Kuinka SeAMKissa voidaan? – Hyvinvointikyselyn yhteenveto

18.12.2020

Vaikka työ ja opiskelu aiheuttava stressiä, keskimäärin SeAMKin opiskelijat ja työntekijät voivat varsin hyvin. Seamkilaiset tiedostavat liikunnan, työn tauottamisen, rentoutumisen, levon ja terveellisen ravinnon merkityksen hyvinvoinnilleen. Yksilöiden välillä elintavoissa on kuitenkin eroja. Tämä käy ilmi SeAMK Sports -hankkeen keväällä 2020 toteuttamasta hyvinvointikyselystä, johon vastasi lähes 400 SeAMKin opiskelijaa ja yli 120 työntekijää.

SeAMKin oma, sisäisesti toteutettu fyysisen hyvinvoinnin kysely näki päivänvalon keväällä 2020. Kysely tuotettiin osana OKM-rahoitteista Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointipassin suunnittelu ja toteuttaminen sekä liikunnan palveluketjun kehittäminen (SeAMK Sports) -hanketta. Kyselystä on tarkoitus tehdä vuosittainen, jotta tuloksia voidaan verrata keskenään ja siten hyödyntää SeAMKin palveluita suunnitellessa. Ensimmäisen kyselyn toteuttamiseen oman mausteensa toi korona-aika sekä kevään ensimmäinen etäopetuksen ja -työskentelyn aalto, joka saattaa tulevaisuudessa heijastua verrattaessa kyselyn tuloksia muihin vuosiin.

Kysely toteutettiin Webropol-alustalla, vastausaika oli 28.5.–26.6. ja vastauksia pyydettiin sekä henkilöstöltä että opiskelijoilta. Kyselyn linkki välitettiin sähköpostitse. Määräaikaan mennessä vastauksia saatiin 519: opiskelijoilta 397 ja työntekijöiltä 122. Naiset vastasivat ahkerammin kuin miehet. Vastaajista 75% oli naisia. Vastaukset jakautuivat kohtuullisen tasaisesti eri kampusrakennusten kesken: Kampustalolta vastauksia tuli 197, Frami F:stä 159 ja Frami A:sta 136. Myös muualla työskenteleviltä ja opiskelevilta henkilöiltä saatiin vastauksia, yhteensä 27.

Kyselyssä oli yhteensä neljä osa-aluetta: yleiset hyvinvointikysymykset, liikunta, uni ja ravitsemus. Kysymykset olivat kyselyssä edellä mainitussa järjestyksessä, eikä kaikkiin ollut pakollista vastata. Erityisesti avoimet kysymyskentät olivat vapaaehtoisia ja numeraalisesti arvioitavat pakollisia.

Fyysinen aktiivisuus

UKK-instituutti julkaisi lokakuussa 2019 uudistuneet aikuisten liikkumissuositukset. Niiden mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi liikkua viikossa reippaasti 2h 30min tai rasittavasti 1h 45min. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kahdesti viikossa. SeAMKin vastaajat arvioivat oman liikkumisensa hyvälle tasolle: henkilökunnasta 78% ja opiskelijoista 68,5% liikkuu yli kolme tuntia viikossa. Liikuntamuodoista mainitaan esimerkiksi ulkoilu, kuntosalitreenaaminen, pallopelit, ohjatut jumpat, pyöräily ja uinti. 124 vastaajaa on hyödyntänyt SeAMKin ja/tai SAMOn liikuntapalveluita.

Koska uusissa liikkumissuosituksissa on otettu huomioon myös paikallaanolon tauottaminen ja kevyt liikuskelu, kyselyssä kartoitettiin myös paikallaanoloa ja sen tauottamista. Kyselyyn vastanneista reilu 35% istuu päivässä kahdeksan tuntia tai enemmän. Yli 87% tauottaa paikallaanoloa ja 21% tekee sitä usein. Eli

vaikka opiskelu ja työt vaativat paikallaanoloa, usein näyttöpäätteen luona, todella moni seamkilainen pitää tarkoituksenmukaisia taukoja toivottavasti myös liikkuen näillä tauoilla.

Rentoutuminen ja lepo

Yli 55% kyselyyn vastanneista löytää aikaa itselleen ja rentoutumiselle vähintään kerran viikossa. Suomen Mielenterveys ry, Nyyti Ry ja Työterveyslaitos ovat yhtä mieltä siitä, että rentoutuminen on tärkeää jaksamisen kannalta. Kun irrottaudumme opinnoista ja töistä, otamme aikaa itsellemme, omille harrastuksille tai vain olemiselle, jaksamme paremmin edessä olevat työt ja yllättävätkin haasteet. Säännöllinen rentoutuminen vaikuttaa myös unen laatuun ja esimerkiksi sydämen lyöntitiheyteen.

Käypä hoito -suositus sanoo unesta seuraavaa: ”Unen tarve on yksilöllistä. Aikuisen keskimääräinen yöunen pituus vaihtelee tavallisesti 6–9 tunnin välillä, kun suositus on 7–9 tuntia.” Hyvinvointikyselyyn vastanneista vain 7% nukkuu alle kuusi tuntia ja 58% seitsemän tuntia tai enemmän. Tuntimäärän lisäksi myös unen laatu on tärkeää. 41% vastanneista herää useimmiten virkeänä uuteen päivään.

Ravitsemus ja erikoisruokavaliot

Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta naposteluun.

Kyselyyn vastanneista 22% syö päivässä kaksi tai kolme ateriaa, 37% neljä ateriaa ja 35% viisi ateriaa. Ruokaviraston ohjeistuksiin pohjaten 72% kyselyyn vastanneista syö hyvin suositusten mukaisesti, loput sitten harvemmin tai useammin kuin yleisesti suositellaan. Aterioiden määrä varmasti myös vaihtelee päivien kuormittavuuden tai kiireisyyden mukaan. 61% vastanneista pyrkii noudattamaan lautasmallia, 37,5% pyrkii syömään monipuolisesti päivittäin ja 19% kyselyyn vastanneista noudattaa myös jotain erityisruokavaliota, kuten kasvisruokavaliota tai gluteenitonta, maidotonta tai vähähiilihydraattista ruokavaliota.

Liisa Reinola, liikuntasihteeri, SAMO ja
Mervi Lehtola, kehityspäällikkö, SeAMK