

Korkea aika panostaa liikuntaan!

Terveysliikuntasuosittelujen mukaisen liikunnan määrä on kasvanut opiskelijoiden keskuudessa viimeisten kolmen vuoden aikana. Vaikka kehitys on positiivista, lähes puolet opiskelijoista ei edelleenkään saavuta suositeltuja liikuntamääriä. Fyysisen hyvinvoinnin tärkeänä osa-alueena tulee nähdä myös liiallisen istumisen vähentäminen ja paikallaanolon tauottaminen opiskelun aikana, sekä luoda opiskeluympäristöä ja – kulttuuria, jossa tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Korkeakoulut eivät ole pelkästään paikkoja, joissa opiskelijat kehittävät itseään akateemisesti – keskeinen osa opiskelijoiden hyvinvointia ja kokonaisvaltaista kehitystä on myös liikunta, joka tukee paitsi fyysistä terveyttä, myös henkistä hyvinvointia ja sosiaalista kanssakäymistä. Korkeakoululiikunnan merkitys on monivaiheinen ja ulottuu syvälle opiskelijoiden arkeen – sen rooli ei ole vain liikunnallisten taitojen kehittäminen, vaan myös opiskelijoiden jaksamisen ja yhteisöllisyyden tukeminen. Liikunta ei ole pelkästään yksilöä hyödyttävää, vaan sillä on myös vahva sosiaalinen ulottuvuus. Korkeakoululiikunta tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden tavata toisiaan, luoda ystävyyssuhteita ja verkostoitua eri tieteenaloilta.

Korkeakoululiikunnan saavutettavuuden parantaminen, liikuntatilojen ja välineiden ylläpitäminen ja opiskelijoiden kannustaminen aktiiviseen elämäntapaan ovat keskeisiä elementtejä, jotka luovat pohjan terveelle ja energiselle opiskelijaelämälle. Erityisesti liikuntapalveluiden helppokäyttöisyys, kohtuuhintaisuus ja monimuotoisuus ovat tekijöitä, jotka tekevät liikunnasta houkuttelevan osan opiskelija-arkea.

Korkeakoulu voi tehdä oman osuutensa opiskelijoiden liikkuvuuden edistämässä mm. taukoliikunnasta muistuttavilla kuulutuksilla, muistuttamalla luennoilla venyttelystä, seisomisesta ja liikkumisesta, sekä parantamalla tiedotusta kampuksilla saatavilla olevista liikuntavälineistä ja -mahdollisuuksista. Nämä toimet voivat tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja edistää terveellisiä opiskelutottumuksia, ja opiskelijoidemme edunvalvojana vaadimme, että näitä asioita huomioidaan ja edistetään.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen on korkeakoulun ohella myös opiskelijakunnan tehtävä. O’Diako on viime vuosina järjestänyt ja ollut mukana useissa erilaisissa liikunta- ja ulkoilutapahtumissa. Näihin lukeutuu mm. sulkapalloiltoja, eräretkiä, hyvinvointipäiviä, joogaa, picnicejä, pulkkailua, vappusuunnistusta ja vappuolympialaisia, sekä korkeakoulun kanssa järjestetty vuotuinen pesäpallo. Jäsenyytemme kautta on myös pääkaupunkiseudulla saanut

erilaisia liikuntapalveluja, kuten kuntosalia ja vuoroja liikuntahallilla käyttöönsä huomattavasti alennettuun hintaan.

O'Diako pyrkii tulevaisuudessa panostamaan toiminnassaan liikuntaan entistä enemmän. Kyselimme tänä syksynä opiskelijoiden toiveita liikuntatapahtumiin liittyen, ja näitä asioita päästään toivon mukaan ensi vuoden puolella toteuttamaan. Tahdomme tulevaisuudessakin mahdollisuuksien mukaan tarjota jäsenillemme erilaisia liikuntaa tukevia palveluita. Jatkamme myös tiivistä yhteistyötä korkeakoulun kanssa opiskelijoiden liikkuvuuden edistämiseksi.

Korkeakoululiikunta on tärkeä osa opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaadun parantamista. Liikunta ei ole vain fyysinen aktiviteetti, vaan se on voimakas väline opiskelijoiden terveyden, jaksamisen ja yhteisön vahvistamisessa.

Sanja Laitinen-Lindelöf, hallituksen puheenjohtaja 2024

Santeri Karttunen, hallituksen jäsen 2024, liikuntavastaava