

MUUTOKSET KORKEAKOULUOPIKSELIJOIDEN KUNTO- JA HYÖTYLIKUNNASSA VUOSINA 2000–2012

AKI HENTILÄ, ISMO MIETTINEN, KRISTINA KUNTTU, TUIJA TAMMELIN, MIKA VENOJÄRVI, RAIJA KORPELAINEN

Yhteyshenkilö: Aki Hentilä, Oulun ammattikorkeakoulu, PL 222, 90101 Oulu.
Puh. 040 582 6016. Sähköposti: aki.hentila@oamk.fi

TIIVISTELMÄ

Hentilä A., Miettinen I., Kunttu K., Tammelin T., Venojärvi M. & Korpelainen R. 2015. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000–2012. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 64–69.

■ Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa tapahtuneita muutoksia vuosina 2000–2012 ja verrata yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden tuloksia vuosina 2008 ja 2012.

Kohderyhmänä olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden keski-ikä vaihteli eri vuosina 23–24-vuoden välillä ja vastaavasti yliopisto-opiskelijoiden 24–25-vuoden välillä. Aineistona käytettiin Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia vuosilta 2000, 2004, 2008 ja 2012. Vuosina 2000 ja 2004 tutkimukset tehtiin yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa (N=5030), vuosina 2008 (N=9967) ja 2012 (N=9992) mukana olivat myös ammattikorkeakouluopiskelijat. Vastausaktiivisuus vaihteli eri vuosina 63 prosentista 44 prosenttiin. Analyysissä tarkasteltiin muuttujien jakaumia frekvensseinä ja prosenttiosuuksina. Eri vuosien välinen tilastollinen merkitsevyys analysoitiin One-Way ANOVA -menetelmällä.

Tulokset osoittivat, että korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunta lisääntyi vuodesta 2000 vuoteen 2012. Kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei ollut tapahtunut yhtä selvää kasvua. Päivittäinen kuntoliikuntaa harrastavien määrä oli hieman vähentynyt. Tulokset olivat pääosin samansuuntaisia yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevilla. Tulokset hyötyliikunnan lisääntymisestä tukevat valtakunnallisia liikunnan trenditutkimuksia vapaa-ajan liikunnan kasvusta.

Asiasanat: korkeakouluopiskelijat, kuntoliikunta, hyötyliikunta, liikuntamäärät, liikuntatrendit

ABSTRACT

Hentilä A., Miettinen I., Kunttu K., Tammelin T., Venojärvi M. & Korpelainen R. 2015. Changes in commuting and conditioning leisure-time physical activity among higher education students in 2000–2012. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 64–69.

■ The objective of this study was to describe the changes in commuting and conditioning leisure-time physical activity during 2000–2012 among higher education students. Additionally we compared the differences in activity between university and university of applied sciences students in 2008 and 2012.

The used research data were Higher education students' health survey conducted by the Finnish Students' Health Service (FSHS) in 2000, 2004, 2008 and 2012. In 2000 and 2004 the survey was conducted among university students (N=5030), in 2008 (N=9967) and 2012 (N=9992) also university of applied sciences students were involved. The study participants were students aged below 35 years (mean age range in different years 23 to 25 years) completing their basic degree. Descriptive survey responses were analysed using frequencies and percentages. One-Way ANOVA was used to analyse the statistical significance of the differences between years.

Higher education students' engagement in commuting physical activity increased from year 2000 to year 2012. Such an increase was not discovered among those engaged in conditioning physical activity. The frequency of those daily engaged in conditioning physical activity had declined slightly. The results were similar among those studying in universities and universities of applied sciences. Our results support national trend studies about the increase of leisure-time physical activity.

Key words: higher education students, commuting physical activity, conditioning physical activity, trends in physical activity

JOHDANTO

Vuonna 2013 opiskeli tutkintotavoitteisesti korkea-asteella Suomessa yhteensä 305 208 opiskelijaa (Tilastokeskus 2014). Keskimääräinen opiskeluaika Suomen korkeakouluissa on 4,9 vuotta ja ylempään korkeakoulututkinnon suorittamiseen kuluu keskimäärin 6 vuotta (Opetusministeriö 2010, 28). Vaikka nuoret aikuiset elävät monia kansansairauksia ajatellen vielä terveintä ikävaihettaan, heillä on runsaasti pitkäkestoisia terveysongelmia ja oireita (Kunttu & Pesonen 2013, 41). Noin puolet suomalaisista korkeakouluopiskelijoista kokee terveydellisten seikkojen, kuten fyysisten vammojen, psyykkisten oireiden, stressin tai jännittämisen hidastavan opintojen edistymistä (Saarenmaa ym. 2010, 52). Vuodesta 2000 vuoteen 2012 suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden niskahartiaoireet sekä alaselän oireet ovat yleistyneet merkittävästi (Oksanen ym. 2014), samoin kuin opiskelijoiden ylipainon lisääntyminen (Kunttu & Pesonen 2013, 48).

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että suomalaisten liikunnan määrä on vähäistä 25–54-vuotiaiden keskuudessa. Tuohon ikävaiheeseen ajoittuvat ja liikkumisen määrään vaikuttavat työelämään siirtyminen, perheen perustaminen ja lasten syntyminen (Rovio ym. 2009, 30–33; Rovio ym. 2011, 38–39; Vuori 2005, 622). Lisäksi liikunnan väheneminen ikäluokkien 13 ja 15 välillä on Suomessa suurta muihin maihin verrattuna (Aira ym. 2013, 25–26). Nuorten vähäinen liikkuminen ja fyysisen kunnon heikkeneminen on ollut huolenaiheena paitsi koululiikuntaa ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa koskevassa keskustelussa myös Puolustusvoimien kannanotoissa ja tutkimuksissa varusmiesaineistoista (Fogelholm ym. 2007, 93–97; Kujala 2013, 48–49; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 117; Santtila 2010, 59).

Useiden tutkimusten mukaan koulutus on selkeästi positiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen, ja koulutetut liikkuvat enemmän (Borodulin & Jousilahti 2012, 1–2; Fogelholm ym. 2007, 99; Kantomaa ym. 2010, 33–36; Mäkinen 2011, 15–17; Singh ym. 2008, 210). Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat positiivisesti yhteydessä opintojen edistymiseen ja hyvään koulumenestykseen, ja näyttävät vähentävän korkeakouluopiskelijoiden stressiä ja kohentavan opiskeluun liittyvää työajan hallintaa (Kantomaa ym. 2013, 1917–1918; London & Castrechini 2011, 407; Pribis ym. 2010, 1083).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvata muutoksia suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000–2012 ja vertailla vuosien 2008 ja 2012 tuloksia yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden kesken.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Aineistona käytettiin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) toteuttamia valtakunnallisia korkeakouluopiskelijoiden terveystut-

kimuksia vuosilta 2000, 2004, 2008 ja 2012 (Kunttu & Huttunen 2001, 2005, 2009; Kunttu & Pesonen 2013). Vuosina 2000 ja 2004 tutkimukset tehtiin yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa ja vuosina 2008 ja 2012 mukana olivat myös ammattikorkeakouluopiskelijat. Kaikkiin tutkimuksiin oli saatu myönteinen lausunto Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin eettiseltä toimikunnalta. Aiemmin aineistosta julkaistuista raporteista löytyvät kattavasti kohdejoukon taustatiedot.

Tutkimukset olivat poikkileikkaustutkimuksia, jotka toteutettiin postitse lomakekyselyinä. Vuosina 2008 ja 2012 vastaaminen sähköisesti oli myös mahdollista. Ruotsinkielisille opiskelijoille lähetettiin ruotsinkielinen kysely. Uusintakysely tai vastaamiskehote lähetettiin 3–5 kertaa. Eri vuosien kyselylomakkeiden kysymykset pyrittiin laatimaan niin, että ne olisivat mahdollisimman vertailukelpoisia keskenään. Aineistot on kuvattu tarkasti tutkimusraporteissa (Kunttu & Huttunen 2001, 2005, 2009; Kunttu & Pesonen 2013).

Kohderyhmänä olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden keski-ikä vaihteli eri vuosina 23–24-vuoden välillä ja vastaavasti yliopisto-opiskelijoiden 24–25-vuoden välillä. Yliopisto-opiskelijoiden otos poimittiin eri kerroilla YTHS:n asiakasrekisteristä, joka kattaa kaikki yliopistoissa perustutkintoa suorittavat opiskelijat. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden otos poimittiin ammattikorkeakoulujen opiskelijarekistereistä. Otoksen koko oli kahdella ensimmäisellä kerralla noin 5 000 opiskelijaa ja myöhemmin noin 10 000 opiskelijaa. Vastausaktiivisuus laski ensimmäisen tutkimuksen 63 prosentista 44 prosenttiin. Naiset vastasivat jokaisena tutkimusajan-kohtana miehiä ahkerammin ja yliopisto-opiskelijat ammattikorkeakouluopiskelijoita aktiivisemmin. Otoksen ja vastanneiden tarkempi kuvaus on esitetty taulukossa 1.

Kuntoliikuntaa kartoitettiin kysymyksellä: ”Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, hiihtoa, voimistelua, uintia, pallopelejä)”. Vastausvaihtoehdot olivat 0) en lainkaan tai hyvin harvoin, 1) 1–3 kertaa kuukaudessa, 2) noin kerran viikossa, 3) 2–3 kertaa viikossa, 4) 4–6 kertaa viikossa ja 5) päivittäin. Vuosina 2000–2008 hyötyliikuntaa kartoitettiin kysymyksellä: ”Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ym.)”. Vuonna 2012 hyötyliikuntaa kartoitettiin kysymyksellä: ”Kuinka monta minuuttia harrastat hyötyliikuntaa päivittäin (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin, asiointimatkat, koiran ulkoiluttaminen, siivoaminen, puutarhatyöt ym.)”. Vastausvaihtoehdot molemmissa olivat 0) alle 15 minuuttia päivässä, 1) 15–30 minuuttia päivässä, 2) 30–60 minuuttia päivässä, ja 3) yli tunnin päivässä.

Tilastolliset analyysit tehtiin SPSS Statistics for Windows 21 oh-

TAULUKKO 1. Vuosien 2000–2012 otos korkeakouluopiskelijat, vastanneet ja vastausaktiivisuus sukupuolittain.

vuosi	sukupuoli	Yliopisto-opiskelijat			Ammattikorkeakouluopiskelijat			KAIKKI		
		otos	vastanneet	vastausprosentti	otos	vastanneet	vastausprosentti	otos	vastanneet	vastausprosentti
2000	kaikki	5030	3174	63,1	-	-	-	5030	3174	63,1
	miehet	2321	1224	52,7	-	-	-	2321	1224	52,7
	naiset	2709	1950	72	-	-	-	2709	1950	72
2004	kaikki	5030	3153	62,7	-	-	-	5030	3153	62,7
	miehet	2300	1132	49,2	-	-	-	2300	1132	49,2
	naiset	2730	2021	74	-	-	-	2730	2021	74
2008	kaikki	4983	5086	55,1	4984	2336	47,1	9967	5086	51,1
	miehet	2222	1864	44,8	2288	864	38,2	4510	1864	41,5
	naiset	2761	3222	63,4	2696	1472	54,6	5457	3222	59
2012	kaikki	4996	2425	48,5	4996	1978	39,6	9992	4403	44,1
	miehet	2344	917	39,1	2317	711	30,7	4661	1628	34,9
	naiset	2652	1508	56,9	2679	1267	47,3	5331	2775	52,1

jelmalla. Aineiston kuvauksessa ja tuloksissa analyysi tehtiin tarkastelemalla muuttujien jakaumia sekä frekvensseinä että prosenttiosuuksina. Eri vuosien välinen tilastollinen merkitsevyys analysoitiin One-Way ANOVA -menetelmällä.

TULOKSET

Korkeakoulujen naisopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnan muutoksia on kuvattu taulukossa 2. Yliopistoissa opiskelevien naisten, jotka raportoivat harrastavansa 2–3 kertaa viikossa tai 4–6 kertaa viikossa kuntoliikuntaa, osuus lisääntyi hieman vuosien 2000–2012 aikana. Vuodesta 2008 vuoteen 2012 niiden naisten osuus, jotka harrastivat kuntoliikuntaa 4–6 kertaa viikossa, lisääntyi myös ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoilla, mutta kahdesta kolmeen kertaan kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei tapahtunut merkittävää nousua. Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien osuus vähentyi sekä yliopistojen naisopiskelijoilla vuosien 2000–2012 välillä että ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoilla vuosien 2008–2012 välillä. Vuonna 2012 päivittäin kuntoliikuntaa yliopistojen naisopiskelijoista harrasti 3,8 prosenttia ja ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoista 3,7 prosenttia. Sellaisten naisten osuus, jotka eivät harrastaneet lainkaan kuntoliikuntaa, oli vuonna 2008 suurempi ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoista kuin yliopistoissa opiskelevista (11,3 % vs. 7,5 %, $p < 0,001$). Vuonna 2012 ero oli kaventunut, eikä ollut enää tilastollisesti merkitsevä.

Yliopistoissa opiskelevien naisten hyötyliikunta lisääntyi vuosina 2000–2012 ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien naisten vuosina 2008–2012. Sekä 30–60 minuuttia päivässä liikkuneiden että yli tunnin päivässä liikkuneiden osuus lisääntyi. Alle 15 minuuttia hyötyliikuntaa päivässä liikkuvien naisten osuus yliopistoissa vuonna 2012 oli 4,7 prosenttia ja ammattikorkeakouluissa 7,4 prosenttia. Hyötyliikunnan muutokset vuosina 2008–2012 olivat samansuuntaisia yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoilla.

Vuonna 2012 korkeakoulujen miesopiskelijoista noin kolmannes harrasti kuntoliikuntaa 2–3 kertaa viikossa. Korkeakoulujen miesopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnan muutoksia on kuvattu taulukossa 3. Yliopistoissa opiskelevien miesten kuntoliikunta lisääntyi jonkin verran vuosien 2000–2012 aikana. Tilastollisesti merkitsevin kasvu tapahtui niiden miesten osuudessa, jotka harrastivat kuntoliikuntaa 4–6 kertaa viikossa (16,0 % vs. 23,9 %, $p < 0,001$). Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien osuus pysyi suunnilleen samana. Ammattikorkeakouluissa opiskelevien miesten kuntoliikunnan harrastaminen vuodesta 2008 vuoteen 2012 lisääntyi hieman, lukuun ottamatta päivittäin tai kerran viikossa kuntoliikuntaa harrastavia, joiden osuus väheni. Muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Korkeakouluissa opiskelevien miesten hyötyliikunnassa tapahtui tilastollisesti merkitseviä muutoksia vuosien 2000–2012 aikana. Yli 30 minuuttia päivässä liikkuvien osuus lisääntyi ja vastaavasti alle 15 minuuttia päivässä liikkuvien osuus väheni. Hyötyliikuntaa 15–30 minuuttia päivässä liikkuvien osuudessa ei havaittu yhtä merkitseviä muutoksia.

Hyötyliikunnan muutokset vuosina 2008–2012 olivat samansuuntaisia yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoilla. Vuonna 2012 hyötyliikuntaa 30–60 minuuttia päivässä liikkuvien yliopistojen miesopiskelijoiden osuus (35,2 %) oli suurempi kuin ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoiden (31,2 %). Yli tunnin hyötyliikuntaa päivittäin liikkuvien osuus oli puolestaan vuonna 2012 suurempi ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoissa (15,8 %) kuin yliopistojen miesopiskelijoissa (12,3 %).

POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvata suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnan muutoksia vuosina 2000–2012 ja verrata vuosien 2008 ja 2012 tuloksia yliopisto-opiskelijoiden

TAULUKKO 2. Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien naisten kunto- ja hyötyliikunnan muutokset vuosina 2000–2012 (%).

NAISET	yliopisto-	yliopisto-	yliopisto-	yliopisto-	ammattikorke-	ammattikorke-	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	amk-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat
	opiskelijat	opiskelijat	opiskelijat	opiskelijat	kouluopiskelijat	kouluopiskelijat	2000 vs 2004	2000 vs 2008	2000 vs 2012	2004 vs 2008	2008 vs 2012	2008 vs 2012	vs amk-opiskelijat 2008	vs amk-opiskelijat 2012
	N=1936	N=2013	N=1744	N=1495	N=1464	N=1254	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo
KUNTOLIIKUNTA														
Ei lainkaan kuntoliikunta	7,7	7,7	7,5	7,6	11,3	9,4	.041	.018	.0001	NS	NS	.021	.0001	NS
1-3 kertaa kuukaudessa	13,5	11,5	11,3	13,0	13,1	14,3	.041	.018	.0001	NS	NS	.021	.0001	NS
kerran viikossa	21,1	18,3	18,2	16,5	19,0	17,3	.041	.018	.0001	NS	NS	.021	.0001	NS
2-3 kertaa viikossa	35,5	39,3	39,1	37,5	35,7	36,1	.041	.018	.0001	NS	NS	.021	.0001	NS
4-6 kertaa viikossa	16,7	17,2	18,9	21,6	15,5	19,1	.041	.018	.0001	NS	NS	.021	.0001	NS
päivittäin	5,5	6,0	5,0	3,8	5,4	3,7	.041	.018	.0001	NS	NS	.021	.0001	NS
HYÖTYLIKUNTA														
hyötyliikuntaa alle 15 min. päivässä	17,1	14,5	16,0	4,7	19,7	7,4	.038	.010	.0001	.0001	.0001	.0001	NS	.006
15-30 min. päivässä	43,0	45,4	43,4	39,8	42,8	38,1	.038	.010	.0001	.0001	.0001	.0001	NS	.006
30-60 min. päivässä	32,3	32,6	30,0	40,5	28,3	37,5	.038	.010	.0001	.0001	.0001	.0001	NS	.006
yli tunnin päivässä	7,5	6,5	10,6	15,0	9,2	17,0	.038	.010	.0001	.0001	.0001	.0001	NS	.006

Tilastolliset analyysit tehtiin One-Way ANOVA -menetelmällä käyttäen Dunnett (vertailut 2000-2004, 2000-2008 ja 2012) ja Scheffe (vertailu 2004-2008 ja 2008-2012) post hoc -testeja.

TAULUKKO 3. Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien miesten kunto- ja hyötyliikunnan muutokset vuosina 2000–2012 (%).

MIEHET	yliopisto-	yliopisto-	yliopisto-	yliopisto-	ammattikorke-	ammattikorke-	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	amk-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat	yliopisto-opiskelijat
	opiskelijat	opiskelijat	opiskelijat	opiskelijat	kouluopiskelijat	kouluopiskelijat	2000 vs 2004	2000 vs 2008	2000 vs 2012	2004 vs 2008	2008 vs 2012	2008 vs 2012	vs amk-opiskelijat 2008	vs amk-opiskelijat 2012
	N=1208	N=1124	N=992	N=915	N=855	N=704	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo	p-arvo
KUNTOLIIKUNTA														
Ei lainkaan kuntoliikunta	9,5	7,4	9,5	8,0	11,2	11,4	.005	NS	.0001	NS	NS	NS	NS	NS
1-3 kertaa kuukaudessa	14,5	12,2	11,7	12,3	13,7	14,9	.005	NS	.0001	NS	NS	NS	NS	NS
kerran viikossa	19,5	16,5	18,4	14,0	18,7	13,8	.005	NS	.0001	NS	NS	NS	NS	NS
2-3 kertaa viikossa	34,1	35,9	35,2	35,5	31,6	32,4	.005	NS	.0001	NS	NS	NS	NS	NS
4-6 kertaa viikossa	16,0	20,6	18,8	23,9	19,3	23,2	.005	NS	.0001	NS	NS	NS	NS	NS
päivittäin	6,4	7,5	6,5	6,2	5,5	4,4	.005	NS	.0001	NS	NS	NS	NS	NS
HYÖTYLIKUNTA														
hyötyliikuntaa alle 15 min. päivässä	28,0	22,6	21,7	10,6	29,2	13,3	.020	.0001	.0001	.0001	.0001	.0001	.004	.042
15-30 min. päivässä	44,6	49,2	39,5	41,9	35,3	39,8	.020	.0001	.0001	.0001	.0001	.0001	.004	.042
30-60 min. päivässä	22,6	23,7	29,6	35,2	25,2	31,2	.020	.0001	.0001	.0001	.0001	.0001	.004	.042
yli tunnin päivässä	4,8	4,5	9,3	12,3	10,3	15,8	.020	.0001	.0001	.0001	.0001	.0001	.004	.042

Tilastolliset analyysit tehtiin One-Way ANOVA -menetelmällä käyttäen Dunnett (vertailut 2000-2004, 2000-2008 ja 2012) ja Scheffe (vertailu 2004-2008 ja 2008-2012) post hoc -testeja.

ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä. Tuloksia suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden liikunnan muutoksista ei ole aiemmin julkaistu.

Korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunta lisääntyi vuodesta 2000 vuoteen 2012. Yliopistojen miesopiskelijoiden hyötyliikunnan lisääntyminen alkoi jo vuosien 2004–2008 aikana, samoin niiden yliopistoissa opiskelevien naisten osuus, jotka liikkuvat yli tunnin päivässä. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden tutkimustulokset kunto- ja hyötyliikunnan muutoksista olivat saatavilla vuodesta 2008 eteenpäin, joten tätä aiempia muutoksia ei tiedetä. Huomioitavaa oli hyötyliikuntaa alle 15 minuuttia päivässä liikkuvien yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden osuuden väheneminen vuosien 2008–2012 välillä. Vuonna 2012 tehdyllä hyötyliikuntaa kartoittavan kysymyksen muutoksella voi olla yhteyttä tuloksiin. Tällöin kysymyksen asettelua muutettiin kävelen tai pyöräillen tapahtuvasta hyötyliikunnasta laajempaan hyötyliikunnan sisältöön, kuten koiran ulkoiluttamiseen, siivoukseen tai puutarhatöihin.

Kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei tapahtunut yhtä selvää kasvua kuin hyötyliikunnassa. Eniten kasvua oli 4–6 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa. Samansuuntaisia tuloksia saatiin tuoreissa opiskelijatutkimuksissa, joiden mukaan kuntoliikuntaa runsaasti harrastavien määrä on suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden joukossa hieman kasvussa. Näiden tutkimusten mukaan kesätyöliikuntaa harrastavissa suurin ryhmä on kolme kertaa viikossa harrastavat (Kunttu & Pesonen 2013, 60; Saari & Kettunen 2013, 49). Tässä tutkimuksessa ylioipistoissa opiskelevien päivittäinen kuntoliikunnan harrastaminen oli yleisintä vuonna 2004.

Kunto- ja hyötyliikunnan muutoksissa vuosina 2008–2012 ei ollut havaittavissa merkittäviä eroja yliopistoissa tai ammattikorkeakouluissa opiskelevien naisten tai miesten välillä. Yliopistoissa opiskelevien kunto- ja hyötyliikuntaa harrastavien osuudet olivat yleisesti hieman korkeammat kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevien. Poikkeuksena oli hyötyliikuntaa päivittäin liikkuvien suurempi osuus ammattikorkeakouluissa opiskelevien keskuudessa kuin yliopistoissa opiskelevien keskuudessa. Päivittäin tai 4–6 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavien osuus oli suurempi korkeakouluissa opiskelevillä miehillä kuin naisilla. Vastaavasti hyötyliikuntaa yli 30 minuuttia päivittäin liikkuvien osuus oli suurempi naisilla kuin miehillä.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuin Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009–2010 (2010, 6) sekä Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) 2013 -tutkimuksessa (Hellén ym. 2013, 19–20) vapaa-ajan liikunnan kasvun suhteen viimeisten vuosikymmenten aikana. Sen sijaan tulokset poikkeavat kansallisesta aikuisväestön FINRISKI 2012 -terveysstudiumuksesta, jonka tulosten mukaan 25–64-vuotiaiden miesten vapaa-ajan liikunta on vuodesta 2007 vuoteen 2012 lisääntynyt vain hieman ja 25–64-vuotiailla naisilla liikunta on tällä ajanjaksolla jopa vähentynyt (Borodulin & Jousilahti 2012, 2). Ristiriitaa saattaa selittää tämän tutkimuksen aineisto, joka koostui korkeakouluopiskelijoista. Koulutuksen on todettu lisäävän liikunnan harrastamista (Borodulin & Jousilahti 2012, 1–2; Fogelholm ym. 2007, 99; Kantomaa ym. 2010, 33–36; Mäkinen 2011, 15–17; Singh ym. 2008, 210). Vertailu kansallisten liikuntakäyttäytymistä mittaavien tutkimusten kesken on vaikeaa erilaisten mittaustapojen vuoksi.

Rovio (2011, 37–41) kuvailee ikävaihetta 18–35-vuotta, johon korkeakouluikäiset pääosin kuuluvat, osuvasti liikuntasuhteen vaaran vuosiksi. Tämä on aikaa, jolloin turvallinen rooli entisten viiteryhmiä kesken katkeaa ja tilalle tulevat uudenlaiset ympäristöt haasteineen. Samalla kilpailupainotteinen liikunta alkaa osittain jäädä kuntoilun ja terveysliikunnan varjoon. Kävelen tai pyöräillen tapahtuvan liikkumisen kouluun tai työpaikalle on havaittu mahdollisesti edistävän fyysistä aktiivisuutta ja lisäävän terveellistä elämäntapaa myöhemmissä elämänvaiheissa (Cooper ym. 2008, 327; Yang ym. 2014, 10). Tämän tutkimuksen tulokset sopivat ajatukseen hyötyliikunnan

yhteydestä kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden kasvuun. Elinympäristön liikuntamahdollisuuksia parantavien investointien kuten myös henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan on todettu olevan kustannusvaikuttavia sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmista (Kolu ym. 2014, 885–889).

Korkea-asteen opintoihin sisältyvää liikuntaa on harvoilla koulutusaloilla tai harvoissa koulutusohjelmissä, joten pääasiassa liikunta tapahtuu opiskelijoiden vapaa-ajalla ja omien mieltymysten mukaisesti. Korkeakouluja on aktivoitu kehittämään omia liikuntapalvelujaan erilaisin keinoin, kuten liittämällä liikunta- ja hyvinvointipalvelujen järjestäminen ammattikorkeakoulujen toimilupahakemusprosessiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 26). Vuonna 2011 julkaistiin hyvän korkeakoululiikunnan suositukset (Korkeakoululiikunnan asiantuntijaryhmän loppuraportti 2011, 18), joissa tärkeäksi tavoitteeksi mainitaan terveys- ja liikuntatottumusten juurruttaminen opiskelijan elämänjakson saumakohtiin. Hyvällä korkeakoululiikunnalla voidaan mahdollisesti lisätä tai monipuolistaa opiskelijoiden liikunnan harrastamista opiskelujen aikana. Se voi myös toimia hyvänä, kannustavana ja luonnollisena siirtymänä työpaikka- ja terveyttä edistävään liikuntaan.

Tutkimusaineiston edustavuus analysoitiin kaikkien tutkimusten yhteydessä (Kunttu & Huttunen 2001, 2005, 2009; Kunttu & Pesonen 2013). Otokset olivat edustavia sukupuolten, ikäryhmien, opiskelupaikkakuntien ja koulutusalojen suhteen. Samoin vastanneet edustivat näiden suhteen hyvin tutkimuspopulaatioita lukuun ottamatta naisten yliedustusta. Vastausaktiivisuuden lasku on kuitenkin ongelma ja se näkyy yleisesti kysely- ja haastattelututkimuksissa; erityisesti nuoria miehiä on vaikea saada vastaamaan tutkimuksiin (Rikkinen 2011, 14; Tolonen ym. 2006, 409–415). Siksi vuoden 2008 tutkimuksen yhteydessä suoritettiin katoanalyysi puhelinhaastatelluista vastaamattomien miesten keskuudessa. Se osoitti vastanneiden edustaneen erityisesti päätoimisia opiskelijoita ja heidän ongelmiaan. He voivat muun muassa koetun terveydentilan, oireilun ja yksinäisyyden mittareilla huonommin kuin ne, jotka eivät olleet vastanneet tutkimuskyselyyn. Katoon ei siis rikastunut terveysongelmia. Kyselyyn vastanneilla kuntoliikunnan harrastus oli hieman yleisempää kuin niillä, jotka eivät vastanneet, mutta toisaalta he harrastivat hyötyliikuntaa vähemmän kuin katoon jääneet (3,9 h/viikko vs. 5,2 h/viikko). Tämä saattaisi selittyä kyselyyn vastanneiden ja vastaamattomien erilaisella elämäntilanteella, esimerkiksi opiskelun osa-aikaisuudella ja mahdollisuudella osallistua yhteisiin harrastustapahtumiin (Kunttu & Huttunen 2009, 40–41).

Väestötutkimuksissa usein saatu tulos, että terveyskyselyihin vastaavat olisivat terveempiä ja käyttäytyisivät terveellisemmin kuin ne, jotka eivät vastaa (Lallukka ym. 2002, 164–171), ei saanut vahvistusta tässä tutkimuksessa. Tuloksen voi ymmärtää siten, että hyvinvoivia terveitä nuoria miehiä eivät terveysasiat kiinnostaneet samalla lailla kuin terveysongelmia kokevia, jotka saavat mahdollisuuden pohtia terveyttään kyselyyn vastatessaan. Toisaalta puhelimitse tehtyyn haastatteluun saatetaan vastata eri tavalla kuin itseksensä täytettävään kyselyyn.

Vastaukset opiskelijoiden liikuntatottumuksiin on saatu tässä tutkimuksessa kyselytutkimuksilla, joiden luotettavuuteen on suhtauduttava varauksella. Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisäävät kuitenkin samalla tavalla eri vuosina ja isolla edustavalla otoksella tehdyt kyselyt. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että fyysisen aktiivisuuden kyselymittaukset voivat yliarvioida tutkittavien tuloksia ja luotettavuutta lisäävät rinnalla suoritettavat objektiiviset mittaukset (Husu ym. 2011, 8). Sieväsen (2013, 19–22) mukaan kyselyt ja liikuntamittarit mittaavat eri asioita ja näitä tuloksia käyttäessä yhdessä. Subjektiviiset mittaukset kuvaavat mitattavan käyttäytymistä ja omaa arviota rasituksen määrästä tai tasosta, jolloin henkilöön taustat vaikuttavat tuloksiin. Kokonaisvaltaisen aktiivisuuden arviointiin hyvin soveltuvat objektiiviset mittaukset ovat osin vielä kehitysasteella,

mutta tulevat ehkä mullistamaan lähitulevaisuudessa fyysisen aktiivisuuden mittaukset. Jo nyt liikuntamittareiden avulla saadaan tarkkaa informaatiota liikuntasuorituksesta, mutta niiden käyttäminen laajoissa väestötutkimuksissa on vielä vähäistä.

Tulevaisuudessa kaivataan subjektiivisten kyselytutkimusten rinnalle objektiivisia mittauksia, jotta päästään tarkemmin ja kokonaisvaltaisemmin analysoimaan opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja inaktiivisuusaikaa. Lisäksi kaivataan tutkimuksia opiskelijoiden liikuntatrendeistä ja niiden vaikutuksista liikunta-aktiivisuuteen. Myös liikkuvien ja liikkumattomien opiskelijoiden ryhmien ominaispiirteiden tutkiminen olisi tärkeää. Opiskeluaikana rakennetaan perustusta omaan hyvinvointiin ja liikuntatottumuksiin tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S.** 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuusromahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede* 50 (4), 24–29.
- Borodulin, K. & Jousilahti, P.** 2012. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972–2012. Tutkimuksesta tiiviisti 5. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 1–2.
- Cooper, A., Wedderkopp, N., Jago, R., Kristensen, P., Moller, N., Froberg, K., Page, A. & Andersen, L.** 2008. Longitudinal associations of cycling to school with adolescent fitness. *Preventive Medicine* 47 (3), 324–328.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M.** 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1, 93–100.
- Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A.** 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 21/2013, 19–20.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T.** 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteen tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2011:15, 8–10.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.** Aikuisliikunta. 2010. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010, 6.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A.** 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Kantomaa, M., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M. R. & Tammelin, T.** 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110 (5), 1917–1922.
- Kolu, P., Vasankari, T. & Luoto, R.** 2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. *Suomen Lääkärilehti* 69 (12), 885–889.
- Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti.** 2011. Hyvä korkeakoululiikunta. Suositukset. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto, Sarja A7, 18.
- Kujala, T.** 2013. Kertomuksia koululiikunnasta – suorittamisesta yhdenvertaisuuteen. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 45–51.
- Kunttu, K. & Huttunen, T.** 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Helsinki: Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45.
- Kunttu, K. & Huttunen, T.** 2005. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2004. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40.
- Kunttu, K. & Huttunen, T.** 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunta lisääntyi vuodesta 2000 vuoteen 2012. Vuonna 2012 tehdyllä hyötyliikuntaa kartoittavan kysymyksen muutoksella voi olla yhteyttä tuloksiin. Kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei ollut tapahtunut yhtä selvää kasvua. Päivittäinen kuntoliikuntaa harrastavien määrä oli hieman vähentynyt. Tulokset olivat pääosin samansuuntaisia yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevilla. Tulokset hyötyliikunnan lisääntymisestä tukevat valtakunnallisia liikunnan trenditutkimuksia vapaa-ajan liikunnan kasvusta.

Korkeakouluopiskelijoiden liikuntapalvelujen käytön selvittämiseen ja tarjontaan kaivataan lisää tutkimusta. Opiskelijoiden fyysisen kokonaisaktiivisuuden mittaaminen objektiivisesti olisi tarpeen. Liikkuvien ja liikkumattomien opiskelijoiden profilointi lisäisi ymmärrystä siitä, mitkä asiat liittyvät aktiiviseen liikkumiseen ja toisaalta vähäiseen liikkumiseen. Se myös edesauttaisi opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden edistämistä.

- Kunttu, K. & Pesonen, T.** 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.
- Lallukka, T., Aittomäki, A., Piha, K., Roos, E., Kivelä, K. & Silventoinen, K.** 2002. Postikyselyyn vastanneiden edustavuus sosioekonomisten tekijöiden ja sairauspoissaolojen mukaan: Helsingin kaupungin terveystutkimus. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 39, 164–171.
- London, R. A. & Castrechini, S.** 2011. A longitudinal examination of the link between youth physical fitness and academic achievement. *Journal of School Health* 81 (7), 400–408.
- Mäkinen, T.** 2011. Liikunnallinen elämäntapa – yksilön valinnasta yhteiskunnan tukemaksi mahdollisuudeksi. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 15–17.
- Oksanen, A., Laimi, K., Löyttyneimi, E. & Kunttu, K.** 2014. Trends of weekly musculoskeletal pain from 2000 to 2012: National Study of Finnish university students. *European Journal of Pain* 18 (9), 1316–1322.
- Opetusministeriö.** 2010. Ei paikoillanne, vaan valmiit, hep! Koulutukseen siirtymistä ja tutkinnon suorittamista pohtineen työryhmän muistio. Helsinki: Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:11, 28–29.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P.** 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Helsinki: Opetushallitus, 116–122.
- Pribis, P., Burtneck, C. A., McKenzie, S. O. & Thayer, J.** 2010. Trends in Body Fat, Body Mass Index and Physical Fitness Among Male and Female College Students. *Nutrients* 2 (10), 1075–1085.
- Rikkinen, T.** 2011. Riittääkö tulevaisuudessa vastaajia? Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 33 (2), 14.
- Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E.** 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26–33.
- Rovio, E.** 2011. Vähän liikkuvat – keitä he ovat? Teoksessa: E. Rovio & T. Pyykkönen (toim.) Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjät ja tutkijoita. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran Impulssi 26, 29–47.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T.** 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.
- Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V.** 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18, 45–57.
- Saari, J. & Kettunen, H.** (toim.). 2013. Opiskelijabarometri 2012. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. <http://www.slideshare.net/otusowl/2013-opiskelijabarometri-2012> (8.4.2014)
- Santtila, M.** 2010. Effects of Added Endurance or Strength Training on Cardiovascular and Neuromuscular Performance of Conscripts During the 8-week Basic Training Period. *Studies in sport, physical education and health* 146. Jy-

väskylän yliopisto. Liikuntabiologianlaitos. Väitöskirja.

Sievänen, H. 2013. Liikkumaton liikkua ilmi – kysymällä vai mittaamalla? *Liikunta & Tiede* 50 (6), 18–22.

Singh, G. K., Kogan, M. D., Siahpush, M. & van Dyck, P. C. 2008. Independent and joint effects of socioeconomic, behavioral, and neighborhood characteristics on physical inactivity and activity levels among US children and adolescents. *Journal of Community Health* 33 (4), 206–216.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisuja 2013:10, 26.

Tilastokeskus. 2014. Koulutus. Koulutuksen järjestäjät ja oppilaitokset. http://tilastokeskus.fi/til/kjarj/2013/kjarj_2013_2014-02-13_tau_005_fi.html (18.9.2014)

Tolonen, H., Helakorpi, S., Talala, K., Helasoja, V., Martelin, T. & Prättälä, R. 2006. 25-year trends and sociodemographic differences in response rates: Finnish adult health behaviour survey. *European Journal Epidemiology* 21 (6), 409–415.

Vuori, I. 2005. Liikunnan edistäminen. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 618–682.

Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J.S.A. & Raitakari, O.T. 2014. Active commuting from youth to adulthood and as a predictor of physical activity in early midlife: the young Finns study. *Preventive Medicine* 59, 5–11.