

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma

Fysioterapia

2014

Maria Perijäinen ja Iina Ryhtä

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN LIIKUNTAPALVELUIDEN NYKYTILA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapian koulutusohjelma

2014 | Sivumäärä 39 + 6 liitettä

Päivi Mäkilä

Maria Perijäinen ja Iina Ryhtä

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN LIIKUNTAPALVELUIDEN NYKYTILA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluiden nykytilanne, jonka pohjalta kehitetään liikuntapalvelumallin ensimmäinen versio. Liikuntapalvelumalli on selvitys siitä, miten liikuntapalveluja organisoidaan, millaisia palveluja on tarjolla opiskelijoille ja henkilökunnalle sekä miten tarjolla oleviin liikuntapalveluihin voidaan ohjata. Opinnäytetyö on osa INTO (Innostavaa liikuntaa ammattikorkeakoulun arkeen) – projektia, joka jatkaa liikuntapalvelumallin kehittämistä.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Tietoa kerättiin ensin muilta korkeakouluilta sähköpostitse, ja saatujen tietojen perusteella valittiin liikuntapalveluiden järjestämisen kannalta olennaiset tahot, joiden edustajia haastateltiin. Ositetun otannan tasaisella kiintiöinnillä haastateltaviksi valikoituivat neljä edustajaa, joista kolme vastasivat haastattelupyyntöön. Äänitetyt haastattelut litteroitiin, teemoiteltiin ja tyypiteltiin.

Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat, miten liikuntapalveluja järjestetään muissa ammattikorkeakouluissa, Turun yliopistossa ja Turun ammattikorkeakoulussa. Turun ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntapalveluiden järjestämisestä vastaa liikuntaseura TULI ry ja lisäksi henkilökunnalle on tarjolla TYKY-toimintaa tulosalueittain. Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluja käyttää tällä hetkellä vain murto-osa henkilökunnasta ja opiskelijoista. Syinä käyttämättömyyteen ovat muun muassa tietämättömyys liikuntapalveluista, palveluiden niukka tarjonta ja hankala sijainti. Liikuntapalveluiden selkeyttämisen ja toiminnan kehittämisen kannalta olisi suotavaa, että palveluiden järjestämisestä, markkinoinnista ja koordinoinnista vastaisi yksi yhteinen liikuntaseura, jossa olisi ainakin yksi täyspäiväinen työntekijä. Muiden korkeakoulukaupunkien tapaan myös Turussa pyritään tulevaisuudessa luomaan yhteiset korkeakoululiikuntapalvelut Turun yliopiston ja ammattikorkeakoulujen välille.

ASIASANAT:

Fysioterapia, ennaltaehkäisy, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi, kehittämissyö

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapy

2014 | 39 pages and 6 appendices

Päivi Mäkilä

Maria Perijäinen and Iina Ryhtä

THE CURRENT STATE AND DEVELOPMENT SUGGESTIONS FOR THE SPORTS SERVICES OF TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

The purpose of this thesis is to determine the current state of the sports services of Turku University of Applied Sciences. The first version of the sports service model will be based on this information found in the research. The sports service model is a description of how sports services are organized, and what type of services are available for the students and the staff of Turku University of Applied Sciences. It also clarifies the ways customers are guided to use the sports services. This thesis is part of the INTO (Inspiring sport for everyday life in Turku University of Applied Sciences) –project, which continues further development of the sports service model of Turku University of Applied Sciences.

The thesis was carried out as a development research. The data was first collected from other Finnish universities via e-mail and relevant bodies were chosen based on the gathered information, and later interviewed. There were four interviewees chosen, three of whom participated. The interviews were recorded and afterwards transcribed and analyzed according to the themes.

The results of the thesis show how sports services are organized in other universities of applied science, in University of Turku and in Turku University of Applied Sciences. Regarding Turku University of Applied Sciences, Sports Club TULI ry is responsible for sports activities in the entire community. Additionally, there are health promotion activities for the staff in each work place within the university. At this moment only a fraction of the students and the staff are using sports services of Turku University of Applied Sciences and for this reason it is important to develop the current sports services. The reasons behind inactivity are, for example, unawareness of the sports services, scarce selection of the services and unattractive location. In order to improve overall sports services we suggest that a single sports club would be in charge of organizing, marketing and coordinating of the sports services in Turku University of Applied Sciences. In addition, at least one full-time employee should be hired. Similar to other student cities also Turku aims to develop a common set of sports services between the university and the university of applied sciences.

KEYWORDS:

Physiotherapy, prevention, physical activity, well-being, development research

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS TERVEYDEN EDISTÄJINÄ	8
2.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus	8
2.2 Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen	10
2.2.1 Fyysiset vaikutukset	10
2.2.2 Psykkiset vaikutukset	12
2.2.3 Sosiaaliset vaikutukset	13
2.3 Liikuntamotivaatio	14
2.4 Ympäristön vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen	14
3 HYVINVOINNIN VAIKUTUS TYÖ- JA OPISKELUKYKYYN	16
3.1 Voimavarat työ- ja opiskelukyvyn sekä hyvinvoinnin perustana	16
3.2 Liikunnan merkitys opiskelijoiden ja henkilökunnan työn tuottavuuteen ja laatuun	17
4 PREVENTIO HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	19
4.1 Ennaltaehkäisy Turun ammattikorkeakoulussa	19
4.2 Preventiivinen fysioterapia	20
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
6 LIIKUNTAPALVELUMALLIN KEHITTÄMINEN	22
6.1 Työn toteutus	22
6.2 Aineistonkeruumenetelmä	25
7 TULOKSET	27
7.1 Liikuntapalvelut muissa ammattikorkeakouluissa	27
7.2 Liikuntapalvelut Turun yliopistossa	28
7.3 Liikuntapalvelut Turun ammattikorkeakoulussa	29
8 KEHITTÄMISEHDOTUKSET	32
9 POHDINTA	34
9.1 Eettisyys ja luotettavuus	34
9.2 Opinnäytetyön onnistumiset ja haasteet	35
9.3 Kehittämistyön jatkoehdotukset ja merkitys fysioterapialle	36

LIITTEET

- Liite 1. Sähköpostiviesti
- Liite 2. Tietokannat ja hakusanat
- Liite 3. Haastattelulomake
- Liite 4. Teemoittelulomake
- Liite 5. Tyypittelylomake
- Liite 6. Tuotos

KUVIOT

- Kuvio 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2013). 11
- Kuvio 2. Spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009). 22
- Kuvio 3. ICF-malli (WHO 2002). 24
- Kuvio 4. Viitekehysmalli. 24

1 JOHDANTO

Liikkumattomuus on noussut maailmanlaajuisesti ongelmaksi. Vuosittain noin 3,2 miljoonaa ihmistä menehtyy liikkumattomuuden seurauksena. (World Health Organization 2014.) Puolet suomalaisista ei harrasta liikuntaa riittävästi, mikä aiheuttaa yhteiskunnalle suuria taloudellisia kustannuksia (Suomen Lääkärilehti 2014). Kuntun (2012) tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoista 24 % harrasti kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa, 36 % kolme kertaa viikossa ja joka kymmenes opiskelija ei lainkaan. Koulutussektorien vertailussa ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukossa on hieman enemmän opiskelijoita, joiden liikunnan harrastaminen on hyvin vähäistä.

Tämä opinnäytetyö on osana opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa INTO eli Innostavaa liikuntaa ammattikorkeakoulun arkeen –projektia. INTO –projektin tavoitteena on opiskelijoiden ja henkilöstön liikkumisen lisääminen sekä uusien liikkujien aktivoiminen luomalla yhteinen liikuntapalvelumalli.

Työn tarkoituksena on luoda Turun ammattikorkeakoululle liikuntapalvelumalli. Liikuntapalvelumalli on selvitys siitä, miten liikuntapalveluita organisoidaan, millaisia palveluja on tarjolla sekä miten liikuntapalveluihin voidaan ohjata. Mallia tarvitaan, jotta johto saataisiin sitoutumaan liikuntapalvelujen kehittämiseen ja tuottamiseen. Korkeakoululiikunnan suositusten mukaan korkeakoulun on panostettava liikuntaan vuosittain 30 € opiskelijaa kohti (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011). Tällä hetkellä Turun ammattikorkeakoulu käyttää vuodessa 1,75 € opiskelijaa kohden. Kyseinen summa muodostuu opiskelijakunnalle myönnetystä yleisavustuksen osasta sekä käyttäjiltä kerätyistä liikuntamaksuista. (INTO hankesuunnitelma 2012.)

Turun ammattikorkeakoululla ei ole mitään yhteistä mallia siitä, mitä palveluja henkilökunnalle ja opiskelijoille on tarjolla eikä siitä, miten liikunnasta kiinnostuneita opiskelijoita ja henkilökunnan jäseniä ohjataan liikuntapalveluihin. Tieto liikuntapalveluista ei tällä hetkellä tavoita kohderyhmää, sillä 9500:sta opiskeli-

jasta vain 2-3 % käyttää TULI ry:n eli Turun ammattikorkeakoulun liikuntaseuran palveluja (INTO hankesuunnitelma 2012).

TULI ry:n toimintaa järjestää vuosittain vaihtuva, vapaaehtoisista koostuva opiskelijahallitus, joka tekee tiivistä yhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan, TUOn, kanssa (TULI ry 2013). TULI ry:n palkkalistoilla on yksi liikuntasihteeri, jonka työajasta 40 % on varattu liikuntapalveluiden hoitamiseen (INTO hankesuunnitelma 2012). Korkeakoululiikuntasuositusten mukaan organisaatiossa pitäisi olla yksi täyspäiväinen työntekijä 5000 opiskelijaa kohden eli Turun ammattikorkeakoulussa pitäisi olla kaksi kokopäiväistä työntekijää kehittämässä ja tuottamassa liikuntapalveluja (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011). Liikuntapalveluja kehittämällä voidaan luoda Turun ammattikorkeakouluun preventiivistä eli ehkäisevää toimintaa fyysistä inaktiivisuutta vastaan.

Liikkumisen asiantuntijana fysioterapeutilla on valmiuksia neuvoa ja ohjata ihmisiä fyysisesti aktiivisempaan arkeen. Nykyään fysioterapeuttien työssä korostuu ennaltaehkäisy; terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta. (Suomen Fysioterapeutit 2014.) Ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeää puuttua Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan liikkumattomuuteen ja tuoda esille, mitä mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen Turun ammattikorkeakoulu tarjoaa. Luomalla paremmat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen ja siten oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, voidaan vaikuttaa muun muassa opiskelijoiden ja henkilökunnan sairauspoissaolojen määrään, työn laatuun ja tuottavuuteen.

2 LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS TERVEYDEN EDISTÄJINÄ

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Liikuntapalvelumallin avulla pystytään kehittämään tarjolla olevia palveluja, ja sitä kautta voidaan luoda Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja henkilökunnalle mahdollisuuksia oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

Liikunnan merkitys nykyään vaan lisääntyy, sillä työelämä ja elämän meno on jotenkin fyysisesti passiivista. Loppujen lopuksi terveyden kannalta ei tarvita mitään suuria määriä liikuntaa, että pienikin parannus auttaa. (Työterveyshuollon edustaja 4.3.2014)

2.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Liikunta, joka on suunnitelmallista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, on tärkeä osa hyvinvointia. Liikunnalla on yleensä jokin tavoite kuten terveyden ylläpitäminen tai kunnon parantuminen. (Sandström 2010, 291.) Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista ja liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka lisää energiankulutusta kehossa. Fyysisellä aktiivisuudella ei tarkastella liikkuamisen tuottamia hyötyjä tai vaikutuksia vaan ainoastaan fyysisiä ja fysiologisia toimintoja. (Aura & Sahi 2006, 37.) Kyseisiä hyötyjä ja vaikutuksia voidaan tarkastella kunto- ja terveystoiminnan sekä arkiaktiivisuuden kautta.

Kuntoliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka kehittää jotain tiettyä kunnon osaluuetta, kuten liikehallintaa tai lihaskuntoa. Tavoitteena on hyvä suorituskyky ja sen ylläpitäminen. (Suomen Sydänliitto ry 2013, Terveyskirjasto 2011.) Kuntoliikunnan tavoitteet ovat hyvin samankaltaisia kuin terveystoiminnalla, ja kuntoliikunta nähdäänkin usein terveystoiminnan osana (UKK-instituutti 2011).

Terveyttä edistävä liikunta eli terveystoiminta on psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä osa-alueita edistävää liikuntaa, jossa saavutetaan terveydellisiä hyötyjä pienin haitoin ja riskein. Terveystoiminnan on oltava säännöllistä, kohtuullisesti kuormittavaa ja jatkuvaa. (Aura & Sahi 2006, 38.)

Terveysliikunnan tavoin arkiaktiivisuuden on oltava säännöllistä ja jatkuvaa. Arkiaktiivisuus on arkisten toimintojen yhteydessä tapahtuvaa liikuntaa, esimerkiksi pyöräileminen työpaikalle tai portaiden kulkeminen hissien sijaan. Sen avulla saavutetaan kestävyys-, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelun hyötyjä ilman kyseisten osa-alueiden varsinaista harjoittamista (British Columbian Ministry of Education 2011).

Murphyn ym. (2013) tutkimuksessa korostetaan, että arkiaktiivisuudella voidaan saavuttaa enemmän hyötyä kuin pelkällä kunto- tai terveysliikunnalla. Tutkimus osoitti, että ihmisten tietoisuuden lisääminen arkiaktiivisuuden terveysvaikutuksista kannusti ihmisiä fyysisesti aktiivisempaan arkeen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö (2011) ovat laatineet uudet terveyttä edistävän liikunnan linjaukset. Pääpaino uusissa linjauksissa on arjen istumisen vähentäminen ja liikunnan lisääminen sekä liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Barwais ym. (2013) tutkimuksen mukaan yhä useammat todisteet viittaavat siihen, että istumatyö on yhteydessä huonoon terveydentilaan. Istumatyöhön liittyy terveysriskejä riippumatta siitä, paljonko aikaa käytetään liikkumiseen työajan ulkopuolella. Istumiseen käytetyn ajan korvaamisella kevyellä, kohtalaisella ja raskaalla liikunnalla on useiden tutkimusten mukaan yhteys parempaan fyysiseen terveyteen ja kansantautien ennaltaehkäisevään vaikutukseen. Tutkimukseen osallistujista 63 % oli toimistotyöntekijöitä ja 37 % opiskelijoita, jotka istuivat yhteensä noin yhdeksän tuntia päivässä. Osallistujat, jotka liikkuvat säännöllisesti ja kohtalaisella kuormituksella, kokivat elämänlaadunsa paremmaksi muihin osallistujiin verrattuna.

Säännöllisellä, määrältään ja kuormittavuudeltaan kohtalaisella ja riittävän monipuolisella liikunnalla voidaan parantaa olennaisesti sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä. Siten pystytään muun muassa hidastamaan pitkäaikaissairauksien tai kansantautien kehittymistä. (Aura & Sahi 2006, 56.)

2.2 Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen

Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Liikunnalla pystytään vaikuttamaan positiivisesti kaikkiin edellä mainittuihin osa-alueisiin. Useimmiten korostetaan liikunnan myönteisiä vaikutuksia fyysiseen terveyteen, mutta on erittäin tärkeää huomioida myös muut osa-alueet.

Jos on hyvässä kunnossa ja liikkuu, niin silloin on yleensä parempi mieli ja työt-kin sujuu paremmin. Ja nukkuu paremmin ja voi paremmin. (TYKY-toiminnan vastaava 25.2.2014)

2.2.1 Fyysiset vaikutukset

Reiner ym. (2013) tutkimuksen mukaan liikunnalla on ennaltaehkäisevä vaikutus tuki- ja liikuntaelinten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyssä pyritään ylläpitämään luuston, lihasten ja nivelten kuntoa sekä liikehallintaa, muun muassa koordinaatiota ja tasapainoa (Bäckman & Vuori 2010, 40-58). Liikunta on välttämätöntä lihasten massan, voiman, tehon ja kestävyuden hankkimiseksi ja säilyttämiseksi. Samalla liikunnan avulla voidaan vahvistaa luita, ylläpitää nivelten liikkuvuuksia, haastaa tasapainoa ja kehittää koordinaatiota. (Vuori ym. 2013, 30-54.) Tuki- ja liikuntaelinten sairauksia esiintyy yli miljoonalla suomalaisella ja ne aiheuttavat eniten kipua ja työkyvyttömyyttä. Yleisempiä vaivoja ovat nivelreuma, nivelrikko, lantiselän kiputilat, ischiasoireyhtymä ja niska-hartiaseudun kiputila. (Aromaa ym. 2005, 164-171.)

Korkea verenpaine sekä veren suuri sokeri- ja kolesterolipitoisuus ovat riskitekijöinä Suomen kansantauteihin: sepelvaltimotautiin, sydämen vajaatoimintaan, aivoverenkiertohäiriöön ja tyypin 2 diabetekseen. Liikunnalla pystytään vaikuttamaan sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan. Sydämen toimintakykyä voidaan ylläpitää ja lisätä säännöllisellä, teholtaan kohtalaisella liikunnalla. Tämä lisää sydämen iskutilavuutta, jonka seurauksena maksimaalinen minuuttitilavuus kasvaa sekä leposyke ja verenpaine laskevat. (Vuori ym. 2013, 30-54.)

Liikunta on myös tärkeässä asemassa perusaineenvaihdunnan tason ylläpitämisessä ja siten muun muassa tyypin 2 diabeteksen ja ylipainon ehkäisemisessä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2012) tutkimuksen mukaan yli puolet suomalaisista aikuisista on ylipainoisia ja joka viides aikuinen on lihava. Ylipaino kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä, mikä altistaa useille eri sairauksille ja lyhentää elinikää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a).

Edellä mainittuja tuki- ja liikuntaelinten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia voidaan kuitenkin ehkäistä ja hoitaa säännöllisellä liikunnalla sekä terveellisillä elämäntavoilla. Terveysliikuntasuosituksen mukaan 18-64 –vuotiaiden kuuluisi harrastaa viikoittain 2h 30min reipasta tai 1h 15min raskasta liikuntaa kestävyyskunnan parantamiseksi. Tämän lisäksi pitäisi harjoittaa lihaskuntaa ja liikkuvuutta vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2013.) UKK-instituutin kehittämässä liikuntapiirakassa on esimerkkejä siitä, millä keinoin terveystuotokset voidaan saavuttaa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2013).

Iso-Britanniassa tehty tutkimus tukee UKK-instituutin liikuntasuosituksia; aikuisten pitäisi liikkua 150 minuuttia viikossa kohtalaisella kuormituksella (Murphy ym. 2013). Liikunnan myönteiset terveystvaikutukset ovat tyypillisesti lyhytaikaisia, siksi liikunnasta ei ole hyötyä satunnaisena toimintana vaan sen on oltava säännöllisesti toistuvaa toimintaa (Terveyskirjasto 2012).

2.2.2 Psykkiset vaikutukset

Psyykinen hyvinvointi voidaan määritellä monella eri tavalla. Kun ihminen voi hyvin, hän suhtautuu myönteisesti itseensä ja tulevaisuuteensa, tulee toimeen muiden ihmisten kanssa ja jaksaa tehdä töitä. (Lintunen ym. 1995, 9.) Psyykinen hyvinvointi tai toisin sanoen mielenterveys on voimavara, joka käsittää kyvyn hallita stressiä, sietää ahdistusta ja menetyksiä sekä sopeutua elämäntilanteiden muutoksiin (Vuori ym. 2013, 508-509).

Yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat masennus ja ahdistuneisuushäiriöt (Vuori ym. 2013, 508-509). Tutkimuksen mukaan masennuksesta kärsii 8,2 % suomalaisista naisista ja 4,5 % miehistä. Maailman kokonaissairastavuuskuormituksesta viidesosa johtuu mielenterveyden ongelmista, mutta vaikutus on vielä suurempi, sillä monet mielenterveyden sairaudet lisäävät riskiä sairastua muihin sairauksiin ja altistavat onnettomuuksille. (Lönnqvist ym. 2009, 69-72.)

Liikunnan vaikutuksista psyykkiseen terveyteen on kiistelty paljon. Näyttäisi kuitenkin siltä, että liikunnalla voidaan tehokkaasti ehkäistä ja hoitaa psyykkisiä oireita. (Vuori yms. 2013, 508-509.) Tutkimuksen mukaan runsaasti liikkuvat ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin liikunnan suhteen passiiviset (Sandström 2010, 291-296). Erään tutkimuksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella, psyykkisellä hyvinvoinnilla ja ahdistuneisuudella on suora yhteys; fyysisesti aktiivisilla ihmisillä oli vähemmän mielenterveyden ongelmia ja ahdistusta, kun taas fyysisesti passiiviset kokivat psyykkisen hyvinvointinsa heikommaksi ja heillä oli enemmän ahdistuneisuushäiriöitä (Tyson ym. 2010). On myös tutkittu, että liikunnan harrastaminen lisää omanarvontuntoa sekä parantaa minäkäsitystä (Sandström 2010, 292).

Liikunta saa aikaan välittömiä positiivisia mielialamuutoksia, jotka johtuvat hormonitoiminnan muutoksista. Liikunta suurentaa endorfiini- ja dopamiinipitoisuuksia aivoissa ja tehostaa serotoniinijärjestelmän toimintaa. Masennuslääkkeiden tavoin brain-derived neurotrophic factor eli aivoperäinen kasvutekijä korjaa mielialan säätelyyn osallistuvien hermoverkkojen toimintaa, mikä näyttäisi olevan myös yksi syy liikunnan mielialaa kohottavan vaikutuksen takana. (Sandström 2010, 291-295.)

2.2.3 Sosiaaliset vaikutukset

Liikunnan harrastaminen tai kuuluminen sitä järjestäviin yhteisöihin voi vaikuttaa myönteisesti sosiaalisten taitojen oppimiseen. Sosiaalisiksi taidoiksi määritellään kykyä ja halua olla tehokkaasti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä fyysisesti että sosiaalisesti. Sosiaalinen vuorovaikutus voi olla joko positiivista tai negatiivista. (Vuori ym. 2013, 629.)

Liikunta mahdollistaa muun muassa vuorovaikutusta ja vertaistukea tarjoamalla mahdollisuuksia mutkattomaan kanssakäymiseen erilaisten ihmisten kanssa sekä luomalla uusia ystävyysuhteita (Vuori 2003, 32-33). Liikunnalla saavutetaan tasavertainen, avoin ja harmiton vuorovaikutus kaikkien osapuolten välillä unohtaen arjen roolit (Aura & Sahi 2006, 53).

Sosiaalisia vaikutuksia voidaan tarkastella myös yhteiskunnan tasolla. Liikunta luo muun muassa mahdollisuuden henkiseen ja moraaliseen kasvuun sekä kehitykselle yhteiskunnan jäseniksi. (Vuori 2003, 32.) Terveellisten elämäntapojen omaksuminen vähentää riskiä sairastua kansantauteihin, mikä pitkällä tähtäimellä edistää kansanterveyttä ja ehkäisee sairauksien syntyä. Siten aikaansaadaan positiivinen tulos myös taloudellisesta näkökulmasta tarkasteltuna. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 108-113.)

2.3 Liikuntamotivaatio

Motiivit ovat syitä jonkin asian tekemiseen tai tekemättä jättämiseen. Motivaatio koostuu useista eri motiiveista, mikä ohjaa ihmisten tavoitteellista toimintaa. Motivaatiota voivat ylläpitää joko sisäiset tai ulkoiset motiivit. Sisäisiksi motiiveiksi luetaan muun muassa ajatukset, tunteet ja tarpeet. Ulkoisina motiiveina voivat toimia esimerkiksi sosiaalinen arvostus tai jokin palkkio. (Herrala ym. 2008, 113-114; Sandström 2010, 125-137.)

Liikuntamotivaation löytämisessä on tärkeää, että ihminen kokee liikunnan hyödyt sen haittoja suurempana. Motivaation ylläpitämisen kannalta on olennaista saada positiivisia kokemuksia, sillä jatkuva epäonnistumisen tunne voi aiheuttaa passivoitumista. (Herrala ym. 2008, 113-114; Sandström 2010, 125-137.)

Liikunnan motiiveiksi koetaan terveyden paraneminen, stressin väheneminen, ulkonäön koheneminen, painonhallinta ja parempi jaksaminen. Tämän lisäksi sosiaaliset tekijät kuten tuki, kannustus ja liikuntakaveri motivoivat. Tärkeässä roolissa ovat myös ympäristö, hyvät varusteet ja omaseurantavälineet, kuten askel- tai sykemittari. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 136.)

2.4 Ympäristön vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen

Fyysinen ympäristö voi vaikuttaa joko negatiivisesti tai positiivisesti liikuntatottumuksiin. Tietynlaiset ympäristöt ohjaavat toimintaa tiettyyn suuntaan. Esimerkiksi epämiellyttäväksi ja turvattomaksi koettu alue saattaa vähentää fyysistä aktiivisuutta, koska yksilö ei uskalla lähteä liikkumaan ulos. Negatiivisesti voivat vaikuttaa myös kylmyys, kuumuus, sade ja pimeys. Myös liikuntapaikkojen saavuttamattomuus ja niiden puutteet vaikuttavat fyysiseen inaktiivisuuteen. Toisaalta ympäristöt, jotka ihminen kokee elvyttäväksi, saattavat toimia motiiveina lähteä liikkeelle. (Vuori 2003, 95-98.)

Fyysisen ympäristön lisäksi liikuntakäyttämiseen vaikuttavat myös sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat liikuntakaverit,

liikuntaa edistävät ja ohjaavat ammattihenkilöt. Sosiaalisella tuella pyritään kannustamaan uusia liikkujia liikkeelle ja antamaan tukea sekä kannustusta mahdollisiin haasteisiin. (Vuori 2003, 95.)

Kulttuurinen ympäristö määrittää, miten liikuntaan suhtaudutaan, mitä arvoja siihen liittyy ja millaista liikuntaa edistetään. Positiivinen liikuntakulttuuri mahdollistaa tasa-arvoisen ja monipuolisen tarjonnan. (Vuori 2003, 95.)

3 HYVINVOINNIN VAIKUTUS TYÖ- JA OPISKELUKYKYYN

Hyvinvoiva henkilöstö on työpaikan tärkein voimavara, ja panostukset työhyvinvointiin maksavat itsensä moninkertaisena takaisin (Työterveyslaitos 2013). Opiskelukyky riippuu opiskelijan hyvinvoinnista; hyvinvoiva opiskelija tuottaa laadukkaampaa tulosta ja valmistuu aikataulun mukaisesti, mikä on taloudellisesti kannattavampaa. Säännöllisellä, kohtuullisella ja monipuolisella liikunnalla on vaikutuksia työ- ja opiskelukykyä tukeviin seikkoihin. Terveys ja toimintakyky, joiden ylläpitämisessä ja kehittämisessä liikunnalla on keskeinen tehtävä, ovat hyvin tärkeässä roolissa työntekijän ja opiskelijan jaksamisen sekä hyvinvoinnin kannalta.

Yleinen hyvinvointi paranee niin paljon siitä, et sä liikut ja oot hyvässä kunnossa.
– Jos opiskelija voi huonosti niin sit sen opinnot ei etene ja valmistuminen viivästyy tai ei välttämät valmistu ollenkaan. (TULI ry:n edustaja 28.2.2014)

3.1 Voimavarat työ- ja opiskelukyvyn sekä hyvinvoinnin perustana

Ihminen tarvitsee voimavaroja selvitäkseen arjen asettamista haasteista. Jokaisella ihmisellä on käytettävissään erilaisia voimavaroja eli resursseja, jotka voivat olla sisäisiä tai ulkoisia ja aineellisia tai henkisiä. Ihminen voi kokea voimavaroikseen esimerkiksi toimintakykynsä, asenteensa, arvonsa ja terveytensä. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että yksilö pystyy mukautumaan ja hyödyntämään voimavarojaan ympäristön asettamien vaatimusten mukaan. (Herrala ym. 2008, 143-145.)

Kun ihminen kokee häneen kohdistuvat vaatimukset ja haasteet liian suuriksi omiin voimavariohinsa nähden, voidaan puhua stressistä (Terveyskirjasto 2010). Biologisesti stressi voidaan määritellä reaktioksi, joka on elintärkeä selviytymisen kannalta. Stressireaktioiden avulla selviämme arkisista haasteista niiden nostaessa elimistön suorituskykyä, ja tilanteiden mennessä ohi elintoinnot palautuvat normaalitilaan. (Herrala ym. 2008, 157-158.)

Stressi muuttuu haitalliseksi silloin, kun stressioireet pitkittyvät ja muuttuvat kroonisiksi eikä yksilö pysty enää sopeutumaan stressaaviin olosuhteisiin (Herralala ym. 2008, 157-158). Tämä johtaa uupumisvaiheeseen, joka altistaa sekä psyykkisille että fyysisille sairauksille ja kudonvaurioille. Stressaantuneilla ihmisillä voi esiintyä muun muassa sydämen toimintahäiriöitä, korkeaa verenpainetta tai ahdistusta. Stressi aiheuttaa myös jatkuvaa väsymystä, jännittämistä, ärtyneisyyttä ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. (Sandström 2010, 187-189.)

Liikunnalla pystytään lievittämään stressiä ja lisäämään voimavaroja. Liikunta parantaa myös unen laatua ja siten keskittymiskykyä, vapauttaa mielihyvää tuottavia hormoneja ja palauttaa työstä. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 135-136.) Nurmisen (2000) tutkimuksen mukaan liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia koettuun työkykyyn ja työssä jaksamiseen.

3.2 Liikunnan merkitys opiskelijoiden ja henkilökunnan työn tuottavuuteen ja laatuun

Liikunnan harrastamisen määrällä on todettu olevan vaikutusta sairauspoissaolojen määrään. Suomen Lääkärilehdessä (2012) julkaistun tutkimuksen mukaan rasittavaa liikuntaa harrastavat henkilöt sairastavat vähemmän kuin passiiviset tai kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa harrastavat henkilöt. Passiivisella henkilöllä on kolminkertaisesti enemmän sairauspoissaoloja kuin aktiivisella kuntoilijalla. Saman tutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen vähentää myös mielenterveysongelmia. Vuosittain Suomessa sairauspoissaolojen kustannukset työnantajalle ovat noin 1500 euroa henkilöä kohden ja kansantaloudelle noin kolme miljardia euroa vuodessa (Työterveyslaitos 2012).

Hyvän koulumenestyksen taustalla on useimmiten liikunta-aktiivisuus ja hyvä fyysinen kunto, sillä fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia muistiin ja keskittymiskykyyn. Aktiivisesti liikuntaa harrastava henkilö kokee yleensä terveytensä hyväksi, tulee toimeen muiden henkilöiden kanssa ja menestyy koulussa. Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös kognitiiviseen suoriutumiseen ja oppimiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

Uutena ilmiönä tutkimuksissa nousee esille presenteismi eli ”sairaana töissä”. Yhä useammat työntekijät ja opiskelijat tulevat sairaana töihin tai kouluun, sillä aikaa sairastelulle ei ole. Pakollisilta luennoilta poisjääminen tuo lisää töitä, joten koetaan helpommaksi mennä kipeänä luennoille. Toisaalta luentojen jättäminen väliin vaikuttaa opiskeluun negatiivisesti; itsenäinen opiskelu jälkikäteen ei välttämättä yllä vaaditulle tasolle. Samalla tavalla työntekijöillä on paineita hoitaa työnsä, sillä sijaisia ei välttämättä ole eikä kukaan tee työtä sairastavan työntekijän puolesta. Taustalla voi olla myös irtisanomisuhka. Koetaan helpommaksi ilmaantua työpaikalle kipeänä kuin jäädä kotiin parantumaan. Presenteismista puhutaan myös käsitteellä ”läsnä mutta silti poissa”, sillä työn ja opiskelun laatu ja tuottavuus kärsivät sekä henkilökunnan ja opiskelijoiden hyvinvointi laskee, vaikka sairauspoissaoloja ei tilastollisesti kerrykään. (Saikkonen 2011, 50-51.)

4 PREVENTIO HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Preventio on yksi tärkeimpiä hyvinvoinnin edistämisen keinoja. Preventio on sairauksien ja terveysriskien ennaltaehkäisyä ja se voidaan jakaa kolmeen tasoon: primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventioon. Luomalla liikuntapalvelumalli pyritään edistämään hyvinvointia ja preventiivistä toimintaa Turun ammattikorkeakoulussa. Yhteisen liikuntapalvelumallin luominen parantaa henkilökunnan ja opiskelijoiden tietämystä liikuntapalveluista. Samalla liikunnan pariin johdattaminen tulee selkeämmäksi, ja siten pystytään luomaan primaaripreventio. Tarkoituksena on saada myös työ- ja opiskelijaterveydenhuollon toimintaa preventiivisemmäksi.

4.1 Ennaltaehkäisy Turun ammattikorkeakoulussa

Turun ammattikorkeakoulussa järjestetään preventiivistä toimintaa, joka ylettyy primaari- ja sekundaariprevention tasoille. Primaariprevention tarkoituksena on säilyttää kaikkien yksilöiden työ- ja toimintakyky mahdollisimman hyvänä koko elämän ajan ja siten ehkäistä tyypillisimmät terveysriskit. Kyseisessä tapauksessa pyritään vaikuttamaan henkilön elämäntapoihin ja kehittämään työympäristöä ja -tehtäviä mahdollisimman hyvin toimintakykyä tukeviksi. (Kauhanen ym. 2013, 105-106.) Turun ammattikorkeakoulussa primaaripreventio voisi näkyä esimerkiksi arkiaktiivisuuteen kannustamisessa; opiskelijoita ja henkilökuntaa voitaisiin ohjata käyttämään portaita hissien sijaan sekä kulkemaan työ- ja koulumatkat pyörällä tai kävellen.

Kun on nähtävissä jo selkeitä sairauden riskitekijöitä tai sairaus alkaa olla varhaisasteella, puhutaan sekundaaripreventiosta. Silloin pyritään ehkäisemään sairauden ilmaantumista tai etenemistä. Sekundaaripreventiossa pyritään terveellisiin elämäntapamuutoksiin. (Kauhanen ym. 2013, 105-106.) Turun ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijaterveyden- ja työterveyshuollon palveluita, joiden

kautta olisi mahdollista puuttua opiskelijoiden ja henkilökunnan elämäntapoihin, mikä voi olla esimerkki sekundaaripreventiosta.

Tertiäripreventiossa pyritään sairauden etenemisen tai pahenemisen estämiseen. Tilanteissa, joissa terveys on heikentynyt, pyritään toimintakyvyn ylläpitämiseen tai palauttamiseen. Tertiäripreventiosta voidaan puhua lääketieteellisenä hoitona tai kuntoutuksena. (Kauhanen ym. 2013, 105-106.)

4.2 Preventiivinen fysioterapia

Prevention avulla pyritään joko varautumaan mahdollisiin terveysongelmiin etukäteen tai hoitamaan sairautta alkutilanteesta lähtien, mikä nykyään korostuu myös fysioterapeutin ammatissa. Fysioterapianimikkeistön mukaan fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta koostuu terveyttä sekä toiminta- ja työkykyä edistävästä toiminnasta. Työhön sisältyy myös toimintarajoitteita ehkäisevä eli preventiivinen toiminta ja neuvonta. Esimerkiksi neuvotaan, miten terveysriskejä voi välttää, miten asiakas voi muuttaa liikuntatottumuksiaan tai miten työergonomiaa voidaan kehittää. (Fysioterapianimikkeistö 2007.)

Preventiivisen fysioterapian perusajatuksena on, että mitä aikaisemmassa vaiheessa yksilön kuntoutus aloitetaan, sitä positiivisemmat vaikutukset yksilön toimintakyvyssä ja työssä jaksamisessa voidaan saavuttaa (Suikkanen ym. 1995, 62-63). Fysioterapeutin vastaanotolle voidaan joutua jonottamaan useita kuukausia; vaivat kroonistuvat, niiden hoitaminen vaikeutuu ja hyvinvointi laskee kokonaisvaltaisesti. Tämän takia olisi erittäin tärkeää ennaltaehkäistä vaivoja; huolehtia terveydestä ja hyvinvoinnista ennen vaivojen syntymistä.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

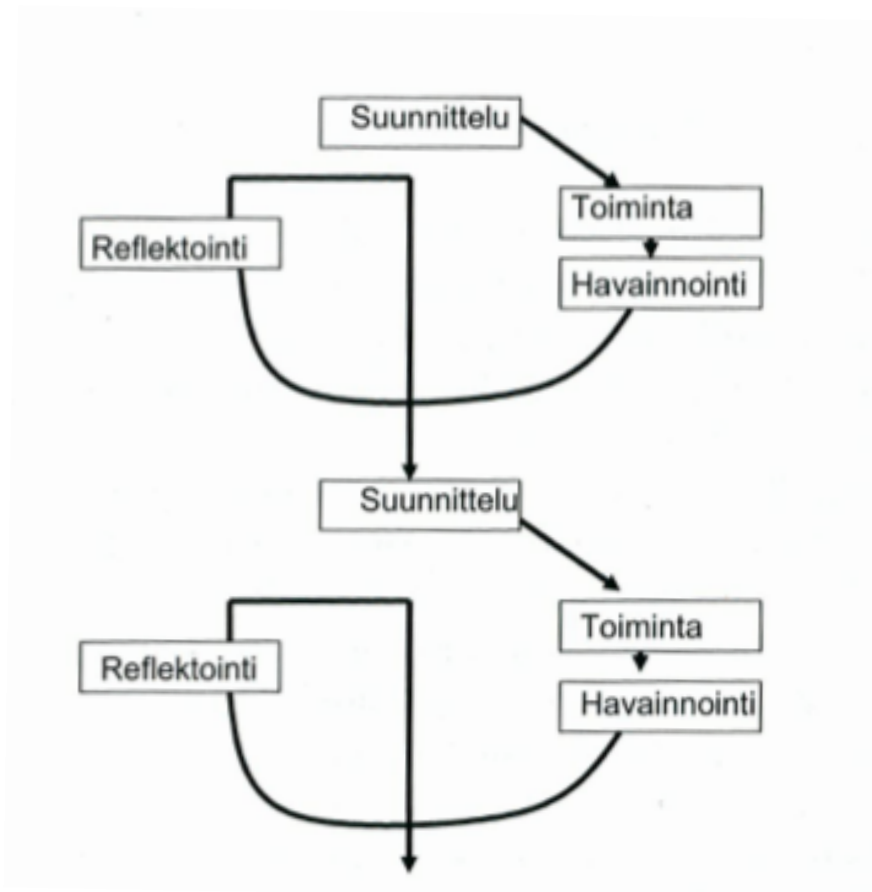
Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluiden nykytilanne, jonka pohjalta opinnäytetyön tekijät kehittävät liikuntapalvelumallin ensimmäisen version. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat tärkeä osa yksilön hyvinvointia; liikunnalla pystytään vaikuttamaan yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia työ- ja opiskelukykyyn, mikä näkyy työn laadussa ja tuottavuudessa. Liikuntapalvelumallin avulla voidaan tulevaisuudessa kehittää Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluja. Palveluja kehittämällä pystytään luomaan mahdollisuus aktiivisempaan arkeen, ja sitä kautta luomaan preventiivistä toimintaa Turun ammattikorkeakouluun.

Tällä hetkellä Turun ammattikorkeakoululla ei ole liikuntapalvelumallia eikä siten yhteistä toimintasuunnitelmaa henkilökunnan ja opiskelijoiden liikuntapalveluiden järjestämiseen, tuottamiseen tai kehittämiseen. Mallin avulla pyritään sitouttamaan johto mukaan liikuntatoimintaan ja luomaan polku opiskelijoiden ja henkilökunnan ohjaamiseksi liikuntapalveluiden pariin.

Osatavoitteena on selvittää, millaisia liikuntapalveluja Turun ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijoille ja henkilökunnalle, mistä voidaan saada tietoa liikuntapalveluista sekä miten asiakkaita ohjataan käyttämään palveluita. Selvitetyt tiedot esitetään kirjallisena tuotoksena ja kaaviona, liikuntapalvelumallina.

6 LIIKUNTAPALVELUMALLIN KEHITTÄMINEN

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tavoitteena on tuottaa ja kehittää toimivia ratkaisuja syklin muotoisesti (Kananen 2012, 19). Tästä johtuen kyseinen menetelmä on valittu tähän opinnäytetyöhön. Kuvio 2 esittää kehittämisprosessin mukaista spiraalimallia (Toikko & Rantanen 2009, 66-67). Tässä opinnäytetyössä aloitetaan ensimmäinen sykli, jota INTO –hanke jatkaa.



Kuvio 2. Spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009).

6.1 Työn toteutus

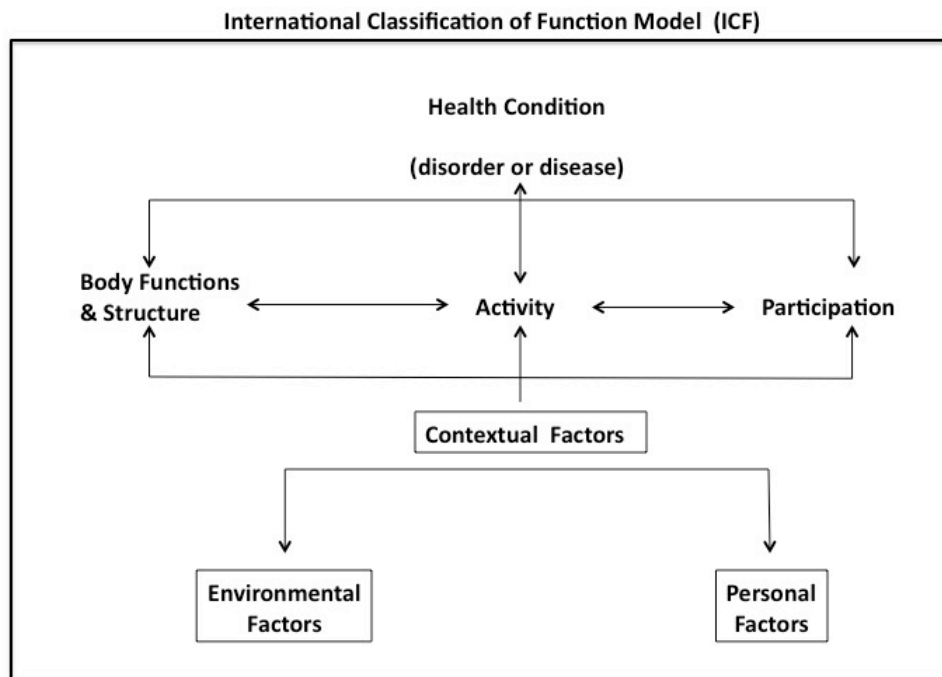
Liikuntapalvelumallin kehittäminen alkoi syksyllä 2013 selvittämällä, miten liikuntapalveluja järjestetään muissa korkeakouluissa. Opinnäytetyön tekijät ar-

poivat satunnaisesti kahdeksan ammattikorkeakoulua pois lukien ruotsinkieliset ammattikorkeakoulut ja lähettivät sähköpostia Savonlinnan, Tampereen, Rovaniemen, Joensuun, Metropolian, Oulun, Jyväskylän ja Satakunnan ammattikorkeakouluihin. Sähköpostia lähetettiin myös Helsingin ja Aalto yliopistojen liikunnasta vastaavalle UniSport –järjestölle, sillä se vastaa Suomen suurimman yliopiston liikuntapalveluista. Tulevaisuuden visiona on luoda yhteiset liikuntapalvelut Turun korkeakouluille, joten opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä myös Turun yliopistoon. Sähköpostissa tiedusteltiin, onko kyseisellä korkeakoululla käytössä liikuntapalvelumallia ja selvitettiin, mitä liikuntapalvelumallilla tarkoitetaan (Liite 1).

Vastauksia saatiin yhteensä kahdeksalta korkeakoululta, joista kahdella korkeakoululla ei ollut mitään konkreettista materiaalia tarjottavana. Yhteyshenkilöt olivat halukkaita auttamaan, mutta heiltä ei kuitenkaan löytynyt valmista liikuntapalvelumallia. Saatiin tietoa siitä, mitä palveluja muissa korkeakouluissa tarjotaan ja mitä asioita tulee ottaa huomioon niitä järjestettäessä. Lisäksi opinnäytetyön tekijät kävivät lokakuussa 2013 tutustumassa Turun yliopiston liikuntapalveluiden järjestämiseen ja hallintaan.

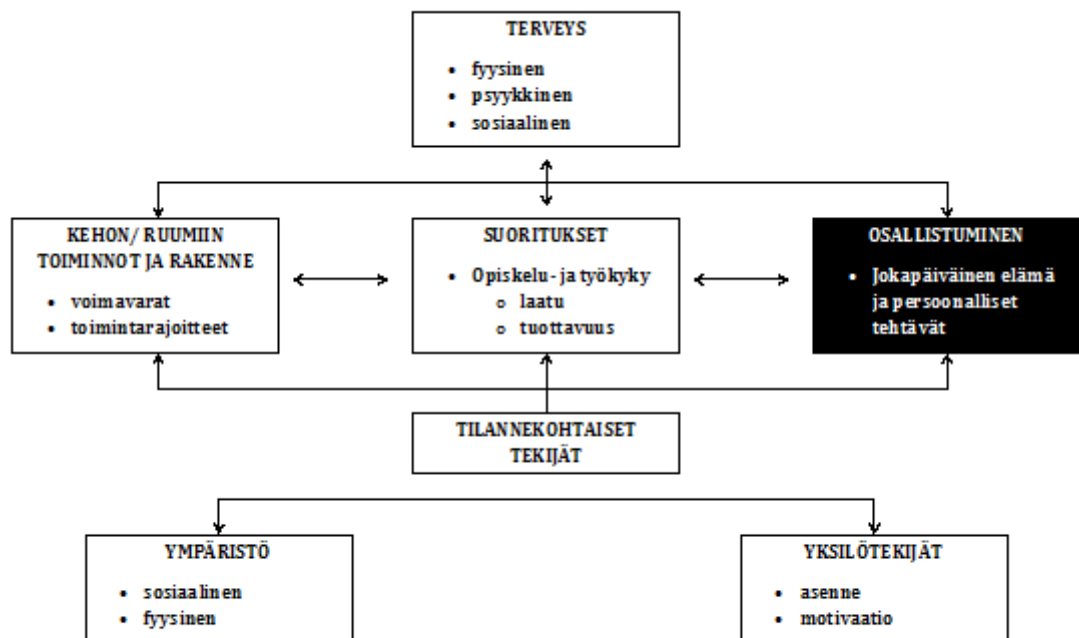
Seuraavaksi opinnäytetyön tekijät tutustuivat tarkemmin kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Tutkimuksia etsittiin eri tietokannoista eri hakusanojen yhdistelmillä (Liite 2).

Opinnäytetyön tekijät tekivät oman viitekehysmallinsa perustuen ICF-malliin. ICF-malli kuvaa kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintakykyä (World Health Organization 2002). Viitekehysmallin tarkoituksena on kuvata, miten liikunta vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ottaen huomioon ympäristö- ja yksilötekijät. Viitekehysten avulla pyritään korostamaan liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin ja perustelemaan, miksi on tärkeää kehittää liikuntapalveluja Turun ammattikorkeakoulussa. Viitekehyksessä tuodaan myös esille, mitkä tekijät vaikuttavat liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan käsitellä osallistumisen tason tekijöitä, kuten persoonallisia tehtäviä, esimerkiksi äitinä tai puolisona olemista.



Adapted From: Model of Disability – ICF Model

Kuvio 3. ICF-malli (WHO 2002).



Kuvio 4. Viitekehysmalli.

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Alkukartoituksen aineisto kerättiin sähköpostilla, johon sai vastata vapaamuotoisesti (Liite 1). Saaduista vastauksista nousivat esille tietyt liikuntapalvelujen järjestämisen kannalta tärkeät aiheet, joihin teemahaastattelu perustuu.

Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluiden nykytilan selvittämiseksi päädyttiin tekemään haastatteluja. Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu, sillä haastattelussa on oltava liikkumavaraa. Käsiteltäviä teemoja olivat vähän liikkuvan henkilön aktivoiminen liikunnan pariin ja liikunnasta kiinnostuneen henkilön ohjaaminen tarjolla oleviin liikuntapalveluihin sekä liikuntapalveluiden järjestäminen ja tällä hetkellä tarjolla olevat liikuntapalvelut henkilökunnalle ja opiskelijoille (Liite 3). Teemat perustuvat kehittämistyön kannalta tärkeisiin aiheisiin (Vilkkä 2005, 101).

Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina kasvotusten kevään 2014 aikana. Kysymykset muotoiltiin haastateltavien mukaan, ja haastattelut äänitettiin. Opinnäytetyön tekijät valitsivat haastateltavia ositetun otannan kautta tasaisella kiintiöinnillä eli jokaisesta ryhmästä valittiin yksi edustaja. Ositetussa otannassa heterogeeninen ryhmä jaetaan homogeenisiin ryhmiin, joista valitaan tasaisen kiintiöinnin mukaisesti yksi edustaja jokaisesta homogeenisesta ryhmästä (Vilkkä 2005, 78-79). Haastateltavina olivat Turun ammattikorkeakoulun TYKY-toiminnan vastaava sekä TULI ry:n ja työterveyshuollon edustajat. Tarkoituksena oli haastatella myös opiskelijaterveydenhuollon edustajaa, mutta vastausta haastattelupyyntöön ei tullut lukuisista yhteydenotoista huolimatta. Haastateltavat toimijat valittiin muilta korkeakouluilta saatujen tietojen pohjalta; mitkä tahot toimivat yhteistyössä liikuntapalveluiden järjestämisen mahdollistamiseksi.

Ensimmäiseksi äänitetyt haastattelut litteroitiin, jonka jälkeen ne analysoitiin teemoittelun avulla (Liite 4). Teemahaastatteluaineiston analysointiin käytetään usein teemoittelua, sillä siten pystytään tarkastelemaan aineistoa keskeisten osa-alueiden kautta (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Teemoittelun jälkeen haastattelut tyypiteltiin (Liite 5). Tyypittelyllä tarkoitetaan aineiston tiivistämistä haastatteluissa ilmenneiden seikkojen mukaan (Saarinen-Kauppinen &

Puusniekka 2006b). Tyypittelyn avulla saadut tiedot koottiin yhdeksi taulukoksi, jonka avulla oli helppoa tarkastella ja vertailla tuloksia.

7 TULOKSET

Liikuntapalvelumalli on kehitetty saatujen tulosten pohjalta. Haastateltavien mielipiteet ovat yhden henkilön eivätkä siten koko organisaation mielipiteitä. Opiskelijoiden ja henkilökunnan mielipiteitä tällä hetkellä tarjolla olevista liikuntapalveluista on saatu keväällä 2013 INTO –projektin teettämän liikuntakyselyn kautta. Liikuntapalvelumallin ensimmäinen versio on kirjallinen selvitys, jossa tulee esille liikuntapalvelujen nykytilanne Turun ammattikorkeakoulussa. Selvitetyt tiedot on koottu yhdeksi kaavioksi (Liite 6).

7.1 Liikuntapalvelut muissa ammattikorkeakouluissa

Alkukartoituksessa sähköpostitse saatujen tietojen mukaan pääosin kaikissa kaupungeissa on suunnitteilla tai on jo yhteiset korkeakoulujen liikuntapalvelut. Palveluja järjestetään sekä opiskelijoille että henkilökunnalle yhteisesti. Korkeakoulujen liikuntapalvelujen järjestämisessä ovat mukana opiskelijakunta, terveydenhuoltopalvelut sekä ulkopuoliset yhteistyökumppanit. Yhteistä on myös palautteen kerääminen ja sen pohjalta toiminnan kehittäminen sekä liikuntatortoiminta. Ainakin yhdessä korkeakoulussa on henkilöstön hyvinvointiryhmä, joka koordinoi henkilöstön hyvinvointia edistävää toimintaa. Liikuntapalveluiden parissa toimii ainakin yksi täyspäiväinen työntekijä.

Opiskelijoita ja henkilökuntaa aktivoidaan liikunnan pariin useimmiten erilaisilla tempauksilla ja tapahtumilla, ilmaisilla tutustumiskäynneillä sekä alkuinfoilla syksyisin ja talvisin uusien opiskelijoiden aloittaessa. Markkinointia pidetään tärkeänä osana onnistunutta konseptia.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut Rovaniemellä Hyvinvointiapteekki – hanketta (2012-2014), jonka tavoitteena on ollut kehittää kokonaisvaltainen hyvinvointipalveluja tuottava toimintamalli. Hyvinvointiapteekin avulla on luotu mahdollisuus tarjota hyvinvointipalveluja opiskelijalta opiskelijalle, sillä kyseinen hanke hyödyntää liikunnan ja vapaa-ajan, fysioterapian sekä hoitotyön opiskeli-

joiden tietämystä ja tarjoaa mahdollisuutta käytännön harjoitteluun. Opiskelijoiden opetussuunnitelmaan sisältyy tiettyjen opintojaksojen kohdalla harjoittelua hyvinvointiapteen palveluja tuottaen. Kyseisellä toiminnalla luodaan aito monialainen työelämälähtöinen opiskeluympäristö. (Hyvinvointiapteen 2013.)

7.2 Liikuntapalvelut Turun yliopistossa

Turun yliopiston liikuntapalveluista vastaa yliopistoliikunta, jossa toimii kaksi täyspäiväistä työntekijää, liikuntasuunnittelijaa. Heidän työnkuvaansa kuuluu liikuntapalvelujen suunnittelu ja koordinointi. Lisäksi yliopistoliikunta työllistää noin 30 ohjaajaa, 10 liikuntatilojen valvojaa sekä erotuomareita kilpailuihin. Yliopistoliikuntaa on tarjolla sekä opiskelijoille että henkilökunnalle. Toiminnassa ovat mukana Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus eli YTHS ja työterveyshuolto. YTHS:n kautta pyritään aktivoimaan erityisesti vähän liikkuvia opiskelijoita liikuntapalveluiden pariin. Aktivoinnissa ovat mukana myös tiedekunnat, TYY eli Turun yliopiston ylioppilaskunta, opintopsykologit, opinto-ohjaajat ja liikuntatutorit, jotka voivat lähteä tarvittaessa lajikokeiluihin kaveriksi mukaan. Kiinnostusta liikuntapalveluihin pyritään luomaan myös aloittelijaryhmillä sekä ilmaislipuilla.

Markkinointi ja viestintä ovat tärkeässä asemassa. Orientaatioviikoilla esitellään yliopistoliikunnan toimintaa opiskelijoille järjestetyissä infotilaisuuksissa. Mainonta tapahtuu pääosin yliopiston intranet –sivuilla, sähköpostitse, mainoksilla kampusalueella, sosiaalisen median kautta sekä painetuilla aikatauluilla. Viestinnästä vastaavat liikuntasuunnittelijat ja Turun yliopiston viestintäosasto.

Liikuntapalveluiden käytöstä peritään vuosittainen tai kausittainen liikuntamaksu, mistä kertyy noin 220 000 euroa. Kyseiseen summaan sisältyy myös kurssimaksut ja tilavarauksista saadut tulot. Edellä mainittujen tulojen lisäksi Turun yliopisto panostaa liikuntapalveluiden tuottamiseen noin 250 000 eurolla vuodessa. Tällä summalla maksetaan liikuntasuunnittelijoiden palkat, liikuntatilojen vuokrat ja osittain niiden ylläpitokustannukset. Tällä hetkellä yliopistoliikunnalla on käytössä kolme erillistä tilaa palveluiden järjestämiseen. (Yliopistoliikunnan toiminta-ajatus ja visio vuosille 2014-2016 2013.)

7.3 Liikuntapalvelut Turun ammattikorkeakoulussa

Kaikkien haastateltavien mielestä vähän liikkuvien henkilöiden aktivoiminen liikunnan pariin on erityisen tärkeää. Toistaiseksi ei ole järjestelmää, jolla ohjataan vähän liikkuvia opiskelijoita ja henkilökunnan jäseniä liikuntapalvelujen pariin. Henkilökunnalle on tarjolla liikuntaseteleitä, ASLAK-kuntoutusjaksoja sekä työterveyshuollon kautta kunto-ohjaajan tai fysioterapeutin vastaanottoa. Opiskelijoille ja henkilökunnalle järjestetään matalan kynnyksen kursseja ja liikuntapalvelujen hinnat pyritään pitämään mahdollisimman alhaisina. TULI ry on myös kouluttanut liikuntatutoreita ohjaamaan ja kannustamaan opiskelijoita liikkeelle, sillä sosiaalinen ryhmä voi kannustaa harrastuksen pariin. TYKY-toiminnan edustaja korostaa sosiaalisen ryhmän merkitystä; aktiiviset liikkujat voivat kannustaa vähän liikkuvia henkilöitä mukaan toimintaan.

Jo liikunnasta kiinnostuneiden henkilöiden ohjaamisesta liikuntapalveluihin ollaan eri mieltä. TYKY-toiminnan edustaja on sitä mieltä, että aktiiviset liikkujat löytävät itse liikuntapalveluihin, kun taas työterveyshuollon edustaja kertoo, että aktiivisia liikkujia ei niinkään pidä ohjata liikuntapalveluihin vaan enemmänkin neuvoa oikeanlaisen ja monipuolisen liikunnan pariin yksilöllisten tarpeiden mukaan. TULI ry:n edustaja korostaa, että ketään ei saada liikuntapalveluiden käyttäjäksi automaattisesti.

Ihmiset, jotka jo liikkuu, niin heillä on yleensä jokin kuntosalijäsenyys. Haasteena on osoittaa, että meidänkin palvelut ovat kilpailukykyisiä. Markkinointia ja houkutusta täytyy tehdä. –pitäisi saada valitsemaan juuri meidän palveluja. (TULI ry:n edustaja 28.2.2014)

INTO –projektin liikuntakyselyn mukaan syy TULI ry:n palveluiden käyttämättömyyteen ovat tietämättömyys tarjolla olevista palveluista, palveluiden niukka tarjonta sekä sijainti. TULI ry:n edustajan mielestä liikuntapalveluiden sijainti ei ole ongelmallinen, sillä Ruiskadulle on hyvät kulkuyhteydet. Kuitenkin liikuntakyselyyn vastanneille sijainti oli yksi syy, miksi palveluita ei käytetä.

Viestinnän ja markkinoinnin tärkeys nousi esille TYKY-toiminnan ja TULI ry:n edustajien haastatteluissa. Viestintä ja markkinointi ovat edellytyksiä hyvälle toiminnalle, ja tällä hetkellä koetaan, ettei viestintä eikä markkinointi ole toimi-

via. TULI ry:llä on käytössä monia tiedotuskanavia: Messi, Facebook, TUOn kuukausiposti, omat nettisivut sekä julisteet ja pöytämainokset Turun ammattikorkeakouluissa. Lisäksi syksyisin pidetään infotuokioita aloitteleville opiskelijoille sekä järjestetään liikuntatapahtuma Fall in Move. TYKY-toiminnasta tiedotetaan henkilökunnalle pääosin Messissä. Koetaan, että käytössä on monia viestintä- ja markkinointikanavia, mutta silti ei tavoiteta kohderyhmiä. Suurena haasteena pidetään myös vanhojen opiskelijoiden aloitusvuonna saadun mielikuvan muuttamista; TULI ry:n toiminta on kehittynyt vuosien varrella paljon.

Liikuntapalveluiden rahoituksesta ollaan eri mieltä. TYKY-toiminnan edustaja on sitä mieltä, että rahojen pitäisi mennä suoraan liikuntapalveluiden järjestämiseen eikä niinkään palveluja järjestävän henkilöstön palkkaan. TULI ry:n edustaja pitää toimivan toiminnan kannalta erittäin tärkeänä, että Turun ammattikorkeakoulun palkkalistoilla olisi ainakin yksi täyspäiväinen työntekijä, liikuntasuunnittelija, jonka tehtäviin kuuluisi liikuntapalveluiden järjestäminen, koordinointi ja markkinointi.

Liikuntapalveluiden tilanne on se, että pitäisi vaan kasvaa ja kehittyä. Tämä nykyinen malli, jossa on vapaaehtoisia toimimassa ja tekemässä, niin aletaan olla siinä ääri rajoilla eikä pystytä enää kasvattamaan volyyymia nykyisellä rakenteella. Että kyllä se vaatisi lisää resursseja: henkilöitä, työvuosia ja rahaa. (TULI ry:n edustaja 28.2.2014)

Haastateltavat toivat esiin samankaltaisia asioita tietyistä teemoista puhuttaessa. Kaikkien mielestä liikunnan merkitys on suuri ja tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Työterveyshuollon edustaja korostaa haastattelussa, että työ on henkisesti kuormittavaa. Työstä palautuminen on ennen kaikkea henkistä; ei riitä, että on fyysisesti pois työpaikalta, sillä teknologian kehittymisen myötä ollaan jatkuvasti työasioiden ympäröiminä. Sähköpostien tullessa kännykkään irrottautuminen työstä ei onnistu edes vapaa-ajalla. Työterveyshuollon edustaja toteaa, että liikunta toimii hyvänä tukikeinona työstä palautumiselle, ja pienikin muutos saattaisi riittää. Jo arkiaktiivisuutta lisäämällä, esimerkiksi tekemällä kotitöitä tai menemällä työ- ja koulumatkoja pyörällä, voidaan saavuttaa positiivisia tuloksia terveyden suhteen.

Jotenkin tuntuu nykyaikana erityisesti, että työ on sellaista suorituskeskeistä, että moni saattaa kokea, että se liikuntakin on suoritus siellä, mikä pitäisi hoitaa vielä-

kin samana päivänä pois alta. Jotenkin yrittää kääntää sitä näkökulmaa siihen, ettei liikunta olisi niinkään sellainen suoritusmainen. (Työterveyshuollon edustaja 4.3.2014)

Arkiaktiivisuus nousi kaikissa haastatteluissa esille. Arkiaktiivisuutta pyritään lisäämään pienillä teoilla kuten kannustamalla henkilökuntaa ja opiskelijoita käyttämään portaita hissien sijaan tai järjestämällä pyöräilyteemaviikkoja.

Haastatteluissa nousee esille monia kehitysehdotuksia. TULI ry:n edustaja kokee, että opiskeluterveydenhuollon kanssa on päästävä yhteistyöhön. Terveysterveys- ja terveydenhuollon kautta pystyttäisiin tavoittamaan sellaisia henkilöitä, joille liikunnan harrastamisen aloittaminen olisi suotavaa. Toisena kehitysehdotuksena nousee esille TYKY-toiminnan yhdistäminen TULI ry:n liikuntapalveluihin. TYKY-toiminnan vastaava on sitä mieltä, että TULI ry:n toiminnan kautta pystyttäisiin tavoittamaan enemmän henkilöitä kuin pelkällä TYKY-toiminnalla. TULI ry:n liikuntapalvelut on tarkoitettu sekä opiskelijoille että henkilökunnalle, mutta niitä ei aikaisemmin ole mainostettu erikseen henkilökunnalle.

TYKY-toiminnan edustaja ehdottaa fysioterapiaopiskelijoiden taitojen hyödyntämistä liikuntapalvelujen järjestämisessä. Fysioterapiaopiskelijat voisivat esimerkiksi tarjota ergonomiaopastusta, hierontaa ja ryhmäliikuntatunteja VAVA – pisteitä vastaan. TULI ry:n edustaja on kyseisestä ehdotuksesta samaa mieltä. Fysioterapiaopiskelijoita voisi hyödyntää muun muassa testaus- ja mittaustilanteissa.

8 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluiden nykytilanne. Tulosten pohjalta kehittämisehdotuksina kannattaisi miettiä TYKY-toiminnan siirtämistä TULI ry:n järjestettäväksi. Kyseinen muutos edellyttäisi, että palkattaisiin ainakin yksi täyspäiväinen työntekijä, jonka tehtäviin kuuluisi liikuntapalveluiden järjestäminen, markkinointi ja koordinointi.

Tulokset osoittavat, että rahoitusasioista ollaan eri mieltä. Henkilökunnan ja opiskelijoiden liikuntapalveluiden yhdistäminen yhden liikuntaseuran alle mahdollistaisi kaikkien rahallisten resurssien keskittämisen. Tällä hetkellä liikuntapalvelujen tarjonta koetaan suppeaksi, joten keskitetty toiminta mahdollistaisi monipuolisemman tarjonnan. Liikuntavuorot ovat tällä hetkellä iltaisin, mutta resurssien kasvaessa niitä voitaisiin järjestää myös aamuisin tai heti koulupäivän päätteeksi. Opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntapalveluiden yhdistämisestä huolimatta tiettyjä liikuntavuoroja voisi olla tarjolla pelkästään henkilökunnalle.

Liikuntapalveluiden yhdistäminen voisi selkeyttää ja helpottaa markkinointia ja viestintää. Tieto kaikista Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluista löytyisi yhdestä paikasta, mikä voisi lisätä käyttäjämääriä. Tällä hetkellä TULI ry:llä on käytössä monipuolisesti erilaisia tiedotuskanavia, joten liikuntapalveluiden käyttämättömyyteen voi mahdollisesti olla muitakin syitä.

Liikuntapalveluiden nykyinen sijainti, Ruiskatu, koetaan olevan liian kaukana, mikä vähentää liikuntapalveluiden käyttäjämäärää. Turun ammattikorkeakoulun toimipisteet ovat kaukana toisistaan eivätkä välttämättä kaikki opiskelijat ole tietoisia Ruiskadun sijainnista. Tulevaisuudessa uuden kampuksen kehittämisen myötä yhteisten liikuntapalveluiden järjestäminen kampusalueella voisi lisätä kiinnostusta Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluihin. Kehittämisehdotuksena olisikin mahdollisesti monipuolisten liikuntatilojen huomioiminen kampuussuunnittelussa.

Opiskelijaterveydenhuollon osallistuminen liikuntapalveluihin ohjaamiseen olisi suotavaa. Liikuntapalveluiden mainonta ja ohjaus niihin opiskelijaterveydenhuollon kautta mahdollistaisi preventiivistä toimintaa Turun ammattikorkeakoulussa. Työ- ja opiskelukyvyn ylläpitämiseksi olisi tärkeää tuoda esille liikunnan myönteiset vaikutukset. Työ- ja opiskelijaterveydenhuollolla on mahdollisuus huomata toimintakykyä heikentävät tekijät ja puuttua niihin ajoissa. Myös opintopsykologin ja opinto-ohjaajien kautta voitaisiin mahdollisesti ohjata liikuntapalvelujen pariin ja näin voitaisiin ennaltaehkäistä henkistä ylikuormittumista.

Rovaniemen Hyvinvointiapteekki –hankkeen tapaan Turun ammattikorkeakoulussa voitaisiin hyödyntää opiskelijoiden osaamista liikuntapalveluiden järjestämisessä ja tuottamisessa. Siten saataisiin luotua enemmän tarjontaa ja samalla kehitettäisiin opiskelijoiden ammattitaitoa. (Hyvinvointiapteekki 2013.)

Kehittämällä palveluita pyritään luomaan mahdollisuuksia edulliseen ja monipuoliseen liikuntaan. Kävijämäärien lisääntyessä toimintaa voitaisiin kehittää edelleen, ja tulevaisuuden tavoitteena on luoda Turkuun yhteiset korkeakoululiikuntapalvelut Turun yliopiston kanssa muiden korkeakoulukaupunkien tapaan.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalvelujen nykytilanne, jotta tulevaisuudessa olisi mahdollista kehittää liikuntapalveluja sekä opiskelijoille että henkilökunnalle. Tällä hetkellä liikuntapalveluja käyttää vain murto-osa opiskelijoista ja henkilökunnasta; fyysisesti passiivinen elämäntapa yleistyy. Tämä kehittämistyö korostaa liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä ja siten pyrkii perustelemaan, miksi olisi tärkeää panostaa liikuntapalveluiden kehittämiseen tulevaisuudessa.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta kehittämistyö olisi eettisesti hyvä (Hirsjärvi ym. 2012, 23-24). Opinnäytetyön tekijät ovat noudattaneet rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Saatuja tuloksia on raportoitu totuudenmukaisesti eikä haastateltavien mielipiteitä ole vääristelty tai esitetty puutteellisina. Haastateltavilta on saatu kirjallinen suostumus haastattelujen nauhoittamiseen ja saatujen tietojen hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Tulokset on esitetty anonyymisti. Kaikki kehittämistyön aikana saadut materiaalit, nauhoitetut haastattelut ja sähköpostiviestit, tuhotaan opinnäytetyön valmistuessa. Opinnäytetyössä ei ole käytetty plagiointia.

Käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti eivät suoranaisesti sovellu laadullisen kehittämistyön arviointiin. Voidaan kuitenkin puhua laadullisen kehittämistyön luotettavuudesta ja toistettavuudesta. Luotettavuuteen vaikuttaa, miten ja mistä tietoa on haettu. (Heikkinen ym. 2010, 147-148; Hirsjärvi ym. 2012, 231-233.) Tietoa on haettu suomeksi ja englanniksi, minkä seurauksena on mahdollista, että työn kannalta merkittäviä tutkimuksia on saattanut jäädä huomioimatta. Englanninkielisiä lähteitä käytettäessä on mahdollista, että tapahtuu virhetulkintoja. Myös hyviä artikkeleita on saattanut karsiutua kielitaidon puutteen vuoksi. Tietoa on etsitty monipuolisesti eri lähteistä. Opinnäytetyössä on pyritty käyttämään mah-

dollisimman paljon ensisijaisia lähteitä, jotta työ olisi luotettava. Tiedonhaku on toistettavissa, sillä käytetyt tietokannat ja hakusanat ovat listattuna (Liite 2).

Teemahaastattelun etuna oleva liikkumavara ei välttämättä ole luotettavuuden ja toistettavuuden kannalta hyvä ominaisuus. Haastattelutilanteissa voi olla ongelmallista aiheessa pysyminen ja tarvittavan tiedon saaminen. Tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteissa eri tavoin kuin joissakin toisissa tilanteissa. Myös haastattelijan kokemus vaikuttaa luotettavuuteen.

9.2 Opinnäytetyön onnistumiset ja haasteet

Alun perin opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää valmis liikuntapalvelumalli. Työn edetessä huomattiin, että mallin ensimmäisen version pilotoinnille ja uuden version kehittämiseksi ei ole resursseja opinnäytetyön puitteissa. Yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa päädyttiin siihen, että INTO – projekti jatkaa liikuntapalvelumallin kehittämistä. Myös itse ajatus liikuntapalvelumallista on työn edetessä muuttunut; kaavion lisäksi päätettiin tehdä myös kirjallinen selvitys.

Opinnäytetyön tekijöiden kokemattomuus kehittämistyön tekemisestä on ollut haasteena; työn suunnitelmassa ei ollut otettu kaikkia asioita huomioon. Sähköpostitse tehdyt tiedustelut olisi voitu siirtää suunnitelman teon jälkeen, jolloin opinnäytetyön tekijät olisivat hahmottaneet opinnäytetyötä kokonaisuutena. Tiedustelun tarkoituksena oli selvittää, onko muilla korkeakouluilla mallia, jota olisi voitu hyödyntää opinnäytetyössä.

Liikuntapalvelumallin kannalta haastateltavat tahot olivat tärkeitä. Haastateltavien joukkoon olisi voinut valita myös opinto-ohjaajan ja opintopsykologin, jotta olisi voitu selvittää, mitä mahdollisuuksia heillä on ohjata opiskelijoita liikuntapalveluiden pariin. Teemahaastattelu olisi pitänyt pilotoida ennen varsinaisia haastatteluja, sillä opinnäytetyön tekijät eivät olleet tehneet aikaisemmin haastatteluja, ja pilotointi olisi toiminut hyvänä harjoittelukertana. Äänitetyt haastattelut olisi kannattanut litteroida mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen, jotta opinnäytetyön tekijät olisivat voineet kehittää toimintaansa haastattelijoina.

Kuitenkin haastattelut onnistuivat hyvin; haastateltavat pysyivät aiheessa, ja opinnäytetyön tekijät saivat kehittämistyön kannalta oleellista tietoa..

9.3 Kehittämistyön jatkoehdotukset ja merkitys fysioterapialle

Kehittämistyötä voisi jatkaa tutkimalla, mitä mahdollisuuksia opinto-ohjaajalla, opinto-psykologilla ja opiskelijaterveydenhuollolla on ohjata opiskelijoita liikuntapalveluiden pariin. Tätä olisi tärkeää tutkia, sillä heillä on erilaiset mahdollisuudet huomata toimintakykyä heikentävät tekijät ja puuttua niihin ajoissa. Samalla opinto-ohjaajat, opintopsykologit ja opiskelijaterveydenhuollon työntekijät voisivat saada lisää keinoja hyvinvoinnin edistämiseen Turun ammattikorkeakoulussa. Toinen jatkoehdotus olisi liikuntapalveluiden kehittämisen myötä jatkaa liikuntapalvelumallin kehittämistä.

Hyvinvoinnin kannalta liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on erittäin suuri merkitys. Tarkoituksena on, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus olisivat osana jokaisen Turun ammattikorkeakoulun opiskelijan ja henkilökunnan jäsenen arkea. Fysioterapia suuntautuu nykyään yhä enemmän ennaltaehkäisevään toimintaan. Ennaltaehkäisyn tärkeyttä korostetaan myös fysioterapiaopinnoissa, ja opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet perustelemaan liikuntapalveluiden kehittämisen tärkeyttä liikkumattomuuden prevention näkökulmasta. Lisäämällä tietoa arkiaktiivisuuden ja liikunnan hyödyistä nyt, voidaan mahdollisesti vaikuttaa ennaltaehkäisevästi tyypillisimpiin elämäntavoista johtuviin ongelmiin ja sairauksiin. Kaukaisessa tulevaisuudessa tämä voi johtaa fysioterapia-alan kehittymiseen; vaivoihin ja niiden hoidon sijaan keskityttäisiin ennaltaehkäisevään ohjaukseen ja neuvontaan.

LÄHTEET

Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.

Auromaa, A.; Huttunen, J.; Koskinen, S. & Teperi, J. 2005. Suomalaisten terveys. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim.

Barwais, F.; Cuddihy, T. & Tomson, M. 2013. Physical activity, sedentary behavior and total wellness changes among sedentary adults: a 4-week randomized controlled trial. Australia: Health and Quality of Life Outcomes.

British Columbian Ministry of Education 2011. Daily Physical Activity- The Requirement. Viitattu 18.11.2013 http://www.bced.gov.bc.ca/dpa/dpa_requirement.htm.

Bäckman, H. & Vuori, I. 2010. Terve tuki- ja liikuntaelimestö. Opas tule- sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Yliopistopaino.

Fysioterapianimikkeistö 2007. Viitattu 3.9.2014 http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Fysioterapianimikkeistö_2007.pdf.

Heikkinen, H.; Rovio, E. & Syrjälä, L. 2010. Toiminnasta tietoon, toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Hansaprint Oy.

Herrala, H.; Kahrola, T. & Sandström M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hyvinvointiapteekki 2013. Ei julkaistu.

Into hankesuunnitelma 2012. Ei julkaistu.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä, kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kauhanen, J.; Erkkilä, A.; Korhonen, M.; Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kuntu, K. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Viitattu 2.12.2013 <http://www.yths.fi/filebank/1893-Yhteenveto.pdf>.

Lintunen, T.; Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. Jalka potkee, mieli notkee: liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-tuotanto.

Lönngqvist, J.; Henriksson, M. & Marttunen M. 2009. Psykiatria. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Murphy, M.; Donnelly, P.; Breslin, G.; Shibli, S. & Nevill, A. 2013. Does doing housework keep you healthy? The contribution of domestic physical activity to meeting current recommendations for health. Iso-Britannia: BMC Public Health.

Nurminen, E. 2000. Työpaikkaliikunnan vaikuttavuus liikunnan harrastukseen, fyysiseen toimintakykyyn, tuki- ja liikuntaelinoireisiin, koettuun työkykyyn sekä kustannushyötyyn ruumiillisesti

keskiraskasta työtä tekevillä naisilla. Systemoitu kirjallisuuskatsaus ja satunnaistettu vertailututkimus. Espoo: Otamedia.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011. Suomalaisten pitäisi liikkua enemmän ja istua vähemmän. Viitattu 12.11.2013 http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2013/10/TEHYLI_linjaukset.html.

Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011. Hyvä korkeakoululiikunta –suositukset. Viitattu 12.11.2013 http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/Korkeakoululiikunta_suosituksien_lopullinen.pdf.

Reiner, M.; Niermann, C.; Jekauc, D. & Woll, A. 2013. Long-term health benefits of physical activity – systematic review of longitudinal studies. Saksa: BMC Public Health.

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Saarinen- Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV –menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 9.9.2014 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html.

Saarinen- Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV –menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.9.2014 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html.

Saikkonen, U. 2011. Läsä mutta silti poissa. Fakta 31/ 2011, 50-51.

Sandsröm, M. 2010. Psyky ja aivotointa, neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Suikkanen, A.; Härkäpää, K.; Järviskoski A.; Kallanranta, T.; Piirainen, K.; Repo, M. & Wikström, J. 1995. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Suomen Fysioterapeutit 2014. Fysioterapia ammattina. Viitattu 7.5.2014 https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=55.

Suomen Lääkärilehti 2012. Liikunta ehkäisee pitkiä sairauslomia. Viitattu 2.12.2013 http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto14-15_1.pdf.

Suomen Lääkärilehti 2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. Viitattu 7.5.2014 http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto12_3.pdf.

Suomen Mielenterveysseura 2010. Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen. Viitattu 6.5.2014 http://www.mielenterveysseura.fi/files/409/stressiopas_fin_netti.pdf.

Suomen Sydänliitto ry 2013. Aikuisten kuntoliikunta. Viitattu 18.11.2013 <http://www.sydanliitto.fi/aikuisten-kuntoliikunta>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Viitattu 7.5.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuusohjelma_2012_2015/luvut/yleisyys_suomessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a. Painonhallinta. Viitattu 7.5.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/painonhallinta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 5.5.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perusta.

- Terveyskirjasto 2010. Stressi. Viitattu 6.5.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976.
- Terveyskirjasto 2011. Mitä tarkoittavat hyötyliikunta, terveystoiminta ja kuntoliikunta? Viitattu 9.12.2013
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00808.
- Terveyskirjasto 2012. Terveystoiminta –kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 12.11.2013
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- TULI ry. 2013. Tietoa. Viitattu 18.9.2014 <http://tuli.opiskelijakunta.net/tietoa>.
- Tyson, P.; Wilson, K.; Crone, D.; Brailsford, R. & Laws, K. 2010. Physical activity and mental health in a students population. United Kingdom: Journal of Mental Health.
- Työterveyslaitos 2012. Sairauspoissaolo. Viitattu 2.12.2013
<http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/sairauspoissaolo/sivut/default.aspx>.
- Työterveyslaitos 2013. Tykytoiminta. Viitattu 18.11.2013
<http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/Sivut/default.aspx>.
- UKK-instituutti 2011. Terveystoimintaa ja kuntoliikuntaa. Viitattu 9.12.2013
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa.
- UKK-instituutti 2013. Liikuntapiirakka. Viitattu 12.11.2013
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, I.; Taimela, S. & Kujala, U. 2013. Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.
- World Health Organization 2002. Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health, ICF. Viitattu 12.9.2014
<http://www.who.int/classifications/icf/training/icfbeginnersguide.pdf>.
- World Health Organization 2014. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. Viitattu 7.5.2014 http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.
- Yliopistoliikunnan toiminta-ajatus ja visio vuosille 2014-2016 2013. Ei julkaistu.

Liite 1. Sähköpostiviesti

Hei,

teemme opinnäytetyötä Turun ammattikorkeakoululle. Olemme mukana INTO – projektissa ja meidän tehtävänä on luoda liikuntapalvelumalli Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja henkilökunnalle.

Olisiko mahdollista saada teillä käytetty liikuntapalvelumalli, jota voisimme käyttää esimerkkinä? Liikuntapalvelumallilla tarkoitamme esimerkiksi jonkinlaista kaaviota siitä, miten palveluita organisoidaan, millaisia palveluja on tarjolla sekä miten henkilöä, joka on kiinnostunut liikunnasta, voidaan ohjata tarjolla oleviin liikuntapalveluihin.

Yst., terv.,

Iina Ryhtä ja Maria Perijäinen

NFYSIS11

Liite 2. Tietokannat ja hakusanat

Käytetyt tietokannat:

- EBSCOhost
- Cochrane
- PubMed
- Aleksi
- Oppiportti

Käytetyt hakusanat ja niiden yhdistelmät:

- Physical Activity
- Mental well-being /health
- Stress
- Presenteeism
- Presenteismi
- Work
- Well-being
- Health
- Sickness
- Sickness absence
- Quality of work
- Quality of life
- Musculoskeletal diseases
- Work ability
- Sedentary lifestyle/work
- Prevention
- Motivation
- Environment
- Burn out
- Benefits

Manuaalinen haku:

- Turun kaupungin kirjasto
- Turun ammattikorkeakoulun kirjasto, Ruiskatu
- Turun ammattikorkeakoulun kirjasto, Lemminkäisenkatu

Liite 3. Haastattelulomake

Puolistrukturoidun haastattelun teemat:

- Vähän liikkuvan henkilön aktivoiminen liikunnan pariin
- Liikunnasta kiinnostuneen henkilön ohjaaminen liikunnan pariin
- Liikuntapalvelujen järjestäminen: kuka, miten, missä? Viestintä ja rahoitus?
- Tarjolla olevat liikuntapalvelut sekä opiskelijoille että henkilökunnalle
- Yhteenveto ja lopetus: Liikuntapalvelujen merkitys? Millaisena tulevaisuus nähdään?

Liite 4. Teemoittelulomake

TEEMA 1. Vähän liikkuvan henkilön aktivoiminen liikunnan pariin

	Onko tärkeää? Miksi koetaan tärkeäksi?	Kuka aktivoi?	Miten aktivoidaan?	Toimiiko kyseinen tapa? Parempia ehdotuksia?	MUUTA
1					
2					
3					

TEEMA 2. Liikunnasta kiinnostuneen henkilön ohjaaminen liikunnan pariin

	Tarvitseeko ohjata?	Miten ohjataan?	Kuka ohjaa?	Miten eroaa? Onko eroa ?	Onko ollut toimiva tapa?	MUUTA
1						
2						
3						

TEEMA 3. Liikuntapalvelujen järjestäminen: kuka, miten missä?

	Kuka järjestää? Ketkä mukana?	Rahoitus? Viestintä?	Missä järjestetään?	Miten järjestetään?	Onko toimiva? Miksi/ miksi ei?	MUUTA
1						
2						
3						

TEEMA 4. Tarjolla olevat liikuntapalvelut sekä opiskelijoille että henkilökunnalle

	Mitä palveluja tarjolla?	Mistä tietoa liikuntavuoroista?	Onko viestintä riittävää?	Ovatko palvelut selkeitä?	Helposti ja lähellä järjestettäviä?	Miksi käytetään palveluja/ miksi ei?
1						
2						
3						

TEEMA 5. Yhteenveto ja lopetus

	Liikuntapalvelujen merkitys?	Millaisena tulevaisuus nähdään?	MUUTA: arkiaktiivisuus
1			
2			
3			

Liite 5. Tyypittelylomake

Aiheet: (Haastattelusta esille nousseet)	1	2	3
Vähän liikkuvien henkilöiden aktivoiminen liikunnan pariin on tärkeää.	x	x	x
Toistaiseksi ei ole järjestelmää, jolla aktivoitaisiin ihmisiä mukaan.	x	x	
Terveysthuollon pitäisi olla yksi aktivointipolku.		x	x
Aktiivisiakin pitää aktivoida.		x	
Sosiaalinen ryhmä vetää puoleensa harrastusten pariin.	x	x	
Matalan kynnyksen kurssuja pitäisi järjestää, jotta ihmiset kiinnostuisivat.	x	x	
TULI ry:n alle pitäisi siirtää kaikki liikuntapalvelut: opiskelijat ja henkilökunta.	x	x	
Riittävä viestintä ja onnistunut markkinointi ovat edellytyksiä hyväälle toiminnalle.	x	x	x
Tällä hetkellä viestintä ei ole riittävää.	x	x	
Liikuntatilojen sijainti ja niiden puute koetaan ongelmalliseksi.	x		
Rahalliset ja ajalliset resurssit eivät ole riittävät.		x	
Liikuntapalvelujen merkitys on suuri ja tulee lisääntymään.	x	x	x
Ft- opiskelijoita voisi hyödyntää enemmän liikuntatoimessa.	x	x	
Arkiaktiivisuus ja hyötyliikunta ovat tärkeitä.	x	x	x

Liite 6. Tuotos



1

17.9.2014

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN LIIKUNTAPALVELUIDEN NYKYTILA

Turun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluista vastaa liikuntaseura TULI ry, jonka palvelut on tarkoitettu sekä opiskelijoille että henkilökunnalle. Lisäksi henkilökunnalle järjestetään TYKY-toimintaa. Turun ammattikorkeakoulussa opiskelee noin 9500 opiskelijaa, joista vain 3 % käyttää TULI ry:n liikuntapalveluja. Henkilökunnan jäseniä on noin 750. Toimipisteitä on yhteensä kuusi, joista viisi sijaitsee Turussa ja yksi Salossa.

TYKY-toiminta on jaettu tulosalueittain, ja jokaisella tulosalueella on siten TYKY-toiminnan vastaava, joka järjestää ja koordinoi yksittäisen tulosalueen TYKY-toimintaa. Kyseinen hajautettu toiminta tavoittaa ainoastaan oman tulosalueen henkilökuntaa eikä välttämättä koko Turun ammattikorkeakoulun henkilökuntaa. Toiminnasta tiedotetaan Messin intranet –sivuilla. Henkilökunnalle on tarjolla myös kaupungin liikuntaseteleitä sekä ASLAK-kuntoutuksia.

TULI ry:n toimintaa järjestää vuosittain vaihtuva, vapaaehtoisista koostuva opiskelijahallitus, joka tekee tiivistä yhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan, TUOn, kanssa. TULI ry:n palkkalistoilla on yksi liikuntasihteeri, jonka työajasta 40 % on varattu liikuntapalveluiden hoitamiseen. Korkeakoululiikuntasuosittelun mukaan organisaatiossa pitäisi olla yksi täyspäiväinen työntekijä 5000 opiskelijaa kohden.

TULI ry tarjoaa opiskelijoille ja henkilökunnalle 16 viikottaista vuoroa: kuusi ryhmäliikuntavuoroa, kaksi uintivuoroa, jääkiekkoa ja lentopalloa kerran viikossa sekä kaksi kertaa viikossa sulkapalloa, salibandya ja futsalia. Lisäksi TULI ry järjestää liikuntatutorointia, syksyisin tapahtuman Fall in Move ja noin kerran kuukaudessa lajikokeiluja.



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



17.9.2014

Turun ammattikorkeakoulu tarjoaa mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun. Kuntosali on TERHY:n eli terveyden ja hyvinvoinnin tulosalueen ylläpitämä. TULI ry:n kautta on mahdollista saada kuntosaliopastusta. Suurin osa liikuntaseura TULI ry:n liikuntavuoroista pidetään Ruiskadulla. Yksittäisiä vuoroja on Kupittaan jäähallissa, Kupittaan koululla ja Sirkkalan koululla.

Turun ammattikorkeakoulun liikuntaseuran TULI ry:n liikuntapalveluiden käyttö edellyttää vuosittaista liikuntamaksua sekä opiskelijoilta että henkilökunnalta. TUOn jäsenille vuosittainen liikuntatarra maksaa 25 € ja niille opiskelijoille, jotka eivät ole TUOn jäseniä, vuosittainen liikuntatarra maksaa 40 €. Henkilökunnan liikuntamaksu on 60 € vuodessa. Kuntosalin käytöstä peritään erillinen maksu, joka on 30 €/ vuosi tai 15 €/ lukukausi.

Liikuntamaksuista kerätty summa menee opiskelijakunta TUOLle. Opiskelijakunta maksaa tietyn vuosittaisen summan TULI ry:lle toiminnan mahdollistamiseksi. Liikuntaseurana TULI ry saa Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksesta rahallista avustusta. Turun ammattikorkeakoulun hallinnon puolelta rahat menevät opiskelijakunta TUOLle. Rahoista suurin osa menee palkkojen maksamiseen.

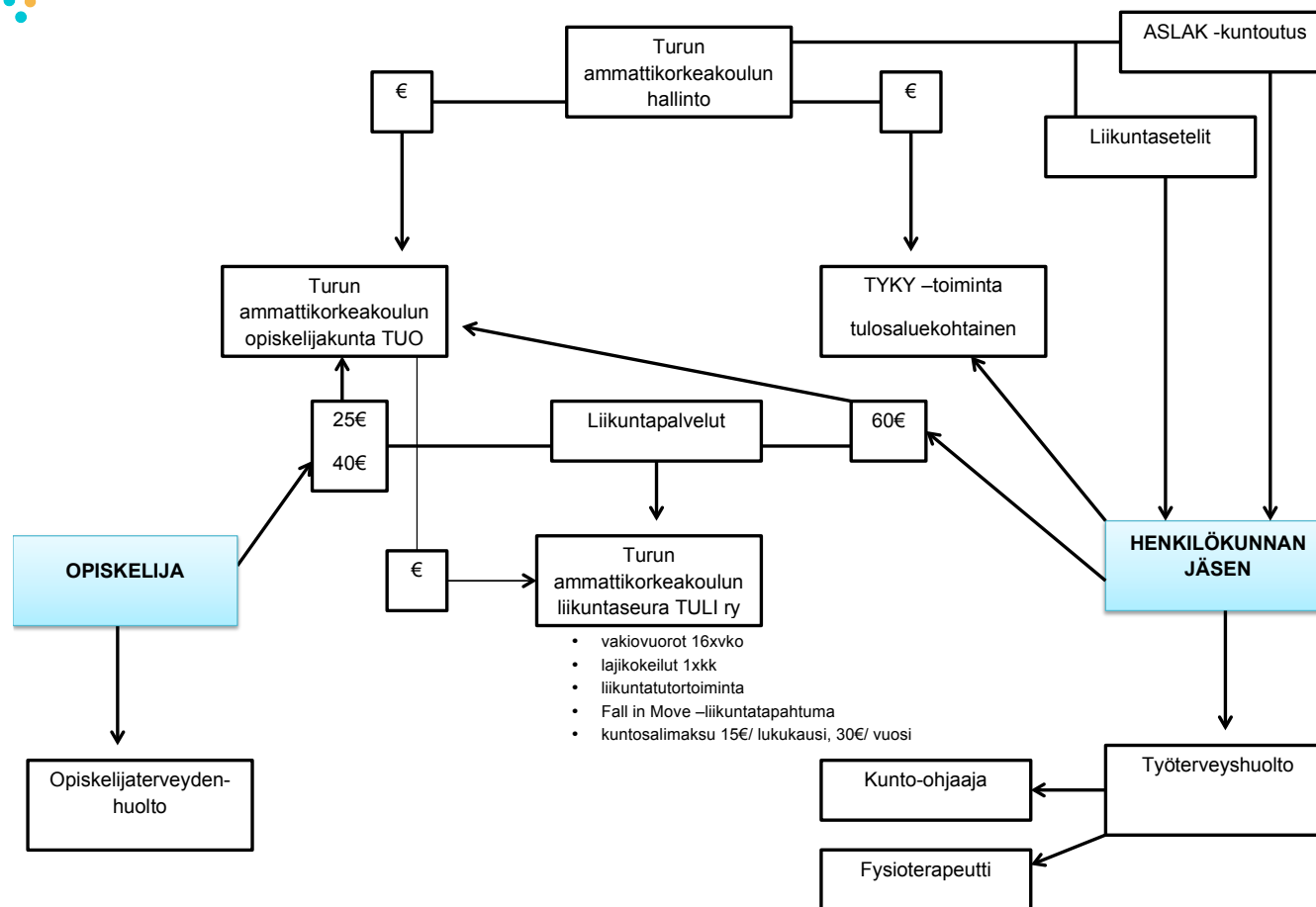
TULI ry:llä on käytössä monia tiedotuskanavia: Messi, Facebook, TUOn kuukausiposti, omat nettisivut sekä julisteet ja pöytämainokset Turun ammattikorkeakouluissa. Lisäksi syksyisin pidetään infotukioita aloitteleville opiskelijoille ja järjestetään ilmaisia tutustumisviikkoja.

Opiskelijaterveydenhuollon osallistuminen liikuntapalveluihin ohjaamiseen olisi suotavaa. Toistaiseksi liikuntaseura TULI ry ei ole päässyt yhteistyöhön opiskelijaterveydenhuollon kanssa. Henkilökunnalle on tarjolla työterveyshuollon kautta kunto-ohjaajan ja fysioterapeutin vastaanottoaikaa.



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

17.9.2014



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES