

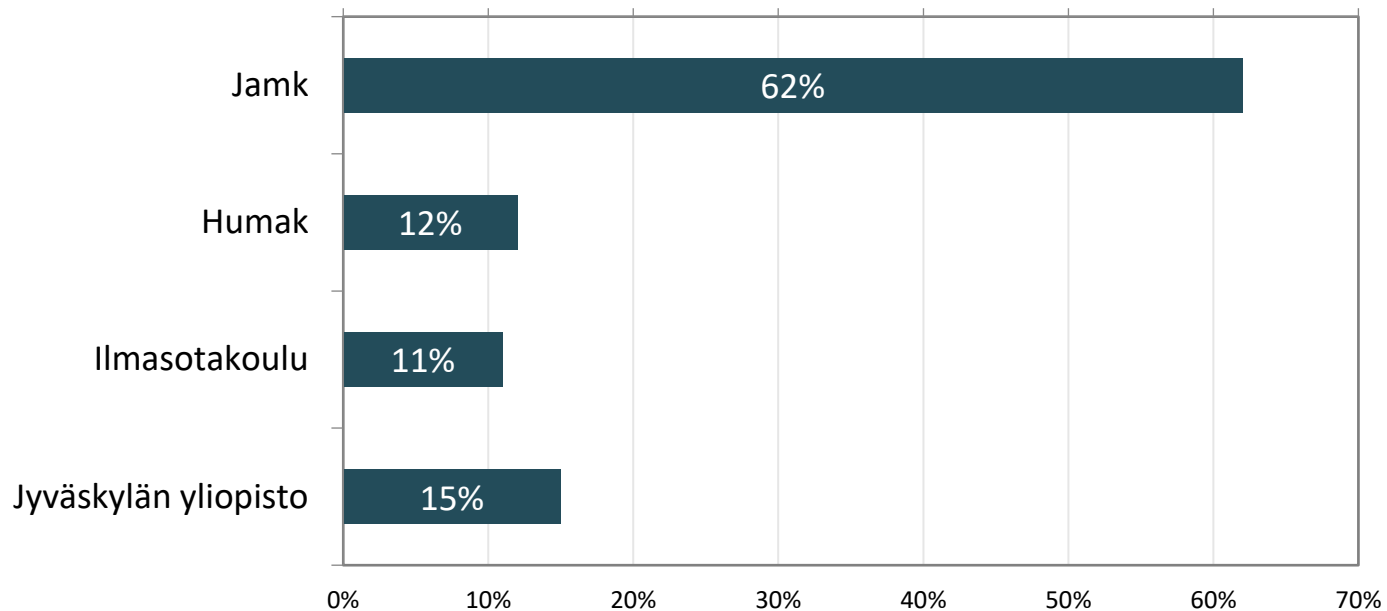


Nykytilan arviointi opiskelijoille syksyllä 2025: Jamk, Humak, Ilmasotakoulu, Jyväskylän yliopisto

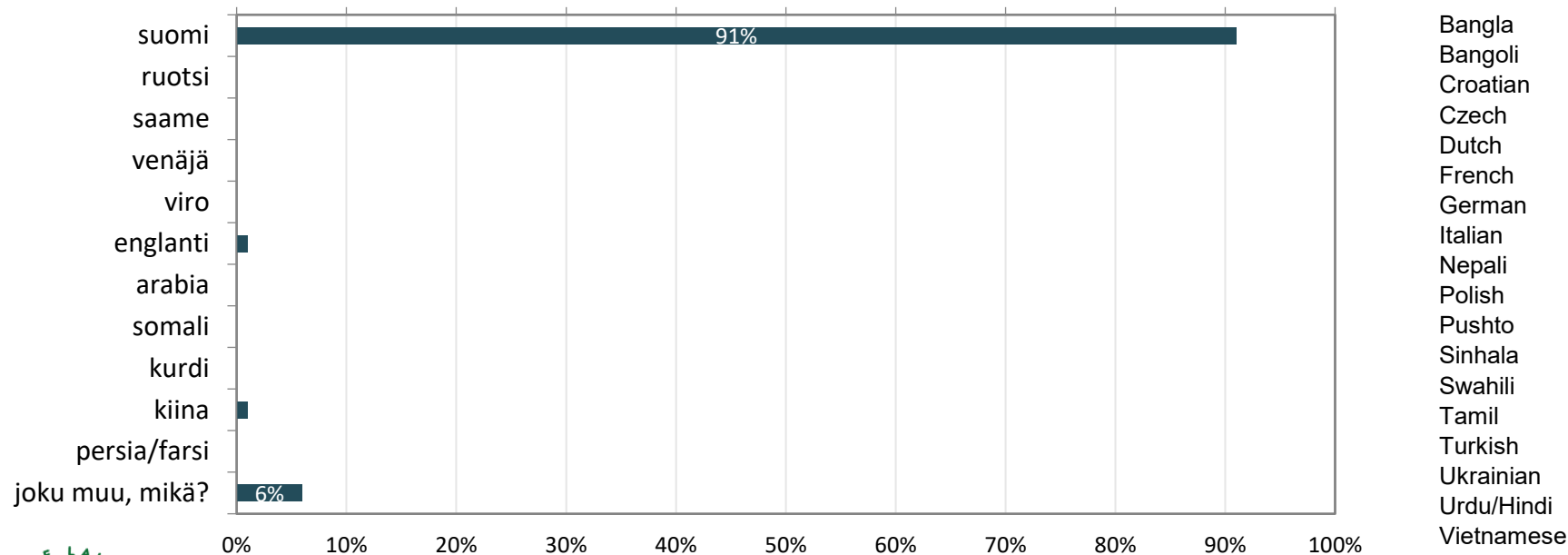
Vastaajia yhteensä 565

(Jamk 352, Humak 68, Ilmasotakoulu 63, Jyväskylän yliopisto 82)

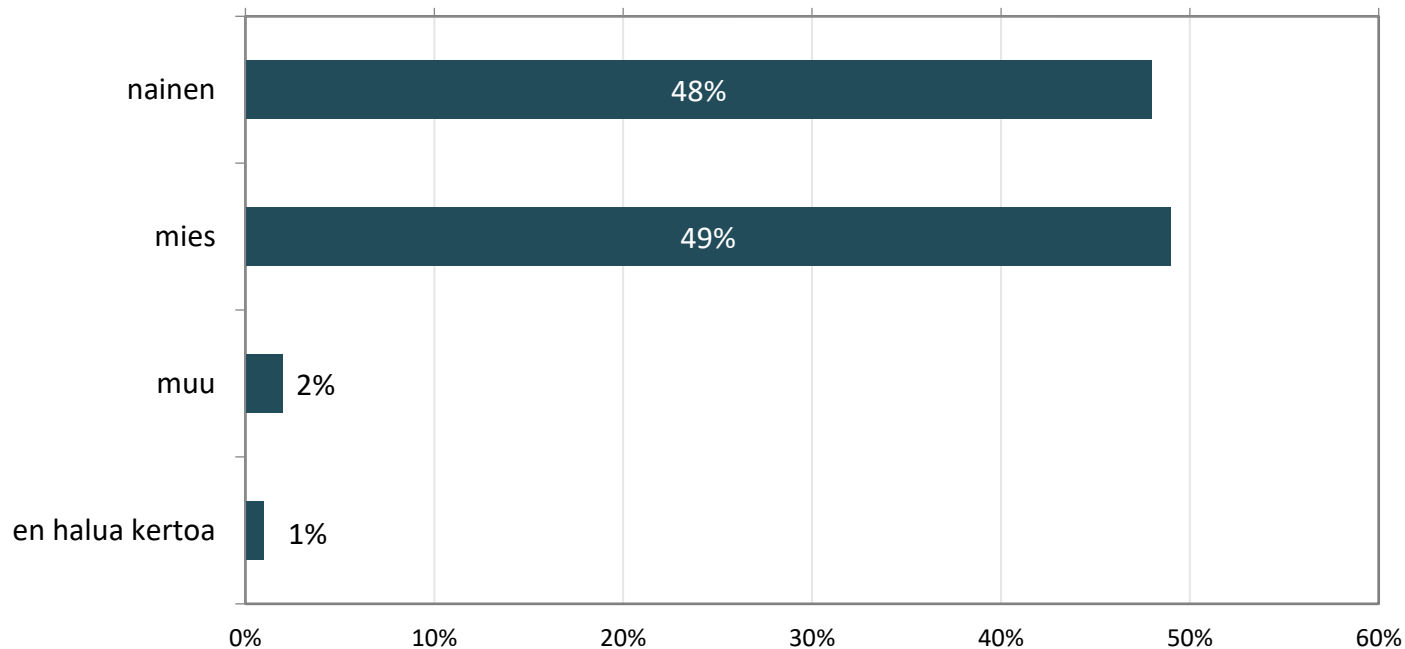
Oppilaitos



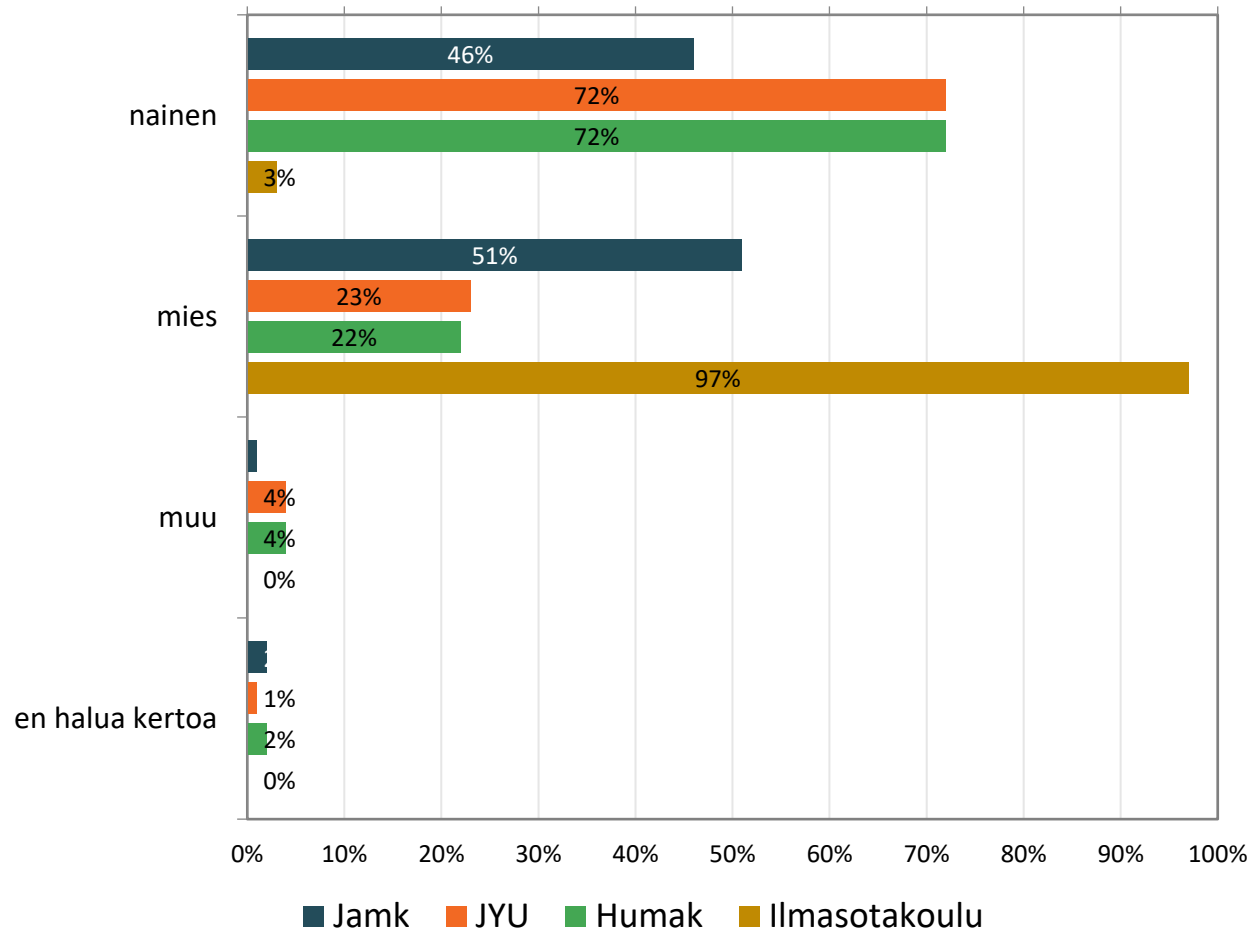
Äidinkieli



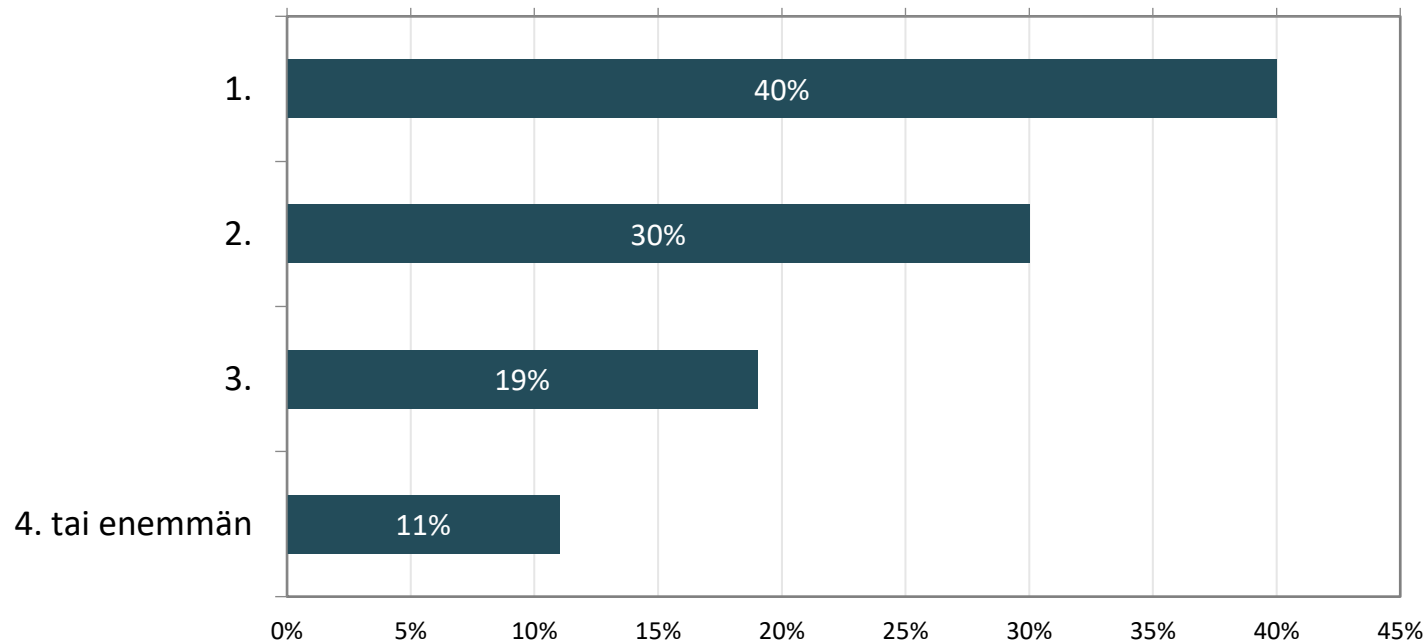
Sukupuoli



Sukupuoli



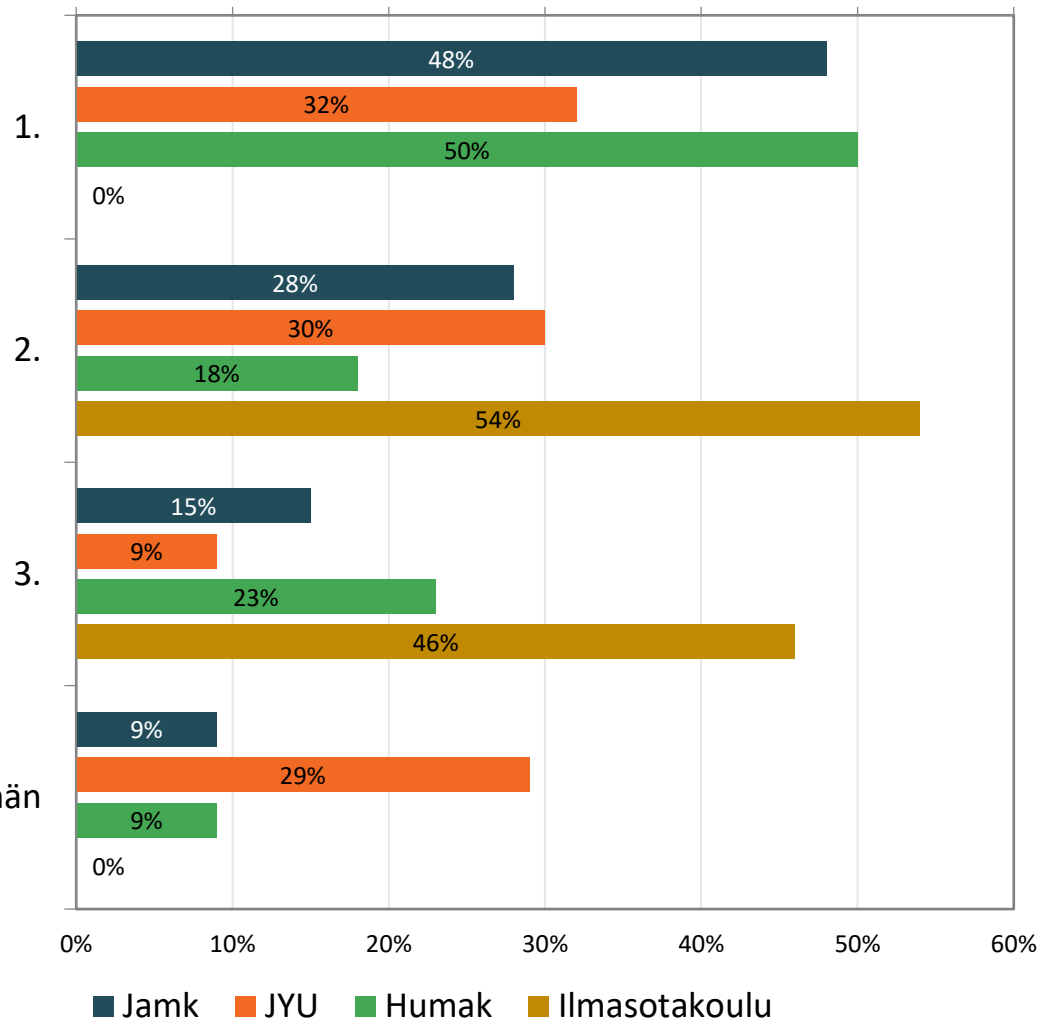
Monettako vuotta opiskelet?



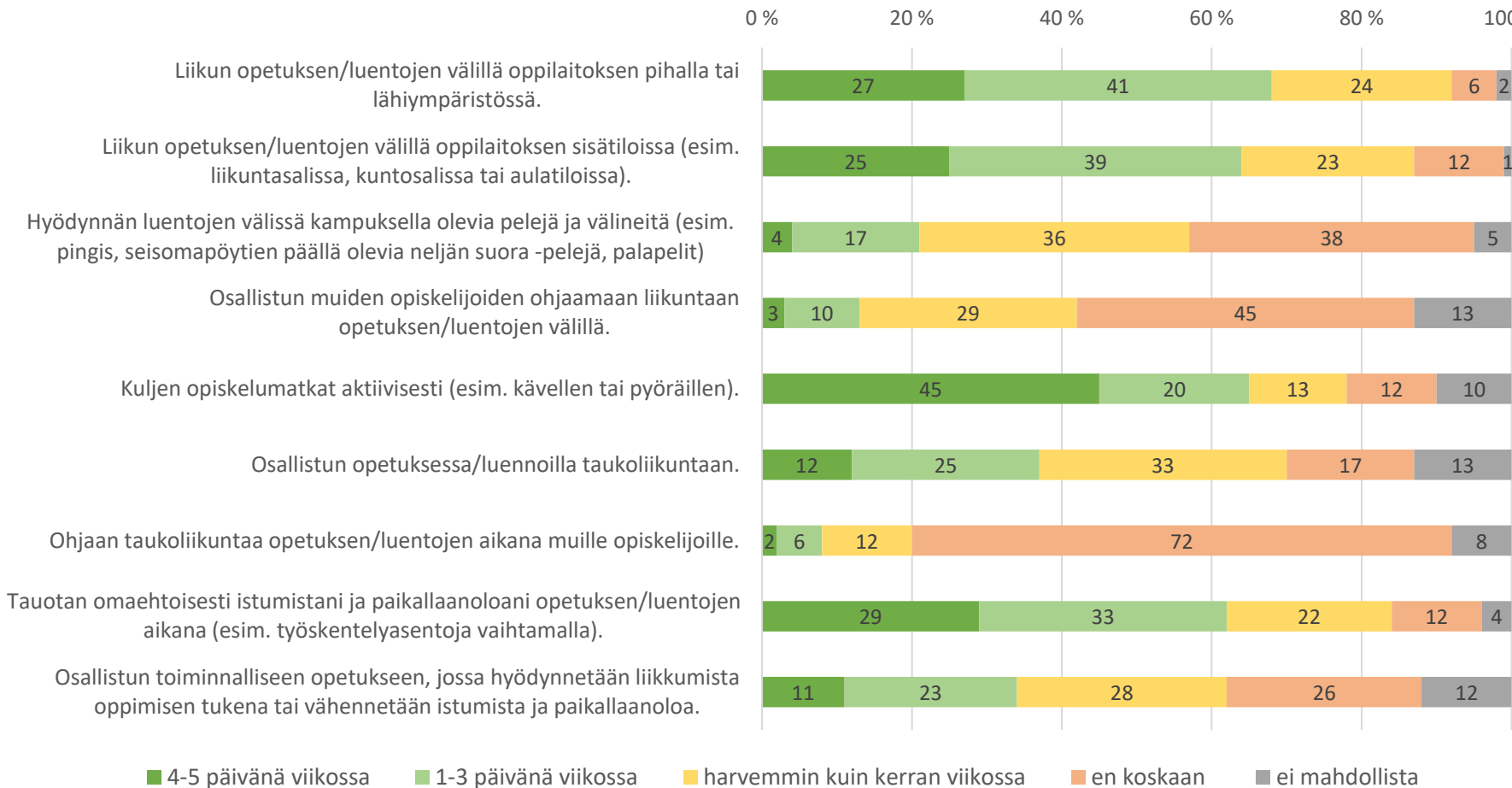
Monettako vuotta opiskelet?



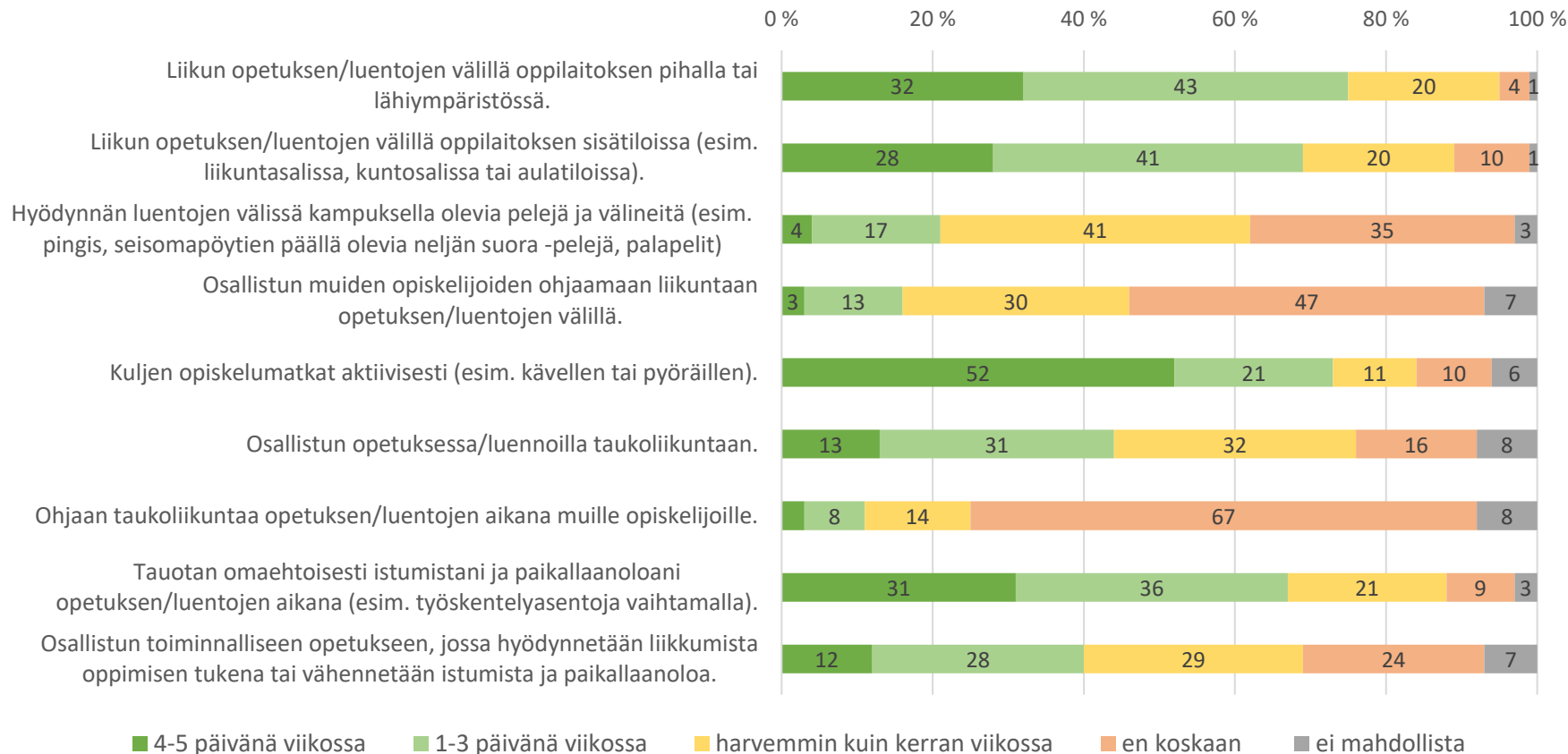
4. tai enemmän



Kuinka usein opiskelupäivinä...

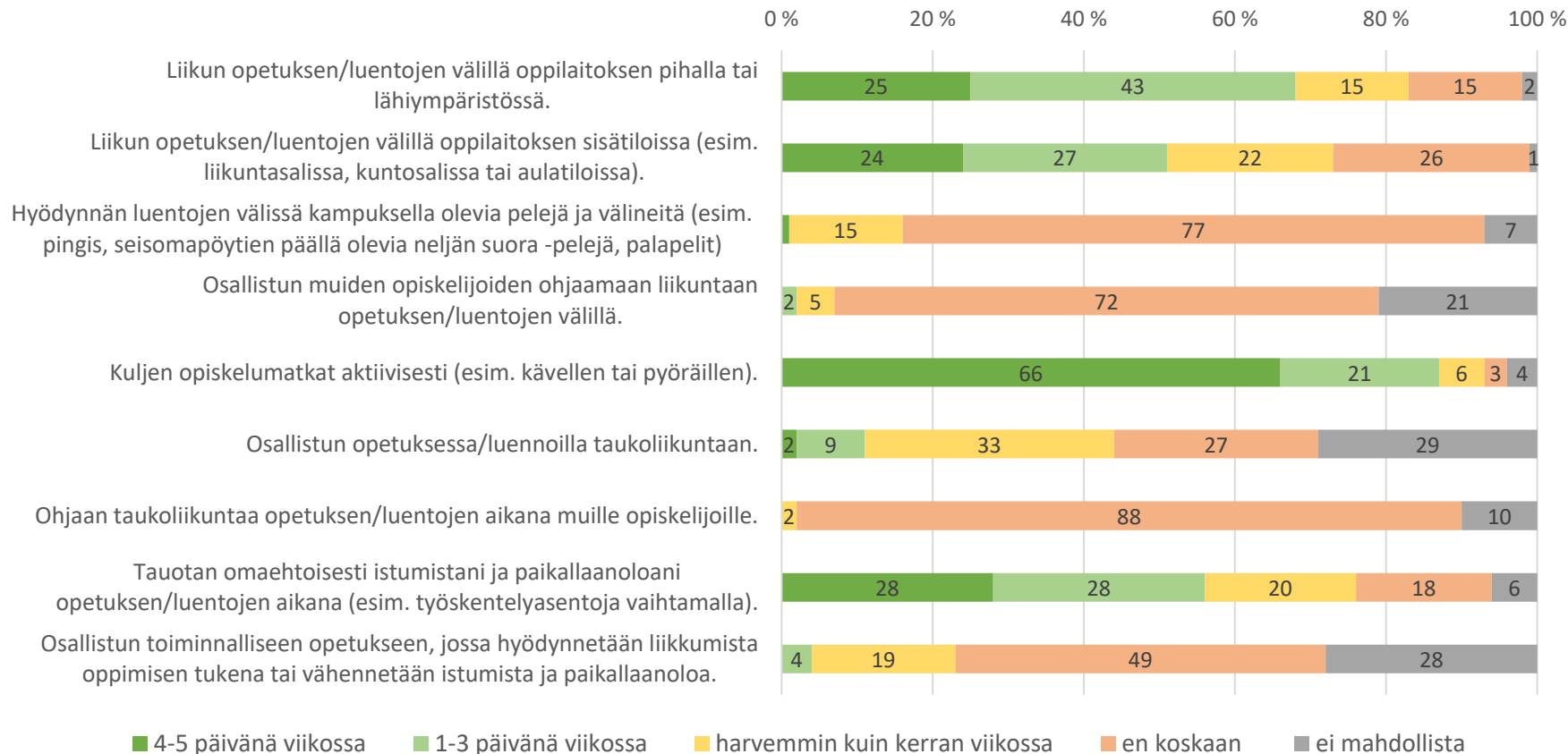


Kuinka usein opiskelupäivinä... (Jamk n=352)



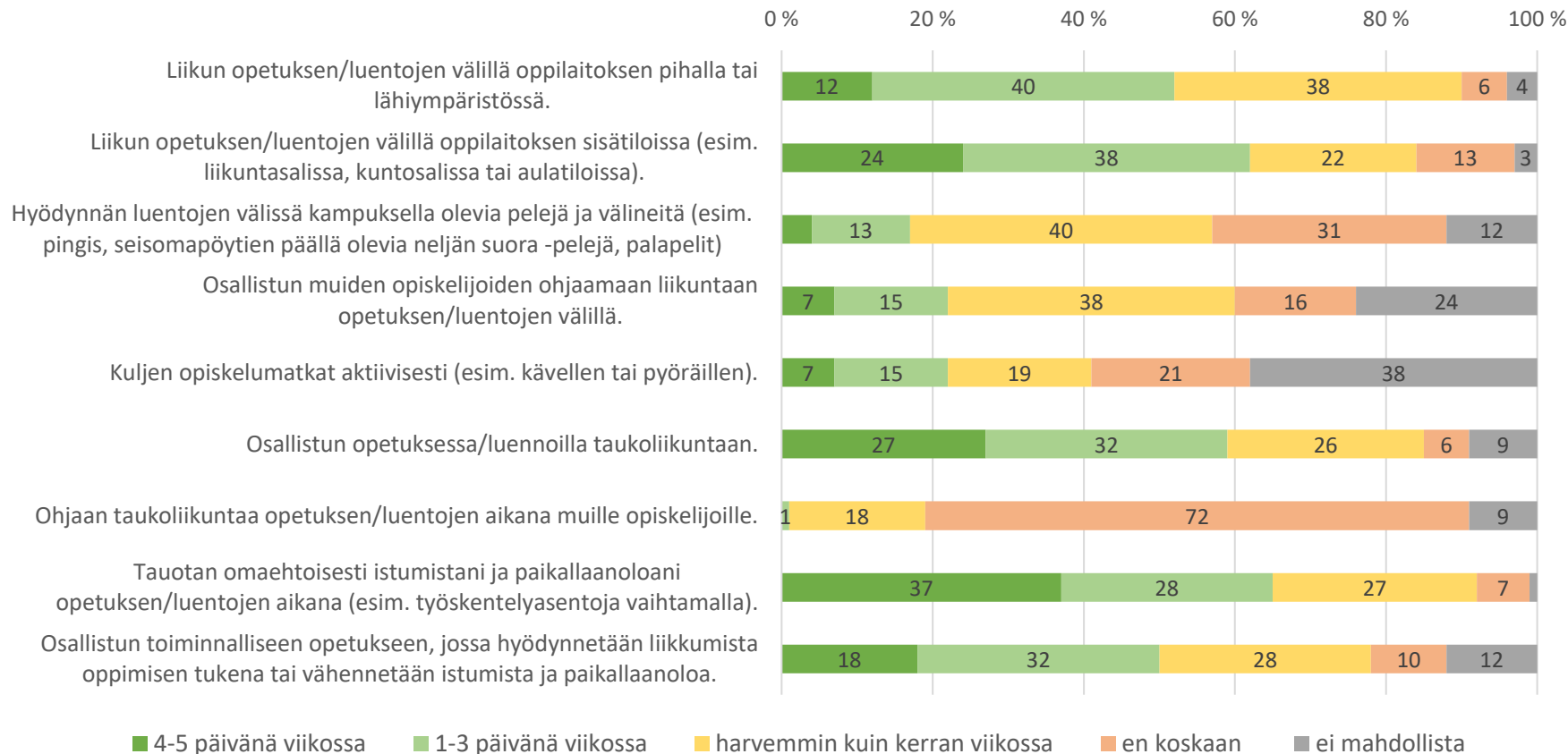
Kuinka usein opiskelupäivinä... (JYU n=82)

10



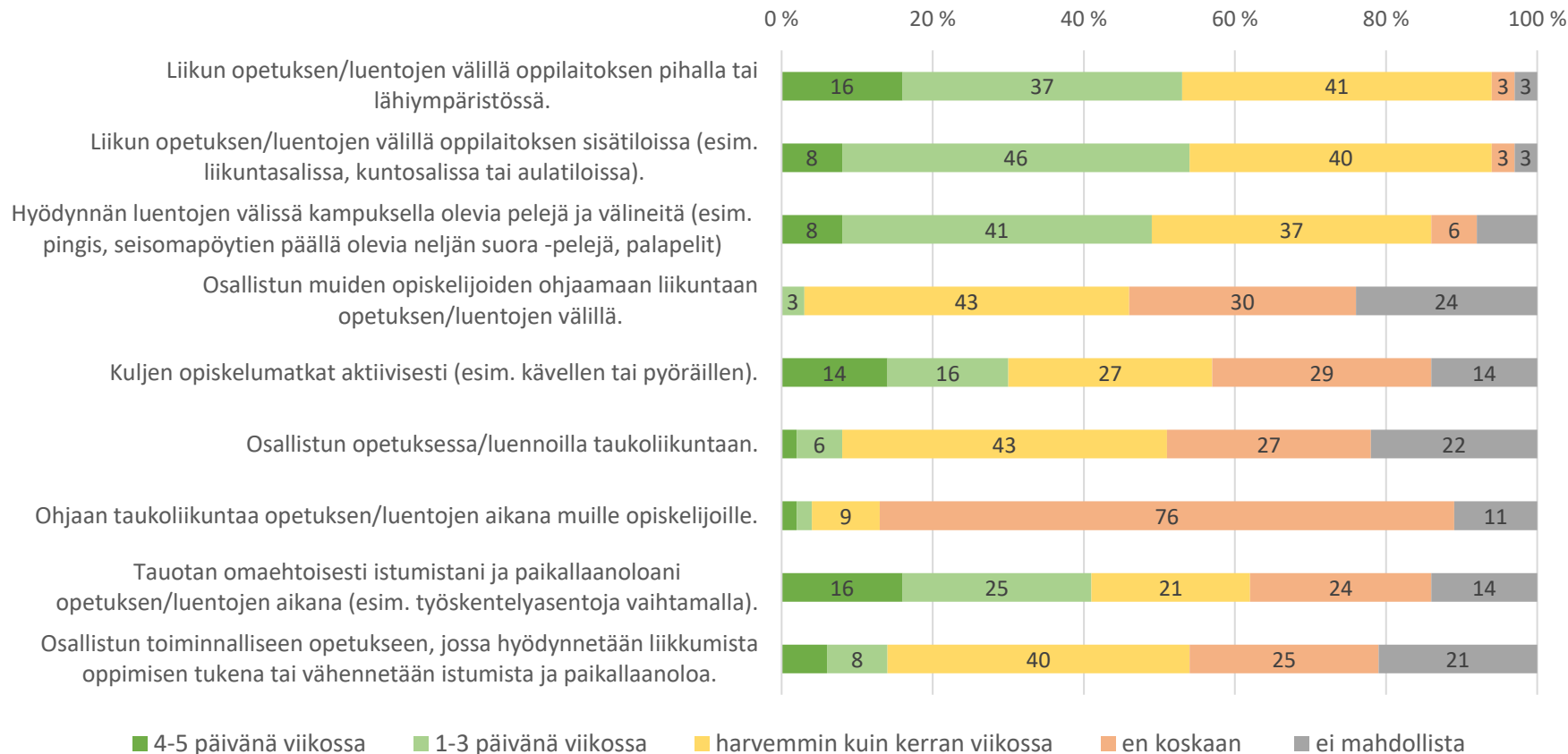
Kuinka usein opiskelupäivinä... (Humak n=68)

11

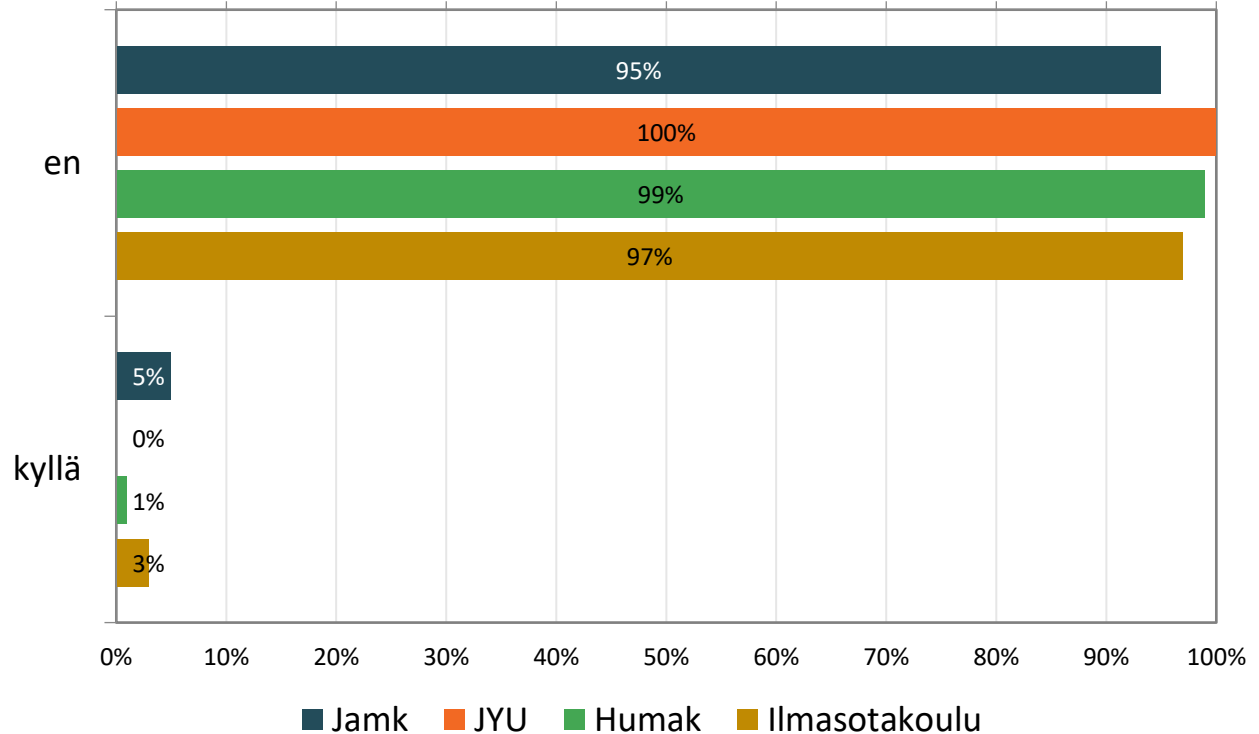


Kuinka usein opiskelupäivinä... (Ilmasotakoulu n=63)

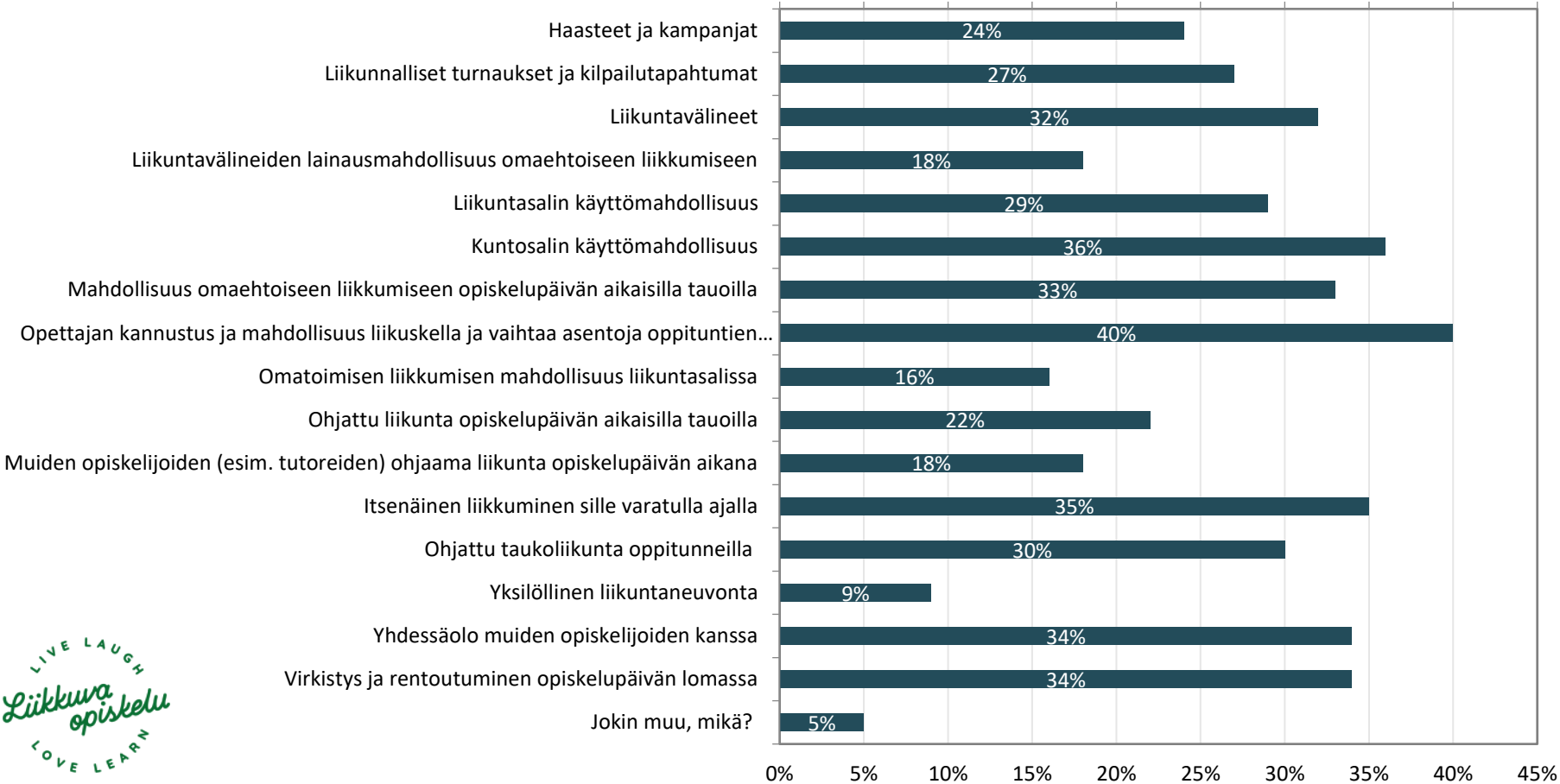
12



Toimin vertaisliikuttajana, esim. hyvinvointi- tai liikuntatutorina



Mikä sinua motivoisi liikkumaan opiskelupäivän aikana?



Mikä sinua motivoisi liikkumaan opiskelupäivän aikana?

- Jamk
- JYU
- Humak
- Ilmasotakoulu



Haasteet ja kampanjat

Liikunnalliset turnaukset ja kilpailutapahtumat

Liikuntavälineet

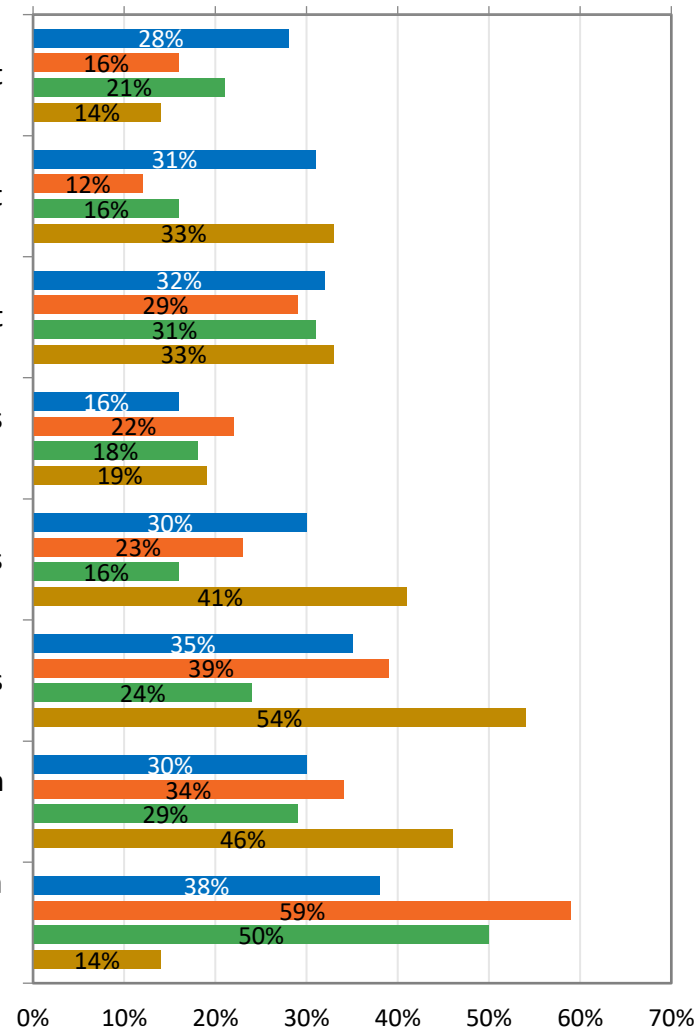
Liikuntavälineiden lainausmahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen

Liikuntasalin käyttömahdollisuus

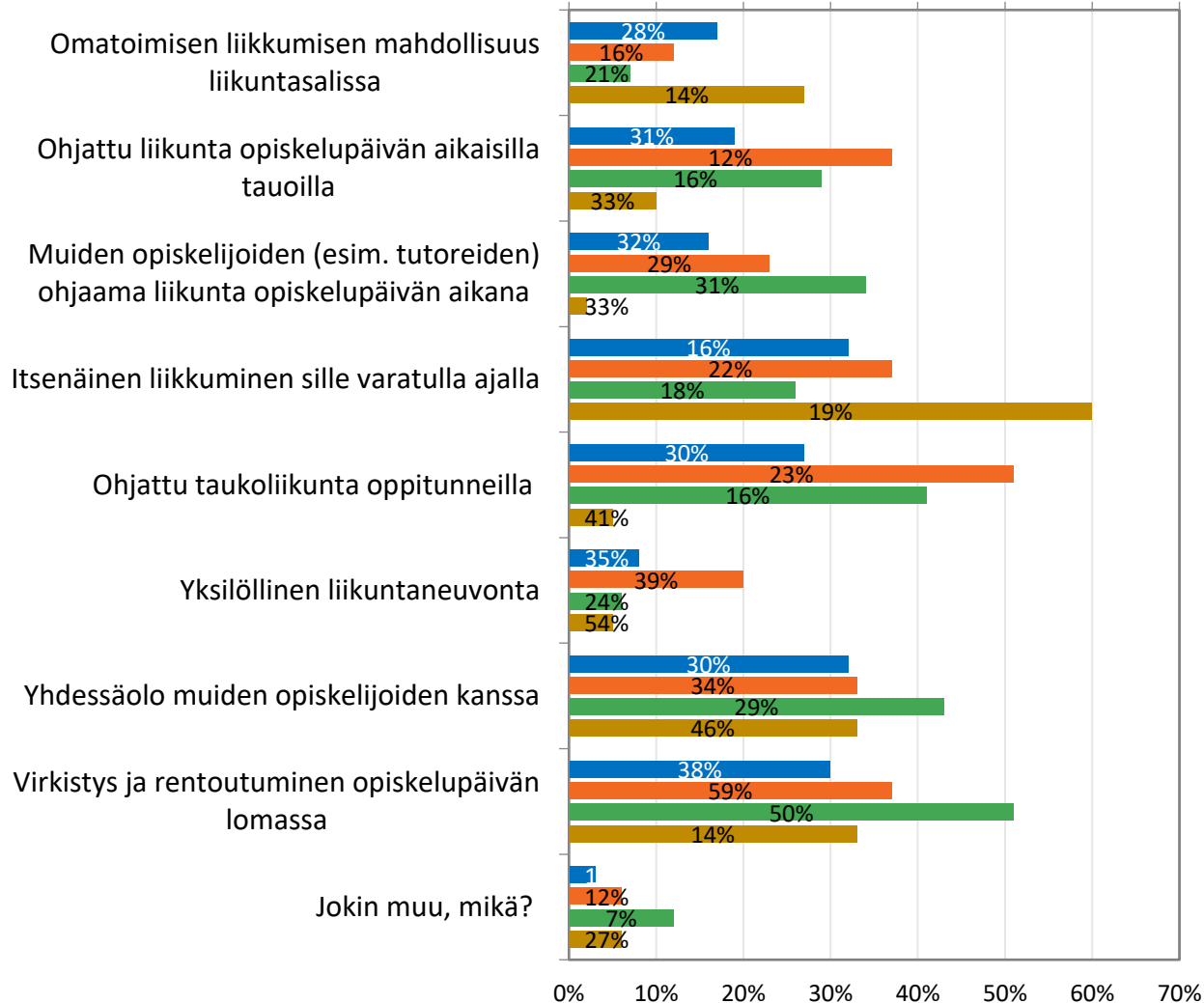
Kuntosalin käyttömahdollisuus

Mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen opiskelupäivän aikaisilla tauoilla

Opettajan kannustus ja mahdollisuus liikusella ja vaihtaa asentoja oppituntien aikana (esim. nousta seisomaan)



Mikä sinua motivoisi liikkumaan opiskelupäivän aikana?



Mikä sinua motivoisi liikkumaan opiskelupäivän aikana?

Avoimia vastauksia

- Runkolukittavat pyörätelineet ja autojen pysäköintipaikkojen siirto kauemmas kulkuovista, sikapysäköintiin rajut otteet pelastusturvallisuuden rinnastamisella plagiointiin.
- If i lived in jyväskylä maybe i would do more but i don't, only there two days weekly
- Haluan koulupäivän aikana keskittyä opiskeluun - liikun koulumatkat kävellen ja liikun vapaa-ajalla.
- Leuanvetotanko, vatsalihaslauta, yms. Opoilaitoksen käytävällä olisi mahtava aktivointi väline.
- Ei ole aikaa liikkua opiskeluiden välillä, kun siirtymät ovat 15min, joka ei riitä mihinkään.
- Ei mikään
- Olen urheilija ja teen JOKA PÄIVÄ treenin opiskelun välissä joka tapauksessa, koska se kuuluu urheilijan elämäntapaani
- Jos Liikunnalla olisi vähän enemmän etäopiskelumahdollisuuksia, luento/semmapäivinä olisi mahdollista liikkua. Nyt ulkopaikkakuntalaisena päivät venyy matkustuksen takia 14-tuntisiksi, eli istumista on jokaisena läsnäpäivänä vähintään 10 tuntia päivässä, kun (reaaliaikaistakin) etäopetusta vastustetaan periaatesyistä. En tiedä, onko kyseessä opettajien, laitoksen vai yliopiston linjaus mutta liikkuminen vähenee tällaisella mallilla tosi paljon.



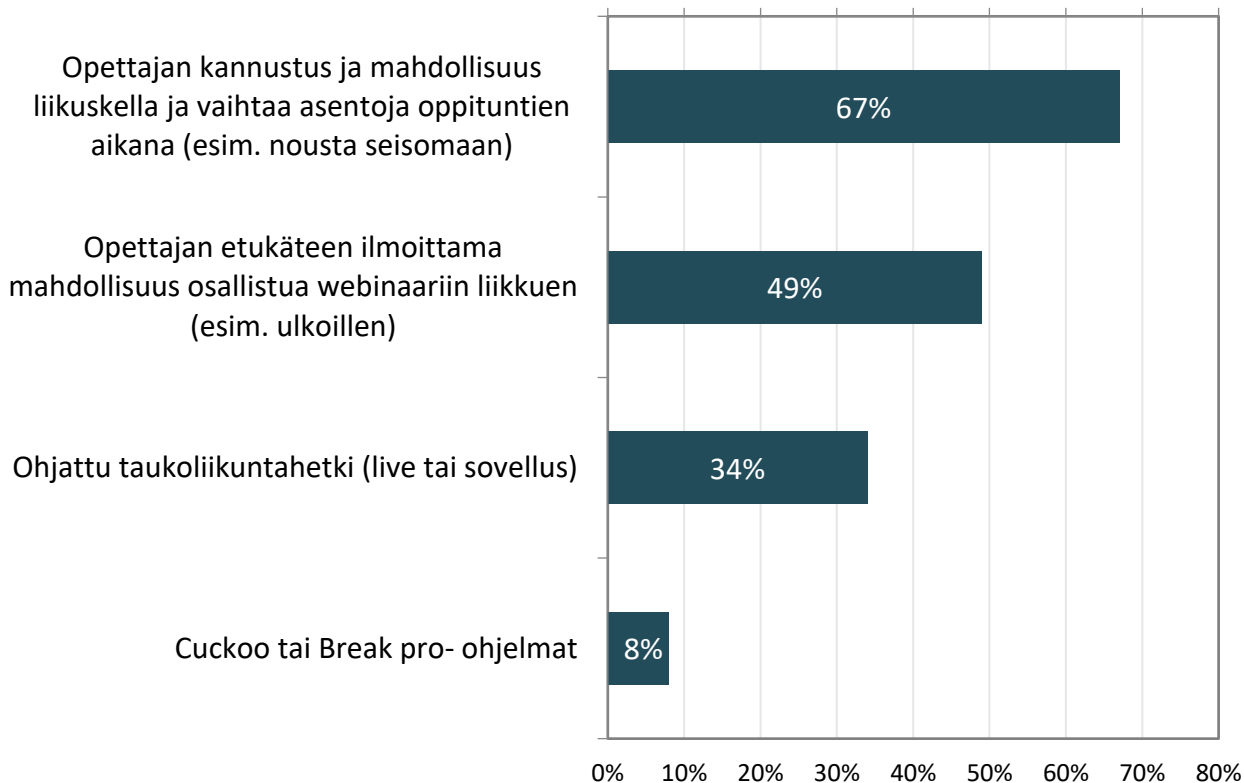
Mikä sinua motivoisi liikkumaan opiskelupäivän aikana?

Avoimia vastauksia

- Taukoliikuntaa varten varattu nurkkaus tai tila
- Hyötyliikunta
- Teen leukoja puolapuilla ja hypin joskus hyppynarulla ja ne on kivoja
- Tutorien tai oppilaitoksen järjestämät lajikokeilu
- Pakolliset liikkumiset päivän aikana
- Kampusopetus
- UMove takaisin!! Siellä liikuin, lopetin liikkumisen, kun sinne ei enää päässyt
- Opettajan malli
- 2600 cooper raja
- Halu olla hyvässä kunnossa
- Lähinnä tarvitsisi aikaa KESKELLÄ opiskelupäivää, jotta liikkuminen koulupäivän aikana olisi mahdollista. Tunti ei riitä, kun huomioi peseytymisen.
- Mahdollisuudet on nykyisellään aika hyvät
- Aika luentojen välillä
- Ohjattu (lähes pakotettu) toiminta, johon ei tarvitse kaveria
- En oikein osaa sanoa.



Mikä sinua motivoisi liikkumaan webinaarien aikana?



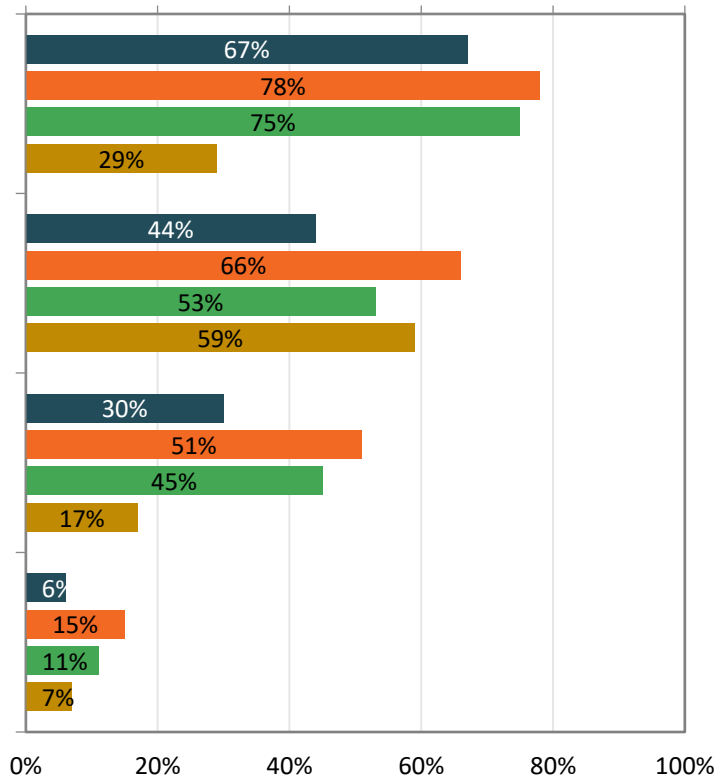
Mikä sinua motivoisi liikkumaan webinaarien aikana?

Opettajan kannustus ja mahdollisuus liikuskella ja vaihtaa asentoja oppituntien aikana (esim. nousta seisomaan)

Opettajan etukäteen ilmoittama mahdollisuus osallistua webinaariin liikkuen (esim. ulkoillen)

Ohjattu taukoliikuntahetki (live tai sovellus)

Cuckoo tai Break pro- ohjelmat

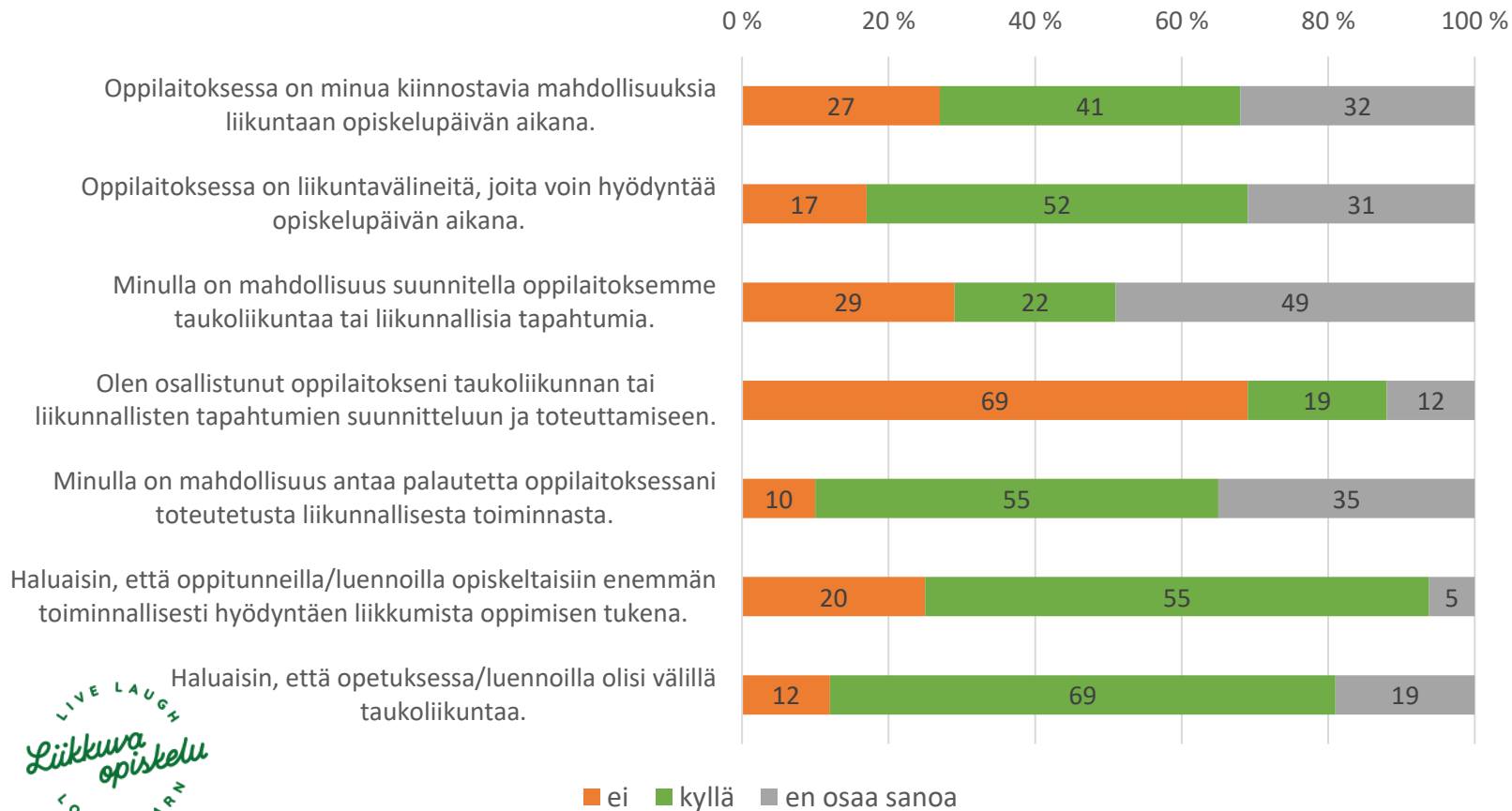


■ Jamk ■ JYU ■ Humak ■ Ilmasotakoulu

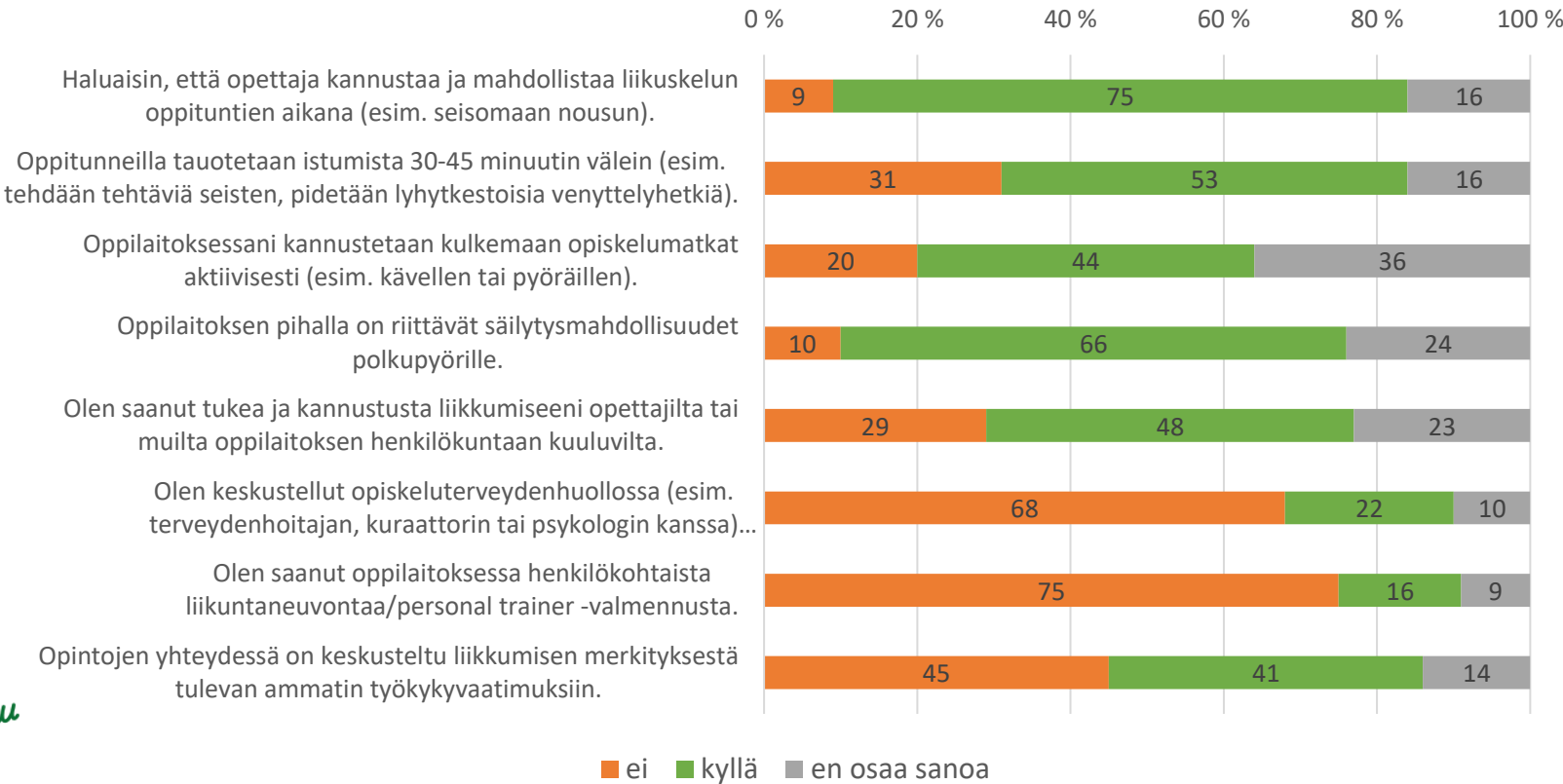


Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi?

21

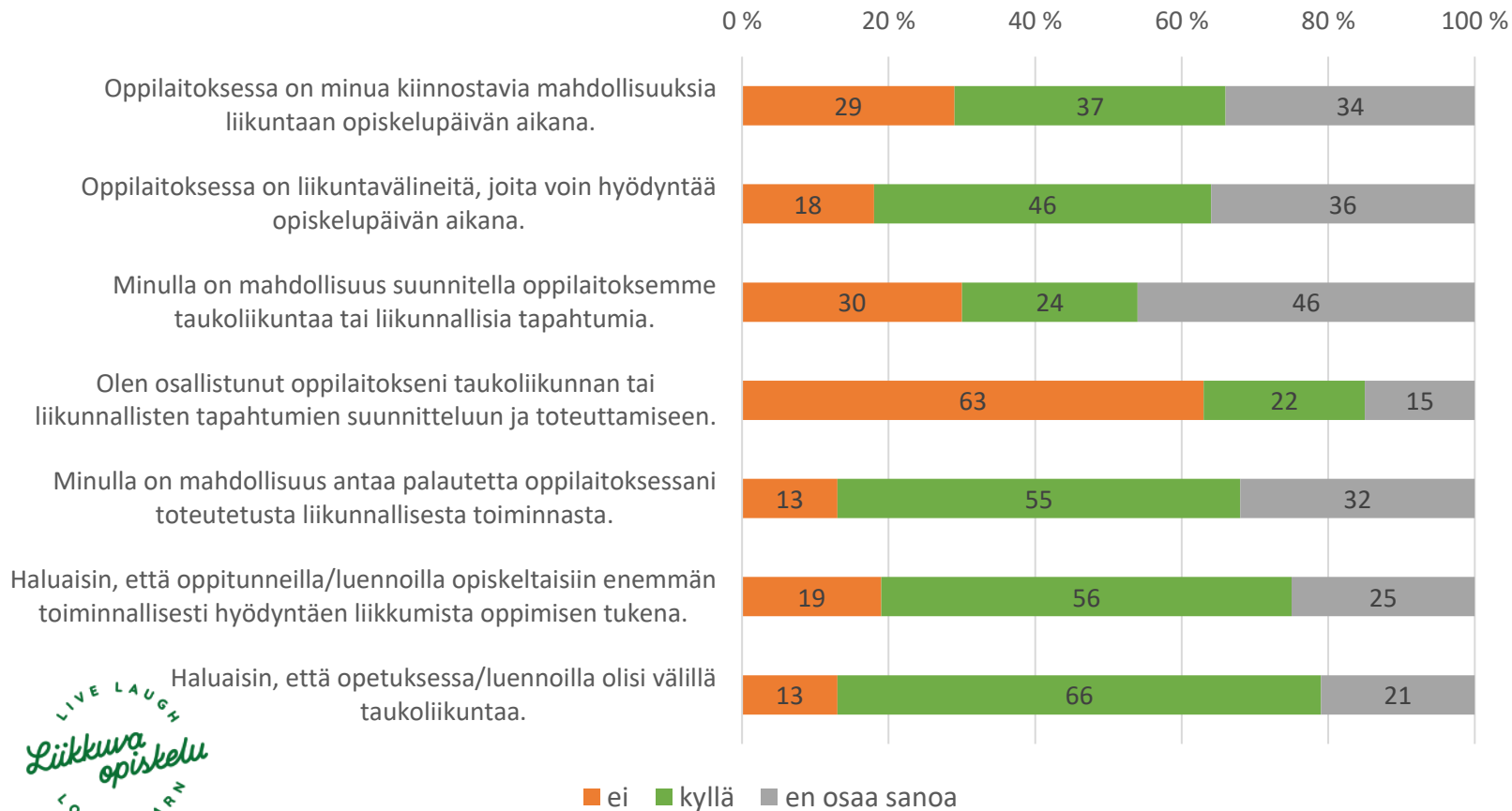


Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi?



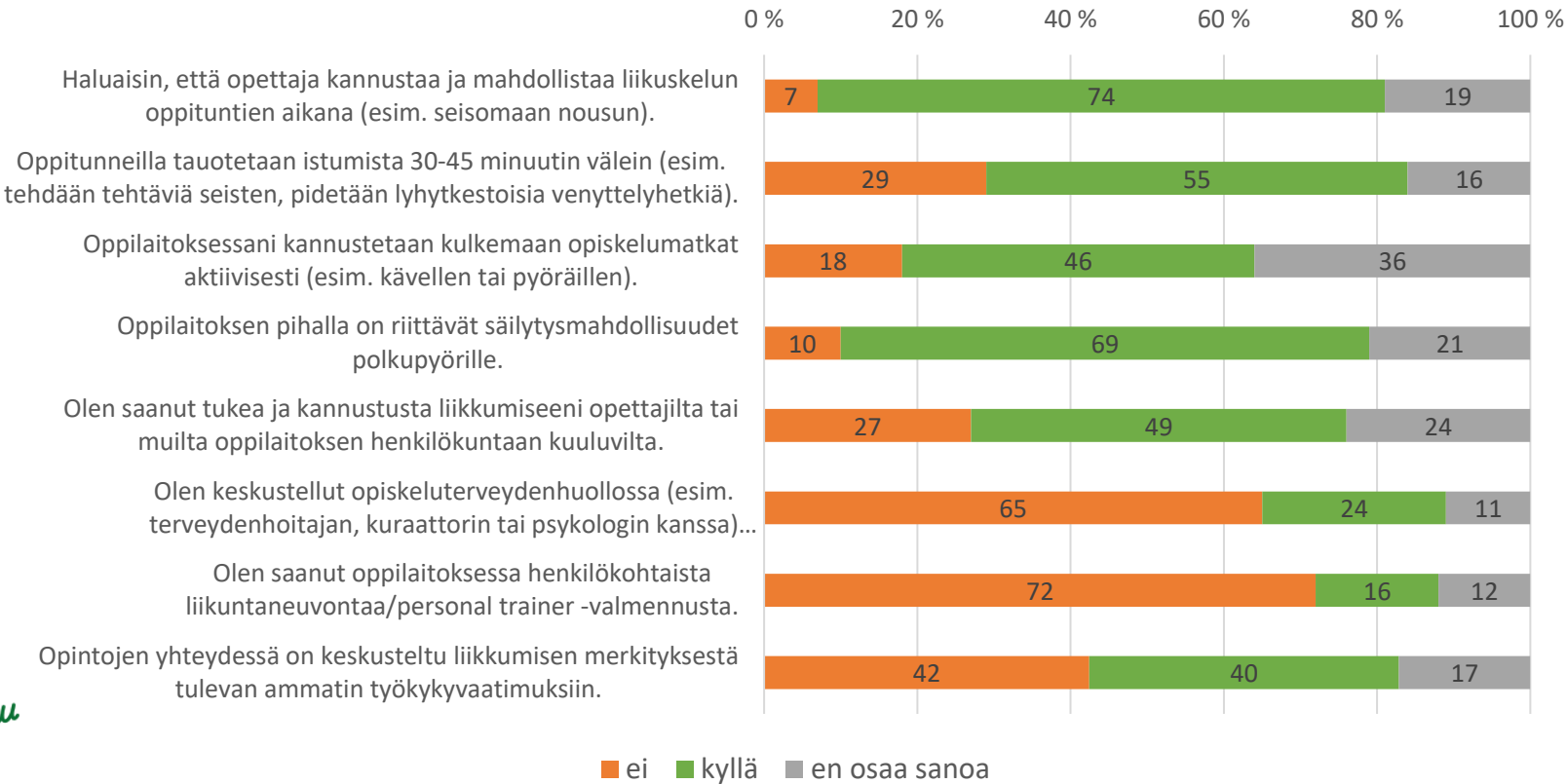
Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi? (Jamk n=352)

23



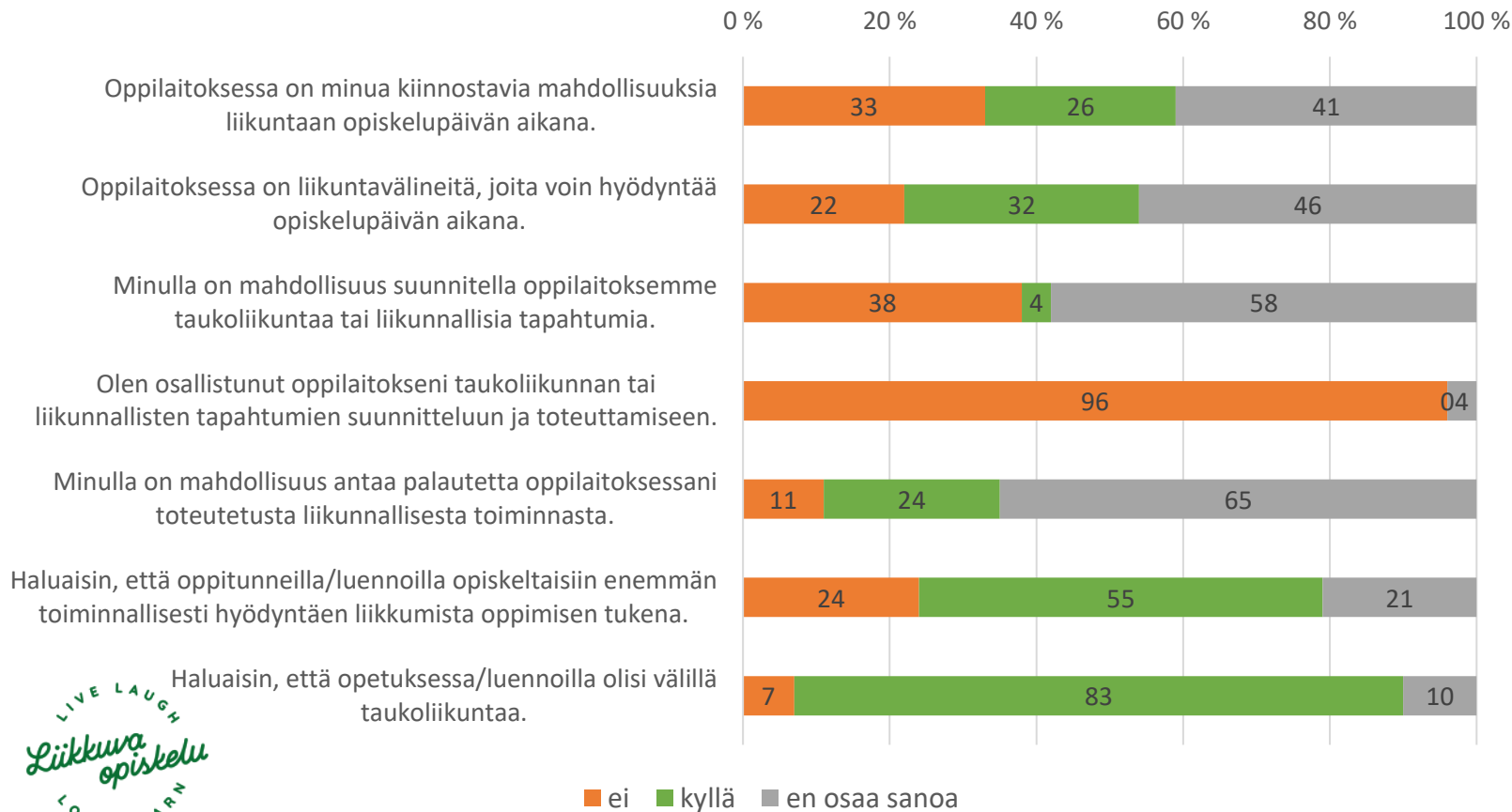
Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi?

(Jamk, n=352)



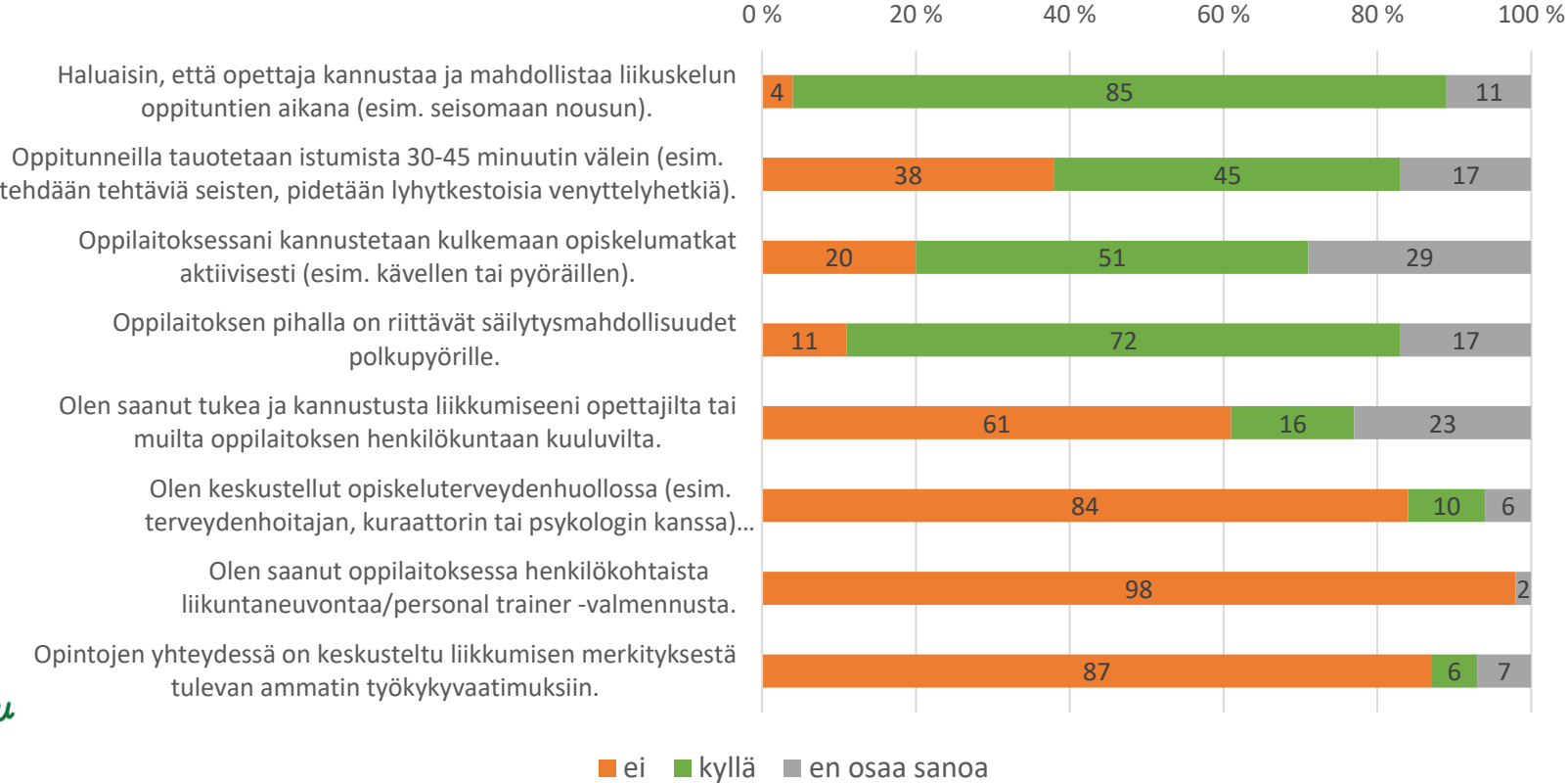
Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi? (JYU n=82)

25



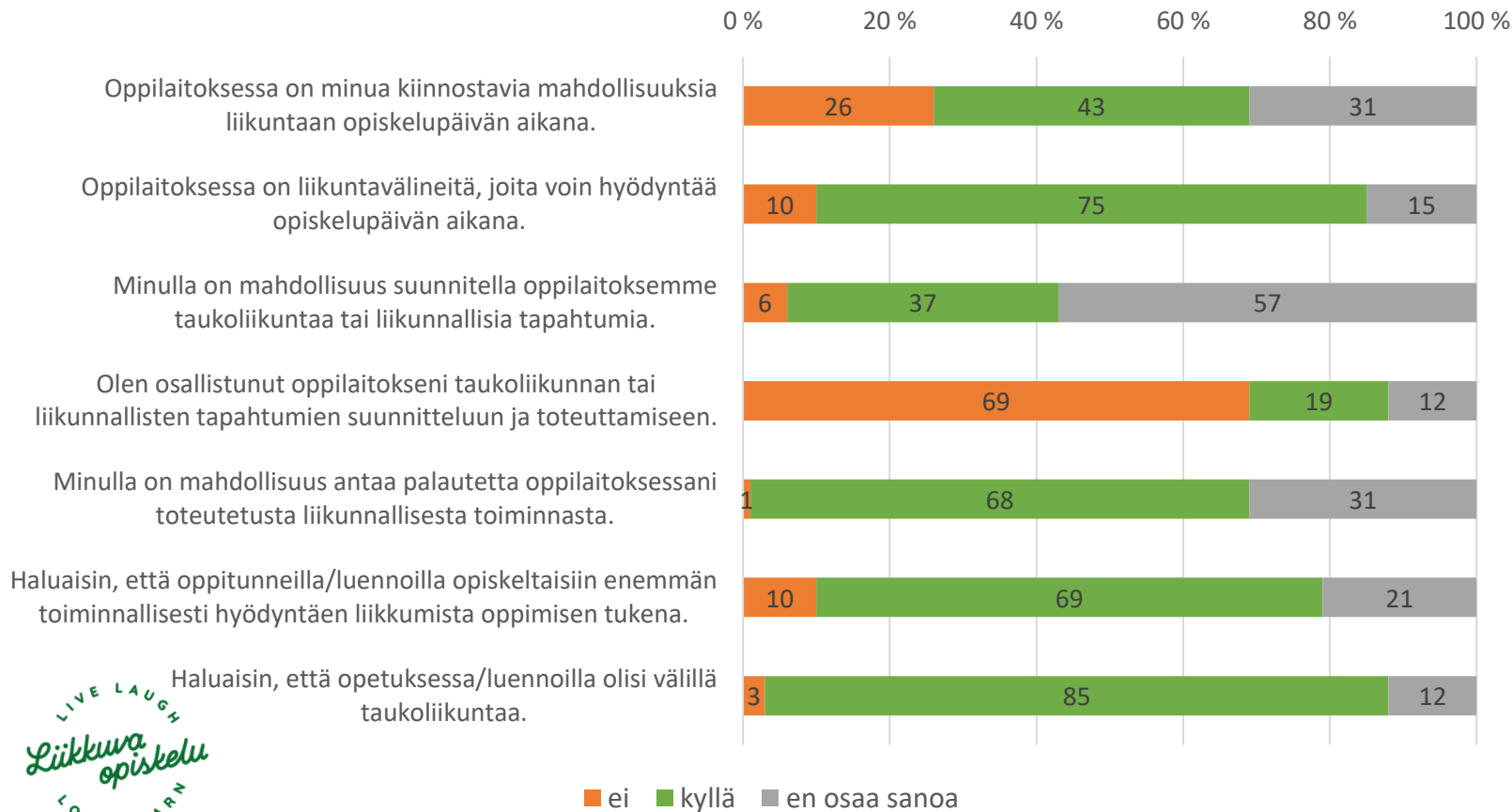
Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi?

(JYU, n=82)



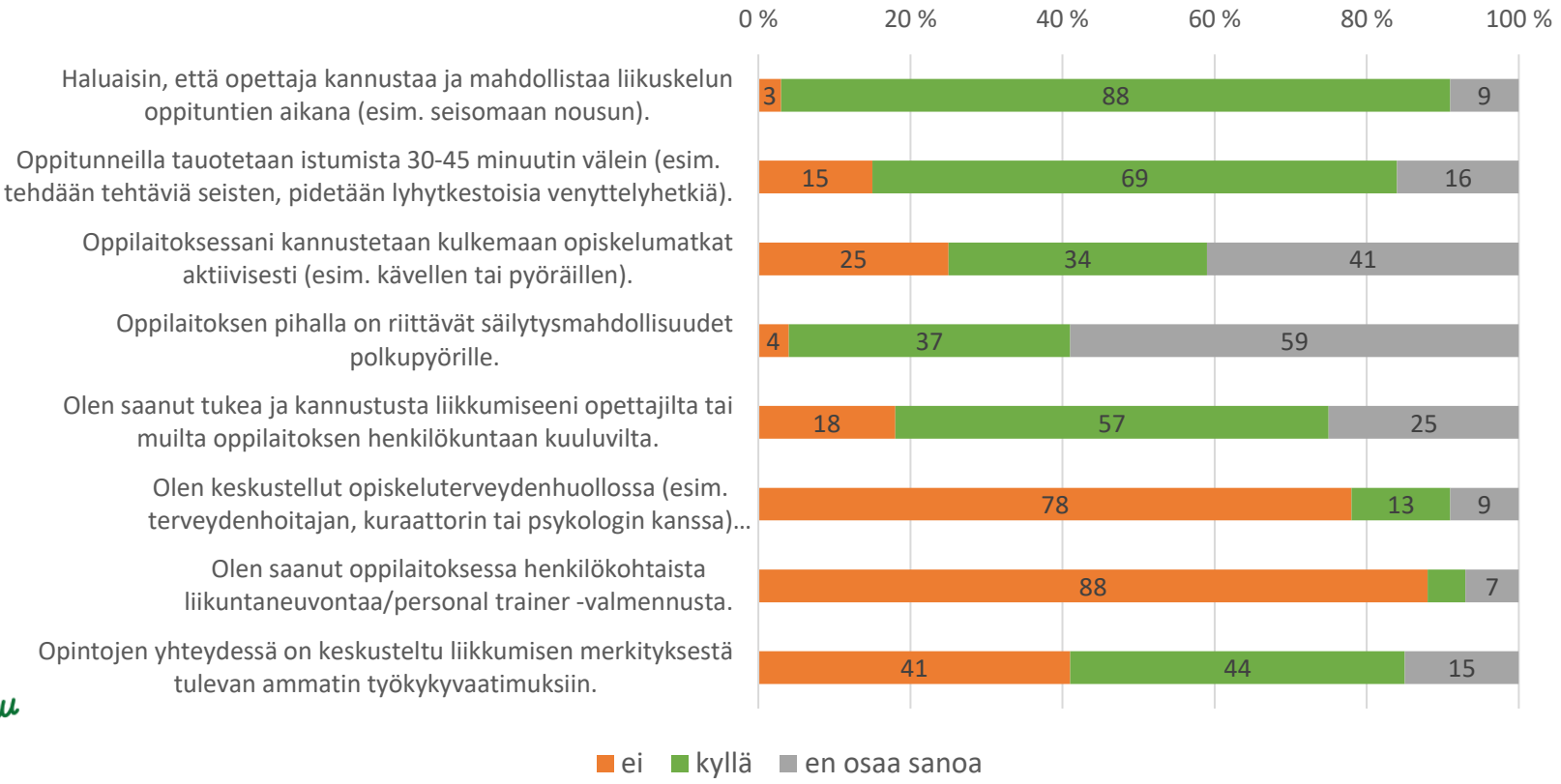
Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi? (Humak n=68)

27



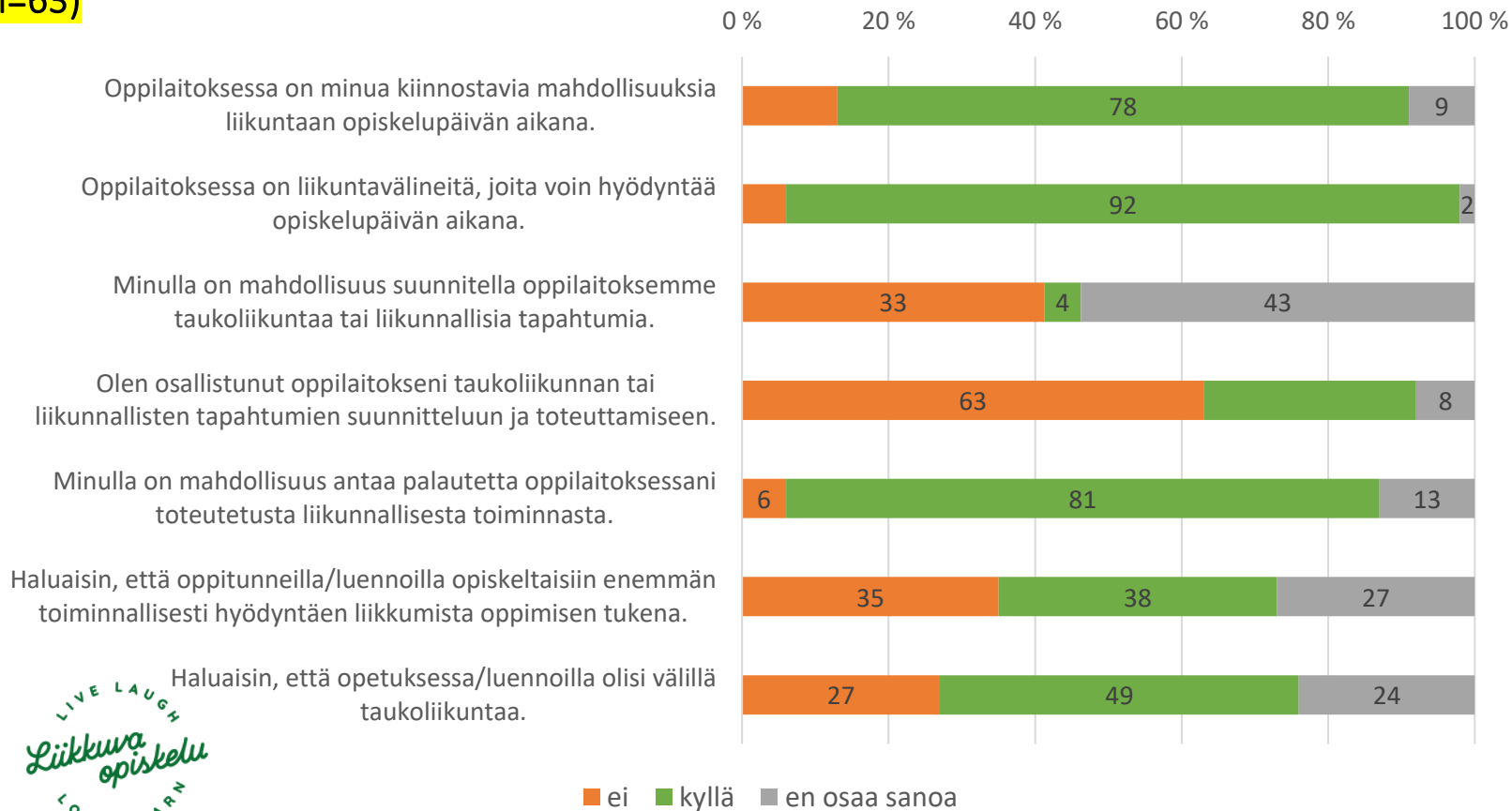
Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi?

(Humak, n=68)



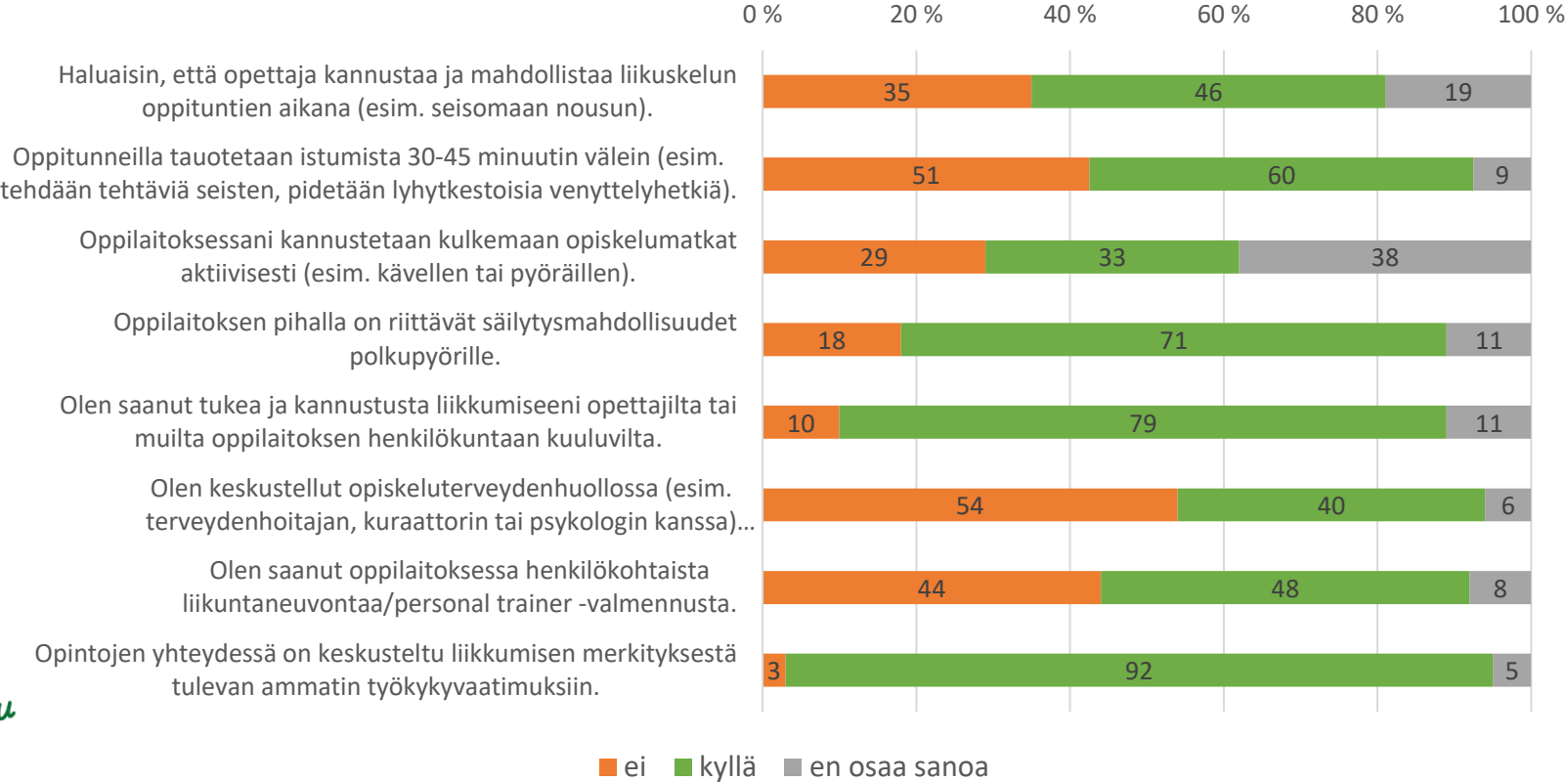
Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi? (Ilmasotakoulu,

n=63)



Mitä mieltä olet seuraavista asioista omassa oppilaitoksessasi?

(Ilmasotakoulu, n=63)



Mikä estää sinua liikkumasta omassa oppilaitoksessasi opiskelupäivän aikana?



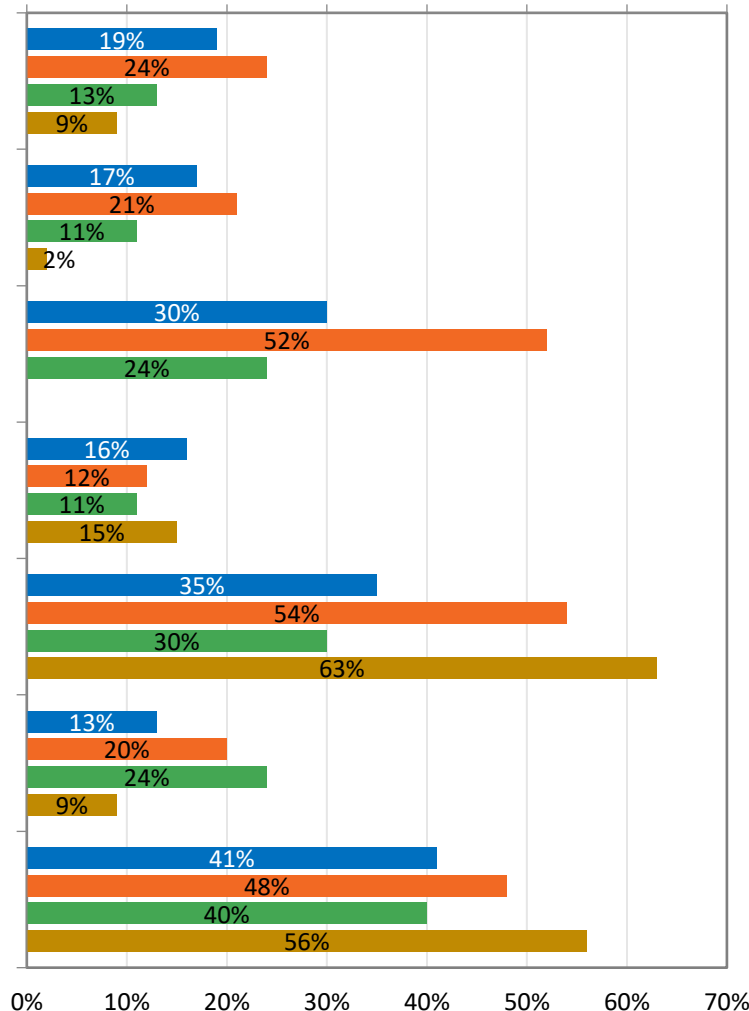
Liikkumiseen ei ole mahdollisuuksia.	18%
Liikuntavälineitä ei ole saatavilla.	16%
En tiedä oppilaitoksen liikkumismahdollisuuksista.	29%
Liikkuminen opiskelupäivän aikana ei kiinnosta minua.	14%
Liikkumiseen ei ole aikaa.	40%
En jaksaa liikkua.	15%
Liikun mieluummin vapaa-ajalla.	43%
En ole liikunnallinen.	11%
Keskityn mieluummin opiskeluun.	22%
Opiskelukaveritkaan eivät liiku.	16%
Oppituntien aikana ei ole mahdollistettu omaehtoista liikuskelua, seisomaan nousemista tai asennon vaihtamista	18%
Liikun muutenkin tarpeeksi.	12%
Jokin muu, mikä?	6%

0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% 35% 40% 45% 50%

Mikä estää sinua liikkumasta omassa oppilaitoksessasi opiskelupäivän aikana?

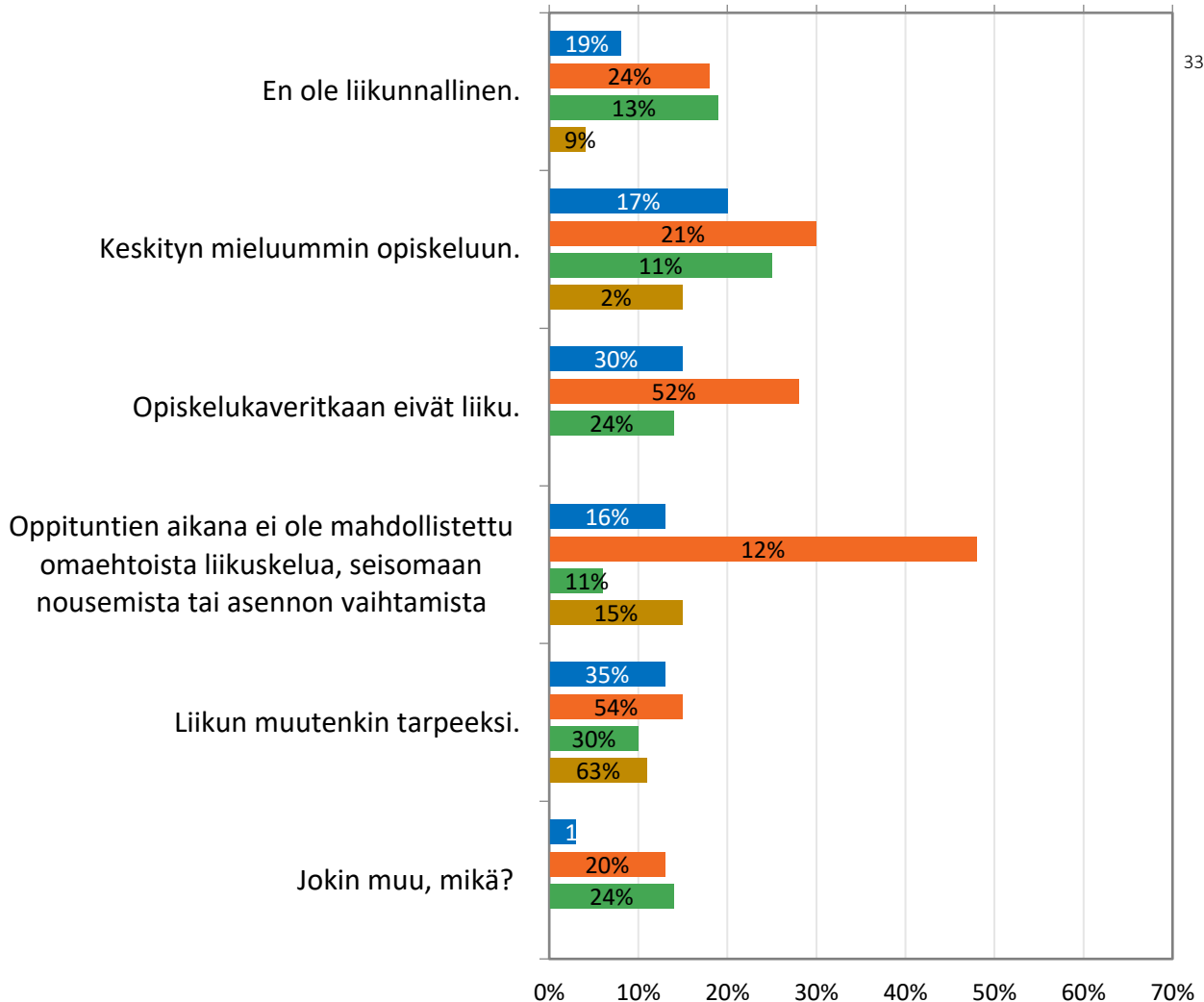


Liikkumiseen ei ole mahdollisuuksia.



Mikä estää sinua liikkumasta omassa oppilaitoksessasi opiskelupäivän aikana?

- Jamk
- JYU
- Humak
- Ilmasotakoulu



Mikä estää sinua liikkumasta omassa oppilaitoksessasi opiskelupäivän aikana? Avoimia vastauksia

- Autot pysäköity oville, ei pääse pihalle liikkumaan kun joka paikka täynnä autoja. Autotien käyttäjät priorisoitu kevyenliikenteen edestä, painonapit eivät edes toimi joka kerta.
- I run outside and visit the swimming pool before or after my school day starts, on my own, without any connections to any class....also i stand during lectures because I can't not sit for long periods of time, it is very uncomfortable
- Some indoor sports hall should be there
- Koulupäivät kestävät vain muutaman tunnin joten tauot eivät tule niin tarpeen
- Paying for services as subscription even though my timetable is not that stable
- Liikun vapaa-ajalla
- Liikkuminen ei ole riittävän helppoa. (esim peseytyminen ei tietääkseni mahdollista)
- Koulumatka urheilun (pyöräily/juoksu) ei innosta joka päivä koska peseytymismahdollisuuksia on rajallisesti vain 07:30-10:00.
- Ajatus liikunnan mahdollistamisesta opiskelutilanteissa ok, luentojen aktiivinen aika tulisi käyttää opiskeluun.
- Liikkuminen yksin näyttäisi nololta, se vaatii kavereita. Olen yksinäinen.
- If I knew about free exercising group, I would definitely join
- Lähiopiskelun määrä

Mikä estää sinua liikkumasta omassa oppilaitoksessasi opiskelupäivän aikana? Avoimia vastauksia

- Taukoliikkumiseen ei ole varattu erillistä tilaa, enkä halua häiritä muita heilumisellani.
- Pyöränkorjaustelineet esim. kirjastolla ja ylioppilaskylässä on usein menneet rikki jollain tavalla. Ne auttaisi esim. pyöränrenkaiden pumppaamisessa päivän aikana. Niin olisi mukavampi pyöräillä.
- Opettaja ei järjestä taukojumppaa
- Ei ole seuraa. Tärkein kuitenkin aika, opiskelen 12h päivässä, en ehdi liikkua.
- Liikuntavälineillä varusteltuja erillisiä tiloja ei ole saatavilla.
- Liian pitkä matka lähteä linja-autolla pelkästään liikkumaan oppilaitokselle, sillä ei läsnäolotunteja siellä. Teen viimeisiä tehtäviä yksin asunnolla.
- Aina ei ole webinaareissa aikaa eikä huomioitu tätä.
- Terveydellinen syy
- Kampus on liian kaukana että pyöräilisin sinne
- En saa aikaiseksi, en muista.
- Etäopiskelijana väliaktiviteetit omatoimisia
- Kaikki kurssit verkossa
- Tehtäviä on haastava tehdä seisoen kun ei ole sähköisiä pöytiä tukemassa tietokone työskentelyä
- Niin paljon kaikki etänä, että sitten vähän jumittuu
- Käytännössä vaikeus priorisoida: itsenäinen opiskelu vs. liikunta
- Ainoat päivät jolloin en harrasta liikuntaa ovat ne kun olen kipeänä

Kuitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

