

”PITÄIS LIIKKUA ENEMMÄN”

kvalitatiivinen esitutkimus vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden suhteesta liikuntaan

Ahaa! Tutkimuspalvelu, Anne Leppänen

Tämä tiivistelmä on tehty alkuperäisen tutkimusraportin pohjalta Opiskelijoiden Liikuntaliitossa

Sisällys

1 TUTKIMUKSEN KUVAUS	3
2 OPISKELIJAT JA LIIKUNTA	4
3 UNIPOLI SPORT LIIKUTTAJANA	9
4 SEGMENTONTI – MILLAISIIN RYHMIIN LIIAN VÄHÄN LIIKKUVAT OPISKELIJAT VOI JA KANNATTAA JAKAA?	10
5 INTERVENTIOIDEN LÄHTÖKOHTIA -MIKÄ KÄYTÄNNÖSSÄ MOTIVOI, MIKÄ LANNISTAA.	12
6 ENSIMMÄINEN TYÖPAJA – toisen vaiheen ideointia	13
7 TOINEN TYÖPAJA -Kolmannen vaiheen ideointia	15
8 LÄHTEET	22

1 TUTKIMUKSEN KUVAUS

Tutkimuksen ensimmäinen vaihe, haastattelut ja havainnointi toteutettiin Tampereella 12.9 – 4.10.2016. Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen valmistuttua järjestettiin eri alojen asiantuntijoiden ja opiskelijoiden kesken työpaja, jossa ideoitiin interventioehdotuksia tutkimustulosten pohjalta. Tämän jälkeen järjestettiin vielä toinen työpaja, jossa aiemmin syntyneitä interventioehdotuksia käytiin läpi tamperelaisopiskelijoiden kesken. Tutkimuskokonaisuutta tehtiin tiiviisti yhteistyössä tutkijan ja Opiskelijoiden Liikuntaliiton kanssa.

Haastateltavat korkeakouluopiskelijat rekrytoitiin Tampereen teknillisen yliopiston (4), Tampereen yliopiston (4) ja Tampereen ammattikorkeakoulun (3) kampuksilta. Haastateltaviksi valikoitu 11 toisen opiskeluvuoden aloittanutta 20 -27 -vuotiasta opiskelijaa, jotka ilmoittivat liikkuvansa alle terveysliikuntasuosituksen (JKK instituutti 2009). Haastateltavista 6 oli naisia ja 5 miehiä.

Haastattelut etenivät melko vapaamuotoisesti keskittyen siihen, mikä kunkin haastateltavan kohdalla oli tärkeän tuntuista. Keskustelun tukena käytettiin kuvia ja kortteja ilmaisun helpottamiseksi. Haastattelut äänitettiin ja purettiin sanatarkasti. Haastattelujen lopuksi jaettiin liikemittarit. Yhtä henkilö lukuun ottamatta kaikki haastateltavat sitoutuivat mittarin käyttöön viikoksi. Tutkimukseen osallistumisesta maksettiin palkkio.

Haastattelurungon pääkohdat:

- 1 Kerrataan haastattelun tarkoitus ja anonymiteetin säilyminen
- 2 Jotain yleistä esim. mitä pitää Tampereesta tai mitkä tunnelmat opiskelun alkaessa
- 3 Yleiskuvaa, mielenkiinnon kohteita opiskelusta ja harrastuksista
- 4 Ajankäyttö, päivän rytmi, merkitään janoille
- 5 Minäkuva, oma liikuntahistoria ja käytäntö liikkujana
- 6 Motiivit ja esteet liikkumiselle
- 7 Liikunta erityisesti opiskelijana
- 8 Viestintä liikuntamahdollisuuksista opiskelijana
- 9 Kampuksen liikuntapaikat, mitä kuvat tuovat mieleen
- 10 Muutostoiveet yleensä, mikä saisi opiskelijat liikkumaan enemmän
- 11 Istuminen – seisominen, mikä tilanne siinä
- 12 Lisätehtävä: viikon liikemittarin käyttö

Opiskelijoilla on paljon yhteistä - demografiaa

Haastatteluissa tuli esiin asioita, jotka muistuttavat korkeakouluopiskelijoiden joukon yhtenäisyydestä. Nämä saavat vahvistusta tilastoista.

- Opiskelijoiden ikärakenne on hyvin yhtenäinen ja heitä yhdistää samojen trendien kohtaaminen lapsuudessaan ja nuoruudessaan.
- Suuri osa nuorista miehistä käy armeijan ennen opiskelun aloittamista. Heillä on siis ennen opiskelua taustallaan fyysisen aktiivisuuden jakso, ja kunto ainakin kohtalainen.
- Lähes kaikki opiskelijat ovat lomilla töissä, ja jos eivät ole aloittaneet opiskelua heti, ovat olleet työelämässä.
- Korkeakouluopiskelijat aloittavat opinnot keskimäärin 20 –vuotiaina (mediaani)

- Suurin osa opiskelijoista (83 %) mieltää itsensä päätoimiseksi opiskelijoiksi
- Keskimäärin opiskeluun käytetään 32 tuntia viikossa
- Noin puolet (48 %) käy ansiotyössä opintojen ohella (ehkä opintojen loppuvaiheessa)
- 61 %:lla on vaikeuksia saada rahat riittämään
- Vain hyvin harvalla (joka kuudennella kaikista opiskelijoista) on lapsia. Lastenhoito ei siis yleensä sido.
- Opiskelijoista 33 % asuu omassa taloudessa, 16 % kimppakämpässä ja 37 % puolison (ja/tai lasten) kanssa.

Luvut: Opiskelijatutkimus 2014: Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:10

Opiskelu sujuu toisena vuonna

Korkeakouluopiskelijoista 84 % kokee terveydentilansa hyväksi, vaikka päänsärkyä, väsymystä ja niska- ja yläselän vaivoja esiintyykin melko yleisesti erityisesti naisopiskelijoilla (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012). Opiskelun aloittaminen voi sujua helpostikin. Suurin osa haastatelluista ei kertonut siihen liittyneen mitään vaikeuksia. Muutama kertoi, ettei ensimmäinen opiskeluvuosi ollut helppo. Opiskelujen vaativuus oli yllättänyt jonkun, kun taas joku ei ollut heti saanut rytmiään hallintaan. Toisena opiskeluvuonna nämä ongelmat olivat haastateltavilla jo takanapäin. Useimmat voivat hyvin. Heistä yksi kertoi fyysisestä sairaudesta ja toinen (väistyvästä) mielenterveyshaasteesta. Tämä vastaa tilastotietoja. Haastatelluista pari pohti vielä opintosuunnan vaihtoa, mutta siihen astisetkaan valinnat eivät edustaneet katastrofia. Useimmat totesivat olevansa oikealla alalla, joten sen suhteen ei näkynyt kriisejä. Aika-ajoin työtä on paljon, ja on pitkiäkin päiviä, mutta myös vapaa-aikaa. Haastatelluista muodostui vaikutelma, että toisen vuoden korkeakouluopiskelijat etenevät kriiseittä eteenpäin ja heidän elämänmuutonsa on mukavaa.

2 OPISKELIJAT JA LIIKUNTA

Vanhemmat suosineet liikuntaa, valinnat tehty itse

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat lapsuudenkodistaan liikunnan näkökulmasta saman tyyppisen tarinan, jossa vanhemmat eivät olleet erityisen urheilullisia eivätkä pakottaneet tai vaatineet erityistä urheilun alueelta. He suhtautuivat myönteisesti liikuntaharrastuksiin, joka ilmeni kurssiehdotuksina ja kuljettamisena harrastuksiin ja hyväksyivät isotkin panostukset liikuntaan, kuten kalliit oppitunnit tai koko perheen liikkumisen lajin tapahtumissa. Vanhemmat myös sopeutuivat harrastamisen lopettamiseen. He eivät arvion mukaan ratkaisevasti vaikuttaneet harrastamiseen – kertoja piti itseään lapsuuden liikuntaharrastamisensa subjektina, niin harrastaessaan kuin ollessaan harrastamatta. Lapsuudenkoti on siis suhtautunut suopeasti liikuntaan. Se on yksi ympäristö, joka on rakentanut liikunnasta positiivista kuvaa. Poikkeuksina tarinoissa oli perhe, jolla ei ollut autoa lapsen viemiseksi harrastamaan ja toinen, jossa panostettiin todella paljon aikaa ja rahaa, jotta nuori voisi treenata. Viimeksi mainitulla perheelle oli vaikeaa luopua unelmasta, että nuori olisi eräänä päivänä lajissaan Suomen huipulla.

”Ei ne ole ikinä ajanut mua mihinkään harrastuksiin... mut silloin, kun mä vaikka aloitin judon, niin ne sanoivat että aloita vaan, kyllähän me viedään. Pääsi aina jos halusi.”

”Kyllä meillä vietiin aina kaikkiin treeneihin, ja mullekin on se pyörä ostettu, eikä se mikään halpa laji oo... Sen mun harrastuksen takia ostettiin asuntovaununikin, että pääsee ympäri Suomea, niille leireille ajeleen.”

Liikunnan määrä on vähentynyt

Haastateltavia pyydettiin merkitsemään janelle liikunta elämänsä mittaan harrastettuna. Kuviot ovat melko samantyyppisiä. Yhteistä on, että lapsuudessa ja nuoruudessa on liikuttu enemmän kuin opiskeluaikana. Kaikki haastatellut voivat nimetä lapsuudesta (ala-asteikäisenä) jonkin liikuntaharrastuksen, erikoisiakin. Vaikuttaa siltä, että lapsena aloitettiin harrastus vähän sattumalta: kylällä on asunut tietyn lajin ohjaaja, äidin kaveri on suositellut, tuttavien lapselle on tarvittu harrastusparia tai naapurissa on ollut ratsastustalli.

Monilla on ollut harrastuksia vaihdellen ja päällekkäin useitakin. Osalla liikuntaharrastukset loppuvat jo murrosiässä, osalla jatkuvat jopa vahvistuen aikuisikään. Lähes kaikkien haastateltavien aktiivinen harrastaminen on loppunut viimeistään lukiossa. Miehet mainitsevat armeijan aikana jolloin liikunta on lisääntynyt tai joka on antanut mahdollisuuden sen lisääntymiseen. Liikkumattomillakin opiskelijoilla on ollut siis tuntumaa liikuntaharrastuksiin, mutta se ei näy hyödyntyvän opiskeluvuosina. Haastateltavat eivät juuri tuoneet esiin arkiliikuntaa, esim. kävely- tai pyöräilymatkoja kampukselle.

”No sitten se mun kaveri, jolla oli niitä hevosia, niin se muutti Turkuun, niin nähtiin harvemmin. Ja sitten ratsastuskin väheni kun ei ollut sitä ratsastuskaveria aina. Ja sitten mä muutin tänne. Ja nii, sitten siinä välivuotena me muutettiin yhteen mun avomiehen kanssa. Nii sit siinäkin tuli taas uudet kuviot”

Oma laji jää taakse

Ei ole helppoa jatkaa oman lajin parissa etenkin, jos se on hieman harvinaisempi, esim. judoa, sillä kamppailulajeja varten pitäisi olla ajantasaiset varusteet – ja judopassi tallessa. Ratsastus on kallista ja tallit kauempana keskustasta. Motocross-urheilu vie rahaa ja tarvitaan peräkärri ajoneuvon kuljettamiseksi. Salibändyyn tarvitaan oman tasoinen joukkue ja kuntosalilla kävijäkin kiintyy oman tyyppiseen saliin, jota ei ehkä löydy heti.

”No oikeestaan mä kyselin, että jos sitä ois voinu alkaa harrastaa tääl koulul, mut siin ois pitäny hankki ne kaikki uudet kampeet ja muuten sit, ja mä en löytänyt enää sitä mun judopassii mistään, mis näkyis mitä mä oon käyny”

Kilpataustalla omat ongelmansa

Kaikki haastateltavat olivat harrastaneet liikuntaa myös koulun ulkopuolella lapsuudessa ja monet nuoruudessaan pitkäänkin. Osa oli myös kilpaillut lajissaan. Yhdestätoista vähän liikkuvasta opiskelijasta kaksi oli harrastanut lajiaan SM-tasolle asti. Jos on ollut todella kovalla tasolla, kilpaillut jne. on vaikea motivoitua ”höntsä” harrastamisesta. Mieleen tulee haikeana aika, jolloin oma liikunta oli todella kovatasoista. Kärkeä ei voi enää saavuttaa, mutta muutkaan eivät ole samalla tasolla. Aiemmin tärkeä kilpailun ja huipulla olemisen elementti puuttuu.

”Mulla oli tullut periaatteessa se aktiiviliikunnan loppu... onhan meidän koululla kaikkii, liikuntavuorot ja tällee. Kylhän mä fuksina kävin vähän kattoo mitä porukkaa siel lä on, pelailemassa muutaman kerran lentopalloo. Mut kun mä oon niin paljon harrastanu, niin mä en pitäny sitä treenaamisena.”

Ajankäyttö on haaste

Jos liikuntaharrastus on hiipunut jo viimeisinä kouluvuosina ja pääsykokeisiin valmistautuessa, opiskelemaan tulo ei tunnu helpottavan liikuntaharrastuksen aloittamista. Haastateltavat mainitsivat usein ajanpuutteen syyksi liikkumattomuuteen. Puolustusmekanismi tai ei, opiskelijaelämässä on ehkä uudella tavalla raivattava paikka liikunnalle.

”Tuntui aluks tosi rankalta, kun mä tulin suoraan lukion jälkeen. Ja sit musta tuntu, että se taso hyppäs hirveesti. Niin kyllä se tuntu aika rankalta, niin kyllä se (liikunta) siinä vähän jäi.”

Opiskelijoilla on tekemistä

Tenttiluku tai tehtävät täyttävät ajoittain opiskelijan illat, mutta jos aikaa on, opiskelijalla on harrastuksia ja ajanviettotapoja riittämiin. Liikuntaa ei siis ”tarvita” tyhjyyden tunteeseen, vaan se kilpailee muiden, luontaisesti puoleensavetävien ajanviettotapojen kanssa. Ehkä muita kuin liikuntaharrastuksia on jopa helpompi jatkaa opiskelupaikkakunnalla. Seuraavassa on yhdentoista opiskelijan listaamaa harrastuskirjoa – seuraavat yksitoista voisivat tuoda esiin vastaavan määrän uusia harrastuksia.

- Autoharrastus ja auton laittelu, kalastus
- Japanin kieli ja kulttuuri
- Teknologian kehityksen seuraaminen, kitaransoitto
- Musiikki, valokuvaus, juoksukoulu
- Poliitiikan seuraaminen, shakki ja shakkikerhon toiminta
- Oppilaskuntatoiminta
- Nettipelaaminen
- TV-sarjat, shoppailu
- Koiraharrastus
- Salibändy
- Tyypillisintä: sosiaalinen elämä, kavereiden tapaaminen

Päivässä on sisältöä mutta myös aikaa

Haastateltavia pyydettiin merkitsemään janoille tyypillisen arkipäivän ja tyypillisen viikonloppupäivän kulku. Haastateltujen unirytmiksi tuntuu säännölliseltä. Arkisin 11 opiskelijaa kertoo heräävänsä klo 07 – 08. Nukkumaanmenorytmi on niin ikään yhdenmukainen, välillä 22 -24. Aamupäivät, ja osalla myös iltapäivät kuluvat kampuksella. Erityisesti jos ei asu parisuhteessa, kampukselta ei ole kiirettä lähteä. Siellä on helppo kohdata kaverit. Opiskelupäivät voivat vaihdella paljonkin. Arjen rytmi siis vaihtelee, joten viikossa tietyn liikuntatunnin sijoittaminen tiettyyn ajankohtaan ei ole itsestään selvästi helppoa. Koetaan, että toisen vuoden opiskelijalla on vapaa-aikaa, vaikka vaihtelevina aikoina. Tyypillisesti klo 18 jälkeen arkisin on muutama vapaa tunti ennen nukkumaanmenoa. Silloin olisi mahdollista liikkua opiskelujen häiriintymättä. Liikunta sijoitetaan suunnitelmassa tuohon aikaan. Viikonloppu-aikataulua monien opiskelijoiden on vaikea kuvata, koska vaihtelua on niin paljon: käydään toisella paikkakunnalla, erilaista ajanvietettä ilmaantuu jne. Viikonloppuun saattaa myös sisältyä liikuntaa, usein sosiaalisissa kuvioissa.

”Välillä on sillai, että vois olla jotain ylimääräistäkin hommaa. Ja sit välillä jos koulussa painaa deadlineja sun muuta päälle, sit voi vähän stressatakin, kun ei kerkee koskaan mitään muutakaan tekee. Mut keskimäärin sillai ihan ok, leppoista.”

Liikunta tiedetään tärkeäksi

Kaikki haastateltavat ilmaisivat tietävänsä, että tulisi liikkua. Koetaan myös syllisyyttä liikkumattoman elämäntavan vuoksi. Monet haluavat säilyttää minäkuvan liikkuvana ihmisenä. Puhutaan mielellään aiemmista liikuntaharrastuksista, tai kerrotaan tulevaisuudensuunnitelmista. Liikkuminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja tavoiteltavaa.

”Ja mä en varsinaisesti oo mikään epäliikunnallinen ihminen. Mun elämä vaan on tällä hetkellä tällasta, että mä en ehi. Mä siis myös kyllä haluaisin”

Liikuntaan liittyy myönteisiä tunteita

Haastateltavat valitsivat abstrakteista kuvista parhaiten ”liikunnan herättämiä tunteita” vastaavat. Kukaan haastateltavista ei ilmaissut varsinaista inhoa liikuntaa kohtaan yleensä. Liikunta tuo hyvän olon – myös niiden mielestä, jotka liikkuvat vähän. Kuvien perusteella tuli esiin, että erityisesti luonnossa liikkuminen on miellyttävää ja että liikunta on joskus myös ponnistelua.

Arvellaan muiden liikkuvan enemmän

Haastateltavat arvioivat, että muut opiskelijat liikkuisivat keskimäärin itseä enemmän. Se myös kertoo siitä, että liikunta siis kuuluu hyväksyttävään elämäntapaan.

”No mä oon ehkä aika rauhallinen liikkuja, mitä normaalisti, tuntuu että kaikki liikkuu enemmän. Justiinsa mä käyn kaks kertaa viikossa lenkillä ja mä en oikein muuten tee semmosta liikuntaa”.

Kaverit vaikuttavat paljon

Haastateltujen puheesta voi päätellä, että kaveripiiri vaikuttaa ajanviettoon erittäin paljon:

- Kaverit, joiden kanssa vietetään aikaa yliopistolla
- Kaverit, joiden kanssa liikutaan vapaa-ajalla (usein samoja)
- Kämppäkaverit (voivat olla läheisiä, ystäviä jo ennen muuttoa)

Kaverit voivat tukea liikuntaharrastusta esim. lähtiessään seuraksi salille tai pyytäessään mukaan pelijoukkueeseen. Kaverit voivat myös vähentää liikkumista esim. tarjotessaan niin kivaa seuraa, ettei viitsi lähteä liikkumaan.

”Jos yhtäkkiä aloittais liikunnan, niin kyllä sitä valitusta kuuluis niistä jaloista ja vähän muusta. Et se on yks syy, miksi ei porukalla lähdettäis”

Parisuhde vaikuttaa eniten

Erytisesti tyttö/poikaystävä/avopuoliso vaikuttaa merkittävästi liikkumiseen. Nuoressa parisuhteessa halutaan viettää paljon aikaa yhdessä. Silloin liikuntatottumukset mukautetaan yksin. Ehkä sattumaa, että tässä haastateltavien joukossa oli useampia naisia, jotka toivat esiin, että toivovat puolisoaan

liikuntakumppaniksi.

”Mä oon nyt yrittänyt tota mun poikaystävää saada, että se lähtis. Ei se jarruna oo... sitä ei oo koskaan kiinnostanu urheilu. Sitä mä oon vähän yrittänyt, mentäis nyt tonne vähän kiipeileen tai... eihän se oo sanonut ei, mut se ei oo vaikuttanut kiinnostuneelta”

Syällisyys liikkumattomuudesta

Koska liikkuminen on monesta syystä suositeltavaa, sen merkitys tiedetään ja se näyttäytyy sosiaalisesti hyväksyttävänä, oma liikkumattomuus herättää syällisyyttä useimmissa. Haastateltavat toivat esiin kuinka suunnitelmia on, miten liikkumattomuus on väliaikaista ja kuinka tiedetään kyllä, että tulisi liikkua. Kaiken kaikkiaan tämän valossa opiskelijat tuntevat tiedostavan liikunnan merkityksen ja kokevan sen lähes normina.

”Onhan siinä aina sellanen fiilis, että pitäis alkaa tekemään jotain. Mut en mä tiää, ei vaan saa aikaseksi, kun on niin paljon kaikkea muutakin tekemistä”

Istumisen tauottaminen on vaikeaa

Haastattelun loppupuolella tuotiin esiin istumis/seisomisaihe. Kaikki haastateltavat suhtautuivat istumiseen, tai sen vähentämisen haasteeseen samalla tavoin. Tiedetään, että pitkäaikainen istuminen on pahasta ja osa oli huomannut istumisen vähentämiseen tähtäävän Pylly ylös-kampanjan elementtejä. Koetaan myös kuinka oma keho saa kyllikseen istumisesta. Tunnistetaan, että itse istutaan liikaa ja mielellään istuttaisiin vähemmän, jos se olisi yksinkertaista. Haastatellut eivät kuitenkaan näe mahdollisuuksia istumisen vähentämiseen, koska se julkisesti koetaan sosiaalisesti outona eikä luennoilla ole tilaa seistä. Korkeita pöytätasoja ei ole lähes lainkaan. On vaikea kuvitellakaan miten seisomiselle suotuisia rakenteita syntyisi. Vaikka istuminen aiheuttaa jo ongelmia, ei uskaltauduta tai jakseta hakea muutosta.

”Täällä se on tosi hankalaa, luennoilla varsinkin, kun ei siellä pysty olla seisten, kun ne on semmosia ne luentosalit. Mut mulla menee ihan täältä pyllyn päältä niin lukkoon, että hyvä kun jalka pitää.”

LUENNOILLA SEISOMINEN: *”Kyl sua vähän varmaan katottais silleen, et mitähän toikin äijä tuol tekee”*

Fyysisen aktiivisuuden mittauksen tulokset

Yhdestätoista haastateltavasta kymmenen lupautui jo rekrytointivaiheessa liikemittarin käyttöön viikoksi. Mittarin käyttö ohjeistettiin jokaiselle henkilökohtaisesti haastattelun lopuksi. Kaikki käyttivät mittaria ja palauttivat sen sovittuun paikkaan. Liikemittarit toimitettiin UKK- instituuttiin, jossa niiden tiedot purettiin ja analysoitiin.

Kahdella henkilöllä oli mittarin käytössä yhden päivän katkos, yhdellä kolme päivää oli jäänyt mittaamatta. Tulostuksessa korostetaan, että istumista tulisi olla päivittäin vähemmän kuin liikkumista. Reippaasti liikkumista tulisi olla enemmän kuin 2,5 tuntia viikossa. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan esim. pyöräilyä (alle 20km/h) tai kävelyä.

Kaikille mitattaville kertyi päivittäistä istumista suosituksia enemmän (61 – 76 % hereilläoloajasta), mutta näin oli myös viiteryhmän kohdalla (62 % hereilläoloajasta), joka koostui Terveys 2011 -tutkimukseen

osallistuneen väestön kaksikymmentävuotiaista.

Liikemittareiden tulosten mukaan näyttää siltä, että mitattavat saavuttivat (reipasta liikuntaa 5 – 13 % hereilläoloajasta) yhtä lukuun ottamatta kestävyysliikuntasuosituksen alarajan. Tämä on samassa linjassa viiteryhmän tuloksen kanssa (11 % hereilläoloajasta). Terveysliikuntasuosituksen (UKK -instituutti 2009) täyttymistä ei voida mittaustulosten avulla arvioida, sillä liikemittarin avulla ei saada tietoa lihaskunto- ja liikehallinnan harjoittelusta.

Mitattavien keskimääräinen päivittäisten askeleiden määrä mittausajalla vaihteli 2031 – 9447. Viiteryhmässä askeleita kertyi keskimäärin 7231 askelta päivässä.

Kun mittauksen tuloksia vertaa haastateltavien kuvauksiin omasta liikkumisestaan, mukana on oletettavia tuloksia, mutta myös yllätyksiä. Mittaaminen saattaa joillakin vaikuttaa tsemppaavasti.

3 UNIPOLI SPORT LIKUTAJANA

Tietoisuus Unipoli Sportista

Haastateltavat kokivat, että Unipolisportin tarjonta on riittävän tuttua. Tutustuttaminen opiskelujen alussa vaikuttaa onnistuneelta. Ne, jotka eivät tunteneet liikuntamahdollisuuksia olivat itse torjuneet tiedon eivätkä olleet niistä kiinnostuneitakaan.

”Mun mielestä ne on hyvin oikeesti, tai ainakin meidän koulussa näkyvillä, et kyl on tullu hyvin selväks ja mitä kaikkee ne tekee siellä. Mut ei vaan ite innostu siitä”

Nettisivut on kattavat mutta vaatii paneutumista

Useat haastateltavat kertoivat tuntevansa Unipoli Sportin sivut. Lisäksi haastattelutilanteissa katseltiin niitä. Arvioitiin, että sivuilta löytyy se mitä etsitään. Toisaalta sivuilla on todella paljon asiaa, joka verottaa miellyttävyyttä. Luettelonaisuutta moitittiin. Monien kuntokeskusten sivustoilla on sama haaste. Vaikuttaa siltä, että sivuston ilmeessä on kehittämisen mahdollisuuksia.

”Ei nyt silleenkään ehkä niin kiinnostavii. Et just mitä tarjontaa on, se on vähän semmosta listamaista. Niin vaikka en nyt ryhmäliikunnasta oo ite kiinnostunut, niin silti, niistä vois vähän, kerrotais vähän enemmän. Se on vähän luettelomainen, et pitää tietää mitä etsii sieltä”

Unipoli Sportin tarjonta

Unipoli Sportin tarjontaa käytiin haastatteluissa läpi nettisivujen, lukujärjestyksen ja tiloista otettujen kuvien avulla – tietysti omien kokemusten lisäksi. Tarjontaa arvioidaan siitä näkökulmasta millainen liikunta ja millaisessa joukossa kiinnostaa itseä, kiinnostaako;

Hyvän olon saavuttaminen lenkkeilemällä
Tavoitteellinen treenaaminen kuntosalilla
Kilpailu ja kamppailu omalla tasolla esim. pallopeleissä
Tarkasti ohjattu ryhmäliikunta

Joukkuepelit

Haastateltavien oli helppo erityisesti ”perustella pois” tiettyjen liikuntamahdollisuuksien käyttöä.

”Mä en oo oikein justiinsa... mä en tykkää käydä sellases pakottaisessa viikottaisessa käynnissä. Sen takia mä en oo menny mihinkään semmottii kursseihin”

Unipoli Sportin taso

Haastatelluista muutamat eivät olleet koskaan kokeilleet mitään Unipoli Sportin tarjontaa. Suurin osa oli käynyt jollain satunnaisella tunnilla tai pelivuorolla. Kaksi oli ilmoittautunut syksyn kurssille. Lähes kaikki haastateltavat pitivät Unipoli Sportin tiloja moderneina, liikuntavalikoimaa riittävänä ja hintaa edullisena. Ohjausta pidettiin ilmeisen hyvänä, koska sitä ei kritisoitu. Kritiikkiä herättää oikeastaan vain ahtaus, tai mielikuva siitä, erityisesti yliopiston kuntosalilla.

”Siis meidän koulullahan on ihan järjettömän hyvät mahdollisuudet. On näit kaikkii urheilukerhoja, melkein mistä vaan lajista. Ihan varmasti voisin liittyä mahdollisimman moneenkin.”

4 SEGMENTONTI – MILLAISIIIN RYHMIIN LIIAN VÄHÄN LIIKKUVAT OPISKELIJAT VOI JA KANNATTAA JAKAA?

Segmentointimahdollisuutena kiinnostus liikuntamuotoihin

Opiskelijat voisi jakaa segmentteihin tai kohderyhmiin monella perusteella (joista jokainen olisi toimivampi kuin demografisten tekijöiden perusteella tehty). Yksi ryhmittelyperuste voisi olla kiinnostus eri tyyppisiin liikuntamuotoihin. Tällöin kohderyhminä olisivat ne, joita ensisijaisesti kiinnostaa

- Yksin tekeminen, vapaat aikataulut ja impulsiivinen liikkumaan lähtö (lenkkeily, osittain kuntosali). Tavoitteina rentoutuminen, luonnon kokeminen ja rentoutuminen.
- Yksin joukossa harjoittelu, tavoitteellinenkin treenaaminen, tavoitteena lihasten kasvattaminen (kuntosali) Usein useita kertoja viikossa.
- Kilpailu tai leikillinen kilpailu, aikataulu omien ja vastustajien toiveiden mukaan (pallopelit tai kamppailulajit)
- Ryhmäliikunta aikataulun mukaan, mutta itse voi valita käyntitiheyden. Kaverin kanssa tai ilman.
- Joukkuepelit, joissa innostuu pelin tunnelmasta. Mukana on joukkuehenki ja kaveruus.

Tällaista segmentointia käyttäen tietyt lajit ja niiden maailma olisivat siis toimien ja viestinnän lähtökohta.

Segmentointimahdollisuutena liikuntasuhde

Yhdentoista haastattelun pohjalta 2. vuoden korkeakouluopiskelijat voisi jakaa kuuteen ryhmään heidän liikuntasuhteensa perusteella. Tällaisessa segmentoinnissa lähtökohtana on kokonaistilanne, jonka pohjalta opiskelijat tekevät liikuntaa koskevia valintoja. Segmentit on henkilöity yhtein tyyppiin, jolle on annettu nimi. Nimi ei viittaa siihen, että ryhmä koostuisi juuri tämän sukupuolen edustajista. Kuvaukset perustuvat kokemuksiin haastateltavista, mutta niitä on väritetty ja kärjistetty.

Jokaisen ryhmän kohdalla voidaan miettiä:

- Millaisin mielikuvin heitä kannattaa puhutella
- Millaisiin lajeihin he voivat lähteä mukaan
- Mitä tukea he tarvitsevat aktivoituakseen
- Kannattaako heidät ottaa toimenpiteiden kohteeksi

- **Timo Tasapaino – asettaa itselleen realistiset tavoitteet ja löytää sopivat lajit.**

Timo on vaivattomasti menestyvä opiskelija, jolla elämä on kaiken kaikkiaan niin tasapainossa ja hallussa, kuin se opiskelijalla voi olla. Timon sosiaaliset suhteet ovat kunnossa ja hänellä on harrastuksia. Hommat ylioppilaskunnassa tai tutorina vievät myös aikaa, mutta ovat mielenkiintoisia. Timo saa asiat sujumaan, koska toimii fiksusti ja järjestelmällisesti. Hän on riittävän rento, niin ettei ota turhia paineita, mutta tekee tehtävänsä hyvin. Timo liikkuu aika paljon, oikeastaan lähes riittävästi. Hänelle liikunta on olennainen osa viikkorytmiä – ei silti tietenkään hallitseva. Hän voi joustaa liikunnasta, jos ilmenee kivempaa tai tärkeämpää tekemistä, ja palata seuraavana päivänä asiaan, kun on rennompia hetkiä. Hän on jäsentänyt itselleen liikunnan merkityksen. Siihen liittyy lyhyen tähtäimen tavoitteita (rentoutunut olo) ja puolipitkän tähtäimen tavoitteita (parempi cooper-aika, vahvemmat lihakset), mutta näkee liikunnan myös pitkäjänteisellä merkityksellisenä. Liikunnasta on hänen mielestään hyötyä koko aikuiselämän mittaan eli se kuuluu tasapainoiseen elämään. Timo asettaa itselleen realistiset tavoitteet ja löytää sopivat lajit. Hölkkääminen luonnossa on hänelle hyvä vaihtoehto, koska se tuo rennon fiiliksen, antaa luontokokemuksen ja on vapaasti itselle sopivaan aikaan toteutettavissa.

- **Ulla Ex-Urheilija – lopetti kilpaurheilun, ja itse asiassa liikunnan kokonaan**

Liikunnallisesti lahjakas Ulla aloitti urheilu-uransa jo lapsena. Lapsena hän rakasti liikuntaa ja teini-iässä, jolloin monet lopettavat urheilun ainakin pari vuodeksi, Ulla treenasi entistä enemmän. Vanhemmat tukivat liikunta- tai oikeammin urheiluharrastusta, ja olivat valmiita panostamaan siihen rahaa. Ulla kilpaili ikätasollaan jopa SM-kilpailuissa. Urheilu oli hänelle merkittävä elämänsisältö ja identiteetin rakennusaine. Hän nautti kokemuksestaan olla hyvässä kunnossa, jopa siihen liittyvästä kivusta. Eräänä päivänä Ulla ei ollut enää motivoitunut. Hän ymmärsi, ettei ehkä sittenkään ylittäisi aivan huipulle, ja oli väsynyt treenaamiseen. Hän lopetti kilpaurheilun, ja itse asiassa liikunnan kokonaan. Vaikka päätös oli helpottava, Ulla joutui kriisiin. Hän koki epäonnistuneensa, pettäneensä häneen kohdistuneet odotukset ja oma minä oli hukassa. Vähitellen hän sai kiinni muista asioista ja opiskelusta. Liikunnassa Ulla huomaa kuinka kunto heikentynyt parhaista vuosista, ja se harmittaa. Mikään liikunta ei nyt oikein nappaa Ullaa. Hän ei halua jatkaa entistä lajiaan edes höntsamielessä, koska tavoitteet olivat ennen toista. Ulla on tottunut hyviin liikuntaolosuhteisiin ja hän vaatii paljon itseltään ja ohjaukselta. Hän suunnittelee liikunnallista aktivoitumista jollakin tavoin.

- **Oili OnOff – visio, että aivan kohta aloittaa kovan treenin**

Oilin elämässä on ollut pitkiä ja tehokkaita liikuntajaksoja. Hän on käyttänyt liikuntaan (esimerkiksi saliharjoitteluun) paljon aikaa ja ollut hyvässä kunnossa, jopa näkyvällä tavalla. Nyt jonkin aikaa on taas kulunut muissa merkeissä, sillä elämä kampeuksella tarjoaa kaikenlaisia mahdollisuuksia. Oili kokee olevansa liikunnallinen ihminen. Hän jopa hiukan halveksii satunnaisesti ja helpoissa lajeissa viihtyviä tuttaviaan. Oililla on visio, että aivan kohta aloittaa jälleen säännöllisen kovan treenin, joka nostaa hänen kuntonsa entiselleen. Kun tavoite on treenin laadun ja määrän ja tulosten suhteen korkealla aloittaminen aina lykkääntyy.

- **Samu Sosiaalinen – kun kaverit tulevat pyytämään**

Samulla on paljon tekemistä erilaisten harrastusten parissa. Tietokonepelaamisessakin kuluu muutama tunti illassa. Hän on ennen opiskeluaikaa pelannut aktiivisesti salibändyä joukkueessa ja pitää siitä. Liikkuessaan hän ei niinkään lähde kuntoa kohottamaan, vaan nauttimaan pelin fiiliksistä kaveripiirissä. Liikunta yksinäisenä puuhana ei siis kiinnosta Samua. Ehkä lenkki harvakseltaan, jos kokee stressiä tai on syönyt huonosti. Salille menokin tuntuu hankalalta oudokseltaan, eikä hänellä oikein ole asiallisia varusteitakaan. Mutta kun kaverit tulevat pyytämään joukkueeseen tai johonkin lajiin, jota osaa vähän (tennis) tai kukaan muukaan ei osaa (seinäkiipeily), hän voi mennä mukaan hauskanpidon vuoksi. Toisaalta, jos kaverit vetävät puoleensa muihin harrastuksiin, Samu päätyy sinne.

- **Kiia Kiireinen – lepo hetken tullen jää helposti sohvalle makoilemaan**

Kiian opiskelijaelämä on täyttä. Siihen sisältyy ainakin silloin tällöin töitä, puoliso (joka ei harrasta liikuntaa), puolison lapsia joka toinen viikonloppu, harrastuksia ja ihmissuhteita. Ja tietysti opiskelua, joka on aika rankkaakin. Kiia haluaisi myös liikkua, mutta hänen elämässään sille ei tunnu olevan aikaa. Vaihtuvien lukujärjestysten vuoksi on hankalaa sitoutua käymään tietyllä tunnilla. Hän asuu kaukana yliopistosta, joten matkat liikuntatunneille erikseen ovat aikaa vieviä. Muilla saleilla käymiseen ei oikein ole varaa. Liikuntapassia ei kannata hankkia, vaikka se onkin halpa, kun ei ehkä tulisi käytettyä. Kuntosalille on vaikea mennä, kun ei ole aiempaa osaamista. Liikunta-asutkaan eivät ole sellaisessa kunnossa, että niitä kehtaisi saleilla näyttää. Kiia kuvailee, että lepo hetken tullen hän helposti jää sohvalle makoilemaan. Se ei ole ihme, jos elämänrytmi väsyttää. Helposti Kiia kuitenkin syyllistää itseään.

- **Hessu huoleton – liikkumattomuus ei pahemmin haittaa.**

Hessulta ei löydy liikuntaan kuin hyvin vähäistä ja tehotonta motivaatiota, eikä hän siis liiku kuin harvakseltaan, lähinnä jos joku pyytää mukaan. Hessu tietää, ettei tämä ole hyväksi. Tietyissä tilanteissa, vaikkapa muuttohommassa, hän tuntee huonon kunnan kehossa, mutta ei silti lähde liikkumaan. Tottumusta ja osaamista liikunnassa ei ole. Mikään laji ei oikein kiinnosta. Hänellä ei ole kuin aivan epämääräisiä ajatuksia liikunnan lisäämisestä. Muita harrastuksia ja elämänsisältöä Hessulla kuitenkin on, eikä liikkumattomuus siis pahemmin haittaa.

5 INTERVENTIOIDEN LÄHTÖKOHTIA -MIKÄ KÄYTÄNNÖSSÄ MOTIVOI, MIKÄ LANNISTAA.

– Ensimmäisen vaiheen ideointia

Seuraavat ideat on poimittu haastatteluista ryhmittelemättä ja jalostamatta. Tutkimuksen myöhemmissä vaiheissa ideoita jatkojalostetaan.

- Monet kulkevat kampukselle ja kotiin pyörällä tai kävellen. Voiko tätä tukea? Voisiko opiskelumatkaliikkuville tarjota suihkumahdollisuutta?
- Monilla opiskelun aloittavilla on kokemusta samasta lajista, mutta he ovat hajallaan eivätkä tunne toisiaan. Voiko heitä koota, järjestää yhteistä oikeantasosta kurssia tms.?
- Jotkut asuvat kaukana kampuksesta, vaikka liikkuisivat illalla. Voidaanko tukea liikuntaa toisella salilla?
- Tasokas ohjaus on arvostettua. Voiko personal trainer –tyyppisiä tapaamisia lisätä? Pienryhmissä?
- Viestintä on informatiivista, mutta luettelonomaista. Onko viestinnässä mahdollista hyödyntää enemmän

mielikuvia ja tunteita? Kannattaako viestinnässä lisätä vuorovaikutteisuutta? Opiskelijablogeja? Kilpailuja? Unipoli Sportin viestintä puheenaiheeksi?

- Kaverit ovat tärkeitä. Miten kaveruussuhteita voisi hyödyntää liikunnassa? Kimpparetket? Ryhmäkilpailut? Entä puolisoa? Voisiko hän tulla liikuntatiloihin, vaikka tiettyinä aikoina?
- Miten segmentit huomioidaan markkinoinnissa? voidaanko puhutella tiettyä ryhmää ja kutsua heitä?
- Voidaanko laatia hauska ja kiinnostava testi: mihin liikkujaryhmään kuulun – vastaajille voidaan sitten viestiä osoitteellisesti?
- Liikuntatapahtumiin kokoonnutaan. Onko mahdollista lisätä liikuntatapahtumia?
- Seisomaan nousua pidetään hankalana. Millaisia välineitä ja tiloja voidaan tarjota seisomisen mahdollistamiseksi? Tasoja kotiin ja kirjastoon? Entä seisomisen sosiaalisesti mahdollistavat henkilöt?

6 ENSIMMÄINEN TYÖPAJA – toisen vaiheen ideointia

Ensimmäinen työpaja järjestettiin Opiskelijoiden Liikuntaliiton toimistolla Helsingissä 15.11.2016. Työpajaan kutsuttiin eri alojen asiantuntijoita sekä opiskelijoita. Työpajan tarkoituksena oli kehittää interventioehdotuksia eri segmenteille tutkimustulosten pohjalta. Työpajassa oli paikalla:

Kati Kauravaara, Liikuntafysio
Karoliina Kaasalainen, Jyväskylän yliopisto
Kirsi Mänty, UnipoliSport
Virpi Näsänen, Hanken
Jani Sillanpää, TTY
Jaakko Lehtonen, Samok
Marjukka Mattila, OLL
Hanne Munter, OLL
Jussi Ansala, OLL
Anne Leppänen, Ahaa! Tutkimuspalvelut

Ideoita Ulla Ex-urheilijaa varten

Ulla on kilpailuhenkinen ja kaipaa kilpailullista toimintaa. Hän ei kuitenkaan halua jatkaa entisen lajinsa parissa, joten on keksittävä uutta. Koska hänellä on urheilijatausta, hän nousee nopeasti eri lajeissa. Jossakin joukkuelajissa hän voisi kokea onnistumista ja saada myös arvostusta. Ja tietysti kokea kilpailufiiliksiä. Unipoli Sportin puitteissa löytyy kovatasoisia kilpailevia joukkueita, jonne Ulla olisi tervetullut. Myös OSM-kisat voisi sopia hänelle. Ullalle on tärkeää löytää samanhenkistä liikkuvaa seuraa, joukkue on siis yksi mahdollisuus.

Ullan mielikuvan liikunnasta (tai itsestään ja liikunnasta) tulisi muuttua. Hän hyötyisi terapeuttisesta valmennuksesta, jossa hän voisi nähdä liikunnan terveemmin, ja omaksua siihen uuden suhteen. Ullan kanssa olisi hyvä pohtia onko kilpaileminen hänelle olennaisen tärkeää, vai nauttiiko liikunnasta muuten. Voisi olla myös paikallaan lisätä tietoisuutta siitä, että liikunta parantaa opiskelusuorituksia, eikä hänen välttämättä tarvitsisi valita opiskelujen ja liikunnan väliltä. Edellä mainittu valmennus voisi tapahtua myös ryhmässä: ”Ex-urheilijoiden valmennusryhmät”. Urheilumaailman, valmennuksen jne. tunteva Ulla olisi hyvä liikuntatuutori. Siinäkin hänen osaamisensa hyödyntyisi ja hän kokisi itsensä tärkeäksi urheilun

maailmassa.

Ideota Oili OnOffia varten

Oilin liikuntasuhde ei ole terve, koska hänen mielestään vain kova treeni on liikuntaa. Se luo psykologisen esteen aloittamiselle. Vaikka hän aikoo, tarvittaisiin lopullinen sysäys aloittamiseen. Testaus (vartalonkoostumus, kunto, tms.) voisi olla Oilille hyvä motivointikeino, jotta hän näkee tekemisensä tuottaman kehityksen. Jokin myönteinen auktoriteetti tai esikuva, joka liikkuu siis sopivasti, voisi vapauttaa Oilin ”kovan treenin ikeestä”. Personal trainer –idea miellyttää Oilia. Oilille tulisi kertoa kuinka liiallinen treenaaminen on terveydelle vaarallista ja tuottaa huonompia tuloksia. Olisi loogista, ettei fiksu Oili hyväksy tietojensa ja käyttäytymisensä välistä ristiriitaa. Oilissa ei saa synnyttää ”halveksimisreaktiota” vähäisempään jumppaan. Kun Oilin saa motivoitua kevyempään starttiin, luultavasti kovempikin treeni saavutettaisiin nopeasti. Oilin kohdalla haasteena on myös liikunnan aloittamisen onnistuttua saada liikunta pysymään kohtuudessa.

Huom! Sekä Oilille että Ullalle olisi suositeltavaa nähdä sopiva liikunta vähemmän vaativana ja kohdella itseään liikkujana lempeämmin.

Ideota Samu Sosiaalista varten

Samun spontaanisuutta kannattaa käsitellä vahvuutena. Samua voisi miellyttää liikuntakokeilut, avoimet ovet ja vapaavuorot - jotka eivät vaadi sitoutumista, ja joihin voi mennä kavereiden kanssa.

Tarjonta, joka mahdollistaa kavereiden kanssa olemisen

- Olosuhteita spontaanille tekemiselle, esim. pingispöytiä eri puolille
- Mahdollisuudet varata vuoroja omalle kaveriporukalle
- Hauskanpidon ja tekemisen muotoja, joissa ei edes huomaa liikkuvansa
- Kaveriporukan osallistaminen ja fasilitointi
- Hengailulajit: frisbeegolf, kiipeily, nuorisokulttuuriset lajit
- Luontokuvauskurssi, tähtien tutkimisretki...

Opiskelijat kannattaa ottaa mukaan ideoimaan hauskoja tapahtumia, joissa liikkua. Markkinoinnissa ei saisi mennä terveys- ja kuntotavoitteet edellä, vaan korostaa hyvää fiilistä ja sosiaalisuutta. Markkinoinnin kuvastossa tulisi suosia tavallisia ihmisiä, eikä fitnessmalleja. Entä voisiko vuoroille tuoda kavereita myös korkeakouluopiskelijaryhmän ulkopuolelta.

Ideota Kiia Kiireistä varten

Kiireisen Kiian pitäisi päästä salille asuinpaikkansa lähelle. Virtuaalijumppat voisivat palvella Kiiaa vähällä vaivalla, niitä Unipoli Sportilla ei vielä ole kokeiltu. Istumisen tauottaminen tms. pieni liikunta sopisi ehkä myös Kiian aikatauluun. Salilla ilmaisella Personal Trainer –kerralla tehtäisiin työtä uusien rutiinien omaksumiseksi. Mukana tässä voisi olla Kiian puoliso/poikaystävä tai kaveri, koska heidän kanssaan aikaa kuluu joka tapauksessa. Kuntosalitutustuminen ohjaajan kanssa rohkaisee. Kiertelevään ohjaajaan salilla ei välttämättä uskalla ottaa yhteyttä, joten tarvitaan aktiivisempaa lähestymistä. ”Liikuntaneuvoja” ei ehkä ole paras käsite, sillä se antaa kuvan ylhäältä tulevasta neuvonnasta.

Kiia voisi säilyttää urheiluvarusteitaan lokerossa kampuksella tai liikuntatiloissa, eikä hänen tarvitsisi raahata niitä tai kulkea niiden kanssa edestakaisin. Edullinen (2€) kertalippu liikuntapalveluihin voisi houkuttaa Kiiaa, koska hänen on vaikea sitoutua pitkäksi ajaksi. Maksusysteemin hiominen muutoinkin liikunnan jatkamista motivoivaksi voisi olla järkevää.

Myös jokin muu, kuin ensisijaisesti liikuntakurssi voisi sopia kiireiselle, sillä silloin siinä yhdistyisi kaksi asiaa. Taitotasosta riippumaton kaveriliikuntamuodon mahdollistaminen, kuten kuplafutis tai trampoliinimaailma voisi olla Kiiaa kiinnostava. Ryhmäliikuntatunti, jonka teemana ”80 –luvun vaatteet” tms. jossa voi jumpata vähemmän hienoilla treeniasuilla saattaisi madaltaa kynnystä osallistua tunneille, vaikka ei omistaisi ihan muodinmukaisia liikuntavaatteita. Myös liikunnasta muistuttava applikaatio voisi sopia kiireiselle Kiialle.

Huom! Monia listattuja asioita on jo olemassa Unipoli Sportissa, tai kokeiltu. Onko kyse ennen muuta siitä, että viestinnällä ei tavoiteta kaikkia?

Ideoita Hessu Huoletonta varten

Hessu ei välitä liikunnan harrastamisesta, joten eräs mahdollisuus olisi lisätä arkiliikuntaa, kuten pyöräilyä tai sähköpyöräilyä kampukselle. Tällöin tulisi huolehtia siitä, että kampukselta löytyy suihkumahdollisuus. Kaveriporukkaa tulisi huomioida Hessunkin kohdalla ja kehittää yhteistä tekemistä, jopa pubissa käymistä kävellen. Hessun kohdalla voi miettiä voisiko liikuntaa lisätä muiden harrastusten kautta?

Hilkka Huoleton olisi pyydettävä mukaan tyttöjen kävelyporukkaan.

Yritysyhteistyötäkin voisi miettiä. Miten olisi pikaruokaketjun tai opiskelijakahvilan sponsoroima bonuskortti liikuntasuorituksista? Kuten Kiian kohdalla, myös Hessulle on tärkeää mahdollistaa taitotasosta riippumaton kaveriliikuntamuoto.

On huomioitava, että Hessu voi olla introvertti, jota ei kannata väkisin taluttaa liikkumaan muiden kanssa, vaan on arvostettava hänen omia valintojaan.

Liikuntaneuvonnan tulos voi olla, että hyvinvointi paranee, vaikka liikunta ei lisääny.

7 TOINEN TYÖPAJA -Kolmannen vaiheen ideointia

Ensimmäisessä työpajassa syntyneitä, tutkimusta tehtäessä opiskelijoiden kertomia, ja tekijöiden mieleen tulleita ideoita käytettiin lähtökohtana kolmannessa työpajassa. Ideoita valittiin, yhdisteltiin, jalostettiin ja tarkennettiin Opiskelijoiden Liikuntaliitossa. Valittiin 5 – 10 interventioideaa niin, että erilaisille opiskelijaryhmille on omansa ja ne kuvattiin muutamalla rivillä. 28.11. pidetyssä ryhmäkeskustelussa Tampereella opiskelijat antoivat palautetta ideoista ja täydensivät niitä.

Arvioitavien ideoiden perusta

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä opiskelijoiden liikuntasuhteesta, saada kohderyhmäehdotus ja ideoita interventioiksi. Haastattelututkimuksen tuloksia työstettiin työpajassa 15.11. Niitä

jalostettiin edelleen sisäisessä Opiskelijoiden Liikuntaliiton ja tutkija Anne Leppäsen välisessä palaverissa 22.11. Pari ideaa tai täydennystä poimittiin vielä mukaan korkeakoulujen liikuntatoimien verkostotapaamisessa Lahdessa 23.11. Ideat ryhmiteltiin teemojen alle ja niistä haettiin palautetta tamperelaisilta opiskelijoilta ryhmäkeskustelutilanteessa.

Ryhmäkeskustelu ja tulosten tulkinta

Keskustelussa oli mukana kahdeksan melko vähän liikkuvaa 1. – 3. vuoden opiskelijaa, neljä naista ja neljä miestä, jotka edustivat tasaisesti Tampereen eri korkeakouluja. Ryhmässä tuli viitteitä, että aiemman tutkimuksen kohderyhmäjakoon liittyvät orientaatiot olivat edustettuna: puhuttiin liikunnan estävästä kiireestä, kaverisuhteiden merkityksestä liikkumisessa ja tiiviin treenaamisen jälkeisestä liikuntatauosta.

Ryhmässä arvosteltiin aina tietyn teeman merkitys itselle (asteikolla 1 ihan sama – 5 tärkeä asia), keskusteltiin siihen liittyvistä ideoista ja lopuksi valittiin omasta mielestä parhaat ideat (kuusi pistettä jaossa 17 idealle). Vaikka jokin idea ei olisi saanut kannatusta, se ei merkitse sitä, että se olisi käyttökelvoton. Vähäinen kannatus voi kertoa idean etäisyydestä – siitä, että sen markkinoimiseen täytyy panostaa. Yhden ryhmän palaute on luonnollisesti vain suuntaa-antavaa.

Ideoiden saama palaute

1 OPISKELIJAT ISTUVAT PALJON, MUTTA SE EI OLE KOVIN TERVEELLISTÄ, EIKÄ EDES TUNNU HYVÄLTÄ

1 Luodaan kampukselle tila, jossa työskenteleminen on mahdollista korkeiden pöytien ääressä tai pallo-istuimella. 3 p

2 Jaetaan opiskelijoille säädettävät tasot, joilla voi kampuksella nostaa työskentelytason seisomakorkeudelle. 2 p

3 Järjestetään pitkille luennoille lyhyet jumppahetket, jolloin kaikki nousevat ylös ja liikkuvat.

Kuten haastatteluissa, ryhmässäkin tuli esiin, että istumisen vaihtoehdot ovat opiskelijoille melko etäistä ajateltavaa. Vaihtoehtoja ei näy olevan olemassa, joten niitä ei ole osattu kaivata. Tämä on keskeistä tulosten tulkinnassa. Idea 1 pidettiin esillä olleista parhaana. Kun tietyissä tilassa kaikki seisoivat, se olisi luonteva asento.

”1 on hirveän hyvä idea, verrattuna siihen kirjastoympäristöön (nykyisin TAMKissa)...”

Yhtä seisomiseen pyhitettyä tilaa pidettiin siis luontevampana kuin seisomatasojen käyttöä.

”Jos on kampuksella valmiina tietyissä paikassa se tuntuis luonnollisemmalta kuin että jos tarvis hakea ne jostakin.”

Idea 3, jumppahetket, herätti vastustusta, mutta myös puoltoa. Useimmat kokivat, että nykyiset luentoajat kestää istua ja tauoilla halukkaat voivat jaloitella.

”Pitkillä luennoilla on se tauko, voi lähteä kävelemään, tulee oltua jalkojen päällä.”

”Mun mielestä kolmoskohta on hyvä, en tiedä miten pitäis järjestää mutta vain puoli tuntia kestää asiaa vastaanottamaan.”

Kun keskustelun lopuksi kukin valitsi parhaita ideoita, ideat 1 ja 2 saivat pari ”pistettä”.

2 LUONNOSSA ON KIVA LIIKKUA, MUTTA EI EHKÄ OSATA.

4 Järjestetään harrastusretkiä luontoon (valokuvaus, tähtien tarkkailu, pimeäkävely, lumikenkäily) 3 p

5 Järjestetään opintoteemoitettuja matkoja (alueen historia, ympäristöteknologia, maanmittaus jne.)

6 Opastetaan paikalliseen luontoon: millä kulkuneuvoilla mihinkin voi päästä, miten siirtyä polulle, millainen maasto, kuinka pitkiä reittejä, näkemisen arvoista, kartat 1 p

Yleisesti ottaen keskustelijat eivät pitäneet teemaa tärkeänä. He kokivat osaavansa mennä halutessaan luontoon. Toisaalta ilmeni, että joillekin opastukset kuitenkin olisivat tai olisivat olleet paikallaan uudelle opiskelupaikkakunnalle muuttaessa.

”Tuntuu ihan luontevalta lähteä poluille, jos vaan siltä tuntuu.”

TUNNETKO TAMPEREEN POLKUJA?

”Eei... pitäis ehkä Tampereelta, pitäis paremmin kartoittaa.”

Todettiin, että joskus lisämotivaatio on paikallaan luontoon lähtemiseksi. Keskustelijat löysivät listatuista vaihtoehtoista itseään kiinnostavia retkitemoja. Todettiin kuitenkin, että listatut retket tuntuivat kertaluontoisilta ja kulttuuriharrastukselta pikemmin kuin liikunnalta, tai edes sen startilta.

”Mulle tulee mieleen että nää on niinkun kertahommia, miten niitä vois useesti järjestää, en mä joka viikko lähtis tälleen. Tykkään kyllä luonnossa liikkua, lenkille lähteä tai pyöräilemään.”

Loppujen lopuksi luontoretkeilyyn liittyvät ideat eivät saaneet kovin paljon kannatusta. Luonnossa liikkumista on totuttu ajattelemaan omaehtoisena toimintana?

3 LIIKKUMISEEN ”EI OLE AIKAA” – EI LIIKUTA, KUN SILLE EI OLE VARATTU AIKAA

7 Opiskelijakalenteriin painetaan valmiiksi liikuntatunti- ideoita (esim. klo 17:00 lukisi Bodypump, lisää tunteja löydät www.unipolisport.fi) 3 p

8 Korkeakoululiikunta tarjoaa kotiolosuhteissa helposti toteutettavia virtuaaliliikuntatunteja, jotka voi toteuttaa milloin vain. 7 p

Kiire-teema on opiskelijoille tärkeä. He kertoivat, etteivät ehdi liikkua niin paljon kuin toivoisivat. Opiskelijakalenteriin merkityt liikuntatunnit eivät juuri innostaneet, mutta erään haastateltavan repliikistä virisi keskustelua. On ”aikataulututtajia” ja ”spontaaneja liikkujia”.

”Mulla taas itellä toimii se että pistän kalenteriin, jos ei silloin tee niin sitten ei tee. Esimerkiksi noi virtuaaliliikuntatunnit ei toimis mulla... kun niitä voi tehdä koska vaan, mä tiedän itsestäni että mä en tekis koskaan. Tarviin sellasta aikataulutettua.”

Nousi esiin, että sovitut tapaamiset kaverin tai porukan kanssa sitouttavat hyvin liikkumiseen: sosiaalinen paine toimii tehokkaammin kuin merkintä. Jos liikuntaryhmään tulisi saman vuosikurssin opiskelijoita,

fuksia motivoisi myös tulla tutustumaan.

"Fuksina ajattelen että ois ehkä ollut kiva kun joku vanhempi opiskelija ois kannustanut että tuu kokeileen jotain, mäkin oon käynyt muutamalla ryhmäliikuntatunnilla mutta oli se aika jännää kun yhtään ei tiennyt mimmosta se oli ja kuin rankkaa, ja kun ei tuntenut ketään, ykkösluokkalaisille tarvitsis jotain tukea siinä."

Virtuaaliliikuntatunnit innostivat muutamia kovasti. Niitä voitaisiin käyttää kiireenkin keskellä – kuten idean tarkoitus olikin.

"Mä tykkään kyllä käydä tollasilla ryhmäliikuntatunneilla mutta usein ne on niin aikaisin, niin kuin tässä vaikka tää esimerkki kello 17, että yleensä mä tykkäisin käydä vasta illalla, kun mä luen koulun jälkeen niin aattelen etten nyt viitti mennä... menisin ihan kahdeksalta vasta. Sen puolesta mä kannattasin tätä 8-ideaa että ois jotain mitä sä voisit tehdä milloin vaan."

Liikuntatuutorien toimintaa ei oikein tunnettu tässä ryhmässä.

4 ON HANKALAA ALOITTA A, JOS EI OLE KOKEMUSTA LAJEISTA.

9 Henkilökohtaiset liikunnan käynnistystapaamiset trainerin kanssa: kuntotesti, keskustelu, ohjaus lajivalintaan, kokonaisvaltaisesti kohdaten

10 Virtuaalijumppa ohjaavana: opetetaan halutun lajin perusasiat niin että jo vähän osaa kun menee mukaan ryhmäliikuntaan tai salille

11 Kuntosalilla liikkuva opastaja ottaa uudenlaisen, aktiivisen roolin salilla, kyselee ja neuvoo oma-aloitteisesti 4 p

Osaamattomuuden ongelma ja huonouden tunne olivat tuttuja keskustelijoille.

"Mulla aina se into salillakäynnissä ehkä lopahtaa siihen että mä en kehtaa kokeilla mitään uutta, koska mä näytän typerältä kun mä en osaa, 11 kokisin hyödylliseksi, kun vois saada jotain uutta."

"Jos on halunnu aloittaa jotain. lentopalloa tai jotain, niin tuntuu että ne ryhmät on alkaneet ihan jostain sieltä, tosi nuoresta, ei enää pääse mukaan. Hankala saada sellaista ihan alkeistason petusta ja sitten jos menee tunneille ja siellä on ihan huono niin ei sitä sitten viitsi."

Auttavista ideoista kiinnostavimpana pidettiin kuntosalilla tapahtuvaa ohjausta, lisäksi puhuttiin starttikursseista.

"Jos joku tulee neuvomaan miten ne laitteet toimii, ja ohjelmaa ja tavoitteita, onhan se paljon motivoivampaa kuin että teen vaan tätä..."

"Salilla kysyminen niin onhan se hirveen vaikeeta, verrattuna siihen että joku tarjoo sitä apua, kohta 11 on hyvä!"

Virtuaalijumppa oli käsitelty ja hyväksytty jo keskustelussa edellä. Pohdittiin, että se ei ehkä tutustuttaisi lajiin yhtä tehokkaasti kuin henkilökohtainen ohjaus.

5 ON HANKALAA ALOITTA A MYÖS, JOS ON JÄTTÄ NYT JONKIN LAJIN TAAKSEEN EIKÄ LÖYDÄ UUTTA

12 Henkilökohtaiset tapaamiset trainerin kanssa: millaiset tavoitteet liikunnalle voi asettaa, mikä olisi hyvä laji tai joukkue

Kuten saattoi odottaa, teema ei osunut läheskään kaikkiin keskustelijoihin. Muutamii se osui, ja heillä oli kerrottavanaan valoisampaa tarinaa kuin haastatteluissa kuultiin. Ylimenokauden jälkeen nuoret olivat aloittaneet liikunnan uudelleen.

"Mä tanssin 11 vuotta balettia ja kun mä lopetin sen niin mulla oli kans parin vuoden kapina liikuntaa vastaan, etten halunnut tehdä mitään oikeastaan, etten etsinytkään mitään, oli kiva vaan olla."

"Mullakin oli sama, jalkapalloa, pari vuotta väliä, sitten aloin ajatella että tarvis vähän liikuntaa ja sitä kautta sitten. Pari vuotta hengailin ja sitten."

Tässä keskustelun kohdassa puhuttiin jälleen lajikokeiluista. TAMKilla on liikuntakerho, jossa lajit vaihtuvat koko ajan. Esimerkiksi sellaisessa ympäristössä voi tutustua uusiin lajeihin.

6 EI USKALLETA PANOSTAA LIIKUNTAPASSIIN, JOS SITTEN EI TULEKAAN KÄYTYÄ

13 Tarjolle 5 euron hintainen 5 kerran passi, jonka hinta hyvitetään jos ostaa liikuntapassin 12 p

Vaikka Unipoli Sport-liikuntapassia pidetään edullisena, halpa kokeilupassi sai paljon kannatusta, vähintään pisteen jokaiselta loppupisteytyksessä.

"Hyvä idea. Minä ostin kyllä sen pidemmän ihan vaan sen takia että pääsen tanssikursseille, mitä niitä järjestetään lyhyempiä kurseja, en mä nyt tiä vuosi on 68 euroa ei se mun mielestä oo paljon mutta jos on sellanen pelko ettei tule ollenkaan käytettyä, niin ..."

"Mun mielestä tää on kans hyvä jos kesällä ennen koulun alkua näyttää että tulee ihan kauhea vuosi niin pystyy sitten vähän kattomaan että ehtiikö johonkin väliin käydä sitten"

"Viidellä kerralla saa tuntuman miltä se tuntuu itsestä ja löytyykö sitä aikaa."

7 MONET HALUAVAT LIKKUA YSTÄVÄNSÄ KANSSA

14 Kaverin kanssa ostettu liikuntapassi on halvempi. 7 p

15 Opiskelijan ystävä saa osallistua ryhmäliikuntatunnille tai kuntosalikäynnille Unipolisportilla 1 p

Liikkumisen seura on opiskelijoille tärkeää, kuten edellä on käynyt ilmi. Kaverit sitouttavat ja tekevät liikkumisesta kivempaa. Tämä teema arvioitiin itselle tärkeimmäksi. Tietyissä lajeissa samantasoista pelikaveria tarvittaisiin erityisesti.

"Kyllä mä uskon että toi 15 ainakin aika paljon, vaikkapa toi sulkapallo ja tennis, tämmösiä parilajeja, aika paljon auttais niihin"

Keskusteluun osallistuneilla ei ilmeisesti ollut korkeakoulun ulkopuolisia tyttö/poikaystäviä, jonka kanssa liikkumaan pääsy olisi erityisen tärkeää. Huomattiin myös, että kaverietujen antaminen voi olla syrjivääkin.

”Tää on sinänsä hyvä mutta jos tulee ulkopaikkakunnalta eikä tunne ketään niin onks tää tietyssä mielessä syrjivää että joudut maksamaan enemmän?!”

Halvempi liikuntapassi sai suosiota – tosin halvemman hinnan konseptit menestyvät testeissä yleensäkin!

8 LEIKKIMINEN ON KIVAA.

16 Järjestetään tapahtumia, joissa pelataan leikkimielisesti tai ihan leikitään. 6 p

Leikkimisen idea kiinnosti keskustelijoita, ja mietittiin miten se voisi toteutua. Aiemmin oli kerrottu, että osaamattomuus ja sitoutuminen suorittamiseen pelottaa, kun taas tutustuminen ja seura kiinnostaa – leikkimielinen liikunta voisi olla vastaus näihin kaikkiin.

”Kuulostaa hauskalta idealta, justiin ei niin vakavaa hiki päässä pusertamista vaan että olis just sellaista hauskaa leikkiä, samalla tulee juostuu ja hypittyy ja heiluttuu, mut ei semmoist vakavamielistä.”

Joku epäili, ettei luonteensa mukaisesti voisi olla kilpailematta. Leikin lajilla voinee varioida ilmapiiriä.

”Kyllä mä olisin yhtä lailla kilpailuhenkinen riippumatta mikä se urheilu on, vaikka hippakin niin täysillä mä siinäkin oon.”

Vielä pohdittiin, että leikillisissä liikuntavuoroissa tutustuisi ihmisiin, joiden kanssa voisi harrastaa muutakin liikuntaa.

”Tuosta vois löytää niitä ihmisiä, joiden kanssa lähteä sitten pelaamaan sitä sählyä, toi on ehkä matalammalle kynnykselle.”

9 KORKEAKOULU TARJOAA PALJON LIKUNTAMAHDOLLISUUKSIA, MUTTA OMAN JUTUN LÖYTÄMINEN VOI OLLA VAIKEAA.

17 Opiskelijoita pyydetään tekemään ”millainen liikkuja olen” –testi. Se on kiinnostava itselle. Kun Unipoli sport saa tulokset, se voi lähettää niiden perusteella kohdistettua viestintää.

Vaikka teeman väittämää pidettiin melko osuvana, testi-idea ei innostanut. Testeistä on huonoja kokemuksia, eikä niiden uskota toimivan. Myös kohdennetun viestinnän lähettäminen arvelutti. Moni halusi säilyttää sähköpostinsa mahdollisimman asiallisena ja tärkeiden asioiden kanavana. Toisaalta keskustelun aikana oli ilmennyt, etteivät opiskelijat tiedä tarpeeksi liikuntatarjonnasta, vaikka nämäkin keskustelijat sanoivat tarvittaessa käyvänsä Unipoli Sportin nettisivuilla. Testauksen sijaan voisi täyttää kyselyn omista toiveista niin liikunnan kuin tiedotuksen suhteen.

”Ei pelkästään kohdennettuu viestintää vaan sitten sais Unipolisportkin tietää, mitä tarvitaan.”

”Tommosen testin vois tehdä niin että ennakkotäyttäis jonkun sivun johon vois raksia että minkälaista tiedotusta haluaa ja vois sen testin jälkeen vielä muuttaa ja ottaa pois jos ei jotain..”

Parhaita ideoita

Tutkijan mielestä seuraavat, toteuttamiskelpoiset tuntuiset ideat / interventiot vastaavat parhaiten opiskelijoiden toiveita. Vaikuttavuuden seurantomahdollisuuksiltaan ne ovat erilaisia.

Liikunnan seura, hyvä kaveri tai useampi on opiskelijoille tärkeää. Yhteisiin liikuntahetkiin sitoutuu. Kannattaa luoda rakenteita, jotka luovat ja vahvistavat kaveriliikuntasuhteita. Kaverin kanssa edullisempi liikuntapassi (idea 14) on yksi sellainen. Keskustelussa esiin tullut fuksien tutustuttaminen liikunnan merkeissä (kutsutaan vuorolle) on harkinnan arvoista.

Leikkimielinen pelailu ja pihaleikit (idea 16) innostaa, koska se on stressitöntä ja hauskaa matalan kynnyksen liikuntaa. Tämä on myös sosiaalista.

Raha kiinnostaa opiskelijaa, eikä sitoutuminen ole helppoa, joten viiden euron tutustumispassia pidetään hyvänä ideana (idea 13).

Oma osaamattomuus jännittää liikunnassa, esimerkiksi kuntosalilla. Proaktiivinen opastaja, joka lähestyy niin osaavaa kuin osaamatonta mahdollistaa uuden oppimisen ja innon säilymisen (idea 11).

Kiireiset ja väsyneet opiskelijat hyötyisivät liikkumisesta kotona. He ovat kiinnostuneet Unipoli Sportin virtuaaliliikuntatunneista (idea 8).

Kysely opiskelijoille (idea 17) mahdollistaa heidän toiveidensa esiintulon, tuo heille tietoisuutta Unipoli Sportin tarjonnasta ja, jos opiskelijat haluavat ja se on mahdollista, avaa uuden viestintäkanavan. Opiskelijat haluavat kuitenkin itse säädellä vastaanottamaansa viestintää.

Istumisen vähentäminen tapahtuu opiskelijoiden mielestä luontevimmin yhdessä, seisomista suosivassa tilassa (idea 1).

Kaikissa ideoissa viestinnällä on tärkeä rooli, kuten Unipoli Sportissa on tuotu esiin alun perin. Kannattaa valita interventio, joka saadaan viestinnällä huomatuksi.

8 LÄHTEET

Kunttu K. & Pesonen T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.

Opiskelijatutkimus 2014: Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:10

UKK- instituutti. Terveysliikuntasuositukset 18 – 64 -vuotiaille. 2009. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka-2-2>