

Teksti: JOONAS SUIKULA

# Miksi opiskelija liikkuu – tai ei liiku?

**K**aikki varmaan muistavat ne ihanat ala-asteen liikuntatunnit, kun päästiin (tai pakotettiin) luokkakavereiden kanssa raikkaaseen talvisäähän hiihtämään. Osalle tunneista jäi suuhun niin paha maku, että liikunta on tuntunut vastenmieliseltä siitä lähtien. Itselleni hiihtotraumoja ei kuitenkaan päässyt syntymään. Suurin kiitos siitä kuuluu vanhemmilleni, jotka jo varhain ottivat mukansa ladulle, eivätkä antaneet omien ennakkoluulojensa vaikuttaa kokemukseeni.

Sain myös lapsuudessa kannustusta kokeilla eri lajeja. Toki tähän vaikuttivat myös vahvasti kotikaupunkini rajalliset harrastusmahdollisuudet. Toisaalta paikallisten seurojen ilmaiset lajipäivät tarjosivat matalan kynnyksen eri lajien kokeiluun. Pääsin kokeilemaan kaikennäköistä: jalkapalloa, hiihtoa, painia ja jousiammuntaankin. Omiksi lajeikseni vakiintuivat hiihto ja yleisurheilu, ja hiihdossa pärjäsinkin ala- ja yläasteen aikaan piirinmestaruustasolla suhteellisen hyvin. Ajan myötä kiinnostuksen kohteet kuitenkin muuttuvat ja lukioon päästessäni lajini oli vaihtunut amerikkalaiseen jalkapalloon. Jenkkifutis oli fyysisesti todella kuormittavaa ja pelien ohella polveni otti hieman osua. Seuraavana vuorossa olikin armeija, jonka loppupuolella nilkkani vääntyi sen verran pahasti, että kilpaurheilu jäi pitkälti siihen. Liikuntaa se ei onneksi minulta kuitenkaan vienyt.

Tässä lyhyesti oma urheiluhistoriani. Tältä pohjalta lähdin Lappeenrannan Teknilliseen Yliopistoon (nykyisin LUT-yliopisto) lukemaan sähkötekniikkaa. Liikunnan kannalta koulun valinta onnistui vahingossa verrattain hyvin; liikuntapalvelut olivat riittävän tasokkaita ja opiskelijan kukkarolle sopivan hintaiset. Asuin aivan kampuksen vieressä ja lähes takapihalta löytyi pururata ja talvisin latu. Kesäisin lähin uimaranta oli kivenheiton päässä.

Opiskelu itsessään on ollut rankkaa ja haastavaa, ja vaikka oma kokemukseni rajoittuu pääosin tekniikan opiskelun piiriin, uskoisin keskiverto-opiskelijan kokevan paljon samoja haasteita päivittäin. Deadlinet kaatuvat niskaan ja raportteja pitäisi kirjoittaa raportin perään. Kun tähän yhtälöön vielä lisätään toimeentulohaasteet, työn sovittaminen aikatauluihin tuo lisää painetta opiskelijan arkeen.

Tulevaisuuden epävarmuuteen on vaikea vaikuttaa. Sen sijaan stressiä on helpompi itse lievittää. Itselleni liikunta on osoittautunut mitä parhaimmaksi keinoksi purkaa opiskelun ja töiden tasapainottelun aiheuttamia paineita. Harkkatöiden umpikujien ratkaisuksi

on jo useasti osoittautunut lenkki pururadan ympäri ja laskuharjoitusten osittaisderivaatalle tekee hyvää hetken jaloittelu raikkaassa ulkoilmassa.

Liikunta on sitä paitsi hauskaa. Onnistumisen kokemukset ja itsensä ylittäminen ovat itselleni se juttu, joka saa palaamaan salille tai kentälle kerta kerran jälkeen. Lisäksi lajin kuin lajin, tai ylipäänsä harrastuksen, ympäriltä löytyy samanhenkinen porukka. Karkeasti 40 prosenttia yksinäisyyttä jatkuvasti kokevista opiskelijoista ei harrasta liikuntaa. Osa opiskelijoista muuttaa uudelle paikkakunnalle opintojen perässä, jolloin tuttu ja turvallinen tukiverkko jää kotipaikkakunnalle. Harrastusten kautta on suhteellisen helppo tutustua uuden paikkakunnan porukkaan ja löytää kavereita. Yhdessä liikkuminen on mahtavaa, vaikka ei aivan sata lasissa ja veren maku suussa paahtaisikaan.

Mutta olisipa tämä yhtälö näin yksinkertainen. Mukana on muutama vaikea muuttuja, joita ei aivan heti ratkaistakaan. Eli miksi opiskelijat eivät liiku? Keski-vertopuolue-opiskelijan päivittäin istuma tuntimäärä saattaa yllättää: hän istuu jopa 11 tuntia päivässä. Tähän, kun lisätään keskimääräiset kahdeksan tuntia unta, niin ylitse ei jää kuin muutama hassu tunti liikuntaan tai yleensä muuhun elämään.

Mutta mistä 11 tuntia saadaan oikein kasaan? Varsin helposti, nykypäivänä toimistotyöntekijä istuu töissä jo noin 7–8 tuntia, työmatkalla istutaan bussissa tai omassa autossa, ateriat syödään istuen. Kotona on päivän päätteeksi mukava istahtaa sohvalle television eteen. Opiskelua voi verrata toimistotyöhön. Usein luentosalissa istuttu päivä ei riitä, vaan esseitä ja raportteja pitää naputella kotona yötä myöten. Moni opiskelija harrastaa vähäisellä vapaa-ajallaan Netflixia, pelaamista tai muuta ”istututtavaa” lajia.

Toisaalta opiskelijoiden liikkumista voidaan lisätä varsin helposti. Jos kampuksella on hyvä sali, sitä käyttää moni, joka ei jaksaisi lähteä kauemmas liikkumaan. Ja jos asunnon vieressä on pururata ja ulkoliikunta-paikka, niin käyttökynnys on matalampi verrattuna siihen, että ne olisivat kymmenen kilometrin päässä.

Opiskelijalle tärkeintä on liikuntapalveluiden laatu ja saavutettavuus, josta iso tekijä on palveluiden hinta. Hinta-laatu-suhteen optimointi pitääkin muistaa palveluita suunniteltaessa.

**JOONAS SUIKULA, tekniikan kandidaatti**

**Puheenjohtaja**

**Opiskelijoiden Liikuntaliitto**

**Sähköposti: [joonas.suikula@oll.fi](mailto:joonas.suikula@oll.fi)**