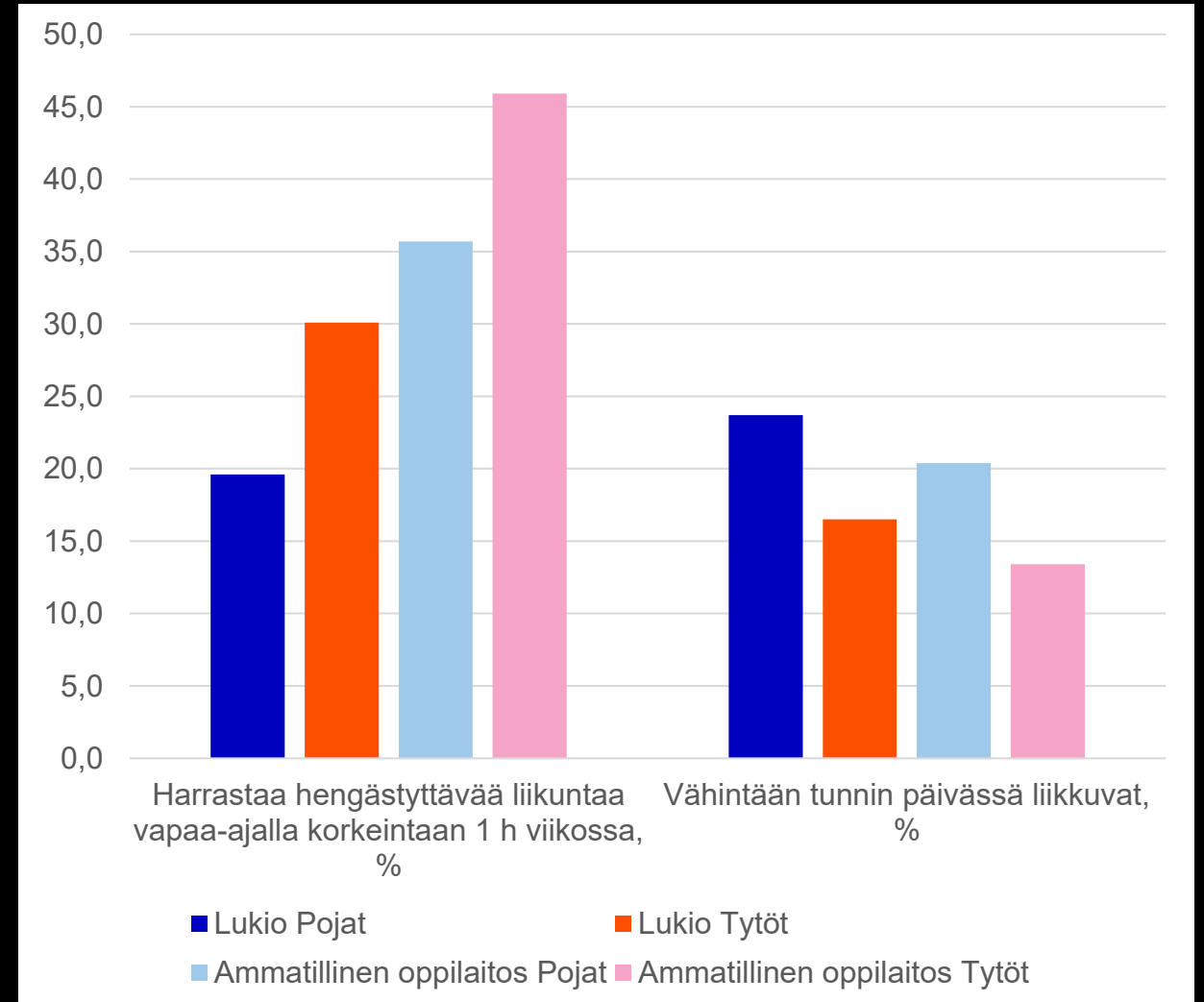


# Liikkumisen asiantuntijat (liikuntacoachit) toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukena

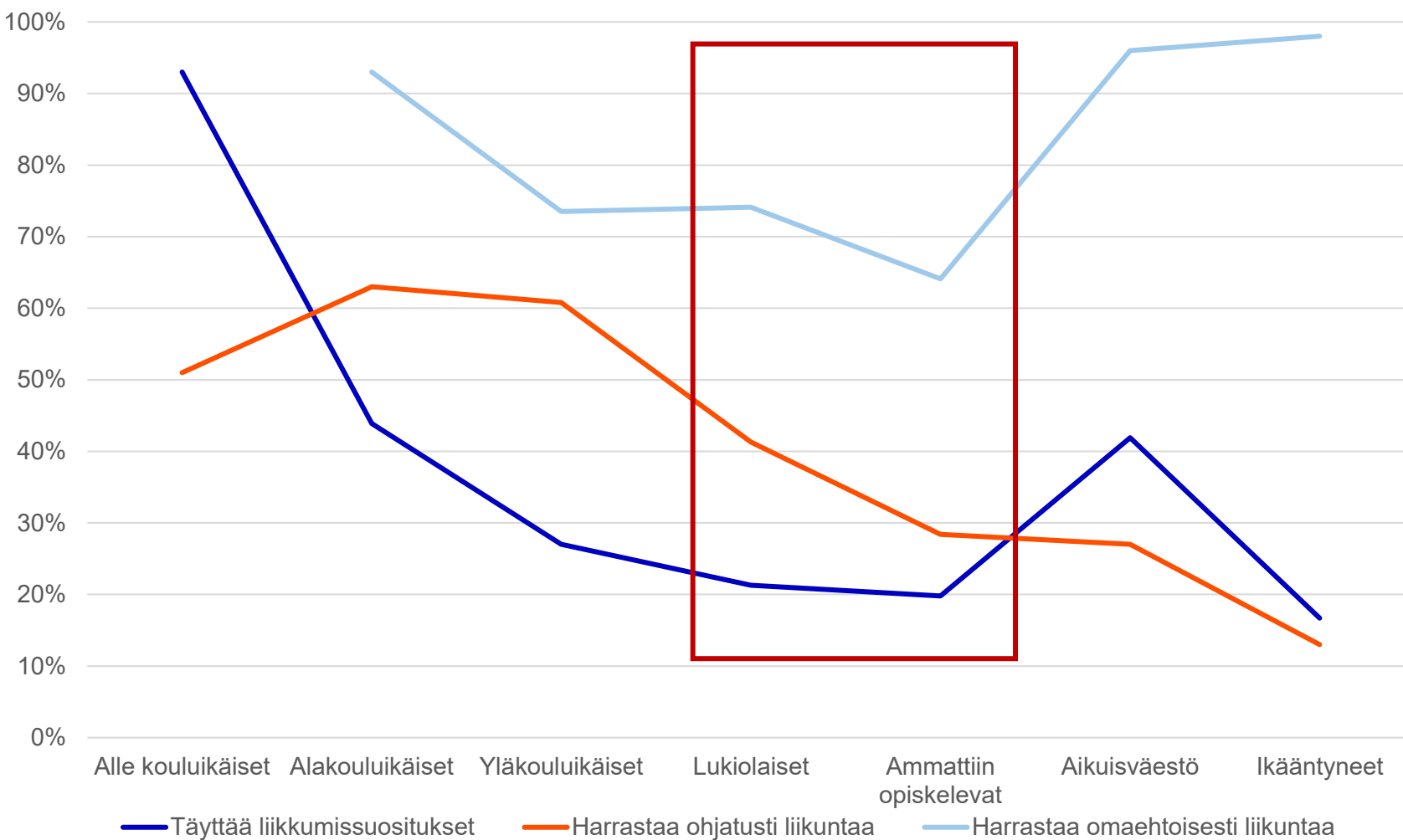


# Hyvinvoinnin haasteet ja liikkumattomuus

- Yli 30 % toisella asteella opiskelevista tytöistä kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta.
- Yli 30 % toisella asteella opiskelevista tytöistä kokee pitkittynyttä masennusoireilua.
- Viidennes lukiossa ja neljännes ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä tuntee itsensä yksinäiseksi.
- Yli puolet toisella asteella opiskelevista tytöistä ja lähes kolmasosa pojista on väsynyt tai uupunut päivittäin.
- 60 % tytöistä ja kolmannes pojista kärsii viikoittain niska- ja hartiasseudun kivuista.
- 60 % tytöistä ja neljännes pojista kärsii viikoittain päänsärystä.
- 30 % lukiota ja 40 % ammatillista oppilaitosta käyvistä tytöistä kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai



# Liikkumisen ja liikunnan iso kuva



- 16-18-vuotiaat viettävät valveillaoloajastaa paikallaan keskimäärin 10 tuntia vuorokaudessa (Husu ym. 2019, 2021)
- 75 % toisen asteen opiskelijoista haluaisi liikkua enemmän (Siekkinen ym. 2021) ja 80% toivoo taukoliikuntaa oppitunneille (Kallio ym. 2022)

# Liikkumisen edistämistyöllä voidaan kaventaa hyvinvointieroja

Runsas tutkimusnäyttö osoittaa liikkumisen positiiviset vaikutukset oppimiseen (mm. Haverkamp ym. 2020; Syväoja ym. 2012).

Fyysinen aktiivisuus helpottaa masennuksen, ahdistuksen ja uupumuksen oireita, onnistuneesti toteutettuna jopa lääkehoitoa tehokkaammin (Singh ym. 2023).

Vähäinen liikunta taas on yhteydessä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin (Kantomaa, 2010; Trajkovic et al., 2020).

Liikuntatilanteet ovat mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen (Syväoja ym. 2012).

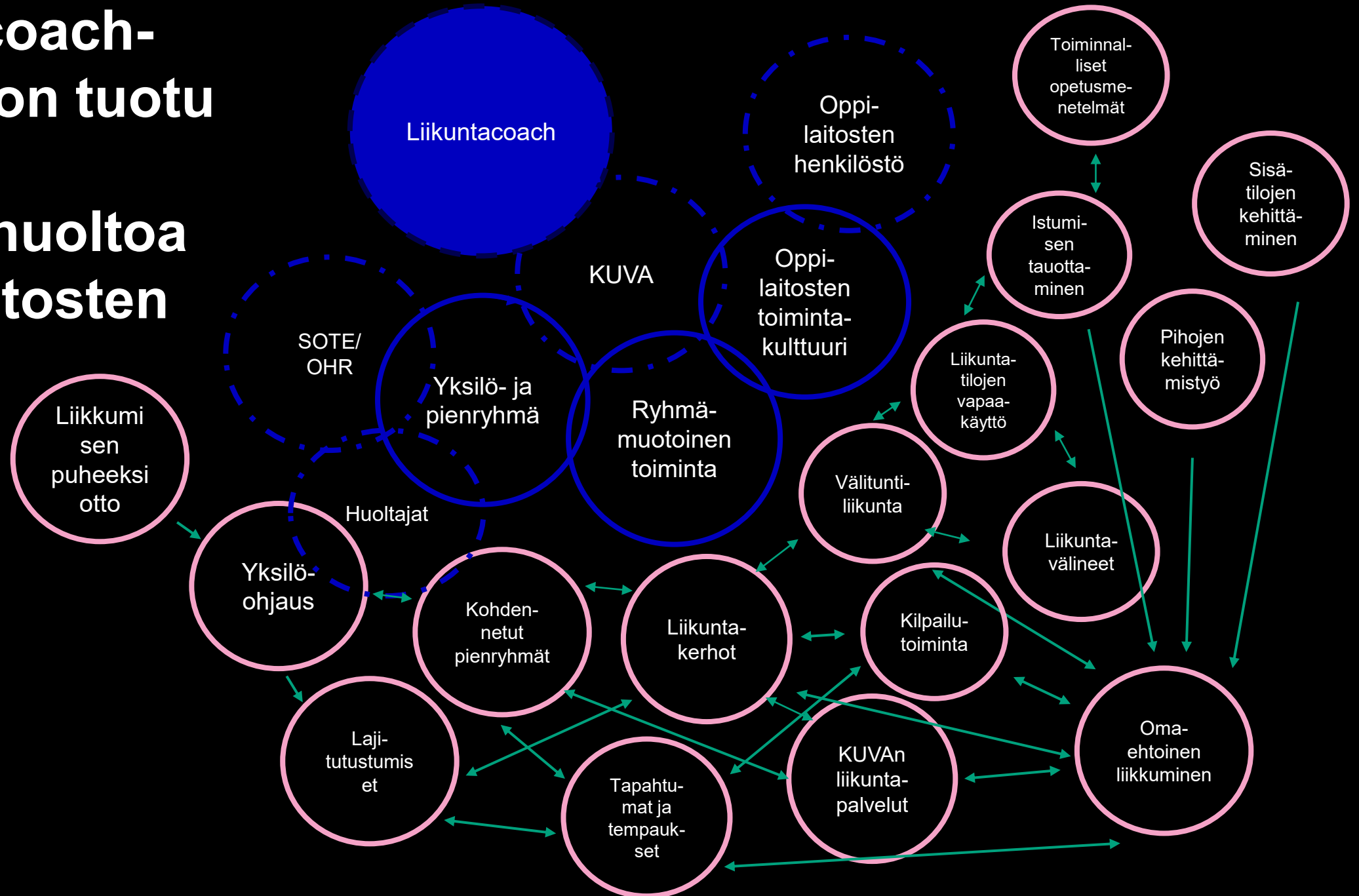


# Liikuntacoach-toiminta

- Liikuntacoach-toiminta käynnistyi kaupungin toisen asteen oppilaitoksissa vuonna 2022 vastauksena opiskelijoiden hyvinvointivajeeseen.
- Toiminta laajeni vuonna 2023 ja vuodesta 2024 kattaa kaikki kaupungin toisen asteen oppilaitokset. Coacheja on tällä hetkellä 14.
- Liikuntacoachit sijoittuvat hallinnollisesti toisen asteen opiskeluhuoltoon.



# Liikuntacoach-toiminta on tuotu osaksi opiskeluhuoltoa ja oppilaitosten arkea.



# Liikkumisen integroituminen opiskeluhuoltoon

## Opiskeluhuolto

Psykologit

Kuraattorit

Terveystenhoitajat/  
lääkärit

Liikkuminen ja  
liikunta

- Systemisen liikkumisen edistämisen mallin kehittäminen ja käyttöönotto toiselle asteelle
- Kaupungin toimialojen yhteistyön rakentaminen (KASKO-KUVA-SOTEPE)
- Oppilaitosten toimintakulttuuri liikkumista suosivaksi
- Liikkumisen puheeksioton ja palveluohjauksen työkalujen systemaattinen käyttöönotto

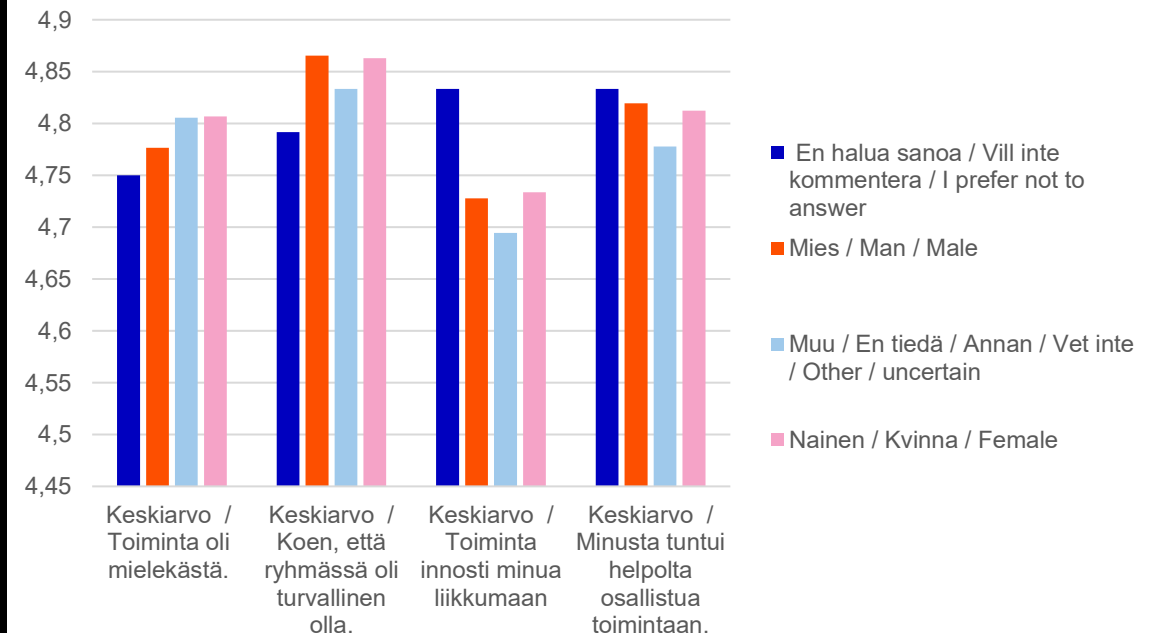
# Opiskelijoilta saatu palaute liikuntacoach-toiminnasta erinomaista vuosi 2023

Opiskelijapalautteet ryhmätoiminnasta N=803 (lukio 493, ao 311)

Opiskelijapalautteet yksilöohjauksesta N=29

- 2 229 liikuntatapahtumaa\*\*
- 20 031 opiskelijan liikuntakertaa
- 7 663 opiskelupäivän aikaista aktiivista taukoa (välituntiliikunta/lajikokeilu)
- 93 % uskoi, että toiminta paransi jaksamista.
- 98 % koki, että ryhmässä oli turvallinen olla.\*
- 40% lukion vastaajista ei harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan seurassa/muussa palvelussa. \*\*\*
- Heistä 93 % koki toiminnan innostaneen heitä liikkumaan.

Suurin osa opiskelijoista koki, että ryhmätoiminta on mielekästä (98%), turvallista (98%), innostavaa (95%) ja siihen oli helppo osallistua (97%)\*





# Osallistujamäärä 2024

Liikkumisen asiantuntijoiden järjestämä toiminta koetaan palautekyselyn perusteella yleisesti erittäin mielekkääksi, turvalliseksi ja helpoksi osallistua (N=949)

- 35 318 opiskelijan liikuntakertaa, kasvua vuodesta 2023 71%
  - Välitunti- ja taukoliikunta sekä opetuksen yhteydessä tapahtuva liikkuminen keräsi osallistumiskertoja yhteensä 21 366. Kasvua vuoteen 2023 verrattuna oli 144 %.
  - Vapaa-ajan liikkumismahdollisuuksia, kuten kerhotoimintaa, lajitutustumisia, tapahtumia, lyhytkursseja ja kohdennettua pienryhmätoimintaa. Käyntikertoja kertyi näihin vuoden aikana yhteensä 13 830. Kasvua vuoteen 2023 verrattuna oli 25 %
  - Yksilöohjauksia yhteensä 273. Kasvua vuoteen 2023 verrattuna oli 50 %
  - Kesän aikana liikkumisen asiantuntijat organisoivat monipuolista kesätoimintaa, johon osallistui yhteensä 327 opiskelijaa.

# Palautteet vuosi 2024

- Toiminta tavoittaa vähemmän liikkuvia opiskelijoita. Kyselyyn vastanneista toimintaan osallistuneista opiskelijoista (N=949) 16,5 % harrasti liikuntaa ja liikkumista omatoimisesti joka kuukausi tai harvemmin, 42,4 % viikoittain ja 41,1% päivittäin.
- Lisäksi 46,7 % harrasti liikuntaa tai urheili ohjatusti joka kuukausi tai harvemmin, 33,7 % viikoittain ja 19,6 % päivittäin.
- Stadin AO:n vastaajista (N = 310) 51 % oli tyttöjä ja 7 % ilmoitti sukupuolekseen muu/en halua kertoa.
- Lukion vastaajista (N = 639) 60 % oli tyttöjä ja 9 % ilmoitti sukupuolekseen muu/en halua kertoa.
- Stadin AO:n vastaajista 50 % ja lukion vastaajista 16 % oli vieraskielisiä.
- Liikkumisen asiantuntijoiden järjestämä toiminta koetaan palautekyselyn perusteella yleisesti erittäin mielekkääksi, turvalliseksi ja helpoksi osallistua (N=949)

# Yhteenveto

Opiskelijat viettävät lähes 70 % päivistään paikoillaan. Viidennes liikkuu riittävästi.

Liikkumattomuus on osa mielen- ja fyysisen terveyden oirehdintaa, aloitekyvyttömyyttä, toiminnanohjauksen häiriöitä ja yksinäisyyttä, joita oppijamme valitettavan usein kokevat.

Liikkumisen edistämistyötä pitää kohdentaa niin, että ei-norminmukaisten liikkujien ääni tulee aidosti kuuluviin. Työ vaatii aikaa, ymmärrystä ja resursseja.

