

Anni Liina Ikonen, korkeakoululiikunnan asiantuntija, Opiskelijoiden Liikuntaliitto, Lapinrinne 2, 00180 Helsinki, anniliina.ikonen@oll.fi
Teija Hakala, liikuntasuunnittelija, Turun yliopisto, teihak@utu.fi
Marko Kantomaa, tutkija, Imperial College London, m.kantomaa@imperial.ac.uk
Arto Pesola, tutkimuspäällikkö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Pieni palvelus opettajalta opiskelijalle – suuri harppaus aktiiviselle korkeakoulukulttuurille

Yksinkertaiset, opetukseen integroitavat teot, kuten opiskelijoiden kehottaminen ylösnousuihin luennoilla, voivat saada aikaan suurta edistystä oppimisessa ja terveydessä. Istumista vähentäville toimintatavoille on korkeakouluissa suuri kysyntä: lähes jokainen opiskelija viettää liikaa aikaa istuen ja keskittyminen koetaan usein vaikeaksi.

Tutkimusnäyttö istumisen haitallisuudesta on viime aikoina täsmentynyt. Vuosikymmenten ellei -satojen ajan on tiedetty, että liikunta on ihmisille hyvästä ja valistuksen väärsti. Uudempaa tietoa sen sijaan on se, ettei liikunta suurinakaan määrinä kompensoi liiallisen istumisen ja paikallaanolon terveyshaittoja. Edes superkuntoilija ei pysty suojautumaan terveyshaitoilta, mikäli viettää pitkiä aikoja paikallaan. Taustalla on yhteiskunnan voimakas teknologisoituminen, jonka myötä kaikenlainen fyysinen aktiivisuus on kaikonnut arjesta irralliseksi elämänalueeksi. Näiden seikkojen valossa ei olekaan ihme, että arjen liiallinen paikallaanolo ja istuminen ovat valtava kansanterveydellinen ongelma.

Nyt lukija, jos toimit korkeakouluympäristössä, kannattaa olla tarkkana. Tuoreimpien selvitysten mukaan aikuisväestöstä eniten eivät suinkaan istu työpaikkojen paatuneet konttorirodot, vaan nimenomaan korkeakouluopiskelijat. Uusimman Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu, Pesonen & Saari, 2017, 50) mukaan korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin lähes 11 tuntia päivässä. Lähes viidennes istuu päivittäin yli 12 tuntia, ja vain 16 prosenttia istuu alle kahdeksan tuntia.

Paikallaanolon passiivinen fysiologia

Mitä lihaksissamme sitten oikein tapahtuu näin pitkän paikallaanolon seurauksena? Vastaus on ei mitään ja se vasta vahingollista onkin. Istumisen aikana takareidet painuvat passiivisina tuolin pehmusteisiin ja koko kehon aineenvaihdunta hidastuu tai pahimmillaan häiriintyy liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden seurauksena. Ravintoaineiden käsittely elimistössä heikentyy ja ne alkavat kulkeutua keskivartalolle varastoitaviksi, eivätkä lihaksiin käytettäväksi (Pesola,

Pekkonen & Finni Juutinen, 2016). Etenkin ruokailun jälkeen olisi tärkeää käyttää lihaksia ravintoainekuorman kuluttamiseksi, mutta seuraavan luennon jo alkaessa ei auta muuta kuin ujuttautua penkkiriville istumaan pahvimuki kädessä. Loppuluento kuluukin aktiivisen kuuntelun sijaan vääntelehtien epämukavaan asentoon vangittuna. Etukumarassa istuminen läppäriä käyttäessä lisää niska-hartiaseudun ja välilevyjen kuormitusta, eivätkä tuki- ja liikuntaelimistön kivut ole opiskelijoille vieraita. On vastuita, että fyysisesti passiivisten opetustapojen

ja -ympäristöjen myötä opiskelijat altistetaan kivuille ja säryille, jotka olisivat yksinkertaisin keinoin estettävissä.

Pitäisikö sitten vain heittää maailman tuolit roviolle? Ei sentään, sillä noin 6–8 tunnin päivittäinen istuminen vielä menettelee, mutta näiden tuntimäärien jälkeen eri sairauksien riski alkaa nopeasti nousta (Patterson ym., 2018). Istumistilastojen mukaan nykyopiskelijoilla on siis monta tuntia kirittävää istumisen vähentämiseksi. Riippumatta siitä, kuinka monta tuntia viettää paikallaan, tutkimusten mukaan kriittisintä on 30 minuutin välein pidettävät tauot.

Oppimiskapasiteetti kasvuun fyysisellä aktiivisuudella

Merkittävien terveyshyötyjen lisäksi istumisen vähentämisen puolesta puhuu tieteellisesti osoitettu yhteys oppimisen ja liikunnan välillä. Tästä on saatu runsaasti tutkimusnäyttöä peruskouluikäisten oppijoiden parissa, ja mitä ilmeisemmin samankaltainen yhteys esiintyy iästä riippumatta myös korkeakouluopiskelijoilla. Tutkimusten mukaan vapaa-ajan liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä ja hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyvään opintomenestykseen, ja ne vahvistavat tiedollista toimintaa (Syväoja ym., 2012).

Uuden tutkimuskatsauksen mukaan myös koulupäivän aikaisella liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia oppimiselle (Kantomaa ym., 2018). Eri-tyisesti oppitunnin aikana pidetty liikunnallinen tauko ja opetukseen integroitu liikunta näyttäsivät vaikuttavan myönteisesti oppimistuloksiin. Liikunnan myötä aivoissa lisääntyvä hapensaanti edistää tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja, muistin toimintaa, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Pieneen liikuskeluun kannustamalla voidaan siis kasvattaa opiskelijan oppimiskapasiteettia, koska virkistävän liikkeen avulla opiskelija jaksaa keskittyä myös iltapäivän uneliailla tunneilla.

Istuva korkeakoulukulttuuri voidaan muuttaa!

Kun opiskelijoilta tiedusteltiin näkemyksiä istumisesta, ilmeni, että he ovat hyvin tietoisia istumisen haitallisuudesta. Haittojen tietämyksen lisäksi vastauksissa korostui huoli omasta liiallisesta istumisesta ja tarve vähentää sitä. (Lepänen & Munter, 2016.) Istumista voimakkaasti suosiva opiskelukulttuuri ja korkeakoulujen fyysinen ympäristö koetaan kuitenkin tauottamisen esteiksi. ”Täällä se on tosi hankalaa, luennoilla varsinkin, kun ei siellä pysty olla seisten...”, kommentoi eräs opiskelija opetustiloja. Seisomaan nouseminen koetaan myös sosiaalisesti paheksuttavaksi ja epänormaaliksi: ”Kyl sua vähän varmaan katottais silleen, et mitähän toikin äijä tuol tekee.” Tieto todella lisää opiskelijan tuskaa, kun istumisen haitallisuudesta kyllä paasataan, mutta mahdollisuuksia sen vähentämiseen ei ole.

Vaikka istumisongelman ratkaisussa ollaan vasta alkutaipaleella, on merkittäviä askeleita jo otettu. Pyllä ylös! on Turun yliopiston ja Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) vuonna 2014 aloittama yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä koko korkeakoulu yhteisön tietoisuutta istumisen vähentämisen hyödyistä ja siitä, miten pienilläkin teoilla istumista voidaan vähentää (ks. YTHS, 2019). Hanke pyrkii myös kyseenalaistamaan normia, jonka mukaan istuminen on pääsääntö ja seisomaan nouseminen häiriö.

Monet opiskelijat eivät kehtaa nousta itseksensä ylös opetustilanteessa, vaikka sitä haluaisivat. Kun opettaja nostattaa kaikki opiskelijat seisomaan, tilanne tuntuu sosiaalisesti hyväksyttävältä. Luento voi jatkua normaalisti, vaikka seistäänkin. On tärkeää muistaa, ettei kyse ole irrallisesta aikaa vievästä asiasta. Päinvastoin, opiskelijat pysyvät vastaanottavaisina pidempään ja oppivat paremmin.

Opetushenkilökunnan tietoisuuden lisääminen istumisen säännöllisestä tauottamisesta luennoilla on Turun yliopistossa tuottanut tulosta. Vuonna 2016 opettajat nostattivat luennoilla nelinkertaisen määrän opiskelijoita seisomaan vuoteen 2014 verrattuna. Lukuisissa palautteissa opiskelijat kokivat luentojen tauottamisen virkistäväksi ja toivoivat, että käytäntö toteutuisi

kaikilla luennoilla. Myös ne opettajat, jotka käyttivät aktiivisia opetusmenetelmiä, kokivat sen hyväksi keinoksi aktivoida opiskelijoita keskittyneempään opiskeluun. (Friman & Hakala, 2017.) Muita esimerkkejä istumista vähentävistä ja keskittymistä parantavista opetusmenetelmistä löydät artikkelin lopusta.

Unohda perimä, syytä toimintatapoja

Nyky-yhteiskunta ja korkeakoulut osana sitä altistavat istumista normittavalla ympäristöllään ja toimintakulttuurillaan Suomen korkeakouluopiskelijat oppimista ja hyvinvointia heikentävään todellisuuteen. Suuri on taistelu pienellä ihmisellä vastustaa jähmeiden auditorioiden ja vakiintuneiden normien asettamaa vaatimusta viettää jopa 12 tuntia päivästä ihmiskeholle haitallisessa asennossa. Liikkumaan luotu ihminen elää kaukana sille luonnollisista olosuhteista. Luonnottomuudesta kertoo se, että Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus on maailman neljänneksi merkittävin kuolemaan johtava riskitekijä (WHO, 2018).

Hyvä uutinen on puolestaan se, että esimerkiksi geenien sijaan merkittävä syy tälle terveysongelmalle on meidän ihmisten käyttäytyminen. Hurraa! Meillä on siis kaikki mahdollisuudet taklata ongelma korkeakouluissa ja taata terveitä ja pitkäikäisiä tulevaisuuden osaajia maailmamme. Luodaan yhdessä fyysistä aktiivisuutta tukevat oppimisen tilat ja opetustavat, sillä kun ne ovat kunnossa, pystytään kerralla tuottamaan hyvinvointia ja laadukkaampaa oppimista 300 000:lle tulevaisuuden toivolle.

Neuvoja virkeään ja hyvinvoivaan korkeakouluopetukseen:

- Opiskelijoiden Liikuntaliiton julkaisema Korkeakoululiikunnan suosittukset 2018 (https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan_suosittukset-2018_nettiluokitus.pdf).
- Istumisen vähentämisen teemasivu Opiskelijoiden Liikuntaliiton nettisivuilta (<https://oll.fi/liikuntapolitiikka/istumisen-vahentaminen/>).

sivuilta (<https://oll.fi/liikuntapolitiikka/istumisen-vahentaminen/>).

- Liikkuva opiskelu -ohjelman nettisivut (<https://www.liikkuvaopiskelu.fi/ideat/>).

LÄHTEET

- Friman, A. & Hakala, T. (2017). Pylly Ylös -hankkeen loppuraportti (raportti).
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: tilannekatsaus tammikuun 2018* (katsaus). Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235517/15.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Saatavilla http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf
- Leppänen, A. (2016). "Pitäis liikkuu enemmän" – kvalitatiivinen esitutkimus vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden suhteesta liikuntaan (tiivistelmä). Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto. Saatavilla <https://oll.fi/assets/uploads/2017/11/PIT%C3%84IS-LIIKKUA-ENEMM%C3%84N.pdf>
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S. & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811–829. Saatavilla <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Pesola, A. J., Pekkonen, M. & Finni Juutinen, T. (2016). Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? *Duodecim*, 132(21), 1964–1971. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201611224701>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen: tilannekatsaus – lokakuun 2012* (muistio). Saatavilla https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf
- WHO. (3.12.2018). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Saatavilla <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- YTHS. (2.7.2019). Pylly ylös: istu vähemmän, voit paremmin. Saatavilla https://www.yths.fi/pylly_ylos