

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Fysioterapeuttikoulutus ja terveydenhoitajakoulutus

Noora Karsikko, Annukka Niemelä

Pyllly ylös -kampanja Skinnarilan kampuksella – sai pyllyt nousemaan

Opinnäytetyö 2017

Tiivistelmä

Karsikko Noora, Niemelä Annukka

Pylly ylös -kampanja Skinnarilan kampuksella – sai pyllyt nousemaan, 41 sivua, 6 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Fysioterapeuttikoulutus ja terveydenhoitajakoulutus

Opinnäytetyö 2017

Ohjaajat: lehtori Kristiina Helminen ja yliopettaja Kari Kauranen Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyössä tutkittiin Pylly ylös -kampanjan vaikutuksia Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökuntaan sekä opiskelijoihin maaliskuusta 2016 maaliskuuhun 2017. Pylly ylös -kampanja on Turun yliopiston ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön käynnistämä kampanja, jonka tarkoituksena on vähentää päivittäistä istumista ja lisätä taukoliikuntaa. Lappeenrannan teknilliseen yliopistoon ja Saimaan ammattikorkeakouluun kampanja on otettu käyttöön syksyllä 2016. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Saimaan korkeakoululiikunnan, Lappeenrannan teknillisen yliopiston, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Saimaan ammattikorkeakoulun kanssa.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena ja analyysi perustui kahden kyselyn tulosten vertailuun. Maaliskuun 2016 aineisto koostui 138 vastauksesta ja maaliskuun 2017 aineisto 272 vastauksesta. Maaliskuussa 2016 toteutettu kysely tehtiin lomakekyselynä ja maaliskuun 2017 kysely verkkokyselynä Webropolia apuna käyttäen. Molempien kyselyiden aineistojen analysoinnissa käytettiin IBM SPSS statistics 24 -ohjelmaa.

Pyly ylös -kampanja tavoitti valtaosan kyselyyn vastanneista henkilöistä ja se onnistui konkreettisesti vaikuttamaan noin 50%:iin vastaajista. Henkilökunta istui huomattavasti opiskelijoita vähemmän ja alle 30-vuotiaat istuivat ajallisesti eniten. Saimaan ammattikorkeakoulussa järjestettiin viime vuoteen verrattuna noin 33% enemmän tilaisuuksia, joissa istumista tauotettiin. Lisäksi Saimaan ammattikorkeakoulussa istuttiin noin 20% vähemmän kuin Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa.

Asiasanat: Pylly ylös -kampanja, kampus, istumisen tauottaminen, taukoliikunta

Abstract

Karsikko Noora, Niemelä Annukka

“Bottom up” Campaign at Skinnarila Campus – got the bottoms up, 41 pages, 6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Programme in Physiotherapy and Degree Programme in Public Health Nursing

Bachelor’s Thesis 2017

Instructors: Senior Lecturer Kristiina Helminen and Principal Lecturer Kari Kauranen, Saimaa University of Applied Sciences

The aim of this thesis was to study “Bottom up” campaign’s the impact on students and staff of Saimaa University of Applied Sciences and Lappeenranta University of Technology. The study was carried out between March of 2016 and March 2017.

The “Bottom up” campaign was launched by the University of Turku and the Finnish Student Health Service. The campaign aims to reduce sitting and increase exercising during the breaks. The campaign was introduced in Saimaa University of Applied Sciences and Lappeenranta University of Technology in Fall 2016. The thesis was carried out in cooperation with Higher Education Sport and Welfare Services at Lappeenranta University of Technology and Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta University of Technology, Finnish Student Health Service and Saimaa University of Applied Sciences.

The thesis was carried out as a quantitative study and the data for the thesis was collected using two comparative surveys. The first survey was a form questionnaire and it was conducted in March 2016 and was answered by 138 people. The second survey was an online survey and it was conducted in March 2017 and was answered by 272 people. Both surveys were analyzed using IBM SPSS statistics 24 program.

The study showed that “Bottom up” campaign had reached the majority of the participants and that the campaign had affected the sitting behavior approximately on 50%. People under the age of 30 sat the most and the staff sat significantly less than the students. Approximately 33% more events where sitting time was interrupted were held in Saimaa University of Applied Sciences compared to the previous year. In overall, people sat 20% less in Saimaa University of Applied Sciences than Lappeenranta University of Technology.

Keywords: Bottom up -Campaign, campus, breaking up sitting, exercising during the breaks

Sisällys

1. Johdanto.....	5
2. Pyllä ylös -kampanja	6
2.1 Istumisen historia	7
2.2 Istuminen suomalaisessa yhteiskunnassa	9
2.3 Liiallisen istumisen vaikutukset terveyteen	10
2.4 Taukoliikunta.....	12
3. Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	15
4. Opinnäytetyön toteutus.....	16
4.1 Aineisto	16
4.2 Tutkimusasetelma.....	17
4.3 Tiedonkeruumenetelmät	17
4.4 Kohderyhmään vaikuttaminen	18
4.5 Eettiset näkökohdat	18
4.6 Aineiston analysointi	20
5. Tulokset	20
6. Pohdinta.....	25
7. Jatkotutkimusaiheet ja johtopäätökset	28
Kuvat.....	29
Taulukot.....	29
Lähteet.....	30

Liitteet

Liite 1 Hyvinvointiviikonkysely 15.3.2016

Liite 2 Health week questionnaire 15.3.2016

Liite 3 Hyvinvointiviikonkysely 6.3-12.3.2017

Liite 4 Health week questionnaire 6.3-12.3.2017

Liite 5 Saatekirje

Liite 6 Cover letter

1. Johdanto

Suomessa elinkeinoelämän rakenne on muuttunut viimeisen sadan vuoden aikana. Vuonna 1890 maa- ja metsätaloudessa työskenteli 70% ja palvelualoilla alle 2% työkäisistä (Suomen taloushistoria 3 1983, 35). Vuonna 2015 maa- ja metsätaloudessa työskenteli 2%, teollisuudessa- ja rakentamisessa 27% ja julkisissa ja yksityisissä palveluissa 71% työkäisistä (Elinkeinoelämän keskusliitto 2017). Vuonna 2012 työkäisistä 60% teki pääasiassa istumatyötä. Työpäivän aikana naiset sekä miehet istuivat toimistoissaan keskimäärin kolme tuntia. (Borodulin, Grönholm, Jula, Juolevi, Laatikainen, Levälahti, Lund, Männistö, Peltonen, Saarikoski, Salomaa, Sundvall, Taimi, Vartiainen & Virtanen 2013, 209.)

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan työtehtävät, joihin sisältyy kohtalaista liikuntaa, ovat vähentyneet viimeisen 50 vuoden aikana. Maataloudessa ja tuotannossa työskentelevien määrä on vähentynyt, kun taas palveluammateissa työskentelevien määrä on kasvanut. Tämä on johtanut siihen, että on siirrytty ammatteihin, jotka sisältävät pääasiassa istumista. (Blair, Bouchar, Church, Earnest, Katzmarzyk, Martin, Rodarte, Thomas & Tudor-Locke 2011, 6.) Rungas istuminen lisää riskiä sairastua diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitautteihin. Lisäksi runsas istuminen kasvattaa kuolleisuusriskiä 49%:lla. (Achana, Biddle, Davies, Edwardson, Gorely, Gray, Khunti, Wilmot & Yates 2012, 2898.) Pitkäaikaisen istumisen tauottaminen kevyesti tehtävällä liikunnalla vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä (Bertovic, Cerin, Dunstan, Hamilton, Healy, Kingwell, Larsen, Salmon, Shaw, Owen, & Zimmet 2012, 980).

Saimaan ammattikorkeakoulussa ja Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa käynnistettiin Pyly ylös -kampanja syksyllä 2016. Pyly ylös -kampanja on Turun yliopiston ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön eli YTHS:n käynnistämä kampanja, jonka tarkoituksena on vähentää päivittäistä istumista ja lisätä taukoliikuntaa. (SaLUT - Saimaan korkeakoululiikunta 2016.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Pyly ylös -kampanjan vaikutuksia Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoihin sekä henkilökuntaan. Tavoitteena on, että tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun toimintatapojen suunnittelussa.

2. Pylly ylös -kampanja

Pylly ylös -kampanja on Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Turun yliopiston yhteistyönä syntynyt hanke vuonna 2013. Kampanjan tarkoituksena on saada aikaan pysyviä muutoksia opiskelijoiden ja henkilökunnan arkikäyttäytymisessä: istutaan vähemmän ja muistetaan tauottaa istumista. Lappeenrannan teknilliseen yliopistossa ja Saimaan ammattikorkeakoulussa kampanja on otettu käyttöön syksyllä 2016. Lappeenrannan teknillinen yliopisto ja Saimaan ammattikorkeakoulu muodostavat yhteisen Skinnarilan kampuksen, jossa hanke näkyy erilaisina mainoksina ilmoitustauluilla ja seinillä sekä Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden järjestäminä viiden minuutin taukojumppina aulatiiloissa ja käytävillä. (SaLUT - Saimaan korkeakoululiikunta 2016; Saimaan ammattikorkeakoulu 2017.)

Pylly ylös -kampanjasta Skinnarilan kampuksella on tehty yksi lomakekysely (Liitteet 1 & 2) maaliskuussa 2016. YTHS - Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö Lappeenranta yhteistyössä SaLUT - Saimaan korkeakoululiikunnan kanssa on järjestänyt ensimmäisen lomakekyselyn. Lomakekyselyyn vastasi Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijat ja henkilökunta sekä korkeakouluissa vierailleet ihmiset. Ensimmäiseen lomakekyselyyn vastasi 145 henkilöä.

Pylly ylös -kampanjaa on edeltänyt Skinnarilan kampuksella Suomessa ensimmäisenä toiminut Liikkuva Kampus -ideologia. Liikkuvan kampuksen tavoitteena on lisätä liikettä ja aktiivisuutta opiskelijoiden ja henkilökunnan päiviin. Liikkuvalla kampuksella on haluttu herätellä ihmisiä pohtimaan, kuinka pienillä asioilla esimerkiksi kävelemällä portaat hissillä menon sijaan, voi lisätä liikettä. Ennen Liikkuvaa Kampusta korkeakoulut ovat tarjonneet monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Liikkuvalla kampuksella on lisätty koko korkeakouluyhteisön hyvinvointia. Liikkuvan kampuksen ajatusmallia tukee lukukausittain toistuva Hyvinvointiviikko. Liikkuva kampus on jatkumoa peruskouluissa toteutettavalle Liikkuva koulu -ohjelmalle. Liikkuva koulu lisää liikettä koululaisten päivään. Liikkuvan kampuksen tehtävä on lisätä liikuntaa korkeakoululaisten päiviin. (LUT - Lappeenrannan teknillinen yliopisto 2015.)

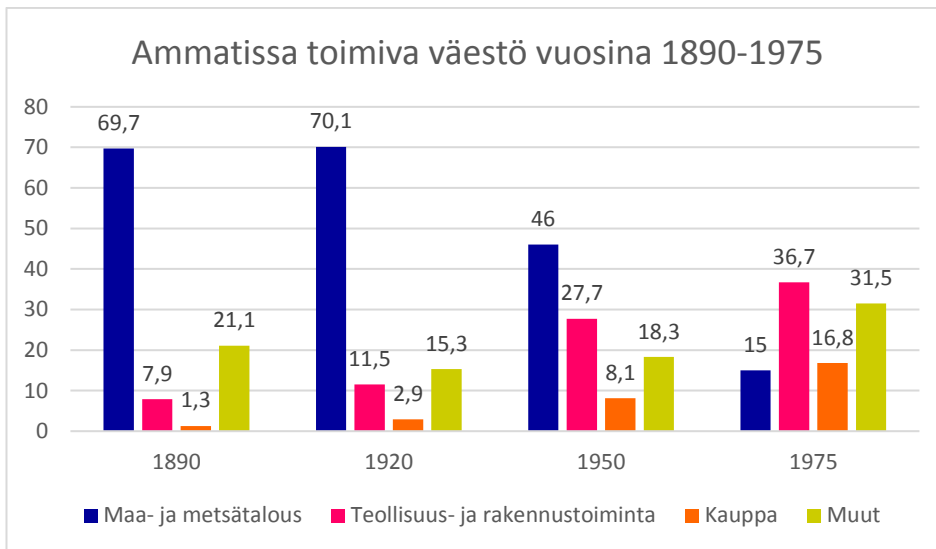
Turun yliopisto ja Turun YTHS käynnistivät Pyllä ylös -kampanjan syksyllä 2013 Turun yliopistossa. Vuoden 2014 lopussa kampanjan aloittamisesta tehtiin vaikuttavuuskysely, johon vastasi 1230 henkilöä. Kyselyn perusteella kampanja onnistui hyvin opiskelijoiden ja henkilökunnan tietoisuuden ja taukoliikunnan lisäämisessä. Valtaosa kyselyyn vastanneista oli kuullut kampanjasta ja 98% oli kuullut istumisen haitoista. Puolet vastanneista kertoi vähentäneensä istumista kuultuaan istumisen haitoista. 40% kyselyyn vastanneista oli ollut opetustilanteessa, jossa luennoitsija oli kehottanut opiskelijoita seisomaan tai venyttelemään. Kampanja jatkui vuonna 2015 ja tulosten perusteella haluttiin kiinnittää huomiota erityisesti opiskelijoihin ja henkilökuntaan. Opiskelijat haluttiin saada enemmän tietoisiksi istumisen tauottamisen tärkeydestä, ja opetushenkilökunnan roolia haluttiin parantaa istumisen tauottamisessa oppituntien aikana. Lisäksi kampanja käynnisti Turussa hankkeen, joka tähtää yhden luentosalin muuttamiseen seisomiseen sopivaksi. (Turun yliopisto 2015.)

2.1 Istumisen historia

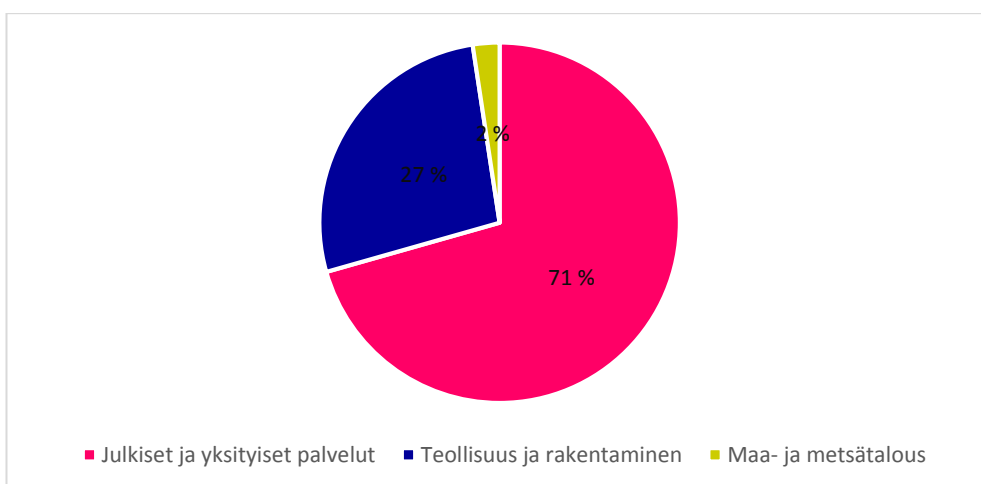
Yleisen käsityksen mukaan istumatyö on lisääntynyt 1900- ja 2000-luvuilla kehittyneiden maissa, mutta harvat objektiiviset tutkimukset ovat pystyneet näyttämään tämän muutoksen (Caspersen & Ford 2012, 1350). Esimerkiksi Blair ym. (2011) tutkivat energiankulutuksen muutosta työssä vuodesta 1960 vuoteen 2006 ja sen yhteyttä lihavuuteen. Kohtalaista liikuntaa sisältävät työtehtävät ovat vähentyneet Yhdysvalloissa viimeisen 50 vuoden aikana. Maataloudessa ja tuotannossa työskentelevien määrä on vähentynyt ja on siirrytty työskentelemään palveluammatteihin. Tämä on johtanut siihen, että kohtalaista fyysistä aktiivisuutta sisältävät ammatit ovat vaihtuneet ammatteihin, jotka sisältävät pääasiassa istumista. 1960-luvulla 50% Yhdysvaltojen yksityisistä teollisuuden ammatteista sisälsi kohtalaista liikuntaa. Sama luku on nyt alle 20%. Arviolta päivittäinen ammattiin liittyvä energian kulutus on vähentynyt yli 100 kilokaloria, mikä on johtanut Yhdysvaltalaisien naisten ja miesten painon nousun merkittävään kasvuun viimeisten viiden vuosikymmenen aikana. (Blair ym. 2011, 4, 6.)

Elinkeinoelämän kehitys on ollut Suomessa saman suuntainen kuin Yhdysvalloissa. Vuonna 1890 Suomessa maa- ja metsätaloudessa työskenteli noin 70% työssä käyvästä väestöstä. Alle 2% työskenteli kaupan alalla. 1950-luvulla maa-

ja metsätaloudessa työskenteli enää 46% työssäkäyvistä väestöstä. Kaupan osuus oli kasvanut noin 8%:iin ja teollisuudessa työskenteli noin 28% työssäkäyvistä väestöstä. Vuonna 1975 maa- ja metsätaloudessa työskenteli 15% työssäkäyvistä väestöstä. Teollisuudessa työskentelevien määrä oli kasvanut vuodesta 1950 melkein 37%:iin ja kaupan alalla työskenteli noin 17% työssäkäyvistä väestöstä (Kuva 1). Vuonna 2015 maa- ja metsätaloudessa työskenteli 2%, teollisuudessa- ja rakentamisessa 27% ja julkisissa ja yksityisissä palveluissa 71% työssäkäyvistä väestöstä (Kuva 2).



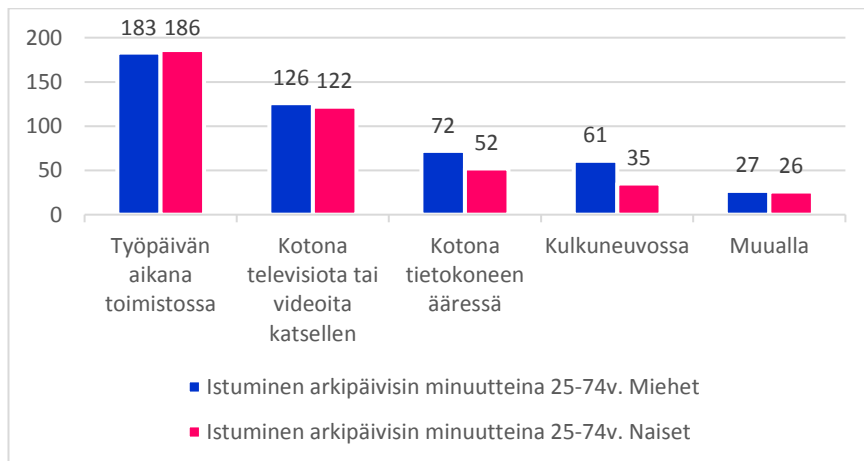
Kuva 1. Ammatissa toimiva väestö vuosina 1890-1975 (Suomen taloushistoria 3 1983, 35)



Kuva 2. Elinkeinorakenne vuonna 2015 (Elinkeinoelämän keskusliitto 2017)

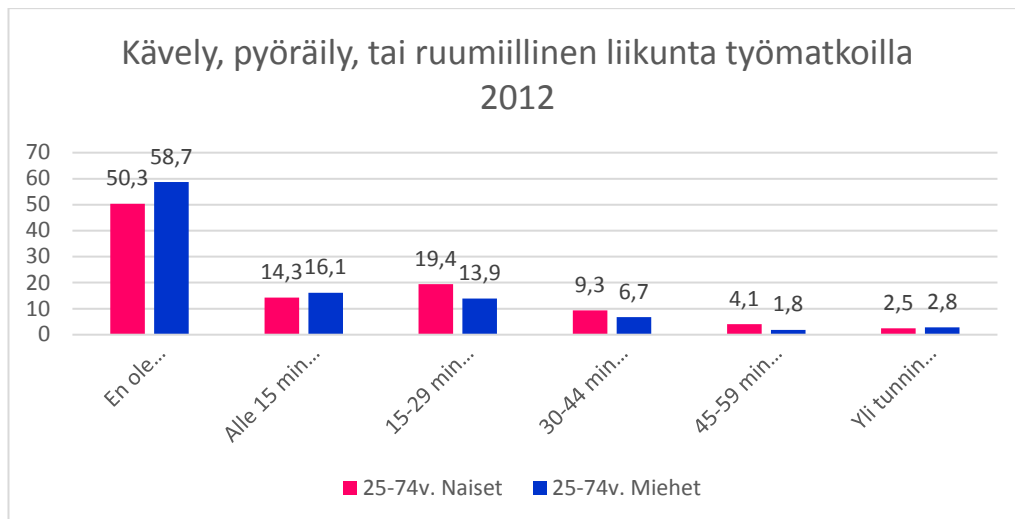
2.2 Istuminen suomalaisessa yhteiskunnassa

Vuoden 2012 FINRISKI-tutkimuksessa selvitettiin istumisen määrää minuutteina arkipäivisin työssä, kotona television, videoiden tai tietokoneen ääressä sekä kulkuneuvossa. Naiset sekä miehet istuivat työpäivän aikana toimistossa keskimäärin noin kolme tuntia päivässä. Kotona television ja videoiden ääressä aikaa kului noin kaksi tuntia päivässä. Miehillä istumista kertyi 20 minuuttia enemmän kotona tietokoneen ääressä kuin naisilla. Miehet istuivat tietokoneen ääressä noin 70 minuuttia ja naiset noin 50 minuuttia päivässä. Kulkuneuvossa matkustamiseen miehillä kului aikaa päivässä noin tunti ja naisilla noin puolituntia. Lisäksi miehille sekä naisille kertyi istumista muualla noin puolituntia päivässä. (Kuva 3)



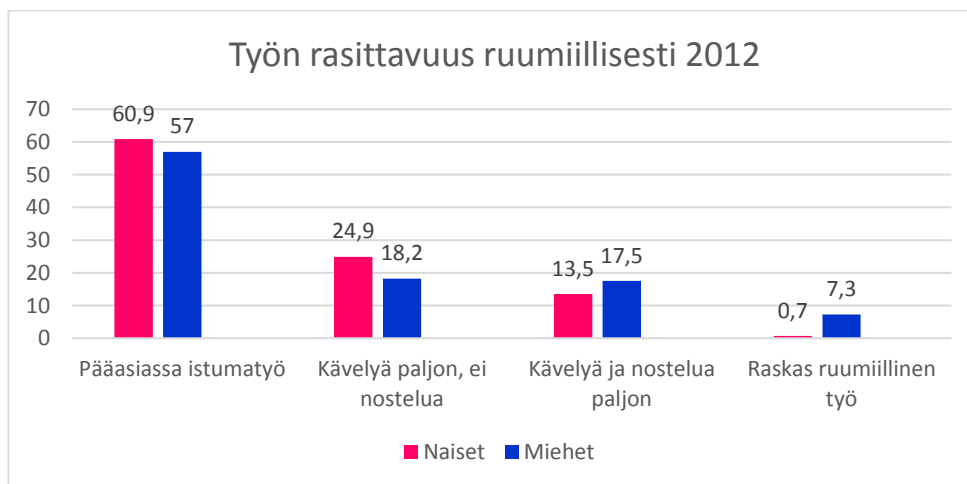
Kuva 3. Istuminen arkipäivisin minuutteina vuonna 2012 (Borodulin ym. 2013, 209)

Vuonna 2012 suomalaisista 25–74-vuotiaista käveli, pyöräili tai liikkui työmatkansa seuraavasti: Yli 50% vastanneista ei ollut työssä tai kulki työmatkansa moottoriajoneuvolla. Naisista noin 19% ja miehistä noin 14% liikkui työmatkoiltaan 15-29 minuuttia. Ainoastaan noin 3% ilmoitti liikkuvansa työmatkallaan yli tunnin päivässä. (Kuva 4)



Kuva 4. Kävely, pyöräily tai ruumiillinen liikunta työmatkoilla vuonna 2012 (Borodulin, ym. 2013, 205)

Suomalaisista naisista sekä miehistä noin 60% teki pääasiassa istumatyötä. Naisista ainoastaan alle prosentti teki raskasta ruumiillista työtä, kun taas miehistä noin 7%. (Kuva 5)



Kuva 5. Työn rasittavuus ruumiillisesti vuonna 2012 (Borodulin, ym. 2013, 201)

2.3 Liiallisen istumisen vaikutukset terveyteen

Istumisen ja paikallaanolon on todettu lisäävän riskiä esimerkiksi valtimosairauksiin ja diabetekseen. Vapaa-ajan istuminen on haitallisempaa terveydelle kuin työpäivän aikana istuminen, koska se on usein passiivisempaa. Erityisen haitallista on television ääressä istuminen. (UKK-instituutti 2016.) Caspersen & Ford

(2012) huomasivat kirjallisuuskatsauksessaan yhteyden ruutuajan ja sydän- ja verisuonisairauksien välillä huolimatta siitä, onko ihminen muuten liikunnallisesti aktiivinen. Lisäksi he myös havaitsivat, että liiallinen istumiskäyttäytyminen on runsasta vähän liikunnallisesti aktiivisten keskuudessa. Grøntved & Hu (2011) ja Chinapaw, Mechelen, Proper & Singh (2011) havaitsivat tutkimuksissaan TV:n katselun olevan yhteydessä 2-tyyppin diabeteksen korkeaan riskiin, kuolettavaan sydän- ja verisuonisairauteen sekä kuolleisuusriskiin. Chinapaw ym. (2011) kuitenkin totesivat kirjallisuuskatsauksessaan, ettei istumiskäyttäytyminen ole yhteydessä syöpäkuolleisuuteen.

Runsas istumisen määrä lisää riskiä sairastua diabetekseen sekä nostaa diabeetikoilla 112% riskiä verenpaineen nousuun. Lisäksi runsas istumisen määrä lisää 147% riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, 90% riskiä sydän- ja verisuonikuolleisuuteen sekä 49% kuolleisuusriskiä. (Achana, Biddle, Davies, Edwardson, Gorely, Gray, Khunti, Wilmot & Yates 2012, 2895 & 2898.)

Dunstan, Healy, Matthews, Owen & Winkler (2011) havaitsivat tutkimuksessaan, että runsas istuminen nostaa c-reaktiivisen proteiinin määrää, kun taas istumisen tauottaminen laskee sitä. C-reaktiivinen proteiini eli CRP on maksasolujen tuottamaa valkuaisainetta, jonka määrä lisääntyy tulehdusten ja kudonvaurioiden yhteydessä esimerkiksi silloin, jos potilaalla on sydäninfarkti (Eskelinen 2016). Tulehdus yhdistettynä vähentyneeseen lihaskouristukseen on syy miksi pitkäaikainen istuminen vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksien riskiin (Dunstan ym. 2011, 593).

Kyrklundin (2007) mukaan hyvässä istuma-asennossa keskivartalon syvistä tukilihaksista myös lantiopohjan lihakset ovat aktiivisemmat kuin huonossa istuma-asennossa. Dynaamisessa, keiuvassa ja neutraalissa istuma-asennossa lantiopohjan lihasten tooninen aktiivisuus on korkeampi kuin kyfoottisessa istuma-asennossa. Hän tutki istuma-asennon vaikutusta lantiopohjan lihasten tooniseen aktiviteettiin terveillä nuorilla naisilla. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kuinka erilaiset istuma-asennot vaikuttavat lantiopohjalihasten tooniseen aktiviteettiin ja inaktivoiko huono istuma-asento lantiopohjalihaksia. Tutkimus toteutettiin tutkimalla 19 tervettä naista, joiden keski-ikä oli 26 vuotta. Tutkimuksessa käytettiin

intravaginaalista elektroodia, jonka avulla mitattiin kolmessa eri asennossa lihasten elektromyografia-aktiivisuutta. Tutkimuksessa selvisi, että istuma-asento vaikuttaa lantiopohjan lihaksiin sekä niiden kuntoon ja sitä kautta selän hyvinvointiin. Huono istuma-asento inaktivoi enemmän lantiopohjalihaksia kuin hyvä istuma-asento. Dynaamisessa istuma-asennossa sähköinen aktiviteetti oli korkein (30%), kyfoottisessa taas matalin (21%). Neutraalissa istuma-asennossa aktiivisuus oli 24%.

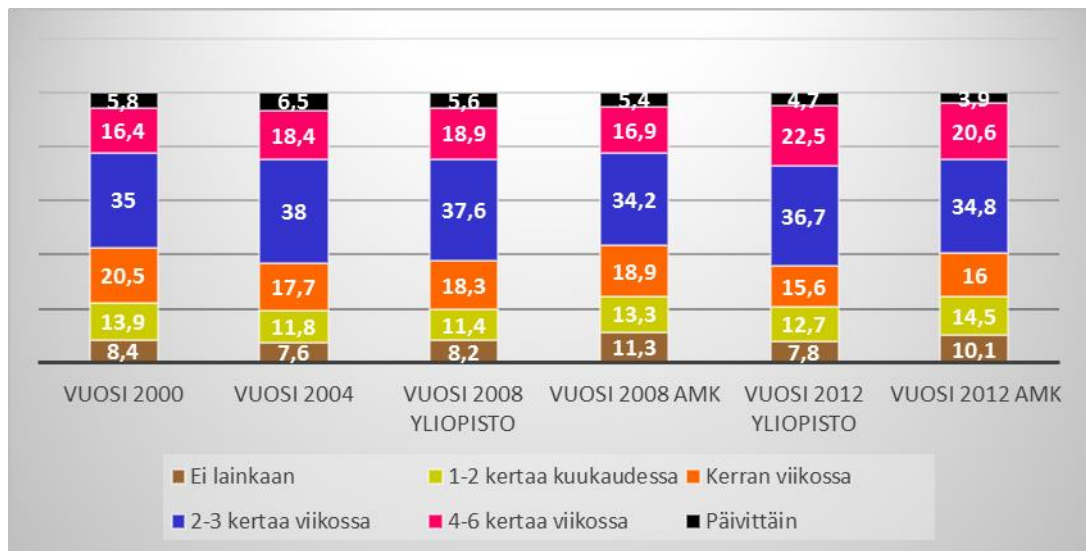
2.4 Taukoliikunta

Taukoliikunnalla tarkoitetaan työtehtävän keskeyttämistä ja jumpan tai venytysten tekemistä tuolissa istuen tai nousten seisomaan. Myös pieni kävely voi olla taukoliikuntaa. Uusimpien liikuntasuositusten mukaan aikuisten tulisi liikkua joko reippaasti kaksi ja puoli tuntia tai rasittavasti tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee kehittää vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2016.)

Bertovic ym. (2012) toteavat tutkimuksessaan, että pitkäaikaisen istumisen tauottaminen kevyellä aktiivisuudella vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Ylipainoisilla ihmisillä aterian jälkeinen glukoosi on 7 mmol/L ja insuliini 829 pmol/L. Ne ovat koholla pitkän istumisen aikana verrattuna istumiseen, joka sisältää lyhyitä istumisen keskeytyksiä. Lyhyet keskeytykset pitkäaikaiseen istumiseen kevyellä fyysisellä aktiivisuudella vähentävät aterian jälkeisen verensokerin määrää plasmassa 24% ja kohtalaisella aktiivisuudella 30% verrattuna tauottomaan istumiseen. Insuliinin määrää seerumissa on kevyttä ja kohtalaista fyysistä aktiivisuutta sisältävällä keskeytyksellä 23% pienempi kuin tauottomassa istumisessa. Metaboliset terveystaikutukset vähentyvät pitkäaikaisen istumisen keskeyttämisellä ylipainoisten työskentelevien aikuisten ryhmässä. Lisäksi lyhytaikainen seisominen on hyödyllistä aineenvaihdunnan kannalta. Ei ole kuitenkaan täyttä varmuutta, onko lyhyellä seisomisella yhtä suurta suojaavaa metabolista vaikutusta terveyteen kuin pidemmällä aktiivisella jaksolla. Vähäisen istumisen ja fyysisen aktiivisuuden kohtalaisella tai voimakkaalla intensiteetillä on todettu torjuvan joidakin ylipainon negatiivisia vaikutuksia glukoosin itsesäätelyn aikana. (Balkau, Dekker, Heude, Højlund, Lahjibi, Laville, Nolan, & Oppert 2013, 224.)

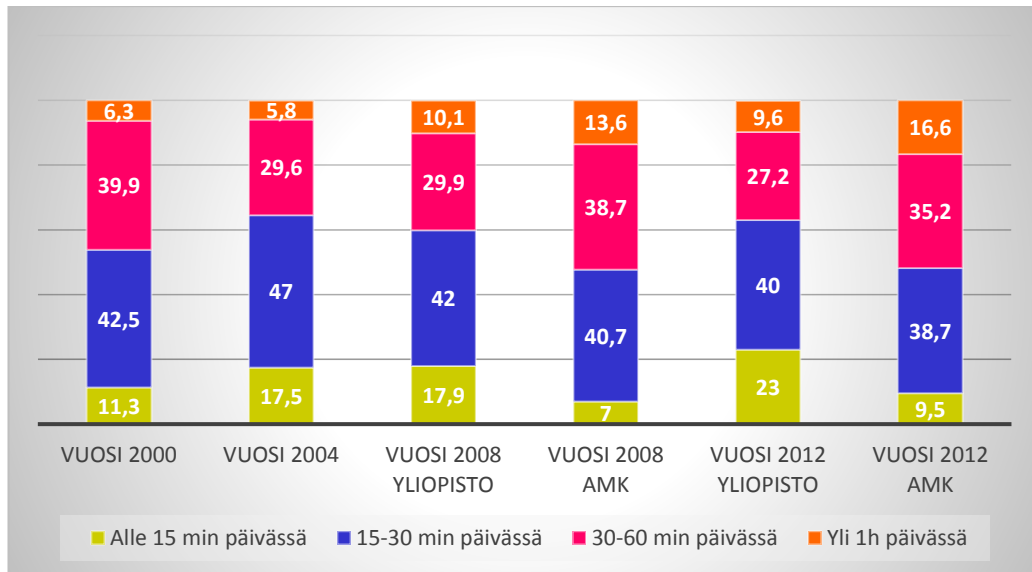
Korkeakoulubarometriin vuonna 2013 vastanneista 44% harjoitti riittävästi kestävyysliikuntaa, mutta liian vähän lihaskuntoa kehittävää liikuntaa. Sama lukema oli toisinpäin 5%. Ammattikorkeakoulussa oli verrattuna yliopisto-opiskelijoita 13% enemmän opiskelijoita jotka, eivät täytä kumpaakaan suositusta. 75% vastanneista täytti kestävyysliikunnan suosituksen. Kaiken kaikkiaan 31% korkeakouluopiskelijoista täytti suositukset. Lisäksi 43% vastaajista kertoi, ettei ehdi liikkua haluamaansa määrää, koska heidän on vaikea löytää liikuntaan aikaa opiskeluilta. Vastaajista 12% kertoi liikuntamotivaationsa olevan huono, eivätkä he pidä liikuntaa tärkeänä. (Ansala, Mikkonen, Pulkkinen, & Saari 2013, 37-38 & 42.)

Hentilä, Korpelainen, Kunttu, Miettinen, Tammelin & Venojärvi (2012) tutkivat muutoksia korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000-2012. He tulivat tutkimuksessa siihen tulokseen, että yliopisto-opiskelijoiden, joiden hyötyliikunnan määrä ylitti tunnin päivässä, lisääntyi noin 3% vuodesta 2000 vuoteen 2012. Kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei ollut samantapaista kasvua, ja päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien määrä oli vähentynyt noin prosentin tarkasteluvuosina. Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien yliopisto-opiskelijoiden määrä oli pienentynyt noin prosentin ja ei lainkaan kuntoliikuntaa harrastavien määrä oli pienentynyt alle prosentin vuodesta 2000 vuoteen 2012. Ammattikorkeakoulussa ei lainkaan liikkuvien määrä oli pienentynyt noin prosentin neljän vuoden aikana. Yliopistoissa lasku oli alle prosentin. Ammattikorkeakouluissa on ollut enemmän ei lainkaan kuntoliikuntaa harrastavia kuin yliopistoissa vuosina 2008 sekä 2012. Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien määrä oli laskenut alle prosentin ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa noin prosentin vuodesta 2008 vuoteen 2012. Vuonna 2012 enemmistö harrasti kuntoliikuntaa yliopistoissa (noin 37%) ja ammattikorkeakouluissa (noin 35%) kahdesta kolmeen kertaa viikossa (Kuva 6).



Kuva 6. Kuntoliikuntaa harrastavien määrät korkeakouluissa vuosina 2000-2012 prosentteina (mukaillen Henttilä ym. 2012)

Vuodesta 2000 vuoteen 2012 yli tunnin päivässä hyötyliikuntaa harrastaneiden korkeakouluopiskelijoiden määrä oli kasvanut noin 3%. Lisäksi alle 15 minuuttia hyötyliikuntaa harrastavien määrä oli kasvanut noin 12%. Niiden ammattikorkeakoululaisten määrä, jotka harrastivat yli tunnin hyötyliikunta päivässä, oli lisääntynyt neljässä vuodessa noin 3%. Vastaava luku yliopistoissa oli vähentynyt alle prosentin. Alle 15 minuuttia hyötyliikuntaa harrastaneita oli ammattikorkeakoulussa vuonna 2012 noin 10%, mikä oli kasvanut noin 3% vuodesta 2008. Yliopistossa alle 15 minuuttia hyötyliikuntaa harrastavien määrä oli kasvanut vuodesta 2008 vuoteen 2012 noin 5%. Ammattikorkeakoulussa vuonna 2012 noin 17% harrasti hyötyliikuntaa yli tunnin päivässä. Enemmistö (noin 39%) harrasti hyötyliikuntaa 15-30 minuuttia päivässä. Yliopisto-opiskelijoista noin 10% harrasti vuonna 2012 yli tunnin päivässä hyötyliikuntaa. Heistäkin valtaosa eli 40% kertoo harrastavansa hyötyliikuntaa 15-30 minuuttia päivässä. (Kuva 7)



Kuva 7. Hyötyliikuntaa harrastavien korkeakouluopiskelijoiden määrät vuosina 2000-2012 (mukaillen Henttilä ym. 2012)

3. Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Pylly ylös -kampanjan vaikutuksia Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökuntaan sekä opiskelijoihin maaliskuusta 2016 maaliskuuhun 2017. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada istumisen vähentäminen, tauottaminen ja taukoliikunta osaksi tulevan LUT-konsernin toimintatapoja. LUT-konsernilla tarkoitetaan Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston yhteistyön tiivistämistä vuoden 2018 alusta lähtien (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016). Opinnäytetyössä vastattiin seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten Pylly ylös -kampanja on vaikuttanut istumisen määrään tarkasteluajanjaksolla Skinnarilan kampuksella?
 - 1.1 Miten tietoisuus istumisen haitoista on vaikuttanut istumisen määrään?
 - 1.2 Mitä eroja on istumisen määrässä erilaisten taustatekijöiden välillä?
2. Miten Pylly ylös -kampanja on vaikuttanut taukoliikuntaan tarkasteluajanjaksolla Skinnarilan kampuksella?
 - 2.1 Minkä verran Skinnarilan kampuksella on ollut seminaarien, luentojen ja kokousten aikana tapahtuvaa tarkoituksen mukaista taukoliikuntaa?

3. Miten Pylly ylös -kampanja on tavoittanut kohderyhmän?

4. Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston henkilökunta ja opiskelijat. Yhteistyötahoina toimi Lappeenrannan teknillinen yliopisto, YTHS ja Saimaan ammattikorkeakoulu. Ohjaavina opettajina toimivat Kristiina Helminen ja Kari Kauranen sekä työelämän edustajina Motiivin ja SaLUT:n fysioterapeutti Hanna Bohm sekä YTHS:n terveydenhoitaja Katriina Ikävalko.

4.1 Aineisto

Tutkimuksen aineistokeruumenetelmänä käytettiin lomakekyselyä. Lomakekyselyitä oli kaksi, joista ensimmäinen järjestettiin keväällä 2016. Ensimmäinen kysely oli paperinen ja se täytettiin käsin. Toinen vertaileva kysely järjestettiin keväällä 2017 ja se oli internetin välityksellä täytettävä Webropol-kysely. Molemmissa kyselyissä kysyttiin asiakkaan taustatietoja, kuten ikää, korkeakoulua, ja kuuluuko henkilökuntaan vai opiskelijoihin. Kevään 2017 kyselyssä kysyttiin myös sukupuolta. Molemmissa kyselyissä kysyttiin istumisen määrää ajallisesti sekä muutamia kyllä/ei -kysymyksiä koskien istumista ja taukoliikuntaa. Kevään 2017 kyselyssä kysyttiin myös Pylly ylös -kampanjaan liittyvistä asioista esimerkiksi likert-asteikon avulla, miten vastaaja on kokenut Pylly ylös -kampanjan vaikuttaneen istumisen vähentämiseen ja taukoliikunnan lisäämiseen. Kevään 2017 kysely testattiin kohderyhmään kuulumattomilla henkilöillä ennen kyselyn jakamista. Kevään 2016 kysely sisälsi seitsemän kysymystä ja vuoden 2017 kysely 12 kysymystä. Molempiin kyselyihin oli mahdollista vastata joko suomeksi tai englanniksi ja vastaaminen mahdollisti osallistumisen arvontaan. Kyselyiden täyttämiseen kului aikaa alle viisi minuuttia.

4.2 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyön lähestymistapa oli kvantitatiivinen tutkimus, koska aineiston keruussa käytettiin kyselylomaketta ja tuloksia analysoitiin tilastollisin menetelmin. Opinnäytetyön eteneminen on esitetty kuvassa 8.



Kuva 8. Tutkimusasetelma

4.3 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä oli lomakekysely. Lomakekyselyn tarkoituksena oli selvittää istumisen ja taukoliikunnan määrää sekä Pylly ylös -kampanjan vaikutusta Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökuntaan ja opiskelijoihin. Opinnäytetyön yhteydessä tehtiin toinen opinnäytetyöhön liittyvä kysely Pylly ylös -kampanjasta (Liitteet 3 & 4), joka oli verkkokysely. Verkkokysely pidettiin hyvinvointiviikolla 6.3-12.3.2017 ja siihen oli mahdollista vastata hyvinvointiviikon ajan eli seitsemän vuorokautta. Kyselyn tekivät Noora Karsikko ja Annukka Niemelä yhteistyössä SaLUT:n ja YTHS:n kanssa. Kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin aktiivisuusmittari ja liikuntapasseja, jotka kustannettiin YTHS:n hankerahalla. Verkkokysely (Liitteet 3 & 4) tehtiin

Webropolissa, ja sen kohderyhmänä olivat Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijat ja henkilökunta. Linkki kyselystä laitettiin henkilökunnan Intraan sekä Saimaan ammattikorkeakoulussa, että Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa. Opiskelijoille linkki laitettiin Lappeenrannan teknillisen yliopiston Uni-portaaliin, SaLUT:n ja Saikon nettisivuille sekä YTHS:n, Saikon, Lappeenrannan teknillisen yliopiston ylioppilaskunnan ja SaLUT:n Facebook-sivuille. Lisäksi Hyvinvointiviikon messuilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn iPadin välityksellä.

4.4 Kohderyhmään vaikuttaminen

Interventiolla tarkoitetaan sitä, että kiinnostavana kohteena olevan kausaalisen muuttujan annetaan vaikuttaa testattavaan ryhmään (KvantiMOTV 2009). Tässä tutkimuksessa se tarkoitti sitä, että Pylly ylös -kampanjan annettiin vaikuttaa puolen vuoden ajan kohderyhmään ja tämän jälkeen tutkittiin kampanjoinnin tuloksia. Clarkeburn & Mustajoki (2007) Määrittelevät intervention väliintuloksi ja puuttumiseksi asioiden kulkuun. Interventiotutkimus on tutkimus, jossa tutkija muuttaa ihmisten elämän olosuhteita saadakseen selville jonkun ennalta määritellyn tekijän vaikutuksen siihen. Interventiotutkimusta käytetään organisaatio- ja työpaikatutkimuksissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Pylly ylös -kampanjan vaikutuksia Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoihin ja henkilökuntaan. Tuleva LUT-konserni voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia suunnitellessaan toimintatapojaan esimerkiksi istumiskäyttäytymiseen.

4.5 Eettiset näkökohdat

Tutkija tarvitsee työssään eettisiä periaatteita (Pietarinen 2002, 58). Etiikassa asioita havainnoidaan moraalisesta näkökulmasta ja etiikassa ollaan kiinnostuneita siitä, mikä on hyväksyttävää ja tuomittavaa, hyvää tai pahaa, oikein tai väärin. Etiikkaa edellyttää moraalisen näkökulman olemassaoloa. (Launis & Pietarinen 2002, 42.)

Tutkimuksen laatua ja sisältöä arvioitaessa arviointikriteeri on reliabiliteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta ja se tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mitä pienempi vaikutus sattumilla on

tuloksiin, sitä suurempi reliabiliteetti on. Oikean mittarin valinta ja sen sopivuus mittaamaan mittauskohdetta vahvistavat reliabiliteettia. (Valli 2001,92.) Luotettavuus tarkoittaa sitä, että tieto on perusteltu kriittisesti (Pietarinen 2002, 59). Kriittisyydellä tarkoitetaan menetelmien soveltamista niin, että virheiden mahdollisuus on vähäinen. Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa tuli olla huolellinen, rehellinen ja kriittinen. Aineisto tuli säilyttää huolellisesti ja syöttää oikein IBM SPSS statistics 24 –ohjelmaan. Lisäksi piti tarkistaa tietojen oikeellisuus. (Niiniluoto 2002, 37.) Ensisijaisesti tutkimuksen tuottaman tiedon luotettavuus perustuu tutkimusmenetelmien hallintaan. Luotettavuus edellyttää myös tutkijalta rehellisyyttä. (Pietarinen 2002, 65.)

Pietarisen mukaan (2002) rehellisyyden vaatimus on, että tutkija ei saa syyllistyä vilpin harjoittamiseen. Esimerkiksi tutkimuksessa ei saanut valita tuloksia, jotka ainoastaan tukivat kampanjan vaikuttavuutta. Tutkimukseen kuuluu myös lähdekritiikki. Tutkimukseen oli valittava tieteellisiä tutkimuksia tai kirjallisuutta, jotka perustuivat tieteelliseen tutkimukseen. Tutkimuksessa käytettiin lähteenä alkupe räistä tutkimusta. Viittaukset tuli olla oikein ja lähteet omin sanoin lainattuja.

Ensimmäinen lomakekysely (Liitteet 1 & 2) oli tehty mukaillen Turun yliopiston käyttämää vaikuttavuuskyselyä. Turun yliopistoliikunta ja YTHS olivat antaneet luvan lisätä kysymyksiä käytettyyn lomakekyselyyn. Luotettavuuden lisäämiseksi toisessa lomakekyselyssä (Liitteet 3 & 4) säilytettiin kaikki ensimmäisen lomakekyselyn kysymykset, mutta siihen lisättiin muutamia uusia kysymyksiä, jotta saatiin enemmän tietoa kampanjan vaikutuksesta.

Opinnäytetyön tekijöillä oli vaitiolovelvollisuus, joten tutkimustulokset julkaistiin nimettömänä, eikä kenenkään yksittäisen vastaajan tiedot erottuneet siitä. Tutkittavien informointi oli tärkeä osa tutkimusta. Informoinnilla oli merkitystä tutkittaville, tukijoille sekä arkistoivalle organisaatiolle ja aineiston jatkokäyttäjille. Huolellinen informointi lisäsi myös tutkittavan luottamusta siihen, että häntä koskevia tutkimusaineistoja käsiteltiin vastuullisesti läpi koko tutkimuksen ajan. Tutkittavalle annettiin informaatiota tutkimuksesta kirjallisesti saatekirjeen yhteydessä. Tutkittavan suostumuksena pidettiin sitä, että tutkittava täytti ja lähetti kyselylomakkeen tutkijalle. (Aineistohallinnan käsikirja 2016.)

4.6 Aineiston analysointi

Maaliskuussa 2016 toteutetun kyselyn tiedot syötettiin IBM SPSS statistics 24 -ohjelmaan. Maaliskuun 2017 kysely tehtiin Webropolissa. Webropolista aineisto syötettiin IBM SPSS statistics 24 -ohjelmaan, jolla tehtiin aineistoanalyysi. Aineistoanalyysissä käytettiin erilaisia taustatekijöitä, joita vertailtiin keskenään. Taustatekijöillä tarkoitettiin tässä tutkimuksessa sukupuolta, ikää, Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökuntaa, Lappeenrannan teknillisen yliopiston henkilökuntaa, Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoita.

Kyselylomakkeen muuttujista likert-asteikolliset luvut olivat järjestysasteikollisia ja kaikki muut muuttujat olivat nominaaliasteikollisia. Aineistoanalyysissä käytettiin nominaaliasteikollisissa muuttujissa Khiin neliö-testiä ja ristiintaulukointia. Nominaaliasteikollisten arvojen keskilukuna käytettiin moodia ja frekvenssiä suorilla jakaumilla. Järjestysasteikollisen muuttujan analysoinnissa käytettiin Mann-Whitney'n U-testiä, koska toinen oli järjestysasteikollinen eli tässä tapauksessa likert-asteikollinen muuttuja ja toisessa muuttujassa oli ainoastaan kaksi luokkaa. Järjestysasteikollisissa muuttujissa keskilukuina oli käytössä mediaaneja ja moodia. Frekvenssit kuvasivat suoria jakaumia. Aineistoanalyysissä ja raportoinnissa käytettiin taulukoita sekä graafisia esityksiä pylväsdiagrammeihin ja piirakkakuviin, joissa luvut esitettiin prosentteina. Taulukoissa luvut esitettiin lukumäärinä ja prosentteina. Tilastollisen merkittävyyden rajana käytettiin $p < 0,05$.

5. Tulokset

Kevään 2016 kyselyyn tuli vastauksia 145 ja tutkimukseen hyväksyttiin 138 vastausta. Vierailijoiden vastauksia oli kuusi (noin 6%). Vierailijoiden vastaukset jätettiin pois tutkimuksesta, koska he eivät kuuluneet tutkimuksen kohderyhmään. Lisäksi yksi vastaajista ei ollut ilmoittanut oppilaitostaan, joten myös hänen vastauksensa jätettiin tutkimuksesta pois. Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökunnalta vastauksia tuli viisi (noin 4%). Vastaajista yksi ilmoitti työskentelevänsä Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa sekä Saimaan ammattikorkeakoulussa. Hänet sijoitettiin Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökunnan vastauksiin, jotta ryhmät tasaantuisivat. Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökunnan

kaikki vastaukset olivat naisten. Lappeenrannan teknillisen yliopiston henkilökunnan jäseniltä vastauksia tuli 21 (noin 15%). Vastaajista kaksi ilmoitti opiskelevansa sekä työskentelevänsä Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa. Heidät sijoitettiin Lappeenrannan teknillisen yliopiston henkilökunnan ryhmään, jotta ryhmiä saatiin tasattua. Vastaajista 15 oli naisia ja kuusi miehiä. Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vastauksia oli 48 (noin 33%). Yksi vastaajista ei ilmoittanut opiskelupaikkaansa, joten hänen vastauksensa jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle, ettei vastaus vääristä tuloksia. Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoista 42 oli naisia ja kuusi miehiä. Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoista vastaajia oli 64 (noin 44%). Vastaajista naisia oli 41 ja miehiä 23.

Kevään 2017 kyselyyn tuli vastauksia 272. Vastaajista naisia oli 174 (noin 64%) ja miehiä 98 (noin 36%). Vastaajista Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökunnan jäseniä oli 17 (noin 6%) ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston henkilökunnan jäseniä 43 (noin 16%). Vastaajista Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoita oli 97 (noin 36%) ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoita 115 (noin 42%). Kevään 2017 kyselyssä 80% vastaajista kertoi kuulleensa tai huomanneensa Pylly ylös -kampanjan ja 20% ei ollut huomannut eikä kuullut kampanjasta.

<i>Muuttuja</i>	Vuosi			Istun päivässä yli 8 h ja yli 2 h kerrallaan	Istun päivässä enintään 8 h ja enintään 2h kerrallaan	Istun päivässä vain muutamman tunnin ja enintään 1 h kerrallaan	p-arvo <0,05
				n (%)	n (%)	n (%)	
<i>Oletko kuullut istumisen haitoista?</i>	2016						
			Kyllä	49 (37)	70 (53)	13 (10)	0,023
			Ei	1 (17)	5 (83)	0 (0)	
	2017						
			Kyllä	88 (34)	151 (59)	19 (7)	0,794
			Ei	6 (43)	7 (50)	1 (7)	

Taulukko 1. Tietoisuus istumisen haitoista suhteessa istumisen määrään

Tulosten mukaan istumisen haittojen tiedostaminen ei vaikuttanut istumisen määrään. Istumisen haitoista kuulleiden ja eniten istuvien määrä laski tarkasteluajanjaksolla. Istumisen haitoista ei-kuulleiden ja eniten istuvien määrä oli noussut tarkasteluajanjaksolla yli 20% (Taulukko 1).

<i>Muuttuja</i>	<i>Vuosi</i>		Istun päivässä yli 8 h ja yli 2 h kerrallaan n (%)	Istun päivässä enintään 8 h ja enintään 2h kerrallaan n (%)	Istun päivässä vain muutamman tunnin ja enintään 1 h kerrallaan n (%)	p-arvo <0,05
<i>Oletko?</i>	2016					
		Opiskelija	43 (38)	64 (57)	5 (5)	0,00
		Henkilökuntaa	7 (27)	11 (42)	8 (31)	
	2017					
		Opiskelija	84 (40)	118 (56)	10 (5)	0,000
		Henkilökuntaa	10 (17)	40 (67)	10 (17)	
<i>Opiskeletko/työskenteletkö?</i>	2016					
		LUT:ssa	37 (44)	40 (47)	8 (9)	0,067
		Saimaan AMK:ssa	13 (25)	35 (66)	5 (9)	
	2017					
		LUT:ssa	68 (43)	82 (52)	8 (5)	0,001
		Saimaan AMK:ssa	26 (23)	76 (67)	12 (11)	

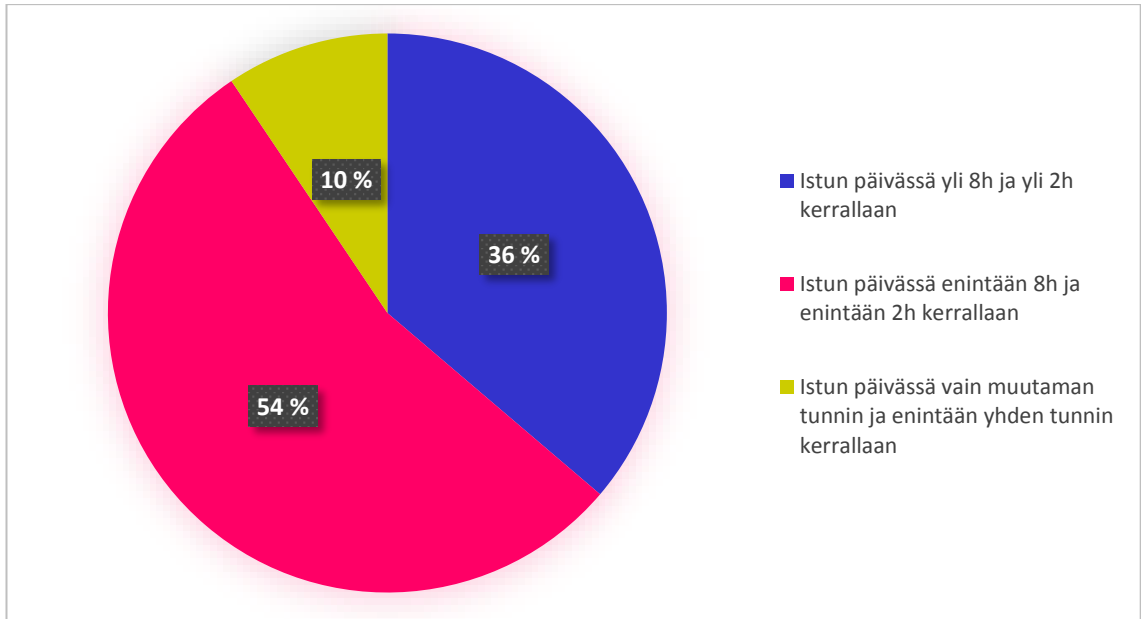
Taulukko 2. Istumisen määrä eri taustatekijöiden välillä

Opiskelijoiden istumisen määrä oli pysynyt melko samana tarkasteluajanjaksolla ja he istuvat henkilökuntaa huomattavasti enemmän. Henkilökunnasta eniten yli 8h päivässä ja yli 2h kerrallaan sekä vähiten istuvien vain muutama tunti ja enintään 1h kerrallaan määrä oli vähentynyt tarkasteluajanjaksolla. Saman aikaisesti enintään kahdeksan tuntia ja enintään kaksi tuntia kerrallaan istuneiden määrä oli kasvanut. Molempina vuosina Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa eniten istuvien määrä oli noin 20% suurempi kuin Saimaan ammattikorkeakoulussa. Saimaan ammattikorkeakoulussa vähiten istuvien määrä oli lisääntynyt, kun taas Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa vähiten istuvien määrä oli pienentynyt. (Taulukko 2)

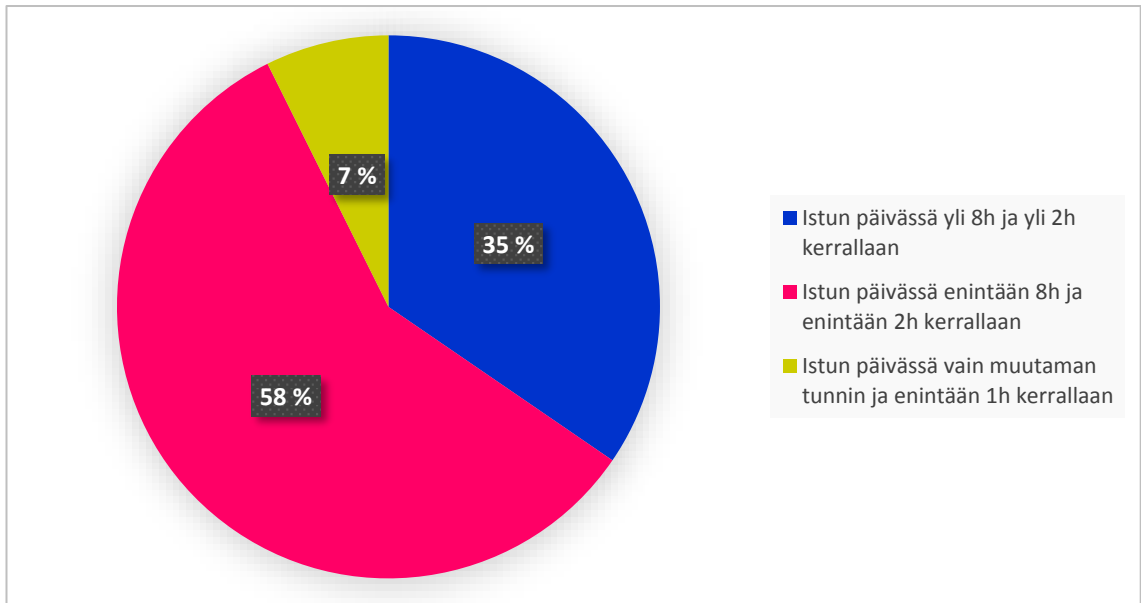
<i>Muuttuja</i>	<i>Vuosi</i>		Istumisen päivässä yli 8 h ja yli 2 h kerrallaan n (%)	Istumisen päivässä enintään 8 h ja enintään 2h kerrallaan n (%)	Istumisen päivässä vain muutaman tunnin ja enintään 1 h kerrallaan n (%)	p-arvo <0,05
<i>Sukupuoli?</i>	2016					0,023
		Nainen	31 (30)	60 (58)	12 (12)	
		Mies	19 (54)	15 (43)	1 (3)	
	2017					0,000
		Nainen	45 (26)	112 (64)	17 (10)	
		Mies	49 (50)	46 (47)	3 (3)	
<i>Ikä?</i>	2016					0,000
		Alle 20v.-30v.	41 (39)	60 (57)	4 (4)	
		31-50v.	6 (26)	13 (57)	4 (17)	
		51v. tai enemmän	3 (30)	2 (20)	5 (50)	
	2017					0,003
		Alle 20v.-30v.	81 (40)	111 (55)	10 (5)	
		31-50v.	7 (15)	34 (72)	6 (13)	
	51v. tai enemmän	6 (26)	13 (57)	4 (17)		

Taulukko 3. Istumisen määrä eri taustatekijöiden välillä

Molempina vuosina eniten istuvien yli 8h päivässä ja yli 2h kerrallaan määrä oli miehillä noin 25% naisia suurempi. Vähiten istuvien vain muutama tunti päivässä ja enintään 1h kerrallaan määrä oli suurempi naisilla ja määrä oli vähentynyt tarkasteluajanjaksolla, kun taas miehillä määrä oli suurentunut. Molemmilla eniten istuvien määrä oli vähentynyt tarkasteluajanjaksolla. Molempina vuosina eniten istuvia olivat alle 30-vuotiaat. Suurin osa 31–50-vuotiaista istui enintään kahdeksan tuntia ja enintään kaksi tuntia kerrallaan. Vähiten istuvia oli eniten yli 51-vuotiaiden ryhmässä, mutta heidän määränsä oli pudonnut yli 30% tarkasteluajanjaksolla. Iän yhteys istumisen määrään oli tilastollisesti merkittävä molemmissa kyselyissä. (Taulukko 3)



Kuva 9. Istumisen määrä prosentteina kevään 2016 kyselyssä



Kuva 10. Istumisen määrä prosentteina kevään 2017 kyselyssä

Kevästä 2016 kevääseen 2017 yli kahdeksan tuntia ja yli kaksi tuntia kerrallaan istuvien määrä oli vähentynyt prosentin. Toisaalta kahdeksan tuntia ja enintään kaksi tuntia kerrallaan istuvien määrä oli kasvanut 4% ja muutaman tunnin ja enintään tunnin kerrallaan istuvien määrä oli vähentynyt 3%. (Kuvat 9 & 10)

Vastaajista 218 oli kuullut Pylyllys -kampanjasta ja 53 ei ollut kuullut kampanjasta. Kampanjasta kuulleista 59% koki kampanjalla olleen vaikutusta heidän istumisensa vähentymiseen, ja vastaajista 41% koki, ettei kampanja ole lainkaan vaikuttanut heidän istumiskäyttäytymiseensä. Vastaajista 49% koki Pylyllys -

kampanjan vaikuttaneen heidän taukoliikuntansa lisäämiseen, ja 51% koki, ettei kampanjalla ole ollut vaikutusta heidän taukoliikuntansa lisäämiseen ($p=0,01$).

Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoista ja henkilökunnasta 71% oli ollut luennoilla, seminaareissa tai kokouksissa, joissa istumista oli tarkoituksen mukaisesti tauotettu, luku on 33% enemmän kuin vastaava luku Lappeenrannan teknillisen yliopiston porukalla. 29% Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökunnasta ja opiskelijoista ei ollut osallistunut kokouksiin tai seminaareihin, joita olisi tauotettu. Sama lukema oli 61% Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa eli 33% suurempi kuin Saimaan ammattikorkeakoulussa.

6. Pohdinta

Yli kahdeksan tuntia ja yli kaksi tuntia kerrallaan istuvien määrä vähentyi Saimaan ammattikorkeakoulussa ja Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa vuodesta 2016 vuoteen 2017 (Kuvat 9 & 10). Tämä saattaa olla kampanjan vaikutusta tai sitten ihmiset ovat vähentäneet istumista muusta syystä. Esimerkiksi työnkuva on muuttunut tai opinnoissa on tullut ajanjakso, jossa ei tarvitse tehdä niin paljon kirjallisia töitä, tai vastaajat ovat omatoimisesti etsineet tietoa istumisen haitoista ja omasta tahdostaan vähentäneet istumista. Kampanjalla tavoitettiin 80% vastaajista, mutta heistä vain 50% koki kampanjalla olleen vaikutusta istumisensa vähentämiseen ja 40% taukoliikunnan lisäämiseen. Tulokset olivat samansuuntaisia Turun yliopissa järjestetyn vaikuttavuuskyselyn kanssa. Siellä 98% oli kuulunut kampanjasta ja puolet vastanneista kertoi vähentäneensä istumista kuultuaan istumisen haitoista. (Turun yliopisto 2015.)

Tämä kertoo siitä, että Skinnarilan kampuksella järjestetty kampanja oli tavoittanut ihmiset, mutta sen vaikutus oli jäänyt vähäiseksi. Kampanjaa voisi kehittää, jotta se vaikuttaisi paremmin kohderyhmään ja tavoittaisi etenkin paljon istuvien ryhmän. Kampanjan puitteissa voitaisiin esimerkiksi käydä pitämässä tietoisuuksia luennoilla ja kokouksissa istumisen haitoista ja taukoliikunnan hyödyistä. Ohjattuja taukojumppia voitaisiin järjestää enemmän tai kampanjan puitteissa voitaisiin jakaa materiaalia suoraan henkilökunnan ja opiskelijoiden sähköposteihin. Lisäksi voitaisiin tarjota yksilöllistä neuvontaa siihen, miten omaan istumismäärään voisi vaikuttaa. Istumisen määrä on suhteessa sama kokonaisistumismäärään

verrattuna, vaikka henkilö olisi tietoinen istumisen haitoista (Kuvat 9 & 10 ja taulukko 1). Tämä voisi viitata siihen, että ihmiset eivät välitä istumisensa määrästä, vaikka tietävät istumisen olevan haitallista tai eivät pääse irti totutuista toimintatavoistaan.

Tutkimuksessa ilmeni, että henkilökunta istuu vähemmän kuin opiskelijat (Taulukko 2). Henkilökunnan istumismäärä ei ole kuitenkaan samansuuntainen kuin Borodulinin ym. (2012) tutkimuksessa. Heidän tutkimuksensa mukaan ihmiset istuisivat työpäivän aikana noin kolme tuntia, kun Skinnarilan kampuksella suurin osa henkilökunnasta istuu työpäivän aikana enintään kahdeksan tuntia ja kaksi tuntia kerrallaan. Hyvin harva kertoi istuvansa vain muutaman tunnin päivässä ja enintään tunnin kerrallaan. Tämä ero voisi johtua siitä, että vastaajien ammattiryhmä on ollut hyvin kapea-alainen tässä tutkimuksessa verrattuna Borodulin ym. (2012) tutkimukseen, ja vastaajien määrä on ollut pienempi.

Opiskelijoiden ja henkilökunnan ero istumismäärässä voi johtua siitä, että henkilökunnan työskentelytiloihin on panostettu enemmän ja niiden työtehtävänsä ovat monipuolisempia. Samanaikaisesti opetustapa saattaa olla edelleen passivoiva. Todennäköisesti opetus tapahtuu istuen luennoitsijan puhuessa luokan edessä ja opiskeluun liittyvät tehtävät ovat pääosin kirjoitustehtäviä. Lisäksi korkeakoulujen opiskelutiloissa ei välttämättä ole tarjolla säädettäviä työpisteitä, joiden ääressä voisi seisoa, tai korkeakouluissa on koneita, joiden ääressä on mahdollisuus seisoa, mutta niiden läheisyydessä on paljon taustamelua, joka häiritsee keskittymistä.

Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että yliopistossa on enemmän yli kahdeksan tuntia ja yli kaksi tuntia kerrallaan istuvia henkilöitä kuin ammattikorkeakoulun puolella ja yliopistossa myös järjestetään vähemmän tilaisuuksia, joissa istumista on tarkoituksellisesti tauotettu (Taulukko 2). Lappeenrannan teknillisen yliopiston osalta tulos on samansuuntainen kuin Turun yliopistossa järjestetyn Pylly ylös -kampanjan vaikuttavuuskyselyssä, mutta Saimaan ammattikorkeakoulussa tulos on 30% parempi. Turussa 40% kyselyyn vastanneista oli ollut opetustilanteessa, jossa luennoitsija oli kehottanut opiskelijoita seisomaan tai venyttelemään. (Turun yliopisto 2015.)

Tähän on saattanut vaikuttaa se, että kampanjaa hoitaneen SaLUT:n toimitilat sijaitsevat ammattikorkeakoulun rakennuksessa ja ammattikorkeakouluopiskelu saattaa olla käytännönläheisempää kuin yliopisto-opiskelu, joka on teoriapainotteisempaa. Lisäksi ammattikorkeakoulun rakennus on valmistunut vuonna 2011, minkä ansiosta se on nykyaikaisempi kuin yliopiston rakennus (Saimaan ammattikorkeakoulu 2017). Yliopistossa saatetaan järjestää enemmän massaluentoja, joissa luennon ohjattu tauottaminen vaatii enemmän rohkeutta ohjaajalta. Silläkin voi olla vaikutusta, että ammattikorkeakoulun koulutusaloista yksi on sosiaali- ja terveysala, jossa istumisen riskit tiedostetaan mahdollisesti paremmin ja niihin pyritään puuttumaan luennoitsijälähtöisesti.

Tutkimuksen mukaan alle 30-vuotiaat istuvat eniten. Tämä saattaa johtua siitä, että valtaosa heistä on opiskelijoita, ja kuten tämä tutkimus osoitti, opiskelijat istuvat henkilökuntaa enemmän Skinnarilan kampuksella. Lisäksi nuori sukupolvi saattaa olla passiivisempi verrattuna vanhempaan sukupolveen, koska kehitys on vienyt ihmiset istuvampaan elämän tapaan. (Blair ym. 2011; Suomen taloushistoria 3 1983, 35; Elinkeinoelämän keskusliitto 2017.)

Skinnarilan kampuksella on jo opiskelijoita pelkästään 8000, joten tutkimuksen otos Skinnarilan kampuksen henkilökunnasta ja opiskelijoita on siihen nähden pieni (Saimaan ammattikorkeakoulu 2017). Kyselyyn saatiin huomattavasti vähemmän vastauksia verrattuna Turun yliopiston järjestämään vaikuttavuuskyselyyn Pylly ylös -kampanjasta, johon vastasi 1230 henkilöä (Turun yliopisto 2015).

Ensimmäisen kyselyn vastausmäärään varmasti vaikutti se, ettei kyselyä järjestetty muualla kuin hyvinvointimessuilla, joten siihen pystyivät vastaamaan ainoastaan hyvinvointimessuilla vierailleet henkilöt. Toisen kyselyn vastausmäärään saattoi vaikuttaa negatiivisesti se, ettei kyselyn välittäminen sähköpostin kautta ollut mahdollista. Lisäksi hyvinvointimessujen järjestäminen Ylioppilastalolla saattoi vähentää messuilla kävijöiden määrää etenkin Saimaan ammattikorkeakoulun henkilökunnan ja opiskelijoiden osalta, koska ylioppilastalon sijainti on kauempana Saimaan ammattikorkeakoulun rakennuksesta kuin Lappeenrannan teknillisen yliopiston. Lisäksi aluksi ei saatu lupaa kyselyn jakamiseen eräässä Facebook-kanavassa.

7. Jatkotutkimusaiheet ja johtopäätökset

Tulevaisuudessa voisi tutkia, mikä on Pylly ylös -kampanjan vaikutus vuoden päästä, jos kampanjaa jatko kehitetään ja jatketaan. Lisäksi voisi selvittää ketkä kuuluvat kaikista passiivisimpaan ryhmää, joka kampanjan nimenomaan tulisi tavoittaa. Lisäksi voisi tutkia, miten opetus kehittyy Skinnarilan kampuksella seuraavan kahden vuoden aikana ja tuleeko siihen muutosta, miten paljon opiskelijat istuvat päivässä. Myös sitä voisi tutkia, miksi opiskelijat istuvat henkilökuntaa enemmän Skinnarilan kampuksella.

Pylly ylös -kampanja tavoitti valtaosan kyselyyn vastanneista henkilöistä, mutta se onnistui konkreettisesti vaikuttamaan vain noin 50%:iin vastaajista. Alle 30-vuotiaat muodostavat suurimpia määriä ajallisesti istuvien ryhmän Skinnarilan kampuksella, ja henkilökunta istui huomattavasti opiskelijoita vähemmän. Kampanjan aikana Saimaan ammattikorkeakoulussa järjestettiin enemmän tilaisuuksia, joissa istumista tauotettiin ja istuttiin muutenkin vähemmän kuin Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa.

Tutkimuksella saatiin vastaukset kaikkiin tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tarkoitus täyttyi eli saatiin selvitettyä, miten Pylly ylös -kampanjan on vaikuttanut Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoihin keväästä 2016 kevääseen 2017. Skinnarilan kampus voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia suunnitelleessaan toimintatapojaan tulevaisuudessa, esimerkiksi miten opiskelijoiden istumista voitaisiin vähentää kehittämällä opetusta tai itsenäisen työskentelyn tiloja ja miten tavoitettaisiin kaikista eniten istuvien ryhmä ja miten heihin parhaiten pystyttäisiin vaikuttamaan.

Kuvat

Kuva 1. Ammatissa toimiva väestö vuosina 1890-1975, s. 8

Kuva 2. Elinkeinorakenne vuonna 2015, s. 8

Kuva 3. Istuminen arkipäivisin minuutteina vuonna 2012, s. 9

Kuva 4. Kävely, pyöräily tai ruumiillinen liikunta työmatkoilla vuonna 2012, s. 10

Kuva 5. Työn rasittavuus ruumiillisesti vuonna 2012, s. 10

Kuva 6. Kuntoliikuntaa harrastavien määrät korkeakouluissa vuosina 2000-2012, s. 14

Kuva 7. Hyötyliikuntaa harrastavien korkeakouluopiskelijoiden määrät vuosina 2000-2012, s. 15

Kuva 8. Tutkimusasetelma, s. 17

Kuva 9. Istumisen määrä prosentteina kevään 2016 kyselyssä, s. 24

Kuva 10. Istumisen määrä prosentteina kevään 2017 kyselyssä, s. 24

Taulukot

Taulukko 1. Tietoisuus istumisen haitoista suhteessa istumisen määrään, s. 21

Taulukko 2. Istumisen määrä eri taustatekijöiden välillä, s. 22

Taulukko 3. Istumisen määrä eri taustatekijöiden välillä, s.23

Lähteet

Achana, F., Biddle, S., Davies, M., Edwardson, C., Gorely, T., Gray, L., Khunti, K., Wilmot, E. & Yates, T. 2012. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia* 55, 2895-2905.

Aineistohallinnan käsikirja. 2012. Tutkittavien informointi. <http://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/tutkittavien-informointi.html>. Luettu 14.2.2017.

Ansala, J., Mikkonen, J., Pulkkinen, S. & Saari, J. 2013. Korkeakoululiikunnan Barometri 2013. Korkeakoululiikunnan toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf. Luettu 8.2.2017.

Balkau, B., Dekker, J., Heude, B., Højlund, K., Lahjibi, E., Laville, M., Nolan, J. & Oppert, J. 2013. Impact of objectively measured sedentary behaviour on changes in insulin resistance and secretion over 3 years in the RISC study: Interaction with weight gain. *Diabetes and Metabolism* 39, 217-225.

Bertovic, D., Cerin, E., Dunstan, D., Hamilton, M., Healy, G., Kingwell, B., Larsen, R., Salmon, J., Shaw, J., Owen, N. & Zimmet, P. 2012. *Diabetes Care* 35, 976-983.

Blair, S., Bouchar, C., Church, T., Earnest, C., Katzmarzyk, P., Martin, C., Roldarte, R., Thomas, D. & Tudor-Locke, C. 2011. Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. *Plos One* 6(5), 1-7. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0019657>. Luettu 6.2.2017.

Borodulin, K., Grönholm, M., Jula, A., Juolevi, A., Laatikainen, T., Levälähti, E., Lund, L., Männistö, S., Peltonen, M., Saarikoski, L., Salomaa, V., Sundvall, J., Taimi, M., Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2013. Kansallinen FINRISKI 2012 –terveys tutkimus. Osa 2: Tutkimuksen taulukkoliite. Raportti.

Caspersen, C. & Ford, E. 2012. Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies. *International Journal of Epidemiology* 41(5), 1338-1353.

Chinapaw, M., Mechelen, W., Proper, K. & Singh, A. 2011. Sedentary Behaviors and Health Outcomes Among Adults A systematic Review of prospective Studies. *American Journal of Preventive Medicine* 40(2), 174-182.

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: vastapaino.

Dunstan D., Healy G., Matthews C., Owen N. & Winkler E. 2011. Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *European Heart Journal* 32, 590-597.

Elinkeinoelämän keskusliitto. 2017. Tuotanto ja investoinnit. Suomen elinkeinorakenne osuus bkt:sta %. <https://ek.fi/mita-teemme/talous/perustietoja-suomentaloudesta/3998-2/>. Luettu 11.5.2017.

Eskelinen, S. 2016. CRP (P-CRP). Terveyskirjasto- Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk03052. Luettu 1.8.2017.

Grøntved, A. & Hu, F. 2011. Television Viewing and Risk of type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality A Meta-analysis. *Jama* 305(23), 2448-2455.

Hentilä, A., Korpelainen, R., Kunttu, K., Miettinen, I., Tammelin, T. & Venojärvi, M. 2012. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000–2012. *Liikunta ja tiede* 52(1), 64–69.

KvantiMOTV. 2009. Tutkimusasetelma. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/tutkimus/asetelma.html>. Luettu 14.2.2017.

Kyrklund, M. 2007. Istuma-asennon vaikutus lantionpohjan lihasten tooniseen aktiiviteettiin terveillä nuorilla naisilla. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto. Biolääketieteen laitos.

Launis, V. & Pietarinen, J. 2002. Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa Karjalainen S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.). Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Tammer-Paino.

LUT - Lappeenrannan teknillinen yliopisto. 2015. Skinnarilan kampus on Suomen ensimmäinen Liikkuva kampus. http://www.lut.fi/uutiset/-/asset_publisher/h33vOeufOQWn/content/skinnarilan-kampus-on-suomen-ensimmainen-liikkuva-kampus. Luettu 11.10.2016.

Niiniluoto, I. 2002. Tieteen tunnuspiirteet. Teoksessa Karjalainen S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.). Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Tammer-Paino.

Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Karjalainen S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.). Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Tammer-Paino.

Saimaan ammattikorkeakoulu. 2016. Saimaan ammattikorkeakoulu ja Lappeenrannan teknillinen yliopisto perustavat yhteisin konsernin. <http://www.saimia.fi/fi-FI/ajankohtaista/saimaan-ammattikorkeakoulu-ja-lappeenrannan-teknillinen-yliopisto-perustavat-yhteisen-konsernin>. Luettu 12.10.2016.

Saimaan ammattikorkeakoulu. 2017. Mikä on skinnarilan kampus? Usein kysytyä Saimaan AMK:ssa. <https://www.saimia.fi/haku/fi/usein-kysytyt/21-opiskelu>. Luettu 8.2.2017.

SaLUT - Saimaan korkeakoululiikunta. 2016. Pylly ylös kampuksella. <http://www.salut.fi/fi/etusivu/ajankohtaista/508-pylly-ylös-kampuksella>. Luettu 11.10.2016.

Turun yliopisto. 2015. Pylly ylös -kampanja saanut yliopiston opiskelijoita ja henkilökuntaa lisäämään taukoliikkumista. <http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/media-tiedotteet/Sivut/pylly-ylös--kampanja-saanut-yliopiston-opiskelijoita-ja-henkil%C3%B6kuntaa-lisaamaan-taukoliikkumista.aspx>. Luettu 11.10.2016.

UKK-instituutti. 2016. Istuminen ja paikallaanolo yleistä kaiken ikäisillä. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja. Luettu 13.10.2016.

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestö elinkeinon mukaan vuosina 1820-1975. Teoksessa Vattula, K. (toim.). Suomen taloushistoria 3: Historiallinen tilasto 1983. Helsinki: Tammi.

Liitteet

Liite 1

HYVINVOINTIVIIKON KYSELY 15.3.2016

Ympyröi oikea vaihtoehto



1. Oletko
 - a. opiskelija
 - b. henkilökuntaa
 - c. vierailija

2. Opiskeletko/työskenteletkö
 - a. LUT:ssa
 - b. Saimaan AMK:ssa

3. Ikä
 - a. alle 20 v.
 - b. 21-30 v.
 - c. 31-40 v.
 - d. 41-50 v.
 - e. 51-60 v.
 - f. yli 60 v.

4. Kuinka monta tuntia päivässä istut?
 - a. Istun päivässä yli 8h ja yli 2h kerrallaan
 - b. Istun päivässä enintään 8h ja enintään 2h kerrallaan
 - c. Istun päivässä vain muutaman tunnin ja enintään 1h kerrallaan

5. Oletko kuullut istumisen haitoista?
 - a. kyllä
 - b. en

6. Oletko pyrkinyt huomioimaan istumisen vähentämistä arjessa (töissä, koulussa, kotona...)?
 - a. kyllä
 - b. en

7. Oletko ollut luennolla/kokouksissa/seminaareissa tai vastaavissa tilanteissa, joita on tarkoituksenmukaisesti tauotettu? Nouse seisomaan? Tehty taukojumppaa?
 - a. Kyllä
 - b. En



Kyselyyn osallistuneiden kesken arvomme aktiivisuusrannekkeen sekä lahjakortteja kehonkoostumusmittaukseen, jos haluat olla arvonnassa mukana, laita tietosi tähän:

nimi: _____

sähköpostiosoite: _____

HEALTH WEEK QUESTIONNAIRE 15.3.2016

Choose the correct option:



1. Are you
 - a. A student
 - b. staff
 - c. A visitor

2. Where are you studying / working at
 - a. LUT
 - b. Saimaa UAS

3. Age
 - a. under 20 years
 - b. 21-30 y.
 - c. 31-40 y.
 - d. 41-50 y.
 - e. 51-60 y.
 - f. over 60 y.

4. How many hours do you sit in a day?
 - a. I sit over 8h per day and more than 2h continuously
 - b. I sit less than 8h per day and less than 2h continuously
 - c. I sit only a couple of hours per day and less than 1h continuously

5. Have you heard about the health risks of sitting?
 - a. yes
 - b. no

6. Have you tried to take into account the reduction of sitting in your everyday life (at work, at school, at home ...)?
 - a. yes
 - b. no

7. Have you been to lectures / meetings / seminars or similar situations that have been appropriately paused? Have you stood in a class? Have you done exercises?
 - a. yes
 - b. no



By answering this questionnaire you enter for a chance to win an activity bracelet as well as Inbody measument gift certificates. If you want to enter the gift lottery, please leave your information below.

name: _____

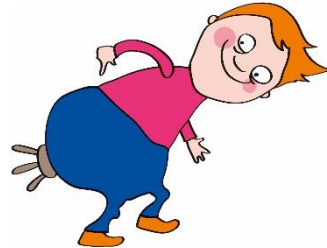
email: _____

HYVINVOINTIVIIKON KYSELY 6.3-12.3.2017

Ympyröi oikea vaihtoehto



1. Oletko
 - a. Opiskelija
 - b. Henkilökunnan jäsen
2. Opiskeletko/työskenteletkö
 - a. LUT:ssa
 - b. Saimaan AMK:ssa
3. Sukupuoli
 - a. Nainen
 - b. Mies
4. Ikä
 - a. 20 v. tai alle
 - b. 21-30 v.
 - c. 31-40 v.
 - d. 41-50 v.
 - e. 51-60 v.
 - f. yli 60 v.
5. Oletko kuullut tai huomannut Pylly ylös -kampanjan?
 - a. Kyllä
 - b. En
6. Miten paljon Pylly ylös -kampanja on vaikuttanut istumisesi vähentämiseen?
 - a. Erittäin paljon
 - b. Melko paljon
 - c. Melko vähän
 - d. Ei lainkaan
7. Miten paljon Pylly ylös -kampanja on vaikuttanut taukoliikuntasi lisäämiseen?
 - a. Erittäin paljon
 - b. Melko paljon
 - c. Melko vähän
 - d. Ei lainkaan
8. Kuinka monta tuntia päivässä istut?
 - a. Istun päivässä yli 8h ja yli 2h kerrallaan
 - b. Istun päivässä enintään 8h ja enintään 2h kerrallaan
 - c. Istun päivässä vain muutaman tunnin ja enintään 1h kerrallaan
9. Oletko kuullut istumisen haitoista?
 - a. Kyllä
 - b. En
10. Oletko pyrkinyt huomioimaan istumisen vähentämistä arjessa (töissä, koulussa, kotona...)?
 - a. Kyllä
 - b. En
11. Harrastatko tällä hetkellä enemmän taukoliikuntaa kuin viime keväänä (esimerkiksi kevyt jaloittelu)?
 - a. Kyllä
 - b. En
12. Oletko ollut luennolla/kokouksissa/seminaareissa tai vastaavissa tilanteissa, joita on tarkoituksenmukaisesti tautotettu? Noustu seisomaan? Tehty taukojumppaa?
 - a. Kyllä
 - b. En



Kyselyyn osallistuneiden kesken arvomme aktiivisuusrannekkeen ja SaLUTin kuntoliikuntakortteja, jos haluat olla arvonnassa mukana, laita tietosi tähän:

nimi: _____

sähköpostiosoite: _____

HEALTH WEEK QUESTIONNAIRE 6.3-12.3.2017

Choose the correct option:

1. Are you
 - a. A student
 - b. A staff member

2. Where are you studying / working at
 - a. LUT
 - b. Saimaa UAS

3. Gender
 - a. Female
 - b. Male

4. Age
 - a. 20 years or under
 - b. 21-30 y.
 - c. 31-40 y.
 - d. 41-50 y.
 - e. 51-60 y.
 - f. Over 60 y.

5. Have you heard of or noticed the `Bottom Up` -Campaign?
 - a. Yes
 - b. No

6. How much has the `Bottom Up` -Campaign affected your time spent sitting?
 - a. Very much
 - b. Quite much
 - c. Very little
 - d. Not at all

7. Has the `Bottom Up` - Campaign increased your exercising during the breaks?
 - a. Very much
 - b. Quite much
 - c. Very little
 - d. Not at all

8. How many hours do you sit in a day?
 - a. I sit over 8h per day and more than 2h continuously
 - b. I sit less than 8h per day and less than 2h continuously
 - c. I sit only a couple of hours per day and less than 1h continuously

9. Have you heard about the health risks of sitting?
 - a. Yes
 - b. No

10. Have you tried to take into account the reduction of sitting in your everyday life (at work, at school, at home ...)?
 - a. Yes
 - b. No

11. Do you exercise more during breaks now than in the last spring (for example stretch one`s legs)?
 - a. Yes
 - b. No



12. Have you been to lectures / meetings / seminars or similar situations that have been appropriately paused? Have you stood in a class? Have you done exercises?
- a. Yes
 - b. No

By answering this questionnaire you enter for a chance to win an activity bracelet and SaLUT's sport pass. If you want to participate the lottery, please leave your information below.

name: _____

email: _____

Saatekirje

Hei!

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä Pylly ylös –kampanjan vaikutuksista Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoihin ja henkilökuntaan. Aineisto kerätään ohessa olevalla Webropol verkkokyselyllä. Kyselyn tarkoituksena on selvittää istumisen ja taukoliikunnan määrää sekä Pylly ylös –kampanjan vaikutuksia. Kyselyyn on mahdollista vastata hyvinvointiviikon ajan 6.3-12.3.2017. Voit vastata kyselyyn ainoastaan yhden kerran. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujien tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä henkilötietoja mainita opinnäytetyössä. Tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Kyselyyn osallistuneiden kesken arvomme aktiivisuusrannekkeen ja SaLUTin kuntoliikuntakortteja.

Ystävällisin terveisin,

Noora Karsikko (Terveystenhoitajaopiskelija, Saimaan ammattikorkeakoulu)

Annukka Niemelä (Fysioterapiaopiskelija, Saimaan ammattikorkeakoulu)

Cover letter

Hello!

We are students at the Saimaa University of Applied Sciences. We are doing thesis on `Bottom Up` -Campaign effects on students and staff of Saimaa University of Applied Sciences and Lappeenranta University of Technology. The survey results will be collected via "Webropol" online form. The purpose of the survey is to find out the amount of sitting and pause exercises and the effects of `Bottom Up` -Campaign. The survey will be online from 6.3 to 12.3.2017. You can participate in the survey only once. Participation in the survey is voluntary. The collected data will be handled confidentially and personal data of individuals is not mentioned in the thesis. The survey data will be disposed at the end of the study. By answering this questionnaire you enter for a chance to win an activity bracelet and SaLUT's sport pass.

Best Regards,

Noora Karsikko (Public health nurse student, Saimaa University of Applied Sciences)

Annukka Niemelä (Physiotherapist student, Saimaa University of Applied Sciences)