

Haikarainen Iiro & Kupiainen Jerry

Poikkeusolojen aikainen vaikutus KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumuksiin

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2021



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Haikarainen Iiro & Kupiainen Jerry

Työn nimi: Poikkeusolojen aikainen vaikutus KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumuksiin

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: liikuntatottumukset, liikuntasuosituksiset, koronavirus

Tutkimuksen aiheena oli liikuntatottumusten muutokset valtioneuvoston asettaman poikkeustilan aikana sekä pandemian aikana kehitetyn Jumppakamu- alustan toimivuuden arvioiminen ja sen sisällön kehittämisideoiden tuottaminen. Toimeksiantajana työssämme toimi Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy:n Älyllä aktiiviseksi - hanke.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selville, miten valtioneuvoston maaliskuussa 2020 julistaman poikkeuslain aiheuttamat kokoontumisrajoitukset ja sulkutoimet vaikuttivat KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumuksiin. Työhön kuului myös Jumppakamu – alustan kehittämisideoiden tuottaminen tutkimuksen pohjalta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten karanteenitilanne vaikutti Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja työntekijöiden liikuntatottumuksiin ja miten liikuntapalveluita hyödynnettiin poikkeuslain aikana. Lisäksi tavoitteena oli saada ideoita Jumppakamu-alustan sisällön kehittämistä varten.

Tutkimuskysymyksinä olivat: 1. Minkälaisia liikuntatottumuksia KAMK:n opiskelijoilla ja työntekijöillä on ollut ennen koronakaranteenia ja koronaepidemian aikana? 2. Miten etäliikuntapalveluita hyödynnettiin koronakaranteenin aikana? 3. Millä tavoin Jumppakamu- alusta vastasi KAMK:n opiskelijoiden ja työntekijöiden tarpeisiin?

Tutkimus alkoi teoriaan perehtymisellä ja tutkimussuunnitelman kokoamisella, jonka jälkeen siirryttiin empiiriseen eli toteutusvaiheeseen. Tutkimusmenetelmänä toimi määrällinen eli kvantitatiivinen menetelmä ja mittarina Webropol 3.0 –ohjelmalla luotu strukturoitu kysely. Ennen aineiston keräämistä kysely esitettiin kaksi kertaa. Aineiston kerääminen toteutettiin joulukuun 2020 ja tammikuun 2021 välisenä aikana lähettämällä kysely kaikille opiskelijoille ja henkilökuntaan kuuluville sähköpostitse. Aineiston keruun jälkeen analysoimme tulokset ja suodatimme asiattomat ja epäkorrekrit vastaukset.

Tuloksista selvisi, että KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumuksissa oli havaittavissa muutoksia poikkeuslain aikana. Suurimmat muutokset olivat rasittavan eli voimakasta hengästymistä aiheuttavan liikunnan, lihaskuntoa kehittävä harjoittelu sekä istumisen määrissä. Rasittavan liikunnan ja lihaskunnan osalta viikoittaisen harrastamisen määrä väheni merkittävästi. Vastaavasti istumisen määrä kasvoi samaan aikaan selvästi. Vastaajista noin neljäsosa kokeili ainakin yhtä uutta liikuntamuotoa poikkeusolojen aikana. Etänä tuotetun liikunnan käyttö lisääntyi, mutta Jumppakamu – alustaa hyödynsi vain murto-osa vastaajista. Suurimpana syynä tähän oli, että vastaajilla ei ollut tietoa ko. palvelusta. Kokonaisuutena voidaan todeta, että poikkeuslain aiheuttamat toimet vähensivät fyysisesti aktiivista aikaa ja lisäsivät passiivista aikaa KAMK:n opiskelijoilla ja henkilökunnalla.

Jatkotutkimusaiheina voisi olla Jumppakamu- alustan kehittäminen ja liikuntatottumusten muutosten tutkiminen yhä uudelleen tulevaisuudessa. Jumppakamu- alustaa voisi kehittää tämän tutkimuksen kehittämisideoiden pohjalta ja tehdä tulevaisuudessa uuden kyselyn palvelun toimivuudesta, esimerkiksi vuoden kehittämistyön jälkeen. Liikuntatottumuksista voisi tehdä jatkotutkimuksen, jossa selviäisi ovatko tämän tutkimuksen tulokset uusi normaali vai palaavatko ihmiset takaisin vanhoihin tottumuksiinsa, silloin kun se on mahdollista. Mielenkiintoista tässä tutkimuksessa voisi olla se, jatkuuko etäliikunnan harrastamisen määrän nousu, palaako reippaan- ja rasittavan liikunnan harrastamisen määrä normaalille tasolle tai jatkuuko pitkät istumisjaksot työelämässä.

Abstract

Author(s): Haikarainen Iiro & Kupiainen Jerry

Title of the Publication: The Effect of Exceptional Circumstances on the Exercise Habits of Kajaani University Of Applied Sciences' Students and Personnel

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: exercise habits, physical activity guidelines, coronavirus

The thesis investigates changes in exercise habits during the period of emergency law implemented by the Council of State. It also evaluates how successful the Jumppakamu (*Exercise Pal*) platform has been and produces improvement proposals for its content. The thesis was commissioned by the Älyllä aktiiviseksi project implemented by Kajaani University of Applied Sciences (KAMK).

The purpose of this thesis was to discover how the emergency law, announced by the Council of State in March 2020, affected the exercise habits of students and personnel at KAMK. The aim of the thesis was to produce information on how quarantine affected the students' and personnel's exercise habits and how different exercise services were used during lockdown. Moreover, the objective was also to produce improvement ideas for Jumppakamu platform's content.

The research tasks were: 1. What exercise habits did KAMK students and personnel have before the COVID-19 lockdown period and during the pandemic? 2. How were exercise services used during quarantine and lockdown? 3. How did the content of the Jumppakamu platform correspond to the needs of students and personnel at KAMK?

The thesis process involved becoming familiar with the theory and compiling a research plan as well as the implementation phase. The methodology included quantitative data collection and a structured questionnaire survey, which was created using the Webropol 3.0 program. The questionnaire was tested twice before its use. Data collection was executed between December 2020 and January 2021 by sending the questionnaire to all students and personnel by e-mail. After data collection, the research material was analyzed, and irrelevant responses were discarded.

The results showed that the students' and personnel's exercise habits during lockdown had changed. The largest changes were seen in vigorous physical activity, muscle strength development and the amount of time spent seated. Weekly training in vigorous physical activity and developing muscle strength had decreased significantly. Respectively the amount of time spent seated had clearly increased at the same time. About one quarter of the respondents attempted at least one new form of physical exercise during lockdown. Usage of the distant exercise services increased but only a fraction of the respondents had used the Jumppakamu platform. The most important reason for this was the lack of information about the platform available to the respondents. Overall, it is possible to conclude that as a result of the emergency law physical activity decreased, and inactivity increased among the students and personnel of KAMK.

Further research could focus on how to develop the Jumppakamu platform further and investigate changes in exercise habits. The Jumppakamu platform could be improved based on the development proposals in this thesis and a new questionnaire could be implemented in the future to examine how well the platform is working, for example after one year of development work. Further research could be conducted on exercise habits in the new normal to clarify whether people will or will not return to their old habits when it is possible again. It would also be interesting to investigate whether current growth in the use of remote exercise services will continue and whether the amount of moderate and vigorous physical activity will return to pre Covid levels or will long periods of sitting continue in working life.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikuntatottumukset.....	2
2.1	Liikuntasuositukset.....	3
2.2	Tutkimuksen kannalta keskeisimmät liikunnan eri käsitteet.....	5
3	COVID-19	7
3.1	Koronavirus Suomessa.....	7
4.	KAMK:n hyvinvointikysely	9
5.	Jumppakamu- alusta	11
6.	Opinnäytetyön toteutus	12
6.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	12
6.2	Tutkimuksen eettiset kysymykset ja hyvä tieteellinen käytäntö	14
6.3	Mittari.....	15
6.3.1	Operationalisointi ja strukturointi	16
6.3.2	Kyselylomakkeen ja kysymysten luominen	17
6.3.3	Aineiston kerääminen	20
6.4	Tutkimuskohteen eli perusjoukon kuvaus.....	21
7.	Kyselytutkimuksen tulokset.....	23
7.1	Vastaajien perustiedot	23
7.2	Liikuntatottumukset ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa	27
7.3	Liikuntatottumukset valtion asettaman poikkeuslain aikana	30
7.4	Kokemukset Jumppakamu- alustasta	37
8.	Johtopäätökset	42
8.1	Liikuntatottumusten muutokset	42
8.2	Jumppakamu- alustan toimivuus ja käyttöaste	51
9.	Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	54
10.	Pohdinta	57

Lähteet & Liitteet

1 Johdanto

Tutkimuksen aiheena on liikuntatottumusten muutokset koronakaranteenin aikana sekä pandemian aikana kehitetyn Jumppakamu- alustan toimivuuden arvioiminen. Tutkimukseen kuuluu myös alustan sisällön kehittämiseksi tuottaminen. Valitsimme aiheen omasta mielenkiinnostamme, sillä aihe koskettaa kaikkia yhteiskunnassamme ja vaikuttaa näin jokaisen yksilön arkeen. On erittäin mielenkiintoista tietää, onko liikunta lisääntynyt vai vähentynyt, liikuntamuoto vaihtunut ja millaisia kotiin etänä välitettyjä liikuntapalveluita on käytetty. Vastaavaa ei ole juurikaan tutkittu, koska vastaavassa tilanteessa ei ole oltu sitten toisen maailmansodan. Työn tarkoituksena on tuottaa tietoa liikuntatottumusten muutoksista ja saada kehittäviä ideoita Jumppakamu- alustalle. Tutkimuskohteena ovat KAMK:n opiskelijat ja henkilökunta. Toteutimme tutkimuksen kesän 2020 ja kevään 2021 välisenä aikana. Toimeksiantajamme toimi Kajaanin ammattikorkeakoulu ja tarkemmin sen Älyllä aktiiviseksi -hanke. Yhteyshenkilönämme toimi hankkeen projektipäällikkö Sanna Pakkala-Juntunen.

Tutkimuksesta on suoraa hyötyä toimeksiantajalle. Tutkimuksen tuottaman tiedon pohjalta toimeksiantaja pystyy kehittämään tarjoamansa tuotteen, tässä tapauksessa Jumppakamu- alustan, sisältöä paremmaksi vastaten käyttäjien toiveisiin ja tarpeisiin. Välillisesti tästä kehitystyöstä hyötyy koko ammattikorkeakoulu. Onhan liikunnalla positiivinen vaikutus niin psyykkisesti kuin fyysisestikin (UKK-instituutti 2019). Säännöllinen liikunta laukaisee stressiä, piristää mieltä ja auttaa keskittymään sekä nukkumaan paremmin (UKK-instituutti 2019). Mitä paremmin Jumppakamu- alustan sisältö vastaa kysyntään, sitä paremmin se sitouttaa käyttäjiään, jolloin sen kautta on mahdollista vaikuttaa opiskelijoiden ja henkilöstön terveyteen sekä oppimis- ja opetusvalmiuteen.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten karanteenitilanne vaikutti Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja työntekijöiden liikuntatottumuksiin ja millaisia liikuntapalveluita karanteenin aikana hyödynnettiin. Lisäksi tavoitteena on saada kehittämiseksi ideoita Jumppakamu- alustan sisältöä varten. Mahdollisen uuden karanteenitilanteen tai vastaavan poikkeusolon aikana voitaisiin olla valmiina tarjoamaan laadukkaita liikuntapalveluita opiskelijoille ja henkilökunnalle etänä.

2 Liikuntatottumukset

Liikuntatottumuksilla tarkoitetaan liikkumista edistäviä tekoja ja henkilön valintoja sekä asennoitumista liikkumista kohtaan (Jussila 2016). Jotkut ovat asennoituneet liikuntaan terveyttä edistäväksi, kun taas toiset eivät pidä liikuntaa tärkeänä osana omassa elämässään. Liikuntatottumuksiin kuuluvat työ- tai koulumatkailun liikkumistavat, vapaa-ajalla harrastettu liikunta sekä henkilön oma asennoituminen liikkumista kohtaan (Jussila 2016). Toisin sanoen *liikuntatottumuksilla* tarkoitetaan, miten ja kuinka rasittavasti ihmiset ovat tottuneet liikkumaan ja millä tavalla he ovat asennoituneet liikkumiseen. Esimerkki henkilön liikuntatottumuksista voi olla, että henkilö on tottunut liikkumaan polkupyörällä töihin, käymään kaksi kertaa viikossa kuntosalilla ja harrastamaan lempiurheilulajiaan ainakin kerran viikossa. Eli henkilö on tottunut *hyötyliikuntaan* työmatkoilla, kohottamaan lihaskuntoaan kaksi kertaa viikossa sekä harrastamaan liikuntaa ainakin kerran viikossa.

Liikuntatottumuksia on mitattu usein kyselyillä, joiden tuloksia verrataan UKK-instituutin liikuntasuositukseen. Tottumuksia on mitattu yksinkertaisilla kysymyksillä: kuinka paljon reipasta liikkumista tapahtuu jonkin verran hengästyen, kuinka paljon rasittavaa liikkumista tapahtuu voimakkaasti hengästyen, kuinka monta kertaa kohotat lihaskuntoa ja lihashallintaa- viikossa yhteensä (UKK-instituutti 2020a). Samoja kysymyksiä käytettiin KAMK:n tekemissä hyvinvointikyselyissä vuosina 2013, 2015 ja 2017. Aikuisten liikkumisen suositus on rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti 2020a). *Rasittavaksi liikunnaksi* on luokiteltu muun muassa aerobic, pallopelit, hiihto ja juoksu. *Reippaaksi liikunnaksi* taas reipas kävely, uinti ja tanssiminen. Liikuntasuositukseen kuuluu myös ohjeet kevyestä liikkumisesta mahdollisimman usein, taukoja paikallaanoloon aina kun voi, sekä palauttavaa unta riittävästi. (UKK-instituutti 2020a.) Lapsille ja nuorille, aikuisille eli 18–64-vuotiaille ja yli 65-vuotiaille on olemassa omat liikuntasuositukset. Tutkimuksessamme keskitymme aikuisten liikkumisen suositukseen, sillä kohderyhmämme ovat 18–64-vuotiaat KAMK:n opiskelijat ja työntekijät.

Liikuntatottumukset tarkoittavat muutakin kuin UKK- instituutin liikuntasuositusten mukaista liikkumista. On olemassa monia erilaisia liikkujia. Jotkut harrastavat liikuntaa tietyissä määrin, kun jotkut eivät harrasta sitä ollenkaan. Kilpaurheilijoilla on erilaiset liikuntatottumukset verrattuna esimerkiksi luokanopettajaan. Urheilijoille liikkuminen on säännöllistä ja kuormittavuuden tasoa lasketaan jatkuvasti. Toisilla liikkuminen voi olla säännöllistä, mutta kuormittavuuteen ei kiinni-

tetä niin paljon huomiota. Liikunnan harrastamisen motivaatio on tärkeä tekijä liikkumiselle. Motivaatio voidaan jakaa kahteen osaan: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa motivaation lähde on syntynyt ihmisestä itsestään, jossa toiminta on omatahtoista ja tekijä kokee iloa ja tyydytystä toiminnastaan. (Roberts 2001.) Tämä näkyy liikunnan harrastamisena sen tuottaman virkistäytymisen takia. Vastaavasti kilpaurheilijoille liikunta voi olla enemmän suorituspainotteista. Motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, jossa motivaation välittää jokin muu kuin ihminen itse. Toiminta pohjautuu esimerkiksi palkkioiden saavuttamiseen. Tällöin puhutaan ulkoisesta motivaatiosta. (Jaakkola 2010, 118–119.) Joillekin henkilöille motivaationa liikunnalle voi toimia pelkästään terveys. Esimerkiksi henkilö ei koe mielihyvää eikä tykkää liikkumisesta, mutta harrastaa sitä silti tietoisesti terveyden kannalta.

Liikunnan merkitys ihmisten keskuudessa vaihtelee. Osa pitää sitä todella tärkeänä osana elämässään, kun osalle sillä ei ole juuri mitään merkitystä. Tämä näkyy liikkumiseen liittyvillä valinnoilla. Liikkuja valitsee miten ja millä muodolla hän liikkuu, sekä kuinka kauan ja kuormittavasti liikkumista tapahtuu. Näistä seikoista muodostuvat eri liikuntatottumukset. Esimerkiksi osa liikkuu säännöllisesti tavoitteena virkistäytyminen ja irrottautuminen arjesta ja vastaavasti osa suorituspainotteisesti tavoitteena olla esimerkiksi maailman paras. Jokaisella henkilöllä on oman näköisensä liikuntatottumukset.

2.1 Liikuntasuositukset

Liikuntasuositukset kertovat, kuinka paljon ja millaista liikuntaa tulisi harrastaa viikoittain, jotta se edistäisi tai ylläpitäisi terveyttä. Liikuntasuosituksissa esitetään esimerkkejä eri liikunnan muodoista. Eri ikäryhmille on kehitetty omat suosituksensa, koska ihmisen liikunnan tarve vaihtelee eri elämänvaiheiden aikana. (THL 2021.) Liikuntasuositus toimii ammattilaisten työkaluna liikkumisesta puhuttaessa, liikuntaneuvonnassa, sekä yleisessä viestinnässä yksilöille (UKK-instituutti 2021). Liikuntasuosituksia on tehty alle kouluikäisille, kouluikäisille lapsille ja nuorille eli 7–18-vuotiaille, aikuisille eli 18–65-vuotiaille, sekä ikääntyville henkilöille eli yli 65-vuotiaille. (THL 2021.) Keskitymme tutkimuksessamme aikuisten liikuntasuosituksiin (Kuva 1), sillä kohderyhmämme toimivat KAMK:n opiskelijat ja henkilökunta ovat 18–65-vuotiaita.

Terveyshyötyjen saavuttamiseksi aikuisten (18–65-vuotiaat) tulisi parantaa kestävyyskuntoaan liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa reippaasti. Vaihtoehtoisesti samat terveyshyödyt saa liikkumalla tunti 15 minuuttia rasittavasti, hengästy-mällä selvästi. Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästy-misestä huolimatta ja ra-

sittavaa, kun puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. (UKK-instituutti 2021.) Reipasta ja rasittavaa liikuntaa voi myös yhdistellä. Kestävyyssiikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, pyöräily, uinti ja tanssi. (THL 2021.) Tämän lisäksi suositellaan lihaskunnan ja liikehallinnan ylläpitävää harjoittamista kahdesti viikossa (UKK-instituutti 2021).



Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2021).

UKK-instituutti julkaisi uuden aikuisten liikkumisen suosituksen 21.10.2019. Päivitetty suositus huomioi entistä paremmin hyvinvoinnin kokonaisuuden. Uudistetusta suosituksesta poistettiin vaatimus vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkestä. Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät uudistuksen jälkeen. Uusi suositus huomioi paremmin paikallaanolon tauottamisen, unen merkityksen ja kevyen liikkuskelun. Kevyemmällä liikkunnalla on todettu olevan terveyshyötyjä, etenkin vähäisesti liikkuville. Kevyt liikkuskelu virkistää mieltä, vilkastuttaa verenkiertoa, vetreyttää lihaksia ja niveliä, lisää tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia ja voi alentaa verensokeri- ja rasva-arvoja. (UKK-instituutti 2021.) UKK-instituutin mukaan (2021), mitä useammin liikkuskelee ja pitää taukoja paikallaanolosta, sen parempi. Riittävällä unella yhdistettynä liikkumiseen on merkittäviä terveysvaikutuksia. Unen vaikutus palautumisessa on suuri. UKK-instituutin laatimaan aikuisten liikkumisen suosituksen pyramidiin on lisätty keltainen, punainen ja sininen palkki, jotka

ovat näitä uudistuksia (Kuva 1). Tämä uudistunut suomalainen liikkumisen suositus perustuu amerikkalaiseen suositukseen, joka päivitettiin vuonna 2018. Yhdysvaltalainen terveysviraston laatima liikkumisen suositus pohjautuu laajaan, kansainväliseen tieteelliseen näyttöön. (UKK-instituutti 2021.)

UKK-instituutin terveystuotuksien lisäksi on olemassa erillinen liikuntasuositus myös korkeakoululiikunnasta (Ansala ym. 2018, 1–3). Siinä istuminen on nostettu osaksi liikuntasuosituksia (Ansala ym. 2018, 3). Viimeaikaisten tutkimusten mukaan fyysinen toimetttömyys, istuminen yhtenä merkittävimmistä ilmenemismuodoista, on itsenäinen terveyteen vaikuttava tekijä, jonka vaikutuksia ei kompensoi edes suuri liikunnan määrä. Tästä syystä nykyään esimerkiksi liikunnan Käypä hoito -suosituksen keskeisessä sanomassa todetaan erikseen: runsas istuminen on terveydelle haitallista. (Käypähoitosuositus 2021.) Sisällytimme tämän istumista käsittelevän osan korkeakoululiikunnan suosituksista tutkimukseemme, koska muuten liikuntasuositukset olivat liikunnanmäärän ja rasittavuuden suhteen yhtenevät UKK-instituutin suosituksien kanssa.

2.2 Tutkimuksen kannalta keskeisimmät liikunnan eri käsitteet

Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, joilla on positiivisia vaikutteita terveyteen ja hyvinvointiin ja joka ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja. Terveystuikunnan on oltava jatkuvaa ja toistuttava riittävän usein ja riittävän kuormittavana (Vuori 2003). Terveystuikunnassa kuormitus luokitellaan kevyestä vähän rasittavaan. Terveystuikunta on usein kevyttä liikuntaa, jota tapahtuu kaikissa arkisissakin toimissa. Kauppa- ja työmatkat, lumi- ja pihatyöt, marjastus, metsästäminen ja halonhakkuu ovat kaikki terveystuikuntaa. (UKK-instituutti 2020b.) Terveystuikuntasuosituksina ovat samat suositukset kuin aikuisten liikuntasuosituksissa.

Arkiliikunnalla tarkoitetaan kaikenlaista päivän mittaan tapahtuvaa liikkumista ja liikehdintää, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös *hyöty- ja perusliikunnaksi*. Päivittäiset puuhat, kuten siivoaminen, haravointi, lasten kanssa leikkiminen, portaiden nouseminen ja matkat työpaikalle tai kauppaan, luokitellaan arkiliikunnaksi. Päivittäinen puolituntinen reipas arkiliikunta parantaa kestävyyskuntoa ja auttaa painonhallinnassa. (UKK-instituutti 2018.) Tanja Martaman mukaan (2012, 46) *vapaa-ajan liikunnalla* tarkoitetaan nimenomaan vapaa-ajalla tapahtuvaa tarkoituksellista liikkumista. Vapaa-ajan liikuntaa on esimerkiksi liikuntaharrastukset ja kavereiden kanssa tapahtuva liikkuminen.

Kuntoliikunta on astetta kuormittavampaa liikuntaa kuin terveysliikunta. Kuormitus luokitellaan kevyestä vähän rasittavaan ja tämän lisäksi henkilö harrastaa rasittavampaa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa. Kuntoliikunta kohottaa kuntoa terveyden ylläpidon lisäksi. Rasittavampaa liikuntaa on esimerkiksi nopeampi kävely tai sauvakävely, juoksu, pyöräily, hiihto ja voimaharjoitukset. Kuntoliikunta on hengästyttävää liikuntaa, jossa tavoitteena on terveyden ylläpidon lisäksi esimerkiksi aerobisen kunnon kohottaminen ja lihaskunnon parantaminen. (UKK-instituutti 2020b.)

3 COVID-19

COVID-19 on äskettäin löydetty tartuntatauti, jonka aiheuttaa koronavirus (WHO 2021). Ihmiselle uusi taudinaiheuttaja, koronavirus Sars-CoV-2, aiheuttaa hengitystieinfektioita (Anttila 2021). Suurin osa perusterveistä tartunnan saaneista sairastaa COVID-19 viruksen, kuten normaalin kausiflunssan, toipuen siitä ilman sairaalahoitoa. Ikääntyneet ja henkilöt, joilla on joku perussairaus kuten syöpä, diabetes tai sepelvaltimotauti, saattavat saada vakavampia hengitystieoireita ja saada taudin vakavamman muodon. (WHO 2021.)

Tauti leviää pääasiallisesti pisaratartuntana tartunnan saaneen henkilön yskimisen tai aivastamisen kautta. Leviämistä voi ehkäistä parhaiten noudattamalla hyviä hygieniatapoja eli peittämällä suun ja nenän yskiessä tai aivastaessa, huolehtimalla käsihygieniasta, välttämällä kasvojen koskettamista, säilyttämällä vähintään metrin etäisyyden flunssaisiin henkilöihin ja jäämällä kotiin kipeänä. (WHO 2021.)

3.1 Koronavirus Suomessa

Ensimmäinen vahvistettu koronavirus tartunta Suomessa löytyi Inarin Saariselällä lomailleelta kiinalaisturistilta tammikuun 2020 loppupuolella (Ruokangas 2020). Ensimmäinen suomen kansalaisella todettu tartunta löytyi helmikuun lopussa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä (Ovaskainen 2020).

Koronavirustilanne kehittyi nopeasti vakavammaksi ja hallitus ilmoitti 16.3.2020 suomen ottavan käyttöön lisätoimenpiteitä koronavirustilanteen hoitamiseksi. Käytännössä tämä tarkoitti poikkeusolojen julistamista maahamme. Valtioneuvosto yhdessä viranomaisten kanssa saattoivat valmiuslain, tartuntatautilain ja muun lainsäädännön mukaisesti voimaan päätöksiä ja suosituksia. Valmiuslain määrittelemiä poikkeusoloja ovat mm. Suomeen kohdistuva hyökkäys, erittäin vakava suuronnettomuus ja esimerkiksi laajalle levinnyt tartuntatauti, kuten koronaviruspandemia. Valmiuslailla pyritään poikkeusoloissa suojaamaan väestöä ja turvaamaan sen toimeentulo sekä maan talouselämä. Valmiuslailla pidetään yllä perus- ja ihmisoikeuksia sekä oikeusjärjestystä ja turvataan Suomen alueellinen koskemattomuus ja itsenäisyys. Edellä mainittujen lainsäädäntöjen pohjalta mm. Koulujen ja oppilaitosten tilat suljettiin sekä lähiopetus keskeytettiin, julkiset ko-

koontumiset rajoitettiin alle kymmeneen henkilöön, valtion ja kuntien liikunta- ja urheilutilat, kirjastot, museot ja teatterit suljettiin. Yksityisellä sektorilla toimiville annettiin suositus samakaltaisesta menettelystä. (Valtioneuvosto 2020.)

Poikkeusolojen julistaminen vaikutti myös liikunta-alan toimijoihin. Erityisesti keväällä 2020 yksityisen sektorin eli liikunta-alan yritysten toimintamahdollisuuksiin koronarajoitukset vaikuttivat merkittävästi. Yli viidelläkymmenellä prosentilla alan yrityksistä liikevaihto laski vähintään puolella. Koronarajoitukset näkyivät myös kuntien liikuntapalveluiden, urheiluseurojen ja järjestöjen sekä koulutus- ja tutkimusorganisaatioiden toimintaedellytyksissä. Esimerkiksi kuntien liikuntapalvelut olivat pääsääntöisesti suljettuina ulkoilu- ja luontoliikuntapaikkoja lukuun ottamatta ja liikunnan koulutuskeskuksien eli urheiluopistojen tuottamien palveluiden toteuttaminen hankaloitui rajoitusten myötä. Koronarajoitukset saivat aikaan myös positiivisia muutoksia liikunta-alalla. Liikunta-alan toimijoiden etä- ja digipalvelut kehittyivät pakon sanelemina valtavasti. (Liikuntaneuvosto 2020, 6)

4 KAMK:n hyvinvointikysely

KAMK on tehnyt opiskelijoille hyvinvointikyselyjä kahden vuoden välein jo vuodesta 2009. Kyselyt ovat kehittyneet laajemmaksi ja laadukkaammaksi vuosien edetessä. Tulemme vertailemaan tutkimuksessamme pääasiassa vuoden 2017 kyselyn tuloksia, koska siinä on laajinta, laadukkainta ja tuoreinta tutkimustietoa. Hyvinvointikyselyt ovat kohdistettu Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja kyselyissä kartoitetaan opiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen tasoa. Kyselyn tavoitteena on saada tietoa mm. opiskelijoiden hyvinvoinnista, elämänhallinnasta, tunteiden kokemisesta, ajankäytöstä, liikuntatottumuksista, sekä kehitysehdotuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.)

Vuoden 2017 hyvinvointikyselyssä tutkittiin KAMK- opiskelijoiden hyvinvoinnin tasoa kysymyksillä, joiden vastaamiseen käytettiin Likert- asteikkoa. Likert- asteikko mittaa henkilöiden mielipiteitä, suhtautumisia ja havaintokykyjä. 1–5 asteikossa numero 1 tarkoittaa heikkoa-, numero 2 tyydyttävää-, numero 3 keskivertaista-, numero 4 hyvää- ja numero 5 erinomaista tasoa. (Jamieson 2007.) Vastauksista otettiin numeroiden keskiarvo, jolloin kysymykseen muodostui selkeä arvo ja vastaus. Vuoden 2017 kyselyssä opiskelijat arvioivat Likert- asteikon mukaisesti oman jaksamisen-, mielialan-, opiskelumotivaation-, ihmissuhteiden-, harrastusten-, itsearvostuksen- ja fyysisen ja psyykkisen terveyden tasoa. Kyselyssä kysyttiin ovatko opiskelijat osallistuneet kehityskeskusteluihin, ovatko opiskelut edenneet opintosuunnitelman mukaiseen tahtiin ja onko opiskelijoilla todettu oppimis- ja keskittymisvaikeuksia tai lukihäiriötä. Ajankäytön liittyviä kysymyksiä olivat: kuinka monta tuntia opiskelijat käyttävät opiskeluun-, oppituntien ulkopuoliseen opiskeluun- ja palkkatyöhön viikossa, sekä kuinka monta tuntia keskimäärin opiskelijat nukkuvat vuorokaudessa. Kyselyssä kysyttiin minkälaisia tuntemuksia opiskelijat ovat kokeneet viime aikoina. Tuntemuksista mainittiin useasti muun muassa stressi, turhautuminen ja kiire. Kyselyssä oli myös kysymyksiä KAMOn toiminnasta, opintopsykologia- ja terveydenhoitopalveluista, liikunta- ja ruokailutottumuksista ja liikuntapalveluista. Lisäksi opiskelijat vastasivat mihin asioihin kannattaisi kiinnittää huomiota, kun hyvinvointia pyritään lisäämään KAMK:ssa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.) Tutkimuksessamme Jumppakamu- alustan kehittämisehdotusten löytymiseksi on tärkeää kysellä opiskelijoiden mielipiteitä samalla tavalla.

Tutkimuksemme linkittyy vuoden 2017 hyvinvointikyselyyn vastaajien taustatietojen, liikuntatottumusten, sekä istumisen määrään liittyvillä kysymyksillä. Tutkimuksemme ei linkity hyvinvointikyselyn muihin kysymyksiin, koska tutkimuksemme liittyy liikuntatottumuksiin eikä niinkään opis-

kelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin. Aikaisemmat hyvinvointikyselyt eivät liittyneet opiskelijoiden liikkumiseen, kunnes vasta vuoden 2013 kyselyssä, jossa kysyttiin ensimmäistä kertaa opiskelijoiden liikuntatottumuksia. Siksi käytämmekin pelkästään uusimpien tutkimusten tuloksia, koska ne liittyvät omaan tutkimukseemme liikuntatottumusten kysymyksillä. Vastaajien taustatietoja ja liikuntatottumuksia kysymme samoilla kysymyksillä kuin vuoden 2013, 2015 ja 2017 hyvinvointikyselyissä. Näin on helpompi saada käsitys liikuntatottumuksiin liittyvistä muutoksista. Emme käytä samoja kysymyksiä istumisesta kuin vuoden 2017 hyvinvointikyselyssä, koska haluamme saada entistä laajemman käsityksen istumisen määrästä. Tulemme silti vertailemaan vastauksia keskenään tutkimuksessamme. Verrattuna vuoden 2015 hyvinvointikyselyyn, 2017 vuoden päivitettyssä versiossa oli huomattavasti enemmän kysymyksiä opiskelijoiden hyvinvointiin liittyen ja uusina kysymyksinä oli istumisen määrään liittyvät kysymykset.

Vuoden 2017 kyselyssä liikuntatottumuksia kysyttiin kolmella eri kysymyksellä. Tulemme käyttämään samoja kysymyksiä omassa tutkimuksessamme, koska tällöin saamme loistavaa vertailupohjaa oman kyselymme tuloksille. Vuoden 2017 kyselyssä selvisi, että 54.7 % oppilaista liikkui reippaasti jonkin verran hengästyen ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, 37 % oppilaista alle 2 tuntia 30 minuuttia ja 8.3 % ei liikkunut lainkaan. 34.8 % oppilaista liikkui rasittavasti voimakkaasti hengästyen ainakin tunti 15 minuuttia viikossa, kun taas 27 % oppilaista liikkui alle tunti 15 minuuttia ja 38.2 % eivät liikkuneet ollenkaan. 30.6 % oppilaista kohottivat omaa lihaskuntoaan ainakin kaksi kertaa viikossa, 18.1 % oppilaista kerran viikossa ja 51.3 % eivät kohottaneet lihaskuntoaan ollenkaan. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.)

Linkki hyvinvointikyselyyn lähetettiin kaikille AMK- opiskelijoille koulun antamiin sähköposteihin. Vuonna 2017 vastaanottajia oli sähköpostiosoitteiston mukaan 1768. Kyselyyn vastasi 423 opiskelijaa, joten vastausprosentiksi muodostui 24 %, joka on aikaisempiin kyselyihin verrattuna hieman parempi. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.) Tutkimuksessamme tulemme käyttämään samoja kysymyksiä kuin vuoden 2017 hyvinvointikyselyssä, sekä uusia kysymyksiä liikuntatottumuksista ja istumisen määrästä. Uudet kysymykset antavat käsitystä minkälaiset liikuntatottumukset olivat ennen koronakarantenia ja koronakaranteenin aikana.

5 Jumppakamu- alusta

Jumppakamu- alusta luotiin Älyllä aktiiviseksi -hankkeen aikana alun perin parantamaan Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kainuun ammattiopiston liikuntapalveluja. Liikuntapalveluiden digitalisointi tukee KAMK:n visiota olla Suomen älykkäin korkeakoulu vuoteen 2024 mennessä. Jumppakamu- alustan luomisen tavoitteena on lisätä KAMK:n opiskelijoiden ja työntekijöiden aktiivista vapaa-aikaa ja parantaa korkeakoulun liikuntapalveluiden saatavuutta. Virtuaalisen liikuntapalvelun tarjoamisella edistetään opiskelijoiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa, sillä esimerkiksi monimuoto-opiskelijat eivät pääsääntöisesti asu opiskelukaupungissaan. Suuri osa opiskelijoista suorittaa työharjoittelun muussa kaupungissa kuin missä opiskelee, joten alusta edistää näidenkin opiskelijoiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. (Pakkala-Juntunen & Meriläinen 2019.)

Jumppakamu- alusta madaltaa liikkumaan lähtemisen kynnyistä, koska alustan kautta liikuntaa voi harrastaa missä ja milloin vain. Sivustolla Kajaanin ammattikorkeakouluopiskelijat ovat jakaneet treenivinkkejä ja erilaisia liikkeitä, joita voi suorittaa missä tahansa, ajasta ja paikasta riippumatta. Koronakaranteenin aikana etätyöskentely on lisääntynyt huomattavasti ja liikuntapaikkojen kiinnilojen takia ihmisten liikuntamuodot ja -tavat ovat vaihdelleet merkittävästi. Nykytilanne onkin melkein paras mahdollinen aika arvioida Jumppakamu- alustan toimivuutta, sillä palvelu tulee pandemian aikana hyvin käyttöön ja liikuntaa on harrastettava entistä enemmän etänä. Palvelun toimivuutta arvioidaan kyselyllä, jonka avulla saadaan ideoita palvelun kehittämiseksi.

Myös monet pohjoismaiset hyvinvointiketjut, kuten Fressi ja Elixia, tuottavat sekä suorina lähe-tyksinä että tallenteina ryhmä- ja yksilöliikuntatunteja. Näitä tunteja ohjaavat ammattilaiset ja niiden mukana voi harjoitella missä vain. Online- treeni menee sinne, minne sinäkin. Tunneista osa on jopa maksuttomia tai niitä tarjotaan hetkittäin ilmaiseksi. Yleensä ne sisältyvät kanta-asiakkuuteen ilman erillistä maksua. (Elixia 2020; Fressi 2020)

Jumppakamun kaltaisia palveluita on siis tarjolla Suomessa ja maailmalla runsaasti. Jumppakamun valtti on varmasti sen maksuttomuus. Toisaalta sen sisällön tuottavat opiskelijat, joista on vasta kehittymässä liikunta-alan ammattilaisia. He ovat, ainakin paperilla ja mainosteksteissä, vielä amatöörejä. Mieleen nouseekin kysymys: miksi opiskelija valitsisi juuri Jumppakamun tarjoamat palvelut, kun ilmaisia on ainakin hetkittäin saatavilla laadukkaammin ohjattuina ja tuotettuina? Vertaamalla Jumppakamua muihin samankaltaisiin toimijoihin sekä kyselyn tuottamia vastauksia sen toimivuudesta voimme esittää uskottavia ja perusteltuja kehittämisideoita.

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme menetelmä on kvantitatiivinen eli määrällinen ja tutkimuksellisenä lähestymistapana toimi tapaustutkimus. Sille on ominaista nimenomaan tapauksellisuus eli tutkittava kohde on ”case” (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tapaustutkimukselle on myös tyypillistä, että siinä nimensä mukaisesti tutkitaan yhtä erillistä tapausta, määriteltyä kokonaisuutta tai yksilöä hyödyntämällä useita laaja-alaisia ja eri tavoilla koottuja tietoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tarkastelussa kiinnostuksen kohteina ovat usein tämän tutkimuskohteena olevan tapauksen tapahtumasarjat (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006), toteavat tapaustutkimuksen olevan tyypillinen ammattikorkeakouluopiskelijoiden tutkimuksellinen lähestymistapa, koska opinnäytetyöt tehdään usein työelämälähtöisesti. Silloin ne liittyvät aina johonkin yhtiöön, organisaatioon tai yritykseen.

Valtioneuvoston poikkeuslailla asettama ”koronakaranteeni”, eli sulkutoimet ja tapaamisrajoitukset, on tutkimuksemme kohteena oleva ”case” ja erityisessä tarkastelussa ovat sen aiheuttamat muutokset Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntatottumuksissa. Tämän lisäksi tuotamme Jumppakamu-alustan sisällön ja toimivuuden kehittämideoita.

6.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen aiheena on liikuntatottumusten muutokset valtioneuvoston asettaman poikkeustilan aikana sekä pandemian aikana kehitetyn Jumppakamu- alustan toimivuuden arvioiminen, että sen sisällön kehittämideoiden tuottaminen. Valitsimme aiheen omasta mielenkiinnostamme, sillä aihe koskettaa kaikkia yhteiskunnassamme ja vaikuttaa näin jokaisen yksilön arkeen. On erittäin mielenkiintoista tietää, onko liikunta lisääntynyt vai vähentynyt, liikuntamuoto vaihtunut ja millaisia kotiin etänä välitettyjä liikuntapalveluita on käytetty. Vastaavaa ei ole juurikaan tutkittu, koska vastaavassa tilanteessa ei ole oltu sitten toisen maailmansodan. Työn tarkoituksena on tuottaa tietoa liikuntatottumusten muutoksista ja saada kehittäviä ideoita Jumppakamu- alustalle.

Tutkimuksesta on suora hyöty toimeksiantajalle. Tutkimuksen tuottaman tiedon pohjalta toimeksiantaja voi kehittää tarjoamansa tuotteen, tässä tapauksessa Jumppakamu- alustan, sisältöä vastaten paremmin käyttäjien toiveisiin ja tarpeisiin. Välillisesti tästä kehitystyöstä hyötyy koko ammattikorkeakoulu. Onhan liikunnalla positiivinen vaikutus niin psyykkisesti kuin fyysisestikin (UKK-

instituutti 2019). Säännöllinen liikunta laukaisee stressiä, piristää mieltä ja auttaa keskittymään sekä nukkumaan paremmin (UKK-instituutti 2019). Liikunnan avulla pystyy vähentämään sairauksien vaaratekijöitä. Liikunta ehkäisee yleisten ja vakavien sairauksien vaaraa, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien-, sepelvaltimotaudin-, aivohalvauksen- ja diabeteksen vaaraa. Liikunta ehkäisee osteoporoosia, sillä liikunnan avulla luutiheys suurenee. Liikunta kehittää myös tuki- ja liikuntaelimestöä, sekä parantaa fyysistä kuntoa, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön- ja lihasten- kuntoa. Liikunnalla on myös vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Se parantaa mielialaa, vähentää depressiota, stressiä ja ahdistuneisuutta, unen laatu paranee ja se ehkäisee lihavuutta. (Vuori 2003, 21–25.) Mitä paremmin Jumppakamu- alustan sisältö vastaa kysyntään, sitä paremmin se sitouttaa käyttäjiään, jolloin sen kautta on mahdollista vaikuttaa opiskelijoiden ja henkilöstön terveyteen sekä oppimis- ja opetusvalmiuteen.

Tavoitteena on saada tietoa siitä, miten karanteenitilanne vaikutti Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja työntekijöiden liikuntatottumuksiin ja millaisia liikuntapalveluita karanteenin aikana hyödynnettiin. Lisäksi tavoitteena on saada kehittämisideoita Jumppakamu- alustan sisältöä varten. Mahdollisen uuden karanteenitilanteen tai vastaavan poikkeusolon aikana voitaisiin olla valmiina tarjoamaan laadukkaita liikuntapalveluita opiskelijoille ja työntekijöille etänä.

Tässä tutkimuksessa haluamme saada vastauksen seuraaviin kysymyksiin:

- Minkälaisia liikuntatottumuksia KAMK:n opiskelijoilla ja työntekijöillä on ollut ennen koronakaranteenia ja koronaepidemian aikana?
- Miten etäliikuntapalveluita hyödynnettiin koronakaranteenin aikana?
- Millä tavoin Jumppakamu-alusta vastasi KAMK:n opiskelijoiden ja työntekijöiden tarpeisiin?

On tyypillistä, että määrällisessä tutkimuksessa tutkimusongelma on hypoteesin muodossa. Käytännössä tämä ilmenee väitteenä. (Vilka 2007, 24.) Tässä tutkimuksessa hypoteesi on, että liikuntatottumukset ovat muuttuneet koronakaranteenin aikana. Tämä hypoteesi ei ole mielivaltaisen väite, mitä se ei saakaan olla (Vilka 2007, 24). Hypoteesi perustuu meidän eli tutkijoiden omiin havaintoihin ystävistä, sosiaalisesta mediasta ja työelämästä sekä ventovieraiden ihmisten jakamista kokemuksista. Hypoteesi pohjautuu tavallisesti teoriaan (Vilka 2007). Vilkan (2007) mukaan Veal (1997, 29) toteaa, että hypoteesi voi muotoutua yhtä hyvin myös havaintojen ja

kokemuksien pohjalta. Hypoteesiamme tukee myös Nadia Paavolan Ilta-Sanomiin kirjoittama artikkeli lauantailta 19.9.2020, jonka mukaan korona-aika on antanut monelle aikaa ja innostusta mm. kotitreeneihin.

6.2 Tutkimuksen eettiset kysymykset ja hyvä tieteellinen käytäntö

Koska tutkimuskohteena olivat KAMK:n opiskelijat ja henkilökunta, tarvitsimme tutkimusluvan ennen tutkimuksen aloittamista. Opinnäytetöihin ja tieteelliseen tutkimukseen myönnettävä lupa haettiin ohjeiden mukaisesti täyttämällä KAMK:n tutkimuslupahakemus. Tutkimusluvan saamisen sekä opiskelijoiden ja henkilökunnan yhteystietojen luovuttamisen ehtona on, että me tutkijat sitouduimme huolehtimaan yhteystietojen ja tutkimusaineiston käsittelystä henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suojaa koskevan lainsäädännön mukaisesti. (KAMK 2021)

Tutkimusluvan myönsi KAMK:n rehtori, Matti Sarén lokakuussa 2020. Hän toimitti myönteisen päätöksen meille tutkijoille ja hallintosihteeri Anne Väätäiselle, joka vastaa yhteystietojen luovuttamisesta KAMK:n järjestelmästä sekä kyselyjen välittämisestä tutkimukseen osallistuville henkilöille. Tutkijoina meillä on velvollisuus käyttää yhteystietoja sekä keräämäämme aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tutkimusluvan edellyttämään tutkimukseen. (KAMK 2021)

Tutkimuseettisistä ongelmista tutkimuksessamme korostuu anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Meidän on tutkijoina huolehdittava siitä, että missään tutkimuksen vaiheessa vastaajien anonymiteettisuoja ei paljastu eikä tutkimukseen osallistumisesta aiheudu heille tarpeetonta haittaa. Käytimme aineistomme anonymisointiin tunnisteen poistamista avointen kysymysten kohdalla (Kuula 2011, 211). Kuulan (2011, 212) mukaan tämä toimenpide ei merkittävästi heikennä vastauksista saatavaa tietoa.

Tarvitsimme vastaajien yhteystietoja vain siihen asti, että tutkimusaineisto on saatu kokoon ja se on analysoitu. Sen jälkeen hävitämme ne pois lukien elokuvalippujen arvontaan osallistuneet henkilöt. Nämä henkilöt jättivät yhteystietonsa tietoisesti, sillä informoimme heitä arvontaan osallistumiseen liittyvästä yhteystietojen jakamisesta kyselymme saatesanoissa. (Kuula 2011, 210–213.)

Osallistuminen tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista. Informoimme kyselylomakkeen saatesanoissa tutkittavia tutkimuksen tavoitteista sekä heidän roolistaan tutkimuksessa eli tutkittavalle kerrottiin kaikki oleellinen tieto siitä, mitä tutkimuksen kuluessa tulee tapahtumaan ja miten heidän tietojensa käsitellään sekä mihin niitä käytetään. (Kuula 2011, 231–235.)

Tutkimuksessamme noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimusaineisto säilytetään tutkijoiden omilla tietokoneilla tai tietokannassa, joissa on ajan tasalla olevat palomuurit ja viruksien-torjunta ohjelmat. Tutkimustulosten analysoimisen jälkeen tiedot siirretään USB-muistitikulle tai ulkoiselle kovalevylle arkistoitavaksi. Jos tietoja ei tarvitse arkistoida voidaan ne tuhota.

6.3 Mittari

Tutkittaessa eri muuttujien välisiä yhteyksiä tai eroavaisuuksia, käytetään tutkimusmetodin määrällistä- eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Muuttujat ovat yleensä erilaisia ominaisuuksia, toimintoja tai persoonaa koskevia asioita. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä tutkimuksen tuottamaa tietoa analysoidaan numeerisesti. Toisin sanoen tutkimuskohdetta tai -kohteita sekä niiden ominaispiirteitä eli attribuutteja kuvataan yleisesti numeroita hyödyntäen. Tämä metodi vastaa mm. sellaisiin kysymyksiin kuin kuinka paljon tai kuinka moni. (Vilkkä 2007, 14.) Tässä tutkimuksessa muuttujia ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumusten muutokset, kuten reippaan ja rasittavan liikunnan määrä, liikuntamuotojen muuttuminen, uusien liikuntamuotojen aloittaminen, sekä istumisen määrän muuttuminen.

Näiden muuttujien tutkimiseen tarvitaan mittari. Se on väline, kvantitatiivisessa menetelmässä tyypillisesti kysely- tai haastattelulomake, jonka avulla saadaan määrällistä tietoa tutkimuskohteesta (Vilkkä 2007, 14). Hyödynsimme tässä tutkimuksessa nimenomaan kyselylomaketta.

Mittaria, tässä tapauksessa kyselylomaketta, kehitettäessä otimme erityisesti huomioon tutkittavat eli tutkimuksen kohdehenkilöt, ja sen miten kysely sopii kohteeseensa. Tarkoitamme tällä sitä, että esimerkiksi lapsia on turha tutkia aikuisille kehitetyllä mittarilla eikä talousvaa'alla voida mitata ihmisten elopainoa. Validi mittari mittaa laajasti ja tarkasti nimenomaan sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. (Paaso 2006.)

Hyvä mittari on luotettava eli reliaabeli, kun mittauksia toistettaessa se antaa samoja tuloksia eri mittauskerroilla. Reliabiliteetista voitaisiin siis käyttää myös termiä toimintavarmuus. Reliaabelin mittarin tulisi olla yhtenäinen eli konsistentti. Tällä tarkoitetaan sitä, että kyselylomakkeen kaikki kysymykset mittaavat samaa asiaa. Reliabiliteetin toinen osatekijä, tai reliaabelin mittari, on nimeltään stabiliteetti. Se kuvaa mittarin pysyvyyttä ajassa. Tällöin tulisi verrata monia ajallisesti toisiaan seuranneita mittauksia. Monesti tätä mittaustapaa ei kuitenkaan ole järkevää toteuttaa, koska mittauksien välillä on jo ehtinyt tapahtua todellisia muutoksia. Mittari ei siis olekaan

epästabiili, vaan aika on muuttanut tutkittavan vastausvaihtoehtoja. (Wright 1979.) Wrightin tapaan myös Suomen tilastokeskus (n.d.) toteaa reliabiliteetin ilmaisevan, miten toistettavasti ja luotettavasti mittari mittaa kyseessä olevaa ilmiötä.

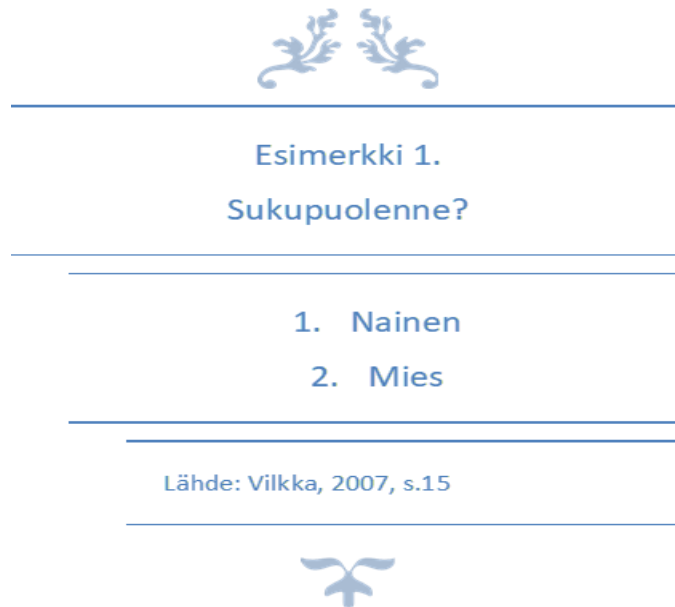
6.3.1 Operationalisointi ja strukturointi

Jotta ihmisiin liittyviä asioita voidaan tutkia määrällisellä eli kvantitatiivisella metodilla, pitää tutkittavat asiat ensin operationalisoida sekä strukturoida. Tämä vaihe suoritettiin ennen varsinaista aineiston keruuta. (Vilka 2007, 14–15.) Strukturoinnissa tutkittavat asiat kirjattiin vakiomuotoon kysymyslomakkeelle siten, että vastaajat käsittävät kysymykset samoin. Tämä mahdollistaa myös sen, että ne voidaan kysyä kaikilta vastaajilta samalla tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107–108.) Operationalisoinnissa sekä tutkittavan kohteen tai ilmiön käsitteelliset että teoreettiset asiat käännettiin muotoon, jotka tutkittavien on mahdollista käsittää arkiymmärryksellään (Vilka 2007, 14–15). Toisin sanoen ensin määrittelimme ilmiön, jota halusimme mitata. Jotta tähän päästiin, tuli tutkittava kohde tai ilmiö käsitteellistää, jonka jälkeen se operationalisoitiin. Operationalisointi siis tuottaa mittarin. (Paaso 2006.)

Lyhyesti sanottuna tämä teoreettisten käsitteiden muuttaminen arkikielelle oli pakollinen vaihe mittarimme eli kyselylomakkeemme kysymyspatteriston suunnittelussa. Operationalisoinnin onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa tutkimustulosten reliabiliteettiin eli luotettavuuteen sekä validiteettiin eli pätevyteen. (Vilka 2007, 44.)

Strukturoinnissa tutkimuksen kohteena olevat asiat ja niiden ominaisuudet suunnitellaan ja vakioidaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksemme kohteena olevat asiat eli muuttujat muunnettiin sellaisiksi kysymyksiksi lomakkeelle, että kaikki ymmärtävät ne samoin ja ne voidaan kysyä tutkittavilta samalla lailla. Seuraavaksi näille muuttujille annettiin jokin arvo ilmaiseva symboli, kuten kirjain tai numero. Kvantitatiivisessa tutkimusmetodissa tästä prosessista käytetään usein myös nimitystä ”sisällön erittely”. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107–108.)

Esimerkkinä operationalisoinnista ja strukturoinnista voisi käyttää sukupuolen muuttamista mitauskelpoiseen muotoon (Kuva 2.). Muuttujalle eli mitattavalle asialle on osoitettu symbolinen arvo ja vastausvaihtoehdot on vakioitu. (Vilka 2007, 14–15.)



Kuva 2. Esimerkki operationalisoinnista ja strukturoinnista (Vilka 2007, 15).

6.3.2 Kyselylomakkeen ja kysymysten luominen

Käytimme tässä tutkimuksessa sähköpostin välityksellä jaettavaa Webropol 3.0 ohjelmalla luotua kyselylomaketta. Valitsimme tämän ohjelman, koska se on kotimainen ja laajimmin käytetty kyselytyökalu pohjoismaissa (Webropol 2020). Tämä korostaa ohjelman luotettavuutta. Lisäksi se on helppo ja yksinkertainen käyttää ja se mahdollistaa laajat kyselytutkimuksen raportointimahdollisuudet (Webropol 2020).

Kyselylomakkeen onnistumisen kannalta oli ensi arvoisen tärkeää, että lomake seulottiin tarkasti ja tarkastettiin huolellisesti. Seuraaviin seikkoihin kiinnitimme erityistä huomiota: selkeät ja mahdollisimman ymmärrettäviksi muotoillut kysymykset ja vastausohjeet, internetin käyttömahdollisuus, vastaajien kiinnostus aihetta kohtaan sekä saateviestin sisällön ja tyylin vaikutus vastaamiseen. Kun lomake on lähetetty vastaajalle, on sen korjaaminen jo liian myöhäistä. (Vilka 2007, 63.)

Kysymyksiä muodostettaessa pidimme koko ajan mielessämme mitä tutkitaan, mitä ovat tutkimuskysymyksemme ja hypoteesimme, ketkä ovat tutkittavia, mitä sisältyy teoriapohjaamme ja miten kyselytutkimus toteutetaan? Pyrimme kokoamaan kyselylomakkeestamme kertomuksen, jonka kautta me tutkijat olimme vuorovaikutuksessa tutkittaviin. Onnistunut kyselylomake sekä sitä kautta myös itse mittaus edellyttääkin, että tutkittavat ymmärtävät juonikuvion kuten me

tutkijatkin. (Vilkkä 2007, 70–71.) Lisäksi tutkimme millaisia kysymyksiä KAMK:n hyvinvointikyselyt ovat pitäneet sisällään. Näin pystyisimme analyysivaiheessa vertailemaan vastauksia uskottavammin ja suuremmin.

Päätimme myös mitkä asiakokonaisuudet vaativat mittauksia, jotta niillä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Asiakokonaisuuksien valinnan jälkeen mietimme mitä pitää kysyä tutkittavilta, että asiakokonaisuus saadaan katettua riittävän laajasti. (Vilkkä 2007, 71.) Valitut asiakokonaisuudet olivat UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaiset liikunnan rasittavuus, liikunnan määrä ja liikunnan muoto sekä etäohjattu liikunta ja Jumppakamu- alusta.

Jaoimme kysymykset neljään eri osaan: perustiedot, liikuntatottumukset ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa, liikuntatottumukset valtioneuvoston asettaman poikkeustilan aikana ja kokemukset Jumppakamu- alustasta. Kirjoitimme jokaisen osan alkuun vastaajaa informoivan tekstin, jossa kävimme läpi mitä tulevaisuudessa kysymyksissä kysytään. Lisäksi määrittelimme näihin infoteksteihin mitä tarkoitamme ajalla ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa ja mitä valtioneuvoston asettamalla poikkeustilalla.

Tutkimuksen kyselylomakkeen kysymykset 8-13 sekä 14-18 ja 20 eli: *”Liikuin reippaasti jonkin verran hengästyen (termillä reipas tarkoitamme liikuntaa, jonka aikana pystyt puhumaan hengästyisestä huolimatta esim. reipas kävely, uinti, tanssi) yhteensä viikossa”, ”Liikuin rasittavasti voimakkaasti hengästyen (termillä rasittava tarkoitamme liikuntaa, jonka aikana puhuminen on hankalaa hengästyksen takia esim. aerobic, pallopelit, hiihto, juoksu) yhteensä viikossa”, ”Kohotin lihaskuntoani (esim. kuntosalilla, kehonpainoharjoittelulla) viikossa”, ”Harrastin kehoa huoltavaa liikuntaa (esim. venyttelyä, liikuvuusharjoituksia, joogaa) viikossa”, ”Kuinka monta kertaa viikossa harrastitte etäohjattua liikuntaa (esim. FressiTV, My BnB) keskimäärin” ja ”Arvioi, kuinka paljon istuit päivässä keskimäärin niin sanotusti normaaliolojen aikana”* muodostettiin teoriapohjaamme hyödyntäen. Ne pohjautuvat UKK-instituutin laatimiin liikuntasuosituksiin ja antoivat vastauksia tutkimuskysymykseemme: *”Minkälaisia liikuntatottumuksia KAMK:n eri alojen opiskelijoilla ja työntekijöillä on ollut ennen koronakaranteenia ja koronaepidemian aikana?”* Nämä kysymykset toistuivat kahdessa keskimmaisessä osassa kyselyämme. Käytännössä pyysimme kyselyssämme vastaajia arvioimaan omaa liikuntasuosituksen mukaista liikkumistaan ja istumistaan eli liikuntatottumuksiaan ennen ja jälkeen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa.

Kysymykset 19 *”Kokeilitko uusia liikuntamuotoja kokoontumisrajoitusten ja etätyö/-opiskelujakson aikana”, 21 ”Mikäli osallistuitte etäohjatuille liikuntatunneille, niin millaisille liikuntatunneille osallistuitte mieluummin”, 22 ”Oletko osallistunut Älyllä aktiiviseksi- hankkeen tarjoamiin Teams-*

treeneihin?” ja 23 ”Kajaanin ammattikorkeakoulun Älyllä aktiiviseksi – hankkeessa on kehitetty liikunnan etätoistopalvelu, Jumppakamu – alusta. Oletteko käyttänyt sitä?” antoivat vastauksia tutkimuskysymykseemme ”Miten etäliikuntapalveluita hyödynnettiin koronakaranteenin aikana?”

Osion neljä kysymyksillä 22–29 *”Oletko osallistunut Älyllä aktiiviseksi- hankkeen tarjoamiin Teams- treeneihin”, ”Kajaanin ammattikorkeakoulun Älyllä aktiiviseksi – hankkeessa on kehitetty liikunnan etätoistopalvelu, Jumppakamu – alusta. Oletteko käyttänyt sitä”, ”Kuinka monta kertaa käytit Jumppakamu – alustaa karanteenin aikana”, ” Vastasiko alustan sisältö tarpeitanne”, ” Koitteko alustan hyödylliseksi”, ”Aiotteko jatkaa palvelun käyttöä”, ”Haluaisitteko ko. alustan sisältöön lisää...” ja ”Miten haluaisit, että palvelua kehitettäisiin tulevaisuudessa”, saatiin vastuksia tutkimuskysymykseemme: ”Millä tavoin Jumppakamu-alusta vastasi KAMK:n opiskelijoiden ja työntekijöiden tarpeisiin?”*

Kun kysymykset oli valittu, mietimme niiden asettelua. Saadaanko tietoa optimaalisimmin ko. kysymyksellä, jos se on esimerkiksi monivalintakysymys avoimen sijaan. Vastausvaihtoehtoja mietittäessä pyrimme siihen, että tutkittava pystyy valitsemaan vain yhden vastausvaihtoehdon. Tällä tavalla strukturoidut ja vakioidut kysymykset helpottavat tulosten tulkintaa. (Vilka 2007, 71.)

Tavoitteenamme oli saada mahdollisimman suuri vastausprosentti ja yksi keino sen kasvattamiseksi oli palkinto, joka arvotaan vastaajien kesken. Usein tällainen ”porkkana” myös nopeuttaa vastaamista, jolloin lomakkeet palautuvat nopeammin. Tällä metodilla on myös kääntöpuolensa. Vastaajan miettiessä palkintoa saattaa hänen vastauksiensa luotettavuus laskea, koska hän voi vastata kyselyyn pelkästään palkinnon vuoksi. (Vilka 2007, 66.)

Ennen lomakkeen lähettämistä se pitää vielä testata. Se tapahtuu koekyselynä esimerkiksi ohjaavalle opettajalle, rajatulle joukolle perusjoukkoa tai muuten samankaltaiselle ryhmälle. Testauskertojen määrä nostaa osaltaan lomakkeen eli mittarin luotettavuutta. (Vilka 2007, 78.)

Kyselylomake esitettiin kahteen otteeseen ennen sen lähettämistä. Kaikki vastanneet henkilöt olivat 18–65- vuotiaita. Ensimmäisellä kerralla kyselytutkimus testattiin toisen tutkijan työpaikalla kuudella henkilöllä sekä toisen tutkijan vuosikurssilla noin 20 henkilöllä ns. raakaversiona. Tällä tarkoitamme sitä, että kyselytutkimuksen kysymykset olivat vielä sanamuodoiltaan kehitysvaiheessa, eikä niitä ollut vielä siirretty Webropol 3.0. -ohjelmaan. Tässä vaiheessa kyselyä ei vielä toteutettu vaan pyysimme testijoukkoa lukemaan kysymykset ja antamaan kokonaisuudesta suullista palautetta. Molemmat testiryhmät olivat hyvin samankaltaisia kuin varsinainen perusjoukko eli koostuivat pääasiassa korkeakouluopiskelijoista. Ensimmäisen testin ideana oli saada

palautetta kysymysten asettelusta ja sanamuodoista. Palautetta kerättiin myös siitä, miten helppoksi perusjoukkoa hyvin ilmentävät testiryhmät kokivat kyselyyn vastaamisen.

Toisella kerralla kysely esitettiin lähettämällä jo lähes valmis Webropol 3.0. -ohjelmalla luotu kysely ohjaavalle opettajallemme sekä toimeksiantajallemme. Tällä testillä halusimme karsia viimeisetkin virheet sanamuodoissa ja rakenteessa.

Viimeisen testin jälkeen kyselyn rakennetta muutettiin siten, että se jaettiin pienempiin osiin vastaamisen helpottamiseksi. Sen lisäksi ensimmäiset 23 kysymystä asetettiin pakollisiksi eli vastaajien oli pakko vastata kysymykseen päästäkseen jatkamaan seuraavaan kysymykseen. Tällä halusimme varmistaa, että kaikkiin kysymyksiin vastattaisiin. Kysymyksestä 24 eteenpäin kysymykset edellyttivät kyllä-vaihtoehdon valintaa kysymyksessä 23. Jos kysymykseen vastasi kieltävästi, ei vastaajalla ollut enää tutkimuksen kannalta olennaista tietoa.

6.3.3 Aineiston kerääminen

Koska tutkittavia oli suuri joukko ja tutkittavat hajallaan eripuolilla Suomea, sopi kysely aineiston hankintakeinoksi erinomaisesti. Se mahdollisti myös henkilökohtaisten asioiden, kuten terveyskäyttäytymisen, tutkimisen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 184–185; Vilkkä 2005, 74).

Kyselyn jakeluun käytimme sähköpostia. Tarkemmin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja työntekijöiden koulu- ja työ sähköposteja. Se on toimivampi tapa kuin perinteinen postin kautta tapahtuva jakelu. Kun lähetimme kyselyn sähköisesti, itse lähetys ja kyselyyn vastaaminen sekä siitä muistuttaminen oli nopeampaa ja helpompaa. Muistutus olisi ollut myös mahdollista ajastaa lähtemään esimerkiksi viikon kuluttua kyselyn toimittamisen jälkeen.

Tutkimusluvan saatuaamme kävi kuitenkin ilmi, että emme saisi opiskelijoiden tai työntekijöiden sähköpostiosoitteita omaan hallintaamme. Lähetimme kyselyn KAMK:n hallintosihteerille, joka jakoi kyselymme perusjoukolle. Myös muistutusviestin lähettäminen tapahtui saman kanavan kautta. Tämä metodi korosti myös tutkittavien anonymiteettisuoja, kun heidän yhteystietonsa eivät olleet hallinnassamme missään vaiheessa. Lähestyimme vastaajia siis kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla itse kyselyllä ja toisella kerralla muistutusviestillä.

Kyselyn vastausprosentin maksimoimiseksi mietimme ajoitusta tarkkaan. (Vilkkä 2007, 28.) Päätimme toteuttaa kyselyn kevätlukukauden alussa, jolloin opiskelijat palaavat joululomalta takaisin opintojen pariin. Lähetimme kuitenkin kyselyn jo 22.12.2020. Halusimme tällä pidentää kyselyn

aukioloaikkaa ja mahdollistaa vastaamisen myös lomalla. Lähetimme kaikille muistutuksen kyselyyn vastaamisesta vuoden 2021 toisella viikolla, kun opiskelijat palasivat opintojen pariin.

Kun aineisto oli kerätty, alkoi lomakkeiden seulonta, jossa olisimme poistaneet puutteellisesti ja asiattomasti täytetyt kyselyt. Samalla arvioimme vastausten laatua. Jouduimme poistamaan ai-noastaan yhden vastauksen kyselyn vastauksista. Vastaus poistettiin avoimesta kysymyksestä *”miten haluaisit, että palvelua kehitettäisiin tulevaisuudessa”*. Kysymykseen vastasi 13 henkilöä, 6 opiskelijaa ja 6 henkilökuntaan kuuluvaa. Tämä yksi vastaus oli tyhjä, jonka takia jouduimme hylkäämään vastauksen. Tärkeintä on selvittää kyselyn kato eli kuinka paljon tutkimuksesta puuttuu tietoa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tuleekin aina suorittaa katoanalyysi eli selvittää mistä kato johtuu ja vaikuttaako se tutkimuksen luotettavuuteen. Kadon määrään pyrimme vaikuttamaan valmistelemalla kyselylomakkeemme huolellisesti. (Vilka 2007, 106.)

Tämän jälkeen aineisto muutetaan numeerisesti analysoitavaan muotoon syöttämällä muuttujia koskevat vastaukset tai havainnot havaintomatriisiin. Tätä edeltää kyselylomakkeiden koodaaminen eli juokseva numerointi. (Vilka 2007, 110–111.) Tästä käytetään myös termiä *”litterointi”*. Tämä on tärkeää, jotta voimme tarvittaessa tarkistaa tietystä kyselylomakkeesta syötettyjä tietoja (Vilka 2007, 111).

Meidän tapauksessamme, kun käytössä oli internetpohjainen kyselylomake, vastauksien tuottamat tiedot tallentuivat suoraan tietokantaan. Sieltä ne on helppo siirtää tilasto-ohjelmaan, kuten SPSS. Tämä mahdollisti myös siirtymisen suoraan aineiston tarkistus vaiheeseen. (Heikkilä 2004, 68–69.) Webropol 3.0 ohjelman kautta toteutetun kyselyn tietokannasta voidaan tilastollisia raportteja tuoda suoraankin. Näin meidän oli mahdollista saada numeerista tietoa suoraan Webropol 3.0 ohjelman kautta ilman, että meidän tarvitsi siirtää tutkimuksen tietoja erilliseen tilasto-ohjelmaan.

6.4 Tutkimuskohteen eli perusjoukon kuvaus

Suomen tilastokeskuksen (n.d.) mukaan perusjoukolla, tai populaatiolla, tarkoitetaan tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää. Tämä on se ryhmä, jonka koskevia tietoja tutkimuksessa halutaan kerätä (Tilastokeskus n.d.). Näitä empirisen havainnon eli mittauksen kohteena olevia henkilöitä voidaan nimittää havaintoyksiköiksi (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2003).

Määrällinen tieto tutkimuskohteesta on varminta, kun halutut muuttujat mitataan kaikilta tutkimuksen kohteena olevilta eli koko perusjoukolta (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2003). Tällöin puhutaan kokonaisotannasta, jota kannattaa käyttää otoksen ylittäessä puolet perusjoukosta (Heikkilä 2004, 43).

Tämä on kuitenkin usein mahdotonta, sillä perusjoukko voi olla niin suuri, että käytettävissä olevat resurssit eivät riitä. Tämän vuoksi tutkimuksen kohteeksi valitaan yleensä sattumanvaraisesti pienempi osa perusjoukosta. Tätä osaa kutsutaan otokseksi. Otos on se perusjoukkoa pienempi havaintoyksiköidenjoukko, johon koko perusjoukon havaintoyksiköillä on mahdollisuus tulla valituksi. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2003.)

Tutkimuskohteenamme eli perusjoukkona olivat KAMK:n kotimaiset päivä- ja monimuoto-opiskelijat sekä henkilökunta. Opiskelijoita on kaikkiaan n. 2500 (Väätäinen 2021) ja siihen sisältyvät niin päivä-, monimuoto- kuin kansainväliset opiskelijatkin. Läsnä oleviksi ilmoittautuneita opiskelijoita, jotka saattoivat vastata tähän kyselyyn, oli KAMK:n 20.1.2021 suorittaman opiskelijakyselyn mukaan 2116. Kun tästä summasta vähennetään vielä ulkomaisten vaihto-opiskelijoiden määrä (50kpl), saadaan todellinen tutkittavien opiskelijoiden määrä 2066. Henkilökuntaa on 230 henkilöä, kun mukaan luetaan myös sivutoimiset työntekijät. Näin ollen perusjoukon yhteiskoko on 2296 henkilöä tai havaintoyksikköä (N).

Otantamenetelmänä käytimme yksinkertaista satunnaisotantaa, jossa kaikilla havaintoyksiköillä oli samanlainen mahdollisuus valikoitua tutkimukseen (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2003). Toteutimme otantamenetelmää lähettämällä Webropol 3.0 ohjelmalla luodun kyselyn kaikille KAMK:n työntekijöille ja opiskelijoille. Tällöin kaikilla tutkimuksemme havaintoyksiköillä eli tutkimuskohteilla oli samanlainen mahdollisuus vastata kyselyyn ja tulla näin valituksi otokseen. Tästä otoksesta voimme vielä analysointi vaiheessa erotella pienempiä ryppäitä. Esimerkiksi opiskelijat, eri alojen opiskelijat ja työntekijät sekä monimuoto- ja päivätoteutusopiskelijat.

7 Kyselytutkimuksen tulokset

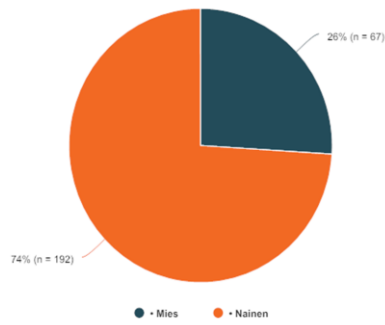
Kysely toteutettiin 22.12.2020 – 31.1.2021. Vastaajien kokonaismäärä on 325(n) henkilöä 2296(N) mahdollisesta vastaajasta. Tutkimuksen vastausprosentiksi muodostui n. 14,1 %. Se edustaa tyypillistä kyselytutkimuksen vastausprosenttia, kun kyselytutkimus toteutetaan sellaiselle joukolla vastaajia, joihin ei ole ennestään minkäänlaista suhdetta (Surveymonkey 2021). Läsnä oleviksi ilmoittautuneista opiskelijoista kyselyyn vastasi 12,5 % ja henkilökunnasta 28,7 %.

Käsitlemme tuloksia erikseen sekä opiskelijoiden että henkilökunnan osalta. On mielekkäämpää lukijalle, kun erotamme nämä kaksi ryhmää toisistaan omiksi ryhmikseen. Pyrimme myös esittämään opiskelijoiden ja henkilökunnan tuloskaaviot rinnakkain. Lukija voi tällöin vertailla tuloksia jo lukiessaan. Johtopäätöksissä vertaamme opiskelijoiden vastauksia KAMK:n opiskelijoilleen teettämiin hyvinvointikyselyiden ja tekemämme kyselyn kesken. Mielestämme on loogisempaa, että tulokset esitetään alusta asti omina ryhminään niissä kysymyksissä missä se on tulosten tulokinnan kannalta järkevää.

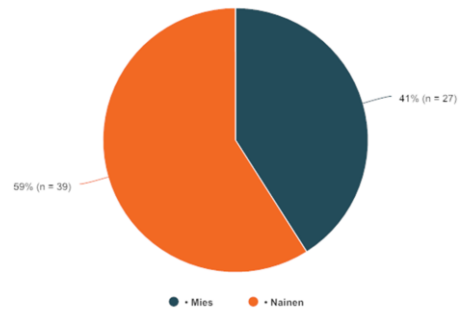
7.1 Vastaajien perustiedot

Kysymyksillä 1–7 selvitimme vastaajien perustietoja. Perustietojen kerääminen mahdollisti tulosten tarkemman analysoinnin. Näihin kuuluivat vastaajan sukupuoli, ikä, onko vastaaja opiskelija vai henkilökunnan jäsen, opiskelijan koulutusohjelma ja opiskelumuoto, henkilökunnan toimiyksikkö sekä harrastaako opiskelija tai henkilökunnan jäsen tavoitteellista kunto- tai kilpaurheilua.

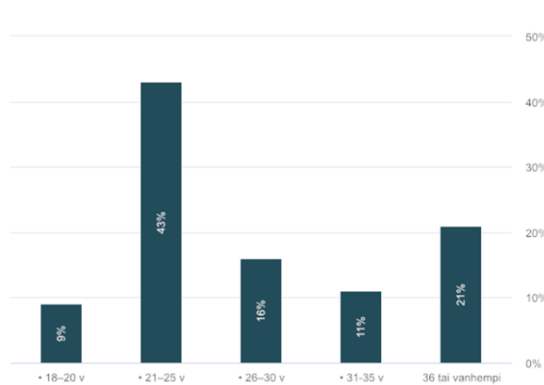
Vastanneista opiskelijoista (N=259) 74 % oli naisia (n=192) ja miehiä 26 % (n=67). Opiskelijoista yli puolet sijoituivat ikäryhmiin 21-25 vuotta tai 36 +. 18-20- vuotiaita oli vastaajien kokonaismäärästä vain n. 9 % (n=29). Vastaavasti vastanneista henkilökunnan jäsenistä (N=66) 59 % oli naisia (n=39) ja miehiä 41 % (n=27). Suurin osa henkilökunnasta sijoittui ikäryhmään 36 +.



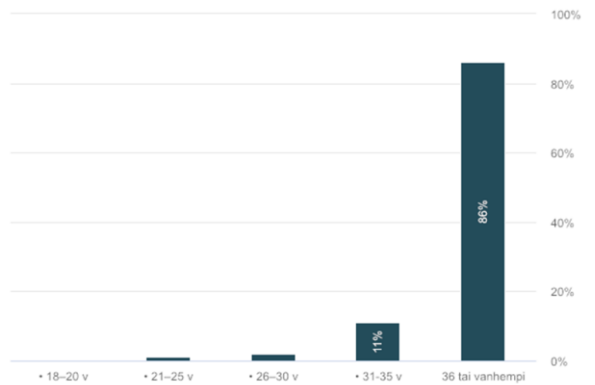
Kaavio 1: Opiskelijoiden sukupuolijakauma



Kaavio 2: Henkilökunnan sukupuolijakauma



Kaavio 3: Opiskelijoiden ikäjakauma



Kaavio 4: Henkilökunnan ikäjakauma

Vastaajien kokonaismäärästä (325), n. 80 % (n=259) toimi KAMK:ssa opiskelijana ja n. 20 % (n=66) kuului henkilökuntaan.



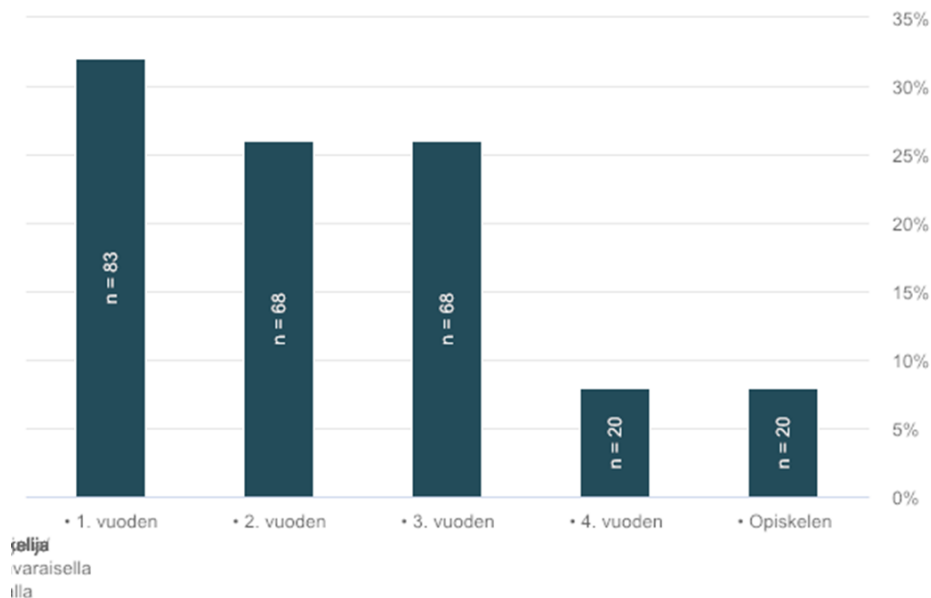
Kaavio 5: Vastaajan toimenkuva

Vastanneiden opiskelijoiden kokonaismäärästä (N=259) 56 % (n=146) opiskeli päivätoteutuksessa ja 44 % (n=113) monimuotototeutuksessa.



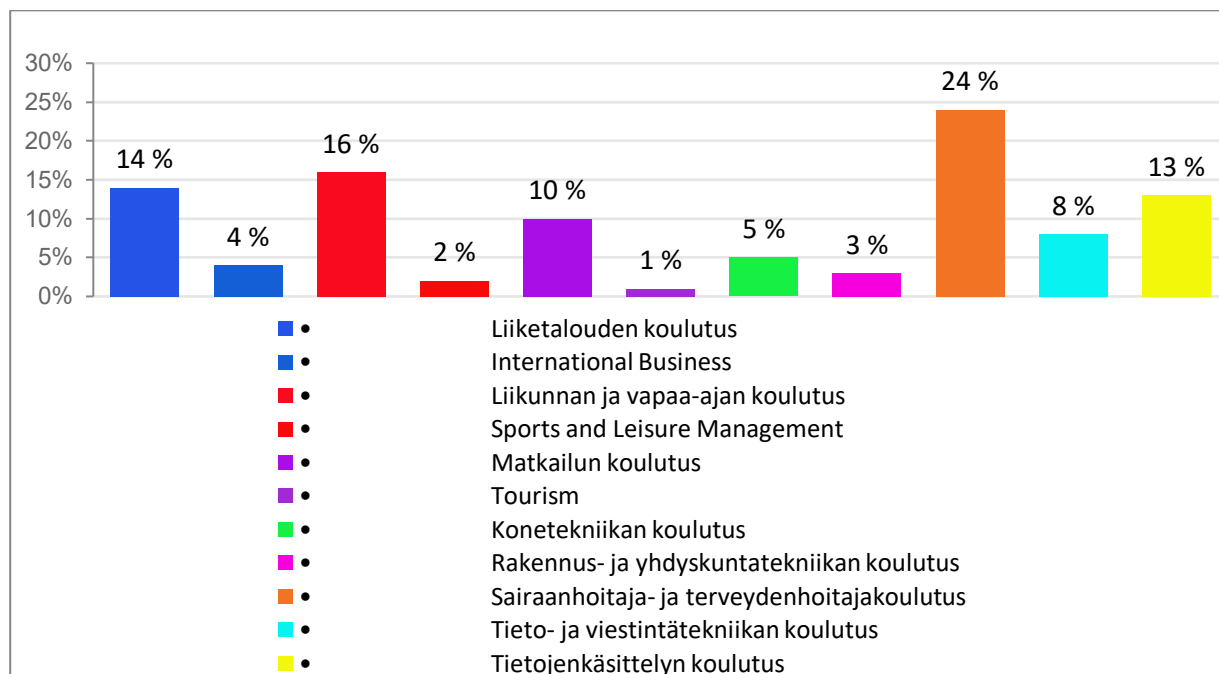
Kaavio 6: Vastanneiden opiskelijoiden opintomuodot

Vastanneiden opiskelijoiden kokonaismäärästä (N=259) n. 32 % (n=83) opiskeli ensimmäistä vuottaan KAMK:ssa. Sekä toisen että kolmannen vuoden opiskelijoita vastanneiden opiskelijoiden kokonaismäärästä oli kumpiakkin n. 26 % (n=68). Viimeistä eli neljättä vuottaan tai lisäajalla opiskelevia oli vastaajista yhteensä n. 16 % (n=40).



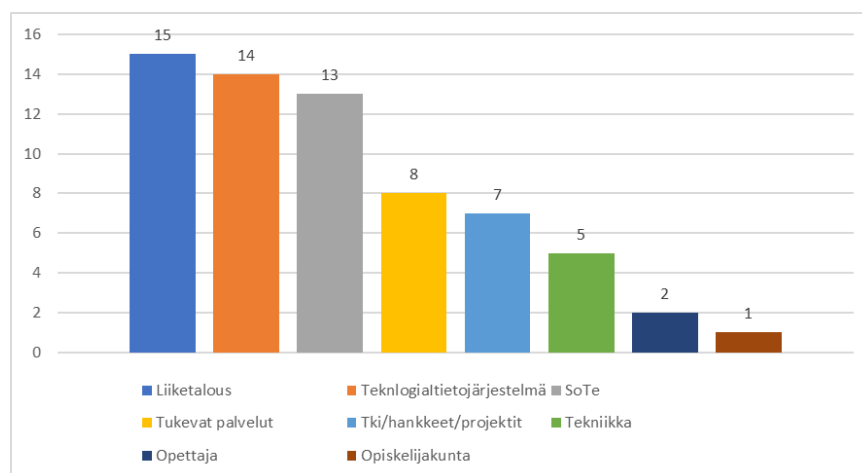
Kaavio 7: Vastanneiden opiskelijoiden opintovuosi

Saimme vastauksia opiskelijoilta kaikista yhdestätoista koulutusohjelmasta. Eniten vastaajia oli sairaan- ja terveydenhoitajan (63), liikunnan- ja vapaa-ajan (42) sekä liiketalouden (37) koulutusohjelmista. Vähiten vastaajia oli englanninkielisistä koulutusohjelmista Tourism (4) ja Sports and Leisure Management (5).



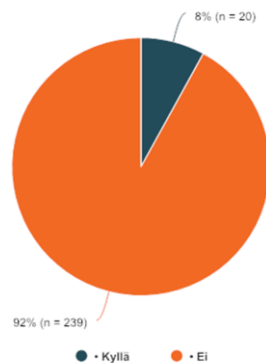
Kaavio 8: Vastanneiden opiskelijoiden määrät koulutusohjelmittain

Henkilökunnan (N=66) osalta vastauksia tuli eniten liiketalouden (15), teknologian ja tietojärjestelmien (14) sekä sosiaali- ja terveystieteiden (13) henkilökunnalta. Vähiten vastauksia tuli opettajien (2) ja oppilaskunnan (1) henkilökuntaan kuuluvalta. Opettajien vähäistä määrää selittää se, että osa opettajista vastasi sen mukaan, minkä alan koulutusohjelmassa hän työskentelee.

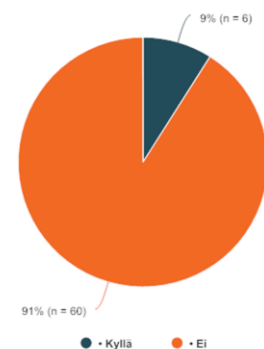


Kaavio 9: Vastanneen henkilökunnan jakautuminen toimialueittain

Vastanneista opiskelijoista (n=259) vain 8 % (n=20) ilmoitti harrastavansa tavoitteellista kuntoa- tai kilpaurheilua. Henkilökunnan osalta prosentuaalinen jakauma oli lähes identtinen.



Kaavio 10: Tavoitteellinen urheilu opiskelijoilla

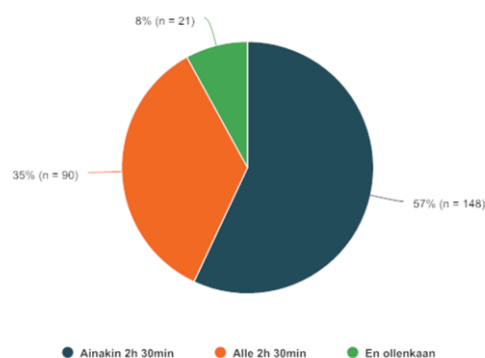


Kaavio 11: Tavoitteellinen urheilu henkilökunnalla

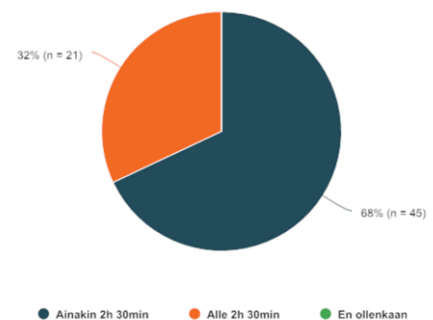
7.2 Liikuntatottumukset ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa

Kysymyksillä 8–13 selvitimme KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumuksia ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa. Selvitimme kysymyksillä UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaisia liikunnan määriä rasittavuuden mukaan, lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoittelun määrää, korkeakouluopiskelijoiden liikuntasuosituksen mukaista istumisen määrää, sekä etänä suoratoistopalveluiden kautta tapahtunutta liikuntaa.

Vastanneista opiskelijoista n. 57 % (n=148) liikkui ainakin 2h 30min ja n. 35 % (n=90) alle 2h 30min, jonkin verran hengästyen. Vain n. 8 % (n=21) vastasi, että ei harrasta reippasta liikuntaa. Vastanneista henkilökunnan jäsenistä n. 68 % (n=45) liikkui ainakin 2h 30min ja n. 32 % (n=21) alle 2h 30min, jonkin verran hengästyen eli reippaasti.

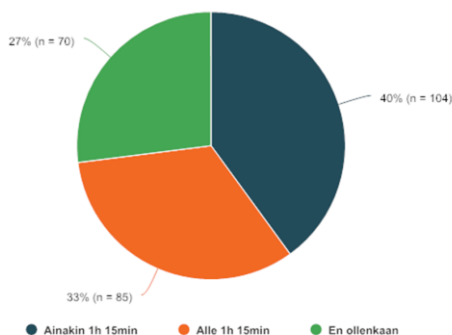


Kaavio 12: Opiskelijoiden reipas liikunta

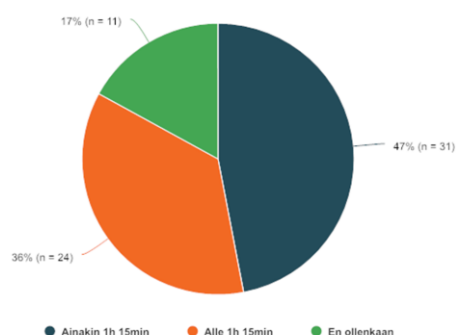


Kaavio 13: Henkilökunnan reipas liikunta

Vastanneista opiskelijoista rasittavaa liikuntaa, jossa hengästytään voimakkaasti, harrasti ainakin 1h 15min viikossa n. 40 % (n=104) ja alle 1h 15min viikossa n. 33 % (n=85). N. 27 % (n=70) ei harrastanut rasittavaa liikuntaa ollenkaan. Kyselyyn osallistuneesta henkilökunnasta rasittavaa liikunta, jossa hengästytään voimakkaasti, harrasti ainakin 1h 15min viikossa n. 47 % (n=31) ja alle 1h 15min viikossa n. 36 % (n=24). N. 17 % (n=11) ei harrastanut rasittavaa liikuntaa ollenkaan.

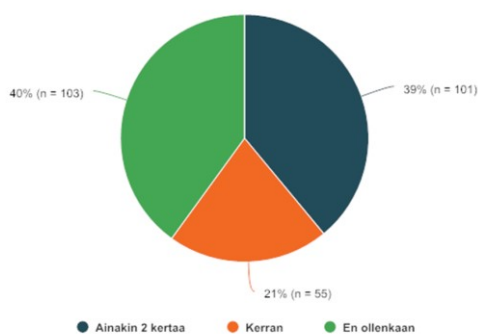


Kaavio 14: Opiskelijoiden rasittava liikunta

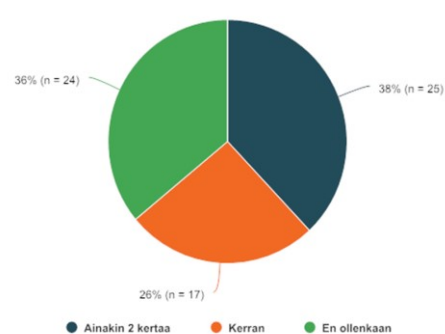


Kaavio 15: Henkilökunnan rasittava liikunta

Vastanneista opiskelijoista lihaskuntoaan ainakin 2 kertaa viikossa kohotti n. 39 % (n=101) ja kerran viikossa n. 21 % (n=55). Vastanneista opiskelijoista n. 40 % (n=103) ei kohottanut lihaskuntoaan viikoittain. Henkilökunnasta lihaskuntoaan ainakin 2 kertaa viikossa kohotti n. 38 % (n=25) ja kerran viikossa n. 26 % (n=17). N. 36 % (n=24) vastanneista henkilökunnan jäsenistä ei kohottanut lihaskuntoaan viikoittain.

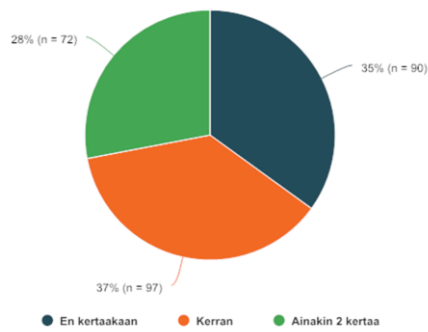


Kaavio 16: Opiskelijoiden lihaskuntoharjoittelu

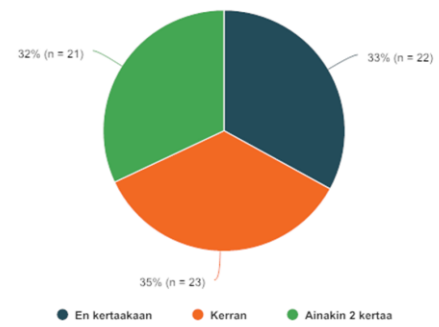


Kaavio 17: Henkilökunnan lihaskuntoharjoittelu

Kehoa huoltavaa liikuntaa, ainakin 2 kertaa viikossa, kertoi harrastavansa n. 28 % (n=72) vastanneista opiskelijoista. Kerran viikossa kehoaan huolsi n. 37 % (n=97) ja reilu kolmannes n. 35 % (n=90) ei harrastanut kehoa huoltavaa liikuntaa kertaakaan. Kyselyyn vastanneesta henkilökunnasta kehoa huoltavaa liikuntaa, ainakin 2 kertaa viikossa, kertoi harrastavansa n. 32 % (n=21). Kerran viikossa n. 35 % (n=23) ja kolmannes n. 33 % (n=22) ei harrastanut kehoa huoltavaa liikuntaa kertaakaan.

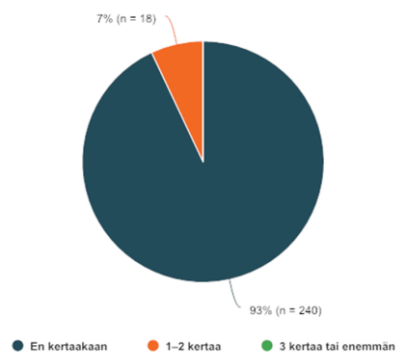


Kaavio 18: Opiskelijoiden kehonhuolto

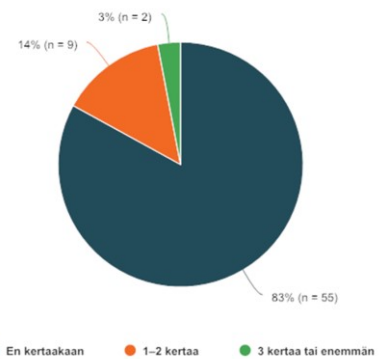


Kaavio 19: Henkilökunnan kehonhuolto

Vain yksi (0,4 %) vastanneista opiskelijoista harrasti etäohjattua liikuntaa ainakin 3 kertaa viikossa ennen valtioneuvoston asettaman poikkeuslain alkua. Kerran tai kahdesti viikossa sitä harrasti n. 7 % (n=18) ja suurin osa n. 93 % (n=240) ei harrastanut sitä laisinkaan. Vastanneesta henkilökunnasta n. 3 % (n=2) harrasti etäohjattua liikuntaa ainakin 3 kertaa viikossa ennen valtioneuvoston asettaman poikkeuslain alkua. Kerran tai kahdesti viikossa sitä harrasti n. 14 % (n=9) ja suurin osa n. 83 % (n=55) ei harrastanut sitä lainkaan.

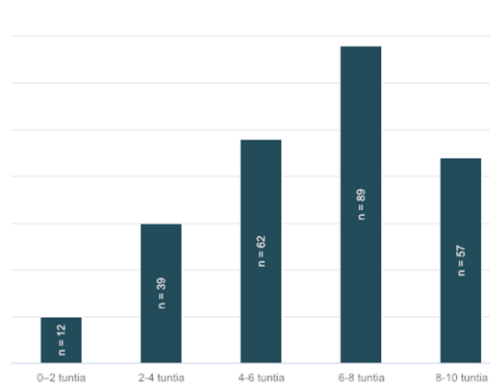


Kaavio 20: Opiskelijoiden etäohjattu liikunta

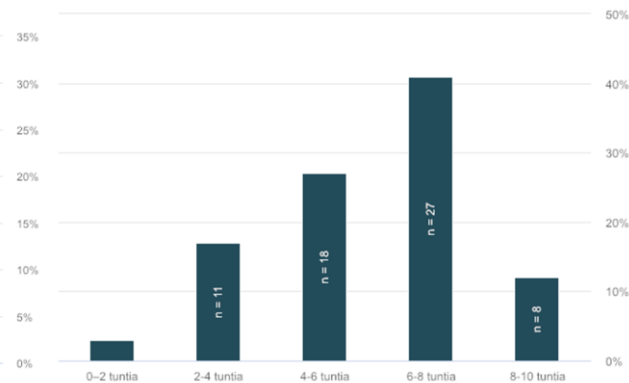


Kaavio 21: Henkilökunnan etäohjattu liikunta

Vastanneista opiskelijoista n. 22 % (n=57) istui keskimäärin päivässä 8-10 tuntia ja reilu kolmannes n. 34 % (n=89) 6-8 tuntia. Vajaa neljännes vastaajista n. 24 % (n=62) istui keskimäärin 4-6 tuntia ja n. 15 % (n=39) 2-4 tuntia päivässä. Vain n. 5 % (n=12) istui keskimäärin 0-2 tuntia päivässä ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa. Vastanneesta henkilökunnasta n. 12 % (n=8) istui keskimäärin päivässä 8-10 tuntia ja n. 41 % (n=27) 6-8 tuntia. Reilu neljännes n. 27 % (n=18) istui keskimäärin 4-6 tuntia ja n. 17 % (n=11) 2-4 tuntia päivässä. Vain kaksi henkilökunnan jäsentä (n. 3 %) ilmoitti istuneensa keskimäärin 0-2 tuntia päivässä ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeustilaa.



Kaavio 22: Opiskelijoiden istuminen

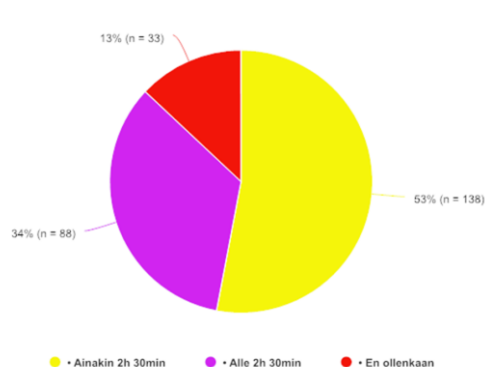


Kaavio 23: Henkilökunnan istumisaika

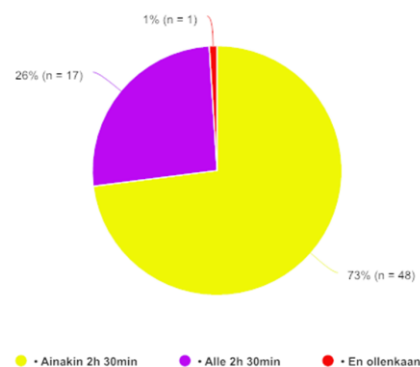
7.3 Liikuntatottumukset valtion asettaman poikkeuslain aikana

Kysymyksillä 14–21 selvitimme KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumuksia valtioneuvoston asettaman poikkeustilan aikana. Selvitimme liikuntatottumuksia samoilla kysymyksillä kuin aikana ennen koronaa. Tällä halusimme varmistaa ristiintaulukoitaessa, että tulokset ovat vertailukelpoisia. Näiden kysymysten lisäksi halusimme selvittää, kokeilivatko vastaajat uusia liikuntamuotoja poikkeustilan aikana ja millaisia etäohjattuja tunteja he kokeilivat.

Vastanneista opiskelijoista (N=259) n. 53 % (n=138) liikkui poikkeuslain aikana ainakin 2h 30min ja n. 34 % (n=88) alle 2h 30min, jonkin verran hengästyen. Opiskelijoista n. 13 % (n=33) vastasi, että ei liikkunut edes jonkin verran hengästyen. Kyselyyn osallistuneesta henkilökunnasta (N=66) n. 73 % (n=48) liikkui edelleen ainakin 2h 30min ja n. 26 % (n=17) alle 2h 30min, jonkin verran hengästyen poikkeuslain aikana. Vain yksi henkilö vastanneesta henkilökunnasta (1 %) ei liikkunut edes jonkin verran hengästyen poikkeuslain aikana.

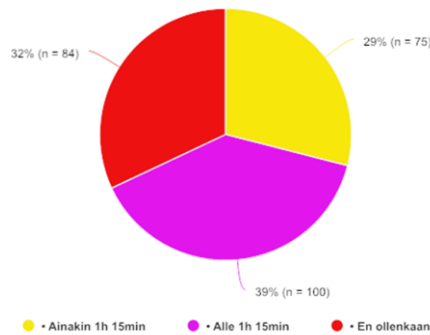


Kaavio 24: Opiskelijoiden reipas liikunta

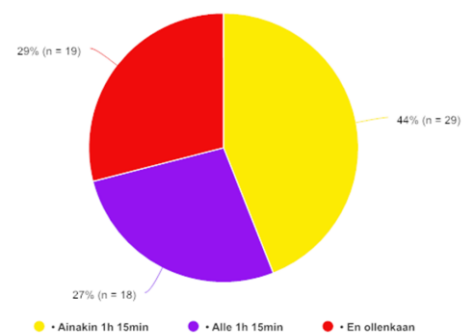


Kaavio 25: Henkilökunnan reipas liikunta

Opiskelijoista rasittavaa liikuntaa, jossa hengästytään voimakkaasti, harrasti edelleen ainakin 1h 15min viikossa n. 29 % (n=75) ja alle 1h 15min viikossa n. 39 % (n=100). N. 32 % (n=84) ei harrastanut voimakkaasti rasittavaa liikuntaa ollenkaan. Henkilökunnasta n.44 % (n=29) harrasti rasittavaa liikuntaa ainakin 1h 15min, 27 % (n=18) alle 1h 15min viikossa ja 29 % (n=19) ei harrastanut rasittavaa liikuntaa poikkeuslain aikana.

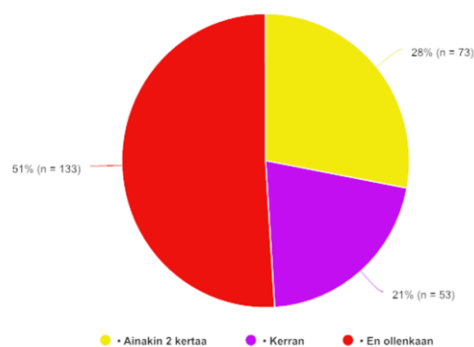


Kaavio 26: Opiskelijoiden rasittava liikunta

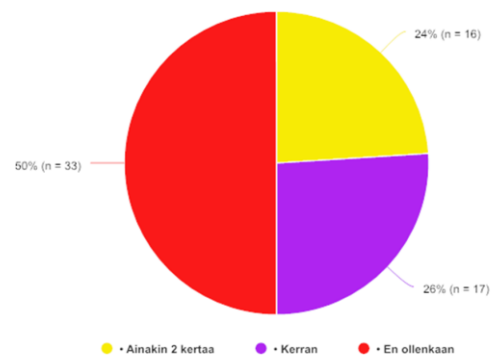


Kaavio 27: Henkilökunnan rasittava liikunta

Poikkeuslain aikana, vastanneista opiskelijoista lihaskuntoaan ainakin 2 kertaa viikossa kohotti edelleen n. 28 % (n=73) ja kerran viikossa n. 21 % (n=53). Noin 51 % (n=133) opiskelijoista ei kohottanut lihaskuntoaan viikoittain. Henkilökunnasta lihaskuntoaan ainakin 2 kertaa viikossa kohotti edelleen n. 24 % (n=16) ja kerran viikossa n. 26 % (n=17). Puolet henkilökunnasta (n=33) ei kohottanut lihaskuntoaan viikoittain poikkeuslain aikana.



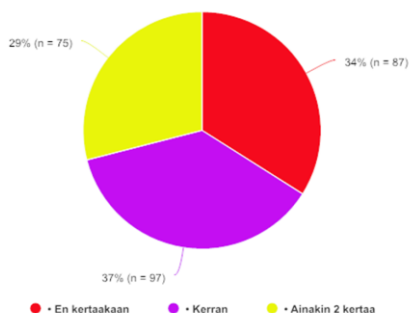
Kaavio 28: Opiskelijoiden lihaskuntoharjoittelu



Kaavio 29: Henkilökunnan lihaskuntoharjoittelu

Kehoa huoltavaa liikuntaa, ainakin 2 kertaa viikossa, kertoi harrastavansa n. 29 % (n=75) vastanneista opiskelijoista. Kerran viikossa kehoaan huolsi edelleen n. 37 % (n=97) ja reilu kolmannes n.34 % (n=87) ei harrastanut kehoa huoltavaa liikuntaa poikkeuslain aikana. Henkilökunnasta n. 32 % (n=21) harrasti kehoa huoltavaa liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa. Noin 36 % (n=24) harrasti

kehoa huoltavaa liikuntaa kerran viikossa ja n. 32 % (n=21) ei harrastanut sitä ollenkaan poikkeuslain aikana.



Kaavio 30: Opiskelijoiden kehonhuolto

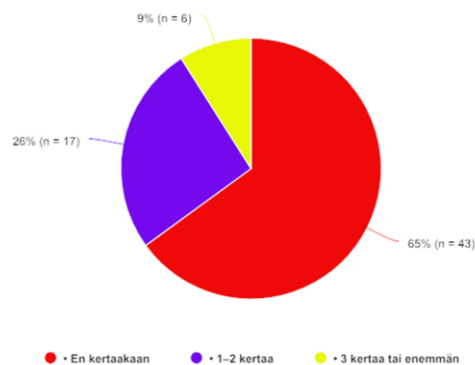


Kaavio 31: Henkilökunnan kehonhuolto

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista n. 3 % (n=8) harrasti etäohjattua liikuntaa ainakin 3 kertaa viikossa poikkeuslain aikana. Kerran tai kahdesti viikossa sitä harrasti jo n. 19 % (n=50). Edelleenkin suurin osa n. 78 % (n=201) ei harrastanut sitä lainkaan. Henkilökunnasta etäohjattua liikuntaa ainakin 3 kertaa viikossa harrasti n. 9 % (n=6) ja n. 26 % (n=17) kerran tai kahdesti viikossa. N. 65 % (n=43) henkilökunnasta ei harrastanut etäohjattua liikuntaa poikkeuslain aikana.



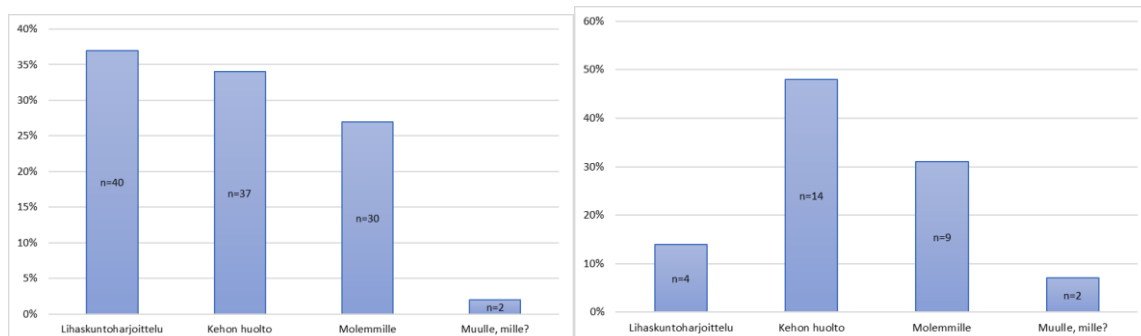
Kaavio 32: Opiskelijoiden etäohjattu liikunta



Kaavio 33: Henkilökunnan etäohjattu liikunta

Tarkensimme etäohjatun liikunnan kysymystä, kysymällä millaiselle etäohjatulle tunnille osallistui mieluiten? Tähän kysymykseen vastasi opiskelijoista 169 ja henkilökunnasta 29 henkilöä. Opiskelijoista n. 37 % (n=40) osallistui mieluiten lihaskuntaa kehittäville ja n. 34 % (n=37) kehonhuolto sisältäville tunneille. Molemmille, sekä lihaskunto että kehonhuolto tunneille, ilmoitti osallistuneensa mieluummin n. 27 % (n=30). Kaksi opiskelijaa (n.2 %) ilmoitti osallistuneensa mieluiten muille kuin edellä mainituille tunneille. Toinen mainitsi osallistuneensa mieluiten cardio- tunnille. Toinen ei maininnut lajia, koska oli osallistunut huonosti järjestetyille tunneille. Henkilökunnasta n. 14 %

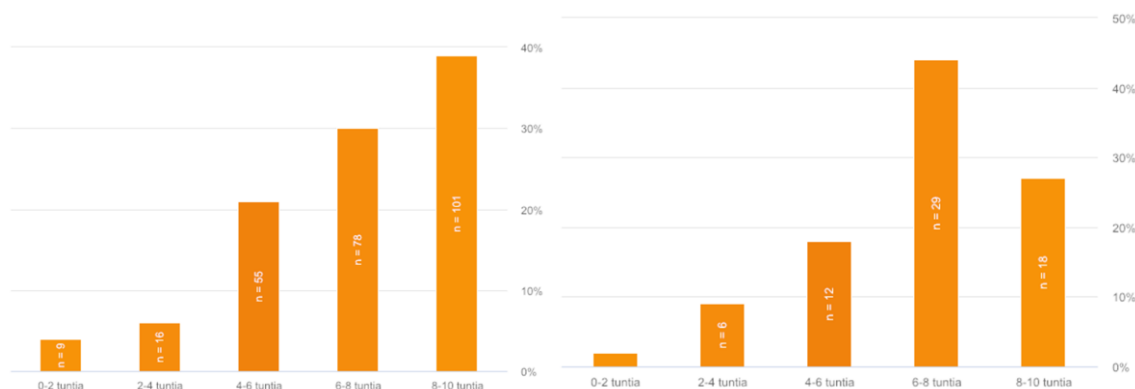
(n=4) osallistui mieluiten lihaskuntoa kehittäville tunneille ja lähes puolet n. 48 % (n=14) osallistui mieluiten kehonhuoltoa sisältäville tunneille. Molemmille, sekä lihaskunto että kehonhuolto tunneille, ilmoitti osallistuneensa mieluusti n. 31 % (n=9). Kaksi henkilökunnan jäsentä (n. 7 %) ilmoitti osallistuneensa mieluiten muille kuin edellä mainituille tunneille. Nämä tunnit olivat pyörä-, juoksu- ja hiihtolenkki, sekä karate.



Kaavio 34: Opiskelijoiden etäliikuntamuodot

Kaavio 35: Henkilökunnan etäliikuntamuodot

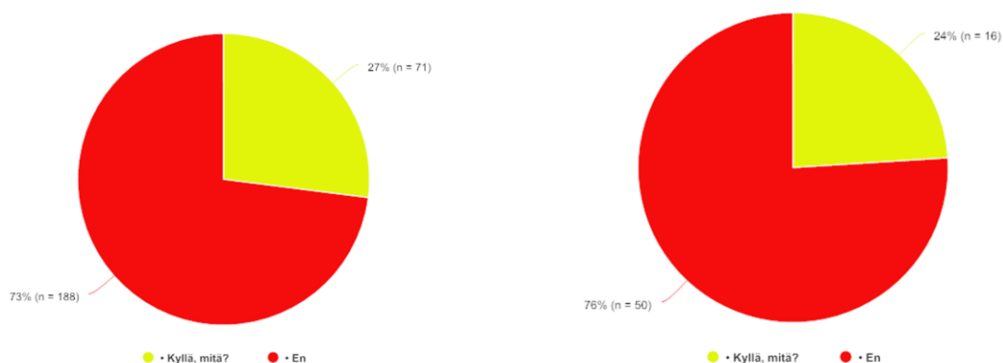
Opiskelijoista jopa n. 39 % (n=101) istui keskimäärin päivässä 8–10 tuntia ja n. 30 % (n=78) 6–8 tuntia. Reilu viidennes opiskelijoista n. 21 % (n=55) istui keskimäärin 4–6 tuntia ja n. 6 % (n=16) 2–4 tuntia päivässä. Vain n. 4 % (n=9) istui keskimäärin 0–2 tuntia päivässä valtioneuvoston asettamaa poikkeustilan aikana. Henkilökunnasta n. 27 % (n=18) istui päivässä keskimäärin 8-10 tuntia ja n. 44 % (n=29) 6–8 tuntia. N. 18 % (n=12) istui keskimäärin 4-6 tuntia ja n. 9 % (n=6) 2–4 tuntia. Vain yksi (n. 2 %) vastanneesta henkilökunnasta ilmoitti istuneensa keskimäärin 0–2 tuntia päivässä poikkeuslain aikana.



Kaavio 36: Opiskelijoiden istuminen

Kaavio 37: Henkilökunnan istuminen

Opiskelijoista n. 27 % (n=71) kokeili vähintään yhtä uutta liikuntamuotoa poikkeuslain aikana. Henkilökunnasta 24 % (n=16) kokeili vähintään yhtä uutta liikuntamuotoa.

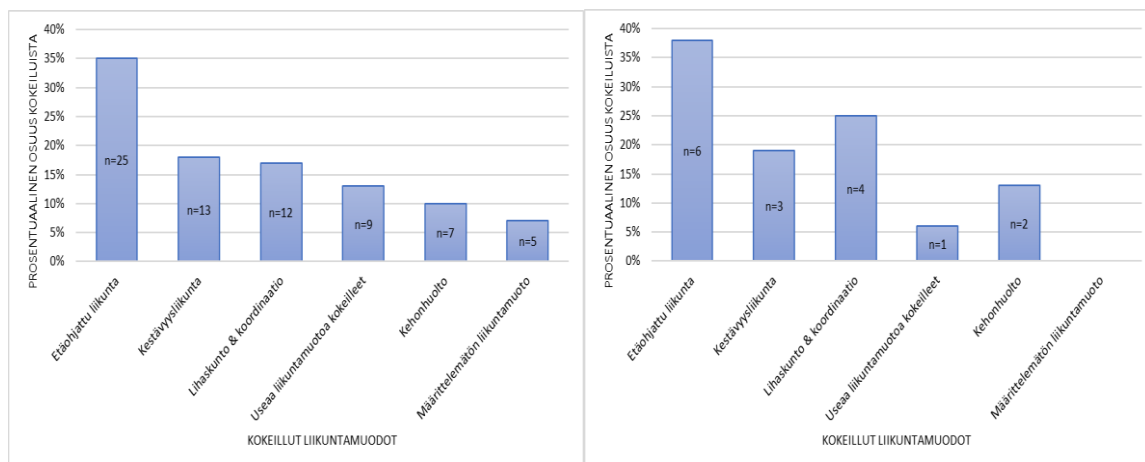


Kaavio 38: Opiskelijoiden uudet liikuntakokeilut

Kaavio 39: Henkilökunnan uudet liikuntakokeilut

Jaoin nämä liikuntamuodot kuuteen eri segmenttiin UKK-instituutin liikuntasuosituksien mukaisesti, jotta tulosten esittämisen olisi helpompaa. Segmentit jaettiin sen mukaan, mitä vastaaja oli ilmoittanut kokeilleensa. Nämä kuusi segmenttiä ovat kokeilumäärien mukaisessa suuruusjärjestyksessä. Segmentit olivat opiskelijoiden osalta seuraavat: etäohjattu liikunta n. 35 % (n=25), kestävyysliikunta n. 18 % (n=13), lihaskunto & koordinaatio n. 17 % (n=12), useaa eri liikuntamuotoa kokeilleet n. 13 % (n=9), kehonhuolto n. 10 % (n=9) ja määrittelemätön liikuntamuoto n. 7 % (n=5). Henkilökunnan osalta vastaava suuruusjärjestys oli seuraava: etäohjattu liikunta n. 38 % (n=6), lihaskunto & koordinaatio n. 25 % (n=4), kestävyysliikunta n. 19 % (n=3), kehonhuolto n. 13 % (n=2) ja useaa eri liikuntamuotoa kokeilleet n. 6 % (n=1). Henkilökunnan osalta määrittelemättömät liikuntamuodot segmenttiin ei tarvinnut sijoittaa yhtään vastausta.

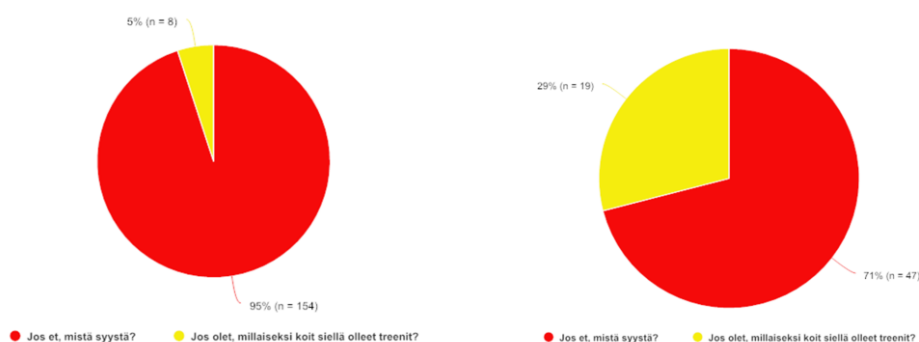
Jos vastaaja oli ilmoittanut kokeilleensa, esimerkiksi pyöräilyä, juoksua, lenkkeilyä tai maastohiihtoa, hänen vastauksensa sijoitettiin kestävyysliikuntasegmenttiin ja vastaavasti joogaa tai venytelyä kokeilleen kehonhuoltosegmenttiin. Mikäli vastaaja ilmoitti kokeilleensa virtuaalisesti kotiin tuotettuja etäjumppia, suoratoistopalvelun kautta ohjattua liikuntaa, applikaation kautta ohjattua liikuntaa tai nettivalmennuksia, sijoitettiin hänen vastauksensa etäliikuntasegmenttiin. Niiden henkilöiden vastaukset, jotka ilmoittivat kokeilleensa useaa eri liikuntamuotoa, sijoitettiin useampaa liikuntamuotoa kokeilleiden segmenttiin. Määrittelemättömät liikuntamuodot segmenttiin sijoitettiin ne vastaukset, joista ei voinut päätellä tarkasti millaista liikunta oli. Esimerkiksi ulkotreenit tai kotitreenit.



Kaavio 40: Opiskelijoiden uudet liikuntakokeilut

Kaavio 41: Henkilökunnan uudet liikuntakokeilut

Kysymykseen Äyllä aktiiviseksi- hankkeen tarjoamiin Teams- treeneihin osallistumisesta vastasi 162 opiskelijaa ja 66 henkilökunnan jäsentä. Opiskelijoista vain n. 5 % (n=8) oli osallistunut ja n. 95 % (n=154) ei ollut osallistunut hankkeen Teams- treeneihin. Henkilökunnasta n. 29 % (n=19) oli osallistunut Teams- treeneihin ja n. 71 % (n=47) ei ollut osallistunut.

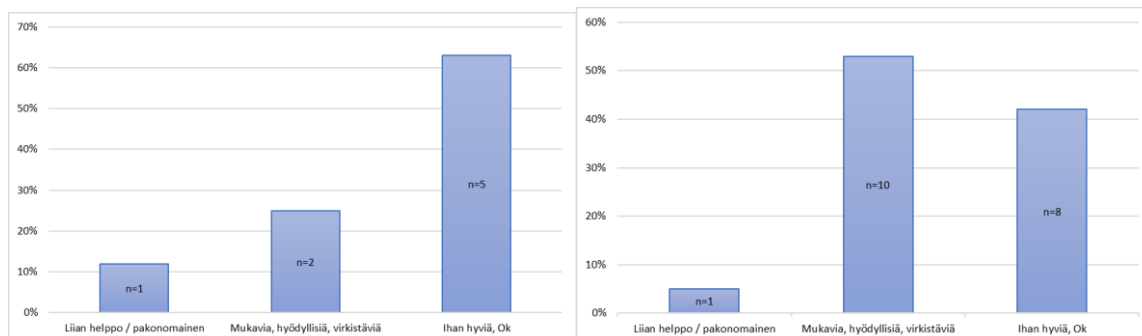


Kaavio 42: Opiskelijoiden osallistuminen Teams- treeneihin

Kaavio 43: Henkilökunnan osallistuminen Teams- treeneihin

Teams- treeneihin osallistuneet opiskelijat (n=8) kertoivat, millaiseksi he kokivat hankkeen tarjoamat treenit. Suurin osa n. 63 % (n=5) kuvaili treenejä termeillä "ihan hyvä" tai "ok". Kaksi kuvaili treenejä mukaviksi, hyödyllisiksi, virkistäviksi ja yksi vastaaja kuvaili treenien olevan liian helppoja ja liian pakonomaisia. Suurin osa Teams-treeneihin osallistuneesta henkilökunnasta

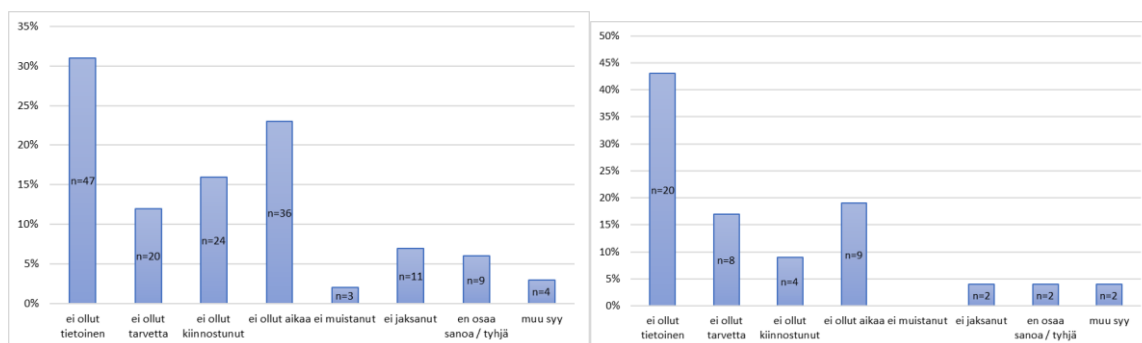
(n=19) kuvaili treenejä joko mukaviksi, hyödyllisiksi ja virkistäviksi (n. 53 %) tai termeillä ”ihan hyvä” tai ”ok” (n. 42 %). Vain yksi vastaaja kuvaili treenejä helpoiksi ja liian pakonomaisiksi.



Kaavio 44: Osallistuneiden opiskelijoiden kokemukset Teams- treeneistä

Kaavio 45: Osallistuneen henkilökunnan kokemukset Teams- treeneistä

Vastanneista opiskelijoista n. 95 % (n=154) ei ollut osallistunut Älyllä aktiiviseksi- hankkeen järjestämiin Teams- treeneihin. Vastajat vastasivat avoimeen kysymykseen, mistä syystä he eivät osallistuneet Teams- treeneihin. N. 31 % (n=47) ei ollut tietoisia tai eivät olleet kuulleet Teams- treeneistä. N. 12 % (n=20) vastaajista perusteli vastaustaan sillä, että treeneihin ei ollut tarvetta. Opiskelijoista n. 16 % (n=24) vastasi, että treenit eivät kiinnostaneet. N. 23 % (n=36) kertoi syyksi ajan puutteen. N. 2 % (n=3) ei muistanut koko palvelua, vaikka heillä oli tieto sen olemassaolosta. N. 7 % (n=11) ei ollut jaksanut käyttää palvelua. N. 6 % (n=9) ei osannut sanoa syytä tai ei vastannut mitään ja n. 3 % (n=4) nimesi jonkun muun kuin edellä mainitun syyn. Nämä syyt olivat: huono internet yhteys, pitkäaikaissairaus, ulkomailla asuminen ja kodin rauhattomuus. Vastanneesta henkilökunnasta n. 71 % (n=47) ei ollut osallistunut Teams- treeneihin. Heistä n. 43 % (n=20) kertoi, että ei ollut tietoinen ko. treeneistä, n. 17 % (n=8) ei ollut tarvetta treeneille ja n. 9 % (n=4) ei ollut kiinnostunut niistä. N. 19 % (n=9) kertoi syyksi ajan puutteen ja kaksi henkilökunnan jäsentä (n. 4 %) ei jaksanut osallistua treeneihin. Kaksi henkilökunnan jäsentä (n. 4 %) ei osannut sanoa syytä tai vastasi tyhjää ja muun syyn nimesi myös kaksi (n. 4 %) henkilökuntaan kuuluvaa. Nämä kaksi syytä olivat: riittämätön osaaminen osallistumiseen ja sopivan tilan puuttuminen treenaimista varten.



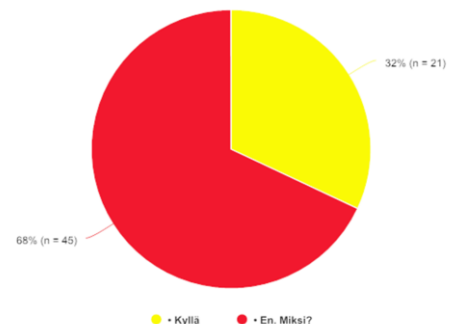
Kaavio 46: Miksi en osallistunut Teams- treeneihin opiskelijat

Kaavio 47: Miksi en osallistunut Teams- treeneihin henkilökunta

7.4 Kokemukset Jumppakamu- alustasta

Kysymyksillä 23–29 selvitimme tietoja Jumppakamu – alustan käyttäjämäärästä sekä kokemuksista. Lisäksi halusimme vastauksia siihen, miten ja mihin suuntaan alustaa pitäisi kehittää.

Kysyttäessä vastanneilta opiskelijoilta (N=162) olivatko nämä käyttäneet Jumppakamu- alustaa, vain n. 7 % (n=11) kertoi käyttäneensä palvelua. Vastanneesta henkilökunnasta (n=66) n. 32 % (n=21) oli käyttänyt palvelua.

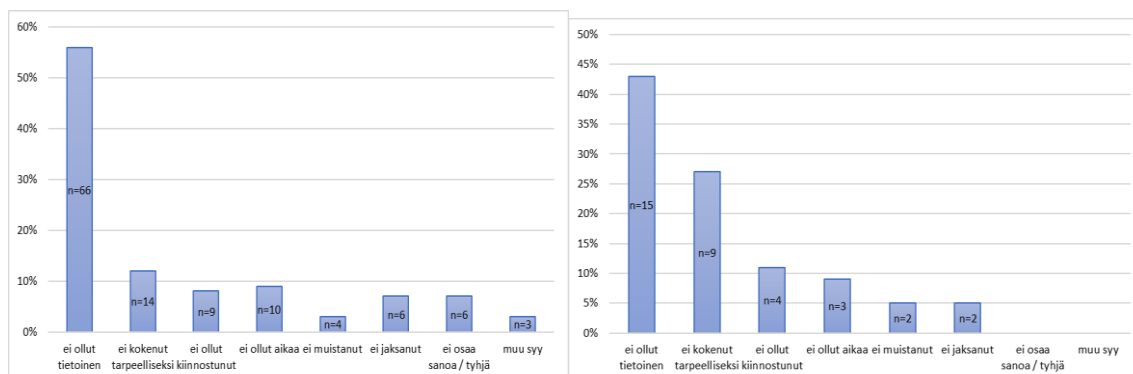


Kaavio 48: Opiskelijoiden Jumppakamun käyttö

Kaavio 49: Henkilökunnan Jumppakamun käyttö

Niistä opiskelijoista (n=151), jotka eivät olleet käyttäneet alustaa, 118 nimesi syitä, miksi he eivät ole käyttäneet Jumppakamu- alustaa. 56 % (n=66) vastaajista ei ollut tietoisia palvelun olemassaolosta. 12 % (n=14) vastanneista henkilöistä perustelivat vastaustaan sillä, että he eivät kokeneet palvelua tarpeelliseksi. 8 % (n=9) vastanneista eivät olleet kiinnostuneita Jumppakamu- alustasta. 9 % (n=10) henkilöistä ovat olleet tietoisia palvelusta, mutta heillä ei ole ollut aikaa palvelun käyttöön. Vastaajista 3 % (n=4) eivät olleet muistaneet palvelua, 7 % (n=6) eivät ole jaksaneet käyttää Jumppakamu- alustan sisältöä ja 7 % (n=6) eivät osanneet sanoa miksi he eivät ole käyttäneet palvelua. Lisäksi kolme vastaajaa nimesi muita syitä miksi eivät olleet käyttäneet Jumppakamu- alustaa. Ne olivat: pitkäaikaissairaus, kodin pienuus ja rauhattomuus sekä palvelun huono tietoturvaso. Niistä henkilökunnan jäsenistä (n=49), jotka eivät olleet käyttäneet alustaa, 35 nimesi syitä, miksi he eivät ole käyttäneet palvelua. 43 % (n=15) ei ollut tietoisia palvelun olemassaolosta. 12 % (n=9) perustelivat vastaustaan sillä, että he eivät kokeneet palvelua tarpeelliseksi. 8 % (n=4) henkilökunnasta ei ollut kiinnostunut Jumppakamu- alustasta. 9 % (n=10) henkilöistä ovat olleet

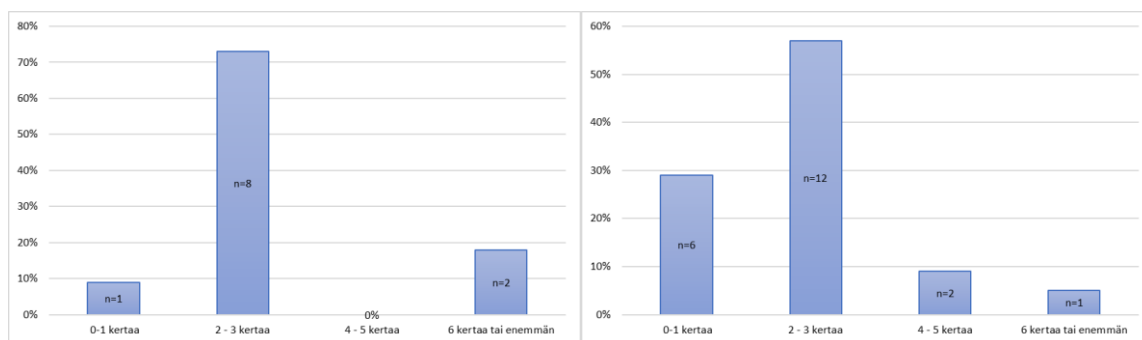
tietoisia palvelusta, mutta heillä ei ole ollut aikaa palvelun käyttöön. Vastaajista 3 % (n=4) eivät olleet muistaneet palvelua, 7 % (n=6) eivät ole jaksaneet käyttää Jumppakamu- alustan sisältöä.



Kaavio 50: Miksi en käyttänyt alustaa opiskelijat

Kaavio 51: Miksi en käyttänyt alustaa henkilökunta

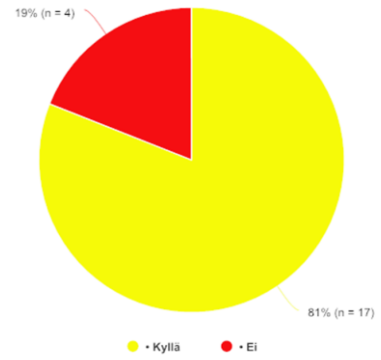
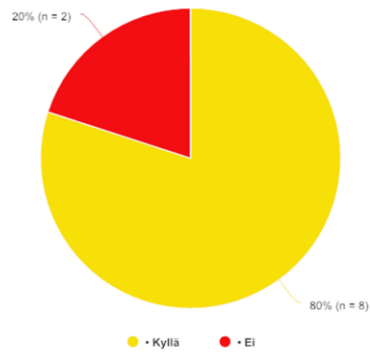
Opiskelijoista, jotka olivat käyttäneet Jumppakamu -alustaa (n=11), vain yksi käytti alustaa poikkeuslain aikana 0–1 kertaa. Suurin osa opiskelijoista n. 72 % (n=8) käytti palvelua 2-3 kertaa ja n. 19 % (n=2) käytti alustaa 6 kertaa tai enemmän poikkeuslain aikana. Palvelua käyttäneestä henkilökunnasta n. 29 % (n=6) käytti alustaa poikkeuslain aikana 0-1kertaa, n. 57 % (n=12) 2-3 kertaa ja n. 9 % (n=2) 4–5 kertaa. Yksi henkilökunnan jäsen ilmoitti käyttäneensä palvelua 6 kertaa tai useammin.



Kaavio 52: Opiskelijoiden Jumppakamun käyttökerrat

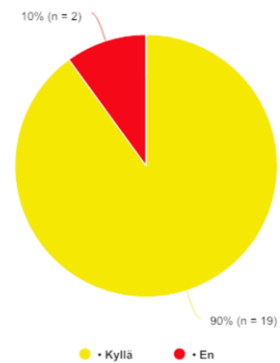
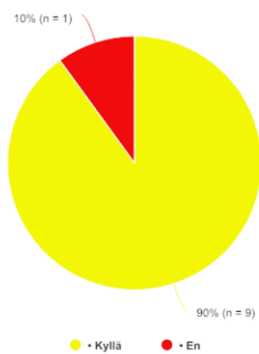
Kaavio 53: Henkilökunnan Jumppakamun käyttökerrat

Jumppakamu- alustaa käyttäneistä opiskelijoista (N=11), 10 vastasi kysymykseen alustan sisällön vastaamisesta heidän tarpeisiinsa. 80 % henkilöistä (n=8) oli sitä mieltä, että alustan sisältö vastasi heidän tarpeisiinsa. 20 % (n=2) ajatteli, että alustan sisältö ei vastannut tarpeisiin. Henkilökunnan osalta prosentuaaliset tulokset olivat lähes identtiset.



Kaavio 54: Jumppakamun tarpeellisuus opiskelijat Kaavio 55: Jumppakamun tarpeellisuus henkilökunta

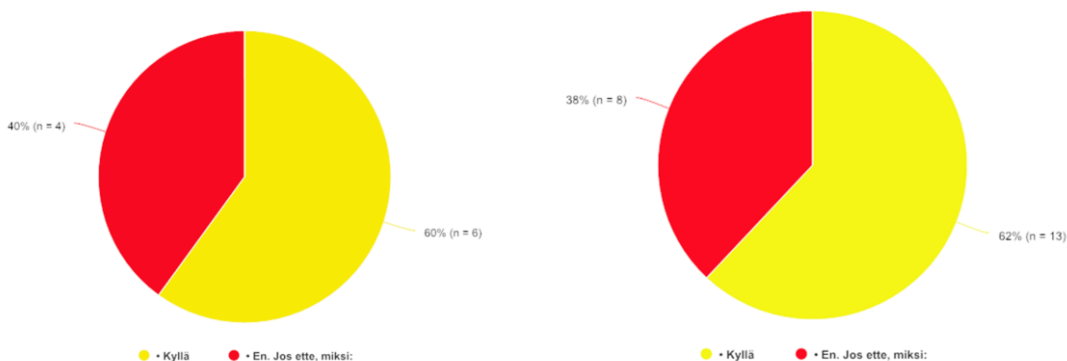
Alustaa käyttäneistä opiskelijoista (N=11), 10 vastasi kysymykseen alustan hyödyllisyydestä. Vastauksista 90 % (n=9) koki palvelun hyödylliseksi. Vain yksi opiskelija ei kokenut alustaa hyödylliseksi. Prosentuaalisesti vastaukset olivat identtiset henkilökunnan vastauksien kanssa.



Kaavio 56: Jumppakamun hyödyllisyys opiskelijat

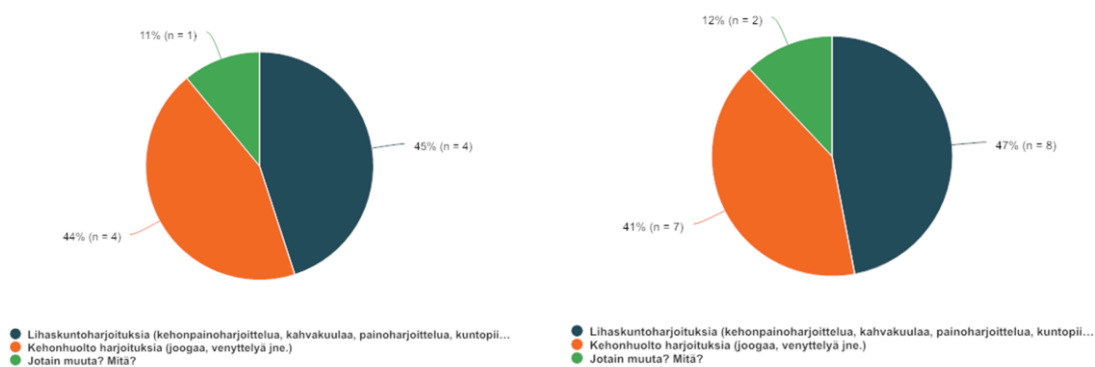
Kaavio 57: Jumppakamun hyödyllisyys henkilökunta

Jumppakamu- alustaa käyttäneistä opiskelijoista, 60 % (n=6) ilmoitti jatkavansa alustan käyttöä ja 40 % (n=4) ei aio jatkaa palvelun käyttöä. Alustaa käyttäneestä henkilökunnasta n. 62 % aikoo jatkaa alustan käyttöä ja n. 38 % (n=8) ei aio jatkaa. Sekä opiskelijoista että henkilökunnan jäsenistä, jotka eivät aio jatkaa palvelun käyttöä, perustelivat vastaustaan sillä, että he liikkuvat jollain muulla tavalla ja heillä on muitakin liikuntamahdollisuuksia.



Kaavio 58: Jumppakamun käyttöä jatkavien opiskelijoiden määrä Kaavio 59: Jumppakamun käyttöä jatkavan henkilökunnan määrä

Yhdeksän Jumppakamu- alustaa käyttäneistä opiskelijoista (n=11) vastasi siihen, mitä he halusivat alustan sisältöön lisää. N. 45 % (n=4) vastasi haluavansa lisää lihaskuntoharjoituksia, 45 % (n=4) halusi lisää kehonhuoltoharjoituksia ja yksi opiskelija (n. 10 %) vastasi haluavansa jotain muuta palveluun. Hän kertoi haluavansa lisää lyhyitä tehotreenejä ja taukojumppia. Jumppakamu- alustaa käyttäneistä henkilökunnan jäsenistä (n=21) 17 vastasi siihen, mitä he haluaisivat alustan sisältöön lisää. N. 47 % (n=8) haluaisi lisää lihaskuntoharjoituksia, 41 % (n=7) halusi lisää kehonhuoltoharjoituksia ja kaksi (n. 12 %) mainitsi haluavansa aerobisia harjoituksia ja sykkeen kohotuksia sekä asiantuntijoiden kirjoittamia tekstejä, joihin voi rauhassa tutustua.



Kaavio 60: Opiskelijoiden Jumppakamun sisällön lisäämishetdotukset

Kaavio 61: Henkilökunnan Jumppakamun sisällön lisäämishetdotukset

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, miten he haluaisivat, että palvelua kehitettäisiin tulevaisuudessa. Tähän avoimeen, ei pakolliseen kysymykseen tuli 13 vastausta. Vastauksia tuli kuusi kappaletta sekä opiskelijoilta että henkilökunnalta. Yhden vastauksen joudimme suodattamaan pois, koska vastaaja oli vastannut tyhjää.

Opiskelijat mainitsivat seuraavia asioita palvelun kehittämiseksi: kategorioille erillisvalikko, mahdollisuus liittyä sähköpostilistalle, opiskelijälähtöisen osaamisen markkinoiminen, sekä uutta materiaalia säännöllisesti istumatyössä oleville. Henkilökunnalta saaduissa vastauksissa mainittiin seuraavat asiat: hakutoiminnon parantaminen, uusien videoiden laajempi mainostaminen, treenien suuntaaminen eri ikäryhmille, välipala- ja ravintovinkit, ulkoasun- ja sisällön kehittäminen monipuolisemmaksi ja laadultaan paremmaksi, sekä sähköpostimuistutuksen tilaaminen palvelusta.

8 Johtopäätökset

Johtopäätöksien laskelmat perustuvat kyselytutkimuksessamme saadun tiedon keskinäiseen vertailuun. Vertaamme vastaajien antamia tietoja heidän ennen poikkeuslakia vallinneista liikuntatottumuksistaan poikkeuslain aikaisiin liikuntatottumuksiin. Nämä kysymyksen tulokset on esitetty edellisissä kappaleissa kaavioiden muodossa. Seuraavaksi vertaamme näitä kaavioita toisiinsa. Se onkin tilastollisten lukujen yleisin käyttötapa (Tilastokeskus n.d.).

Vertailtaessa eri ajankohtia, kuten tässäkin tutkimuksessa tehdään, halutaan saada käsitys muutoksesta. Käytämme johtopäätöksissämme suhteellista muutosprosenttia kuvaamaan muutoksen suuntaa sekä suuruutta. Muutosprosenttia laskettaessa käytetään seuraavaa kaavaa (uusi havainto – vanha havainto: vanha havainto). Muutosprosentti ilmaisee, kuinka monella prosentilla tarkastelun kohteena oleva asia on kasvanut tai vähentynyt verrattuna alkuperäiseen havaintoon. Muutosprosentti lasketaan aina ajallisesti ensimmäisestä kantaluovasta. Kasvua kuvaavat luvut lasketaan pienemmästä ja vähentymistä kuvaavat suuremmasta luvusta. (Tilastokeskus n.d.) Muutosprosentin kautta lukijan on helpompi tulkita muutoksia ja ymmärtää sen kokoluokka.

Kun halutaan kuvata kahden muuttujan suhdetta, käytetään siihen ristiintaulukointia. Ristiintaulukointi kuvaa muuttujien vaikutusta toisiinsa. Ristiintaulukoinnissa muuttujat kannattaa laskea prosenttimääriin ja selittävän muuttujan mukaan, sillä ne antavat tarkempia vastauksia kuin vertailemalla itse lukumääriä. (Määttä 2020.) Voimme esimerkiksi kuvata, kuinka monta prosenttia vastaajista harrasti lihaskuntoharjoittelua kaksi kertaa tai enemmän viikossa ennen koronasulkua ja kuinka monta prosenttia sen jälkeen. Tästä näemme, miten koronakaranteenin aiheuttama poikkeustila vaikutti lihaskuntoharjoittelun määrään opiskelijoilla ja työntekijöillä sekä koko otoksella.

8.1 Liikuntatottumusten muutokset

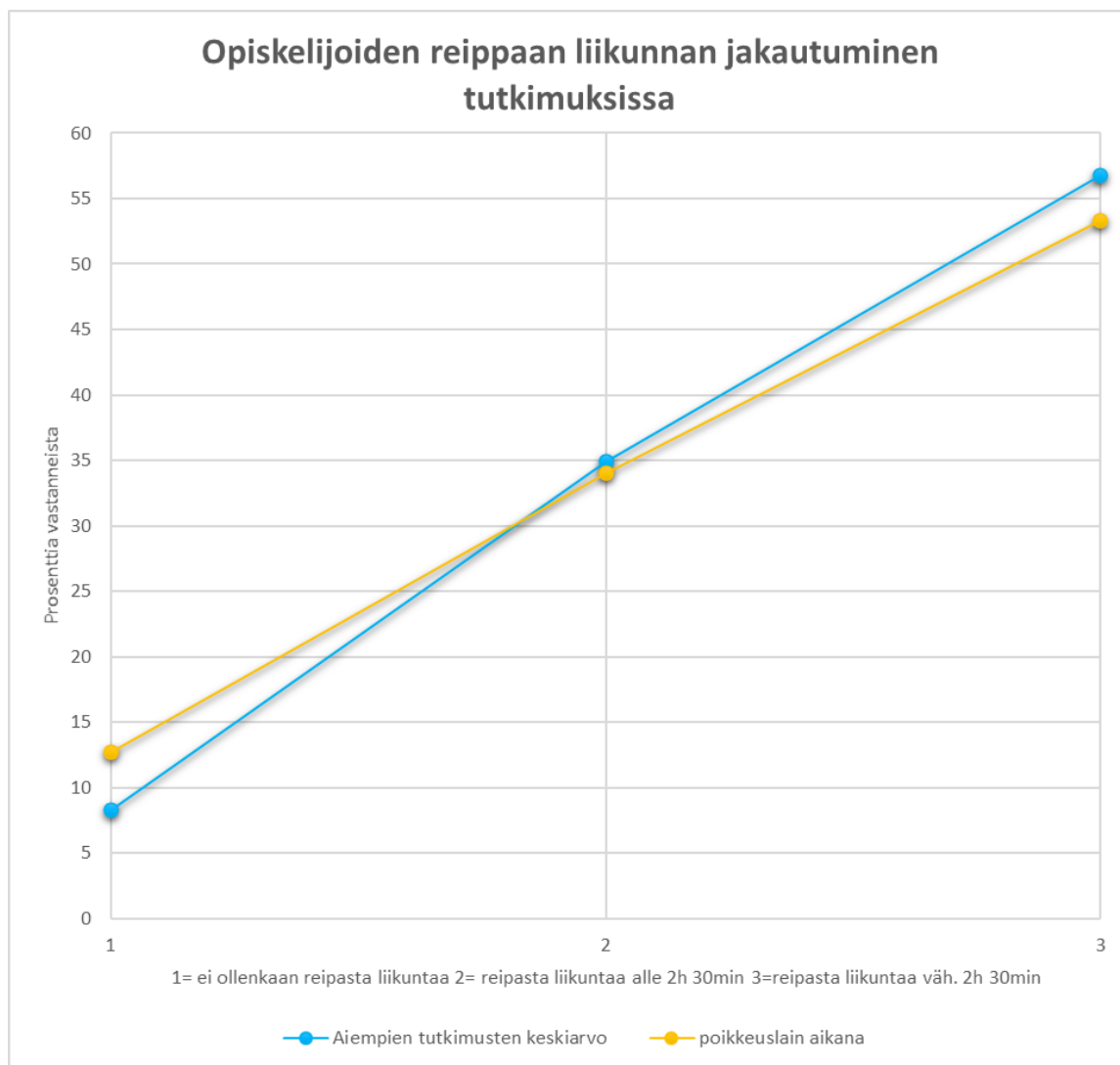
Kokonaisuutena vastaajien liikuntasuosituksen mukainen reippaan liikunnan määrä oli vähentynyt hieman (-3,6 %). Reippaan liikunnan erot ennen karanteenia ja karanteenin aikana eivät ole merkittävät, mutta pientä eroa on havaittavissa. Suurin muutosprosentti (+57 %) oli ei ollenkaan reipasta liikuntaa harrastavissa opiskelijoissa. Se kasvoi karanteenin aikana 5 prosenttiyksikköä. Vastaavasti henkilökunnan kohdalla on nähtävissä jopa pieni kasvu suosituksen mukaisen reip-

paan liikunnan harrastajien määrässä. Vaikka henkilökunnan kohdalla muutosprosentti ei ollenkaan reipasta liikuntaa harrastavien kohdalla on suuri (+100 %), ei muutosta todellisuudessa ole kuin yhden henkilön verran. Muutosprosentin suuruus johtuu siitä, että ennen poikkeuslakia yksikään vastanneesta henkilökunnasta ei kuulunut reipasta liikuntaa harrastamattomien joukkoon.

Ajankoh- ta	Opiskelijat ennen poikkeusla- kia	Henkilöku- nta ennen poikkeusla- kia	Opiskelijat poikkeusla- in aikana	Henkilök- unta poikkeusl- ain aikana	Opiskelijoi- den muutos%	Henkilökun- nan muutos%	Opiskelijoiden muutos prosenttiyksikk- öinä	Henkilökunnan muutos prosenttiyksikk- öinä
Reipasta liikuntaa vähintään 2h 30min viikossa	57 % (n=148)	68 % (n=45)	53 % (n=138)	73 % (n=48)	-7	+7	-4	+5
Reipasta liikuntaa alle 2h 30min viikossa	35 % (n=90)	32 % (n=21)	34 % (n=88)	26 % (n=17)	-2	-19	-1	-6
Ei ollenkaa n reipasta liikuntaa	8 % (n=21)	0 % (n=0)	13 % (n=33)	1 % (n=1)	+57	+100	+5	+1

Taulukko 1: Reippaan liikunnan määrän muutokset

Saadaksemme käsityksen opiskelijoiden liikunnan määrien muutoksista, laskimme keskiarvon reippaalle, rasittavalle ja lihaskuntoa kehittäväälle liikunnalle kolmen viimeisen KAMK:n hyvinvointikyselyn pohjalta. Laskimme myös keskiarvon niiden kyselymme tuloksien pohjalta, jotka käsitelivät aikaa ennen poikkeuslakia. Edellä mainittujen neljän kyselyn tulosten keskiarvot reippaan liikunnan osalta olivat seuraavat: liikuntasuosittelun mukaisesti vähintään kaksi tuntia 30 minuuttia reipasta liikuntaa harrasti 56,8 %, alle kaksi tuntia 30 minuuttia harrasti 34,9 % ja ei lainkaan reippaasti 8,3 % opiskelijoista (KAMK:n hyvinvointikyselyt 2013; 2015; 2017). Vertasimme näitä keskiarvoja tutkimuksemme tuloksiin poikkeuslain ajalta pelkästään opiskelijoiden osalta (Kaavio 61). Voimme todeta, että KAMK:n opiskelijoiden suositusten mukainen reippaan liikunnan määrä väheni poikkeuslain asettamisen jälkeen verrattuna aikaisempiin vertailukelpoisiin tuloksiin nähden. Samaan aikaan ei ollenkaan reipasta liikuntaa harrastavien määrä kasvoi. Muutokset eivät ole suuria, mutta voidaan todeta, että reippaasti liikkuvien määrän väheneminen sekä reipasta liikuntaa harrastamattomien määrän kasvu ovat yhteydessä poikkeuslain asettamiseen.



Kaavio 61: Reippaan liikunnan määrän muutos opiskelijoilla

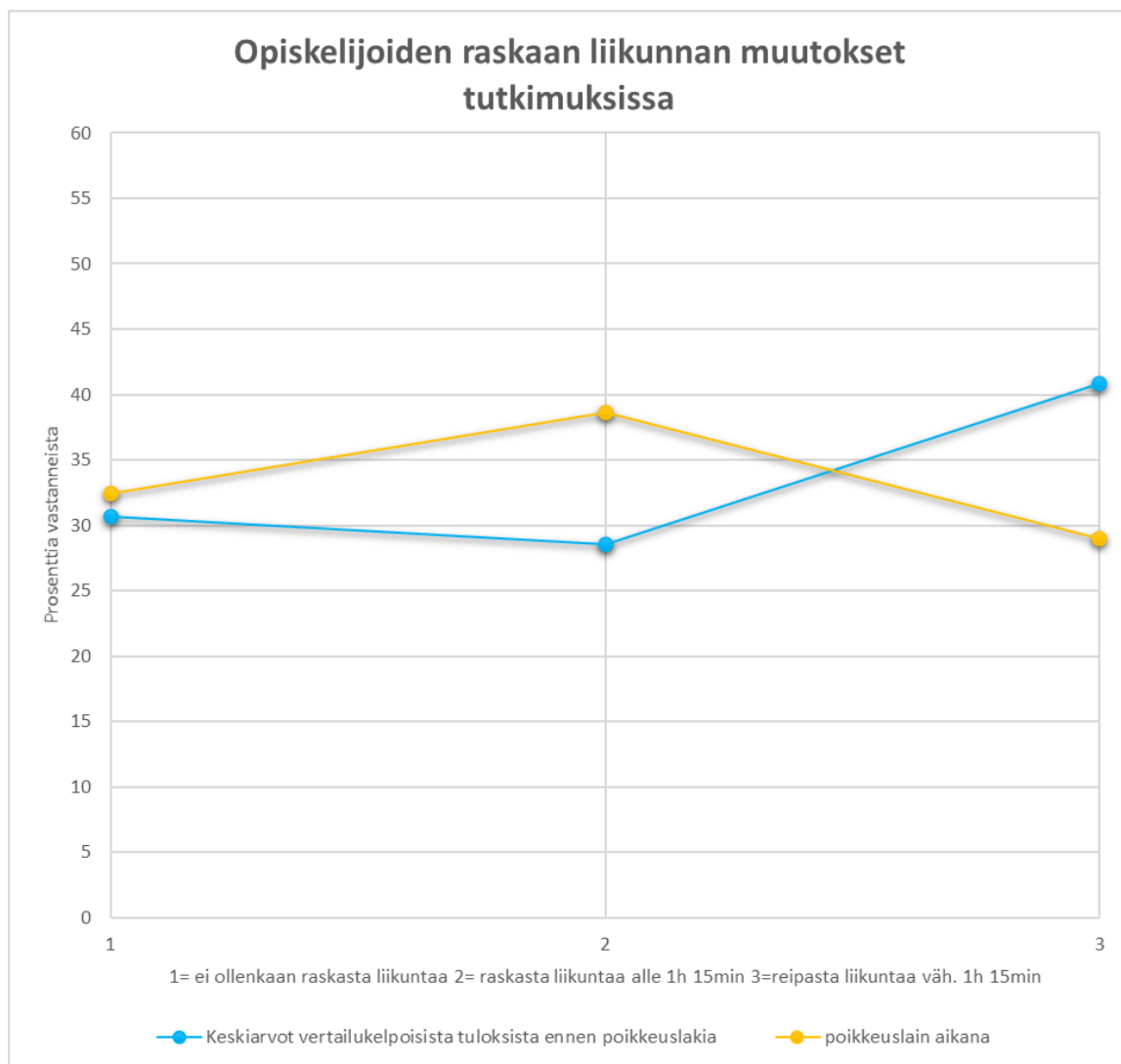
Vastaajien keskuudessa rasittavan liikunnan määrä putosi karanteenin aikana paljon selkeämmin kuin reippaan liikunnan määrä (Taulukko 2). Liikuntasuosituksien täyttävän rasittavan liikunnan määrä väheni molemmissa ryhmissä. Erityisesti opiskelijoiden kohdalla muutosta voidaan kuvata selväksi, muutosprosentin ollessa -28 %. Ei ollenkaan rasittavaa liikuntaa harrastavien määrä kasvoi molemmissa ryhmissä. Henkilökunnan osalta kasvu oli merkittävä, muutosprosentin ollessa +73 %. Henkilökunnan osalta on hyvä huomata, että rasittavan liikunnan harrastaminen väheni sekä vähintään tunti 15 minuuttia että alle tunti 15 minuuttia harrastavien ryhmissä. Voidaan todeta, että rasittavan liikunnan harrastaminen väheni karanteenin aikana molemmissa ryhmissä, mutta eritoten henkilökunnassa.

Ajankoh- ta	Opiskelijat ennen poikkeusla- kia	Henkilöku- nta ennen poikkeusla- kia	Opiskelija t poikkeusla- in aikana	Henkilöku- nta poikkeusla- in aikana	Opiskelijoi- den muutos%	Henkilökun- nan muutos%	Opiskelijoiden muutos prosenttiyksikk- öinä	Henkilökunnan muutos prosenttiyksikk- öinä
Rasittava liikuntaa vähintään 1h 15min viikossa	40 % (n=104)	47 % (n=31)	29 % (n=75)	44 % (n=29)	-28	-6	-11	-3
Rasittava liikuntaa alle 1h 15min viikossa	33 % (n=85)	36 % (n=24)	39 % (n=100)	27 % (n=18)	+18	-25	+6	-9
Ei ollenkaa n rasittava a liikuntaa	27 % (n=70)	17 % (n=11)	32 % (n=84)	29 % (n=19)	+20	+73	+5	+12

Taulukko 2: Rasittavan liikunnan muutokset

Edellisten vertailukelpoisten eli KAMK:n kolmen edellisen hyvinvointikyselyn tulosten keskiarvot, olivat opiskelijoiden rasittavan liikunnan osalta seuraavat: rasittavaa liikuntaa vähintään tunti 15 minuuttia harrasti 40,8 %, alle tunti 15 minuuttia 28,5 % ja rasittavaa liikuntaa ei harrastanut 30,7 % (KAMK:n hyvinvointikyselyt 2013; 2015; 2017). Vertasimme näitä keskiarvoja tutkimuksemme tuloksiin poikkeuslain ajalta pelkästään opiskelijoiden osalta (Kaavio 62). Voimme todeta, että KAMK:n opiskelijoiden suosituksen mukaan rasittavasti liikkuvien määrä väheni poikkeuslain asettamisen jälkeen verrattuna aikaisempiin vertailukelpoisiin tuloksiin nähden selvästi. Samaan aikaan ei ollenkaan rasittavaa liikuntaa harrastavien määrä kasvoi vähän suhteessa edellisiin tutkimuksiin. Jonkun verran eli alle tunti 15 minuuttia rasittavasti liikkuvien määrässä näkyi selkeä kasvu. Vaikka liikuntasuositukset täyttävästi rasittavaa liikuntaa harrastaneiden opiskelijoiden määrä laskikin, niin rasittavaa liikuntaa harrastettiin kuitenkin edelleen.

Kuten Yhdysvaltain terveysviraston liikkumisen suosituksissa (2019, 8) todetaan, suositusten mukaisesti liikkuvan ei tarvitse liikkua sekä reippaasti kaksi tuntia 30 minuuttia että rasittavasti tunti 15 minuuttia. Terveystyödyt saadakse riittävästi, että henkilö liikkuu jommankumman suosituksen mukaan tai yhdistelee molempia. Tällöin hän ei välttämättä saavuta kummassakaan kategoriassa liikuntasuosituksen mukaista liikkumisen määrää, mutta niiden yhteenlaskettu vaikutus on terveyshyötyjen kannalta suositusten mukainen.



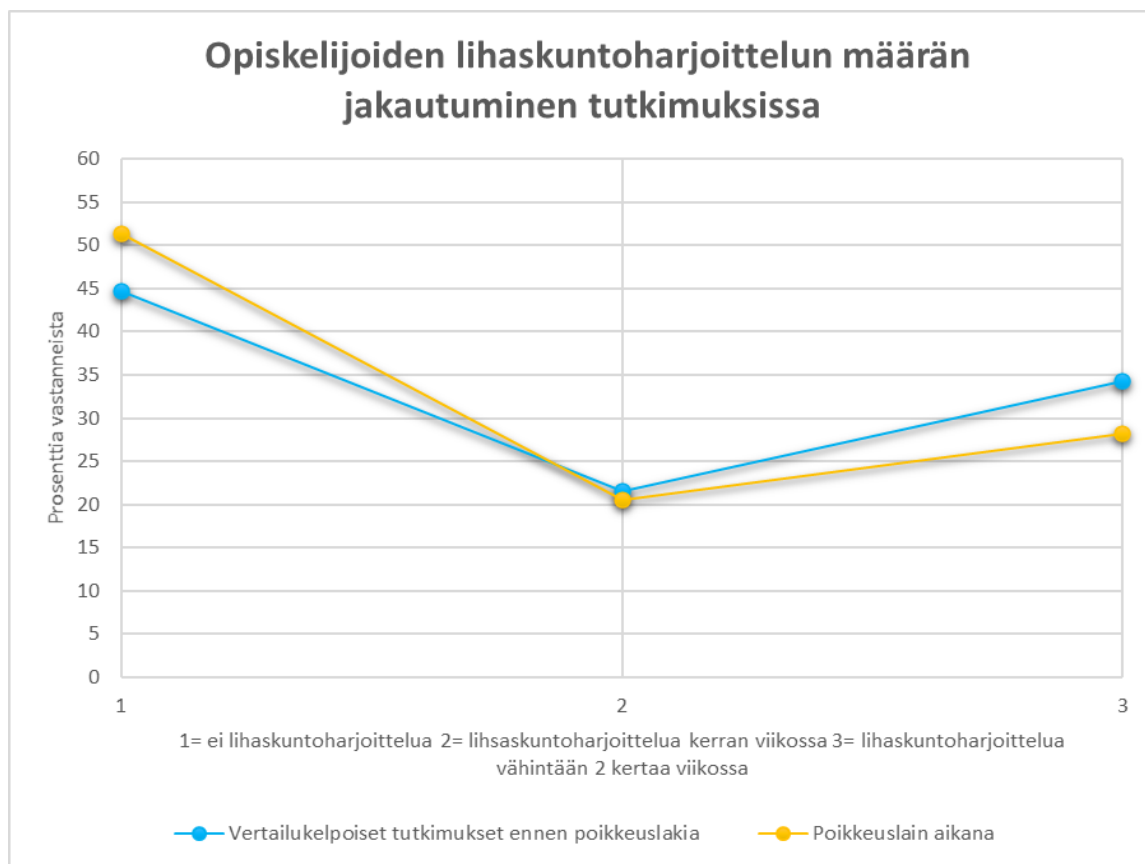
Kaavio 62: Rasittavan liikunnan määrän muutokset edellisiin tutkimuksiin verrattuna

Liikuntatottumusten suurimmat eroavaisuudet olivat lihaskunnan harjoittamisen määrässä (Taulukko 3). Karanteenin aikana lihaskunnan harjoittaminen väheni merkittävästi. Liikuntasuosituksen mukaisesti ainakin kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kehittävien harjoittelijoiden määrä väheni molemmissa ryhmissä selvästi. Muutosprosentti oli opiskelijoilla -28 % ja henkilökunnalla -36 %. Ei ollenkaan lihaskuntaa harjoittavien määrä kasvoi saman verran molemmissa ryhmissä. Käytännössä kolmeltakymmeneltä uudelta opiskelijalta ja yhdeksältä uudelta henkilökunnan jäseneltä lihaskuntoharjoittelu loppui poikkeuslain aikana kokonaan. Näistä luvuista voidaan todeta, että lihaskunnan harjoittaminen väheni merkittävästi karanteenin aikana.

Ajankohta	Opiskelijat ennen poikkeuslakia	Henkilökunta ennen poikkeuslakia	Opiskelijat poikkeuslain aikana	Henkilökunta poikkeuslain aikana	Opiskelijoiden muutos%	Henkilökunnan muutos%	Opiskelijoiden muutos prosenttisyyskoinä	Henkilökunnan muutos prosenttisyyskoinä
Lihaskuntoharjoittelu vähintään 2 kertaa viikossa	39 % (n=101)	38 % (n=25)	28 % (n=73)	24 % (n=16)	-28	-36	-11	-14
Lihaskuntoharjoittelu kerran viikossa	21 % (n=55)	26 % (n=17)	21 % (n=53)	26 % (n=17)	-4	0	0	0
Ei lihaskuntoharjoittelua	40 % (n=103)	36 % (n=24)	51 % (n=133)	50 % (n=33)	+29	+38	+11	+14

Taulukko 3: Lihaskuntoa kehittävän harjoittelun määrän muutokset

Opiskelijoiden lihaskuntoharjoittelun määrien keskiarvot edeltävistä tutkimuksista olivat seuraavat: lihaskuntoa kehittävää liikuntaa suosituksen täyttävästi harrasti 34,2 %, kerran viikossa 21,5 % ja lihaskuntoa kehittävää liikuntaa ei harrastanut ollenkaan 44,7 % opiskelijoista (KAMK:n hyvinvointikyselyt 2013; 2015; 2017). Vertasimme näitä keskiarvoja tutkimuksemme tuloksiin poikkeuslain ajalta pelkästään opiskelijoiden osalta (Kaavio 63). Voimme todeta, että KAMK:n opiskelijoiden suositusten mukainen lihaskuntoa kehittävän liikunnan määrä väheni karanteenin aikana selvästi verrattuna aikaisempiin vertailukelpoisiin tuloksiin.



Kaavio 63: Opiskelijoiden lihaskuntoharjoittelun määrä verrattuna edellisiin tutkimuksiin

Kehonhuoltoa harjoittavien määrät ovat pysyneet lähes samoina vertaillessa aikaa ennen karanteenia ja karanteenin aikana. Opiskelijoiden osalta voidaan havaita pientä kasvua kehonhuollon harrastajien määrässä. Muutosprosentti on +4 % (n=3) kehonhuoltoa ainakin kaksi kertaa viikossa harrastavien määrässä. Vastaavasti on havaittavissa identtinen lasku niiden opiskelijoiden määrässä (n=3), jotka eivät harrastaneet kehonhuoltoa. Henkilökunnasta yksi henkilö alkoi huoltaa kehoaan kerran viikossa. Voidaan todeta, että kehonhuollon määrä on pysynyt lähes samana verrattaessa sen määrää ennen karanteenia ja karanteenin aikana (Taulukko 4).

Ajankohta	Opiskelijat ennen poikkeuslakia	Henkilökunta ennen poikkeuslakia	Opiskelijat poikkeuslain aikana	Henkilökunta poikkeuslain aikana	Opiskelijoiden muutos%	Henkilökunnan muutos%	Opiskelijoiden muutos prosenttiyksiköinä	Henkilökunnan muutos prosenttiyksiköinä
Kehonhuoltoharjoittelu vähintään 2 kertaa viikossa	28 % (n=72)	32 % (n=21)	29 % (n=75)	32 % (n=21)	+4	0	+1	0
Kehonhuoltoharjoittelu kerran viikossa	37 % (n=97)	35 % (n=23)	37 % (n=97)	36 % (n=24)	0	+4	0	+1
Ei kehonhuoltoharjoittelua	35 % (n=90)	33 % (n=22)	34 % (n=87)	32 % (n=21)	-3	-5	-1	-1

Taulukko 4: Kehonhuoltoa edistävän harjoittelun määrän muutokset

Hieman yli neljäs osa, 27 % (n=89) kaikista vastaajista oli kokeillut vähintään yhtä uutta liikuntalajia poikkeuslain aikana. Heistä 37 % (n=32) eli reilu kolmannes oli kokeillut jonkinlaista etäyhteyden kautta tuotettua liikuntaa. Etäyhteyden kautta tapahtunut liikunta käsitti selvästi eniten lihaskuntoa ja koordinaatiota sekä kehonhuoltoa kehittävää liikuntaa. Kestävyysliikuntaa, kuten maastohiihtoa, juoksua, hökkää, soutua tai uintia oli kokeillut 18 % ja lihaskuntoa tai koordinaatiota kehittävää liikuntaa 17 %. 12 % vastaajista oli kokeillut useampaa kuin yhtä uutta liikuntamuotoa poikkeuslain aikana. Näillä vastaajilla korostui useamman eri kategorian mainitseminen. Heistä yli puolet oli kokeillut kolmea eri liikuntamuotoa siten, että ne olivat kaikki eri kategoriasta. Kehonhuoltoa edistävää liikuntamuotoa oli kokeillut 10 % vastaajista. Lihaskunto ja koordinaatio olisivat suurin segmentti jaettaessa etäohjatun liikunnan sekä useampaa liikuntamuotoa kokeilleiden vastaukset neljään eri segmenttiin (kestävyys, lihaskunto & koordinaatio, kehonhuolto ja määrittelemätön liikuntamuoto). Seuraavina järjestyksessä tulisi kehonhuolto ja kestävyysliikunta. Koska suurin osa etäohjatusta liikunnasta on joko lihaskuntoa ja koordinaatiota tai kehonhuoltoa edistävää liikuntaa, kannattaa siihen panostaa myös Jumbapakamu – alustan sisällön kehittämisessä. Mikäli halutaan kuitenkin erottua massasta, tulisi pakettiin tuoda jotain uutta. Etäohjauksia on nimittäin suurimmalla osalla toimijoista. Yksi vaihtoehto voisikin olla juoksu- tai hiihtokoulu sekä luennot esimerkiksi ravinnosta. Tätä päätelmää tukevat myös käyttäjien omat mielipiteet Jumbapakamun kehittämissuunnista.

Etäliikunnan harrastamisen määrässä oli havaittavissa selkeä kasvun merkki (Taulukko 5). Havaittavissa on +700 % (n=8) kasvu etäohjattua liikuntaa ainakin 3 kertaa viikossa harrastavien opiskelijoiden ja +200 % (n=4) henkilökunnan määrässä. Myös etäohjattua liikuntaa kerran tai kahdesti viikossa harrastavien määrässä havaittiin selkeä kasvu molemmissa ryhmissä. Kaikki vastaajat huomioiden 17 % (n=51) aloitti etäohjatun liikunnan pandemian aikana, sillä ennen poikkeuslain alkua sitä ei harrastanut 91 % vastaajista (n=295) ja pandemian aikana luku oli enää 75 % (n=244). Tuloksista voidaan todeta, että etäohjattua liikuntaa harrastavien määrä kasvoi selvästi poikkeuslain aikana. Voidaan todeta myös, että etäohjattuun liikuntaan kannattaa panostaa poikkeusolojen aikana. Siksi sen laatuun ja sisältöön tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Ajankohta	Opiskelijat ennen poikkeuslakia	Henkilökunta ennen poikkeuslakia	Opiskelijat poikkeuslain aikana	Henkilökunta poikkeuslain aikana	Opiskelijoiden muutos%	Henkilökunnan muutos%	Opiskelijoiden muutos prosenttiyksiköinä	Henkilökunnan muutos prosenttiyksiköinä
Etäohjattua liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa	0,4 % (n=1)	3 % (n=2)	3 % (n=8)	9 % (n=6)	+700	+200	+2,6	+6
Etäohjattua liikuntaa 1-2 kertaa viikossa	7 % (n=18)	14 % (n=9)	19 % (n=50)	26 % (n=17)	+178	+89	+12	+12
Ei etäohjattua liikuntaa	92,6 % (n=240)	83 % (n=55)	78 % (n=201)	65 % (n=43)	-16	-22	-14,6	-18

Taulukko 5: Etäohjatun liikunnan määrän muutokset

Istumisen määrässä oli tulosten perusteella havaittavissa suurta kasvua. Molemmilla, sekä opiskelijoilla että henkilökunnalla, oli havaittavissa laskua vähiten istuvien kategorioissa. Kasvua oli merkittävästi 8–10 tuntia keskimäärin päivässä istuvien määrässä. Opiskelijoilla muutosprosentti oli +77 % ja henkilökunnalla peräti +125 %. Vaikka monessa kategoriassa on havaittavissa pudotusta, se ei tarkoita sitä, että istumisen määrä olisi vähentynyt. Pikemminkin asia on päinvastoin. 8-10 tuntia keskimäärin päivässä istuvien vastaajien määrässä oli kaikista suurin ero, muutosprosentin ollessa +83 % ja lukumäärällisesti (n=54). Tämä selittää, miksi muissa kategorioissa lukumäärät näyttävät pienentyneen. Ennen valtioneuvoston asettaman poikkeustilan alkua kaikista vastaajista 56 % istui 6-10 tuntia (n=181). Vastaavasti poikkeustilan aikana jo 69 % (n=226) istui 6–10 tuntia. Alle 6 tuntia päivässä istuvien määrä ennen poikkeusoloja oli 44 % (n=144) ja poikkeusolojen aikana vastaavasti enää 31 % (n=112).

Ajankohta	Opiskelijat ennen poikkeuslakia	Henkilökunta ennen poikkeuslakia	Opiskelijat poikkeuslain aikana	Henkilökunta poikkeuslain aikana	Opiskelijoiden muutos%	Henkilökunnan muutos%	Opiskelijoiden muutos prosenttiyksikköä	Henkilökunnan muutos prosenttiyksikköä
Istumista 0-2 tuntia	5 % (n=12)	3 % (n=2)	4 % (n=9)	2 % (n=1)	-25	-50	-1	-1
Istumista 2-4 tuntia	15 % (n=39)	17 % (n=11)	6 % (n=16)	9 % (n=6)	-59	-45	-9	-8
Istumista 4-6 tuntia	24 % (n=62)	27 % (n=18)	21 % (n=55)	18 % (n=12)	-11	-33	-3	-9
Istumista 6-8 tuntia	34 % (n=89)	41 % (n=27)	30 % (n=78)	44 % (n=29)	-12	+7	-4	+3
Istumista 8-10 tuntia	22 % (n=57)	12 % (n=8)	39 % (n=101)	27 % (n=18)	+77	+125	+17	+15

Taulukko 6: Istumisen määrän muutokset

KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumukset muuttuivat valtioneuvoston asettaman poikkeuslain aikana. Erityisesti UKK-instituutin liikuntasuosituksien täyttävän rasittavan liikunnan sekä lihaskuntoa kehittävän harjoittelun määrä vähenivät jopa n. 30 % vastaajien keskuudessa. Lisäksi samaan aikaan lisääntyi niiden vastaajien määrä, jotka ilmoittivat, että eivät liiku reippaasti, rasittavasti tai kehittä lihaskuntoaan ollenkaan. Toisin sanoen lähes kolmasosa vastaajista ei liikkunut juuri ollenkaan poikkeusolojen aikana. Vaikka noin neljännes kaikista vastaajista oli kokeillut ainakin yhtä uutta liikuntamuotoa poikkeuslain aikana, havaittiin istumisen määrässä samaan aikaan merkittävä kasvu. Voidaan todeta, että valtioneuvoston asettaman poikkeuslain aikana, kyselyyn osallistuneiden KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan fyysinen aktiivisuus väheni ja passiivinen aika lisääntyi. Sulku- ja rajoitustoimet näkyivät myös etäohjatun liikunnan harjoittamisessa. Kun liikuntapalveluita ei voinut käyttää perinteiseen tapaan, turvautuivat vastaajat merkittävästi enemmän etäliikuntapalveluihin.

8.2 Jumppakamu- alustan toimivuus ja käyttöaste

Vastaajista peräti 86 % (n=196) ei ollut käyttänyt alustaa ollenkaan. Vastanneista opiskelijoista (N=162) vain n. 7 % (n=11) oli käyttänyt Jumppakamu-alustaa. Yli puolet (n=21) Jumppakamu-alustaa käyttäneistä henkilöistä kuului siis henkilökuntaan. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että Jumppakamu- alustaa hyödynnetään vielä todella vähän erityisesti opiskelijoiden keskuudessa.

Selkein syy käyttöasteen pienuuteen löytyi siitä, että yli puolet kaikista vastaajista n. 51 % (n=78) eivät olleet tietoisia palvelusta. Muut syyt liittyivät siihen, että 14 % (n=22) ei kokenut palvelua tarpeelliseksi, 11 % (n=16) ei ollut kiinnostunut Jumppakamu -alustasta ja 10 %:lla (n=15) ei ollut ollut aikaa palvelun käyttöön. Lisäksi vastaajista 5 % (n=8) ei ollut muistanut palvelua, 5 % (n=7) ei osannut sanoa miksi eivät käyttäneet palvelua ja 4 % (n=6) eivät ole jaksaneet käyttää Jumppakamu -alustan sisältöä. Vaikka selkein syy käyttöasteen pienuuteen löytyikin tietämättömyydestä, mikä voidaan nähdä markkinoinnin puutteellisuudesta tai vääränä markkinointikanavana, koettiin alusta myös tarpeettomaksi eikä se herättänyt tarpeeksi kiinnostusta.

Jumppakamu- alustan hyödyntäminen oli poikkeuslain aikana vähäistä myös niillä henkilöillä (n=32), jotka olivat käyttäneet alustaa. Tätä johtopäätöstä puoltaa mm. kyselyn tulos, jonka mukaan vain viisi vastaajaa (15 %) käytti alustaa 4 kertaa tai useammin poikkeuslain aikana. Vastavasti selvä enemmistö vastaajista n. 85 % (n=27), oli käyttänyt alustaa korkeintaan 3 kertaa alustaa poikkeuslain aikana. Vaikka käyttökertoja olikin yhtä vastaaja kohti vähän, niin 81 % henkilöistä (n=25) oli sitä mieltä, että alustan sisältö vastasi heidän tarpeisiinsa ja 61 % (n=19) aikoo jatkaa palvelun käyttöä. Ne 31 % (n=12), jotka eivät aio jatkaa palvelun käyttöä, liikkuvat jollain muulla tavalla ja heillä on muita liikuntamahdollisuuksia.

Jumppakamu- alustan sisältöön käyttäjistä 46 % (n=12) haluaisivat lisää lihaskuntoharjoituksia ja 42 % (n=11) kehonhuoltoharjoituksia. Vastaajista 12 % (n=3) vastasi haluavansa jotain muuta palveluun. Näistä vastauksista voidaan todeta, että vastaajat mieltävät palvelun tuottavan ohjattua liikuntaa jossain muodossa. Toki alustan nimi, Jumppakamu, ohjaa ajattelua vahvasti juuri tähän suuntaan. Avoimen kysymyksen vastauksissa ilmeni, että käyttäjät kaipaivat myös asiantuntijoiden tekstejä sekä aerobisia, sykettä kohottavia, harjoituksia alustan sisältöön. Näillä lisäyksillä saataisiin varmasti lisää käyttäjiä Jumppakamu- alustalle. Yksi tällaisen aerobisen harjoittelun muoto voisi olla esimerkiksi hiihto- tai juoksukoulu, jota toteutettaisiin etänä.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä, johon tuli 13 vastausta, kysyttiin Jumppakamu- alustan kehittämisestä tulevaisuudessa. Tähän avoimeen kysymykseen eniten vastauksia tuli palvelun kategorioimiseen liittyen. Tällä hetkellä nettisivuilla kaikki on samassa kasassa yhdellä sivulla. Toiveena oli, että palvelussa kaikki palvelut eivät olisi tällä samalla sivulla. Kategorioille voisi olla oma erilliskansio, josta voisi etsiä tiettyjä treenejä helposti, esimerkiksi tietyille ikäryhmille rajatut treenit. Harjoitteita voisi kategorioida esimerkiksi yläpalkkiin, josta olisi helppo klikata itsensä lihaskuntoharjoitteet-, kehonhuolto-, liikkuvuus-, lajiharjoitteet-, rentoutus- tai tiettyjen ikäryhmien osioon. Taukoliikunnalle, luonnossa liikkumiselle ja kotitreeneille ehdotettiin myös omia palkkeja, joista voisi nopeasti klikata tiettyjen treenien sivulle.

Ulkoasun muutosta toivottiin, sekä sisällön monipuolistamista ja laadun parantamista. Alustan sisällön lisäämiselle toiveena tuli myös hakutoimintojen parantaminen. Hakukoneen, josta olisi helppo etsiä sivuston materiaalia, kehittämistä toivottiin. Sähköpostilistan tekemistä ehdotettiin. Sähköpostiin tulisi ilmoituksia esimerkiksi uusista videoista. Palvelusta voisi tilata muistutuksen uusista videoista, niin että sähköpostit eivät tulisi kaikille vaan niille, jotka ovat valinneet muistutuksen.

Esille tuli myös markkinoinnin parantaminen. Yhdessä vastauksessa esille tuli kommentti, että palvelu ikään kuin hukkui muiden palveluiden joukkoon viime keväänä, vaikka alustalla oli hyviä vinkkejä etäliikuntaan keväällä 2020. Alustaa voisi markkinoida opiskelijalähtöiseksi, jonka osamisesta saisi varmasti arvostusta. Uusia videoita voisi mainostaa sosiaalisen median kanavilla. Palveluun toivottiin näiden lisäksi säännöllistä sisältöä, jossa olisi istumatyössä työskenteleville suunnattuja harjoituksia ja harjoituksia aloittelijoille. Yhtenä ehdotuksena olisi myös ravitsemusvinkkien lisääminen alustalle, jossa olisi ravintoneuvoja ja vinkkejä tai esimerkkejä välipaloille.

9 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Katoanalyysissä esitämme vastaukset siihen, ketkä jättivät vastaamatta kyselyyn ja oliko se systemaattista eli liittyikö vastaamatta jättäminen esimerkiksi tiettyyn ikään tai sukupuoleen. Lisäksi tarkastelemme, miten vastanneiden taustamuuttujat, kuten ikä, sukupuoli ja koulutusohjelma vertautuvat suhteessa perusjoukkoon. Käytännössä vastaamme siis kysymykseen onko otos edustava kokonaan vai osittain. (Vilkkä 2007, 107.)

Viimeisimmän tilastokeskuksen (2019) keräämän tiedon mukaan KAMK:ssa opiskeli kaikki koulutusohjelmat mukaan luettuina 1256 (48,1 %) naista ja 1356 (51,9 %) miestä, yhteensä 2612 opiskelijaa. Se on noin 100 opiskelijaa enemmän, kuin mitä KAMK:ssa on kirjoilla tällä hetkellä. Voidaan kuitenkin olettaa jakauman pysyneen samankaltaisena, sillä KAMK:n koulutusohjelmat ovat pysyneet samoina. Tästä johtuen perinteisillä naisten aloilla, kuten sairaan- ja terveydenhoitoala, opiskelevista suurin osa on edelleen naisia ja vastaavasti tekniikanalan opiskelijoista suurin osa on miehiä. Kaikista vastanneista noin 1/3 oli miehiä ja 2/3 naisia (Taulukko 7). Vastaajista suurin osa oli sukupuoleltaan naisia. Tämä trendi oli havaittavissa myös sekä opiskelijoiden että henkilökunnan kohdalla. Otos ei siis täysin edusta perusjoukkoa sukupuolijakauman osalta.

Kyselyihin vastaamista on tutkittu mm. Yhdysvalloissa ja Australiassa. Tohtori William Smithin, San Josen yliopistossa 2008, tekemässä tutkimuksessa pyrittiin määrittämään ns. tyypillinen kyselyyn vastaaja. Tässä tutkimuksessa selvisi, että naiset vastaavat kyselyihin miehiä yleisemmin (Smith 2008, 10). Australialaisen Culture Counts- blogialustan 500 000 kyselyihin vastanneista peräti 67 % oli naisia (Genovese 2020). Tämän tiedon valossa tutkimuksemme otoksen sukupuoli jakauma on tyypillinen kyselytutkimukselle.

Sukupuoli	Opiskelijat (n=259)	Henkilökunta (n=66)	Kaikki (n=325)
Miehet	26 % (n=67)	41 % (n=27)	29 % (n=94)
Naiset	74 % (n=192)	59 % (n=39)	71 % (n=231)

Taulukko 7: Vastaajien sukupuolijakauma

Saimme vastauksia kaikista koulutusohjelmista. Prosentuaalisesti eniten vastauksia tuli sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja-, liikunnan- ja vapaa-ajan-, sekä liiketalouden- ja tietojenkäsittelykoulutusohjelmien opiskelijoilta. Tilastokeskuksen (2019) mukaan nämä neljä koulutusohjelmaa ovat opiskelijamääriltään suurimmat koulutusohjelmat KAMK:ssa.

Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä mittaa tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. Validiteetti on hyvä, kun tutkimusryhmä ja tutkimuskysymykset ovat oikeanlaiset, sekä tutkimuksen strategia on pätevä. (Hiltunen 2009.) Validiteetti voidaan tulkita onnistuneeksi tutkimuskysymysten kannalta. Tutkimuskysymyksiin saa vastaukset kyselyn tuloksista. Kehitettävää validiteetin kannalta on, että mittari on luotu UKK-instituutin suositusten mukaan, kun liikuntatottumuksia voisi mitata myös eri kysymyksillä. Toisaalta kysymysten tuloksia on helppo vertailla aikaisempien kyselyjen tuloksiin, koska kysymykset ovat tismalleen samoja.

Reliabiliteetti eli luotettavuus ilmaisee, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä. Reliabiliteettiin kuuluu kaksi osatekijää; stabiliteetti ja konsistenssi. Stabiliteetilla tarkoitetaan kysymystä mittarin ja menetelmän pysyvyydestä ajassa. Konsistenssilla eli yhtenäisyydellä tarkoitetaan sitä, kun väittämistä koostuva mittari jaetaan kahteen osaan, kumpikin väittämäjoukko mittaa samaa asiaa. (Hiltunen 2009.)

Tutkimuksen tulokset ennen valtioneuvoston asettamaa poikkeuslakia ja sen aikana keväällä 2020 perustuvat tutkittavien omiin muistikuviiin. Kysymyksenä ilmeneekin kuinka luotettavia nämä muistikuvat todellisuudessa ovat? Kyselyn linkki jaettiin KAMK:n opiskelijoille ja henkilökunnalle juuri ennen joululomaa 2020, sekä kevätlukukauden 2021 alussa. Täten vastaajien on täytynyt kaivella omia muistikuviaan n. 9 kuukauden takaa; miten he olivat tottuneet liikkumaan ennen poikkeuslain voimaantuloa ja poikkeuslain aikana. Reliabiliteetin näkökulmasta vastaajien vastaukset eivät välttämättä olleet kaikista tarkimpia ja näin ei myöskään kaikista luotettavimpia. Vastausten vaihtoehdot olivat kuitenkin määritelty laajasti. Vaihtoehdot otettiin tutkimukseen liikuntasuosituksista, koska näin niitä on helppo peilata aikaisempiin tutkimuksiin, kuten KAMK:n tekemiin hyvinvointikysymyksiin. Laajasti määritellyistä vaihtoehdoista hyvä esimerkki on ”Onko vastaaja liikkunut enemmän vai vähemmän kuin 2,5 tuntia reippaasti viikon aikana tai eikö ollenkaan?” Tämä mahdollistaa sen, ettei vastaajan tarvitse muistaa niin yksityiskohtaisesti omia liikuntatottumuksiaan. Vastaajien oli varmasti helpompi muistella liikkumistaan, kun rajat olivat määritetty väljemmin eikä niin yksityiskohtaisesti. Luotettavuuden vuoksi vertasimme tämän tut-

kimuksen luvussa 8 sivuilla 42–46 opiskelijoiden osalta vastauksia KAMK:n aikaisempien hyvinvointikyselyjen tuloksiin, koska kysymykset ovat tismalleen samat ja esitetty samalle perusjoukolle niin kuin tässä tutkimuksessa.

10 Pohdinta

Tutkimuksemme vastausprosentti n. 14,1 % vastasi Surveymonkeyn (2021) mukaan tyyppillistä kyselytutkimuksen vastausprosenttia, koska se toteutetaan sellaiselle joukolle vastaajia, joihin ei ole ennestään minkäänlaista suhdetta. Prosenttimäärä voisi olla mielestämme vielä korkeampi ja vähäistä vastausprosenttimäärää voisi selittää muutama asia. Etätyöskentelyn myötä sähköpostin välityksellä tapahtuva viestintä kasvoi huomattavasti entistä suuremmaksi. Kyselytutkimuksemme linkki on saattanut jäädä monelta huomaamatta, vaikka sähköposti tutkimuksen linkkiin lähetettiin juuri ennen joululomia ja opiskelun alkaessa jälleen joululomien jälkeen. Olisimme voineet käydä markkinoimassa tutkimustamme eri luokissa tai esimerkiksi koulun seinillä julistein, mutta rajoitusten ja KAMK:n hybridiopetuksen myötä se ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Suodatettuumme vastaukset, huomasimme että tavoitteellista kunto- tai kilpaurheilua harrastaneiden liikuntatottumuksissa ei juurikaan tapahtunut minkäänlaisia tilastollisia muutoksia vertailtaessa aikaa ennen ja jälkeen valtioneuvoston asettamaa poikkeuslakia. Kunto- tai kilpaurheilijat eivät ole myöskään käyttäneet Jumppakamu- alustaa. Tähän voisi olla syynä se, että eri valmentajat ovat suunnitelleet yhdessä urheilijoiden kanssa heidän harjoitteluaan ja siihen ei kuulu etäohjattu liikunta laisinkaan. Etäliikunnan hyödyntäminen on tutkimuksemme mukaan muutenkin ollut vähäistä, vaikka siinä olikin havaittavissa kasvua poikkeuslain aikana.

Reippaan liikunnan määrä väheni vastaajien keskuudessa jonkin verran (-3,6 %). Verrattaessa rasittavan liikunnan määrän laskuun reipas liikunta ei vähentynyt läheskään yhtä paljon. Ainakin tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa harrastavien määrä putosi opiskelijoiden keskuudessa n. 11 % ja henkilökunnan keskuudessa n. 3 %. Henkilökunnan liikunnan määrän laskua kuvaa paremmin muutos alle tunti 15 minuuttia harrastavien määrässä, johon pudotusta tuli 9 %. Tätä lähes muuttumatonta määrää voisi selittää ulkoliikunnan harrastaminen ja ulkoliikuntapaikkojen, kuten kuntoportaiden- ja kuntoilupuistojen käyttäminen. Lenkipoluilla on monien lähteiden mukaan näyttäytynyt entistä enemmän ihmisiä poikkeusolojen aikana ja ulkoliikuntapaikoillakin on joissain paikoissa ollut jopa tungosta. Kunto- ja sisäliikuntasalien mennessä kiinni, sekä joukkuepelien ei sallittu harrastaminen on vaikuttanut siihen, että liikunnan harrastaminen on vaikeutunut huomattavasti. Mikään muu ei ole poikkeuslakien aikoina ollut mahdollista kuin ulkoliikunnan-, etäohjatun liikunnan- tai kotitreeneiden harrastaminen. UKK-instituutin mukaan (2021) liikkuminen on silloin reipasta, kun pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta ja rasittavaa, kun puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Tähän kategoriaan meneviä kestävyysliikuntamuotoja ovat esi-

merkiksi kävely, juoksu, pyöräily, uinti ja tanssi. Tiivistettynä reippaan liikunnan määrän muuttamattomuutta voisi selittää ulkoliikunnan, kuten juoksun, kävelyn ja pyöräilyn lisääntynyt harrastaminen ja ulkoliikuntapaikkojen, kuten kuntoportaiden tai ulkoliikuntapaikkojen käyttäminen.

Rasittavan liikunnan määrän laskua voisi selittää se, että joukkuelajeja ei päässyt pelaamaan karanteenin aikana. Joukkuelajit lasketaan yleensä rasittavaksi liikunnaksi, vaikka liikkuminen tapahtuu niissäkin yksilöllisesti. Lihaskuntoharjoittelun määrän vähentymistä voisi perustella sillä, että suurin osa kuntosaleista ja muista liikuntapaikoista menivät kiinni valtioneuvoston asettaman poikkeuslain ajaksi. Rajoituksiin on muutama poikkeus esimerkiksi kuntatasolla. Lihaskuntoharjoittelun laskua niissäkin kunnissa, missä se oli mahdollista, voisi selittää kuntosalien ja liikuntapaikkojen sulkemisesta koskevalla uutisoinnilla. Uutisointi paikkojen sulkemisesta luo mieleen kuvan siitä, että sitä ei kannata harjoittaa julkisilla paikoilla poikkeusolojen aikana, koska silloin ajatellaan taudin juuri leviävän. Epätietoisuus ja varovaisuus taudin vuoksi voikin olla merkittävä syy lihaskuntoharjoittelun vähenemiselle kuntosalien ja liikuntapaikkojen sulkemisen ohella.

Amerikkalaisen liikuntalääketieteen erikoislääkärin ja yliopistoprofessorin, Edward Laskowskin (2020), mukaan kaikenlainen pitkittynyt ja jatkuva istuminen kuten autolla ajo, pc-pelien pelaaminen tai päätetyö voi olla haitallista. Enemmän kuin kahdeksan tuntia päivässä istuvien, fyysisesti inaktiivisten, henkilöiden kuolemanriski on verrannollinen ylipainon ja tupakoimisen aiheuttamaan riskiin. Tämä käy ilmi 13 tutkimuksen analyysissä, jossa kohdehenkilöitä on yli miljoona. Toisin kuin monet muut tutkimukset, tämän tutkimuksen mukaan päivittäisellä 60–75 minuuttia keskiraskaalla liikkumisella voitiin kumota liiallisen istumisen haitat. (Laskowski 2020.)

Amerikkalaisten vuonna 2018 päivitettyssä fyysisen aktiivisuuden ohjeissakaan ei esitetä tarkkaa määrää päivittäiselle istumiselle tai miten sitä pitäisi tauottaa. Tämä johtuu siitä, että viimeisten tutkimuksien mukaan pitkittyneen istumisen aiheuttamien vaarojen riskiä, kuten sydän- ja verisuoniperäiset kuolemat, voidaan pienentää suurilla määrillä keskiraskasta tai raskasta liikkumista. Amerikassa keskiraskaasta raskaaseen liikkumiseen käytetty aika on kuitenkin vähäistä. Istumisen vähentämisellä ja liikkumisen lisäämisellä on suurella todennäköisyydellä terveyden kannalta positiivisia vaikutuksia. (Physical Activity Guidelines committee 2018, 13–14.)

Verrattaessa tutkimuksemme tuloksia pelkästään vuoden 2017 KAMK:n hyvinvointikyselyn tuloksiin, havaittavissa oli jonkin verran eroavaisuuksia. Vuoden 2017 hyvinvointikyselyssä kysymyksiä kysyttiin vain KAMK:n opiskelijoilta, ei henkilökunnalta. Tutkimukssamme otimme huomioon

myös henkilökunnan liikuntatottumusten muutokset. Liikuntatottumuksia kysyttiin 2017 hyvinvointikyselyssä vain kolmella kysymyksellä, joita oli peilattu myös UKK- instituutin liikuntasuosituksiin. Nämä kolme kysymystä olivat: kuinka paljon vastaaja on harrastanut reipasta- ja rasittavaa liikuntaa ja kuinka monta kertaa vastaaja on kohottanut lihaskuntoaan viikossa. Verrattaessa näitä vuoden 2017 hyvinvointikyselyn kysymysten tuloksia tutkimuksemme identtisiin kysymyksiin, selvisi, että reippaan liikunnan määrä oli pudonnut 1,7 % sitä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa harrastavien keskuudessa ja 3 % sitä alle 2 tuntia 30 minuuttia harrastavissa. Reipasta liikuntaa ei ollenkaan harrastavissa kasvua oli vastaavasti tullut +4,7 %. Rasittavan liikunnan harrastamisen määrä oli myös pudonnut jonkin verran. Pudotusta vuoden 2017 tuloksiin verrattuna oli tullut 5,8 % ainakin tunti 15 minuuttia sitä harrastavien keskuudessa. Alle tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa harrastavien määrä oli vastaavasti noussut +12 %. Vuonna 2017 rasittavaa liikuntaa ei harrastanut lainkaan 38,2 %, nyt sama luku oli 32 %. Lihaskunnan harjoittamisessa oli havaittavissa pientä eroa. Pudotusta vuoden 2017 kyselyyn verratessa oli tullut 2,6 % ainakin kaksi kertaa viikossa lihaskuntoaan kohottavien määrässä. Kerran viikossa lihaskuntoaan harjoittavien määrä oli taas noussut +2,9 %. Vuonna 2017 lihaskuntoaan ei harjoittanut ollenkaan 51,3 % ja nyt tämän tutkimuksen mukaan luku oli lähes sama, 51 %.

Hypotesimme oli, että liikuntatottumukset ovat muuttuneet koronakaranteenin aikana. Hypotesimme voidaan katsoa pitävän paikkaansa. Liikuntatottumukset ovat muuttuneet usealla vastaajalla, niin liikunnan rasittavuuden, määrän kuin muodonkin osalta. Onko muutos pysyvä vai ei? Siitä ei uskalla sanoa tämän tutkimuksen pohjalta vielä mitään. Siinä voisikin olla mielenkiintoinen tutkimusaihe tulevaisuudessa. Hypotesimme on varsin laaja eikä se ole kovin tarkka. Tarkoitamme tällä sitä, että se ei varsinaisesti liity yhteen tiettyyn liikuntatottumus - käsitteen osaan, esimerkiksi liikunnan määrään. Toisaalta hypoteesia luodessamme, syksyllä 2020, vallitseva tilanne oli vielä sen verran uusi, että tarkempaa hypoteesia emme halunneetkaan tehdä. Eikä opinäytetyömmekään liittynyt pelkästään liikunnan määrään vaan nimenomaan liikuntatottumuksiin kokonaisuutena.

Uskomme, että olemme kehittyneet liikunta-alan asiantuntijoina. Liikuntaosaamisen kannalta tunnemme paremmin ihmisen liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, tässä tapauksessa miksi liikkumista ei ole tapahtunut niin paljon kuin normaalisti ihmisten keskuudessa ja mistä ilmiö on johtunut. Osaamme toimia paremmin liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana, sillä tunnemme paremmin liikkumattomuuden haittavaikutukset ja liikunnan merkityksen yhteiskunnan tasolla. Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kannalta kehittymistä on ta-

pahtunut liikuntakulttuurin ja palvelujen kehitysnäkymien arvioinnissa. Arvioimme tutkimuksemme, minkälaisia vaikutuksia liikuntakulttuurin- ja palvelujen muutoksilla on ollut liikuntatottumuksiin. Kehityimme molemmat valtavasti viestintäteknisissä taidoissa. Opinnäytetyö toteutettiin täysin etätyöskentelynä. Emme olleet tavanneet toisiamme kasvotusten ennen opinnäytetyöprosessin alkua, emmekä tavanneet kasvotusten myöskään prosessin aikana. Tämä vaati meiltä paljon aikatauluttamista ja tietoliikennetaitojen opettelua sekä selkeää vastuunjakoa. On hienoa huomata, että kykenimme toteuttamaan uskottavan tutkimuksen tällä tavalla.

Jatkotutkimusaiheina voisi olla Jumppakamu- alustan kehittäminen ja liikuntatottumusten muutosten tutkiminen yhä uudelleen tulevaisuudessa. Jumppakamu- alustaa voisi kehittää tämän tutkimuksen kehittämisideoiden pohjalta ja tehdä tulevaisuudessa uuden kyselyn palvelun toimivuudesta esimerkiksi vuoden kehittämistyön jälkeen. Liikuntatottumuksista voisi tehdä jatkotutkimuksen, jossa selviäisi ovatko tämän tutkimuksen tulokset uusi normaali vai palaavatko ihmiset takaisin vanhoihin tottumuksiinsa, silloin kun se on mahdollista. Mielenkiintoista tässä tutkimuksessa voisi olla se, jatkuuko etäliikunnan harrastamisen määrän nousu, palaako reippaan- ja raittavan liikunnan harrastamisen määrä normaalille tasolle tai jatkuuko pitkät istumisjaksot työelämässä. Myös kehonhuollon- ja lihaskunnan harjoittamisen määrää voisi tutkia yhä edelleen.

Poikkeuslain aikaiset liikuntatottumusten muutokset, kuten istumisen, ennen kaikkea yli 8 tuntia istuvien, määrän kasvu on huolestuttava tulos. Samaan aikaan tapahtui laskua sekä reippaan, raittavan että lihaskuntoa kehittävän liikunnan määrässä. Vaikka poikkeusolot julistettiin päättyneeksi jo noin vuosi sitten (15.6.2020), on kevään 2020 rajoituksista osa asetettu 2020 syksyn aikana uudelleen voimaan. Vaikka opinnäytetyömme käsitteli nimenomaan poikkeuslain aikaisia liikuntatottumuksia, voidaan tautitilanteen katsoa jatkuneen pitkälti samankaltaisena myös keväeseen 2021 asti. On siis mahdollista, että poikkeuslain aikaisista liikuntatottumusten muutoksista tulee pysyviä. Toisin sanoen on yhä enemmän niitä, jotka eivät liiku ollenkaan ja istuvat yhä enemmän. Tutkimuksemme tulokset ovat saman suuntaisia kuin Edward Laskowskin (2020), tekemässä 13 tutkimuksen analyysissä. Liiallisen istumisen haitat yhdistettynä passiivisiin elämäntapoihin ovat otsikoissa ympäri maailmaa. Koska liikuntamahdollisuuksia on rajattu ja etäohjattua liikuntaa käytetty paljon, on ensiarvoisen tärkeää jatkaa Jumppakamu- alustan kehittämistä. Siitä pitää tehdä helppokäyttöinen ja sisällöltään houkutteleva osa KAMK:n opiskelijoiden ja henkilökunnan uusia liikuntatottumuksia.

Lähteet

- Anttila (1996, 250).; Hirsjärvi ym. (2004). Tapaustutkimus. Luku 5.5. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavilla 8.7.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Anttila, V-J. (2021). Uusi koronavirus (COVID-19). Terveyskirjasto. Saatavilla 22.2.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01257
- Ansala, J ym. (2018). Opiskelijaliikuntaliitto. Korkeakoululiikunnansuositukset 2018. Pdf-julkaisu. Copywright: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. Saatavilla 30.3.2021. https://www.oll.fi/site/assets/files/1661/korkeakoululiikunnan_suositukset-2018_netiversio.pdf
- Elixia. (2020). Harjoittelu/Online-training. Saatavilla 15.9.2020. <https://www.elixia.fi/harjoittelu/online-training/>
- Fressi. (2020). Fressitv. Saatavilla 15.9.2020. <https://www.fressi.fi/fressitv/>
- Genovese, K. (2020). Culture Counts. A look at gender and survey participation. Saatavilla 14.4.2021. <https://culturecounts.cc/blog/a-womans-perspective-a-look-at-gender-and-survey-participation/>
- Heikkilä, T. (2004). *Tilastollinen tutkimus*. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Hiltunen, L. (2009). Validiteetti ja reliabiliteetti – Jyväskylän yliopiston graduryhmä. Saatavilla 14.4.2021. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Itä-Suomen yliopisto. (N.d.). Tutkimusetiikka/Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavilla 17.9.2020. <https://www.uef.fi/fi/tutkimusetiikka#:~:text=Hyv%C3%A4%20tieteellinen%20k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6%20%20Toimintatapoina%20rehellisyys%2C%20huolellisuus%20ja%20saavutusten%20asianmukainen%20huomioon%20ottaminen.%20More%20items...%20/>
- Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Juva: PS-kustannus.

Jamieson, S. (2007). Likert- scale. Saatavilla 8.12.2020. <https://www.britannica.com/topic/Likert-Scale>

Jussila, M. (2016). *Punttisalia ja pallopelejä – Opiskelijoiden liikuntatottumukset sekä kokemuk-
sia liikuntapalveluista Mikkelin ammattikorkeakoulussa*. AMK- opinnäytetyö. Mikkelin ammatti-
korkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112216785>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2013.) Opiskelijoiden hyvinvointikysely 2013. Kajaanin Ammatti-
korkeakoulun materiaalit.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2015.) Opiskelijoiden hyvinvointikysely 2015. Kajaanin Ammatti-
korkeakoulun materiaalit.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2017.) Opiskelijoiden hyvinvointikysely 2017. Kajaanin Ammatti-
korkeakoulun materiaalit.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2021). Tutkimus ja kehitys. Tutkimusluvut. Saatavilla
11.10.2020. <https://www.kamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/Tutkimusluvut>

Käypähoitosuositus. (2021). Liikunnan käypähoitosuositus. Saatavilla 31.3.2021.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#K1>

Laskowski, E. (2020). Healthy lifestyle. Adult health. Expert Answers. What are risks of sitting too
much? Saatavilla 10.4.2021. [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-
answers/sitting/faq-20058005](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005)

Liikuntaneuvosto. (2020). Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Valtion lii-
kuntaneuvoston julkaisu 2020:1. Saatavilla 23.2.2021. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-con-
tent/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-con-
tent/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf)

Martama, T. (2012). Mitä on liikunta? – Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsi-
tyksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 5/2012, Tu-
run yliopisto.

Määttä, S. (2020). Kajaanin Ammattikorkeakoulun luentomateriaalit.

- Ovaskainen, T. (2020). Suomessa uusi koronavirustartunta. Uusi Suomi 26.2.2020. Saatavilla 19.2.2021. <https://www.uusisuomi.fi/uutiset/suomessa-uusi-koronavirustartunta-tyoikainen-suomalainen-nainen-hakeutui-hoitoon/8143f852-e60f-4ffa-abc8-9b6625c011fe>
- Paaso, E. (2006). KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla 29.7.2020. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Paavola, N. (2020). Paino alas, työajat kuriin ja unirytmii kuntoon – 7 suomalaista kertoo, kuinka koronakevät sysäsi elämänmuutokseen. Iltasanomat, verkkojulkaisu. Saatavilla 19.9.2020. <https://www.is.fi/terveys/art-2000006639903.html>
- Pakkala-Juntunen, S. & Meriläinen, A. (2019). Älyllä aktiiviseksi 3- jatkohanke. Materiaali KAMK:n sisäisissä tiedostoissa.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. Saatavilla 8.4.2021. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Roberts, G. C. (2001). *Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The influence of achievement goals on motivational processes.*
- Ruokangas, P. (2020). Koronapotilas pääsi sairaalasta Rovaniemellä. Yle paikallisuutiset. Saatavilla 19.2.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11192835>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavilla 8.7.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Smith, W. (2008). Does Gender Influence Online Survey Participation?: A Record-linkage Analysis of University Faculty Online Survey Response Behavior. Saatavilla 14.4.2021. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED501717.pdf>
- SurveyMonkey. (2021). Sample size. Saatavilla 1.3.2021. <https://fi.surveymonkey.com/mp/sample-size/>
- THL. (2021). Liikuntasuosituksset. Saatavilla 9.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>

Tilastokeskus. Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat, sukupuolijakauma koulutusohjelmit-
tain 2019. Saatavilla 14.4.2021. [https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/Stat-
Fin_kou_akop/statfin_akop_pxt_11x8.px/table/tableViewLayout1/](https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/Stat-
Fin_kou_akop/statfin_akop_pxt_11x8.px/table/tableViewLayout1/)

Tilastokeskus. Tietoa tilastoista/Käsitteet/Reliabiliteetti. Saatavilla 15.9.2020.
<https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>

Tilastokeskus. Tietoa tilastoista/Käsitteet/Perusjoukko. Saatavilla 15.1.2021.
<https://www.stat.fi/meta/kas/perusjoukko.html>

Tilastokeskus. (N.d.). Verkkokoulu. Tilastojen ABC. Saatavilla 2.4.2021. [https://tilasto-
koulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tlkt&lesson_id=4&sub-
ject_id=3](https://tilasto-
koulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tlkt&lesson_id=4&sub-
ject_id=3)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti. (2018). Tietoa terveysliikunnasta. Saatavilla 16.7.2020. [https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kun-
toliikuntaa](https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kun-
toliikuntaa)

UKK-instituutti. (2019). Liikunnan vaikutukset. Saatavilla 7.7.2020. [https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset](https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

UKK-instituutti. (2020a). Liikkumisen suositus. Saatavilla 31.7.2020. [https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus](https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus)

UKK-instituutti. (2020b). Aloittajan liikuntaopas. Saatavilla 16.7.2020. [https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kun-
toliikuntaa](https://www.ukkinsti-
tuutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kun-
toliikuntaa)

UKK-instituutti. (2021). Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suosi-
tus 18–64-vuotiaille. Saatavilla 9.3.2021. [https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suosi-
tukset/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suosi-
tukset/)

Valtioneuvosto. (2020). Poikkeusolojen linjaus. Valtioneuvoston viestintäosasto 16.3.2020. Saa-
tavilla 24.2.2021. [https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeus-
oloissa-koronavirustilanteen-vuoksi](https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeus-
oloissa-koronavirustilanteen-vuoksi)

Vehkalahti, K. (2019). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. (2014). Finn Lectura. Helsingin yliopiston pdf julkaisu. Saatavilla 18.7.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkka, H. (2005). *Tutki ja kehitä*. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. (2003). *Lisää Liikuntaa!* Helsinki: Edita.

Väättäinen, A. (2021). Tiedustelu tutkimuskohteiden määrästä. Sähköpostiviesti 3.2.2021. Vastanottaja I. Haikarainen.

Webropol. (2020). Etusivu. Kysely- ja raportointityökalu. Saatavilla 20.1.2021. <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/>

World Health Organization. (2021). Health-topics. Coronavirus. Saatavilla 11.2.2021. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Wright. 1979. Mittaaminen. Mittarin luotettavuus kokonaisuudesta Paaso, E. 2006. KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavilla 29.7.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/> .

Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. (2003). Menetelmätietovaranto. KvantiMOTV. Otantamenetelmät. Saatavilla 20.1.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>

Liitteet

Liite 1: Tutkimuskutsu ja kyselylomakkeen kysymykset

Koronakaranteenin vaikutukset liikuntatottumuksiin


Hei, Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelija tai työntekijä. Teemme opinnäytetyötä liikuntatottumusten muutoksista (COVID-19) koronaviruskaranteenin aikana. Koronakaranteeni vaikutti meihin kaikkiin ja muutti arkeamme ehkä jopa pysyvästi. Liikunnan harrastaminen muuttui erityisen radikaalisti kuntosalien ja liikuntapaikkojen aukiolojen sekä asiakasrajoitusten myötä. Toivoisimme teidän osallistuvan kyselyyn, jotta saisimme tutkittua tietoa koronakaranteenin aiheuttamien rajoitusten ja etätyöskentelyn vaikutuksista liikuntatottumuksiin.

Tarvitsemme henkilötietoja vain siihen asti, että tutkimusaineisto on saatu kokoon. Pyrimme minimoimaan henkilötietojen käytön pseudonymisoidulla henkilöiden tiedot. Tämä tapahtuu esimerkiksi korvaamalla nimet koodeilla. Sen jälkeen hävitämme ne. Julkaisemme tutkimuksen tulokset täysin anonymisti. Vastattuasi kyselyyn voit osallistua Finnkinon leffalippujen arvontaan. Osallistuaksesi arvontaan, tulee sinun jättää sähköpostiosoitteesi kyselyn lopuksi. Huomaathan, että tällöin jaat meille yhteystietosi. Suoritettuumme arvonnän ja ilmoitettuumme voittajille, tuhoamme jättämänne yhteystiedot.

[Seuraava](#)

Kartoitamme seuraavaksi kysymyksillä 1-7 perustietoja mm. opiskeluun liittyen.

[Edellinen](#)[Seuraava](#)

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

1. Toimin Kajaanin ammattikorkeakoulussa *

- Opiskelijana
- Henkilökunnassa, missä?

2. Koulutus, jossa opiskelen:

- Liiketalouden koulutus
- International Business
- Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
- Sports and Leisure Management
- Matkailun koulutus
- Tourism

- Konetekniikan koulutus
- Rakennus- ja yhdyskuntatekniikan koulutus
- Sairaanhoidaja- ja terveydenhoitajakoulutus
- Tieto- ja viestintätekniikan koulutus
- Tietojenkäsittelyn koulutus

3. Opiskelen:

- Päivätoteutuksessa
- Monimuotototeutuksessa

4. Olen:

- 1. vuoden opiskelija
- 2. vuoden opiskelija
- 3. vuoden opiskelija
- 4. vuoden opiskelija
- Opiskelen lisäajalla/ harkinnanvaraisella ajalla

5. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen

6. Ikä: *

- 18–20 v
- 21–25 v
- 26–30 v
- 31-35 v
- 36 tai vanhempi

7. Harrastatteko tavoitteellista kunto- tai kilpaurheilua? (Tarkoitamme tällä tavoitteellista liikunnan tai urheilun harrastamista 14-20 tuntia tai noin 8-10 kertaa viikossa) *

- Kyllä
- Ei

[Edellinen](#)[Seuraava](#)

Koronakaranteenin vaikutukset liikuntatottumuksiin

Kartoitamme seuraavaksi kysymyksillä 8-13 liikuntatottumuksianne ajalta ennen (COVID-19) – koronaviruksen aiheuttaman valmiuslain voimaantuloa, kokoontumisrajoituksia ja etätyö/ -opiskelujakson alkua eli aikaa ennen 16.3.2020.

8. Liikuin reippaasti jonkin verran hengästyen (termillä reipas tarkoitamme liikuntaa, jonka aikana pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta esim. reipas kävely, uinti, tanssi) yhteensä viikossa: *



9. Liikuin rasittavasti voimakkaasti hengästyen (termillä rasittava tarkoitamme liikuntaa, jonka aikana puhuminen on hankalaa hengästymisen takia esim. aerobic, pallopelit, hiihto, juoksu) yhteensä viikossa: *



10. Kohotin lihaskuntoani (esim. kuntosalilla, kehonpainoharjoittelulla) viikossa: *



11. Harrastin kehoa huoltavaa liikuntaa (esim. venyttelyä, liikkuvuusharjoituksia, joogaa) viikossa: *



12. Kuinka monta kertaa viikossa harrastitte etäohjattua liikuntaa (esim. FressiTV, My BnB) keskimäärin? *



13. Arvioi, kuinka paljon istuit päivässä keskimäärin niin sanotusti normaaliolojen aikana. *



Kartoitamme seuraavaksi kysymyksillä 14-19 liikuntatottumuksianne, (COVID-19) – koronaviruksen aiheuttaman, valmiuslain mukaisten kokoontumisrajoitusten ja etätyö/ -opiskelujakson ajalta 16.3.-30.6.2020.

Edellinen

Seuraava

14. Liikuin reippaasti jonkin verran hengästyen (termillä reipas tarkoitamme liikuntaa, jonka aikana pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta esim. reipas kävely, uinti, tanssi) yhteensä viikossa: *

- Ainakin 2h 30min
- Alle 2h 30min
- En ollenkaan

15. Liikuin rasittavasti voimakkaasti hengästyen (termillä rasittava tarkoitamme liikuntaa, jonka aikana puhuminen on hankalaa hengästymisen takia esim. aerobic, pallopelit, hiihto, juoksu) yhteensä viikossa: *

- Ainakin 1h 15min
- Alle 1h 15min
- En ollenkaan

Edellinen

Seuraava

16. Kohotin lihaskuntoani (esim. kuntosalilla, kehonpainoharjoittelulla) viikossa: *

- Ainakin 2 kertaa
- Kerran
- En ollenkaan

17. Harrastin kehoa huoltavaa liikuntaa (esim. venyttelyä, liikkuvuusharjoituksia, joogaa) viikossa: *

- En kertaakaan
- Kerran
- Ainakin 2 kertaa

Edellinen

Seuraava

18. Arvioi, kuinka paljon istuit päivässä keskimäärin kokoontumisrajoitusten ja etätyö/-opiskelujakson aikana. *

- 0-2 tuntia
- 2-4 tuntia
- 4-6 tuntia
- 6-8 tuntia
- 8-10 tuntia

19. Kokeilitko uusia liikuntamuotoja kokoontumisrajoitusten ja etätyö/-opiskelujakson aikana? *

- Kyllä, mitä?
- En

Edellinen

Seuraava

Kartoitamme seuraavaksi kysymyksillä 20-29 etäohjattujen liikuntapalveluiden käyttöä, (COVID-19) – koronaviruksen aiheuttaman, valmiuslain mukaisten kokoontumisrajoitusten ja etätyö/ -opiskelujakson ajalta 16.3. - 30.6.2020.

Edellinen

Seuraava

20. Kuinka monta kertaa viikossa harrastitte etäohjattua liikuntaa (FressiTV, My BnB) kokoontumisrajoitusten ja etätyö/-opiskelujaksolla keskimäärin? *

- En kertaakaan
- 1–2 kertaa
- 3 kertaa tai enemmän

21. Mikäli osallistuitte etäohjatuille liikuntatunneille, niin millaisille liikuntatunneille osallistuitte mieluummin?

- Lihaskuntoa kehittäville tunneille (kehonpainoharjoittelu, kahvakuula, painoharjoittelu, kuntopiiri, BodyPump- tyyliset tunnit)
- Kehonhuoltotunneille (jooga, venyttely, pilates jne.)
- Molemmille
- Jollekin muulle, mille?

Edellinen

Seuraava

22. Oletko osallistunut Äyllä aktiiviseksi- hankkeen tarjoamiin Teams- treeneihin? *

- Jos et, mistä syystä?
- Jos olet, millaiseksi koit siellä olleet treenit?

23. Kajaanin ammattikorkeakoulun Äyllä aktiiviseksi – hankkeessa on kehitetty liikunnan etätoistopalvelu, Jumppakamu – alusta. Oletteko käyttänyt sitä? *

- Kyllä
- En. Miksi?

Edellinen

Seuraava

24. Kuinka monta kertaa käytit Jumppakamu – alustaa karanteenin aikana?

- 0–1
- 2–3
- 4–5
- 6 tai enemmän.

25. Vastasiko alustan sisältö tarpeitanne?

- Kyllä
- Ei

26. Koitteko alustan hyödylliseksi?

- Kyllä
- En

Edellinen

Seuraava

27. Aiotteko jatkaa palvelun käyttöä?

- Kyllä
- En. Jos ette, miksi:

28. Haluaisitteko ko. alustan sisältöön lisää

- Lihaskuntoharjoituksia (kehonpainoharjoittelua, kahvakuulaa, painoharjoittelua, kuntopiirejä, BodyPump- tyyllisiä tunteja)
- Kehonhuolto harjoituksia (joogaa, venyttelyä jne.)
- Jotain muuta? Mitä?

29. Miten haluaisit, että palvelua kehitettäisiin tulevaisuudessa?[Edellinen](#)[Seuraava](#)**30. Haluatko osallistua Finnkinon leffalippujen arvontaan? Jätä silloin tälle lomakkeelle sähköpostiosoitteesi. Onnea arvontaan!**

Etinimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Matkapuhelin	<input type="text"/>
Sähköposti	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>
Postinumero	<input type="text"/>
Postitoimipaikka	<input type="text"/>
Maa	<input type="text"/>

[Edellinen](#)[Lähetä](#)