

Liikuntatuutorointi pähkinänkuoressa



Liikkuva korkeakoulu -päivät 15.-16.2.2023

Anni Liina Ikonen, korkeakoululiikunnan asiantuntija
Atte Kolehmainen, hallituksen varapuheenjohtaja

Esityksen sisältö



1. Opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen
2. Mitä on liikuntatuutorointi?
3. Liikuntatuutoroinnin hyödyt
4. Liikuntatuutoroinnin järjestäminen

Tilastoja korkeakouluopiskelijoiden liikkumisesta

Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus



Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien opiskelijoiden osuus:

45,9%

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus




Terveysten kannalta riittävästi
liikkuvien opiskelijoiden
osuuden kehitys:

2013: 31%

2017: 33%

2021: 46%

→ tarkoittaa n. 35 000 uutta
opiskelijaa, jotka täyttävät
liikuntasuosituksen 

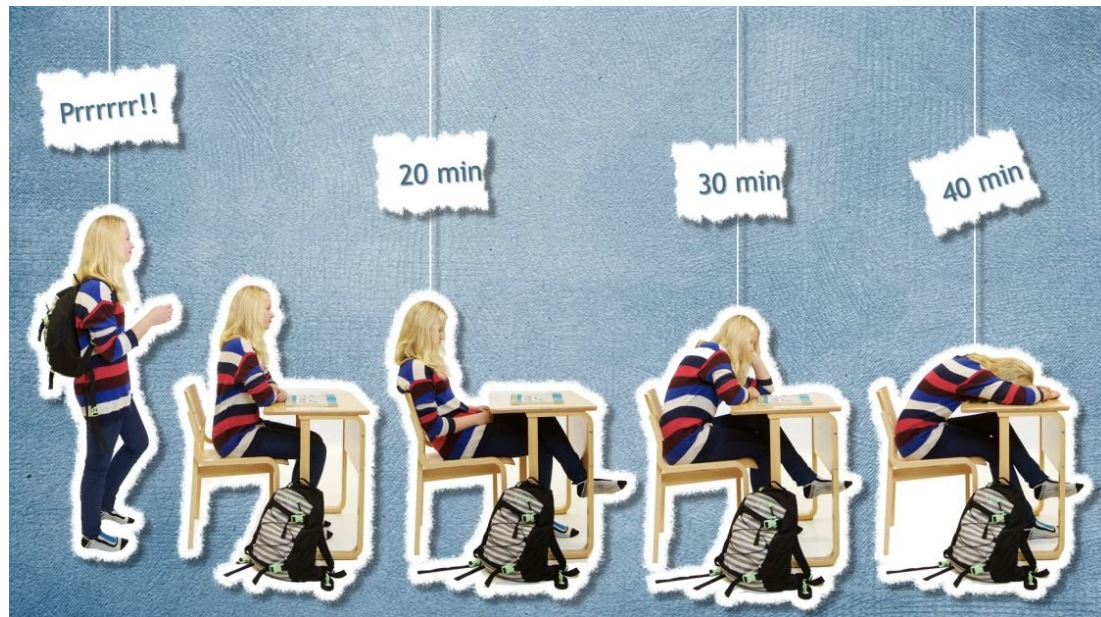


Korkeakouluopiskelijoiden istuminen

11,3t

2016: 10,75t

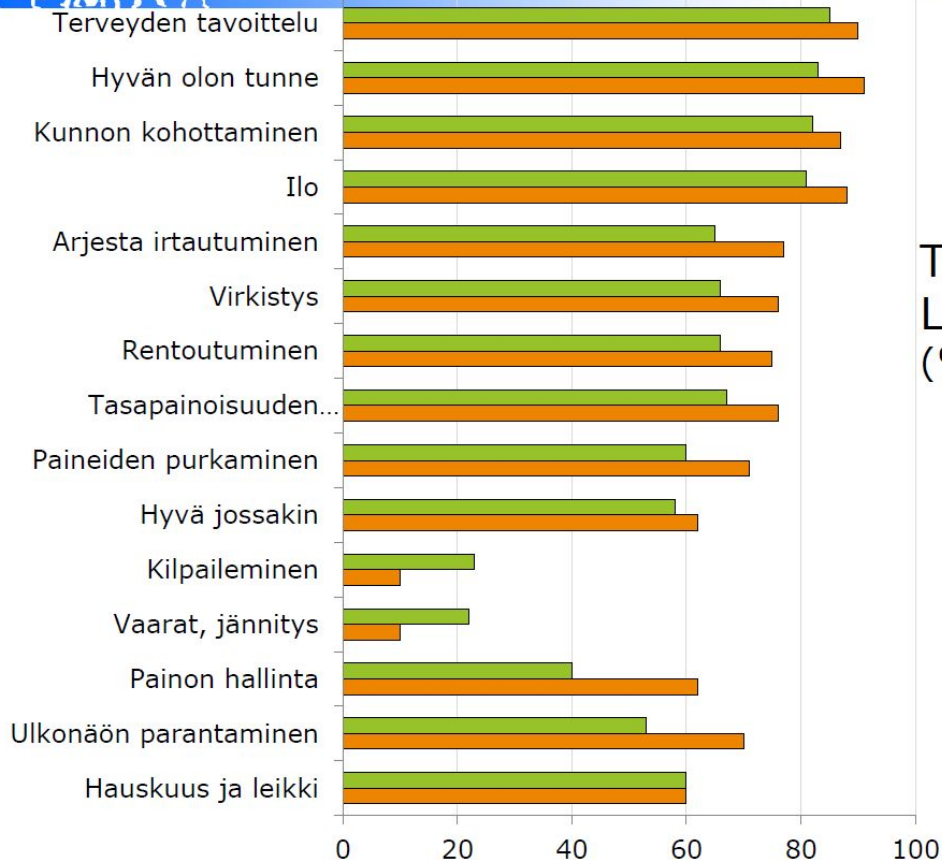
Lähde: Korkeakouluopiskelijoiden
terveystutkimus 2021 (THL)



Mikä asettaa haasteita liikkumiselle?

- Arkipäivän toiminnot ohjaavat istumaan.
- Ei aikaa lähteä erikseen vapaa-ajalla liikkumaan.
- Kilpailevat ajanvietteet.
- Negatiiviset kokemukset ja muistot liikunnasta.
- Lähipiirissä ei liikuta.

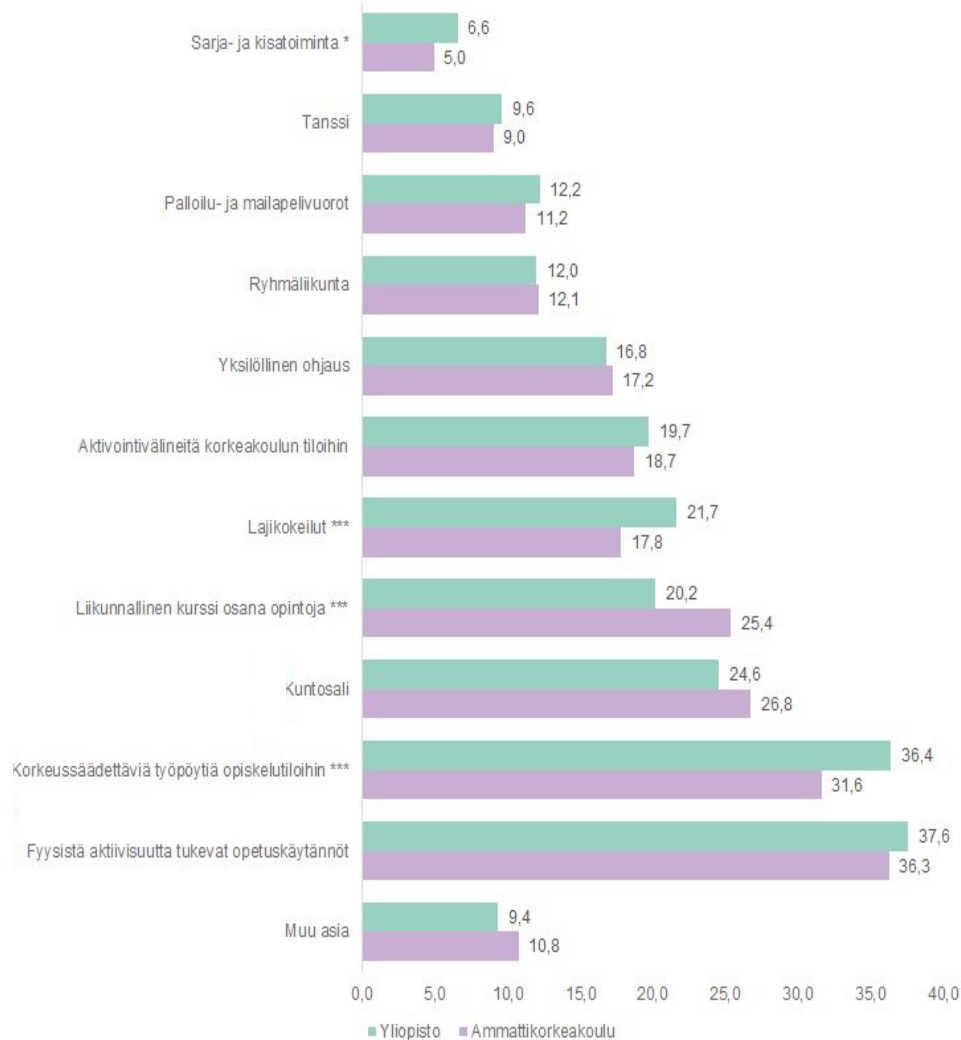




TÄRKEÄÄ
LIIKUNNASSA
(%, yo + amk)

■ miehet
■ naiset

Opiskelijoiden toiveet korkeakoulujen liikuntaolosuhteille



Lähde: Opiskelijabarometri 2022
(julkaisematon)

Mitä on liikuntatuutorointi?

Liikuntatuutoroinnin (lyhyt) historia



- Lähtölaukaus Oulun korkeakoululiikunnassa vuosina 2009-2011.
- OLL ryhtyi levittämään hyväksi havaittua konseptia valtakunnallisesti ja on koordinoanut sitä vuodesta 2012 lähtien.
 - Tarjoamme vuosittain koulutuspäivän toiminnan järjestäjille ja lisäksi paikallisia “täsmäkoulutuksia”.
- Liikuntatuutorointi on käynnissä jo yli 20 Suomen korkeakoulussa!

Mitä on liikuntatuutorointi?

- Opiskelijälähtöistä vertaistukea liikkumiseen tai muuhun vapaa-ajan viettoon
- Päihdevapaata vapaa-ajanviettoa ja ryhmäytymistä
- Järjestäjätahona tyypillisesti opiskelija-/ylioppilaskunta, korkeakoululiikunta, opiskelijaurheiluseura tai jaostot
- Kohderyhmät vaihtelevat: fuksit, kaikki, vähän liikkuvat, kv-opiskelijat...
- Kustannustehokasta liikunnan edistämistä opiskelijalta toiselle
- Opiskelijoiden näköistään toimintaa, jossa vain mielikuvitus on rajana!

liikuntavuorot

vahtina liikuntavuoroilla

liikunnan ohjaaminen

ständigeily

lajikokeilut

liikunta-appro

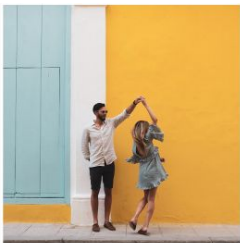
palvelujen esittely

liikuntakaveri-toiminta

liikuntatapahtumat

turnaukset

Esimerkkejä lajikokeilujen maailmasta



Paritanssikurssit



Pilkkikisat

Seikkailurastikierrokset



Luonnossa
liikkuminen

- Marjastus/sienestys



Paintball-tapahtuma



Yhteisturnaukset



Liikuntatuutoroinnin hyödyt



Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti



Aivot ja hermosto

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

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

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

Nivelet

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

parissa viikossa

- **Mieliala** kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lieventyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelimestön** kivut lieventyvät.

muutamassa kuukaudessa

- **Aivojen toiminta** ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermossa ja verisuonissa jatkuvat.
- **Perusaineenvaihdunta** tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- **Leposyke ja -verenpaine** laskevat, sydänlihaksen ja hengityslihasten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin **kestävyysskunto** parantuu.
- **Lihusvoima** lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen selkäkivun pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää **toimintakykyä** ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimestön kivuissa.

puolessa vuodessa

- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- **Kyky sietää stressiä** parantuu.
- Veren **rasva-arvot** parantuvat.
- **Sokeriaineenvaihdunta** kohentuu.
- **Verenpaine** laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- **Vastustuskyky** parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

jatkossa

- **Aivoissa** tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden **sairauksien riski** pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinvaivat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- **Painonhallinta** helpottuu.
- **Luusto** vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset **suoliston** bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- **Lääkityksen tarve** voi vähentyä.

Liikunta edistää oppimista



Fyysisen aktiivisuuden lisäys

Aineenvaihdunta ja hapensaanti paranee.



Kognitiivisten taitojen edistäminen

Keskittyminen, muistin toiminta ja ongelmanratkaisutaidot tehostuvat.



Mahdollistetaan oppimiskapasiteetin täysi potentiaali

Riittävästi liikkuva opiskelija omaksuu ja pystyy käsittelemään tietoa tehokkaammin, kuin liikunnallisesti passiivinen opiskelija.

Liikunta lisää yhteisöllisyyttä



Liikuntatuutoroinnin järjestäminen

Tilastoja liikuntatuutoroinnista (2019)



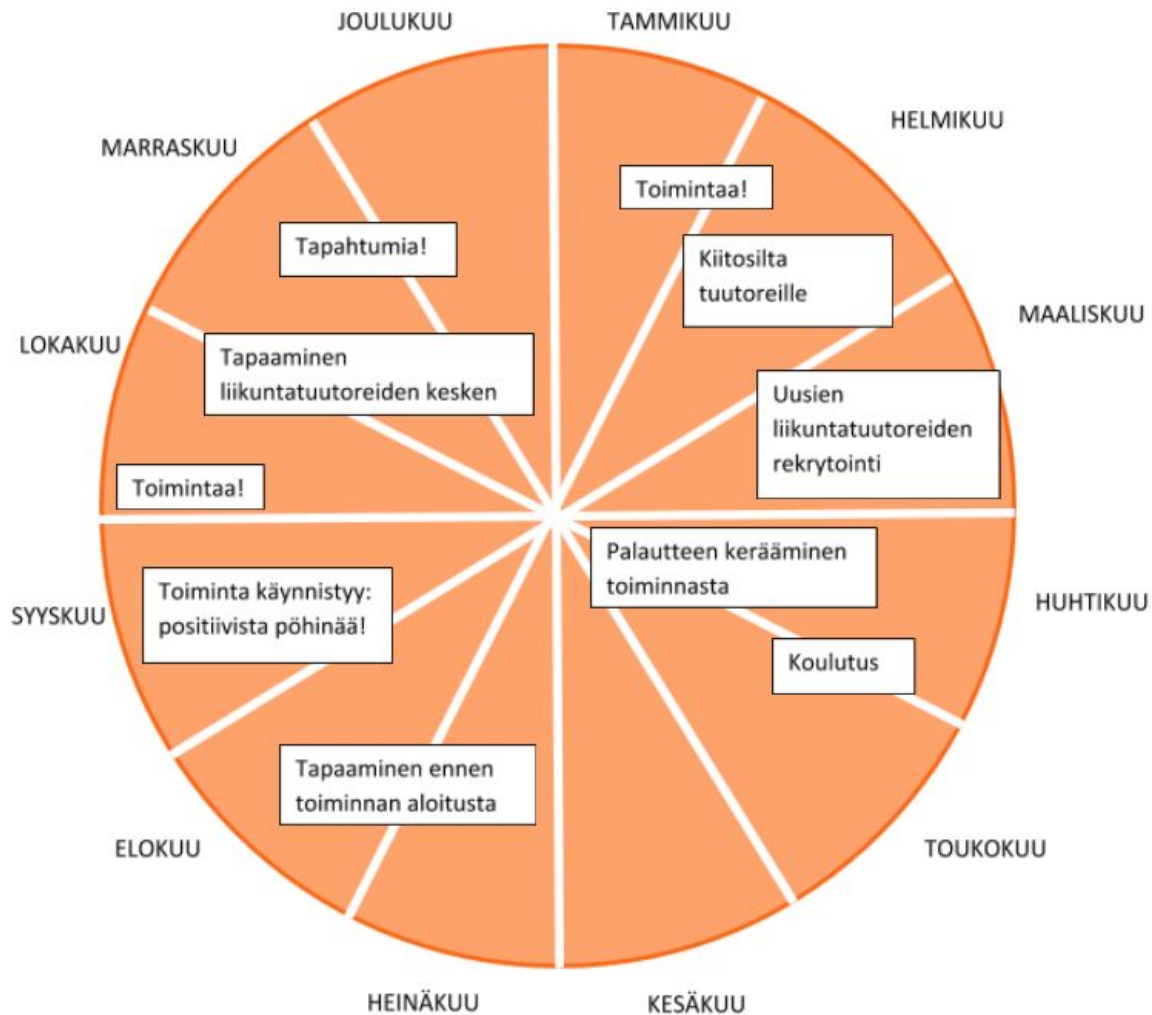
- Liikuntatuutorointi oli käytössä **22/38** korkeakoulussa.
- Toimintaa järjestettiin keskimäärin **4 kertaa** kaudessa.
- Keskimäärin **8 tuutoria** ja **241 tuutoroitavaa** / korkeakoulu.
- Budjetti keskimäärin **878 €**.
- Liikuntatuutoreita on palkittu mm. **opintopisteillä** ja **korkeakoululiikunnan kausikorteilla**.



Järjestäjän tyypillisiä vastuita



- Toiminnan yleinen suunnittelu ja kokonaishallinta
- Liikuntatuutoreiden rekrytointi
- Liikuntatuutoreiden koulutus
- Kauden suunnittelu
- Tuutoreiden ohjaus & vuorovaikutus, apuna järjestämisessä ja markkinoinnissa
- Liikuntatuutoreiden palkitseminen
- Toiminnan seuranta, arviointi ja kehittäminen



Miten käytännössä?

1. Vastuutahon valinta:

- Opiskelija- tai ylioppilaskunta
- Korkeakoululiikunta
- YTHS
- Opiskelijaurheiluseura (voi myös yhteistyötahona järjestää esim. lajikokeiluja)

Miten käytännössä?

2. Yhteistyökumppanien valinta

- Opiskelija- tai ylioppilaskunta
- Korkeakoululiikunta
- YTHS → osaamista opiskeluterveydestä
- Opiskelijaurheiluseura (voi myös yhteistyötahona järjestää esim. lajikokeiluja)
- Kaupunki/kunta → tilojen hyödyntäminen, kaupungin palvelujen mainostusta
- Korkeakoulu /koulutusohjelmat → markkinointi, tilat, resurssit
- Paikkakunnan muut korkeakoulut → yhteisiä koulutuksia tai illanviettoja?
- Yksityiset liikuntapalvelut ja urheiluseurat yms. → lajikokeiluja
- OLL → asiantuntija-apua ja henkistä tukea 😊

Miten käytännössä?

3. Liikuntatuutoreiden rekrytointi: ketä?

- Poimitaan normituutoreiden joukosta ja jatkokoulutetaan liikuntaan
 - Tuutorit liikuntatuutoreina etu siksi, että kasvo on jo valmiiksi tuttu uusille opiskelijoille tavoittaa helposti ja on helpompaa lähteä mukaan
- Kuka tahansa liikunnasta ja muiden innostamisesta kiinnostunut!
- Koulutusalojen/tiedekuntien kautta (mahdollisimman monesta eri)
- Alayhdistysten/ainejärjestöjen liikuntavastaavat voivat myös toimia liikuntatuutoreina
- Ryhmäliikuntaohjaajat voivat toimia liikuntatuutoreina (huom! vertaisen, ei ammattilaisen roolissa)

Miten käytännössä?

4. Liikuntatuutoreiden rekrytointi: Miten?

- Puskaradio tärkeä väylä.
- Muita kanavia: facebook, leirit ja koulutusrastit, sähköpostilistat, tiedekuntien ja ainejärjestöjen kautta, nettisivut, vanhat tutorit.
- Face to face: kannustaminen toimii yleensä hyvin esim. messujen yhteydessä käytävillä
- Viestinä rekrytoinnissa liikunnan ilosanoma
- Painotus: Ei tarvitse olla huippu tai ammattilainen (jos teillä näin on)
- Toiminnan esittely houkuttelevasti. Miksi juuri sinun kannattaisi lähteä liikuntatuutoriksi?

Miten käytännössä?

5. Koulutus:

- Tietoa opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä: esim. erilaisista liikkujista, liikunnan motivaattoreista, liikunnan terveyshyödyistä.
- Perustiedot paikallisista liikuntamahdollisuuksista (korkeakoulu, kunta, seurat, yksityiset)
- Ryhmän ohjaamisen taidot
- Pelisäännöt toiminnalle ja liikuntatuutorina toimimisen edellytykset
- Tapahtuman järjestäminen (esim. vakuutukset)
- Liikuntatuutoroinnin ideapankki
- Vanhat liikuntatuutorit mukaan kertomaan toiminnasta ja antamaan esimerkkejä
- Virkistytymistä ja hauskoja uusia kokemuksia → **keskinäinen ryhmäytyminen tärkeää!**
- Paljon aikaa tulevan suunnittelulle

Miten arvioida ja kehittää toimintaa?

- Liikuntatuutoreiden raportit, palautteet ja kehityskeskustelut:
 - Objektiiviset mittarit:
 - liikuntatuutoreiden ja osallistujien määrä
 - osallistumiskerrat toimintaan
 - järjestettyjen tapahtumien, kokeilujen ja tapaamisten määrä
 - toiminnassa tehdyt työtunnit
 - Subjektiiiviset arviot:
 - Fiilikset onnistumisista ja haasteista
 - Mitä tuutori koki oppineensa
- Palautekyselyt osallistujilta

Miten motivoida ja palkita liikuntatuutoreita?



- Yhteisöllisyys alusta lähtien
- Virkistäytymisiltoja (myös korkeakoulujen kesken)
- Mahdollisuus päästä kokeilemaan kiinnostavia liikuntalajeja
- Korkeakoulun liikuntapassi/-tarra ilmaiseksi
- Opintopisteet
- Lippuja urheilumatseihin
- Tuotepalkinnot kannustimina aktiivisimmille
- Mainostaminen työkokemuksena → Työtodistus
- Haalarimerkki
- Toiminta on itsessään myös hyvin palkitsevaa!

Liikuntatuutoroinnin järjestäjien kokemia haasteita



- Rahan puute
- Toiminnan vastuunjako ja organisointi ei toimi
- Miten laajentaa toimintaa?
- Löytää toimivat rutiinit
- Halu laajentaa liikunnasta hyvinvointiin
- Tuutoreiden roolin selkeyttäminen ja kaitvointi
- Tuutoreiden rekrytointi, vähäinen tietoisuus toiminnasta
- Palkitseminen ja ryhmäytyminen
- Halu liikuttaa opiskelun aikana
- Miten saada erityisesti vähän liikkuvat mukaan?
- Haastavien asiakkaiden kohtaamiseen kouluttamienn
- Yhteistyö vertaistuutoroinnin kanssa

**Mitä muuta OLL tarjoaa
liikuntatuutoroinnin
tueksi?**

Korkeakoulukohtaisia
tilauskoulutuksia
liikuntatuutoreille

Oppaita ja vinkkejä
Liikkuva korkeakoulu
-tietopankissa
(liikkuvakorkeakoulu.fi)

Asiantuntijatuki
atte.kolehmainen@oll.fi
anniliina.ikonen@oll.fi



Tilaukset



- Kohderyhmänä järjestäjät tai itse tuutorit
- Kesto 1,5h
- Uusille toimijoille ilmainen, muille jäsenyhteisöille 150e
- Teidän kampuksella paikan päällä tai verkossa
- Teidän erityistoiveet huomioidaan koulutuksen sisällössä
- Kouluttajana liikuntatuutoroinnin koordinaattori Jorma Alastalo
- Koulutustilaukset: jorma.alastalo@oll.fi



Tulossa: Liikuntatuutorointiseminaari 2023

Valtakunnallinen lisäkoulutus liikuntatuutoreille uuden oppimiseen ja verkostoitumiseen

Kiitos!



oll.fi



@Liikuntaliitto



@liikuntaliitto



/Liikuntaliitto

Katso
myös:

LIIKKUVA
KORKEAKOULU
-tietopankki

oll

Liikkuvamman
korkeakoulun
puolesta