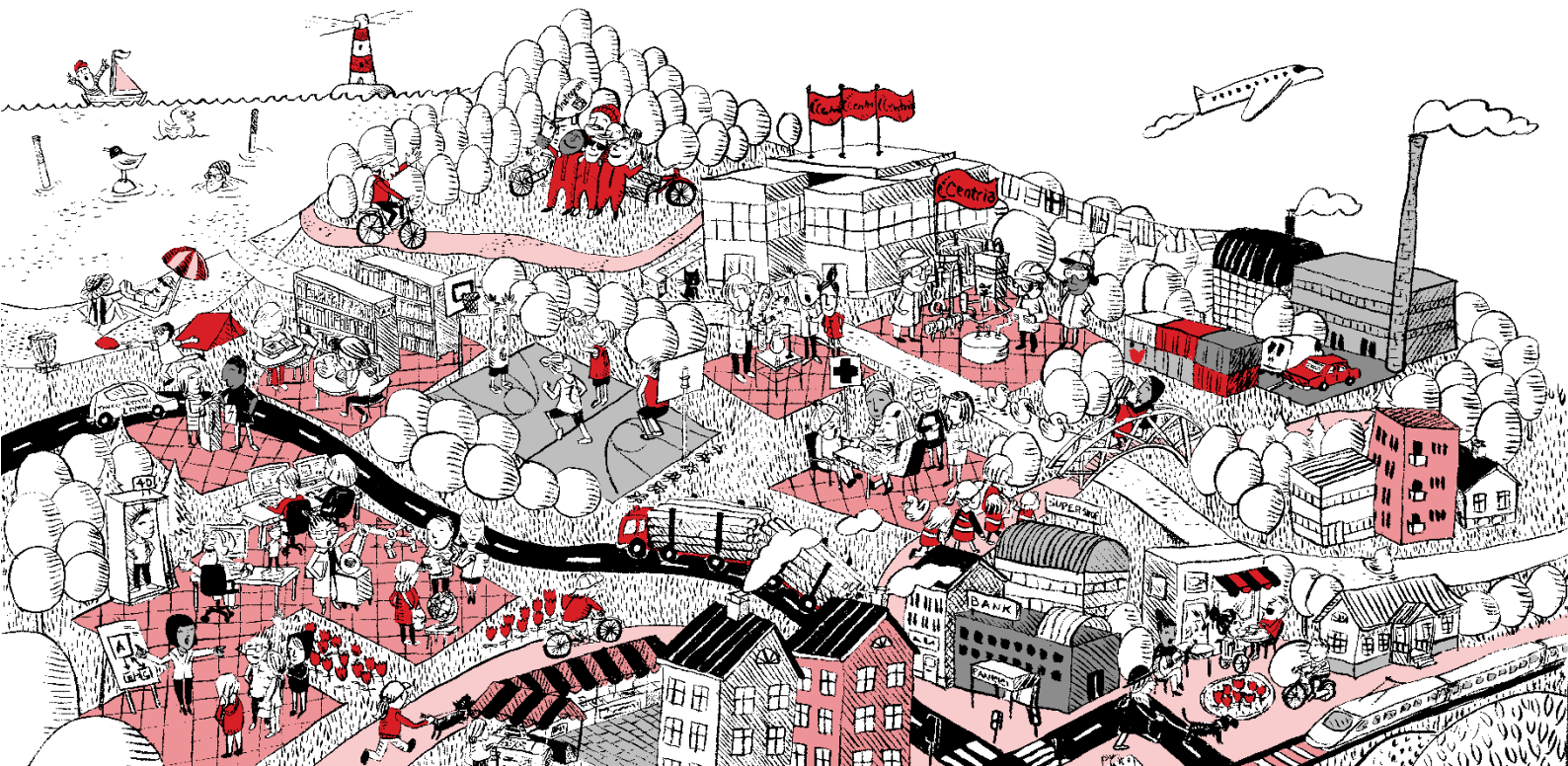


**Anna-Mari Herrala, Jasmin Kunelius ja Veera Vilhu**

# **LIIKUNTATUTOR-TOIMINTAMALLI AMMATTIKORKEAKOULU- LUOPISEKIJOIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN JA TERVEY- DEN LISÄÄMISEKSI**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitaja AMK  
Marraskuu 2021**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Marraskuu 2021	<b>Tekijä/tekijät</b> Anna-Mari Herrala, Jasmin Kunelius ja Veera Vilhu
<b>Koulutus</b> Sairaanhoitaja AMK		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> LIIKUNTATUTOR-TOIMINTAMALLI AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN JA TERVEYDEN LISÄÄMISEKSI.		
<b>Työn ohjaaja</b> Yliopettaja, TtT, Annukka Kukkola		<b>Sivumäärä</b> 31
<b>Työelämäohjaaja</b> Liikuntakoordinaattori, Juuso Jussila		
<p>Korkeakouluopiskelijoille voi olla haastavaa saada tarpeeksi liikuntaa opiskelun ohessa. Opiskelijat viettävät paljon aikaa paikallaan tai istuen. Centria Sport kartoitti marraskuussa 2020 Centria-ammattikorkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksia. Kyselystä selvisi, että valtaosa opiskelijoista istui päivässä 4–5 tuntia ja 26 % opiskelijoista koki fyysisen kuntotasonsa olevan alle keskitason. Opinnytö perustui edellä mainittuun liikuntakyselyyn. Työssä hyödynnettiin myös monipuolisesti ajankohtaista ja luotettavaa tietoa.</p> <p>Avain opiskelijoiden aktivointiin on toimiva liikuntatutor-toiminta ja -koulutus. Liikuntatutorit ovat opiskelijoita, joiden tarkoituksena on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia erilaisilla menetelmillä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Centria-ammattikorkeakoululle liikuntatutor-toimintamalli. Mallin tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta ja terveyttä. Liikuntatutor-toimintamalli sisältää ohjeistuksen liikuntatutoreiden rekrytoimisesta, koulutuksesta ja tehtävistä.</p> <p>Työ eteni tuotekehittelyprojektin teorian mukaisesti. Ensimmäinen vaihe oli ideointi- ja konseptointivaihe. Silloin kehitettiin työ tarkemman idean sekä tavoitteet. Seuraava vaihe oli toteuttamisvaihe, jolloin tehtiin liikuntatutor-toimintamalli yhteistyössä COPSAn kanssa. Viimeinen vaihe oli päättämisen vaihe. Silloin työ saatiin valmiiksi. Muut ammattikorkeakoulut voivat myös halutessaan hyödyntää toimintamallia.</p> <p>Toimintamalli tehtiin Centria-ammattikorkeakoululle. Toimintamallin mukaan COPSA vastaa liikuntatutor-toiminnasta. Toimintamallia voi hyödyntää halutessaan myös muut ammattikorkeakoulut.</p>		
<b>Asiasanat</b> Liikuntatutor, opiskeluterveys, terveys, toimintamalli		

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> November 2021	<b>Author</b> Anna-Mari Herrala, Jasmin Kune- lius & Veera Vilhu
<b>Degree programme</b> Bachelor of Health Care, Registered Nurse		
<b>Name of thesis</b> SPORTS TUTOR-OPERATING MODEL TO INCREASE THE PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH OF STUDENTS OF UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES		
<b>Instructor</b> Principal Lecturer, PhD, Annukka Kukkola	<b>Pages</b> 31	
<b>Supervisor</b> Sports Coordinator, Juuso Jussila		
<p>It can be challenging for college students to get enough exercise while studying. Students spend a lot of time sitting. In November 2020, Centria Sport surveyed the exercise habits of students at Centria University of Applied Sciences. The survey found that the majority of students sat for 4–5 hours a day and 26 % of students felt that their physical health level was below average. This thesis was based on the above-mentioned exercise survey. In this work, the authors also made extensive use of up-to-date and reliable information.</p> <p>The key to activating students is effective sports tutoring and training. Sports tutors are students whose purpose is to promote and maintain students' health and well-being through a variety of methods.</p> <p>The purpose of this thesis was to design and fulfill a sports tutor-operating model for Centria University of Applied Sciences that promotes well-being. This operating model includes guidelines for the recruiting, training and tasks of sports tutors.</p> <p>Our work included different stages. The first stage was the ideation and conceptualization stage. The next step was the implementation phase, when the operating model was developed in cooperation with COPSA. The last step was the finalization step. The model was approved and implemented.</p> <p>The completed operating model has been made for Centria University of Applied Sciences. According to the operating model, COPSA is responsible for sports tutoring. Other polytechnics can also utilize the operating model if they wish.</p>		
<b>Key words</b> Health, operating model, sports tutor, student health		

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	1
<b>2 KORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN TERVEYS SUOMESSA</b> .....	2
<b>3 KORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA PAIKALLAANOLONMÄÄRÄ SUOMESSA</b> .....	5
3.1 Liikunnan yleiset terveyshyödyt.....	6
3.2. Liikunnan vaikutukset fyysiseen terveyteen .....	7
3.3 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen terveyteen .....	8
3.4 Liikunnan vaikutukset sosiaaliseen terveyteen .....	9
3.5 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuus Centria-ammattikorkeakoulussa .....	10
3.6 Paikallaanolon määrä Centria-ammattikorkeakoulussa .....	11
<b>4 LIIKUNTATUTOROINTI AMMATTIKORKEAKOULUISSA</b> .....	12
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET</b> .....	13
<b>6 PROJEKTIN KUVAUS</b> .....	14
6.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus .....	14
6.2 Projektin eteneminen.....	14
6.2.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen.....	15
6.2.2 Ideointi .....	15
6.2.3 Tuotteen luonnostelu .....	16
6.2.4 Tuotteen kehittäminen .....	16
6.2.5 Tuotteen viimeistely .....	17
<b>7 TOIMINTAMALLIN KUVAUS</b> .....	18
7.1 Liikuntatutoreiden rekrytoiminen .....	18
7.2 Liikuntatutoreiden kouluttaminen.....	19
7.3 Liikuntatutoreiden tehtävät.....	20
7.4 Liikuntatutor-toimintamallin vuosikello .....	22
<b>8 POHDINTA</b> .....	24
8.1 Kehittämistyön pohdinta.....	24
8.2 Etiikka ja luotettavuus .....	25
8.3 Ammatillinen kasvu.....	26
<b>LÄHTEET</b> .....	28

## 1 JOHDANTO

Opiskelu voi olla kuormittavaa ja usein päätettyötä, jolloin opiskelijoille voi tulla pitkiä aikoja yhtäjaksoista istumista. Se on myös usein aikaa vievää, jolloin liikunnalle ei välttämättä aina jää tarpeeksi aikaa. Opintojen ohella on erittäin tärkeää muistaa liikkua ja pitää huolta yleiskunnosta ja omasta terveydestä, sillä liikkuminen kohentaa mielialaa ja sen avulla voidaan ehkäistä monia eri sairauksia. Esimerkiksi tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sekä sydän- ja verisuonisairauksia voidaan välttää liikunnan avulla. (UKK-instituutti 2020a.)

Marraskuussa 2020 Centria-ammattikorkeakoulussa toteutettiin opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä kartoittava liikuntakysely. Kyselyyn vastasi yhteensä 440 opiskelijaa. Otosjoukossa olivat edustettuna kaikki Centria-ammattikorkeakoulun koulutusalat. Noin 19 % vastaajista koki fyysisen kuntotasonsa alle keskitasoiseksi ja 7 % selvästi alle keskitason. (Jussila 2020.) Tutkimuksen pohjalta päätimme kehittää Centria-ammattikorkeakoululle liikuntatutoroinnin toimintamallin, jolla pyrimme edistämään liikunta-aktiivisuutta niiden korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, jotka kokevat fyysisen kuntotonsa keskitasoa heikommaksi.

Toimeksianto opinnäytetyöhöemme tuli Centria Sport -hankkeen projektipäälliköltä Juuso Jussilalta. Aihe herätti kiinnostuksemme, sillä opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen ovat tärkeitä ja ajankohtaisia asioita. Opiskelijoiden terveys on yhteydessä muun muassa jaksamiseen, koulumenestykseen ja motivaatioon (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021). Lisäksi aihe on myös merkittävä meille tulevana sairaanhoitajina, sillä terveyden ylläpitäminen, sairauksien ehkäisy ja liikunnan merkitys korostuu tulevassa työssämme. Opinnäytetyömme toteutettiin Centria-ammattikorkeakoululle, ja työelämäohjajanimme toimi aiemmin mainittu Centria Sport -hankkeen projektipäällikkö Juuso Jussila.

## 2 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN TERVEYS SUOMESSA

Maaailman terveysjärjestön WHO:n perustuskirjan mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tämän vuonna 1948 julkaistun määritelmän mukaan terveys on enemmän kuin pelkkää sairauden tai taudin puuttumista. (World Health Organization 2021a.) Tämä määritelmä sai runsaasti arvostelua, koska tällaiseksi määriteltäviä terveyttä olisi mahdoton saavuttaa (terveyskirjasto, mitä terveys on?). WHO tarkensi terveyden määritelmää vuonna 1986. Tarkennuksessa korostetaan henkilökohtaisia ja sosiaalisia voimavaroja sekä fyysistä toimintakykyä. Terveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon vastuulla, vaan ihminen voi vaikuttaa terveyteensä hyvien elämäntapojen avulla. (World Health Organization 2021b.) Myöhemmin tätä määritelmää on hiottu korostamalla terveyden hengellisyyttä ja dynaamisuutta. Loppujen lopuksi jokainen ihminen itse määrittelee oman terveytensä, joka saattaa poiketa huomattavastikin muiden käsityksestä tai lääkärin arviostakin. Ihminen voi mahdollisista sairauksista ja vammoista huolimatta tuntea itsensä terveeksi. Terveys on jatkuvasti muuttuva tila, johon vaikuttavat monet asiat fyysisistä sairauksista sosiaaliseen elinympäristöön. Ennen kaikkea kuitenkin ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet vaikuttavat oman terveyden määrittelyyn. (Huttunen 2020.)

Opiskeluterveyteen vaikuttavat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden lisäksi muun muassa opiskelijan omat voimavarat sekä elämäntilanne. Tärkeitä opiskeluterveyteen vaikuttavia taustatekijöitä ovat esimerkiksi liikunta-aktiivisuus, unen määrä, sosiaaliset suhteet, taloudellinen tilanne ja päihteiden käyttö. Opiskeluterveyteen ja motivaatioon vaikuttaa suurilta osin myös koulu ja siihen liittyvät eri tekijät, kuten koulun ilmapiiri, mielekkyys opiskeluun, oppilaitoksen tilat, opiskelukyky, opetuksen laatu ja muut opiskelijat. Opiskelijoiden terveydenhuolto on myös tärkeässä asemassa opiskelijoille, sillä palveluiden helppo saavutettavuus ja matala kynnys tukevat ja lisäävät opiskeluterveyttä. (Kurki 2019.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa selvitettiin, minkälaiseksi korkeakouluopiskelijat kokevat terveytensä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Selkeä enemmistö (76 %) koki hyväksi fyysisen hyvinvointinsa ja henkisen hyvinvointinsa hyväksi koki 66 %. Miespuolisten opiskelijoiden kokemus fyysisestä hyvinvoinnista oli naisia hieman suurempi (78 % vastaan 75 %). Henkisen hyvinvointinsa koki hyväksi miehistä 67 % ja naisista 65 %. Sosiaalisen hyvinvoinnin puolestaan kokevat yleisemmin positiivisena naiset. Opiskelijoista lähes puolet (45 %) oli kokenut jotakin oiretta lähes

päivittäin tai päivittäin. Heistä naiset kokivat jotain oiretta yleisemmin kuin miehet. Kyselyyn vastanneista 16 % kärsi päivittäin jostain psyykkisestä oireesta, jostakin yleisoireesta 14 % ja vatsaoireesta 10 %. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 31–35.)

Miespuolisista opiskelijoista 36 % ja naispuolisista 26 % oli ylipainoisia (painoindeksi > 25 kg/m<sup>2</sup>). Miehistä 7,8 % ja naisista 7,5 % olivat merkittävästi ylipainoisia. Merkittävästi ylipainoisen (painoindeksi > 30 kg/m<sup>2</sup>). Tutkimuksen mukaan ylipainoisuus nousi miehillä 25 ikävuoden jälkeen ja naisilla vähän sitä myöhemmin. Miehillä ylipaino oli yleisempää, mutta silti he kokivat harvemmin kuin naiset olevansa ylipainoisia. Miehistä yli neljännes (27 %) ja naisista yli kolmannes (39 %) koki itsensä ylipainoiseksi. (Kunttu ym. 2016, 39–41.)

Ravitsemus- ja ruokakäyttäytyminen ovat kuitenkin menneet parempaan suuntaan, sillä opiskelijat ovat selvästi enemmän alkaneet miettiä ruuan terveellisyyttä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa selvisi, että ruokaa ostaessaan sen terveellisyyttä useasti ajatteli jopa 70 % opiskelijoista. Miesten osuus siinä oli 55 % ja naisten 78 %. Vain 3,5 % vastasi, etteivät ajattele ruuan terveellisyyttä sitä hankkiessaan. Ammattikorkeakouluopiskelijoista naisista 41 %:lla ja miehistä 29 %:lla toteutuu IDQ-mittarin (Index of Diet Quality) mukainen terveyttä edistävää ruokavalio. (Kunttu ym. 2016, 85–86.)

Opiskelijoista jopa 72 %:lla oli jokin todettu pysyvä, usein toistuva tai pitkäkestoinen sairaus, vamma tai vika, joka oli viimeksi kuluneen vuoden aikana vaatinut hoitoa tai oireillut. Sairauksien esiintyvyyks on pysynyt pitkään muutoin samana, mutta masennusta ja ahdistushäiriötä on diagnosoitu lähes kolme kertaa enemmän vuodesta 2000. Selvästi kohonneessa opiskelu-uupumusriskissä oli 11,5 % vastanneista opiskelijoista. Siinä naisten osuus oli 12,2 % ja miesten 10,2 %. Nämäkin lukemat ovat noususuunnassa, sillä vuonna 2012 suurentunut opiskelu-uupumusriski oli 9,5 %:lla opiskelijoista. Jopa neljännes opiskelijoista murehtivat vapaa-ajallaan opiskeluihin liittyviä asioita. (Kunttu ym. 2016, 83.)

Korkeakouluopiskelijoista puolet viettivät ystäviensä kanssa vapaa-aikaa ainakin kahdesti viikossa. 9 % miehistä ja 7 % naisista tapasivat ystäviään harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Keskustelutukea oli miehistä 70 %:lla ja naisista 84 %:lla. Yksinäiseksi itsensä kokevia opiskelijoita oli noin 4–10 %. 69 % korkeakouluopiskelijoista kokivat kuuluvansa johonkin opiskeluihin liittyvään ryhmään, kun taas 22 % ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään. (Kunttu ym. 2016, 79.)

Opiskeluhyvinvoinnin tavoitteena on parantaa opiskelijoiden edistymistä opinnoissa sekä yleisen hyvinvoinnin kohentaminen. Opiskelijoiden hyvinvointia on edistämässä kouluterveydenhuolto, josta vastaa YTHS eli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö sekä ammattikorkeakouluissa että yliopistoissa. YTHS vastaa kokonaisvaltaisesta terveydenhoidosta muun muassa rokotuksista, suun terveydenhoidosta, raskaudenehkäisystä ja seksuaaliterveydestä sekä erilaisista mielenterveydenpalveluista. YTHS:n tavoitteena on matalan kynnyksen palvelut sekä palveluiden yhtenäinen ja helppo saavutettavuus. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.)

Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttaa myös opiskelijan opiskelutaidot. Opiskelutaidot koostuvat pitkälti oman itsensä tuntemisesta ja tiedostamisesta, mikä opiskelutapa sopii itselle ja miten oppii parhaiten ja tehokkaimmin. Siihen kuuluu myös motivaatio opiskelua ja alaa kohtaan. Opiskelutekniikoita ja oppimistyylejä on lukuisia, jokaisen täytyy löytää itselle sopivat menetelmät, jotta opiskelu sujuu paremmin ja on tätä kautta myös mielekkäämpää sekä tehokkaampaa. Tämä onkin eräänlaista itsensä tutkimista ja oppimista. Myös omien voimavarojen ja oman kehon kuunteleminen on tärkeää, sillä opiskelu aiheuttaa suurimmalle osalle jossain vaiheessa stressiä ja pään vaivaa. Stressinsietokyky ja omien voimavarojen tunteminen on tässä tilanteessa tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta. Myös omaa stressiä on tärkeä osata lievittää itselle sopivin keinoin. (Kurki 2019.)

Liikunnan avulla ei opi pelkästään liikkumaan, vaan sillä on positiivinen ja laaja vaikutus oppimiseen ja koulumenestykseen. On tutkittu, että liikunta vahvistaa muistia ja tiedollista toimintaa ja auttaa parantamaan keskittymiskykyä. Oppimisen kannalta liikunnan tiedetään muun muassa lisäävän aivojen verenkiertoa, edistävän hapensaantia ja lisäävän välittäjäaineiden määrää. Liikunnan on myös havaittu lisäävän aivojen hiusverisuonistoa ja synnyttävän uusia hermosoluja hippokampukseen, joka on muistin ja oppimisen keskus. Koulupäivän aikaisen liikunnan, kuten istumisen tauottamisen ja oppitunteihin sisältyvän liikunnan, on tutkittu vaikuttavan positiivisesti oppimiseen. Sillä on vaikutusta keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuteen. Pitkää luentoa kuunnellessa ahtaassa luokkahuoneessa opiskelijan keskittymiskyky saattaa helposti herpaantua. Tällöin pieni istumisen tauottaminen tai vaikka luennon aikana tapahtuva taukojumppa edesauttavat keskittymiskyvyn palautumista. (Kantomaa, Syväoja, Sneek, Jaakkola, Pyhättö & Tammelin 2018.)



### **3 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA PAIKALLAAN-OLONMÄÄRÄ SUOMESSA**

Korkeakouluopiskelijoista vain 33,1 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Korkeakoululiikuntasuosituksen osa-alueet ovat kestävyysliikunta ja lihaskunto/liikehallinta, ja näistä kumpikaan ei toteutunut 29 %:lla ammattikorkeakoululaisista. Arjessa jatkuvasti yksinäisyyttä kokevat liikkuvat muita huomattavasti harvemmin. Heistä vain 10,7 % harrastaa liikuntaa terveyden kannalta riittävästi. Naisopiskelijoista 6 % ja miesopiskelijoista 8 % ei harrasta ollenkaan liikuntaa. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.)

Suosituksen mukaista liikkumista ennustaa liikuntapalveluiden aktiivinen käyttö. Palveluiden piirissä olevista opiskelijoista 60 % liikkuu riittävästi. Niissä ammattikorkeakouluissa, joissa oppilaat kokevat koulunsa harrastetoiminnan helpommin saavutettavaksi, on liikuntapalveluiden käyttäjiä suhteellisesti eniten. Jopa 60 % korkeakouluopiskelijoista pitää tärkeimpänä liikuntapalvelumuotona kuntosalia. Toiseksi tärkeimmäksi nousi mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Myös palloiluvuorot ja ryhmäliikunta ovat tärkeitä yli 50 %:lle oppilaista. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta (KOTT 2016) käy ilmi, että päivittäinen korkeakouluopiskelijoiden istuma-aika on 10,75 tuntia. Tutkimuksen mukaan opiskelijoista vain 16 % istui päivän aikana alle 8 tuntia. Naisista 34 % ja miehistä 45 % arvioi istuvansa päivittäin 12 tuntia tai yli. 15 % opiskelijoista istui oppitunneilla tai kirjastossa yli 6 tuntia päivässä (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Tamperelaisten opiskelijoiden haastatteluista selviää, että opiskelijat kokevat istuvansa opinnoissa liian paljon. Opiskelijat olisivat halukkaita istumisen vähentämiseen, jos se tehtäisiin nykyistä helpommaksi fyysiseltä ja sosiaaliselta kannalta. (Korkeakoulusuositukset 2018.) Centria Sportin liikuntakyselyyn vastanneista opiskelijoista 13 % kertoi istuvansa päivässä opiskelun aikana yli 7 tuntia. (Jussila 2020.)

Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja Opiskelijakunta SAMO tekivät yhteistyönä vuonna 2019 Suomen ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelukartoituksen. Liikuntapalvelukartoituskyselyn tarkoitus oli kerätä tietoa kaikkien Suomen ammattikorkeakoulujen liikuntapalveluiden järjestämisestä. Kyselystä selvisi, että ammattikorkeakoulut tarjoavat mm. ryhmäliikuntaa, palloiluvuoroja sekä kuntosali- ja laji-

kokeiluita. Joissain ammattikorkeakouluissa opiskelijoilla on mahdollisuus omien pelivuorojen varaimiseen sekä liikunta- ja ravitsemusneuvontaan. Ammattikorkeakouluista 80 %:lla on käytössä käyttömaksu/liikuntapassijärjestelmä. Vastauksista kävi ilmi, että opiskelijoiden osallistaminen ryhmäliikuntatunneille on haasteellista ja ammattikorkeakouluilla resurssit liikuntapalveluiden järjestämiseen ovat vähäiset. Ammattikorkeakoulut kokevat vaikeaksi järjestää tasoryhmittäin monipuolista liikuntaa, sillä on niin paljon eritasoisia liikkujia. Haasteiksi nousi tiedottamisen vaikeus, miten tavoittaa erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat. Myös tilojen vähäisyys tai rajoitettu käyttö oli mainittu ongelmaksi. (Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelukartoitus 2019.)

### 3.1 Liikunnan yleiset terveyshyödyt

Liikunnalla on tutkitusti luokuisia terveyshyötyjä. Sairauksia ehkäisevät liikunnan vaikutukset ovat merkittäviä (Vuori 2003, 589). Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyteen, niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin osaan. Liikunta ehkäisee monia mielenterveyden ongelmia, vahvistaa luustoa ja lihaksia sekä lajista riippuen vahvistaa sosiaalisia suhteita ja sosiaalista käyttäytymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Sepelvaltimotauti, selkävaivat, diabetes ja lievä masennus ovat yleisiä ongelmia väestössä. Nämä ongelmat vaikuttavat myös työkykyyn ja niillä on merkittäviä taloudellisia vaikutuksia. Tehtyjen tutkimusten mukaan säännöllisellä, miltei koko elämän jatkuvalla liikunnalla olisi eliniän odotetta lisäävä ja työkyvyttömyyttä suojaava vaikutus. (UKK-instituutti 2020b.) Säännöllisellä liikunnalla voi vaikuttaa positiivisesti lähestulkoon kaikkiin elimistön toimintoihin. Liikunnan positiiviset vaikutukset ovat kuitenkin lyhytaikaisia. Liikuntaa täytyy harrastaa säännöllisesti, jotta siitä saa terveyttä edistävän hyödyn irti. Liikunnan täytyy siis olla elinikäinen elämäntapa. (Terveyskirjasto 2018.)

Nuorten kasvava liikalihavuus rasittaa yhteiskuntaa jatkossa entistä enemmän, ja ihmiset jäävät entistä aikaisemmin työkyvyttömiksi. Sairaalakulut kasvavat ja vievät paikkoja sairaanhoidosta. Tällöin terveydenhuolto kuormittuu, jolloin terveydenhuollon resursseja tulee lisätä. Suurin syy nuorten aikuisten lihomiseen on vähentynyt arkiliikunnan määrä. Tämän takia olisikin tärkeää kouluissa painottaa liikunnan tärkeyttä sekä lisätä koululiikuntaa. Tänä päivänä lihavuus aiheuttaa suuremmat kustannukset yhteiskunnallisesti kuin tupakointi. Pelkästään liikunnan puutteen aiheuttamat kulut nousevat yhteiskunnallisesti huimiin lukemiin, kun mukaan lasketaan menetykset työpanoksessa, sairauspoissaolot sekä ennenaikaiset kuolemat. (Liikunta ja elinympäristö.)

Vuonna 2001 on tehty arviota valtakunnallisella tasolla liikunta- ja urheilutapaturmien kustannuksista. Arvion mukaan liikunta- ja urheilutapaturmat maksoivat Suomen valtiolle 200 miljoonaa euroa kyseisenä vuonna. (Vuori ym. 2011, 567–578.) Vastaavasti UKK-instituutin tekemän selvityksen mukaan vuosittain liikkumattomuus maksaa Suomen valtiolle 3,2–7,5 miljardia euroa, mikä on huomattavasti suurempi summa kuin liikunnasta aiheutuvat vammat ja tapaturmat. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta 2018.)

### **3.2. Liikunnan vaikutukset fyysiseen terveyteen**

Vahva tutkimusnäyttö osoittaa, että säännöllisellä liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen terveyteen (Warburton, Nicol & Bredin 2006). Aktiivisesti liikkuvilla on tutkittu olevan pienempi vaara sairastua yli kahteenkymmeneen sairauteen kuin liikunnallisesti passiivisilla ihmisillä (Fagerholm, Vasankari & Vuori 2017, 12). Hyvänä esimerkkinä on se, että passiivisilla henkilöillä on jopa puolet suurempi riski sairastua iskeemisiin verenkiertoelimistön sairauksiin ja lihoa ylipainoisiksi verrattuna säännöllisesti liikkuvilla. Myös korkeaan verenpaineeseen, 2-typin diabetekseen ja paksusuolisyöpään sairastuminen on useita kymmeniä prosentteja todennäköisempää liikunnallisesti passiivisilla kuin aktiivisilla henkilöillä. (Vuori 2003, 589.)

Liikunnan on todettu myös muun muassa parantavan hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Se edistää sydämen, keuhkojen ja verisuonten terveyttä ja parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa. Sen on tutkittu myös tehostavan kognitiivisia toimintoja. Säännöllisellä liikunnalla on osuutta myös ennenaikaisen kuoleman riskin pienemiseen. Fyysisesti aktiivisimmat ovat pienimmässä vaarassa, sillä fyysisen aktiivisuuden määrän ja terveydentilan välillä on positiivinen yhteys. (Warburton ym. 2006.) Eräs äskettäinen suuri meta-analyysi vahvisti, että suuri istuma-aika lisää ennenaikaisen kuolleisuuden riskiä fyysisesti inaktiivisilla. Ihmiset, joita tämä ei koskenut, harrastivat kohtalaisen voimakasta liikuntaa vähintään yhden tunnin päivässä. Tähän meta-analyysiin osallistui yli miljoona täysi-ikäistä. (Patterson ym. 2018.) Terveydentilan kannalta suurin parannus on nähtävissä, kun fyysisesti heikommassa kunnossa olevat ihmiset alkavat harrastamaan säännöllistä liikuntaa (Warburton ym. 2006).

Pitkäkestoinen paikallaanolo voi johtaa esimerkiksi korkeampaan insuliiniresistenssiin ja vaikuttaa merkittävästi ylipainon kehittymiseen. On todettu, että jo tunnin yhtäjaksoisessa istumisessa verenkierto on huomattavasti hidastunut ja veri pakkautunut jalkoihin. Tämä johtaa verenpaineen nousemiseen ja myöhemmin jopa valtimoiden kovettumiseen. (Pesola, Pekkonen & Finni 2016.) Pitkään paikallaolo, huono istuma-asento ja ryhti ovat tutkitusti yhteydessä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksille. Liikkumattomuus myös jäykistää niveliä ja on yhteydessä verenkiertoelimistön sairauksille. Istuessa verenkierto kudoksiin huononee. Tämän takia olisikin erityisen tärkeää pitää pieniä taukojumppia tai venyttelyitä pitkän istumisen ohessa. (UKK-instituutti 2020c.)

Tutkimukset osoittavat kiistatta, että liikunnalla on positiivinen vaikutus elimistön toimintoihin ja rakenteisiin. Säännöllinen liikunta parantaa lihasvoimaa, kestävyyttä, notkeutta ja tasapainoa. Se vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimistössä muun muassa nivelsiteiden ja luiden kestävyyteen ja voimaan, nivelruston paksuuden lisääntymiseen sekä lihasmassan ja voiman kasvamiseen. Liikunnan avulla voidaan merkittävästi ehkäistä työikäisten tuki- ja liikuntaelimistön terveyden ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä. Liikunta sisältyykin nykyisin usein sairauksien ehkäisyyn, hoidon ja kuntoutuksien suositukseen. Tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä edistettäessä vaikutetaan samalla myös muihin yleisimpiin kansantauteihin, sillä useissa sairauksissa vähäinen liikunnan harrastaminen tuo merkittävän riskin. (Bäckmand & Vuori 2010.)

### **3.3 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen terveyteen**

Tutkimusnäyttö osoittaa, että liikunnalla on positiivinen vaikutus ihmisen mielenterveyteen. Säännöllinen liikunta pitää yllä mielialaa ja sillä on antidepressiivinen vaikutus ainakin lievemmissä depressoissa. (Sairauksien ehkäisy, 133.) Liikunnan on todettu auttavan myös paniikkihäiriö-, psykoosi- ja päihdepotilaita heidän fyysisissä oireissaan. Masennusta sairastavalle ihmiselle liikunta toimii erinomaisena hoitomuotona yhdessä muiden hoitomenettelyjen kanssa. Liikuntaa harrastettaessa ryhmissä se antaa myös sosiaalisen tuen. (Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä 2021.)

Liikunnan Käypä hoito -suosituksen mukaan runsaasti liikkuvilla ihmisillä on vähemmän itse ilmoitettuja masennusoireita. Depressioon sairastuu paljon liikkuvia useammin ne ihmiset, jotka eivät liiku tarpeeksi. (Käypä hoito -suositus 2016.) Säännöllinen fyysinen aktiivisuus auttaa parantamaan fysiologista ja psyykkistä akuutin stressin sietokykyä (Fagerholm, Vasankari & Vuori 2017, 43). Depressio-

ja ahdistuslääkeaineena käytetään muun muassa sertraliinia (Lääkeinfo). Ihmiset, jotka ovat motivoituneita liikkumaan, saavat samansuuruisen hyödyn kestävyysliikuntaharjoittelusta kuin saavat sertralii-nista (UKK-instituutti 2021d).

Liikunnan harrastamisella on monia psyykkisiin toimintoihin liittyviä positiivisia vaikutuksia. Aiem-min mainitun lisäksi liikkuminen muun muassa vaikuttaa hormonien tuotantoon, lisää verenkiertoa ai-voissa ja suurentaa veressä monoamiinien ja endorfiinien pitoisuuksia. Säännöllinen liikkuminen voi lievittää myös unettomuutta ja ylläpitää fyysistä suorituskykyä. (UKK-instituutti 2020e.)

### **3.4 Liikunnan vaikutukset sosiaaliseen terveyteen**

Liikunnalla on myös paljon erilaisia sosiaalisia vaikutuksia. Sosiaalista kanssakäymistä syntyy, kun liikuntaa harrastetaan porukalla tai joukkueena. Tällöin sosiaaliset taidot kehittyvät ja ihminen oppii sääntöjen noudattamista. Muiden auttaminen ja huomioon ottaminen myös korostuvat esimerkiksi joukkuepeleissä. Parhaimmillaan liikunnasta saa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia elämyksiä ja koke-muksia. (Vuori ym. 2011, 628–630.)

Sosiaalista kanssakäymistä voi syntyä myös jo kiinnostuksesta samaan lajiin. Liikunnan avulla voi luoda ja kehittää ystävyys-suhteita, koska tällöin kyseessä on yhteinen mielenkiinnon kohde. Ystävyys-suhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen edistävät terveyttä, sekä synnyttävät ja ylläpitävät motivaatiota. Esimerkiksi koulu- tai työpaikoilla voi olla yhteisiä liikuntavuoroja, jolloin jo itse ryhmään kuulumi-nen voi luoda motivaatiota liikuntaa kohtaan. Tällöin ihminen kokee kuuluvansa ryhmän jäseneksi, mikä voi lisätä kiinnostusta ja motivaatiota liikkumiseen. Vaikka liikuntamuoto ei olisikaan miele-kästä, mielekkääksi sen voi tehdä ystävät, tutut ja muut ihmiset ja sosiaalinen kanssakäyminen. Nämä asiat parantavat myös psyykkistä hyvinvointia. (Suomela & Väli-Torala 2011.) Liikkuminen kehittää vuorovaikutustaitoja ja yhdessä liikkuminen opettaa yhteisten sääntöjen noudattamista sekä muiden huomioon ottamista. Vaikutukset näkyvät myös empatiakyvyn parantumisena ja mahdollistavat uusien sosiaalisten suhteiden luomista sekä ylläpitävät kaveruussuhteita. (Smart moves 2021.)

Toisaalta liikunta voi myös heikentää sosiaalista hyvinvointia. Negatiiviset kokemukset liikunnasta ja esimerkiksi kiusaaminen tai liikuntasuorituksiin liittyvä pilkkaaminen voi aikaansaada liikunnan vält-telemistä. Fyysisesti alhaisemmassa kunnossa olevat tai ylipainoiset ihmiset saattavat kokea häpeälli-senä tai nolona omat liikuntasuorituksensa. Juuri nämä henkilöt tarvitsisivat positiivisia kokemuksia

liikunnasta, sillä se olisi heille erityisen tärkeää hyvinvoinnin edistämiseksi. Tällainen tapaus on loputon kierre ja negatiivisista tunteista voi olla vaikeaa päästä eroon. (Vuori ym. 2011, 630–634.)

### **3.5 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuus Centria-ammattikorkeakoulussa**

Centria Sport kysely järjestettiin marraskuussa 2020. Kyselyyn vastasi yhteensä 440 opiskelijaa Centriasta ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselyyn vastasi suomeksi 365 ja englanniksi 75 opiskelijaa monilta eri opintoaloilta. Vastanneista 155 oli miehiä, 276 naisia, 2 ilmoitti sukupuolekseen ”jokin muu” ja 6 ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Ikäjakaumassa vastanneista oli 38 alle 20-vuotiaita, 189 20–25-vuotiaita, 110 30–40-vuotiaita ja 39 opiskelijaa oli yli 40-vuotiaita. Opiskelijoiden vastaukset yhdistettiin yhteenvedoa varten, myös mies- ja naisopiskelijoiden. Kaikista vastauksista on kuitenkin suurimmat eroavaisuudet jaoteltu kaikkien opiskelijoiden kohdalla. (Jussila 2020, 3.)

Opiskelijat saivat itse arvioida subjektiivisesti oman kuntonsa. Yhteenvedossa voidaan todeta, että opiskelijoiden itsensä subjektiivisesti arvioimaa kuntoa voidaan pitää kohtuullisena eivätkä Centrian opiskelijat ole keskiverto-opiskelijaa tai -suomalaista heikommassa kunnossa fyysisesti.

Noin kaksi kolmasosaa opiskelijoista harrasti vähintään 3–4 päivänä viikossa matalatehoista liikuntaa. Keskitehoista liikuntaa harrastavilla vastaava toteutui enää vain 42 %:lla ja vastaavasti kovatehoisen liikunnan kohdalla 18 %:lla. Kokonaiskuvassa verrattuna aikuisten liikkumisen suositukseen. (UKK-instituutti 2019.) matalatehoisen liikunnan määrä jää alhaiseksi. Kuitenkin keskitehoisen liikunnan määrä (korkeakoululiikunnan suositukset 2018) opiskelijoilla on lähellä suomalaisten keskitasoa. Kovatehoisen liikunnan määrä vaikuttaisi olevan jopa hieman korkeampi. (Bennie ym. 2017; Husu ym. 2018.)

Tärkeimpänä kyselyn pohjalta tulee huomata, että jopa reilu neljännes kokee olevansa keskitasoa heikommassa fyysisessä kunnossa. Suurimpana tavoitteena ja haasteena on saada kaikki liikkumaan ja varmistaa, ettei määrä ainakaan kasva jatkossa. Yleisimpiä esteitä ja syitä vapaa-ajan liikunnan harrastamiselle oli väsymys, harrastuskavereiden puute, kotikiireet, perhetilanne tai huono sää. Myös noin viidennes olivat sitä mieltä, ettei esteitä ole. (Jussila 2020.)

### 3.6 Paikallaanolon määrä Centria-ammattikorkeakoulussa

Kyselyssä opiskelijat vastasivat kysymykseen, jossa kysyttiin opiskelupäivän aikana tapahtuvaa istumisen määrää. 1 % vastasi istuvansa 0–1 tuntia, 14 % 2–3 tunti, 44 % 4–5 tuntia, 28 % 6–7 tuntia ja 13 % istui yli 7 tuntia.

Korkeakouluopiskelijoiden paikallaan olo ja istuminen opiskelun aikana määriteltiin pitkäkestoiseksi istumiseksi. Kyselyyn vastanneista suurin osa eli 34 % kertoi katkaisevansa tunnin välein yhtäjaksoisen istumisen. 24 % kertoi katkaisevan istumisen 1,5 h välein ja 13 % opiskelijoista katkaisi harvemmin kuin 1,5 h välein. Vastanneista 29 % vastasi katkaisevansa istumisen useammin kuin yhden tunnin välein.

Suurin osa opiskelijoista kuitenkin koki, ettei istumisen katkaisemiselle ole esteitä. Yleisimpiä syyitä vastanneilla olivat: ”en halua olla opiskeluympäristöni ainoa, joka katkaisee yhtäjaksoisen istumisen”, seisomatyötä helpottavien välineiden puute sekä ”istumisen katkaiseminen vie tehokasta työaikaa”. Vastanneista vain muutama koki esteeksi oman fyysisen kunnan tai terveydelliset syyt. Ratkaisuksi oppilaat itse toivoivat opettajien vetämiä taukojumppia sekä taukojumppavälineitä, joilla saataisiin vähennettyä istumista. (Jussila 2020.)

#### 4 LIIKUNTATUTOROINTI AMMATTIKORKEAKOULUISSA

Liikuntatutorit ovat opiskelijoita, joiden tarkoituksena on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia erilaisilla menetelmillä. Liikuntatutorointi perustuu opiskelijoiden aktivointiin ja yhteisöllisyyteen. Liikuntatutoreiden tarkoitus on aktivoida kaikkia oppilaitoksen opiskelijoita liikkumaan, mutta erityisen tärkeää on saada vähän liikkuvat opiskelijat mukaan toimintaan ja osallistumaan liikuntatutoreiden järjestämiin tapahtumiin ja liikuntavuoroihin. (Liikkuva opiskelu 2020.)

Liikuntatutoreiden tehtävät voivat vaihdella paljonkin oppilaitoksesta riippuen. Kuitenkin yleisesti liikuntatutoreiden tehtäviin kuuluu kannustavan ja positiivisen ilmapiirin luominen liikuntaa kohtaan ja oman terveyden ylläpitämiseen. Kaikki voivat osallistua ilman pakkoa tai nolaamisen pelkoa. Liikuntatutoreiden järjestämä toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, johon kaikki opiskelijat ovat tervetulleita. Heidän tarkoituksenaan on aktivoida opiskelijoita liikkumaan ja saada aikaan positiivisia kokemuksia liikunnasta. Liikuntatutoreiden tehtäviin kuuluu yleensä myös liikuntavuorojen järjestäminen ja aktiviteettien ja liikuntalajien kehittäminen. Yleensä liikuntatutorointi on opiskelijälähtöistä ja opiskelijoiden toiveita kuunnellaan aktiviteetteja suunnitellessa. (Liikkuva opiskelu 2018, 1–2.)



## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda liikuntatutor-toimintamalli Centria-ammattikorkeakoululle. Liikuntatutor-toimintamallin tavoitteena on lisätä liikunta-aktiivisuutta ja terveyttä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Malli sisältää tietoa liikuntatutoreiden rekrytoimisesta, koulutuksesta ja tehtävistä. Tavoitteena oli luoda liikuntatutor-toiminnasta sujuvaa, antoisaa ja mutkatonta. Työmme on kohdistettu etenkin sellaisille opiskelijoille, jotka kokivat oman fyysisen kuntosaa keskitasoa huonommaksi verrattuna muihin korkeakouluopiskelijoihin. Opiskelijoiden fyysisen terveyden kohentuminen vaikuttaa myös henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen, jolla on suuri vaikutus esimerkiksi koulumenestykseen. Mallista hyötyvät niin opiskelijat, liikuntatutorit kuin opettajat. Idean opinnäytetyöhömme saimme opettajaltamme, ja matkan varrella idea muokkautui tarvetta vastaavaksi.

## 6 PROJEKTIN KUVAUS

Toteutimme opinnäytetyömme tuotekehittelyprojektina. Projektiimme kuului viisi eri vaihetta, ja päälähteenä tuotekehittelyprojektissa käytimme Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla - teosta (Jämsä & Manninen 2000). Teimme opinnäytetyömme Centria-ammattikorkeakoululle. Opinnäytetyömme pohjautuu Centria Sportin tekemän liikuntakyselyn tuloksiin. Kysely toteutettiin lokakuussa 2020, ja siihen vastasivat Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijat Kokkolan, Ylivieskan ja Pietarsaaren kampuksilta. Kysely perustui opiskelijoiden omiin kokemuksiin liikunnasta ja hyvinvoinnista. (Jussila 2020.) Tarkoituksenamme oli kehittää liikuntatutor-toimintamalli Centria-ammattikorkeakoululle tämän kyselyn pohjalta. Liikuntatutoreiden avulla kannustamme opiskelijoita liikkumaan ja parantamaan omaa fyysistä kuntoa ja terveyttä.

### 6.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Projekti toteutettiin Centria-ammattikorkeakoulussa Kokkolan kampuksella, ja kohderyhmänä ovat opiskelijat, jotka tuntevat oman fyysisen kuntotasonsa keskitasoa matalammaksi. Teimme toimintamallin Centria-ammattikorkeakoululle. Centria on laaja kansainvälinen ammattikorkeakoulu, jossa opiskelijoita on noin 3000. Centriassa voi opiskella insinööriksi, tradenomiksi, sosionomiksi, sairaanhoitajaksi sekä musiikki- ja yhteisöpedagogiaa. (Centria-ammattikorkeakoulu.) Toimintamalli on ohjeistus liikuntatutor-toiminnasta. Liikuntatutoreiden avulla ja heidän kannustamana haluamme saada opiskelijat liikkumaan. Projektiryhmäämme kuului opinnäytetyöntekijät, Centria Sportin liikuntakoordinaattori, koulumme opiskelijajärjestö COPSAn toiminnanjohtaja sekä ohjaava opettajamme.

### 6.2 Projektin eteneminen

Projekti toteutettiin tuotekehittelyprojektina. Lähdimme ongelmien ja kehittämistarpeen tunnistamisesta. Projektin tavoitteena oli luoda toimintamalli Centria-ammattikorkeakoululle, joka vastaisi asiakkaan tarvetta eli tavoitetta parantaa opiskelijoiden fyysistä terveyttä ja täten edistäisi myös henkistä ja sosiaalista terveyttä. Ideointi tapahtui yhdessä Centria Sportin liikuntakoordinaattorin kanssa. Kerätty-

ämme tarpeeksi ideoita alkoi työn luonnostelu. Luonnosteluvaiheessa teimme myös yhteistyötä koulumme opiskelijajärjestön COPSAn kanssa, joka vastaa liikuntatutoreiden kouluttamisesta. Tuotteesta tuli valmis ja se viimeisteltiin sellaiseksi, että se vastasi eri osapuolten tavoitteita.

### **6.2.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen**

Alkuvaiheessa selvitetään olemassa oleva tarve, jonka ratkaisussa tuotekehittelyprojektimme auttaa. Täsmentämisessä on keskeistä selvittää ongelman laajuus eli ongelman yleisyys ja keitä ongelma koskettaa. (Jämsä & Manninen 2000.) Saimme työhömmme idean Centria Sportin projektipäälliköltä Juuso Jussilalta. Kartoitimme ongelmaa ja kehittämistarvetta. Työn kohteena oleva kohderyhmä on Centria-ammattikorkeakoulussa opiskelevat opiskelijat, ja itsekin kuulumme tähän ryhmään. Tarkemmin kohderyhmämme ovat opiskelijat, jotka tunsivat oman fyysisen kuntosensa olevan alle keskitason, mikä selvisi Centria Sportin tekemässä liikuntakyselyssä AMK-opiskelijoille. Opiskelijoiden hyvinvointi on tärkeää ja halusimme parantaa sitä. Opiskelijoiden hyvinvointi herätti mielenkiintomme. Keskityimme opinnäytetyössämme terveysliikuntaan, jolla on paljon eri positiivisia vaikutuksia elimistön eri toimintoihin, mutta myös fyysisen kunnan harjoittamiseen, mikä tukee enemmän suorituskykyä, lihasvoimaa ja kestävyyttä. Kunto ja hyvinvointi vaikuttavat myös mielenterveyteen ja opiskeluun. Päätimme luoda liikuntatutor-toimintamallin, jonka avulla pyrimme lisäämään AMK-opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta ja edistämään terveyttä.

### **6.2.2 Ideointi**

Ideointivaiheessa varmuus kehittämistarpeesta on saatu, mutta ratkaisukeinoa ei ole löydetty. Pyritään löytämään ratkaisu juuri niihin ongelmiin, jotka sillä hetkellä ovat ajankohtaisia. Kartoitetaan millainen tuote vastaa tarpeeseen ja auttaa ongelmanratkaisussa. (Jämsä & Manninen 2000). Työn ideointi aloitettiin yhdessä ohjaavan opettajamme ja työelämäohjaajan kanssa. Loimme omia ideoita ja sen jälkeen yhdessä jaoinme ja pohdimme niitä. Kuuntelimme toistemme toiveita ja ideoita ja kokosimme parhaat ideat kasaan.

### 6.2.3 Tuotteen luonnostelu

Luonnosteluvaihe sisältää tietoa hankinnan kohderyhmästä, toimintaympäristöstä, itse tuotteesta ja valmistamismenetelmistä sekä laatutekijöistä. Analysoidaan tietoa ja täsmennetään, mitä ollaan tekemässä. Vaiheen lopuksi luodaan ratkaisuluonnos. (Jämsä & Manninen 2000.) Olimme työmme ohessa yhteydessä koulumme eri järjestöihin, joka mahdollisti yhteistyön heidän kanssaan tutkimuksen pohjalta. Kartoitimme tarvetta ja hankimme taustatietoa. Etsimme vastaavia ja verrattavia hankkeita, joiden pohjalta saimme luotettavia tuloksia, joita hyödynsimme. Etsimme tietoa korkeakouluopiskelijoiden liikkumisesta ja oman kuntonsa kokemisesta sekä syitä liikkumattomuuteen. (Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelukartoitus 2019.) Tarkastelimme, vaikuttavatko eri sukupuolet, kansallisuudet tai ikä tuloksiin. Olimme työmme ohessa yhteydessä Centriassa toimivaan opiskelijakunta COPSAAan ja teimme yhteistyötä heidän kanssaan. Lähdimme toteuttamaan projektimme tutustumalla Centria Sportin tutkimustuloksiin ja etsimällä aiheesta muuta tietoa. (Jussila 2020.)

Päätös toimintamallin luomisesta vahvistui. Saimme idean toteuttaa liikuntatutor-toimintamallin myös vuosikellon muodossa. Malli helpottaa jatkossa niin liikuntatutoreiden toimintaa kuin myös auttaa liikuntatutoreita rekrytoivia sekä kouluttavia tahoja. Emme luoneet liian tiukkaa suunnitelmaa, vaan työn edetessä olimme avoimia uusille ja erilaisille näkökulmille sekä pidimme joustavan ohjauksen, jolloin päivitimme suunnitelmaa ja toimintamallista kehittyi lopullinen ja valmis tuote.

### 6.2.4 Tuotteen kehittäminen

Tuotteen kehittämissä vaiheissa tapahtuu varsinainen tekeminen; työ eteni luonnosteluvaiheessa tehtyjen ratkaisujen mukaan. Työn tässä vaiheessa luotiin jo varsinainen mallikappale. (Jämsä & Manninen 2000.) Tuotteen kehittäminen sujui hyvin. Otimme huomioon hankitun tiedon todenperäisyyden, sisällön ymmärrettävyyden sekä tapamme tuoda tiedon esille sekä huomioimme kohderyhmän. Halusimme toimintamallista helposti ymmärrettävän ja käytännöllisen. Työssämme käymme läpi liikuntatutoreiden rekrytoimisen, koulutuksen ja tehtävät. Näiden pohjalta loimme toimintamallin myös vuosikellon muodossa. Saimme palautetta ja vinkkejä mallin paranteluun ja hyödynsimme niitä.

### 6.2.5 Tuotteen viimeistely

Tässä vaiheessa työtä hiotaan lopulliseen muotoonsa, sitä korjailaan ja viimeistellään yksityiskohtia. Työ sisältää jo arviointia ja palautetta. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Lähetimme työmme valmiin version opettajallemme ja työelämäohjaajallemme ja saimme vielä lisää korjausehdotuksia. Muokkasimme ja lisäilimme vielä toivottuja asioita lopulliseen tuotteeseen ja hioimme työtä. Toimintamallista tuli sellainen kuin oli tavoitteena. Toimintamallin hioimme yhdessä työelämäohjaajamme kanssa lopulliseen muotoonsa, jotta lopputulos olisi mahdollisimman monipuolinen, helposti ymmärrettävä ja tarvetta vastaava.

## 7 TOIMINTAMALLIN KUVAUS

Tässä luvussa käymme läpi liikuntatutor-toimintamallin sisältöä. Toimintamalli sisältää tietoa liikuntatutoreiden rekrytoimisesta, koulutuksesta ja tehtävistä.

### 7.1 Liikuntatutoreiden rekrytoiminen

Liikuntatutor-toiminta alkaa liikuntatutoreiden rekrytoimisella sekä liikuntatutor-toiminnasta tiedottamisella. Centria-ammattikorkeakoulussa tutortoiminnasta vastaa opiskelijakunta COPSA, joka myös tulee vastaamaan liikuntatutor-toiminnasta ja siihen liittyvistä toimista.

Toimintamallin mukaan rekrytoiminen on katsottu alkavaksi Centria-ammattikorkeakoulussa huhtikuun alussa. Huhtikuussa Centria-ammattikorkeakoulu sekä opiskelijakunta COPSA mainostavat ja informoivat aktiivisesti liikuntatutor toimintaa, jotta tieto leviää mahdollisimman laajalle opiskelijoiden keskuudessa ja jotta mahdollisimman moni kiinnostunut pääsee osallistumaan koulutukseen ja toimintaan. Tiedotettaessa liikuntatutor-toiminnasta on hyvä tuoda esille lyhyesti, napakasti ja mielenkiintoisesti liikuntatutor-toiminnasta yleisesti ja siihen liittyvistä tehtävistä. On myös hyvä mainita liikuntatutorina toimimisen hyödyistä, joita ovat muun muassa liikkuminen, positiiviset kokemukset, yhteisöllisyys ja lopuksi saatavat opintopisteet sekä liikuntatutor-todistus. Opintopisteitä liikuntatutoroinnista opiskelijat saavat yksilöllisesti riippuen heidän tekemän työn määrästä. Yksi opintopiste vastaa 27 opiskelijan työtuntia.

Tiedottamisessa suuressa roolissa on sosiaalinen media, sen avulla on helppo ja nopea tapa tavoittaa opiskelijoita. Tiedottaessa on hyvä käyttää sekä Centria-ammattikorkeakoulun että COPSAn sosiaalisia medioita. Sosiaalisen median avulla on helppo ja nopea tapa tavoittaa opiskelijat alasta riippumatta. Myös hyvä keino tavoittaa opiskelijoita on opiskelijoiden koulun sähköpostiosoitteet. Sähköposti tavoittaa kaikki opiskelijat, myös ne, jotka eivät seuraa Centrian tai COPSAn tilejä tai käytä sosiaalista mediaa. Jotta tiedottaminen olisi vielä kattavampaa ja mahdollisimman moni huomaisi ilmoitukset, on hyvä laittaa ammattikorkeakoulun kampuksille erilaisia postereita ja ilmoituksia tulevista liikuntatutor-koulutuksista ja niiden sisällöstä ja toiminnasta. Opiskelijat käyvät lähes päivittäin kampuksella, joten opiskelijaryhmien tavoittaminen on tehokasta. Kampuksella on myös helppo keskustella ja sopia toisten opiskelijoiden kanssa toimintaan osallistumisesta. Kampuksella on myös helppo käydä kysymässä

lisää tietoa liikuntatutoritoiminnasta esimerkiksi COPSAn toimistolla tai liikuntatutoreilta. On tärkeää luoda avoin ja luotettava ilmapiiri, jossa jokainen pystyy kysymään mieltä askarruttavista asioista. Tiedottamisesta ja mainostuksesta vastaa opiskelijakunta COPSA ja liikuntatutorit.

Centria-ammattikorkeakoulussa liikuntatutorhaku on katsottu alkavaksi yhdessä yleisen tutorhaun yhteydessä. Liikuntatutorhaussa ei ole katsottu olevan hakuehtoja, kaikki halukkaat pääsevät mukaan koulutukseen ja toimintaan. Liikuntatutorhaun yhteydessä on kuitenkin hyvä selvittää hieman hakevien opiskelijoiden taustaa sekä motivaatiota tutoritoimintaa kohtaan. Tästä vastaa opiskelijakunta COPSA.

## 7.2 Liikuntatutoreiden kouluttaminen

Liikuntatutor-koulutus on suunniteltu toteutuvan Centria-ammattikorkeakoulussa huhtikuun loppupuolella. Liikuntatutor-koulutuksesta vastaa opiskelijakunta COPSA, mutta kouluttajina toimii edellisen vuoden liikuntatutorit sekä Keski-Pohjanmaan Liikunta Ry, KePLi.

Tärkein osa-alue ja tehtävä liikuntatutor-koulutuksessa on tutoreiden ryhmäytyminen sekä hyvän ja positiivisen ilmapiirin luominen. Liikuntatutoreilla tulee olla hyvät sosiaaliset suhteet toisiinsa sekä luottamusta. Liikuntatutoreiden tulee tulla toimeen oman ryhmän kanssa, jotta työskentely on sujuvaa ja antoisaa. Ryhmäytyminen jatkuu koko koulutuksen ajan. Ryhmäytymistä voidaan edistää erilaisilla ryhmäyttävillä toiminnoilla, kuten peleillä, leikeillä, pari- ja ryhmätehtävillä sekä keskusteluilla. Ryhmäytymisen kannalta hyvä vaihtoehto liikuntatutor-koulutuksen järjestämiseen olisi kaksi päivää ja yhden yön kestävä koulutus. Yhtäjaksoinen koulutus, jossa kaikki opiskelijat ovat samassa paikassa, edistää ryhmäytymistä ja ryhmähengen luomista. Ryhmäytymisessä tärkeää on myös ohjaajan läsnäolo ja sekä ryhmän vetäminen. Ryhmän ohjaaja tulee katsoa, että kaikki ovat mukana ryhmän toiminnassa ja kukaan ei jää yksin. Ryhmän ohjaaja myös arvioi koko leirin ajan ryhmän toimimista sekä ryhmäyttävää toimintaa. Tarpeen mukaan ohjaaja voi pitää enemmän ryhmäyttävää toimintaa, jos vaikuttaa siltä, että tutoreiden ryhmäytyminen tarvitsee sitä vielä lisää. (Ryhmäyttämispas.)

Liikuntatutor-koulutus pitää sisällään ryhmäytymisen lisäksi informaatiota liikuntatutorin tehtävistä, liikuntavuorojen rakenteesta ja suunnittelusta sekä liikunta-aktiviteettien eriyttämisestä. Liikunta-aktiviteettien eriyttäminen tarkoittaa toimia, joilla pyritään huomioimaan ja tukemaan jokaista ryhmän jäsentä heidän oman persoonansa kautta. Jokaisella täytyy olla mahdollisuus osallistua aktiviteetteihin. Jokainen saa olla oma itsensä eikä ketään syrjitä tai pilkata suorituksistaan.

Liikuntavuoroja opiskelijakunta COPSAn järjestää tällä hetkellä kolme kertaa viikossa, ja ne ovat ilmaisia kaikille COPSAn jäsenille. Myös muut halukkaat voivat osallistua toimintaan maksullisen liikuntapassin avulla. Koulutuksessa on hyvä painottaa opiskelijoiden toiveita liikunta-aktiiviteettien suhteen. Kun aktiiviteetit ovat mieluisia, tällöin myös mahdollisimman moni osallistuu liikuntatapahtumiin.

Liikuntatutoreille on suunniteltu Centria-ammattikorkeakoulussa alkavaksi elokuun lopulla tekniikkakoulutus. Tekniikkakoulutus on täydennyskoulutus liikuntatutoreille. Koulutus pitää sisällään liikuntavuorojen ja lajien tekniikkaa sekä liikuntalajien tarkempia sääntöjä ja tekniikoita. Kouluttamisesta ja rekrytoinnista vastaa opiskelijakunta COPSAn. Koulutukseen on hyvä sisällyttää yleisimpien liikuntalajien tarkempaa sisältöä sekä sääntöjä. Myös liikuntavuoroja ja niiden sisältöä on hyvä käydä läpi tämän koulutuksen aikana.

### **7.3 Liikuntatutoreiden tehtävät**

Liikuntatutoreiden toimenkuvaan kuuluu monia erilaisia, monipuolisia tehtäviä. Tärkein tehtävä kuitenkin on olla luotettava, opiskelijoita tukeva, aktivoiva ja kannustava tukipilari. Helposti lähestyttävät tutorit luovat hyvää ilmapiiriä ja yhtenäisyyden tunnetta opiskelijoissa, koska tutorit ovat myös itse opiskelijoita. Rohkeus, rentous ja reippaus ovat liikuntatutorille ominaisia piirteitä ja saavat myös muut helpommin innostumaan. Liikuntatutorit kannustavat ja ohjaavat opiskelijoita liikkumaan, joka parantaa fyysistä terveyttä ja samalla myös psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Liikuntatutoreiden toimenkuvassa on tärkeää innostaa ja mahdollistaa liikkuminen mahdollisimman matalalla kynnyksellä.

Centria Sportin liikuntakyselystä esiin nousi harrastus- ja liikuntakavereiden puute. Kyselystä esiin nousi myös tuen puute. (Jussila 2020.) Liikuntatutoreiden tehtävänä on juuri tukea ja kannustaa opiskelijoita liikkumaan. Samalla on tarkoitus luoda kannustava ja rohkaiseva ilmapiiri liikuntavuoroille. Kaikki halukkaat voivat osallistua liikuntavuoroille juuri sellaisena kuin ovat. Liikuntatutorit toimivat opiskelijoiden vertaisliikuttajina. Heidän tulee motivoida muita opiskelijoita. Mielekäs toiminta ja liikuntamuoto lisää motivaatiota. Tämän takia on erityisen tärkeää, että liikuntavuoroilla on sellaisia liikuntamuotoja, joita opiskelijat haluavat. Opiskelijoiden kiinnostuksen kartoittamista tulee tapahtua koko ajan. On tärkeää, että kaikki saataisiin mukaan osallistumaan liikuntavuoroille, etenkin fyysisesti heikommassa kunnossa olevat. Liikuntavuoroilla tutoreiden tulee tehdä selväksi, että kaikki saavat olla sellaisia kuin ovat, eikä ketään pilkata tai syrjitä suorituksen perusteella. Liikkumisen on tarkoitus olla



innostavaa ja mielihyvää tuottavaa, suorituksella ei ole väliä. Vaikka liikuntavuoroilla on joukkuelajejakin, tarkoitus ei ole kilpailla toisiaan vastaan, vaan tarkoituksena on liikunnan hauskuus. (Karila 2018.)

Koulun alkaessa syksyllä on tärkeää, että liikuntatutorit osallistuvat näkyvästi jo orientaatiopäivillä. Heti koulun alussa on tärkeää informoida ja olla esillä, jotta opiskelijat innostuvat ja tietävät eri liikuntamahdollisuuksista. Syksyn aikana järjestettävät liikuntatempaukset ja tapahtumat ryhmäyttävät ja saavat enemmän opiskelijoita liikkumaan yhdessä. Opiskelijakunta COPSAn vastuulla on hoitaa käytännön järjestelyt tapahtumiin, mutta itse liikuntatutorit ovat paikalla tapahtumissa ja informoivat ja mainostavat liikuntatutoreiden toimintaa sekä COPSAn liikuntavuoroja.

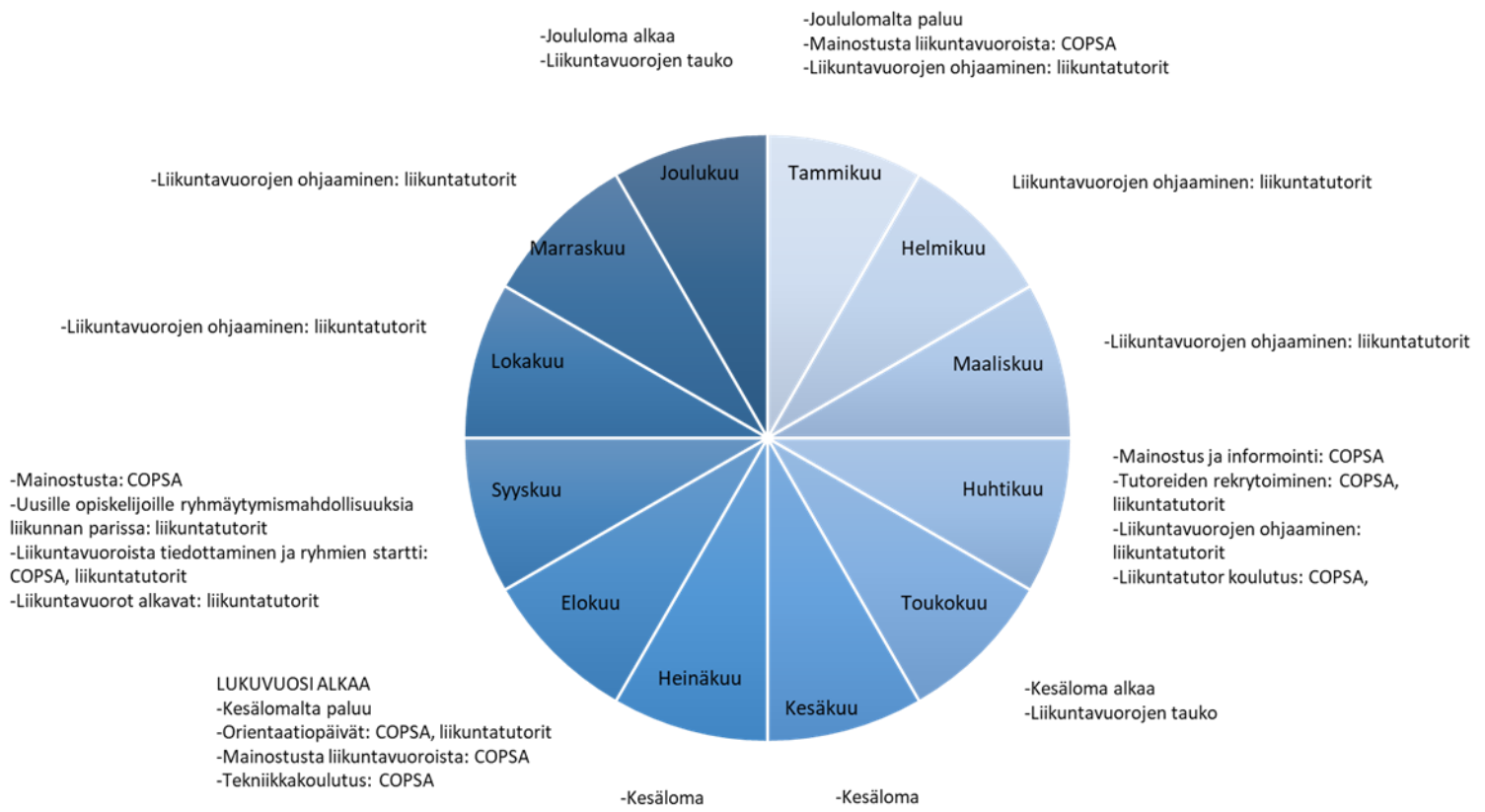
Liikuntatutorit osallistuvat COPSAn järjestämään liikuntatoimintaan ja ovat yhteistyössä opettajien ja muun henkilökunnan kanssa. Liikuntatutorit ovat joka viikko mukana ja vastuussa COPSAn järjestämien liikuntavuorojen rakenteesta, vuorojen suunnittelusta ja ohjaamisesta. Liikuntavuoroja on viikoittain kolme ja ne kestävät 1 h - 1,5 h. Vuoroille on määritelty mitä eri vuoroilla harrastetaan, kuten tällä hetkellä vuoroja on kehonhuoltoon, lentopalloon ja sulkapalloon sekä monipuoliseen palloiluun. On tärkeää, että opiskelijoiden toiveita kuunnellaan ja liikuntamuodot lähtevät heidän kiinnostuksestaan. Opiskelijoiden toiveita voidaan kartoittaa esimerkiksi liikuntavuoroilla suoraan heiltä kysymällä tai esimerkiksi sähköpostin välityksellä lähetettävillä erilaisilla kyselyillä. Liikuntatutorit voivat kysyä opiskelijoiden toiveita tai kyselyitä voidaan tehdä COPSAn sähköpostilla tai muiden sosiaalisten medioiden kautta. Sähköpostin kautta kyselyihin voidaan vastata nimettömänä, joten se madaltaa kynnystä tuoda esiin omia toiveita ja mielipiteitä. Tutoritoiminnan kehittäminen jatkuu ympäri vuoden. Liikuntatutoreiden esillä olo ja aktiivisimmat kaudet ajoittuvat lukukauden alkuun ja loppuun. Palautetta ja toiveita kerätään ja kartoitetaan läpi lukukauden. Mahdollisuuksien mukaan parhaita ja toteutettavissa olevia ideoita tuodaan käytäntöön. Koko vuoden ajan liikuntatutor-toiminnasta päävastuussa on opiskelijakunta COPSA. COPSA koordinoi ja toimii yhteistyössä liikuntatutoreiden kanssa heidän toiminnastaan. Yhdessä he sopivat liikuntatutoreiden työn jaosta ja liikuntavuoroilla toteutettavista liikuntalajeista.

Käytännössä COPSA järjestää vuorot yhdessä hallituksen liikuntavastaavan kanssa ja liikuntatutorit hoitavat liikuntavuorojen suunnittelun ja toteutuksen. Liikuntavuorot ovat maksuttomia COPSAN jäsenille ja liikuntapassin ostaneille. Kuukausittain järjestettävät ulkoliikuntapäivät ovat samanlaisia COPSAN järjestämiä ja yhdessä tutoreiden ja liikuntatutoreiden kanssa toteutetut ja ohjatut.

Liikuntatutorit osallistuvat koulun ja COPSAN sekä muiden tahojen yhteistyössä järjestämiin erilaisten liikuntatapahtumien kehittämiseen, toteutukseen ja ohjaukseen. Opiskelijalähtöiset tapahtumat, liikuntatutoreiden positiivinen ja avoin asenne, onnistunut mainostus ja informointi edesauttavat opiskelijoita kiinnostumaan toiminnasta ja siihen osallistumisesta. Liikuntatutorit ovat lähellä opiskelijoita ja kuuntelevat opiskelijoiden toiveita, luovat uusia ideoita ja tuovat näitä esille ja käytäntöön. Tavoitteena on kehittää jatkuvasti liikuntatutor-toimintaa ja luoda entistäkin kannustavampia sekä monipuolisempia tapoja saada opiskelijat liikkumaan ja edistämään terveyttä. COPSA on vastuussa liikuntatutor-toiminnasta, joten COPSA huolehtii liikuntatutoreiden työnjaon ja -vuorot.

#### **7.4 Liikuntatutor-toimintamallin vuosikello**

Tässä on yksinkertaistettu kaavio liikuntatutor-toimintamallistamme (KUVIO 1). Se on tehty vuosikellon tapaan ja siitä näkee, mitä on tarkoitus tapahtua ja milloin. Kuva sisältää vuoden jokaisen kuukauden, ja jokaisen kuukauden alle on laitettu huomioita ja tehtäviä, mitä liikuntatutoreiden toimintaan milloinkin kuuluu.



KUVIO 1. Liikuntatutor-toimintamallin vuosikello.

## 8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyömme kehittämistyötä sekä etiikkaa ja luotettavuutta. Pohdimme myös omaa ammatillista kasvuamme opinnäytetyöprosessin aikana.

### 8.1 Kehittämistyön pohdinta

Opinnäytetyömme perustuu Centria Sport -hankkeen tekemään liikuntakyselyyn korkeakouluopiskelijoille. Kyselystä selvisi, että moni opiskelija kokee fyysisen kuntotasonsa alle keskitason. Liikuntakyselyn tuloksissa myös kävi ilmi, että opiskelijat istuvat päivän aikana paljon. (Jussila 2020.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on ollut puuttua juuri näihin asioihin ja saada muutosta aikaan korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksiin.

Liikunta on todella tehokas terveyden edistämisen keino. Säännöllinen liikunta on avain terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta tuottaa positiivisia vaikutuksia, mutta ne ovat lyhytaikaisia. Säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. (Terveyskirjasto 2018.) Liikuntatutor-toimintamallillamme olemme pyrkineet luomaan juuri mahdollisuuden opiskelijoiden säännölliseen ja antoisaan liikkumiseen. Liikuntatutorit ohjaavat säännöllisesti viikoittain liikuntavuoroja, joihin on matalakynnys osallistua. Tämä onkin suunnitellamme toimintamallin tärkein tehtävä liikuntatutoreille. Myös vertaisliikuttaminen ja aktiivisen ja positiivisen ilmapiirin luominen ovat erittäin tärkeitä liikuntatutoreiden tehtäviä. Liikuntatutor-toiminta on terveyttä edistävää toimintaa.

Liikunta vaikuttaa suuresti myös esimerkiksi ryhmätyöskentelyyn, sosiaalisiin suhteisiin ja sääntöjen noudattamiseen. Liikunnan avulla voidaan saada aikaan monia erilaisia terveyshyötyjä. (UKK-instituutti 24.11.2020.) Opiskelijoiden hyvinvointi vaikuttaa suuresti myös opiskeluun ja niiden etenemiseen. Säännöllisen liikunnalla on todettu olevan vaikutusta muistamiseen ja keskittymiskykyyn. Tällä kaikella on vaikutusta koulumenestykseen. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhättö & Tammelein 2018.) Liikuntatutor-toimintamallimme emme ole suunnitelleet tarkasti mitään liikuntamuotoja tai -aktiviteetteja, vaan liikuntatutorit voivat itse suunnitella aktiviteetit kiinnostuksen mukaan, sillä tarkoitus on saada mahdollisimman moni kiinnostumaan ja osallistumaan toimintaan. Liikuntatutorit selvittävät aktiivisesti opiskelijoiden kiinnostusta eri lajeihin. Toiveita voidaan kerätä suoraa kysymällä

opiskelijoilta liikuntavuoroilla tai sähköpostitse kyselyillä. Kyselyistä voi vastata liikuntatutorit sekä opiskelijakunta COPSA. Tämän olemme tuoneet myös esille toimintamallimme rekrytoimisen osassa. Tämä saa varmasti opiskelijoiden kiinnostuksen heräämään aiheeseen, koska opiskelijoilla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan liikuntavuoroilla järjestettävään toimintaan. Liikuntatutor-toimintamallimme on suunnattu korkeakouluopiskelijoille, joten toiminnasta on mahdollisuus saada paljon uusia ystävyys-suhteita, sillä kaikki osallistujat ovat opiskelijoita. Halutessaan myös muut ammattikorkeakoulut voivat hyödyntää toimintamalliamme.

## 8.2 Etiikka ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö määrittää tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lainsäädäntö määrittelee ja ohjaa hyvää tieteellistä tutkimusta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Muun muassa pyrkimys luotettavan tiedon hankintaan, aito kiinnostus tiedon hankkimiseen, plagiointikielto, eettisten vaatimusten noudatus sekä muiden ihmisten kunnioittaminen kuuluvat tutkimuksen etiikkaan. Valitessa hyvää lähdettä on otettava huomioon tekstin aitous, puolueettomuus, julkaisupaikka sekä alkuperäisyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 173–175.)

Työmme ei ole tieteellinen tutkimus, mutta olemme noudattaneet soveltaen eettisiä periaatteita. Lähde-materiaaliksi pyrimme valikoimaan ajankohtaisia lähteitä lähdekritiikkiä noudattaen. Yritimme pitää periaatteen, että ei otettaisi kuin maksimissaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, mutta se osoittautui joissain kohdissa haastavaksi. Käytimme opinnäytetyössämme muutamaa hieman tästä vanhempaakin lähdettä, sillä joitain kirjoja löytyi lainattavana vain vanhempaa painosta tai ei ollut uudempaa painosta saatavilla tai sitä ei ole tehty ollenkaan. Pääasiassa olemme pyrkineet käyttämään luotettavia ja näyttöön perustuvia lähteitä. Opinnäytetyömme prosessin kaikissa vaiheissa vältimme plagiointia. Sitä tukemaan laitoimme työhömmme näkyviin teksti- ja lähdeviittaukset, ja valmis opinnäytetyömme myös tarkistettiin Urkund-plagiointiohjelmalla. Koko opinnäytetyöprosessimme aikana olemme noudattaneet Centria-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjoitusohjetta. Olemme pyrkineet otsikoimaan kappaleet selkeästi ja sisältöä kuvaavasti. Olemme pyrkineet erottamaan selkeästi omat mielipiteemme ja ajatuksemme lähteistä ja mielestämme onnistuneet siinä hyvin. Yhteistyö eri tahojen kanssa sujui hyvin pieniä kommunikaatiokatkoksia lukuun ottamatta, ja saimme valtavasti apua, toiveita ja ohjeita.

Hankimme opinnäytetyössämme tarvittavat luvat ajoissa koulutusjohtajalta. Koko opinnäytetyöprosessimme ajan olemme pitäneet yhteyttä työelämäohjaajaamme ja saaneet häneltä hyviä eväitä opinnäytetyömme eri vaiheissa. Olemme olleet yhteydessä myös ohjaavaan opettajaamme. Olemme olleet prosessin aikana myös opiskelijakunta COPSAn puheenjohtajan kanssa yhteydessä ja olemme pitäneet yhdessä palaverin liikuntatutor-toiminnan pohjalta. Olemme saaneet heiltä palautetta opinnäytetyöstämme sekä sen kehityksestä. Prosessin aikana olemme pyrkineet pysymään suunnitelmassa laaditun aikataulun mukaisesti.

Toteutimme opinnäytetyömme Centria-ammattikorkeakoulussa toteutetun liikuntakäyttäytymistä kartoittavan kyselyn pohjalta. Kyselyyn Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat vastanneet anonyymisti ja vapaaehtoisesti. Toimeksianto työhöemme tuli Centria Sport -hankkeen projektipäälliköltä Juuso Jussilalta. Häneltä olemme saaneet apua opinnäytetyömme eri vaiheissa, eritoten toimintamallin kehittämisessä. Opinnäytetyömme valmistuttua se julkaistaan Theseuksessa. Tulemme lähettämään työmme myös työelämäohjaajallemme.

### **8.3 Ammatillinen kasvu**

Suomessa sairaanhoitajatutkintoa säätelee EU-direktiivit sekä lainsäädäntö. Yleissairaanhoitajana toimimiseen vaaditaan 180 opintopistettä. Suomessa sairaanhoitajatutkinnon laajuus on 210 opintopistettä. Osaamisvaatimuksiin kuuluvat hoitotyön arvot, ammatillisuus, eettisyys, hoitotyön periaatteet sekä ajankohtainen lainsäädäntö, joka ohjaa terveydenhuoltoa. Osaamistavoitteisiin kuuluu myös ammatillisuus, moniammatillisuus, johtaminen ja työntekijäyysosaaminen, kliininen hoitotyö, terveyden edistämien, potilasturvallisuus, näyttöön perustuva työ sekä yrittäjäyys. (Savonia 2020.)

Pohtiessamme opinnäytetyöprosessiamme kokonaisuutena huomaamme, että siihen on mahtunut ylä- ja alamäkiä, sekä monenlaisia tunteita. Prosessimme on ollut opettavaisempi kuin aluksi uskoimme. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut meille ensisijaisesti ryhmässä työskentelyä. Koulutuksessamme ei ole ollut ennen tällaista projektia, joten tämä oli meille uutta. Olemme oppineet työnjakoa ja aikatauluttamista. Projektin jäsenten kesken kommunikaatio oli sujuvaa, helppoa ja avointa, joka helpotti prosessia. Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda toimintamalli, mikä edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä. Mielestämme olemme päässeet tähän tavoitteeseen luomalla Centria-ammattikorkeakoululle liikuntatutor-toimintamallin.

Tärkeänä oppimiskokemuksena Anna-Mari pitää luotettavan tiedon etsimistä ja sen sisäistämistä. Myös osaaminen lähdekriittisyyden osalta on syventynyt. Opinnäytetyömme on näyttöön perustuvaa ja olemme käyttäneet työssämme vain luotettavia ja näyttöön perustuvia lähteitä. Tulevassa työssämme tämä on juuri todella tärkeässä roolissa. Netissä on paljon erilaisia lähteitä, luotettavia ja epäluotettavia. Osa lähteistä on esimerkiksi vain yksilöiden mielipiteitä, joita ei voida pitää luotettavina. Tulevina sairaanhoitajina luotettavan ja näyttöön perustuvan tiedon hankinta tulee olemaan jokapäiväistä.

Kokonaisuutta tarkasteltaessa prosessin aikana oli myös haasteita ja alamäkiä. Jasmin pohtii, että kolmen hengen ryhmässä työskenteleminen osoittautui välillä haastavaksi. Ryhmätapaamisten sopiminen ja suunnittelu ei aina ollut helppoa. Jokaisella meistä on henkilökohtainen elämä, joten välillä prosessille ei meinannut löytyä sopivaa aikaa. Myös haastavaa oli se, että jokaisella meillä on erilainen kirjoitustyyli, joten tekstien yhteensovittamisessa oli haasteita. Tätä olisi helpottanut, jos olisimme tehneet työtämme enemmän ja pidempään yhdessä.

Veera pohtii, että ajankäytön suunnittelu oli hieman haasteellista. Välillä työmme tekemiselle oli haastavaa löytää aikaa koulun, töiden, perheen, yksityisen elämän ja harjoitteluiden ohessa. Välillä prosessimme tuntui etenemättömältä, kaiken muun ohessa. Ajankäytön suunnittelua olisi voinut parantaa sopimalla tarkemmin työn eräpäivät. Tätä olisi myös helpottanut ajankäytön suunnittelu siten, että olisimme tehneet työtämme erityisesti pidemmällä vapailla jaksoilla, kuten kesälomalla. Näin ollen työ olisi ollut vähemmän kuormittavaa ja siitä olisi saanut enemmän hyötyjä irti.

Loppujen lopuksi opinnäytetyötämme tarkasteltaessa on meillä prosessista positiivinen mielikuva. Prosessi on antanut ja opettanut meille valtavasti. Olemme tukeneet ja kannustaneet toisiamme koko tämän ajan. Olemme saaneet myös paljon ohjausta ja kannustusta ohjaavalta opettajaltamme sekä työelämäohjaajaltamme. Tarpeen tullen olemme pitäneet etäpalavereita heidän kanssaan ja pienemmissä askarruttavissa asioissa olemme olleet sähköpostin välityksellä yhteydessä toisiimme. Heiltä on aina saanut apua mieltä askarruttavissa ongelmissa ja tilanteissa.

## LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelukartoitus. 2019. Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja opiskelijakunta SAMO.

Bäckmand, H. & Vuori, I. 2010. *Terve tuki- ja liikuntaelimistö*. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80329/d1fa552c-8d7b-4450-92df2b9605f85604.pdf?sequence=1>. Viitattu 17.10.2021.

Centria-ammattikorkeakoulu. Päivätoteutukset. Saatavissa: <https://web.centria.fi/hakijalle/paivatoteutukset>. Viitattu 13.11.2021.

Fagerholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. 2017. *Terveysliikunta*. Duodecim. UKK-instituutti.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T., 2018. *Suomalaisen objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf). Viitattu 29.9.2021.

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 31.10.2021.

Innokylä. Ohjeita käyttäjille. Saatavilla: <https://innokyla.fi/fi/ohjeita-kayttajille>. Viitattu 17.10.2021.

Jussila, J. 2020. *Centria Sport -liikuntakyselyn tulokset*.

Jämsä, J. & Manninen, E. 2000. *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. *Tutkimus hoitotieteessä*. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhättö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Saatavissa: [https://peda.net/turun-yliopisto/rn/oppiaineet2/liikunta/kal-jott2:file/download/06f88d0b0e0c0151aee1ba5c7ab54dd011098c0c/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen.pdf](https://peda.net/turun-yliopisto/rn/oppiaineet2/liikunta/kal-jott2:file/download/06f88d0b0e0c0151aee1ba5c7ab54dd011098c0c/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf). Viitattu 15.4.2021.

Karila, T. 2018. Urheilumotivaatio. *Aikakauskirja Duodecim*. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14654>. Viitattu 31.10.2021.

*Korkeakouluopiskelijoiden liikuntasuosituks*. 2018. Saatavissa: [https://www.oll.fi/site/assets/files/2482/korkeakoululiikunnan\\_suosituks-2018\\_netiversio.pdf](https://www.oll.fi/site/assets/files/2482/korkeakoululiikunnan_suosituks-2018_netiversio.pdf). Viitattu 21.9.2021.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus*. 31–41. Saatavissa: [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf). Viitattu 6.10.2021.



- Kurki, C. 2019. ”Opiskelu tuntuu ensimmäistä kertaa siltä, että sillä on innostava päämäärä” – Yliopisto-opiskelijoiden näkemyksiä Hyvis- toimintamallin mukaisen hyvinvointineuvonnan vaikutuksesta opintojen edistymiseen ja opiskeluhuvinvointiin. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66527/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201911265017.pdf>. Viitattu 19.7.2021.
- Käypä hoito -suositus. 2021. Depressio. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>. Viitattu 13.9.2021.
- Käypä hoito -suositus. 2016. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s7>. Viitattu 2.10.2021.
- Liikkuva opiskelu. 2020. Liikuntatutor-toiminta on vahvistanut yhteisöllisyyttä ja lisännyt liikkumista. Saatavissa: <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/ajankohtaista/liikuntatutor-tiivistelma>. Viitattu 2.10.2021.
- Liikkuva opiskelu. 2018. Liikuntatutorit kannustavat liikkeelle. Saatavissa: <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/liikuntatutorit-kannustavat-liikkeelle>. Viitattu 17.10.2021.
- Liikunta ja elinympäristö. Oulun yliopisto. Saatavissa: <https://www oulu.fi/liikunnanolosuhteet/index.html>. Viitattu 1.4.2021.
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T., Smith, A., Sharp, S., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S. & Wijndaele, K. 2018. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10654-018-0380-1>. Viitattu 23.9.2021.
- Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni, T. 2016. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista. *Aikakauskirja Duodecim*. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13381>. Viitattu 2.4.2021.
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. 2021. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Potilasohje. Saatavissa: [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta\\_ja\\_psyykkinen\\_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykkinen_hyvinvointi(33104)). Viitattu 02.10.2021.
- Ryhmäyttämisosas*. Saatavissa: <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>. Viitattu 11.2.2021.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>. Viitattu 11.2.2021.
- Savonia. 2020. Yleissairaanhoitajan (180) osaamisvaatimukset ja sisällöt. Saatavissa: <https://blogi.savonia.fi/ylesharviointi/2020/01/15/yleissairaanhoitajan-180-op-osaamisvaatimuslauseet-ja-sisallot-julkaistu/>. Viitattu 15.10.2021.
- Smart moves. 2021. Liikunnan hyödyt. Saatavissa: <https://www.smartmoves.fi/liikkuminen/liikunnan-hyodyt/>. Viitattu 29.9.2021.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. *Opiskeluterveydenhuollon opas*. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM\\_2021\\_14\\_J.pdf?sequence=4](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4). Viitattu 17.10.2021.
- Suomela, M. & Väli-Torala, J. 2011. *Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen*. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA\\_MINNA%20VALI-TORALA\\_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA_MINNA%20VALI-TORALA_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1). Viitattu 15.3.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. *Liikunnan terveyshyödyt*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Viitattu: 10.8.2021.
- Terveyskirjasto. 2018. *Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. Viitattu: 13.9.2021.
- UKK-instituutti. 2020a. *Liikkumisen vaikutukset*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Viitattu 1.4.2021.
- UKK-instituutti. 2020b. *Säännöllinen liikunta voi suojata työkyvyttömyydeltä*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-tyokyky/>. Viitattu 1.4.2021.
- UKK-instituutti. 2020c. *Paikallaanolon terveysvaikutukset*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolon-terveyshaitat/>. Viitattu 14.4.2021.
- UKK-instituutti. 2021d. *Liikunta ja mielenterveys*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Viitattu 02.10.2021.
- UKK-instituutti. 2020e. *Liikunta- ja mielenterveyden häiriöt*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>. Viitattu 13.9.2021.
- Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. 2018. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset*. Saatavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35>. Viitattu 1.4.2021.
- Verkkovaria. 2016. *Psyykinen hyvinvointi*. Saatavissa: <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykinen-hyvinvointi/>. Viitattu 20.8.2021.
- Vuori, I. 2003. *Sairauksien ehkäisy*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2011. *Liikuntalääketiede*. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Warburton, D., Nicol, C. & Bredin, S. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*. Saatavissa: <https://www.cmaj.ca/content/174/6/801>. Viitattu 23.9.2021.
- World Health Organization. 2021a. *Constitution*. Saatavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Viitattu 10.10.2021.

World Health Organization. 2021b. Health promotion. Saatavissa: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>. Viitattu 2.10.2021.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Mitä on opiskelukyky? Saatavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/mita-on-opiskelukyky/>. Viitattu 2.8.2021.

