

Pysyvämmin aktiivinen opiskeluarki

23.6.2026

Uusimmassa Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) osiossa Liikkuminen, uni ja lihavuus (Pohjola ym., 2025) todettiin noin kolmasosan opiskelijoista istuvan arkipäivisin vähintään 12 tuntia. Vapaa-ajalla yli kolme tuntia ruudun ääressä istui yli puolet miehistä ja lähes puolet naisista, mikä on yleisempää kuin nuorilla aikuisilla koko väestöstä. Positiivisena kehityksenä voidaan nähdä sekä mies- että naisopiskelijoiden terveysliikuntasuositusten mukaisen liikkumisen lisääntyminen selvästi edelliseen KOTT-tutkimukseen verrattuna, ja terveysliikuntasuosituksen saavutti yli puolet korkeakouluopiskelijoista. Elintavoista koostetun raportin johtopäätöksissä todetaan, että opiskeluympäristöihin ja opiskelukulttuuriin liittyviä terveyttä edistäviä toimenpiteitä tehtäessä on huomioitava sekä liikkumista tukevia toimia että yhtä lailla liiallisen istumisen ja paikallaan olon tauottamisen toimia.

Millaiset toimenpiteet voisivat SEAMKilla vähentää istumista ja tuoda taukoihin aktiivisuutta? Millaisilla keinoilla voitaisiin muokata SEAMKin opiskeluympäristöä ja -kulttuuria liikkuvammaksi? Tällaisiin kysymyksiin lähdimme pohtimaan vastauksia SEAMKin, SAMOn ja YTHS:n yhteistyöhankkeessa Pysyvämmin aktiivinen opiskeluarki.



SAMOn hyvinvointiviikon ohjelmaa yhteistyössä Wellbeing Labsin kanssa (kuva: Marika Kääriäinen, 2025)

Hankkeen tavoitteet

Tärkeänä tavoitteena hankkeen työryhmällä oli alusta saakka, etteivät toimenpiteet unohdu ja poistu käytöstä hankkeen loppuessa. Toimenpiteissä päätettiin keskittyä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskeluarjen aktiivisuuden lisäämiseen yksinkertaisin ja arkeen sidotuin keinoin, jolloin niistä on suurempi mahdollisuus

muodostua pysyviä käytäntöjä. Opiskelijoita haluttiin osallistaa hankkeessa mahdollisimman paljon, koska heidän osallisuuden nähdään vahvistavan vaikuttavuutta opiskeluyhteisössä vertaistoiminnan kautta.

Tavoitteiksi asetettiin omatoimisuuden vahvistaminen, taukoliikunta- ja istumista aktivoivien välineiden tunnettavuuden parantaminen sekä markkinoinnin kehittäminen opiskelijoita houkuttelevaksi. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tietoutta yksinkertaisista keinoista opiskeluarjen aktivoimiseksi ja tarjota konkreettisia työkaluja tauottamiseen sekä aktiivisuuden lisäämiseen. Hankkeessa haluttiin madaltaa kynnystä hyödyntää taukoliikuntavälineitä ja tehdä niistä helposti saavutettavia. Näin ollen välineiden sijoittelua suunniteltiin ja niihin laadittiin ohjeita, joissa niiden käyttömahdollisuudet tuotiin selkeästi esiin. Hankkeessa laadittiin viestintäkanaviin sisältöjä, jotka tavoittavat opiskelijat tehokkaasti ja innostavasti. Näiden tavoitteiden toteutumisen kautta toivotaan SEAMKin korkeakoulukulttuurin muokkautuvan aktiivisemmaksi ja liikkuvammaksi, missä istumisen tauottamisesta ja aktiivisista tauoista tulisi normaali osa arkea.



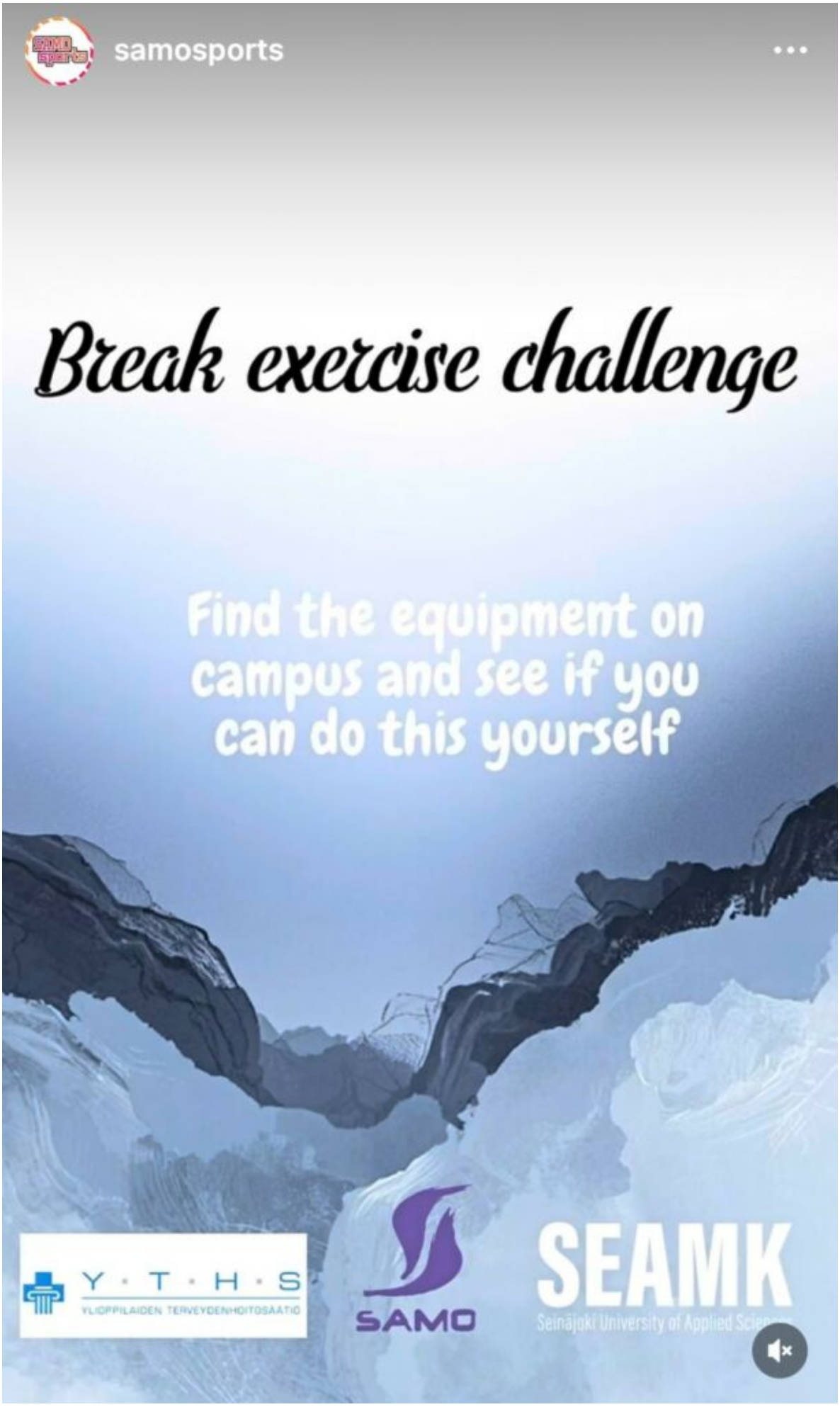
Välineet ja ohjeistukset helpottavat liikkeen lisäämistä opiskelijan arjessa (kuva: Marika Kääriäinen, 2026).

Aktiivisuutta opastuksen, välineiden ja markkinoinnin keinoin

Opiskelijoille tuotiin hanketta näkyväksi opiskelijakunnan hyvinvointiviikolla järjestetyssä Kick off -tapahtumassa marraskuussa 2025. Siihen mennessä oli saatu hankittua suurin osa uusista välineistä ja niiden esittelyä ja kokeilua toteutettiin toimintapisteillä ja luennoille opettajien tilaamissa taukoliikuntahetkissä.

Taukoliikuntahetket olivat tykättyjä ja hyvän palautteen perusteella niitä päätettiin jatkaa Wellbeing labsin toimintana, minkä johdosta henkilökunnalla on jatkossakin mahdollisuus tilata Wellbeing Labsista luennoilleen fysioterapiaopiskelijoiden pitämiä taukoliikuntahetkiä. Lisäksi Kick off -tapahtumassa tuotiin esille hyvinvoinnin moninaisia osa-alueita eri toimintapisteillä.

Opiskelijoiden käyttöön hankitut taukoliikunta- ja istumista aktivoivat välineet on pyritty sijoittamaan paikkoihin, missä ne ovat helposti saatavilla ja lyhyelläkin tauolla käytettävissä. Niiden yhteyteen on laadittu ohjejulisteita yhdessä fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa. Ohjejulisteiden visuaalisesta suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi sosionomiopiskelija. Välineiden olemassaolosta muistutetaan ja opiskeluarjen helppoja ja innostavia aktivointivinkkejä jaetaan SAMOn sosiaalisen median kanavilla keväästä 2026 lähtien. Opiskelijoille suunnatussa kyselyssä seisomapöydät olivat yksi toivotuimmista opiskeluarkea aktivoivista välineistä ja tähän toiveeseen haluttiin vastata. Kampustalolle hankittiin kolme säädettävää työskentelypöytää itsenäiseen tai ryhmän työskentelyyn.


samosports
Break exercise challenge
Find the equipment on campus and see if you can do this yourself
Y · T · H · S
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ
SAMO
SEAMK
Seinäjoki University of Applied Sciences

Sosiaalisen median kanavissa aktivoidaan opiskelijoita suomeksi ja englanniksi (kuvakaappaus SAMO Sports Instagram-tililtä).

Fysioterapiaopiskelijoiden opintojaksoihin on sisällytetty ja tullaan vielä tulevina lukukausina sisällyttämään hankkeen toimenpiteitä. Tässä yhteistyössä voidaan hyödyntää vertaistoimintaa ja hyötyä saadaan molempiin suuntiin. Kevään aikana fysioterapiaopiskelijat järjestivät osana Wellbeing Labs harjoitteluaan Voimavaroja arkeen -nimisen ryhmän, joka pohjautui psykofyysisen fysioterapian keinoihin tavoitteena tukea opiskelijan hyvinvointia ja jaksamista. Opiskelijoiden osallistumisaktiivisuus jäi harmillisen vähäiseksi ryhmää kohtaan osoitettuun kiinnostukseen nähden. Tulevina lukukausina on tulossa ergonomiakartoituksia ja -opastusta luokkatiloihin opetusryhmille sekä tukea liikunnan aloittamiseen.

Tietoa yksinkertaisista tavoista lisätä aktiivisuutta opiskeluarkeen ja tutkittua tietoa sen hyödyistä halutaan lisätä niin opiskelijoille kuin henkilökunnallekin. Edellä esitettyjen toimenpiteiden lisäksi SEAMKin Intraan on lisätty linkit kolmen webinaarin sarjaan, joissa aihetta käsitellään käytännönläheisesti, mutta tutkittuun tietoon pohjautuen.

Pohdintaa opiskelijoiden näkökulmasta

Opiskelijoiden näkökulmasta hanke tuo konkreettisesti esiin sen, kuinka vahvasti istuminen on juurtunut osaksi opiskeluarjen rakenteita. Moni opiskelija tunnistaa omassa arjessaan pitkät paikallaanoloajat. Kuitenkin vasta hankkeen kautta on tullut näkyväksi, kuinka pienillä muutoksilla aktiivisuutta voidaan lisätä ilman, että opiskelupäivä kuormittuu lisää tai vaikuttaa suoriutumiseen koulussa tai sen ulkopuolella.

Se, että opiskelijat pääsevät itse ideoimaan ja toteuttamaan toimenpiteitä, lisää motivaatiota ja tunnetta siitä, että opiskelijoiden ääntä kuullaan aidosti. Esimerkiksi välineiden hankintaan hyödynnettiin kyselyä (vastanneita 39 henkilöä) ja vastausten perusteella tehtiin hankintoja opiskeluarjen aktivoimista varten. Opiskelijoille välineiden käytössä ja oman aktiivisuuden lisäämisessä suurimmassa roolissa näkyvät etenkin välineiden saavutettavuus ja helppokäyttöisyys. Vertaistoiminta koetaan opiskelijoiden keskuudessa luontevaksi tavaksi edistää aktiivisuutta: opiskelijalta opiskelijalle tulevat ideat ja ohjaus tuntuvat helposti lähestyttäviltä ja madaltavat osallistumisen kynnystä. Tämä huomattiin esimerkiksi marraskuussa 2025 järjestetyllä hyvinvointiviikolla pidetyssä leuanveto-kilpailussa, johon opiskelijat osallistuivat aktiivisesti toisten opiskelijoiden esimerkillä ja mainonnalla.

Taukoliikuntahetkien järjestäminen luennoilla on ollut monelle opiskelijalle positiivinen kokemus. Taukoliikuntahetkien palautteissa nousee esiin, että lyhyetkin tauot piristivät keskittymistä ja opiskelijat jaksavat niiden avulla rytmittää paremmin pitkää opiskelupäivää. Samalla opiskelijat ovat huomanneet, että aktiiviset tauot voivat olla yksinkertaisia ja nopeasti toteutettavia. Nämä kokemukset lisäävät ymmärrystä siitä, että aktiivisuuden lisääminen ei aina vaadi suuria elämäntapamuutoksia, vaan pienetkin teot riittävät. Tätä ajatusta pyritään nyt ylläpitämään ja edistämään myös hankkeen loppuvaiheella sekä sen jälkeen.

Hankkeen aikana on tullut kuitenkin esiin myös haasteita. Vaikka kiinnostusta erilaisiin toimintoihin on ollut, osallistuminen esimerkiksi hyvinvointiryhmiin on jäänyt vähäiseksi. Opiskelijoiden kokemusten mukaan tähän vaikuttavat erityisesti aikataulujen kuormittavuus, opintojen vaihtelevat rytmit sekä se, että vapaa-aika

halutaan usein käyttää palautumiseen muilla tavoilla. Tämän asia on hyvä huomioida myös tulevaisuudessa.

Välineiden ja seisomapöytien lisääminen koetaan opiskelijoiden keskuudessa positiivisena ja konkreettisena muutoksena opiskeluympäristöön. Opiskelijat kokevat, että aktiivisuuden tulisi näkyä arjessa jatkuvasti, jotta siitä muodostuisi luonnollinen osa opiskelua. Mainontaa varten tehdyt videot ovat saaneet opiskelijoilta hyvää vastaanottoa, ja niiden koetaan helpottavan välineiden muistamista.

Pienetkin muutokset voivat kuitenkin käynnistää laajemman ajattelutavan muutoksen. Hanke on vahvistanut käsitystä siitä, että opiskelijoiden osallistaminen on keskeistä pysyvien muutosten syntymisessä. Kokonaisuutena hankkeeseen osallistuminen on lisännyt opiskelijoiden ymmärrystä hyvinvoinnin merkityksestä ja siitä, kuinka arjen aktiivisuutta voidaan lisätä jo pienilläkin teoilla.

Pysyvämmin aktiivinen opiskeluarki on YTHS:n, SEAMKin fysioterapian tutkinto-ohjelman, SEAMK Wellbeing Labsin ja opiskelijakunta SAMO:n yhteinen hanke. OTE- eli opiskeluyhteistyö tarkoittaa yhteisöllistä terveyden- ja opiskelukyvyn edistämistyötä, johon on saatu YTHS:n myöntämää OTE-hankerahaa.

Tuuli Jaskari
Fysioterapeutti
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS

Venla Honkala
Fysioterapiaopiskelija
Hyvinvointivastaava, Opiskelijakunta SAMO

Marika Kääriäinen
Suunnittelija, fysioterapeutti (YAMK)
SEAMK Wellbeing Labs

Lähteet

Pohjola, V., Sarttila, K. & Lahti, J. (24.03.2025) *KOTT 2024: Liikkuminen, uni ja lihavuus*. https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/liikkuminen_uni_ja_lihavuus.html