

# Taideyliopiston ylioppilaskunnan liikuntakysely 2014

## Keskeisimmät tulokset

Vastausten perusteella opiskelijat pitävät liikuntapalveluita tärkeänä tukena opinnoissa jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Erityisesti soittajien ja laulajien vastauksissa liikuntapalvelujen merkitys korostuu opintojen fyysisen vaativuuden ja kuluttavuuden vuoksi. Sama näkökulma toistuu myös muiden taiteenalojen opiskelijoiden vastauksissa.

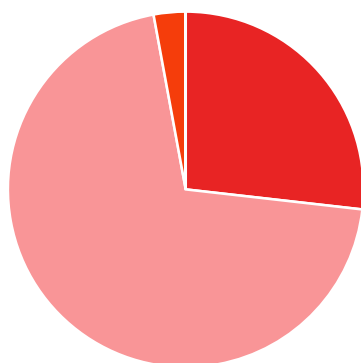
Taideyliopiston opiskelijat pitävät liikuntapalveluita tärkeinä ja haluavat säilyttää vähintään samantasoiset liikuntapalvelut jatkossakin. Lukuisissa vastauksissa päällimmäisenä oli hämmennys, huoli ja pettymys Unisportin palveluiden mahdollisesta loppumisesta. Erittäin monet vastaajista toivovat Unisport-yhteistyön jatkuvan ennallaan.

## Kysely

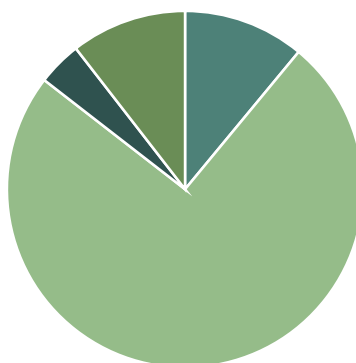
Taideyliopiston ylioppilaskunta teki loppusyksystä 2014 kyselyn Taideyliopiston opiskelijoille heidän liikuntapalveluiden käytöstään ja liikuntapalveluihin liittyvistä tarpeistaan Taideyliopiston irtisanottua sopimuksensa Unisportin kanssa. Kyselyn tarkoituksena oli auttaa Taideyliopistoa löytämään opiskelijoita parhaiten palvelevat liikuntapalvelut keräämällä tietoa opiskelijoiden liikuntapalveluiden käytöstä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 209 opiskelijaa, joista 23 Kuvataideakatemiaalta, 165 Sibelius-Akatemiaalta ja 22 Teatterikorkeakoulusta. Vastanneet jakautuivat tasaisesti opintojen eri vaiheisiin lukuun ottamatta jatko-opiskelijoita, joita vastaajissa oli vain 5. Tiedot eri liikuntapalveluiden käytöstä, maksuvalmiudesta ja tyytyväisyydestä nykyisiin palveluihin kerättiin monivalintakysymyksillä. Merkittävä osa kyselyn aineistosta kertyi kuitenkin avokysymyksistä.

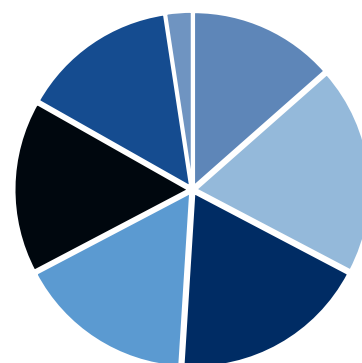
Unisportin palveluiden käyttöasteen perusteella kyselyyn vastanneet ovat painottuneet nykyisiin Unisportin aktiivikäyttäjiin Taideyliopistolla. Avovastauksina kerätty tieto vastaajien liikuntapalveluiden käytöstä tukee myös tätä.



- Miehiä 26,8 %
- Naisia 70,3 %
- Ei halua vastata 2,9 %
- Muu 0 %



- KuvA 11,0 %
- SibA Helsinki 74,5 %
- SibA Kuopio 4,0 %
- TeaK 10,5 %



- 1. vsk 13,5 %
- 2. vsk 19,2 %
- 3. vsk 18,3 %
- 4. vsk 16,3 %
- 5. vsk 15,9 %
- N-vuosi 14,4 %
- Jatko-opisk. 2,4 %

*Vastaajien jakauma sukupuolen, akatemian ja vuosikurssin mukaan*

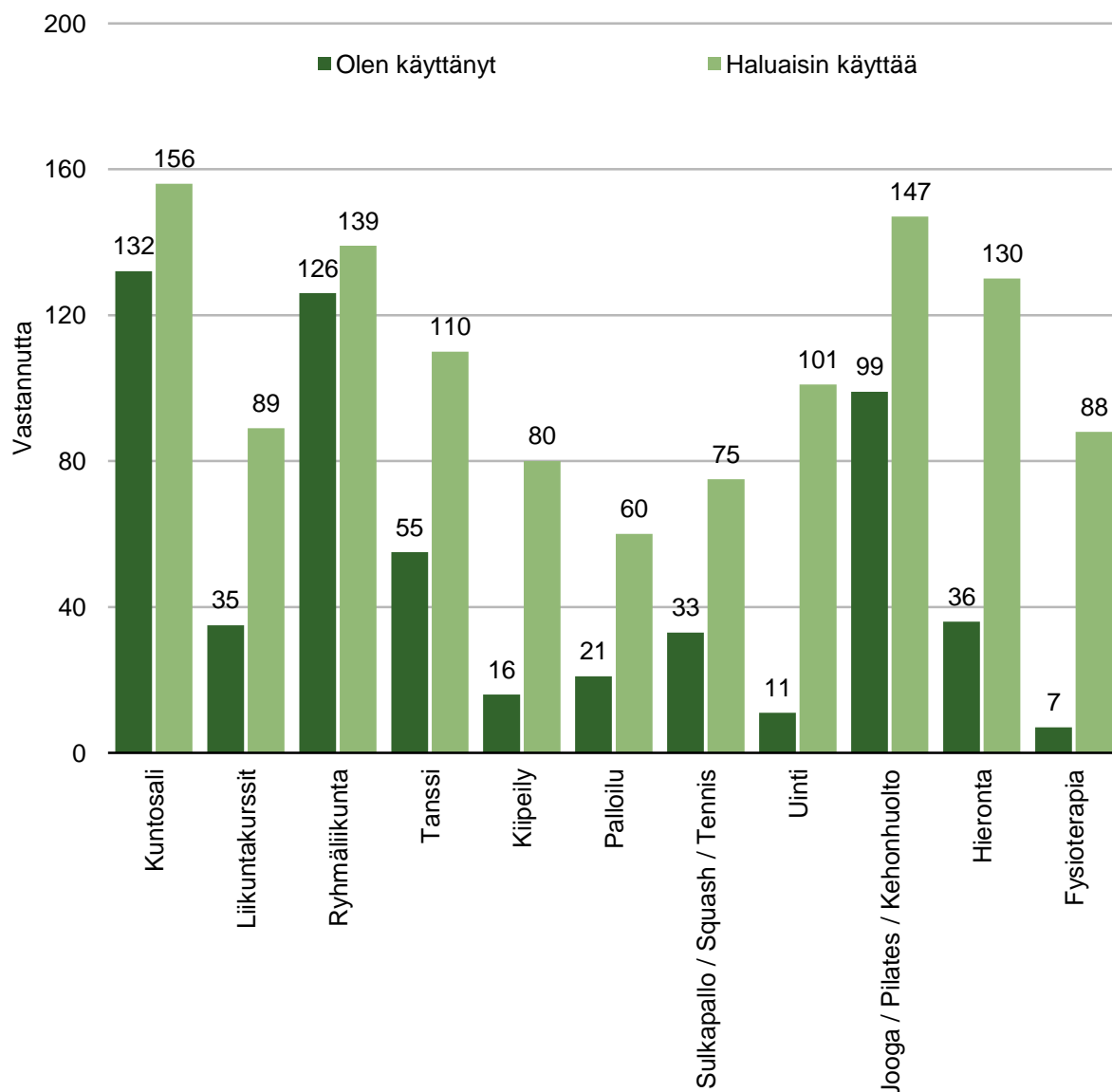
## Liikuntapalveluiden käyttö ja tarpeet

Opiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttöä ja halukkuutta eri liikuntapalveluiden käyttöön kysyttiin kahdella erillisellä monivalintakysymyksellä, joista ensimmäinen kartoitti mitä liikuntapalveluita on käyttänyt Unisportin kautta ja jälkimmäinen mitä liikuntapalveluita haluaisi käyttää. Opiskelijat hyödyntävät tarjolla olevia liikuntapalveluita monipuolisesti ja haluaisivat hyödyntää liikuntapalveluita vieläkin monipuolisemmin, kuten oheisesta graafistakin käy ilmi.

Kuntosali, ryhmäliikunta sekä kehonhuolto, jooga ja pilates ovat keskeisimmät Taideyliopiston opiskelijoiden nykyisellään Unisportilla hyödyntämät liikuntapalvelut. Opiskelijat haluavat hyödyntää nykyistä enemmän liikuntapalveluina erityisesti tanssia ja uintia. Myös hierontapalveluiden, joita nykyiselläänkin on ollut mahdollista hyödyntää Unisportin kautta, hyödyntämiseen on huomattavasti enemmän halukkuutta kuin niitä nykyään käytetään.

Yksilövastauksissa erilaisten yksilöpalveluiden ja kehonhuoltoon liittyviä liikuntamuotojen merkitys korostui entisestään, samoin kuin taidealojen erityistarpeiden huomiointi.

*Mitä liikuntapalveluita olet käyttänyt/haluaisit käyttää?*

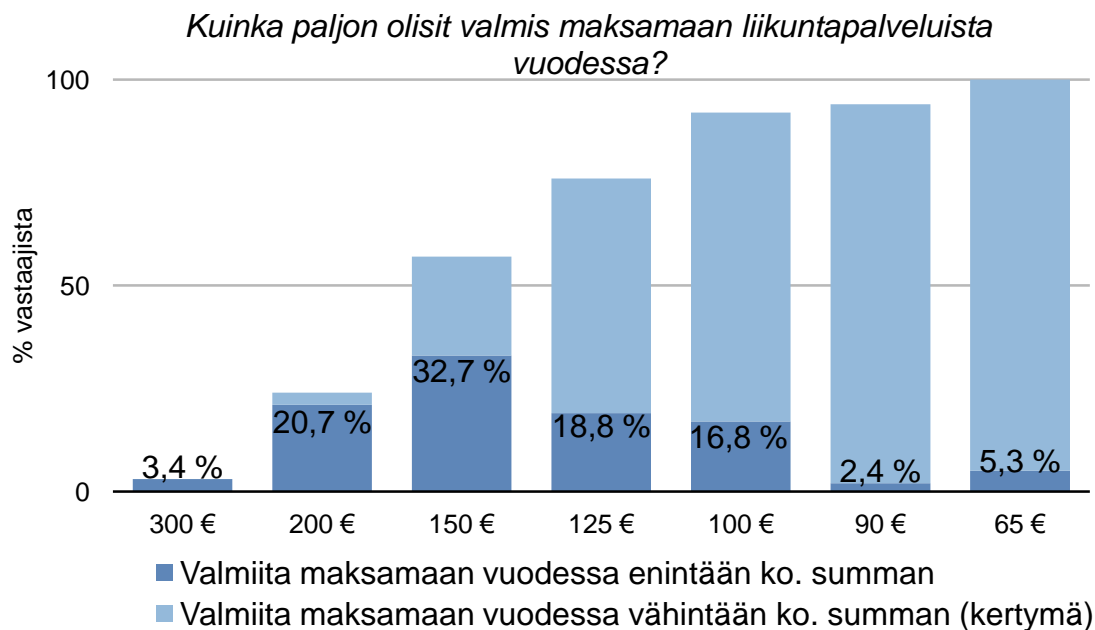


Esimerkkinä vastaus kohdasta “*Muuta huomioitavaa taideopiskelijoiden liikuntapalveluihin?*”:

*“Toivon, että liikuntapalveluita järjestettäisiin jatkossakin yhtä monipuolisesti ja edullisesti, sillä opiskelijat tarvitsevat päiviinsä myös mahdollisuuden liikkua itselleen mieluisella tavalla. Toivon myös, että tässä kilpailuttaessa kartoitetaan mahdollisimman laajasti nimenomaan taidealoja tukevia liikuntamahdollisuuksia.”*

## Liikuntapalveluiden hinta

Opiskelijat ovat valmiita käyttämään keskimäärin 147,57 € liikuntapalveluihin vuodessa. Moodi ja mediaani sijoittuvat myös 150 € kohdalle. Vain vajaa neljäsosa olisi valmis käyttämään yli 150 € vuodessa liikuntapalveluihin. Tämä vastaa nykyisen Unisportin kausikortin hintaa, ottamatta huomioon monia liikuntapalveluihin liittyviä kerta- tai kurssikohtaisia maksuja. Kyselyyn vastanneet edustavat kuitenkin keskimäärin mitä ilmeisimmin aktiivisemmin liikkuvia ja Unisportin palveluita enemmän käyttäviä kuin Taideyliopiston opiskelijat yleensä, jolloin valmius maksaa liikuntapalveluista on todennäköisesti myös korkeampi kuin opiskelijoilla keskimäärin.

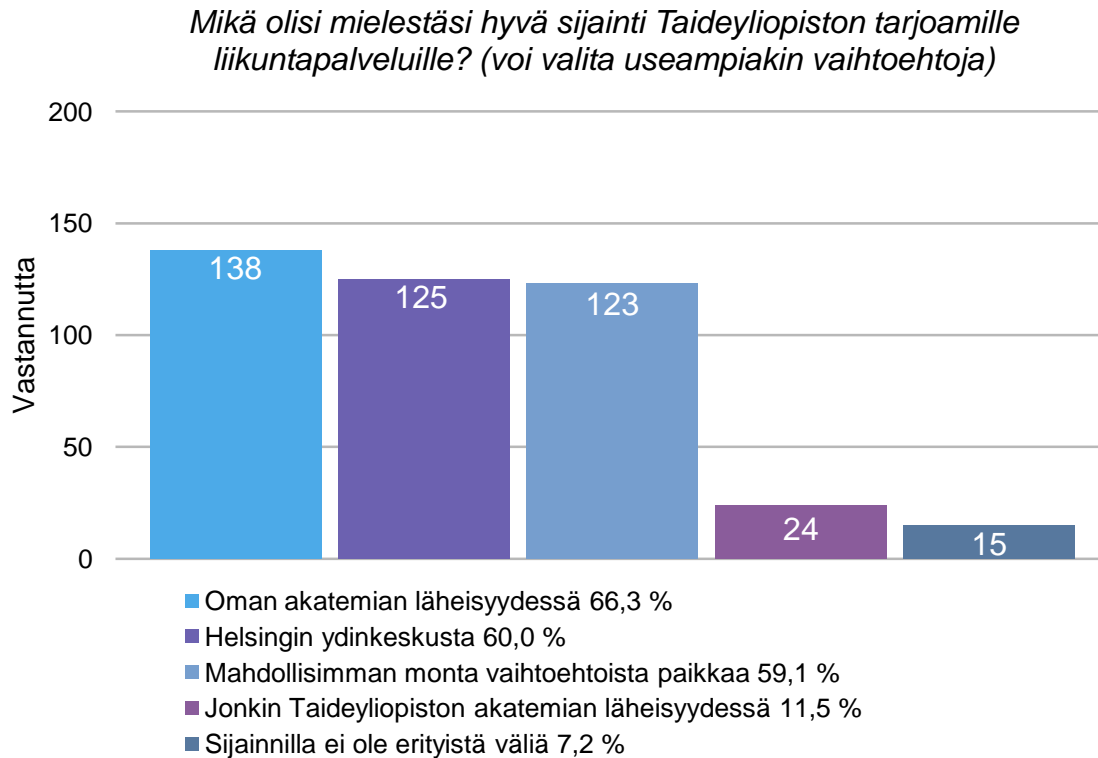


Kyselyn perusteella opiskelijalle jo verrattain pienetkin kustannukset voivat olla este liikuntapalveluiden hyödyntämiselle. Erityisesti Helsingin kustannustaso on opintotuella elävälle haastava ja osa Taideyliopistonkin opiskelijoista ei pysty käymään töissä, saa töitä tai muusta syystä hanki lisätuloja. Kysyttäessä kuinka paljon opiskelija on valmis käyttämään vuodessa liikuntapalveluihin, 43 % vastaajista ei olisi valmis käyttämään liikuntapalveluihin edes Unisportin vuoden kausikortin vertaa. Kuten eräs opiskelija kirjoitti:

*“Opiskelijabudjetti on varsinkin Helsingissä asuvilla tiukilla joten hintojen olisi hyvä olla edelleenkin edulliset. Harva opiskelija laittaa syksyllä mielellään isoja summia mihinkään 'ylimääräiseen' koska silloin on paljon muitakin opintojen alkuun liittyviä isoja menoja.”*

## Liikuntapalveluiden sijainti

Opiskelijat toivoivat liikuntapalveluita erityisesti oman akatemian läheisyyteen sekä Helsingin ydinkeskustaan. Moni toivoi myös mahdollisimman montaa vaihtoehtoista paikkaa, joissa hyödyntää liikuntapalveluita.



Kyselyn perusteella aikataulut yhdessä sijainnin ja matka-aikojen kanssa ovat keskeisiä esteitä liikuntapalveluiden hyödyntämiselle. Oheinen vastaus kuvaa hyvin opiskelijoiden huolia liikuntapalveluiden sijaintiin ja aikatauluihin liittyen:

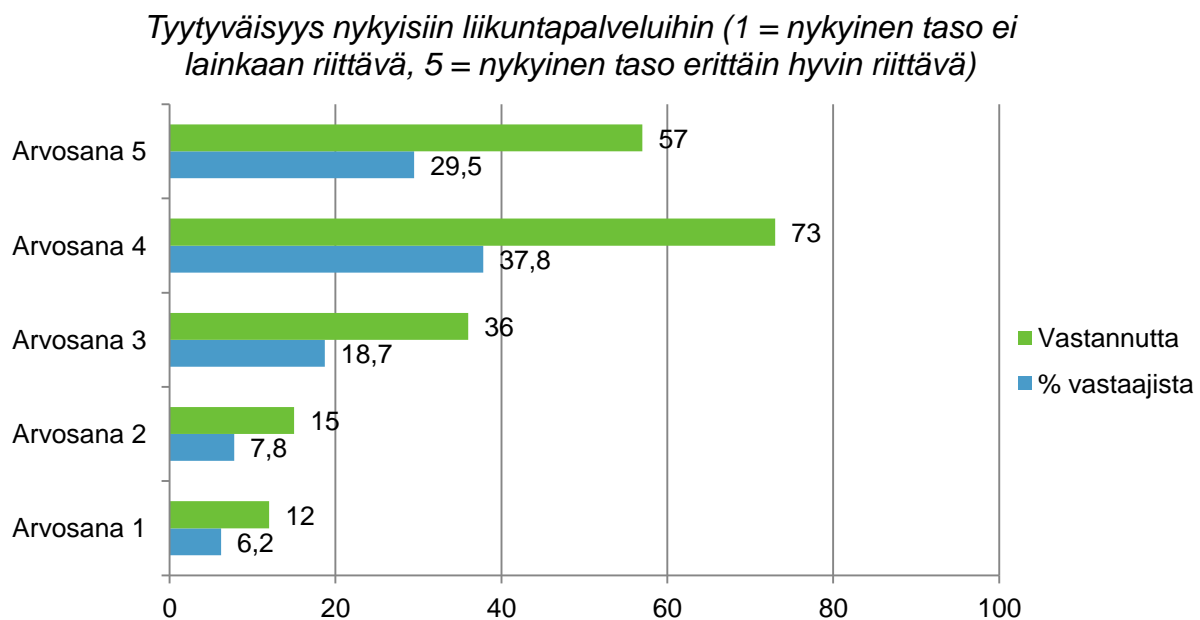
*“Sijainti on kaiken a ja o. En kerkeäisi liikkua ollenaan, jos pitäisi aina lähteä esim. Viikkiin kuntosalille. Unisportilla on ollut erinomaiset sijainnit. Repaleisten ja iltapainotteisten lukujärjestysten kanssa tuntitarjonnan tulee olla koko päivän käsittävää. Itselläni jos on iltaharjoitukset ja aamuluento, päivällä on ainut mahdollisuus liikkua. Jos Unisport tarjoaa päivällä vain BodyPumpin tai täynnä olevan Pilatestunnin, ei tämä kauheasti hyödytä. Eli ottakaa ihmisten erikoiset työskentely- ja kouluajat huomioon. Korostan vielä tarjontaa: vähemmän Bodypumppeja ja enemmän elastisoivia ja kehoa avaavia ja huoltavia lajeja!”*

Yksittäiset vastaajat kokivat kuntosalien ym. tilojen sijoittamisen yliopiston toimipisteiden yhteyteen tärkeänä kehittymismahdollisuutena, mutta hieman useampi nosti tämän esiin joko huonona ajatuksena, tai yksistään riittämättömänä. Erityisinä syinä säilyttää ulkopuoliset liikuntapalvelut nousivat vastauksissa esiin huoli liikuntapalveluiden laadusta ja saavutettavuudesta, ja moni vastaaja tähdensi myös liikuntapalveluita mahdollisuutena irtautua opinnoista ja rentoutua niiden keskellä, sekä paikkana verkostoitua ja ylläpitää verkostojaan oman opiskeluyhteisönsä ulkopuolella.

Kuvataideakatemian opiskelijoiden vastauksissa korostui hankaluus hyödyntää Unisportin palveluita Vallilan toimipisteeltä käsin, mikäli opiskelija asuu kauempana keskustasta. Mäkelänrinteen uimahallin käyttö nousi yhtenä harvoista vastauksissa nimeltä mainituista Unisportin ulkopuolisista liikuntapalveluista, ja sen kanssa toivottiin yhteistyötä, jotta myös KuvA:n opiskelijoilla olisi mahdollisuudet opiskelijan kukkarolle mahdollisiin liikuntapalveluiden opintojen ohessa.

## Opiskelijoiden tyytyväisyys nykyisiin palveluihin

Opiskelijat kokevat nykyisten liikuntapalveluiden tason hyvin riittäväksi. Taideyliopiston Unisportin kautta tarjoamat liikuntapalvelut saivat kyselyssä arvosanan 3,76 (asteikolla 1 = ei lainkaan riittävä ja 5 = erittäin hyvin riittävä). Heikoimman arvosanan, keskimäärin 1,11, liikuntapalvelut saivat Kuopion toimipisteen opiskelijoilta. Vertailukohtana molempiin tyytyväisyys Teatterikorkeakoulun omiin liikuntapalveluihin sai arvosanan 2,77.



Opiskelijat antoivat Unisportille avovastauksissaan runsaasti myönteistä palautetta ja lukuisat vastanneista vaativat eri avovastauksissaan Unisportin säilyttämistä Taideyliopiston opiskelijoiden käytettävissä, vaikka tätä ei kyselyssä kysytykään. Erityisesti sijainti, edullisuus, palveluiden laatu ja monipuolisuus saivat vastaajilta positiivista huomiota. Opiskelijoilla on huoli liikuntapalveluiden tason ja saavutettavuuden säilymisestä, mikäli liikuntapalvelut hankitaan toiselta palveluntarjoajalta. Alla poimintoja näistä vastauksista:

*“Edullinen liikunta ei ole itsestäänselvyys Helsingissä, ja vaikka Unisportin liikuntapaikat eivät juuri ole Taideyliopiston kampuksien vieressä, sijainteja on useita ja palvelu on ollut todella toimiva kokonaisuus, josta ei juuri ole moitetta. Liikunta on osa opiskelijan perushyvinvointia ja tähän tulee ehdottomasti kannustaa tarjoamalla edullista liikuntaa!”*

*“Unisportin voimavara on useat liikuntapisteet ja tilojen laatu sekä tarjonnan määrä. Jos kyseessä on taloudelliset seikat niin asia olisi hyvä mainita, itselleni*

*tämä on tullut aivan puun takaa. Itse olen valmis maksamaan jopa nykyistä enemmän jos se takaa toimivat liikuntapalvelut. Varsinkin taideopiskelijoille olisi tärkeätä tarjota paljon mahdollisuuksia liikuntaan kun varsinkin musiikin alalla fysiikan huoltamiselle on tarvetta nimenomaan tehokkaan liikunnan muodossa.”*

*“(U)nisport-yhteistyötä ei saa missään nimessä lakkauttaa! Se on monelle akatemialaiselle yhteinen paikka käydä treenaamassa, ja ilman sitä ei ole varaa liikkua. En ymmärrä, miksi lakkauttamista edes harkitaan. Unisport on sellaisenaan hyvä ja olen tähän saakka pitänyt itsestäänselvyytenä, että liikun siellä koko opiskeluaikani. Ergonomiasta puhutaan aina, ja monella on soittokipuja, jotka voisi korjata aktiivisella lihasten kasvatuksella tai joogalla/pilateksella. Unisport on ehdottomasti hyvä asia.”*

Vastauksissa nousi esiin myös huono tiedotus liikuntapalveluista. Kaikki opiskelijat eivät nykyisellään tiedä liikuntamahdollisuuksistaan, eivätkä siten osaa niitä käyttääkään. Avovastauksissa toivottiin myös kannustusta liikuntapalveluiden käyttöön, kuten seuraavassa vastauksessa:

*“Kannustusta lisää liikuntaan – itselläni meni monta vuotta opinnoista, ennen kuin tajusin Unisportin olemassaolon! Tiedotusta siis lisää, myös koulun sisäisistä kursseista. Voisi olla jossain esimerkiksi ilmoitustaulu, johon on koottu kaikki tarjolla olevat liikuntakurssit.”*

Teatterikorkeakoulun omat liikuntapalvelut saivat Unisportin kautta järjestettyjä palveluita huonomman arvosanan (2,77). Useimmat (73 %) kokivat tarvitsevansa muita Taideyliopiston tarjoamia liikuntapalveluita. Loput (27 %) kokivat tarvitsevansa ehkä muita Taideyliopiston tarjoamia liikuntapalveluita. Kukaan ei kokenut nykyisiä TeaK:in palveluita yksistään riittäviksi. Kuntosalin koko ja aamujoogan ajankohta saivat kritiikkiä. Myös kuntosalin ikkunallisuus koettiin epämiellyttäväksi.

Sibelius-Akatemian Kuopion toimipisteen opiskelijat olivat kaikkein tyytymättömmimpiä nykyisiin yliopiston tarjoamiin liikuntapalveluihin. Opiskelijoiden toiveena oli avovastauksissa päästä paikallisen korkeakoululiikunnan piiriin. Näissäkin vastauksissa korostui musiikinopiskelijoiden kehonhuollolliset erityistarpeet liikunnalta, jotka tulisi ottaa huomioon. Kuopiolainen opiskelija kirjoitti avovastauksessaan:

*“Sykettä-liikuntapalvelut Kuopioon, mekin olemme olemassa vaikkei Helsingissä ollakaan.”*

## **Liikunta osaksi opintoja**

Kysyimme avokysymyksellä opiskelijoiden kiinnostusta liikkuvuusopintoina järjestettäviä liikuntakursseja kohtaan. Liikuntakurssien järjestämistä liikkuvuusopintoina puoltaneet vastaukset olivat ylivoimaisesti enemmistönä; epävarmat ja kielteiset vastaukset kummatkin edustivat vain kahdeksasosaa vastauksista. Kuitenkin vastauksissa nousi esiin huoli opintoihin sisällytettävien liikuntakurssien tutkintoon mahtumista kohtaan, sekä tarve säilyttää opinnoista erilliset liikuntapalvelut.

*“Koen ongelmalliseksi sen, että liikunta sisältyisi opintoihin. Jo nyt opintojen määrä on niin rajoitettu, että pitää miettiä tosi tarkkaan, mitä kursseja valitsee. Opintopisterajat tulee niin helposti täyteen. En siis usko, että valitsisin juurikaan liikuntakursseja opintojen puitteissa. Haluan hoitaa liikunnan mahdollisimman itsenäisesti ja joustavasti vapaa-ajalla.”*

Opiskelijat toivoivat erityisesti opintoina järjestettäväksi kursseiksi monipuolisesti eri tanssilajeja, kehoterapeuttisia menetelmiä (mm. pilatesta, Alexander-tekniikkaa, Feldenkreis-menetelmää), joogaa, taijia, chikungia, venyttelyä ja rentoutusharjoituksia. Tiettyjen liikuntalajien nähtiin olevan yhteydessä taiteelliseen ilmaisuun. Erityisesti musiikin ja tanssin yhteys painottui useissa vastauksissa.

*“Tanssi ja musiikki kulkevat käsi kädessä, joten tanssi on aina ollut lähellä sydäntäni. Myös kaikki mielen ja kehon yhdistävät lajit tukevat ainakin omaa taiteellista työtäni, kuten jooga, taiji jne.”*

*“Hyvää muusikkoa ei tehdä TeaKin draamakursseilla, mutta liikunta rakentaa kehoa jaksamaan ja näin edelleen muusikko jaksaa kehittyä ja harjoitella! Mitkä liikuntamuodot sitten? Esim. Pilates, jooga, kuntosaliharjoittelu räätälöidyllä saliohjelmalla, uiminen, Alexander-tekniikka..”*

Vastauksissa nousi esiin laajempi tarve liikuntakursseihin myös osana aineryhmien omaa opetusta sekä Sibeliuksen Akatemiassa nykyisellään tarjottavien liikuntakurssien arvo opiskelijoille. Muusikoiden tarve saada ohjausta muusikon erityistarpeet tuntevalta ohjaajalta korostui myös näissä vastauksissa. Esille nousi myös opetuksen laatuun ja hyödyllisyyteen liittyviä näkökulmia:

*“On järkevämpää, että opiskelijat saavat mahdollisuuden kehittää kehotietoisuuttaan ja kehonhallintaansa asiantuntijoiden johdolla. Nyt eri instrumenttien tai muiden aineiden opettajat sisällyttävät mahdollisesti opetukseensa elementtejä eri lajeista, mutta oikeat tulokset syntyvät säännöllisellä ja asiantuntijoiden ohjaamalla harjoittelulla. Itse olen kokenut laulutuntien erilaiset rytmiharjoitukset hyödyttöminä. Sen sijaan pilates-harjoittelusta on ollut oikeasti hyötyä instrumentin hallintaan.”*

Muissa avovastauksissa nousi esiin toive jo olemassa olevien Taideyliopiston sisäisten liikuntapalveluiden (kuten Teatterikorkeakoulun aamujooga) ja kurssien (kuten Sibeliuksen Akatemiassa järjestettävät liikuntakurssit) avaamisesta ja tiedottamisesta laajemmin kaikille Taideyliopiston opiskelijoille.

### **Liikuntapalveluiden käytön esteet**

Vaikka liikuntapalveluiden käytön esteitä ei kyselyllä etsitty, vastausten perusteella on mahdollista hahmotella syitä, joiden vuoksi Taideyliopiston opiskelijat eivät harrasta nykyistä enempää liikuntaa. Syinä nousivat esille liikuntapaikkojen huono sijainti opiskelijalle, aukioloaikojen ja aikataulujen kireys, opiskelijalle tarpeellisten tai mielenkiintoisten kurssien ja tuntien liian nopea täytyminen ja huonot ajankohdat, mutta myös opiskelijoiden tiukka taloudellinen tilanne.

Liikuntapalveluiden aukioloajat ja kurssien aikataulut nousivat esille useissa vastauksissa liikuntaa estävänä tekijänä. Tämä näkyi myös akatemioiden omien liikuntapalveluiden osalta, esim. TeaKin opiskelijoille aamujoogaan osallistuminen ei ole ollut aina mahdollista, mikäli aamulla yhdeksältä alkava kurssi järjestetään muissa tiloissa. Opintojen epäsäännöllisyys (esim. konsertti- ja harjoitusaikataulujen vuoksi) vaikeuttaa osaltaan opiskelijoiden mahdollisuutta hyödyntää liikuntapalveluita. Tämä koskee erityisesti arkipäiviä, minkä vuoksi osa vastaajista toivoikin mahdollisuutta hyödyntää liikuntapalveluita myös viikonloppuisin.

Keskeinen liikkumaan houkutteleva tekijä on vastausten perusteella ollut tähän saakka myös sosiaaliset verkostot, joita Unisportin palveluiden kautta on ollut mahdollista luoda ja ylläpitää myös oman opiskeluympäristön ulkopuolella, erityisesti muissa pääkaupunki-seudun yliopistoissa opiskelevien kanssa.

### **Sibelius-Akatemian ergonomiatarpeet**

Kartoitimme samassa kyselyssä myös Sibelius-Akatemian opiskelijoiden tarpeita ergonomiapalveluille. Nämä olivat nousseet esille jo aiemmissa ylioppilaskunnan käymissä keskusteluissa, ja ne tunkivat läpi myös kyselyn muissa osioissa. Täten kysely toi entistä vahvemmin esille musiikinopiskelijoiden huutavat tarpeet ergonomiaopinnoille ja keuhonhuollolle.

Tärkeiksi nousivat niin musiikinopiskelijan tarpeisiin sopiva laadukas ja saavutettava liikunta, Alexander-tekniikan kaltaiset keuhoterapeuttiset menetelmät, hieronta (mm. Voice Massage) sekä fysioterapeuttiset palvelut ja ohjaus soittoasentojen parantamiseksi.

Opiskelijat ovat huolissaan omasta opinnoissa jaksamisestaan, mutta myös työkyvystään: aitona pelkona ilmeni huonosta ergonomiasta ja ohjauksen puutteesta johtuva fyysinen kyvyttömyys toimia aikanaan alalla johon on tullut koulutetuksi.

Vastauksissa hahmottui erityisesti kaksi eriävää näkökulmaa. Osa vastaajista painotti liikuntapalveluiden tarvetta (esim. pilates, mutta myös laaja-alaiset liikuntamahdollisuudet), osa puolestaan tarvetta soittajan ja laulajan ergonomiaopintoihin, henkilökohtaiseen ohjaukseen tai muusikkofysioterapeutin palveluihin. Useampi vastaajista koki tarvetta Voice Massage -terapiaan. Fysioterapeutin palveluita kaipaavista osa koki YTHS:n fysioterapeuttien osaamisen puutteelliseksi muusikkojen ongelmien hoitoon. Urheilulajeista puolestaan muusikkona jaksamisen kannalta tarpeellisina korostuivat pilates, Alexander-tekniikka, bodyflow, kuntosali, niska-hartia- ja muut jumpat, jooga, Feldenkreis, gyrokinesis, Method Putkisto ja tanssi.

Kyselyssä nousi esille myös toive ergonomisemmista istuimista Sibelius-Akatemian tiloissa ja ohjauksesta ergonomiseen näyttöpäätetyöskentelyyn.