

Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat jalkautuivat kampuksille liikeagenteiksi 3AMK Liikuttaa -hankkeen toimesta

Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat saivat 3AMK Liikuttaa -hankkeelta toimeksiannon osaksi projektiharjoitteluansa loppusyksystä 2024. Heidän tehtävänään olisi suunnitella korkeakouluopiskelijoita liikkeelle kannustava interventio ja toteuttaa se kampusympäristössä. Fysioterapeuttiopiskelijat kirjoittivat myös interventiotaan esittelevän blogitekstin, josta voit napata vinkkejä myös omaan työ- tai opiskelupäivän aikana toteutettaviin istumista tauottaviin leikinomaisiin liikkeisiin ja liikkumiseen. Lue blogiteksti alta:

Liikettä, iloa ja taukoja istumiseen

Liikkuminen ei aina tarkoita hikitreeniä tai tiukkaa urheilu-suoritusta – joskus se voi olla vain hauskaa ja kepeää liikehdintää, joka tuo hymyn huulille. Juuri tämä ajatus on ollut keskiössä 3AMK Liikuttaa -hankkeessa, jonka tavoitteena on muun muassa aktivoida ammattikorkeakouluopiskelijoita opiskelupäivien aikana, ja tauottaa etenkin heidän istumista.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin 11 tuntia vuorokaudessa. Vaikka arjessa tulisi muuten liikuttua suositusten mukaan on pitkäkestoinen istuminen kuitenkin terveysriski. Terveiden edistämisen asiantuntijan Kirsti Siekkisen (Liikkuva opiskelu –ohjelmasta) mukaan liiallinen istuminen lisää riskiä ylipainoon, univaikeuksiin ja mielenterveyshäiriöihin. Pienikin liike taas vastaavasti lisää vireyttä ja vaikuttaa myönteisesti tarkkaavaisuuteen ja muistiin. (THL 2023.)

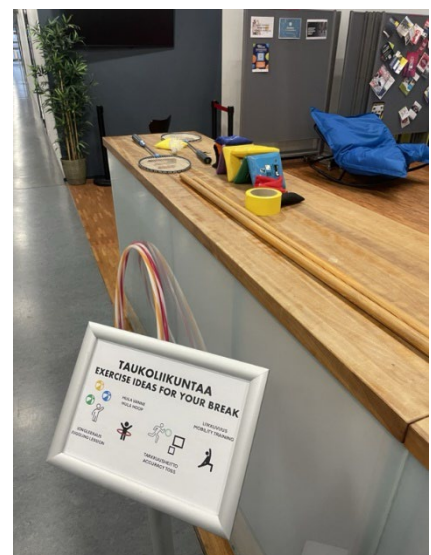
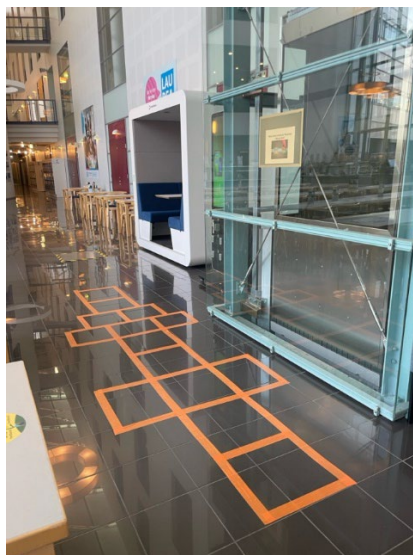
Leikkisyyttä liikkeeseen

Kolmella eri Laurean kampuksella toteutettu fysioterapeuttiopiskelijoiden interventio yhdistää hauskuuden ja liikunnan tavalla, jossa liikkeelle lähteminen toteutuu mahdollisimman matalalla kynnyksellä, leikin ja ilon kautta. Intervention pääsanoma oli, että liike on tärkeää, mutta sen ei tarvitse olla urheilua ja suorittamista.

Intervention aikana kampuksille asetettiin liikuntapisteitä, joiden aktiviteetit muistuttivat lapsuuden leikkejä. Näiden aktiviteettien tarkoitus oli tarjota pieni tauko istumiselle, virkistää ja tuottaa keholle liikettä leikinomaisen puuhastelun lomassa. Fysioterapeuttiopiskelijat muuntautuivat liikeagenteiksi, joiden tärkeimpänä tehtävänä oli tuoda liikkeen merkitystä näkyväksi korkeakouluopiskelijoiden ajoittain passiiviseenkin arkeen. Liikeagentit ylläpitivät intervention aikana liikuntapisteitä, joissa he ohjasivat opiskelijoita liikkeeseen erilaisten aktiviteettien muodossa. Aktiviteettipisteissä käytettiin normaalisti taukotiloissa sijaitsevia välineitä. Lisäksi liikeagentit muotoilivat yleisiin tiloihin kannustavia viestejä, joilla pyritään lisäämään opiskelijoiden portaiden käyttöä.

Liikuntapisteiden aktiviteetit:

- **Tarkkuusheitto hernepussilla:** Hauska aktiviteetti, jossa haastetaan osumatarkkuutta, silmän ja käden koordinaatiokykyä ja saadaan luonnollista liikettä ylävartaloon ja käsille. Piste oli erityisesti pienten opiskelijaryhmien suosiossa, ja heittokilpailut nostattivat selkeästi opiskelijoiden tauon tunnelmaa.
- **Jonglööraus:** Haaste, joka saa nauramaan ja samalla parantaa koordinaatiokykyä. Se koettiin myös hauskaksi tavaksi opetella uutta taitoa ja keskittyä vain yhteen asiaan.
- **Keppijumppa:** Kevyt ja helposti omaksuttava harjoitus, joka venyttää ja virkistää sekä aktivoi istumisesta jähmettyneitä lihaksia. Keppijumppaliikkeillä saa helposti avattua rintarankaa ja jumiutuneita hartioita.
- **Ruutuhyppelyrata:** Lapsuuden klassikko herättää nostalgisia muistoja ja saa jalat liikkumaan spontaanisti. Verenkierto aktivoituu ja hengitys vilkastuu, syke kohoaa ja vireystila kasvaa.



Kuvat. Liikuntapisteiden aktiviteetit. (Fysioterapeuttiopiskelijat)

Lähtökohtana liike

3AMK Liikuttaa -hankkeen opiskelijoille laatima toimeksianto rohkaisi opiskelijoita välttämään jatkuvaa istumista ja käyttämään tauot kevyeen liikkumiseen ja liikuskeluun. Niin 3AMK Liikuttaa – hanke kuin fysioterapeuttiopiskelijatkin haluavat muistuttaa, että liike ole vain kuntosalilla tehtyä voimaharjoittelua, lenkkeilyä tai muuta hikiliikuntaa, vaan pienikin liike auttaa ja katkaisee istumisen.

Liike:

- parantaa keskittymiskykyä ja kohottaa vireystilaa sympaattisen hermoston aktivoituessa
- lievittää stressiä ja rentouttaa kehoa parasympaattisen hermoston aktivoituessa liikkumisen jälkeen

- vähentää istumisen haittoja, kohottamalla sykettä, vilkastuttamalla verenkiertoa ja hengitystä
- lisää energiankulutusta sekä aineenvaihduntaa, joka vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin (UKK 2024.)

Mahdollistetaan liike opiskelijoiden arkeen

Interventio osoitti myös, että korkeakouluopiskelijat toivovat liikkeeseen ja liikkumiseen kannustavia välineitä saataville kampuksien eri kerroksiin, jotta ne olisivat helposti saatavilla ja kaikkien käytettävissä. Ennen fysioterapeuttiopiskelijoiden järjestämää interventiota ei liikuntavälineiden olemassaolosta edes tiedetty. Liikuntapisteillä käyneet huomasivat pienien liikettä sisällään pitävien taukojen kohentaneen heidän vireystilaansa välittömästi. Intervention myötä saadun palautteen mukaan, opettajien kehotuksella hyödyntää tauot liikkumiseen on myös suuri merkitys.

3AMK Liikuttaa -hankkeen ja liikeagenttien avulla kampuksille on tuotu lisää liikettä, iloa ja yhteisöllisyyttä. Liikeagentit viesti kantaa toivottavasti pitkälle: pienillä teoilla on suuri merkitys, kun halutaan parantaa hyvinvointia ja lisätä liikettä arkeen. Liikkumisen ei tarvitse olla vakavaa – ja joskus paras tapa aktivoitua on hypätä takaisin, vaikka lapsuudesta tuttuihin leikkeihin.

Liike kuuluu kaikille!

LÄHTEET:

THL 2024. Tutkimus: Korkeakouluopiskelijat istuvat hälyttävän paljon, 41 prosenttia istuu arkisin vähintään 12 tuntia. Viitattu 2.12.2024. <https://thl.fi/-/tutkimus-korkeakouluopiskelijat-istuvat-halyttavan-paljon-41-prosenttia-istuu-arkisin-vahintaan-12-tuntia>

UKK-Instituutti 2024. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 2.12.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>