Opetushenkilöstön kyselyssä taustakysymyksenä kysyttiin opetuskokemusten määrästä vuosina. Kyselylomakkeen kysymykset keskittyivät opetuksen toiminnallistamiseen ja aktivoimisen teemoihin sekä lisäksi kyselyyn sisällytettiin kysymyksiä istumisen vähentämiseen liittyen. Kysymykset pohjautuvat Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytilan arviointi -työkalun ja Opiskelijoiden liikuntaliiton Liikkuva korkeakoulu Visio 2025 -tulokortin väittämiin. 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 Humanistisessa ammattikorkeakoulussa puolestaan noin 130.

Opetushenkilöstön kyselyyn vastasi lopulta yhteensä 64 henkilöä. Kyselyn suurin vastausmäärä saatiin Jyväskylän ammattikorkeakoulusta (45 %). Jyväskylän yliopiston vastausmäärä muodosti 22 prosenttia ja Humanistisen ammattikorkeakoulun 20 prosenttia kyselyyn vastanneista. Ilmasotakoulun opetushenkilöstö muodosti 13 prosenttia kyselyn vastausmäärästä. Vastaajien vähäi-

sen määrän vuoksi vastauksia ei tarkastella oppilaitoksen mukaan. Vastaukset tuovat opetushenkilöstöön kuuluvien näkemyksiä esiin Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen toiminnan kehittämiseksi. Vastauksia ei voida yleistää koskemaan korkeakoulujen opettajia tai opetushenkilöstöä.

Suurin osa opetushenkilöstön kyselyyn vastanneista kuului ikäryhmään 41–50-vuotiaat (40 %) tai 51–60-vuotiaat (22 %) (Taulukko 4). Enemmistö (60 %) vastaajista oli naisia (Taulukko 5). Yli puolella vastaajista oli opetuskokemusta vähintään kymmenen vuotta (Taulukko 6).

TAULUKKO 4. OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYYN VASTANNEIDEN IKÄJAKAUMA

Ikä	n	%
21–30	6	9
31–40	10	16
41–50	25	40
51–60	14	22
61+	8	13

TAULUKKO 5. OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYYN VASTANNEIDEN SUKUPUOLI

Sukupuoli	n	%
Nainen	38	60
Mies	20	32

TAULUKKO 6. OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYYN VASTANNEIDEN (N = 63) OPETUSKOKEMUKSEN MÄÄRÄ VUOSINA

Opetuskokemus korkeakoulussa vuosina	%
Alle yksi vuosi	8
1–2 vuotta	15
3–9 vuotta	22
10 vuotta tai enemmän	55

3 OPISKELIJOIDEN KYSELYN TULOKSET

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

3.1 OPETUS JA OPISKELU

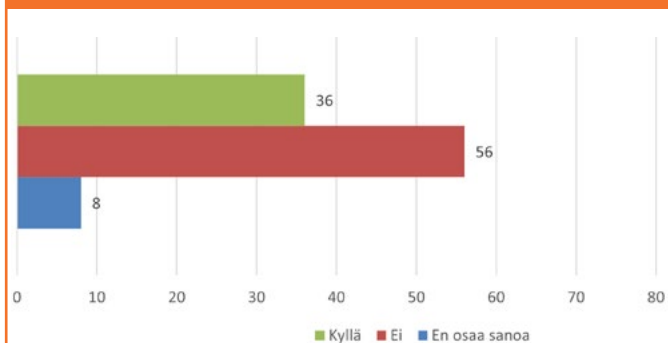
Kysyttäessä korkeakoulujen lähiopetuksessa hyödynnettävistä toiminnallisista opetusmenetelmistä (Liite 1, kysymys 6), yli puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista ilmoitti, ettei lähiopetuksessa hyödynnetä toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentäisivät paikallaan-

oloa luentojen tai opetuksen aikana. 36 prosenttia opiskelijoista vastasi kysymykseen myönteisesti ja ilmoitti toiminnallisia opetusmenetelmiä hyödynnettävän lähiopetuksessa. Kahdeksan prosenttia vastaajista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 1).

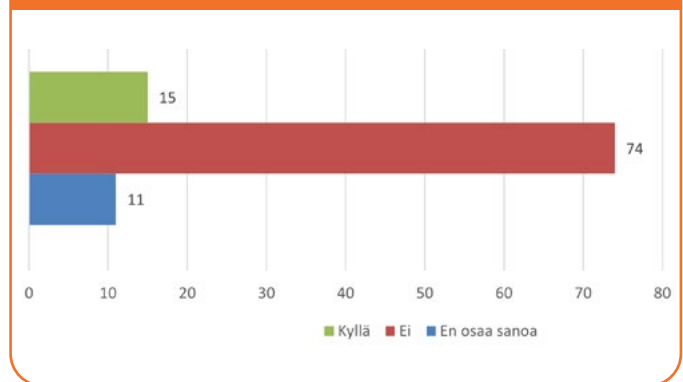
Etäopetuksen osalta tilanne näyttäytyi heikompana lähiopetukseen nähden. Jopa 74 prosenttia opiskelijoista vastasi, ettei etäopetuksessa hyödynnetä toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentäisivät paikallaanoloa verkkovälitteisen opetuksen aikana (Liite 1, kysymys 7).

Viisitoista prosenttia opiskelijoista vastasi toiminnallisia opetusmenetelmiä hyödynnettävän etäopetuksessa. Noin yksi kymmenestä opiskelijasta valitsi vastausvaihtoehdokseen ”en osaa sanoa” (Kuvio 2).

KUVIO 1. TOIMINNALLISTEN OPETUSMENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN LÄHIOPETUKSESSA. (%)

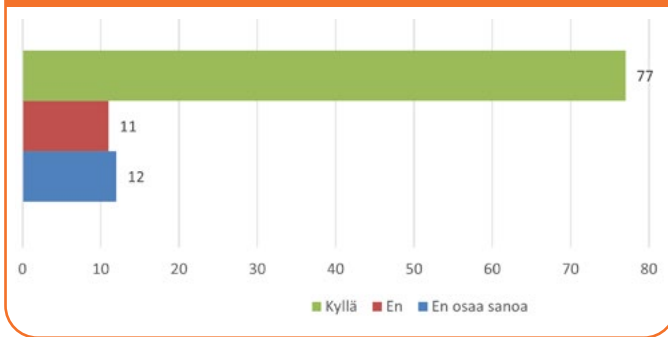


KUVIO 2. TOIMINNALLISTEN OPETUSMENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN ETÄOPETUKSESSA. (%)



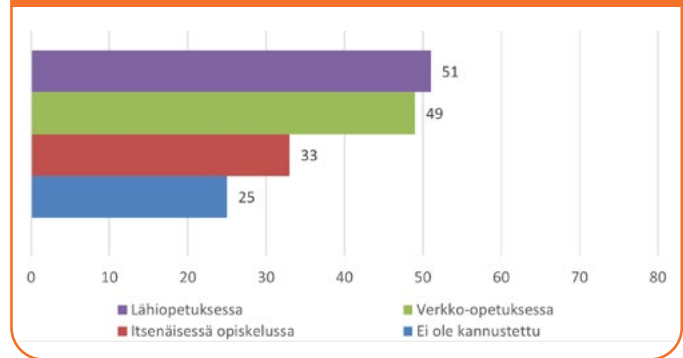
Opiskelijoilta myös tiedusteltiin, kokisivatko he omaa jaksamistaan edistäväksi sen, että oppituntien opetustavat mahdollistaisivat kevyen liikkumisen tai taukoliikunnan oppituntien aikana (Liite 1, kysymys 8). Valtaosa opiskelijoista koki, että mahdollisuus liikkumiseen, taukoliikuntaan tai muuhun kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen edistäisi heidän jaksamistaan oppituntien aikana. Vain noin kymmenesosa vastanneista koki, ettei mahdollisuus oppituntien aikaiseen liikkumiseen ole keskeistä oman jaksamisen kannalta. Osa opiskelijoista ei myöskään osannut sanoa kantaansa (Kuvio 3).

KUVIO 3. LIIKKUSKELUN VAIKUTUS JAKSAMISEEN. (%)



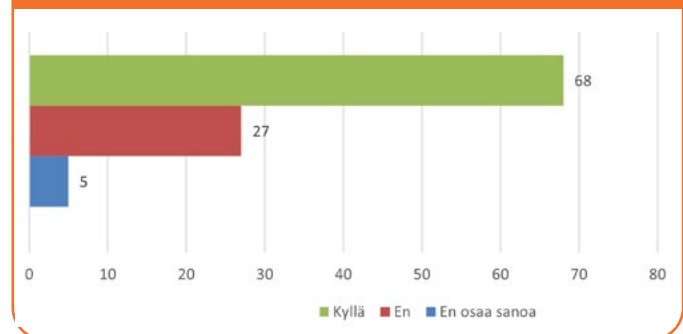
Uutena kysymyksenä opiskelijoilta tiedusteltiin, ovatko he saaneet kannustusta tauottaa istumista tai paikallaanoloa erilaisten opetus- tai oppimistilanteiden aikana (Liite 1, kysymys 9). Vastaajista noin puolet oli saanut kannustusta tauottaa istumista sekä lähi- että etäopetuksen aikana. Noin kolmannes opiskelijoista vastasi, että on saanut kannustusta tauottaa istumista myös itsenäisen opiskelun aikana. Neljännos opiskelijoista toi kuitenkin esiin, ettei istumisen tauottamiseen ole kannustettu (Kuvio 4).

KUVIO 4. SAATU KANNUSTUS ISTUMISEN TAUOTTAMISEEN ERILAISSISSA TILANTEISSA. (%)



Opiskelijoilta kysyttiin lisäksi siitä, tauottavatko he säännöllisesti pitkäkestoista istumista tai paikallaanoloa myös oma-aloitteisesti tunneilla tai itsenäisesti opiskeltaessa. (Liite 1, kysymys 10). 68 prosenttia opiskelijoista vastasi myönteisesti, kun taas 27 prosenttia ilmoitti, ettei tauota oma-aloitteisesti istumista tai paikallaanoloa. Viisi prosenttia opiskelijoista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 5).

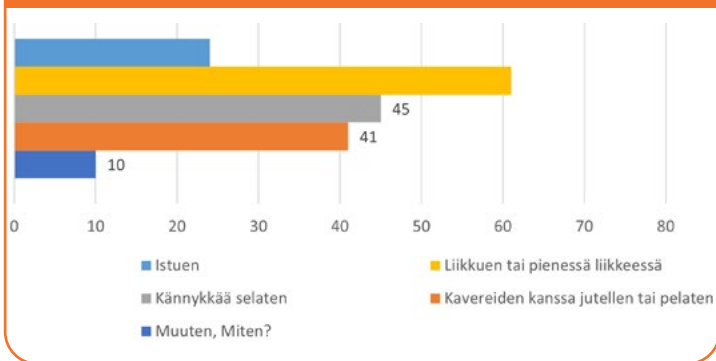
KUVIO 5. OMA-ALOITTEINEN ISTUMISEN TAUOTTAMINEN. (%)



Uutena kysymyksenä opiskelijoilta tiedusteltiin heidän erilaisista tavoistaan viettää opiskelupäivän tai luentojen aikaisia taukoja (Liite 1, kysymys 11). Valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat taukojen

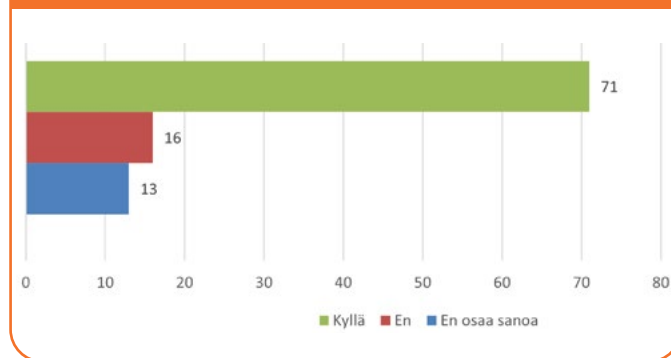
viettäminen istuen, liikkuen tai pienessä liikkeessä, kännykkää selaten tai kavereiden kanssa jutellen tai pelaten sekä avoin vastaus. Annetuista vastausvaihtoehdoista suosituin vaihtoehto oli liikkuen tai pienessä liikkeessä (61 %). Myös kännykän selailu (44 %) sekä kavereiden kanssa juttelu tai pelailu (41 %) saivat ääniä. Taukojen viettäminen istuen valittiin tavaksi viettää taukoja myös monen toimesta (24 %) (Kuvio 6). 10 prosenttia kysymykseen vastanneista oli antanut vastauksensa avoimeen kysymykseen ja kertoneet muista tavoistaan viettää taukoja. Näissä vastauksissa tuli esille taukojen viettäminen esimerkiksi syöden, vessassa käyden tai uutisia lukien. Etäopiskellessa opiskelun aikaiset tauot kuuluivat vastaajien mukaan erilaisia kotitöitä tehden tai lemmikin kanssa ulkoillen.

KUVIO 6. OPISKELUPÄIVÄN TAI LUENTOJEN AIKAISTEN TAUKOJEN VIETTÄMISEN TAVAT. (%)



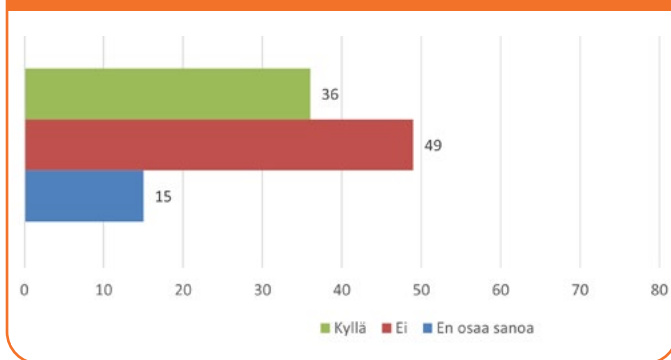
Opiskelijoilta myös tiedusteltiin, kokevatko he tarpeelliseksi, että opettajan toimesta huolehdittaisiin istumisen tauottamisesta (Liite 1, kysymys 12). Enemmistö (71%) opiskelijoista piti tarpeellisena, että opettaja ottaisi vastuuta istumisen tauottamisesta. 16 prosenttia vastaajista ei kuitenkaan kokenut opettajan roolia istumisen tauottamisessa tarpeelliseksi ja 13 prosenttia vastanneista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 7).

KUVIO 7. ISTUMISEN TAUOTTAMINEN OPETTAJAN TOIMESTA. (%)



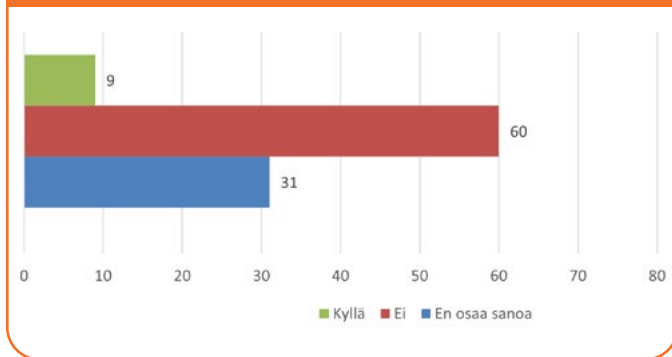
Kysyttäessä opetustilojen varustuksesta (Liite 1, kysymys 13), noin puolet opiskelijoista kertoi, ettei opetustiloista löydy esimerkiksi seisomapöytiä tai aktiivisen istumisen mahdollistavia välineitä, kuten jumppapalloja tai satulatuoleja. Hieman yli kolmannes kuitenkin vastasi näitä opetustiloista löytyvän. Osa opiskelijoista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 8).

KUVIO 8. OPETUSTILOJEN ISTUMISELLE VAIHTOEHTOSET VÄLINEET JA KALUSTUS. (%)



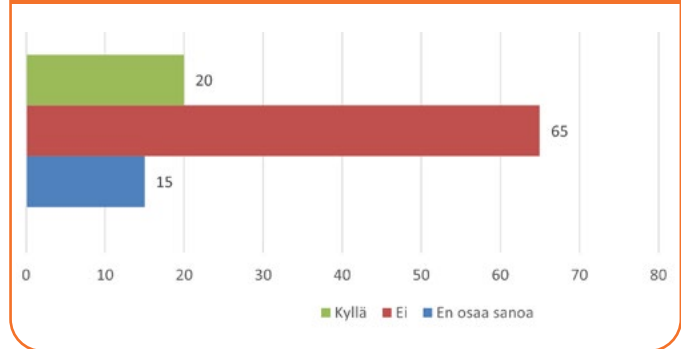
Yksi kysymyksistä liittyi siihen, hyödynnetäänkö korkeakoulun opetuksessa teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi (Liite 1, kysymys 14). Opiskeliijoista yli puolet vastasi kysymykseen kielteisesti ja vain noin kymmenes vastasi teknologiaa hyödynnettävän opetuksessa liikkumisen lisäämiseksi. Hieman vajaa kolmannes ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 9).

KUVIO 9. TEKNOLOGIAN HYÖDYNTÄMINEN LIIKKUMISEEN OPETUKSESSA. (%)



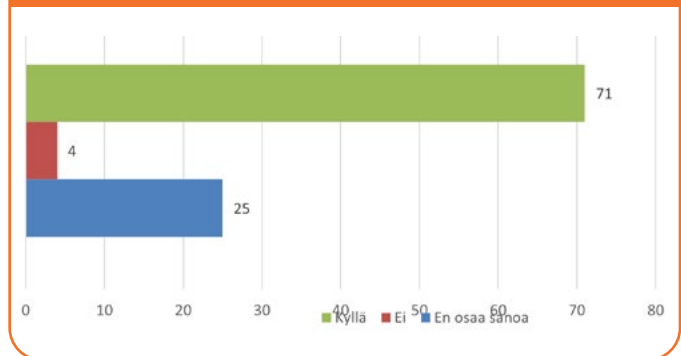
Kysyttäessä, sisältyykö opetukseen tai opintoihin neuvontaa opiskeluergonomiasta eli hyvistä työskentelyasennoisista (Liite 1, kysymys 15), suurin osa opiskeliijoista vastasi kielteisesti. Myönteisen vastauksen antoi noin joka viides vastaajista. Vastanneista opiskeliijoista 15 prosenttia ei osannut sanoa, sisältyykö opetukseen tai opintoihin neuvontaa ergonomiasta (Kuvio 10).

KUVIO 10. NEUVONTA OPISKELUERGONOMIASTA. (%)



Opiskeliijoiden kyselyssä myös tiedusteltiin, voiko omassa korkeakoulussa suorittaa valinnaisia hyvinvointi- tai liikuntakursseja (Liite 1, kysymys 16). Suurin osa opiskeliijoista ilmoitti tämän olevan omassa korkeakoulussa mahdollista. Kielteisen vastauksen antoi vain neljä prosenttia vastanneista. Opiskeliijoita, jotka eivät osanneet sanoa onko heidän korkeakoulussaan tällainen mahdollisuus, oli vastanneista neljännes (Kuvio 11).

KUVIO 11. KORKEAKOULUN HYVINVOINTI- JA LIIKUNTAKURSSIT. (%)

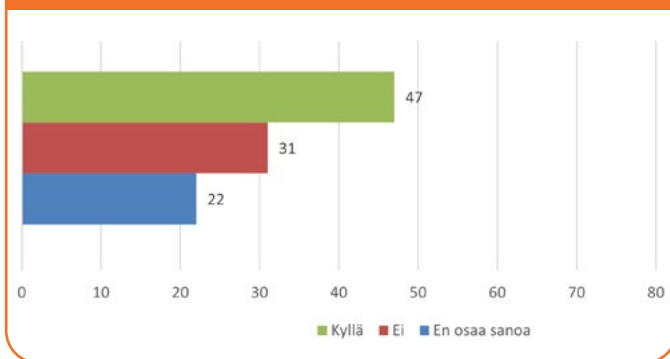


3.2 TILAT JA FYYSINEN YMPÄRISTÖ

Kysymykset siitä, mahdollistavatko korkeakoulujen piha- ja sisätilat liikunnallista toimintaa, jakoivat osittain opiskelijoiden mielipiteet.

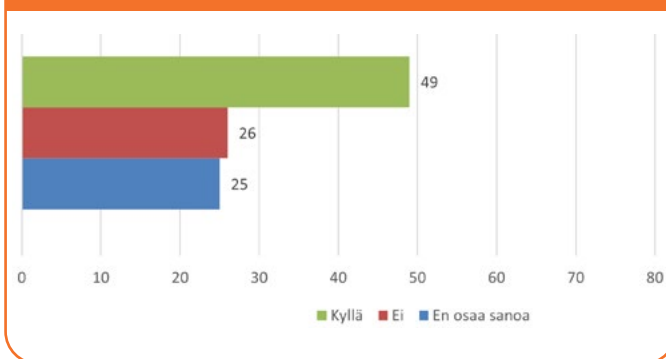
Kysyttäessä, mahdollistavatko oman korkeakoulun piha-alueet liikunnallista toimintaa (Liite 1, kysymys 17), lähes puolet opiskelijoista vastasi myönteisesti. Toisaalta 31 prosenttia oli sitä mieltä, etteivät ulkotilat ole aktiivisuutta tukevia. 22 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen (Kuvio 12).

KUVIO 12. KORKEAKOULUJEN PIHATILAT LIIKUNNALLISEN TOIMINNAN MAHDOLLISTAJANA. (%)



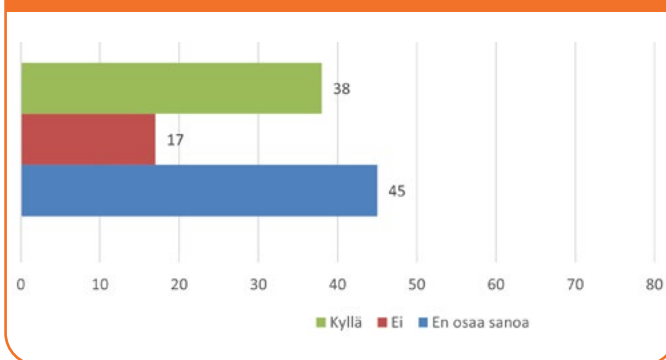
Kysyttäessä samaa korkeakoulujen sisätilojen osalta (Liite 1, kysymys 18) tulokset olivat hyvin samansuuntaisia. Noin puolet opiskelijoista ilmoitti tilojen mahdollistavan liikunnallista toimintaa. Noin neljännes kuitenkin vastasi, etteivät sisätilat mahdollista aktiivisuutta tai liikunnallista toimintaa. Neljännes vastaajista ei myöskään osannut sanoa kantaansa (Kuvio 13).

KUVIO 13. KORKEAKOULUJEN SISÄTILAT LIIKUNNALLISEN TOIMINNAN MAHDOLLISTAJANA. (%)

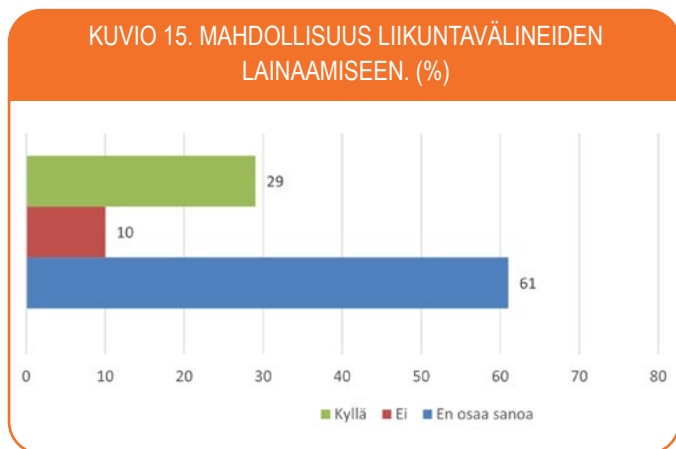


Kyselyssä selvitettiin myös opiskelijoiden mahdollisuuksia käyttää liikuntavälineitä tai vapaita tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana (Liite 1, kysymys 19). Melkein puolet vastaajista ei ollut kuitenkaan tietoisia siitä, löytyykö omasta korkeakoulusta mahdollisuus välineiden lainaamiseen tai tilojen käyttämiseen. Myönteisesti vastanneita oli puolestaan 38 prosenttia ja kielteisesti vastanneita 17 prosenttia (Kuvio 14).

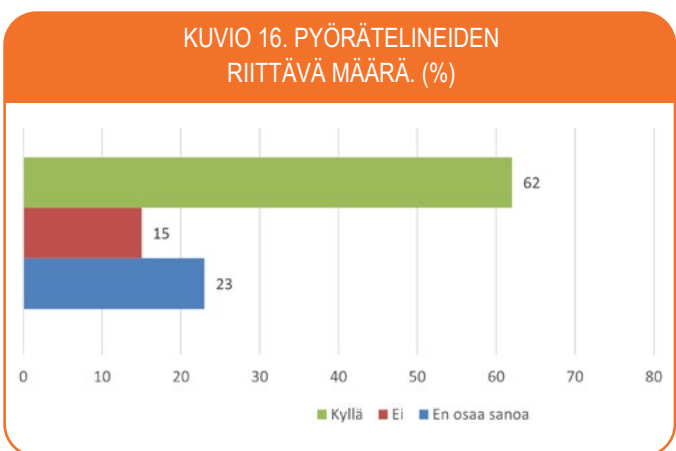
KUVIO 14. LIIKUNTAVÄLINEIDEN TAI -TILOJEN KÄYTTÖ LIIKKUMISEEN. (%)



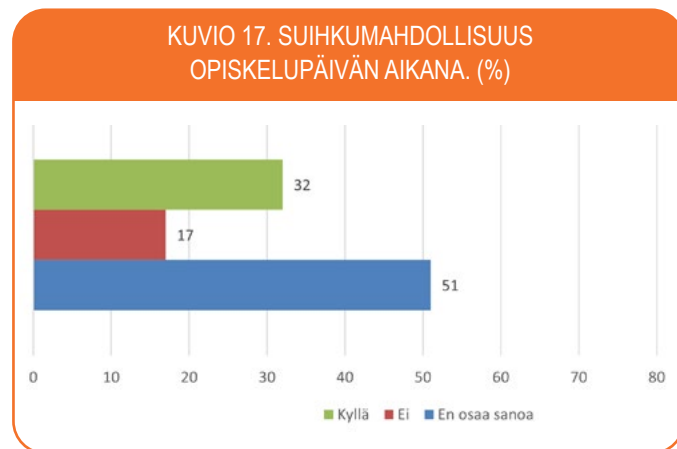
Huomattava määrä vastaajista ei myöskään tiennyt, voivatko opiskelijat lainata korkeakoulussa liikuntavälineitä liikkumiseen (Liite 1, kysymys 20). Kyllä -vastauksen antaneita oli 29 prosenttia vastaajista, kun taas 10 prosenttia kertoi, ettei mahdollisuutta välineiden lainaamiseen ole (Kuvio 15).



Kun opiskelijoilta kysyttiin, onko omassa korkeakoulussa riittävästi pyörätelineitä, 62 prosenttia opiskelijoista vastasi myönteisesti (Liite 1, kysymys 21). 15 prosenttia opiskelijoista vastasi kysymykseen kielteisesti ja 23 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa. (Kuvio 16).



Kyselyssä selvitettiin myös opiskelijoiden mahdollisuutta käydä opiskelupäivän aikana suihkussa korkeakoulun tiloissa (Liite 1, kysymys 22). Noin puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista ei osannut sanoa, onko tämä omassa korkeakoulussa mahdollista. 32 prosenttia vastanneista opiskelijoista ilmoitti, että opiskelupäivän aikainen suihkumahdollisuus on olemassa, ja noin 17 prosenttia vastasi, ettei mahdollisuutta tähän ole (Kuvio 17).



Viimeisessä opiskelumatkaan liittyvässä kysymyksessä selvitettiin, millaisin muin keinoin korkeakoulujen ympäristöt tukevat opiskelumatkaliikuntaa (Liite 1, kysymys 23). Vastausvaihtoehdot olivat “ei tue/en osaa sanoa” ja “esimerkiksi näin”. 14 prosenttia opiskelijoista vastasi avoimeen kysymykseen ja kertoi omin sanoin näkemyksensä opiskelumatkaliikuntaa tukevista ympäristöistä.

Avoimista vastauksista nousivat esiin erityisesti sijaintiin liittyvät tekijät. Keskeiseksi koettiin pyöräilyyn ja kävelyyn sopivat etäisyydet esimerkiksi korkeakoulun eri kampusten välillä sekä korkeakoulun keskeinen sijainti kaupungissa. Opiskelumatkaliikuntaa tukevana nähtiin myös se, että luennot sijaitsivat päivän aikana eri kampuksilla tai rakennuksissa, jolloin siirtymät luennolta toi-

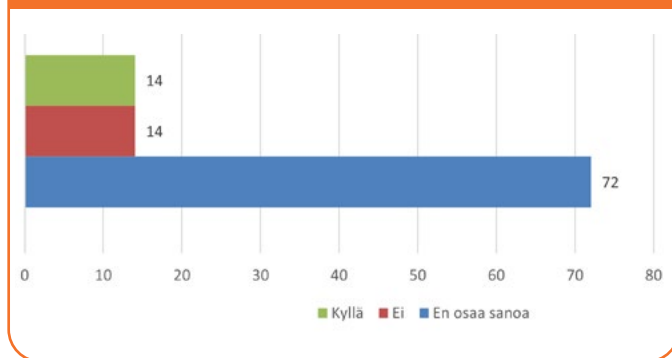
seen kannustivat liikkumiseen päivän aikana. Toisaalta opiskelumatkaliikuntaan kannustavana tekijänä nähtiin myös autoille tarkoitettujen parkkipaikkojen vähäisyys kampusalueella. Myös kaupungin myönteinen pyöräilykulttuuri sekä kampusalueen yleinen viihtyvyys mainittiin liikkumiseen kannustavina tekijöinä.

Mainintoja saivat myös pyöräilyyn ja liikuntaan kannustavat tapahtumat sekä pyöräilyyn tai portaiden käyttöön kannustavat julisteet ja mainokset. Erityisesti pyöräilyyn mainittiin kannustavan myös riittävä pyörätelineiden määrä sekä videokameravalvonnalla varustetut pyöräparakit. Toisaalta esiin tuotiin myös kampuksilla sijaitsevat aktiivisuusvälineet ja kuntosali, jotka osaltaan houkuttelevat tulemaan kampukselle. Myös tiettyjen luentojen läsnäolopakko kannustaa lähtemään kampukselle ja lisää näin samalla opiskelumatkaliikuntaa. Opiskelumatkoilla liikkumisen nähtiin vastausten perusteella tapahtuvan ennen kaikkea kävellen ja pyöräillen.

3.3 SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ JA KÄYTÄNNÖT

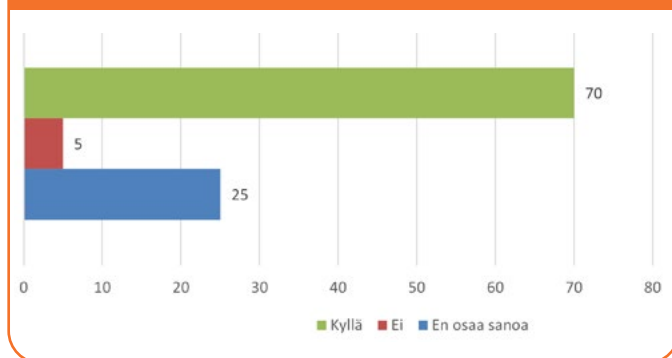
Kysyttäessä opiskelijoiden mahdollisuuksista saada yksilöllistä ohjausta tai neuvontaa liikkumiseen liittyen (Liite 1, kysymys 24), enemmistö vastaajista ei osannut sanoa onko tämä mahdollista omassa korkeakoulussa. 14 prosenttia vastaajista ilmoitti tällaisen mahdollisuuden omasta korkeakoulusta löytyvän, mutta sama määrä opiskelijoita vastasi kysymykseen myös kielteisesti (Kuvio 18).

KUVIO 18. MAHDOLLISUUS LIIKUNTANEUVONTAAN JA -OHJAUKSEEN. (%)



Kyselyssä myös selvitettiin, hyödynnetäänkö korkeakoulussa tapahtumia tai tempauksia korkeakoulu yhteisön aktiivisuuden lisäämiseksi (Liite 1, kysymys 25). Suurin osa opiskelijoista vastasi myönteisesti ja kertoi tapahtumia tai tempauksia hyödynnettävän liikkumisen edistämiseen. Vain pieni osa opiskelijoista vastasi, ettei näin ole. Neljännes vastaajista ei tiennyt, järjestetäänkö aktiivisuutta lisääviä tempauksia omassa korkeakoulussa (Kuvio 19).

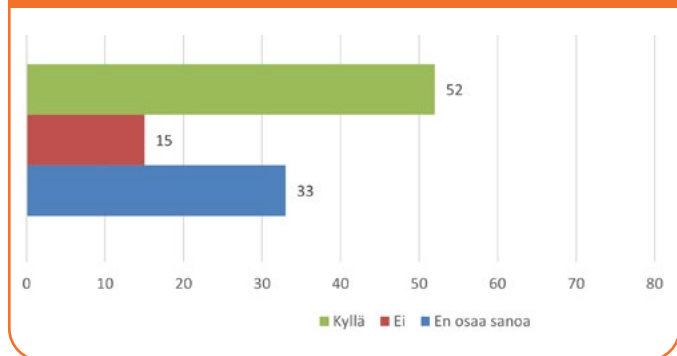
KUVIO 19. TAPAHTUMAT TAI TEMPAUKSET AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEKSI. (%)



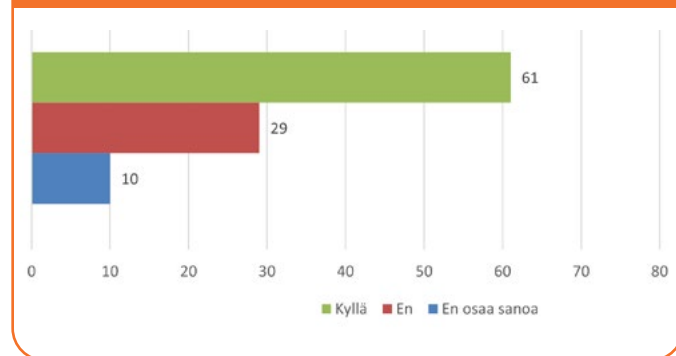
Kysyttäessä, hyödynnetäänkö liikkumista omassa korkeakoulussa ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseen (Liite 1, kysymys 26), myönteisesti kysymykseen vastasi noin puolet. 15 prosenttia vastasi kysymykseen kielteisesti ja 33 prosenttia vastanneista ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen (Kuvio 20).

Lisäksi opiskelijoilta kysyttiin, kokevatko he yhteenkuuluvuutta oman opiskeluryhmänsä kanssa (Liite 1, kysymys 27). 61 prosenttia opiskelijoista vastasi kysymykseen myönteisesti. 29 prosenttia ilmoitti, ettei tunne yhteenkuuluvuutta oman ryhmänsä kanssa. En osaa sanoa -vastauksen antoi yksi kymmenestä opiskelijoista (Kuvio 21).

KUVIO 20. LIKKUMINEN YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄMISEKSI. (%)



KUVIO 21. YHTEENKUULUVUUDEN TUNNE OMAN OPISKELURYHMÄN KANSSA. (%)



4 OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYN TULOKSET

Tässä kappaleessa 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.

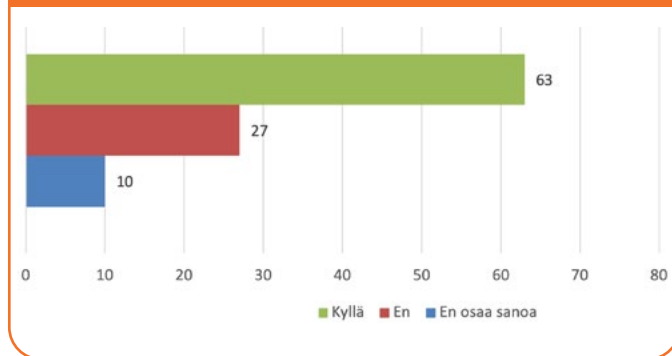
4.1 OPETUS JA OPISKELU

Opetushenkilöstölle suunnatussa kyselyssä tiedusteltiin opettajien näkemyksiä siitä, hyödyntävätkö he lähiopetuksessa paikallaanoloa vähentäviä toiminnallisia opetusmenetelmiä (Liite 2, kysymys 6). Kyselyyn vastanneista selvästi yli puolet vastasi myönteisesti ja kertoi hyödyntävänsä lähiopetuksessa paikallaanoloa vähentävää toiminnallisuutta. Hieman yli neljännes vastasi kysymyk-

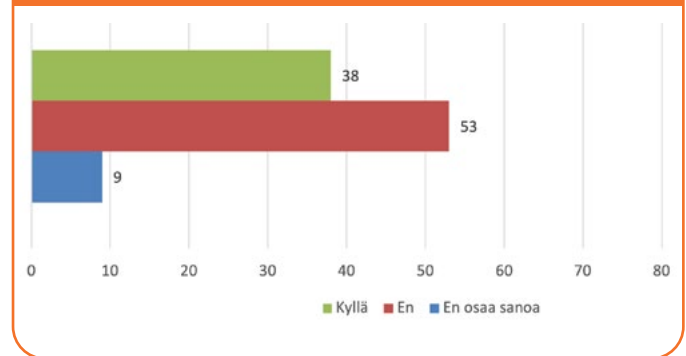
seen kielteisesti ja yksi kymmenestä ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 22).

Toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä selvitettiin kyselyssä myös etäopetuksen osalta (Liite 2, kysymys 7). Hieman yli puolet opetushenkilöstöstä vastasi, ettei hyödynnä etäopetuksessa toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentäisivät paikallaanoloa. 38 prosenttia kuitenkin ilmoitti sisällyttävänsä myös etäopetukseen toiminnallisuutta. Hieman alle kymmenes valitsi vastausvaihtoehdokseen “en osaa sanoa” (Kuvio 23).

KUVIO 22. TOIMINNALLISTEN OPETUSMENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN LÄHIOPETUKSESSA. (%)

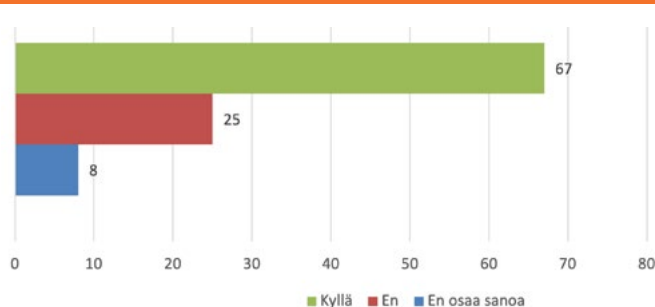


KUVIO 23. TOIMINNALLISTEN OPETUSMENETELMIEN HYÖDYNTÄMINEN ETÄOPETUKSESSA. (%)



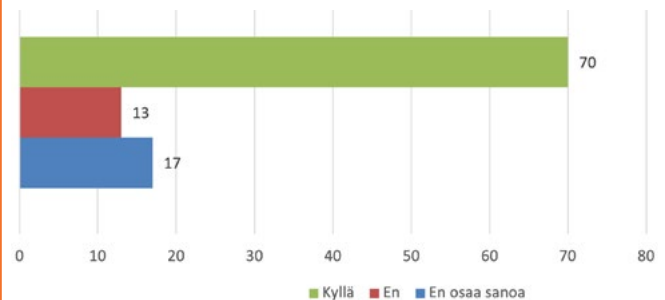
Opetushenkilöstön kyselyssä tiedusteltiin myös, kannustavatko opettajat opiskelijoita tauottamaan istumista tai paikallaanoloa myös itsenäisen opiskelun aikana (Liite 2, kysymys 8). 67 prosenttia vastasi kysymykseen myönteisesti eli kertoi kannustavansa opiskelijoita tauottamaan istumista tai paikallaanoloa itsenäisen opiskelun aikana. 25 prosenttia vastasi kysymykseen kielteisesti ja kahdeksan prosenttia ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 24).

KUVIO 24. KANNUSTAMINEN ITSENÄISEN OPISKELUN TAUOTTAMISEEN. (%)



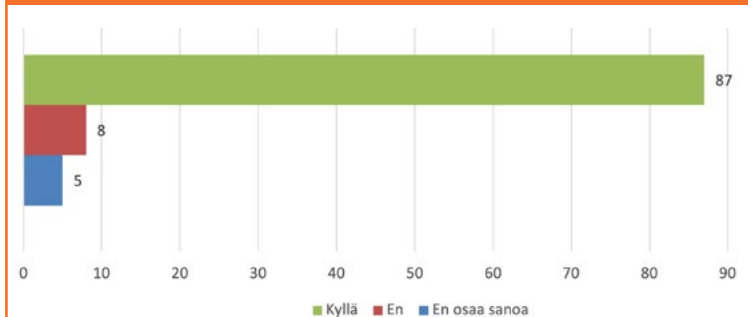
Myös opetushenkilöstöltä kysyttiin, kokevatko he tarpeelliseksi, että aloite istumisen tauottamiseen tulee opettajalta (Liite 2, kysymys 9). Selvä enemmistö (70 %) vastaajista oli sitä mieltä, että nimenomaan opettajan olisi tarpeellista huolehtia istumisen tauottamisesta. 13 prosenttia vastasi kysymykseen kielteisesti, eikä kokenut istumisen tauottamisen olevan opettajan vastuulla. Toisaalta 17 prosenttia kysymykseen vastanneista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 25).

KUVIO 25. ISTUMISEN TAUOTTAMISEN TÄRKEYS OPETTAJAN TOIMESTA. (%)



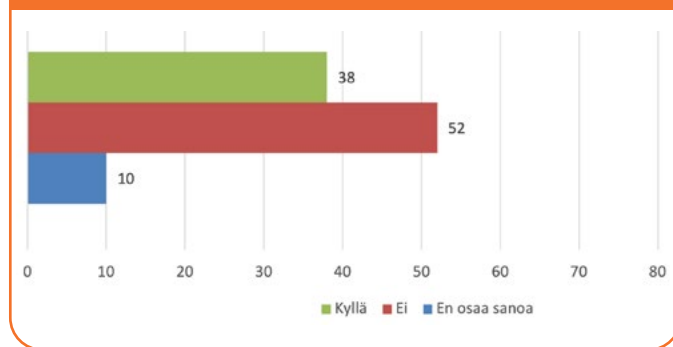
Vastanneista opettajista selvä enemmistö uskoi, että opiskelijoiden jaksaminen voisi parantua, mikäli luentojen opetustavat sisältäisivät mahdollisuuden liikuskeluun, taukoliikuntaan tai muuhun kevyeen liikuskeluun (Liite 2, kysymys 10). Kielteisen tai ”en osaa sanoa” -vaihtoehdon olivat valinneet vain alle yksi kymmenestä. (Kuvio 26).

KUVIO 26. LIIKUSKELUN VAIKUTUS OPISKELIJOIDEN JAKSAMISEEN. (%)



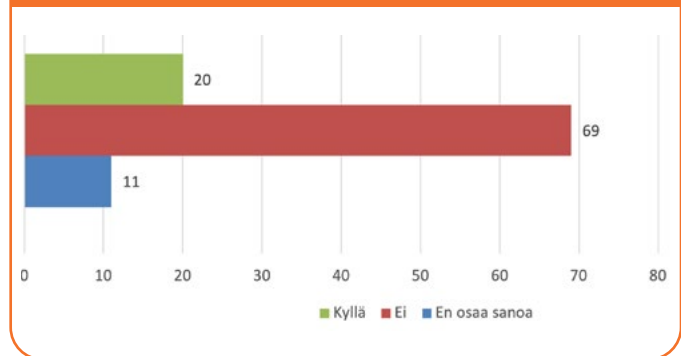
Kysyttäessä opetustilojen varustuksesta (Liite 2, kysymys 11), yli puolet opetushenkilöstöstä ilmoitti, ettei opetustiloissa ole seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia tapoja istumiselle, kuten jumppapalloja tai satulatuoleja. 38 prosenttia vastaajista kuitenkin ilmoitti näitä opetustiloista löytyvän. 10 prosenttia vastanneista ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen (Kuvio 27).

KUVIO 27. OPETUSTILOJEN VÄLINEET JA KALUSTUS. (%)



Opetushenkilöstön kyselyssä myös tiedusteltiin, hyödyntävätkö opettajat opetuksessaan teknologiaa opiskelijoiden liikkumisen lisäämiseksi (Liite 2, kysymys 12). Enemmistö vastasi kysymykseen kielteisesti, eikä kertonut hyödyntävänsä opetuksessaan teknologiaa. Viidenes vastasi kysymykseen kuitenkin myönteisesti. Noin yksi kymmenestä ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 28).

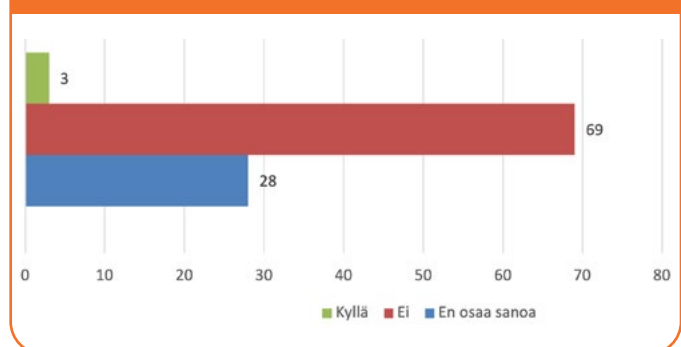
KUVIO 28. TEKNOLOGIAN HYÖDYNTÄMINEN OPETUKSESSA LIIKKUMISEN LISÄÄMISEKSI. (%)



4.2 SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ JA KÄYTÄNNÖT

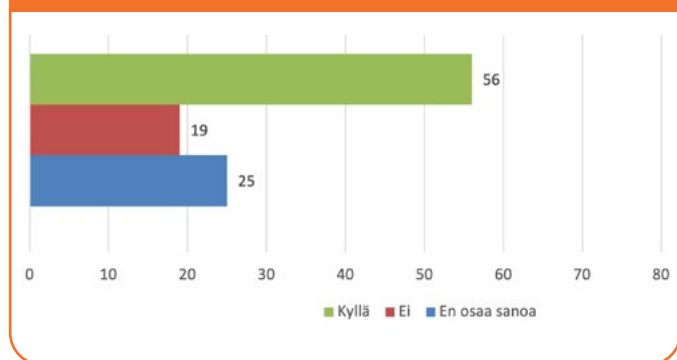
Opetushenkilöstöltä tiedusteltiin, onko omassa korkeakoulussa sovittu yhteistä käytäntöä tai toimintaohjetta istumisen vähentämiseksi opetuksessa (Liite 2, kysymys 13). Selvä enemmistö kyselyyn vastanneista toi esiin, ettei omasta korkeakoulusta löydy tämänkaltaista ohjeistusta. Noin neljännnes vastaajista ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen. Vain pieni osa vastasi kysymykseen myönteisesti (Kuvio 29).

KUVIO 29. TOIMINTAOHJE ISTUMISEN VÄHENTÄMISEKSI. (%)



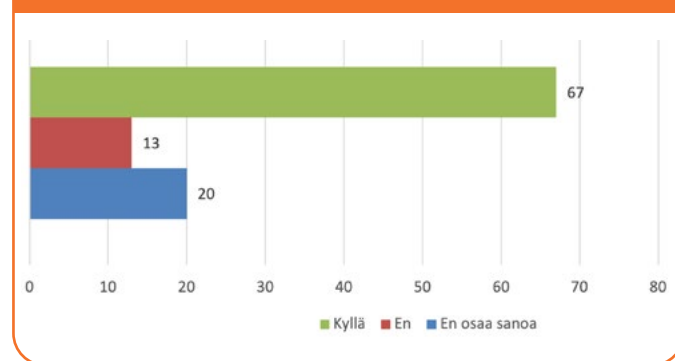
Opetushenkilöstöltä myös kysyttiin, tukeeko oman korkeakoulun toimintakulttuuri istumisen tauottamista tai monipuolista työskentelyasentojen käyttöä ja liikkumista (Liite 2, kysymys 15). Yli puolet vastasi kysymykseen myönteisesti. Noin viidennes kuitenkin vastasi kysymykseen kielteisesti, kun taas neljännes vastaajista ei osannut sanoa kantaansa (Kuvio 30).

KUVIO 30. SOSIAALISET NORMIT JA TOIMINTAKULTTUURI ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN NÄKÖKULMASTA. (%)



Viimeisenä kysymyksenä opetushenkilöstöltä tiedusteltiin, kokisivatko he hyödyllisenä, jos toiminnallisen opettamisen ja opetuksen tauottamisen menetelmistä järjestettäisiin heille koulutuksia (Liite 2, kysymys 16). Enemmistö kyselyyn vastanneista piti tällaisia koulutuksia opetushenkilöstölle tarpeellisena. 13 prosenttia vastaajista ei nähnyt koulutuksia tarpeellisena, kun taas 20 prosenttia ei osannut sanoa, olisiko tällaisille koulutuksille tarvetta (Kuvio 31).

KUVIO 31. KOULUTUSTEN JÄRJESTÄMISEN TARPEELLISUUS. (%)



5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kappaleessa pohditaan sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön kyselyn tuloksia omissa kappaleissaan. Pohdinnoissa painottuvat etenkin aktiiviseen opiskeluun sekä oppimis- ja opiskeluympäristöihin liittyvät kysymykset, sillä nämä teemat ovat olleet keskiössä Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen toisena toteutusvuotena.

5.1 POHDINTAA OPISKELIJOIDEN KYSELYN TULOISTA

Kysely tuotti arvokasta tietoa Keski-Suomen korkeakoulujen opiskelijoiden näkemyksistä muun muassa opetuksen toiminnallisuudesta ja aktiivinnista sekä opiskelu- ja oppimisympäristöistä. 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).

Tarkasteltaessa opetukseen ja opiskeluun liittyviä tuloksia, selkeä enemmistö kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että mahdollisuus liikuskeluun oppituntien aikana on tärkeää omalle jaksamiselle. Tästä huolimatta paikallaanoloa vähentävien toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen näyttäisi olevan

opiskelijoiden mukaan korkeakouluissa melko vähäistä. Toiminnallisuus näyttäytyi vähäisenä etenkin etäopetuksen osalta. Etäopetuksen toiminnallistamiseen tulisikin jatkossa kiinnittää erityistä huomiota, sillä monilla aloilla opiskelu tapahtuu vielä koronapandemian päätyttyäkin etä- tai monimuoto-opiskeluna. Toisaalta positiivisena tuloksena voidaan pitää sitä, että puolet opiskelijoista raportoi saaneensa kannustusta istumisen tauottamiseen sekä lähi- että etäopetuksessa. Suurin osa opiskelijoista myös raportoi itse tauottavansa omaa itsestä opiskeluaan.

Kyselystä kävi ilmi, että opiskelijat kokivat mahdollisuuden opetuksen aikaiseen liikuskeluun ja taukoliikuntaan tärkeäksi omalle jaksamiselleen. Suurin osa kuitenkin koki tarpeellisena, että istumisen tauottamisesta huolehdittaisiin nimenomaan opettajan toimesta. Korkeakouluissa opetus onkin tyypillisesti opettajajohtoisia ja etenkin suurissa opetusryhmissä opiskelijan kynnyksellä aloite tauosta tai istumisen tauottamisesta voi olla korkea. Enemmistö vastaajista koki, etteivät opettajat käytä toiminnallisia opetusmenetelmiä. Kyselyn tuloksista nousi siis esiin epätasapaino opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden sekä käytettyjen opetusmenetelmien kanssa. Opettajien vastuun korostuessa tulisi opettajille tarjota helppoja ja käytännöllisiä työkaluja istumisen tauottamiseen ja toiminnallisuuden lisäämiseen opetuksessa sekä tarjota heille tietoa istumisen tauottamisen ja opiskelun aikaisen liikuskulun tärkeydestä. Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa on vastattu tähän tarpeeseen järjestämällä opetushenkilöstölle kohden-

nettuja koulutuksia opetuksen tauottamisen ja aktivoimisen menetelmistä. Toisaalta on myös huomioitava, että opettajien mahdollisuudet istumisen tauottamiseen tai opetuksen toiminnallistamiseen voivat olla erilaisia. Opetuksen aktivoiminen saattaa olla helpompaa pienemmän opiskelijaryhmän kanssa kuin esimerkiksi suuremmalla massaluennolla. Joillakin aloilla opiskelu ja opettaminen saattaa toisaalta myös jo itsessään olla hyvin käytännönläheistä.

Tarkasteltaessa tuloksia korkeakoulun tiloihin ja ympäristöön liittyvien kysymysten osalta, merkillepantavaa on se, että monien kysymysten osalta ”en osaa sanoa”-vastausvaihtoehto on korostunut. Huomattava määrä opiskelijoista ei esimerkiksi tiennyt, onko omassa korkeakoulussa mahdollista käyttää liikuntavälineitä tai -tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana. Suurin osa opiskelijoista ei myöskään tiennyt, onko omassa korkeakoulussa opiskelupäivän aikainen suihkumahdollisuus tai mahdollisuus liikuntavälineiden lainaamiseen. ”En osaa sanoa”-vastausvaihtoehdon korostuminen viittaisi siihen, että asioista viestimiseen ja tiedottamiseen tulisi korkeakouluissa panostaa aiempaa enemmän, jotta tieto erilaisista mahdollisuuksista tavoittaisii tasapuolisesti kaikki opiskelijat.

Hieman alle puolet opiskelijoista oli sitä mieltä, että korkeakoulun piha-alueet ja sisätilat mahdollistavat liikunnallista toimintaa. Loput opiskelijoista eivät kuitenkaan kokeneet tiloja aktiivisuutta tukeviksi tai eivät osanneet ottaa kysymykseen kantaa. Myös vain noin puolet opiskelijoista kertoivat mahdollisuudesta käyttää opetustiloissa istumiselle vaihtoehtoisia työpisteitä tai välineitä. Opiskelijoiden näkemyserot tilojen toiminnallisuudesta voivat johtua siitä, että vastaajia oli useista eri korkeakouluista ja eri korkeakoulujen tilat saattavat olla hyvinkin erilaisia keskenään. Esimerkiksi jo pelkästään Jyväskylän yliopiston eri kampukset ovat liik-

kumismahdollisuuksiltaan tai kalustukseltaan erilaisia. Mahdollisen etä- tai monimuoto-opetuksen ja siten vähäisen kampuksella olon vaikutus on saattanut näkyä myös joissakin korkeakoulujen fyysisiä tiloja tarkasteluiden kysymysten vastauksissa.

Uutena kysymyksenä opiskelijoilta tiedusteltiin heidän tavoistaan viettää opiskelupäivän aikaisia mahdollisia taukoja. Positiivisena tuloksena voidaan pitää sitä, että moni vastaaja oli valinnut valmiiksi annetuista vastausvaihtoehdoista nimenomaan aktiivisia tapoja viettää taukoja. Myös Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu-hankkeessa on tarjottu mahdollisuuksia aktiivisiin ja yhteisöllisiin taukojenviettimismahdollisuuksiin tuomalla korkeakoulujen käytäville joko yhdessä tai yksin pelattavia pelejä ja aktivointivälineitä saataville. Opiskeluympäristöihin liittyvät teemat painottuvat edelleen hankkeen kolmantena toteutusvuotena (Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu 2022).

On muistettava, että korkeakoulujen tila- ja ympäristöasiat sekä opetuksen aktivoiminen kulkevat osittain käsi kädessä, sillä opetuksen toiminnallistaminen tai istumisen vähentäminen voi olla opetuksen aikana vaikeaa, mikäli korkeakoulun opiskelu- tai oppimisympäristöt eivät tue tai mahdollista aktiivista opiskelua tai istumisen vähentämistä. Näyttäisi siltä, että korkeakoulujen luento- ja opiskelutilojen kalustamisessa aktiivisuuden näkökulmasta katsottuna on vielä parannettavaa, sillä puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista ilmoitti, ettei oman korkeakoulun opetustiloista löydy seisomapöytiä tai aktiivisen istumisen mahdollistavia välineitä, kuten jumppapalloja. Korkeakouluympäristöjä tuleekin kehittää siten, että tilat ja niissä olevat välineet kannustavat istumisen tauottamiseen ja liikkumiseen.

Suurin osa opiskelijoista toi myös esiin, että korkeakoulussa järjestetään erilaisia tapahtumia korkeakoulu yhteisön aktiivisuuden edistämiseksi. Enemmistö

opiskelijoista myös ilmoitti korkeakoulussa tarjottavan hyvinvointi- ja liikuntakursseja. Kuitenkin jopa neljännes vastaajista ei tiennyt, tarjotaanko omassa korkeakoulussa tällaisia kursseja. Jatkossa onkin tärkeää, että tieto hyvinvointi- ja liikuntakursseista, kuten Jyväskylän yliopiston YLIY ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Löydä oma liikuntalajisi -kursseista, saavuttaisi kaikki opiskelijat jo opintojen alussa. Tämän hankkeen kolmas eli tuleva vuosi tulee painottumaan korkeakoulujen sosiaalisen ympäristön ja käytäntöjen teemoihin.

Käsillä olevaan kyselyyn vastasi vähemmän opiskelijoita kuin vuoden 2022 kyselyyn (307 vs. 654). Kyselejä markkinoitaessa ilmeni, että korkeakoulujen opiskelijoille tulee erilaisia kyselyitä paljon, ja tämä saattaa osaltaan heikentää opiskelijoiden mielenkiintoa tai jaksamista erilaisiin kyselyihin vastaamiseen. 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. Jatkossa kyselyn markkinoimista voisi toteuttaa entistä enemmän kampuksille jalkautumalla, jolloin opiskelijoita saattaisi tavoittaa nykyistä paremmin.

5.2 POHDINTAA OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYN TULOKSISTA

Opetushenkilöstön kysely toteutettiin keväällä 2023 toisen kerran. Vastauksia kertyi suhteellisen vähän, minkä vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskemaan Keski-Suomen korkeakoulujen opetushenkilöstöä. Saattaa myös olla, että kyselyyn ovat vastanneet jo valmiiksi opetuksen aktivoimisen ja tauottamisen teemoista kiinnostuneet opettajat, jolloin vastaukset voivat olla myönteisempiä kuin laajemmalla vastausjoukolla. Vaikka vastaajia

saatiin vain vähän, ovat monet vastaukset kuitenkin linjassa opiskelijoiden kyselyn tulosten kanssa.

Myös opetushenkilöstön kyselyn tuloksista nousee esiin etäopetuksessa hyödynnettävien toiminnallisten opetusmenetelmien vähäisyys lähiopetukseen verrattuna. On huomioitava, että etäopetus eroaa merkittävästi perinteisestä luokkahuoneesta tapahtuvassa opetuksesta, joten etäopetus asettaa opetuksen toiminnallistamiselle omia haasteitaan. Koska etäopetuksessa toiminallisuus näyttäytyi lähiopetukseen nähden vähäisempänä, saattaisi opetushenkilöstölle olla tarkoituksenmukaista tarjota tukea erityisesti etäopetukseen aktivoimiseen. Kyselyn tulosten osalta on kuitenkin tärkeä huomata, että myös opetushenkilöstä suurin osa näkee tarpeellisena, että aloite istumisen tauottamiseen tulee nimenomaan opettajalta. Näin ollen opiskelijoiden ja opettajien näkemykset tämän kysymyksen osalta olivat yhteneväiset, eikä vastausten välillä ollut ristiriitaa. Positiivista on myös se, että valtaosa kyselyyn vastanneesta opetushenkilöstöstä näkee opetuksen aikaisen liikuskelun ja toiminnallisten menetelmien vaikuttavan myönteisesti opiskelijoiden jaksamiseen.

Huolestuttavana huomioina voidaan pitää sitä, että valtaosa kyselyyn vastanneesta opetushenkilöstöstä nosti esiin, ettei omassa korkeakoulussa ole sovittu yhteistä käytäntöä tai toimintaohjetta istumisen vähentämiseksi opetuksessa, tai vastaajat eivät ainakaan olleet tällaisesta toimintaohjeesta tietoisia. Vaikka asiasta on linjattu Korkeakoululiikunnan suositusten (OLL 2018) tasolla asti, ei suositus näyttäisi tämän kyselyn perusteella toteutuvan korkeakoulujen käytännön arjessa. Jatkossa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että korkeakoulujen opetusta koskevissa ohjeistuksissa löytyvät omat ohjeensa myös istumisen tauottamiseen ja vähentämiseen opetustilanteissa. Tätä tavoitetta myös Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hanke pyrkii osaltaan edistämään.

5.3 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toisaalta on huomioitava, että 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 toistaiseksi löydy riittävästi esimerkiksi seisomapöytiä.

Kaksi kolmasosaa vastaajista piti tarpeellisena, että opetuksen aktivoimisen ja tauottamisen menetelmistä järjestettäisiin koulutuksia opetushenkilöstölle. Tähän tarpeeseen on jo hankkeen toisena toteutusvuotena vastattu tarjoamalla opetushenkilöstölle kohdennettuja koulutuksia opetuksen toiminnallistamisen ja tauottamisen menetelmistä. Koulutukset tulevat jatkumaan myös hankkeen kolmantena eli viimeisenä toteutusvuonna.

Jatkossa myös opetushenkilöstön kyselyn markkinointiin tulee löytää oleellimmat ja toimivimmat kanavat jokaisessa korkeakoulussa, jotta kyselyn vastausmääriä saadaan kasvatettua. Tulevaisuudessa muutama kyselyn kysymyksistä olisi hyvä integroida johonkin säännöllisesti toteutettavaan henkilöstökyselyyn. Tällöin keskeisistä indikaattoreista kertyisi tietoa säännöllisesti myös Aktiivin ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen päätyttyä.

Tämän raportin perusteella Keski-Suomen korkeakouluissa tulisi istumisen tauottamisen ja liikuskelun edistämiseksi kiinnittää huomiota erityisesti alla esitettyihin seikkoihin.

- Istumisen tauottamista ja liikuskelua pidetään hyvänä ja tärkeänä, mutta tämä ei vielä näy kovinkaan usein opetuksessa, etenkin etäopetuksessa. Istumisen tauottaminen 2–3 kertaa tunnissa tulisi systemaattisesti sisällyttää osaksi lähi- ja etäopetusta. Opiskelijat toivovat opettajien ottavan tästä vastuuta. Opetushenkilöstöä tulee kouluttaa istumisen tauottamisen taustaperusteista sekä liikkuvaa opiskelua edistävästä pedagogisista mahdollisuuksista.
- Valtaosan opettajien mukaan korkeakouluista puuttuu yhteiset toimintaohjeet opetuksen aikaisen istumisen vähentämiseksi. Korkeakouluihin tulisikin luoda yhteiset ja selkeät istumisen tauottamisen ja aktiivisemmän opiskelun toimintaohjeet opetukseen.
- Opiskelijoiden ja opetushenkilöstön mukaan opiskelutiloista löytyy melko vähän liikuskelun mahdollistavia välineitä, kuten seisomatyöpöytiä, jumppapalloja tai muita liikuntavälineitä. Liikkuvälineiden ja -tilojen käyttömahdollisuuksiin liittyy paljon myös epätietoisuutta. Kaikkiin sisätiloihin ja ulkoalueille tulee järjestää liikuskeluun kannustavia välineitä. Välineiden, tilojen ja ympäristöjen käytön mahdollisuuksista tulee viestiä laajasti ja selkeästi.

LÄHTEET

- Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu. (2022). Viitattu 27.9.2023. Saatavilla osoitteessa: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu>
- Arem, H., Moore, S.C., Patel, A. (2015). Leisure time physical activity and mortality: A detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern Med.* 175: 959–67.
- Bauman, A. E., Chau, J.Y., Ding, D., Bennie, J. Too much sitting and cardio-metabolic risk: an update of epidemiological evidence. *Curr Cardiovasc Risk Rep* 2013;7:293 - 8.
- Biswas, A., Oh, P.I., Faulkner, G.E. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med* 162:123 - 32.
- Burton, O.C., Perez, V., Gerdes, E., Sadda, A., Ly, C., Slusser, W., Leung, A. (2021). Get up, stand up, stand up for your health! Faculty and student perspectives on addressing prolonged sitting in university settings. *Journal of American College Health* 2021;69(2):198-207. DOI: 10.1080/07448481.2019.1661419.
- 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>
- Dzakpasu, F.Q., Carver, A., Brakenridge, C.J., Cicuttini, F., Urquhart, D.M., Owen, N. & Dunstan, D.W. (2021). Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in occupational and non-occupational settings: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1-56.
- Ellingson, L.D., Meyer, J.D., Shook, R.P., Dixon, P.M., Hand, G.A., Wirth, M.D., Paluch, A.E., Burgess, S., Hebert, J.R. and Blair, S.N. (2018). Changes in sedentary time are associated with changes in mental wellbeing over 1 year in young adults. *Preventive medicine reports*, 11:274–281.
- Hahl, T. (2022). Opiskelijat kaipaavat liikkuvampaa korkeakoulua jaksamisen tueksi. Opiskelijoiden liikuntaliitto. Viitattu 25.7.2023. <https://www.oll.fi/uutisarkisto/tekla-hahl-opiskelijat-kaipaavat-liikkuvampaa-korkeakoulua-jaksamisen-tueksi/>
- 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.
- Heron, L., O'Neill, C., McAneney, H. (2019). Direct healthcare costs of sedentary behaviour in the UK. *J Epidemiol Community Health* 73:625–9
- Holm N, Ikonen J, Siekkinen K, Ansala J, Parikka S. (2023). Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Husu P, Tokola K, Suni J, Sievänen H, Borodulin K, Mäki-Opas T, Kaikkonen R, Vasankari T. (2014). Istumisen yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin poikkileikkaustutkimuksessa -tuloksia Alueellisesta terveystutkimuksesta. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita* 2014;(37/2014):49–56.
- Husu P, Aittasalo M, Kukkonen-Harjula K. (2016). Jaloittele väkällä! – perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen. *Liikunta & tiede* 2016;53(2–3):17–23.
- Jyväskylän yliopiston strategia 2019–2030. Osaava ja hyvinvoiva ihminen. Kampusen kehittämissuunnitelma. Viitattu 15.8.2023. <https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/strategia/kampusen-kehittamissuunnitelma-final.pdf>

- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J. ym. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health*. doi: 10.1136/jech-2021-217998
- Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. KOTT_2016-1.pdf (yths.fi)
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; 380(9838): 219–29.
- 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 – opimisympäristöjen kartoituskysely 2020. Saatavilla osoitteesta: https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu-lily/liikkuva-ja-luova-yliopistoyhteiso-lily/julkaisut/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu-4-raportti-aktiivinen-ja-hyvinvoiva-kk_final.pdf/view
- Mänttari, S. & Karkulehto, J. (2023). Toimistokävely – paras tapa ehkäistä istumatyön haittoja. Työterveyslaitos. Viitattu 15.8.2023. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/toimistokavely-paras-tapa-ehkaista-istumatyon-haittoja>
- OLL. Opiskelijoiden Liikuntaliitto. (2018). Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL) ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr.
- OLL. Opiskelijoiden Liikuntaliitto. (2023). 9 keinoa istumisen tauottamiseen opetuksessa -esite. Viitattu 24.7.2023. <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-tietopankki/opetuksen-aktivoiminen/istumisen-tauottaminen-opetuksessa/>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. (2021.) Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Verkkojulkaisu: thl.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)
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S. & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811–829. Saatavilla <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R.M. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA* 320:2020–8.
- Rhodes, R.E., Mark, R.S., Temmel, C.P. (2012). Adult sedentary behavior: a systematic review. *Am J Prev Med*. 42(3):3-28. doi: 10.1016/j.amepre.2011.10.020. PMID: 22341176.
- 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>
- Sanchez-Villegas A, Ara I, Guillén-Grima F, Bes-Rastrollo M, Varo-Cenarruzabeitia JJ, Martínez-González MA. (2008). Physical activity, sedentary index, and mental disorders in the SUN cohort study. *Med Sci Sports Exerc*. 2008 May;40(5):827-34. doi: 10.1249/MSS.0b013e31816348b9. PMID: 18408617
- 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 terveysministeriö. (2015). Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö 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%20vähentämiseksi_sissus_net_jpg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- STM. Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 10/2013. Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69937>
- Teychenne M., Costigan S.A., Parker K. (2015). The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. *BMC Public Health*. 2015;15:513.
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. Viitattu 22.6.2022. <https://www.terveytemme.fi/kott/ohje/index.html>
- Torbeyns, 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/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.
- UKK-instituutti. (2021). Esimerkki sosioekologisista malleista: paikallaanolon vähentäminen. Viitattu 27.9.2023. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/sosioekologiset-mallit/>
- Vasankari, T. (2014). Runsas istuminen lisää kuolemanriskiä. *Suomen Lääkärilehti* 25–32 (69), 1867–1870a. http://www.ukkterveyspalvelut.fi/wp-content/uploads/2015/01/runsas_istuminen_lisaa_kuolemanriskia.pdf
- WHO. World Health Organization. (2009). *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*. Geneva: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44203>
- Yang, Y., Shin, J. C., Li, D. and An, R., (2017). Sedentary behavior and sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral medicine*, 24, 481–492.

LIITE 1. OPISKELIJOIDEN KYSELYLOMAKE.

1. Minulla on ollut mahdollisuus tutustua kyselyn tiedotteeseen.

2. Korkeakoulusi

- Humanistinen ammattikorkeakoulu (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 korkeakoulusi lähiopetuksessa toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentävät paikallaanoloa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

7. Käytetäänkö korkeakoulusi etäopetuksessa toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentävät istumista tai paikallaanoloa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

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

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

9. Oletko saanut kannustusta tauotta istumista tai paikallaanoloa

- Lähiopetuksessa
- Verkko-opetuksessa
- Itsenäisessä opiskelussa
- Ei ole kannustettu

10. Tauotatko säännöllisesti pitkäkestoista istumista tai paikallaanoloa oma-aloitteisesti tunneilla tai itsenäisesti opiskellessasi?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

11. Miten yleensä vietät mahdolliset luentojen tai opiskelupäivän aikaiset tauot? (Voit valita enintään kaksi vaihtoehtoa)

- Istuen
- Liikkuen tai pienessä liikkeessä
- Kännnykkää selaten
- Kavereiden kanssa jutellen tai pelaten
- Muuten, miten?

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

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

13. Onko opetustiloissa (sisältäen luentosalit, kirjastot ja muut oppilaitoksessa opiskeluun osoitetut tilat) seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia tapoja istumiselle, kuten jumppapalloja tai satulatuoleja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

14. Hyödynnetäänkö korkeakoulusi opetuksessa teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

15. Sisältyykö opetukseen/opintoihisi neuvontaa opiskeluergonomiasta eli hyvistä työskentelyasunnoista?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

16. Voiko korkeakoulussasi suorittaa valinnaisia hyvinvointi- tai liikuntakursseja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

17. Mahdollistavatko korkeakoulusi piha-alueet liikunnallista toimintaa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

18. Mahdollistavatko korkeakoulusi sisätilat liikunnallista toimintaa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

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

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

20. Onko oppilaitoksessasi mahdollisuus lainata liikuntavälineitä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

21. Onko korkeakoulussasi riittävästi pyörätelineitä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

22. Onko opiskelijoilla suihkumahdollisuus korkeakoulussa opiskelupäivän aikana?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

23. Miten muuten korkeakoulusi tukee aktiivista kulkemista?

- Esimerkiksi näin
- Ei tue / En osaa sanoa

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

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

25. Hyödynnetäänkö korkeakoulussasi tapahtumia / tempauksia korkeakoulu yhteisön aktiivisuuden lisäämiseksi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

26. Hyödynnetäänkö liikkumista korkeakoulussasi ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

24. Koetko yhteenkuuluvuuden tunnetta oman opiskeluryhmäsi kanssa?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

LIITE 2. OPETUSHENKILÖSTÖN KYSELYLOMAKE.

1. Minulla on ollut mahdollisuus tutustua kyselyn tiedotteeseen.

2. Korkeakoulusi

- Humanistinen ammattikorkeakoulu (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 paikallaanoloa luentojen aikana?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

7. Käytätkö etäopetuksessa toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentävät paikallaanoloa verkkovälitteisen opetuksen aikana?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

8. Kannustatko opiskelijoita tauottamaan istumista tai paikallaanoloa myös itsenäisen opiskelun aikana?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

9. Koetko tarpeelliseksi, että aloite istumisen tauottamiseen opetuksen aikana tulee opettajalta?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

10. Koetko, että opiskelijoiden jaksaminen voisi parantua, jos oppituntien opetustavat sisältäisivät mahdollisuuden liikuskeluun, taukoliikuntaan tai muuhun kevyeen fyysiseen aktivointiin?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

11. Onko opetustiloissa seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia tapoja istumiselle, kuten jumppapalloja tai satulatuoleja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

12. Hyödynnätkö opetuksessasi 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

(Kyllä vastanneille jatkokysymys)

Jos korkeakoulussa on jokin sovittu käytäntö, niin kuvaile miten ja kuinka usein opettajana toteutat istumisen tauottamisen opetuksessa?

15. Tukeeko korkeakoulusi toimintakulttuuri istumisen tauottamista, monipuolista työskentelyasentojen käyttöä ja liikkumista?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

16. Kokisitko hyödylliseksi, jos toiminnallisen opettaminen ja oppituntien tauotuksen menetelmistä järjestettäisiin koulutuksia?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

