

**”MUUT LUULEE ET OON JOTENKI LAISKA TAI JOTAIN, KU EN OO
LIKKUNU”**

Lukiolaisten ajatuksia nuorten liikuntaneuvonnasta

Iida Elonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Elonen, I. 2023. Lukiolaisten ajatuksia nuorten liikuntaneuvonnasta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 61 s, 3 liitettä.

Tämän laadullisen pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää lukiolaisten nuorten ajatuksia heille suunnatusta liikuntaneuvonnasta. Ensin selvitettiin, millaisia ennakkokäsityksiä nuorilla on liikuntaneuvonnasta. Toisena selvitettiin nuorten ajatuksia siitä, millaista on mielekäs ja toimiva liikuntaneuvonta. Kolmantena selvitettiin, miten lisätä tietoisuutta liikuntaneuvonnasta ja miten tavoittaa nuoret kohderyhmänä. Nuorten liikkuminen on vähentynyt ja osa kaipaa apua liikkumisen lisäämiseen. Liikuntaneuvonnalla pystytään tukemaan ja ohjaamaan yksilön liikkumista, ja se on toimiva malli liikkumisen lisäämiseen. Liikuntaneuvonnan kohderyhmänä ovat myös nuoret, mutta nuoriin kohdistuneesta neuvonnasta on löydettävissä vielä vähäisesti tietoa. Tämän tutkimuksen aihe onkin ajankohtainen, sillä se tarjoaa tutkittua tietoa nuorten näkökulmasta liittyen liikuntaneuvontaan ja siihen, miten sitä kannattaisi toteuttaa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimus sijoittuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, sillä tutkimuksessa haluttiin selvittää lukiolaisten nuorten ajatuksia ja kokemuksia sekä tulkita niitä. Kirjallisuuskatsauksessa tuodaan esille ajankohtainen tieto liikuntaneuvonnasta, liikunnan vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä lasten ja nuorten liikkumisen ja liikuntakäyttäytymisen nykytilasta. Tutkimukseen osallistui seitsemän länsisuomalaisessa lukiossa opiskelevaa nuorta. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Kerätty tutkimusaineisto litteroitiin ja aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan liikuntaneuvonta oli nuorille vierasta toimintaa, mutta siihen suhtauduttiin avoimesti ja myönteisesti. Liikuntaneuvonnasta tekisi nuorten mukaan mielekäästä ja toimivaa sen informaali ja kannustava toteutus, yksilön toiveiden mukainen sisältö ja ajoitus sekä helposti lähestyttävä liikuntaneuvoja. Ohjautumisessa liikuntaneuvontaan toimisi parhaiten koulun henkilökunnan apu ja tuki. Liikuntaneuvonnasta tiedottamisessa pitäisi hyödyntää nuorten mielestä tehokkaasti sosiaalista mediaa ja esimerkiksi koululla tapahtuvia esittäytymisiä.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että liikuntaneuvontaa tulee tuoda nuorille tutummaksi ja liikuntaneuvonta tulee toteuttaa yksilöllisesti nuorten lähtökohdat huomioiden.

Avainsanat: Liikuntaneuvonta, liikkuminen, nuorten hyvinvointi, hyvinvoinnin edistäminen, liikuntapedagogiikka

ABSTRACT

Elonen, I. 2023. High School student's thoughts about physical activity counseling for young people. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 61 pp., 3 appendices.

The goal of this qualitative master's thesis was to find out the thoughts of high school students about physical activity counseling aimed at them. First, it was found out what kind of preconceived opinions adolescents have about physical activity counseling. Second, it was found out the adolescent's thoughts on what meaningful and functional physical activity counseling is like. Third, it was found out how to increase awareness of physical activity counseling and how to reach the right target group. The physical activity of adolescents has decreased, and some need help to increase their activity. Physical activity counseling is a functional model to support and guide an individual's exercise and increase physical activity. Physical activity counseling is also given to adolescents, but still little information can be found about it. The topic of this research is topical, as it offers adolescents perspectives and thoughts about physical activity counseling and how it should be implemented.

The study was carried out as a qualitative study. Research's philosophical baseline was phenomenological-hermeneutic approach because the researcher wanted to find out the thoughts and experiences of high school students. Seven students studying at a Western Finnish high school participated in the study. The research material was collected using a semi-structured thematic interview. The collected research material was transcribed, and the data was analyzed by using data-oriented content analysis. The literature review highlights current information on physical activity counseling, the effects of exercise on physical, psychological, and social well-being, as well as movement and exercise behavior of children and adolescents.

For almost all of the adolescents who participated in the study, physical activity counseling was a foreign activity. Although the activity was foreign, it was treated openly and positively. In the opinion of the young people, many things influenced meaningful and functional counseling. It was important that the activity was as relaxed, informal, and positive as possible. Although it was hoped that the counseling would be informal, setting individual goals was still important for adolescents. Communication with the counselor also had to be easy and informal, and they preferred communication channels that were familiar to them. The age, attitude and character of the counselor also influenced the meaningfulness of counseling.

Based on this research, it can be concluded that physical activity counseling should be made more familiar to adolescents, and counseling should be implemented individually, considering everyone's starting points.

Key words: Physical activity counseling, physical activity, well-being of young people, promoting well-being, sports pedagogy

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | LIIKUNTANEUVONTA | 3 |
| 2.1 | Liikuntaneuvonta ohjaa asiakasta liikunnalliseen elämäntapaan | 3 |
| 2.2 | Liikuntaneuvonnan palveluketju | 6 |
| 2.3 | Monialainen ja -ammattillinen yhteistyö liikuntaneuvonnan tukena | 8 |
| 3 | LIIKUNTA LISÄÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIA..... | 11 |
| 3.1 | Liikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin | 11 |
| 3.2 | Liikunnan vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin..... | 13 |
| 4 | NUORTEN LIKKUMINEN..... | 17 |
| 4.1 | Lasten ja nuorten liikkumissuositus | 17 |
| 4.2 | Nuorten liikkumistottumukset..... | 19 |
| 4.3 | Nuorten liikkumattomuus..... | 22 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 25 |
| 5.1 | Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset..... | 25 |
| 5.2 | Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät | 25 |
| 5.3 | Tutkimuksen osallistujat ja aineiston keruu | 26 |
| 5.4 | Aineiston käsittely ja analyysi..... | 28 |
| 5.5 | Tutkimuksen eettisyys sekä tutkijan esiymmärrys..... | 30 |
| 6 | TULOKSET | 33 |
| 6.1 | Lukiolaisten ennakkokäsitykset liikuntaneuvonnasta | 33 |
| 6.2 | Lukiolaisten näkemyksiä toimivasta ja mielekkäästä liikuntaneuvonnasta | 35 |
| 6.2.1 | Liikuntaneuvonnan informaali toteutus | 36 |
| 6.2.2 | Liikuntaneuvonnan sisällön merkitys mielekkyyteen | 39 |
| 6.2.3 | Liikuntaneuvontajakson ajoituksen, intensiteetin ja keston yksilöllisyys.... | 41 |

| | |
|---|----|
| 6.2.4 Helposti lähestyttävä liikuntaneuvoja | 43 |
| 6.3 Ohjautuminen liikuntaneuvontaan ja liikuntaneuvonnan saavutettavuus | 44 |
| 7 POHDINTA | 46 |
| 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset | 46 |
| 7.2 Tutkimuksen luotettavuus | 52 |
| 7.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys | 52 |
| 7.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet..... | 53 |
| LÄHTEET | 55 |
| LIITTEET | 63 |
| Liite 1. Haastattelun runko | |
| Liite 2. Tietosuojailmoitus | |
| Liite 3. Suostumuslomake | |

1 JOHDANTO

”Muut luulee et oon laiska tai jotain, ku en oo liikkunu”. Näin kommentoi yksi tutkimukseen osallistuneista lukiolaisnuorista. Nuoret etsivät liikunnasta tärkeitä merkityksiä ja mitä enemmän niitä löytyy, sitä vahvemmasi nuoren oma liikuntasuhde muodostuu. Kun liikkuminen koetaan merkitykselliseksi, siihen ollaan valmiita laittamaan aikaa. Liikunnasta halutaan saada hyvän olon tunnetta, iloa, terveyttä sekä hyvää kuntoa. Nuorten liikkumisen esteinä ovat muiden muassa ajan ja mielenkiinnon puute sekä muut harrastukset. (Koski & Hirvensalo 2021, 54–55)

Pohja liikkumistottumuksille luodaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Laukkanen ym. 2020, 82–86) ja varhaisessa vaiheessa aloitettu liikkuminen heijastaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisiällä (Telama ym. 2001). Säännöllisellä liikkumisella voidaan saavuttaa monia terveyshyötyjä. Lasten ja nuorten fyysisellä aktiivisuudella on myönteinen vaikutus sydän- ja verisuoniterveydellisten tekijöiden lisäksi myös kehon koostumukseen, luuston terveyteen, kestävyys- ja lihaskunnan paranemiseen (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2013, 43) sekä diabeteksen ennaltaehkäisyyn (Meriwether 2008). On myös tutkittu, että lasten ja nuorten ylipainoisuuden lisääntyminen sekä fyysisen aktiivisuuden väheneminen ovat tapahtuneet samaan aikaan (Fogelholm 2011, 83). Liikunnalla saadaan aikaan positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja fyysinen aktiivisuus onkin tutkimusten mukaan hyvä ja turvallinen keino ennaltaehkäistä ja hoitaa joitain mielenterveyden ongelmia (UKK-instituutti, Liikunta ja mielenterveys).

Nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä ja varsinkin suomalaisilla nuorilla tämä trendi on selvästi nähtävillä (Palomäki ym. 2017, 84). Tutkimusten mukaan jopa joka viides nuori on fyysisesti passiivinen ja terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia on alle puolet kaikista nuorista (Fogelholm 2006, 159). UKK-instituutti on laatinut 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille liikkumissuosituksen, jonka mukaan liikuntaa tulisi olla vähintään tunti päivässä (UKK-instituutti 2021, Lasten ja nuorten liikkumissuositus). Uusimman LIITU -tutkimuksen (Martin ym. 2023) mukaan liikkumissuosituksen täytti 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista vain 36 prosenttia. Vuonna 2020 liikkumissuosituksen täytti 16–20-vuotiaista lukiolaisista vain 14 % (Kokko ym. 2021, 20)

Liikkumattomuuden lisääntyessä fyysisen aktiivisuuden interventiot ovat tarpeen kaikille

ikäryhmille (King 2000, 80). Yksi toimintamalli liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Liikuntaneuvonnalla pyritään vaikuttamaan yksilön terveyskäyttäytymiseen (Aittasalo 2016, 10–11) ja sen avulla ohjataan yksilöä tekemään terveytensä ja liikkumisensa kannalta hyödyllisiä päätöksiä (Hirvensalo & Leinonen 2007, 235). Liikuntaneuvontaan voidaan ohjautua eri reittejä pitkin ja asiakkaiden tavoittaminen vaatii usein moniammatillista yhteistyötä. Liikuntaneuvontaa tehdään yleisimmin liikuntapalveluiden toimesta, mutta liikuntaneuvonnan palveluketju on usein terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten yhteistyötä (Leppä ym. 2022).

Suomessa liikuntaneuvontaa on tutkittu jonkin verran, mutta monessa tutkimuksessa kohderyhmänä ovat olleet työikäiset ja ikäihmiset. Liikuntainterventioista ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen löytyy useampia tutkimuksia eri kohderyhmille. Lapsille ja nuorille suunnatusta liikuntaneuvonnasta löytyy vain muutama tutkimus, ja niissä on tutkittu mm. liikuntaneuvonnan vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen ja kehonkoostumukseen (Tuunanen 2011) sekä henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitystä lukiolaispoikien liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon (Manner & Parvi 2009). Nuorten ennakkokäsityksiä liikuntaneuvonnasta ja sitä, millaista heidän mielestään on mielekäs liikuntaneuvonta, ei tiettävästi ole vielä tutkittu.

Tämän laadullisen pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten ajatuksia nuorten liikuntaneuvonnasta: millaisia ennakkokäsityksiä heillä on liikuntaneuvonnasta, millaista olisi mielekäs ja motivoiva liikuntaneuvonta ja miten liikuntaneuvonta tehtäisiin nuorille tutummaksi ja helpommin saavutettavaksi. Tutkimustulokset tuovat esille nuorten äänen ja antavat esimerkkejä siitä, millaista liikuntaneuvontaa nuorille kannattaisi järjestää. Tässä tutkimuksessa nuoret määritellään 15–18-vuotiaiksi. Nuorten liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä liikuntaneuvontaa, jota toteutetaan ja kohdistetaan yläkoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille.

2 LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on vuorovaikutuksellista, vastavuoroista, tavoitteellista sekä asiakaslähtöistä toimintaa, jonka tarkoituksena on vaikuttaa yksilön tai yhteisön terveyskäyttäytymiseen. Liikuntaneuvonta on yksi terveystieteiden keinoista ja samalla myös sen henkilökohtaisin muoto. (Aittasalo 2016, 10–11) Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi on koonnut liikuntaneuvonnan käsikirjan (2021), jonka mukaan liikuntaneuvonta on osa palveluketjua, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan ja tunnistetaan, sekä heidät ohjataan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnassa liikkumisesta keskustellaan ja liikuntaa pyritään lisäämään arkeen ohjatusti ja omatoimisesti. Liikuntaneuvonnan tavoitteita ja etenemistä muokataan aina asiakkaan elämäntilanteeseen sopivaksi. Liikuntaneuvonta voi olla sekä kertaluonteista että pidempijaksoista. Onnistunut liikuntaneuvonta vaatii selkeät yhteiset toimintatavat sekä monipuolista yhteistyötä muiden muassa terveydenhuollon ja liikuntapalveluiden välillä. (Nupponen & Suni 2006, 226) Lisäksi se vaatii ammattilaiselta laajaa tietämystä liikunnan terveysvaikutuksista ja samalla myös liikkumattomuuden haitoista. Liikuntaneuvojan on hyvä ymmärtää myös käyttäytymisen muutosprosessi ja ne tekijät, jotka vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 11) Tuoreen liikuntaneuvonnan nykytilaselvityksen (Leppä ym. 2022) mukaan liikuntaneuvontaa tehdään Suomen eri kunnissa vaihtelevasti ja erilaisia käytänteitä noudattaen. Tähän vaikuttavat mm. kuntien asukasmäärät ja liikuntaneuvojien määrä. Osassa kuntia liikuntaneuvonta ei ole vielä vakiintunut toimintamalli. Nykytilaselvityksen (Leppä ym. 2022) mukaan liikuntaneuvonta on merkittävä osa elintapaohjausta, ja yleisimmin sitä tekevät kunnan liikuntapalvelut yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa.

2.1 Liikuntaneuvonta ohjaa asiakasta liikunnalliseen elämäntapaan

Liikuntaneuvonta on pitkäjänteistä ja yksilöllistä neuvontaa kohti parempia terveyttä ja liikkumista koskevia valintoja ja päätöksiä. Liikuntaneuvonnassa ei ole tarkoitus antaa suoria vastauksia suoraan asiakkaalle, vaan siinä pyritään tukemaan asiakkaan itsenäistä päätöksentekoa ja asiakasta pyritään ohjaamaan niin, että keskeisessä osassa on asiakkaan kuunteleminen, hyväksyminen, ongelmien ratkaisu, kannustus ja pienistä onnistumisista iloitseminen. (Hirvensalo & Leinonen 2007, 235) Pelkkä tiedon jakaminen asiakkaalle tai liikkumissuositukseen vetoaminen ei ole tehokkain tapa aktivoida vähän liikkuvia.

Liikunnallinen elämäntapa tai sen aloittaminen vaativat henkilökohtaisia päätöksiä, jolloin liikuntaneuvontaa antavan ammattilaisen on ymmärrettävä aloittamisen ja päätöksenteon takana olevia psykologisia prosesseja. Elintapojen muuttaminen ja liikunnan lisääminen eivät onnistu pakottamalla tai käskemällä. Jos liikuntakäyttäytymistä pyritään muuttamaan, pitää toiminnan toistua onnistuneesti ja säännöllisesti, jotta siitä tulee tottumus. Kun liikunnasta ja liikunnallisesta elämäntavasta tulee tottumus, sen toteuttaminen helpottuu. (Lintunen 2019, 310)

Neuvonta on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja siinä on tärkeää asiasisällön lisäksi koko neuvontaprosessi eli vuorovaikutuksen kehityskulku. Terveysteen liittyvää neuvontaa voidaan pitää terveyskasvatuksen ja terveyden edistämisen alakäsitteenä ja menetelmänä. Neuvonta voi olla eri tyylistä, riippuen siitä, millaista vuorovaikutusta neuvoja käyttää. (Lyyra ym. 2007, 218–129) Liikuntaneuvonta on myös ohjausta. Ohjausta voidaan ajatella ohjaajan ja ohjattavan neuvotteluna ja vuorovaikutuksena, jossa pyritään keskustelun keinoin suuntaamaan ohjattavan elämää haluttuun suuntaan. (Onnismaa 2007, 7). Onnismaa (2007) nostaa esille myös asiantuntijoiden kokemuksia eri ohjausmuotojen yhtäläisyyksistä, joita ovat esimerkiksi tavoite ohjattavan oppimisesta ja kehittymisestä, ohjausprosessi ja sen ohjaaminen, aito asiakkaan kohtaaminen ja läsnäolo, vuorovaikutus ja dialogisuus, palaute ja arviointi, sekä luottamus ja luottamuksellisuus.

Ohjaus- tai neuvontatilanteita ei pystytä aina ennakoimaan etukäteen, mutta tietyt tekniikat ja työkalut auttavat henkilökohtaisessa neuvonnassa sekä ryhmänohjaustilanteissa. Toimivaa neuvontaa varten on luotu erilaisia tekniikoita, jotka helpottavat neuvonnan onnistumista. Nämä eivät päde kaikkiin tilanteisiin. Ne ovatkin jokaisen ohjaajan ja neuvojan sovellettavissa, ja niitä voidaan käyttää neuvonnan eri vaiheissa. Neuvontatyökalujen ja -tekniikoiden tehtävänä on edistää vuorovaikutusta ja auttaa pääsemään asetettuihin tavoitteisiin. Neuvonnan ensimmäinen vaihe on usein sopiminen, jonka avulla pystytään luomaan yhteiset raamit toiminnalle ja hahmotetaan yhteisen toiminnan kesto. Tässä voidaan samalla kartoittaa ohjattavan taustoja ja henkilökohtaisempia tietoja. (Onnismaa 2007, 29) Sopimisvaiheen jälkeen jatketaan usein tavoitteiden asettamisella ja toiminnan tarkemmalla suunnittelulla. Tavoitteet kannattaa suunnitella mahdollisimman konkreettisesti. On tärkeää, että näiden vaiheiden jälkeen ohjaaja tai neuvoja muistaa kysyä, selventää ja tarkentaa asioita tarpeen mukaan. Tarkentamisen tarkoituksena on varmistaa, että ohjaaja ja ohjattava ymmärtävät toisiaan ja heidän välisensä ohjausvuorovaikutus on avointa. (Onnismaa 2007, 30) Muita

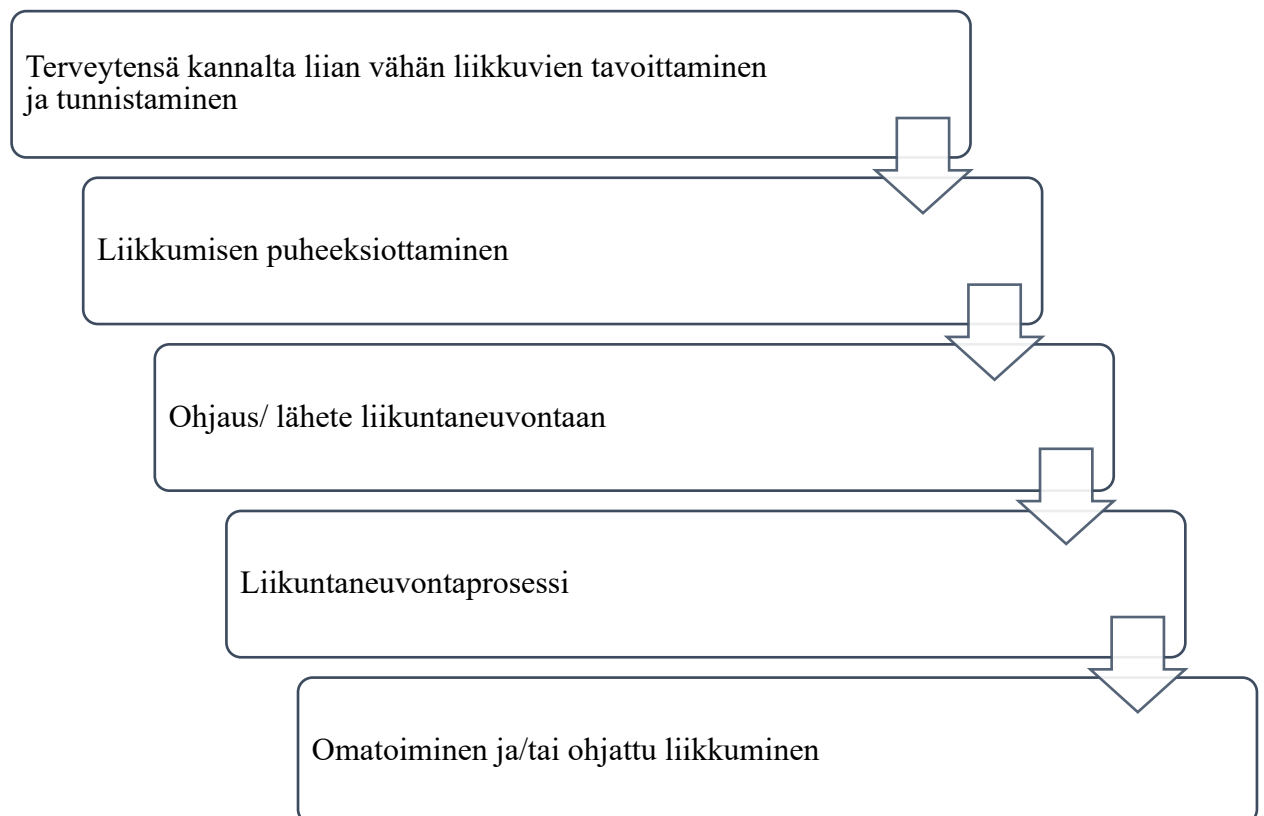
vaiheita ja työkaluja ovat mm. keskustelun kohdentaminen, ajatusten ja tunteiden konkretisointi, kannustaminen, vahvuuksien havainnointi sekä konfrontointi eli vastakkainasettelu (Onnismaa 2007, 31). Tietyissä tilanteissa neuvoja tai ohjaaja voi käyttää määräävää otetta, jossa hän antaa ohjattavalle tiukempia toimintaohjeita. Tällainen toiminta saattaa vaikuttaa ammattilaisen ja ohjattavan henkilön riippuvuussuhteeseen sekä siihen, miten ohjattava sitoutuu toimintaan. Vaikka välillä neuvontatilanteissa keskustellaan vakavista asioista, on hyvä muistaa, että huumori on yksi hyvä neuvonnan työkaluista, kuitenkin tilanteeseen sopivalla tavalla. (Onnismaa 2007, 32–33)

Liikuntaneuvonnassa käytetään usein työkaluna erilaisia muutosvaihemalleja, sillä ne kuvaavat ihmisen käyttäytymisen muutoksen vaiheita ja antavat työkaluja liikuntaneuvontaan ja sen eri vaiheisiin. Muutosvaihemallit perustuvat ajatukseen, että ihmiset muuttavat käyttäytymistään tiettyjen vaiheiden kautta ja jokaisen valmius muutokseen riippuu siitä, missä muutosvaiheessa hän on. Tunnetuin malleista lienee Prochaskan ja Di Clementen vuonna 1977 luoman transteoreettisen muutosvaihemallin osa Stages of Change (suom. muutoksen vaiheet), ja sitä onkin sovellettu paljon muiden muassa liikuntakäyttäytymiseen. (Aittasalo 2020, UKK-instituutti) Tämä muutosvaihemalli perustuu siihen, että käyttäytymisen muutos on itse päätettyä eikä pakotettua. Sen vaiheet ovat, esiharkinta, jossa muutosta ei aiota tehdä vielä puolen vuoden aikana, harkintavaihe, jossa aikomus muutokselle on jo lähempänä, valmisteluvaihe, johon kuuluu aikomuksen lisäksi jo suunnitelman tekeminen - ja näiden jälkeen tulee toiminta, jossa muutos on jo tapahtunut ja sitä on ylläpidetty alle kuusi kuukautta. Näitä vaiheita seuraa toiminnan ylläpito ja toiminnan päättymisen, jolloin käyttäytyminen on jo täysin omaksuttu osaksi omaa toimintaa. (Grimley ym.1994, 202–206). Muutos ei aina vaadi kaikkien näiden vaiheiden läpikäymistä, vaan jokainen saattaa mennä vaiheita omaan tahtiin ja omassa järjestyksessä (Aittasalo 2020, UKK-instituutti).

Jotta liikunta jatkuisi omatoimisesti liikuntaneuvonnan jälkeenkin, on tärkeää, että liikkuminen tapahtuisi omatoimisesti oman kodin ja lähiympäristön lähettyvillä. Liikkumista ja harrastamista olisi hyvä tukea alkuvaiheessa aktiivisemmin ja tämän jälkeen vielä seurata liikkumista ja onnistumista olemalla yhteydessä asiakkaaseen esimerkiksi viesteillä tai puhelinoitolla. Liikuntakerroista pitää jäädä onnistumisen kokemuksia ja liikkumisen pitää olla kuormittavuudeltaan kohtalaista. (Vuori 2000, 69–70)

2.2 Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan palveluketju on usein terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten yhteistyötä. Hyvällä yhteistyöllä rakennettu palveluketju mahdollistaa onnistuneen liikuntaneuvonnan. Liikuntaneuvonnan palveluketju lähtee liikkeelle siitä, että terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat asiakkaat tavoitetaan (kuvio 1). Tämä tapahtuu usein terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, elintapaneuvonnassa tai muissa asiakaskohtaamisissa, joissa keskustellaan liikkumisesta ja hyvinvoinnista. Kun asiakas on tavoitettu, liikkuminen ja sen lisääminen otetaan puheeksi. Jos asiakas on itse halukas, hänet ohjataan liikuntaneuvontaan. Tämän jälkeen käynnistyy liikuntaneuvonta, jonka tavoitteet asetetaan asiakkaan kanssa yhdessä. Liikuntaneuvonnan palveluketju päättyy siihen, kun asiakas on löytänyt arkeensa ohjattua tai omatoimista liikkumista ja kokee oman hyvinvointinsa kohentuneen. Liikunnan palveluketju ei onnistu, jos liikkuminen otetaan puheeksi, mutta eteenpäin ohjaaminen ei toimi. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 13–14)



KUVIO 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju (mukaillen Tuunanen & Kivimäki, Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021).

Liikuntaneuvonnan prosessia voidaan kuvata neljän eri vaiheen kautta, joiden jäsentäminen helpottaa liikuntaneuvonnan suunnittelua. Liikuntaneuvonnan prosessi mukailee hyvin paljon yleisiä neuvonnan eri vaiheita. Ensimmäisessä vaiheessa selvitetään asiakkaan aikaisempia liikkumistottumuksia, jotta saadaan kokonais käsitys siitä, mistä tilanteesta lähdetään liikkeelle. Toisessa vaiheessa ammattilainen ja neuvottava keskustelevat yhdessä liikuntaneuvonnan tavoitteista ja sopivat yhteiset tavoitteet prosessille. Välillä ammattilaisen ja neuvottavan tavoitteet voivat olla hyvinkin erilaisia. Tavoitteiden tulisi olla hyvinkin konkreettisia, jotta muutokset näkyisivät mahdollisimman nopeasti. Kolmas vaihe on toiminnallinen vaihe, joka pitää sisällään käytännön liikuntakokeilut ja liikkumiset. Neljännessä vaiheessa vedetään yhteen neuvontaprosessia ja arvioidaan tavoitteiden täyttymistä. Tämä vaihe voi olla neuvonnan viimeinen vaihe tai uusien tavoitteiden asettamisen vaihe, jos neuvonta jatkuu pidempään. (Aittasalo 2021) Jokainen neuvontaprosessi on hieman erilainen asiakkaasta riippuen. Ammattilaisen tulee pystyä muokkaamaan omaa asiantuntijuuttaan jokaisen asiakkaan lähtötilanteen, näkemysten ja tarpeiden mukaan. Myös liikuntaneuvonnan eteneminen on suhteutettava asiakkaan elämäntilanteeseen ja kykyihin. (Nupponen & Suni 2006, 217)

Liikuntaneuvontajakson pituus voi vaihdella asiakkaan tarpeiden mukaan. Hirvensalo ja Leinosen (2007) mukaan perinteinen liikuntaneuvonta on yleensä vain kertaluonteista neuvontaa, mikä pitää sisällään henkilökohtaisen tapaamisen, puhelinneuvonnan tai esimerkiksi kirjalliset ohjeet. He ovat kuitenkin sitä mieltä, että tällainen kertaluonteinen neuvonta ei mahdollista neuvonnan jälkeistä seuranta-aikaa ja tukea, jolloin saadaan harvoin asiakkaan kanssa pysyvää käyttäytymisen muutosta. He toteavat myös, että tehokkainta olisi vuoden mittainen neuvontaprosessi. Samaa ajatusta tukee Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset (Tuunanen & Kivimäki 2021), jonka mukaan liikuntaneuvontajakson tulisi kestää n. 6–12 kk, mikä pitää sisällään alku- ja lopputapaamiset sekä säännöllisiä tapaamisia koko prosessin ajan. Taulu (2010) toteaa väitöskirjassaan, että vuoden seuranta-aika liikuntainterventioissa on liian lyhyt aika pysyvien muutosten tarkasteluun. Tässä ajassa on kuitenkin nähtävissä kehityssuunta ja se, että pystytäänkö vuodessa muuttamaan mm. painokäyrien nousujohteisuus.

Liikuntaneuvonnan tavoitteet vaihtelevat aina asiakaskohtaisesti, mutta Nupposen ja Sunin (2006) mukaan liikuntaneuvonnan ensisijaiset tavoitteet ovat asiakkaan ajattelun ja käyttäytymisen muutoksia, joita on haastavampi mitata suoraan. Liikuntaneuvonnan

pidempiaikaiset terveystaikutukset tulevat ilmi vasta pidemmän liikuntajakson jälkeen, mutta asiakkaan hyvinvointi saattaa parantua jo lyhyemmänkin jakson aikana. Kun liikuntaneuvoja ja asiakas sopivat yhdessä liikuntaneuvonnalle ja liikuntaohjelmalle yleiset tavoitteet ja välitavoitteet, liikunnan aloittaminen ja sen jatkuminen on varmempaa. Jotta liikuntaohjelma pysyy motivoivana, tavoitteiden saavuttamista seurataan ja tuloksista annetaan kannustavaa ja henkilökohtaista palautetta. (Vuori 2000, 59) Liikuntaneuvontaprosessin seuranta ja arviointi varmistavat toiminnan laatua ja auttavat kehittämään toimintaa. Liikuntaneuvonnan arviointi voidaan jakaa prosessin toteutumisen arviointiin sekä itse neuvonnan vaikutusten arviointiin. Kun tarkastellaan prosessin toteutumista, todetaan, onko neuvonta sujunut suunnitellusti ja kun tarkastellaan neuvonnan vaikutuksia, katsotaan liikuntaneuvonnan aikaansaamat tulokset kohderyhmässä. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 16–19)

2.3 Monialainen ja -ammattillinen yhteistyö liikuntaneuvonnan tukena

Suomessa liikuntaan ja elämäntapoihin liittyvä opastus ja ohjeistus kuuluu monelle eri taholle. Sitä tekevät koululaitokset, kodit ja perheet, terveydenalan ammattilaiset sekä liikuntajärjestöt ja -seurat. Terveydenhuollon ammattilaiset tavoittavat varsinkin ylipainoiset asiakkaat ja pystyvät kertomaan heille fyysisen aktiivisuuden hyödyistä (Ainsworth & Youmans 2002, 69). Koulun henkilöstö ja liikunnanopettajat tavoittavat hyvin myös ne lapset ja nuoret, jotka eivät liiku tarpeeksi vapaa-ajallaan. He pystyvät kannustamaan oppilaita ja opiskelijoita liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan. Tärkeää on kuitenkin kehittää myös niitä toimia, jotka tavoittavat nuoria heidän vapaa-ajallaan. (Vuorimaa & Impola 2011, 5) Liikuntaneuvonta keskittyy lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumiseen, mutta kuten aikaisemmin mainittiin, liikuntaneuvonnan palveluketjun onnistuminen vaatii sujuvaa yhteistyötä eri ammattilaisten ja toimialojen välillä. Monialaisella yhteistyöllä tarkoitetaan eri toimialojen yhteistyötä, jota on aiemmin kutsuttu myös poikkihallinnollisena ja sektorirajat ylittävänä yhteistyönä. Monialaista yhteistyötä kutsutaan myös moniammatilliseksi yhteistyöksi, mutta monialainen yhteistyö kuvastaa käsitteenä toimintaa paremmin ja laajemmin. (Aaltonen 2011, 25–26) Yhteistyö käsitteenä kuvastaa sitä, että ihmiset toimivat yhdessä saman työn tai tehtävän suorittamiseksi, tekevät yhteisiä päätöksiä ja keskustelevat keskenään uusien näkökulmien löytämiseksi (Isoherranen 2005, 14). Monialaista yhteistyötä tehdään paljon varsinkin lasten ja nuorten palveluiden osalta, sillä se on kirjattu pykälänä myös nuorisolakiin vuonna 2011.

Moniammatilliselle ja monialaiselle yhteistyölle ei ole vain yhtä toimintamallia, vaan se pitää sisällään hyvinkin monenlaisia yhteistyön muotoja. Näitä eri muotoja kuvataan myös ”moniammatillisen yhteistyön vaikeusasteiksi”. Pelkistetyin malli tästä on ”työnjako”, jossa kukin työskentelee omilla tahoillaan, mutta on yhdessä sovittu, mitä palveluita kukin tuottaa. Hiukan kehittyneempi yhteistyö muoto sisältää yhteistä koordinointia tai prosessihallintoa, jossa jokin palvelukokonaisuus jaetaan prosesseina eri toimialoille ja jokainen tuo panoksensa yhteiseen toimintamalliin. Myös tässä mallissa jokainen taho työskentelee melko itsenäisesti. Rajapintatyöskentelystä puhutaan yhteistyön osalta silloin, kun eri toimialojen ammattilaiset työskentelevät esimerkiksi samojen nuorten kanssa, usein samassa fyysisessä työtilassa. Tällä pyritään mahdollistamaan se, että nuori saa palvelunsa samasta paikasta eikä hänen tarvitse liikkua eri ammattilaisten luo. Syvin moniammatillisen yhteistyön muoto on ”yhteinen työ”, mikä kuvastaa organisaatiokulttuurien ylittämistä ja ammatillisten rajojen hämärtämistä sekä vahvaa poikkihallinnollista yhteistyötä. Tällainen yhteistyö synnyttää usein riippuvuussuhteita eri alojen ammattilaisten välille. (Aaltonen 2011, 141–142) On todettu, että onnistunut moniammatillinen yhteistyö pitää sisällään seuraavat tekijät; suvaitsevaisuus ja ennakkoluulottomuus, jakaminen, moniammatillisuuden koulutus, johtaminen, kumppanuus, ammattikuntien koulutuksellisten raja-aitojen ylittäminen, keskinäinen riippuvuus, valta, uuden oppiminen yhdessä sekä asiakaslähtöisyys (Aaltonen 2011, 142–143).

Yksi tärkeä lasten ja nuorten hyvinvointia edistävä taho on oppilas- ja opiskeluhoito. Opiskeluhoillon tehtäviin kuuluu opiskelijan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä hyvän oppimisen edistämisen ja ylläpitämisen. Opiskeluhooltoon kuuluvat sekä peruskoulussa järjestettävä oppilashuolto sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen opiskelijahuolto. Sillä pyritään edistämään opiskelijoiden terveitä elämäntapoja ja tottumuksia, päihteettömyyttä, liikunnallista elämäntapaa sekä terveellisiä ravintotottumuksia ja vuorokausirytmia. (Perälä ym. 2015, 25) Jotta lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan palveluketju saataisiin mahdollisimman sujuvaksi, yhteistyö opiskeluhoillon kanssa on välttämätöntä. Opiskeluhoito tavoittaa suuren osan niistä oppilaista ja opiskelijoista, jotka ovat potentiaalisia liikuntaneuvonnan asiakkaita. Onkin tärkeää, että opiskeluhoito verkostoidaan osaksi kunnan koulu- ja opiskeluikäisten palvelukokonaisuuksia. Yhteistyö oppilaitoksen ulkopuolisten tahojen kanssa vaatii huolellista koordinaatiota ja suunnittelua. (Perälä ym. 2015, 90) Opiskeluhoito voi olla myös yksilökohtaista, jossa yksittäiselle opiskelijalle annetaan opiskeluhooltoon kuuluvia palveluita. Usein yksilökohtainen opiskeluhoito vaatii

moniammatillista yhteistyötä, jotta opiskelijaa saadaan tuettua parhaalla mahdollisella tavalla.
(Perälä ym. 2015, 92)

3 LIIKUNTA LISÄÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIA

Säännöllisen liikunnan vaikutuksia voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kasvun kannalta on tärkeää, että lapsi ja nuori liikkuu riittävästi, ikään sopivalla tavalla. (Vuorimaa & Impola 2011, 6) Liikuntaa onkin kuvattu ”ihmelääkkeeksi”, jolla on paljon hyviä terveysvaikutuksia (Blackwell 2007, 72). Lapsuuden ja nuoruuden liikunta vaikuttaa monin tavoin kansanterveydellisesti, sillä aikaisin aloitettu liikunnallinen aktiivisuus ennustaa myös liikunnallisuutta aikuisiällä ja näin ollen liikunta vaikuttaa terveyteen sen hetkisessä elämässä ja myös myöhemmin. Nuoren psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kasvun kannalta liikunta on tärkeää, sillä se tarjoaa kokemuksia omasta kehosta, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Liikunnasta saadut kokemukset ovat tärkeitä minäkäsityksen kehittymiselle sekä itsetuntemukselle. (Laakso ym. 2007, 42) Kangasniemi ja Rajala (2021) ovat tutkineet tekijöitä, jotka nuoret kokevat vaikuttavan heidän terveyteensä. Merkittävimmät hyvinvointiin vaikuttavat tekijät olivat nuorten mielestä sosiaaliset suhteet ja liikkuminen. Näiden lisäksi tutkimuksessa nousi esille myös kavereiden ja perheen merkitykset hyvinvointiin.

Hyvinvoinnin yhteydessä puhutaan usein koetusta hyvinvoinnista. Koettua hyvinvointia kuvataan siten, että ”itsellä koetaan olevan hyvä olo”. Tämä tarkoittaa sitä, että mieliala on myönteinen sekä oma vartalo toimii niin kuin sen pitäisi. Hyvän olon tunteeseen saattavat vaikuttaa pienetkin vastoinkäymiset, mikä on täysin normaalia. Hyvinvointia vähentävinä tekijöinä on pidetty esimerkiksi pidetty masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä ärtyneisyyttä eli psyykkistä kuormittuneisuutta. Liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin voidaankin tarkastella niistä näkökulmista, millaisia vaikutuksia liikkuminen saa yksilössä aikaan liikunnan aikana ja sen jälkeen. (Nupponen 2011, 43–44)

3.1 Liikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Liikunta kuuluu osaksi lasten ja nuorten fyysistä kasvua ja se tukee monien elinjärjestelmien kehittymistä (Haapala ym. 2018, 21). Lasten ja nuorten fyysisellä aktiivisuudella on myönteinen vaikutus sydän- ja verisuoniterveydellisten sekä aineenvaihdunnallisten tekijöiden lisäksi myös kehon koostumukseen, luuston terveyteen sekä kestävyys- ja lihaskunnan paranemiseen (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2013, 43). Lisäksi säännöllinen liikunta voi

ennaltaehkäistä kroonisia sairauksia, kuten diabetesta, verenpainetautia, syöpää sekä osteoporoosia (Warburton ym. 2006, 801). Liikunnan vaikutus luuston terveyteen ja luun kehitykseen riippuu liikunnan laadusta ja kuormittavuudesta. 14 vuotta kestäneen seurantatutkimuksen mukaan luustoa kuormittavaa liikuntaa harrastaneilla 8–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla oli korkeampi luun mineraalipitoisuus verrattuna niihin, jotka eivät olleet harrastaneet luustoa kuormittavaa liikuntaa. (Haapala ym. 2018, 22) Liikunnan on siis tutkittu vähentävän moni terveystilaa ja lapsilla liikunta tukee kasvua ja kehitystä. Nuorena aloitettu liikkuminen luo perustaa tulevaisuuden harrastamiselle. Liikunta tuo kaikkina ikäkausina mielekästä ja laadukasta sisältöä elämään. (Vuori 2000, 28)

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja sitä voidaan hyödyntää sydän- ja verisuonisairauksien sekä kakkostyyppin diabeteksen ehkäisemisessä (Fogelholm 2011, 83). Maailmanlaajuisesti yksi suurin toimintakykyyn ja ennen aikaiseen kuolemaan johtava sairausryhmä on sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet (Haapala ym. 2018, 22). Myös nuorilla on huomattu esimerkiksi sydän ja verisuonisairauksien riskitekijöitä, kuten matala HDL-kolesterolipitoisuus ja korkea LDL-kolesterolipitoisuus, heikentynyt sokerin sietokyky ja kohonnut verenpaine. Kallio ym. (2021) tutkivat fyysistä aktiivisuutta nuoruusiästä aikuisuuteen ja sitä, miten se vaikuttaa aikuisuuden kardiometaboliseen riskiprofiiliin. Verrattuna jatkuvasti fyysisesti inaktiivisiin yksilöihin nuoruudesta aikuisuuteen, jatkuvasti aktiivisilla henkilöillä oli pienemmät vyötärön ympärysmittat, triglyseridi-, glukoosi- ja insuliinipitoisuudet sekä korkeammat HDL-kolesterolipitoisuudet aikuisiässä. Analyysit paljastivat muiden muassa sen, että myös pieni fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen nuoruudesta aikuisuuteen, vaikuttaa suotuisasti osaan aikuisiän kardiometabolisista riskitekijöistä (vyötärön ympärysmitta, HDL-kolesteroli, triglyseridi) verrattuna jatkuvaan fyysiseen passiivisuuteen. (Kallio ym. 2021) On myös tutkittu, että fyysisesti aktiivisilla lapsilla on liikkumattomia lapsia alhaisempi verenpaine (Blackwell 2007, 75).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten ja nuorten lihominen, fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja passiivisen elämäntyylin lisääntyminen ovat kaikki tapahtuneet samaan aikaan. Siksi voidaankin olettaa, että fyysisen aktiivisuuden muutoksilla on ainakin osittain vaikutusta lasten ja nuorten ylipainoon. (Fogelholm 2011, 83) Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja painonnousun välille saattaa syntyä noidankehä murrosiästä varhaiseen aikuisuuteen (Pietiläinen ym. 2008, 1). Lapset, joilla on ylipainoa, ovat suuremmassa riskissä saada erilaisia terveystilaa. Terveystilain lisäksi ylipaino saattaa aiheuttaa itsetunnon laskemista

sekä kiusaamista ja sitä kautta syrjäytymistä. Lapsena alkanut ylipaino jatkuu myös helpommin aikuisiässä. (Blackwell 2007, 74) Haapalan (2022) mukaan lasten ja nuorten lihavuuden ja ylipainon syyt ovat moninaisia ja niitä on vaikea selittää. Lisäksi hän toteaa lasten ja nuorten lihavuuden olevan maailmanlaajuinen kansanterveydellinen ja -taloudellinen ongelma. Ylipaino johtuu yksinkertaisuudessaan siitä, että ihminen saa päivittäin enemmän energiaa, kuin mitä hän kuluttaa. Tähän vaikuttavat esimerkiksi elintavat, ravitsemus, liikunta ja uni. (Väistö ym. 2021, 62)

Hyvä fyysinen kunto on usein yhdistetty parempaan terveyteen sekä terveydelle edullisempaan kehonkoostumukseen. On myös todettu, että fyysisellä aktiivisuudella on vaikutuksia kognitioon, mutta näitä vaikutuksia on vielä tutkittu vähän ja tulokset ovat olleet ristiriitaisia, riippuen tutkittavien iästä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa aivojen toimintaan ja on sitä kautta positiivisesti yhteydessä lasten kognitiivisiin kykyihin, kuten muistiin. Yksi tekijä, mikä selittää aivojen toiminnan vilkastumisen, on liikunnan aiheuttaman verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastuminen. (Nokia ym. 2017, 15) Lasten ja nuorten hyvän kestävyyskunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti myös koulumenestykseen sekä parempaan tiedolliseen toimintaan. (Lintu ym. 2018, 41)

3.2 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Liikunta voi vaikuttaa yksilön mieleen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Liikunta ja liikkuminen voivat tuoda hyvän mielen, lisätä energisyyttä, iloa ja rentoutumisen tunnetta. Ne voivat aiheuttaa myös kielteisiä tunteita, kuten ärtyneisyyttä, alakuloisuutta ja vihaisuutta. Yleisesti on huomattu liikunnan lisäävän myönteisiä tunteita ja vähentävän negatiivisia tuntemuksia. Kaikki tunteet eivät muutu ja vaihdu samalla tavalla kuin toiset ja muutenkin yksilöiden ja liikuntakertojen välillä saattaa olla isoja eroja. (Nupponen 2011, 44) Liikunnalla voi kuitenkin olla merkittävä rooli ylläpitää psyykkistä hyvinvointia elämän varrella (Blackwell 2007, 70). Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin pelkästään senkin avulla, että se on monelle mieluinen harrastus. Liikunta ja sen harrastaminen tarjoavat mahdollisuuden yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen, mikä kehittää sosiaalisia taitoja. Vuorovaikutustaitojen lisäksi liikunnan parissa opitaan myös toimimaan ristiriitatilanteissa sekä seuraamaan ja noudattamaan erilaisia ohjeita ja sääntöjä. (Telama ym. 2001)

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja lasten ja nuorten keskuudessa se on yhdistetty parempaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin ja niiden tekijöihin (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 4). Myös Taulu (2010) toteaa, että lasten ja nuorten liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti esimerkiksi kouluvireyteen sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Lisäksi se vaikuttaa positiivisesti lasten minäkäsityksen kehitykseen, sillä liikunnan avulla lapsi oppii ymmärtämään paremmin omaa kehoaan ja sen liikkeitä. On myös todettu, että fyysisesti aktiiviset lapset ja nuoret kokevat itsensä vähemmän yksinäiseksi, ujoksi ja toivottomaksi, verrattuna liikkumattomiin lapsiin ja nuoriin (Blackwell 2007, 77). Jotta liikunnasta saadaan tavoiteltuja psyykkisiä vaikutuksia, sen pitää vastata liikkujan odotuksia ja psyykkisiä ominaisuuksia. Tähän vaikuttavat myös liikuntataidot, fyysiset ominaisuudet ja sosiaaliset tekijät. Liikunnan tulee olla sellaista, että se tuottaa onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Lajeiksi kannattaa valita sellaisia lajeja, joissa pystyy itse säätelemään helposti suoritusta ja kuormittavuutta. (Vuori 2000, 83) Tutkimusten mukaan he, jotka liikkuvat säännöllisesti, kokevat itsensä vähemmän masentuneeksi ja raportoivat korkeampaa itsetuntoa sekä parempaa kehonkuvaa, verrattuna liikkumattomiin. Jo tunnin aerobinen harjoittelu vähensi jännitystä, vihaisuutta sekä väsymystä. (Blackwell 2007, 70)

Liikunta vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, ja fyysinen aktiivisuus voi olla hyvä ja turvallinen keino ennaltaehkäistä ja hoitaa joitain mielenterveyden ongelmia. Mielenterveys koostuu yksilöllä eri tekijöistä, joita ovat mm. mielen sopeutuminen muuttuviin tilanteisiin, stressin hallinta sekä ahdistuksen ja menetyksen sietäminen. Mielenterveyttä on kuvattu voimavaraksi, jota kerätään ja menetetään jatkuvasti. (UKK-instituutti, Liikunta ja mielenterveys) Yksi mielenterveyden sairauksista on masentuneisuus, joka on myös yksi työkyvyttömyyttä aiheuttava tekijä. On kuitenkin tutkittu, että vähän liikkuvilla ihmisillä on enemmän masennusoireita kuin paljon liikkuvilla. (Lintunen 2019, 312) Tutkimusten mukaan myös nuorten keskuudessa fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi ahdistuneisuuteen, negatiivisiin tunteisiin sekä stressiin. Tämä pätee myös toisinpäin, sillä on todettu, että masentuneisuus vähentää fyysistä aktiivisuutta ja vaikuttaa myös heikentävästi fyysisen elämäntavan omaksumiseen. (Kangasniemi & Rajala 2021, 5) Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla yksi masennuksen sekä ahdistuksen hallinnan peruslähtökohta (Singh ym. 2023, 1).

Yksi keskeinen liikunnan psyykinen vaikutus on, että se tuottaa mielihyväsävytteisen minäkokemuksen. Tämä selittyy osittain sillä, että liikuntasuoritus aktivoi keskushermostoa ja aiheuttaa hormonaalisen reaktion. Liikunnan psyykkisiin vaikutuksiin liittyvät vahvasti oma kehonkuva ja omat käsitykset liikuntakykyisyydestä. Lisäksi liikunnasta koettuun hyvään oloon vaikuttavat myös liikuntatilanteen sosiaaliset tekijät, kuten vuorovaikutus ja erilaiset sosiaaliset roolit. (Vuori 2000, 82) On huomattu, että iäkkäämmillä henkilöillä tai naisilla, mieliala on kohonnut liikunnan vaikutuksesta paremmin ja nopeammin, kuin esimerkiksi nuorilla tai opiskelijoilla. Tämä saattaa johtua siitä, että ensin mainituilla henkilöillä on ollut alun perin ahdistuneempi tai masentuneempi mieliala, kun taas nuorilla ja opiskelijoilla on ollut jo alussa parempi mieliala. Näitä huomioita ei välttämättä selitä pelkkä ikä, vaan myös pidempiaikaisempi kokemus liikunnasta. (Nupponen 2011, 45) Liikunta voi edesauttaa lasta ja nuorta luomaan positiivisen kehonkuvan. Varsinkin nuorilla saattaa olla ulkonäköpaineita ja kehon muotoon sekä painoon liittyviä paineita kohdataan jo varhaisessa vaiheessa. Tyttöillä vartaloon liittyvät ulkonäköpaineet ovat poikia yleisempiä. Liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti nuorten arvioon omasta ulkonäöstään ja sen on ajateltu suojaavan nuoria negatiivisilta ajatuksilta omasta kehostaan. On myös havaittu, että liikuntaa harrastavat nuoret kokevat itsensä liikkumattomia yleisemmin hyvännäköiseksi. Liikunta siis edistää myönteistä kehonkuvaa, kohottaa kestävyyskuntoa ja lisää pätevyyden kokemuksia, jolloin myönteinen kuva omasta kehosta edesauttaa liikunnan harrastamista. (Ojala 2017, 6–7)

Suomessa lapset ja nuoret liikkuvat usein yhdessä kavereiden kanssa tai isommissa ryhmissä, jolloin tilanteet, joissa yksilö kokee olevansa yksin tai ryhmän ulkopuolella, saattavat vaikuttaa kielteisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin (UKK-Instituutti, Liikunta ja mielenterveys). Liikunnan vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, millaisissa ryhmissä lapsi tai nuori liikkuu. Asiaa on tutkittu myös selvittäen, vaikuttaako nuoren sosiaalinen asema koulussa hänen liikkumiseensa. Rajalan (2021) mukaan se, miten nuori itse näkee oman sosiaalisen asemansa koulussa, vaikuttaa hänen fyysiseen aktiivisuuteensa. Ne nuoret, jotka arvioivat itsensä korkeaan asemaan kouluyhteisössä, liikkuvat enemmän kuin ne nuoret, jotka arvioivat asemansa matalaksi kouluyhteisössä. Rajala totesi myös, että juuri koulun ja kaveripiirien vuorovaikutussuhteet saattavat vaikuttaa liikkumiseen enemmän, kuin yhteiskunnallinen asema tai siihen liittyvät kokemukset. Oman asemansa kouluyhteisössä matalaksi kokevat nuoret viettivät koulupäivän aikana enemmän aikaa paikoillaan ja liikkivat vähemmän välituntisin, kun taas korkeammalle itsensä

kouluyhteisössä asettavat nuoret osallistuivat aktiivisemmin erilaisten tapahtumien ja esimerkiksi välituntiliikunnan suunnitteluun (Rajala 2021, 37).

4 NUORTEN LIIKKUMINEN

Suomessa on tutkittu lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta jo vuosia laajoilla kyselyillä ja tutkimuksilla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret liikkuvat toivottua vähemmän ja lapsena aloitettu liikunta ja liikuntainnostus vähenevät usein yläkouluvuosien aikana. Tavalliset liikuntaharrastukset ja liikuntamuodot eivät tavoita tällä hetkellä kaikkia nuoria ja siksi onkin kehitetty erilaisia hankkeita, joilla yritetään elvyttää nuorten liikunnan harrastamista. (Harinen & Rannikko 2013, 6) Erilaiset kyselyt saattavat antaa joskus hieman toisistaan poikkeavia vastauksia, mutta fyysisen aktiivisuuden laskeva trendi on kuitenkin selkeästi nähtävillä. (Fogelholm 2011, 77)

Valtion Liikuntaneuvosto toteuttaa parin vuoden välein LIITU-tutkimuksen, jonka avulla kerätään koko maan kattavasti tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä ja liikuntaaktiivisuudesta. Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa tarkastellaan erityisesti 16–20-vuotiaiden nuorten liikkumista ja liikuntatottumuksia. Uusin LIITU -tutkimus on tehty vuonna 2022 ja sen tulokset julkaistiin maaliskuussa 2023 (Kokko & Martin 2023). LIITU-tutkimuksien lisäksi Move! -mittaukset eli fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, antavat hyvää tietoa viides ja kahdeksaslukulaisten nuorten fyysisestä toimintakyvystä. Move! -mittaukset kuuluvat valtakunnalliseen perusopetuksen opetussuunnitelmaan ja ne tehdään liikuntatuntien yhteydessä. Mittaustulokset kirjataan valtakunnalliseen tietokantaan ja niitä tulisi hyödyntää myös kouluterveydenhuollossa. (Sääkslahti 2020, 14)

4.1 Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Lasten ja nuorten liikkumissuositus kertoo sen, kuinka paljon he tarvitsevat liikuntaa ylläpitääkseen terveyttään ja turvaamaan hyvinvointiaan. Lasten ja nuorten liikkumissuositus on suunnattu 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. UKK-instituutti päivitti liikkumissuosituksiaan vuonna 2021. Liikkumissuositukset perustuvat asiantuntijoiden näkemykseen siitä, kuinka paljon liikuntaa tulisi olla, jotta se vaikuttaa positiivisesti yksilöiden hyvinvointiin ja terveyteen. Liikuntasuositusten laadintaan vaikuttavat myös kansanterveydelliset sairaudet, kuten kakkostyypin diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet sekä syövät ja se, millaista tieteellistä näyttöä liikunnalla on näiden sairauksien ehkäisyyn.

Tieteellisen näytön lisäksi liikkumissuosituksiin vaikuttavat myös viestinnälliset näkökulmat ja liikuntakulttuuri. (Fogelholm & Oja 2011, 67–68)

Suosittelun mukaan reipasta ja rasittavaa liikuntaa tulisi 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille tulla vähintään tunti päivässä. Liikkumista tulisi tulla viikon jokaisena päivänä ja sen pitäisi olla suurimmaksi osaksi kestävyystyypistä. Lihasvoimaa lisäävää liikuntaa pitäisi olla kolmena päivänä viikossa. Yleisesti ottaen kaiken liikunnan pitäisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta kaikki liikuntataidot kehittyvät. Varsinkin nuorten tulisi tauottaa myös mahdollisimman usein pitkiä passiivisia jaksoja ja nousta välillä seisomaan ja jaloittelemaan. Lisäksi tulisi harjoitella myös liikkuvuutta. Vaikka suositukset eivät täysin täytyisikään, liikkuminen on silti aina hyödyllistä. (UKK-instituutti 2021, Lasten ja nuorten liikkumissuositus) Rasittavaa kestävyystyypistä liikuntaa tulee nuorille usein tilanteissa, joissa harrastetaan jotain urheilulajia. Muuten nuorten arjessa ei ole useinkaan tilanteita, joissa sydämen syketaaso nousisi riittävästi. Myös lihaskuntoa tulee vahvistaa vähintään kolme kertaa viikossa ja sen harjoittaminen tulisi aloittaa jo enne murrosikää omalla kehonpainolla tehtävillä harjoitteilla. Liikkumissuosituksissa painotetaan myös muita liikunnan näkökulmia, kuten liikunnasta saatua iloa ja hyvää oloa. Liikkumisen tulisi olla sellaista, että siitä saa elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Nuorten liikunnassa korostuu myös omaehtoisuus, osallisuus ja ryhmät, joissa voi harrastaa vertaisten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021)

Tähän tutkimukseen osallistuvista nuorista osa on täyttänyt jo 18 vuotta ja siksi nuorten liikkumissuosituksia verrataan lyhyesti myös aikuisten liikkumissuositukseen. Aikuisten liikkumissuosituksissa (UKK-instituutti) ei mainita päiväkohtaista aikaa liikkumiselle vaan suositus on, että reipasta liikkumista tulisi olla viikossa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia. Tämä siis eroaa melko paljon lasten ja nuorten suosituksesta. Uudistetuissa aikuisten liikuntasuosituksissa huomioidaan aikaisempaa paremmin myös pienet arjen liikkumiset ja paikallaanolon tauottamiset. Kevyttä liikuskelua tulisi saada ”mahdollisimman usein” ja palauttavaa unta ”riittävästi” ja suosituksista onkin poistunut vähintään 10 minuutin minimivaade viikkoliikkumiseen mukaan laskettavasta liikkumisesta. (Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019)

4.2 Nuorten liikkumistottumukset

Nuoret tavoittelevat mielekästä elämää omien lähtökohtiensa kautta. Arkeen pyritään valitsemaan asioita, jotka tuntuvat mielekkäiltä ja jotka vastaavat omia tarpeita. Arjen valintoja tehdään omien mielenkiinnonkohteiden mukaan ja tähän vaikuttavat myös lähipiirin valinnat. Nuorten mielenkiinto voi olla jossain muualla kuin liikunnassa, ja siksi liikkuminen ei ole kaikille arkipäivää, eikä sitä koeta mielekkääksi tekemiseksi. (Kauravaara 2013, 21–22) Kun tarkastellaan liikkumistottumuksia ja liikuntakäyttäytymistä ikääntymisen ja elämänkaaren kannalta, on todettu, että liikunnan harrastaminen on vähäisintä elämänkaaren keskivaiheilla, joka olisi kuitenkin fyysisesti paras ikä harrastaa liikuntaan (Nupponen ym. 2010, 19). Monien tutkimusten ja tilastojen mukaan nuoret liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja paljon toivottua vähemmän. On todettu, että lapsena alkanut liikuntainnostus hiipuu useasti yläkouluvuosien aikana. (Harinen & Rannikko 2013, 6) Nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä ja varsinkin suomalaisilla nuorilla tämä trendi on selvästi nähtävillä (Palomäki ym. 2017, 84) Tutkimusten mukaan jopa joka viides nuori on fyysisesti passiivinen ja terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia on alle puolet kaikista nuorista (Fogelholm 2006, 159). Lasten ja nuorten valveillaoloajasta meneekin suuri osa edelleen paikallaan ollessa (Husu ym. 2023, 44).

Vain osa lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaan, vaikka suositusten sisältöä onkin muokattu vuoden 2018 jälkeen saadun tutkimusnäytön perusteella (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Vuonna 2018 liikkumissuositusten mukaan liikkui 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista LIITU-tutkimuksen noin reilu kolmannes (38 %) (Kokko ym. 2018, 18). Myös vuonna 2020 liikkumissuositusten mukaan liikkui 38 prosenttia saman ikäryhmän lapsista ja nuorista, mutta vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan tulos heikkeni ja 36 % 7–15-vuotisista lapsista ja nuorista täytti liikkumissuositukset (Martin ym. 2023, 18). Heikoiten liikkumissuositukset täytyivät 15-vuotiailla nuorilla ja yleisimmin 7-vuotiailla. Vähän liikkuvien nuorten osuus oli suurin 7- ja 15-vuotiaissa, kun kokonaisuudessaan vähän liikkuvia oli 7–15-vuotiaissa 12 %. Liikkumissuositukset täytyivät yleisemmin pojilla kuin tytöillä kaikissa ikäryhmissä. (Martin ym. 2023, 16–17) Vaikka liikkumissuositukset täytyivätkin vain reilulla kolmanneksella lapsista ja nuorista, 61 prosenttia 11–15-vuotiaista ilmoitti kuitenkin tietävänsä ikäistensä liikkumissuositukset ja sama määrä (61 %) ilmoitti myös liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana. (Martin ym. 2022, 18) Sen sijaan liikkumissuosituksen mukaan liikkui 16–20-vuotiaista lukiolaisista vain 14 % vuonna 2020 (Kokko ym. 2021, 20).

Pohja liikkumistottumuksille luodaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa ja lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävästi vanhempien liikunnallinen tuki, joka voi olla aineetonta, kuten motivointia, tai aineellista, kuten harrastusten kustantaminen ja yhdessä liikkuminen. Myöhemmällä iällä liikkumistottumuksiin vaikuttaa myös omien kavereiden ja ystävien tuki. (Laukkanen ym. 2020, 82–86) Myös Palomäki ym. (2017) tutkivat vanhempien ja kavereiden tuen yhteyttä nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen ja totesivat, että nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat vanhempien ja läheisten tuen lisäksi myös nuoren sukupuoli, ikä, koettu liikunnallinen pätevyys ja myönteinen kehonkuva sekä sisarusten fyysinen aktiivisuus. Lasten ja nuorten liikuntaharrastaminen on myös yleisempää kaupungeissa ja taajamissa, kuin maaseudun haja-asutusalueilla. Yksi fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä onkin perheen asuinpaikka. (Palomäki ym. 2017, 84)

Nuorten liikunnalliseen elämäntapaan ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa koettu liikunnallinen pätevyys, mikä tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä ja kokemusta omasta liikuntakyvykkyydestään. Myös liikuntamotivaatiolla on suora yhteys yksilön liikuntakäyttäytymiseen. Jotta liikkumisesta tulisi tapa, on tärkeää, että siihen on oma sisäinen motivaatio. Tällöin liikunta ja liikkuminen on omaehtoista. Välillä motivaatio voi tulla ulkopuoliselta taholta, jolloin liikkuminen on usein väkinäistä ja pakonomaista. (Polet ym. 2020, 77) Haapala (2018) toteaa, että koululiikunnalla voidaan vaikuttaa nuorten liikkumistottumuksiin. Liikuntatottumuksiin vaikuttavat se, ovatko liikuntaryhmät seka- vai erillisryhmiä ja millaisessa sosiaalisessa ympäristössä totutaan liikkumaan. Ystävien merkitystä nuorten liikuntakäyttäytymiseen onkin tutkittu Suomessa jonkin verran ja tulokset ovat olleet vaihtelevia. Omien ystävien tuki saattaa toimia kannustavana tekijänä liikunnan pariin ja on todettu, että fyysisesti aktiiviset kaverit ja heidän kanssaan harrastettu liikunta vaikuttaa myönteisesti nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Ystävät ja kaverit voivat toimia myös liikkumista estävänä tekijänä. Ystävien estävä merkitys korostuu varsinkin vanhemmissa ikäryhmissä sekä vähän liikkuvien keskuudessa. Kaikilla nuorilla ei ole kaveriporukkaa tai läheisiä ystäviä, joiden kanssa harrastaa liikuntaa. Noin 10 % suomalaisista lapsista ja nuorista kokeekin itsensä yksinäiseksi. Ystävyysuhteita ei voida pakottaa ja niiden muodostuminen voi joskus olla haastavaa. Voi olla, että nuorella itsellään olisi motivaatiota liikkua, mutta oma kaveriporukka suosii muita vapaa-ajan viettotapoja. (Palomäki ym. 2017, 84, 88)

Kosken ja Hirvensalon (2020) mukaan lukiolaiset hakevat liikunnalta eri merkityksiä. Lukiolaiset kokivat tärkeäksi mm. hyvän olon saamisen liikunnasta, parhaansa yrittämisen,

kunnon kohottamisen sekä terveellisuuden. Yksilön liikuntasuhteen on katsottu vahvistuvan, mitä enemmän hän kokee saavansa liikunnasta merkitystekijöitä. Kaikki nuoret eivät halua harrastaa tavoitteellisesti tai kilpailullisesti liikuntaa ja siksi nuorille tulisi tarjota mahdollisuuksia harrasteliikuntaan. Nuorten toiveita tulisi kuunnella harrasteliikunnan kehittämisen pohjana. (Palomäki ym. 2017, 88) Lasten ja nuorten omatoiminen ja omaehtoinen liikkuminen oli vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin 2019) mukaan yksi lasten ja nuorten yleisimmistä liikkumismuodoista. Seuratoiminnassa mukana oli noin puolet lapsista ja nuorista ja muissa järjestetyissä kerhotoiminnoissa neljäsosa. 11-vuotiaiden keskuudessa seuratoimintaan osallistuminen oli yleisintä ja 15-vuotiaiden keskuudessa vähäisintä. Neljäsosa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista oli lopettanut harrastamisen urheiluseurassa, mutta kuitenkin suurin osa lopettaneista oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen. (Kokko & Martin 2019, 145–146) Uusimman LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan omaehtoinen liikkuminen oli kuitenkin vähentynyt 9–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla aikaisempiin vuosiin verrattuna ja eritoten 15-vuotiaiden keskuudessa. (Martin ym. 2022, 22) Lukiolaisista suurin osa liikkui omatoimisesti ja omaehtoisesti kuitenkin viikoittain vuonna 2020, ja reilu kolmasosa osallistui vähintään kerran viikossa urheiluseuratoimintaan. (Kokko ym. 2021, 20–21) Myös Hasanen (2017) tutki nuorten omaehtoista liikkumista. Omaehtoisella liikkumisella tarkoitettiin organisoimatonta ja nuoren omasta halusta ja tahdosta tapahtuvaa liikkumista. Tutkimuksen mukaan nuoret liikkuvat monenlaisissa paikoissa ja he liikkuvat mieluiten kävellen, temppuillen, kuljeksien, luistellen, hiihtäen, tanssien ja retkeillen. Lisäksi he liikkuvat mielellään vedessä ja pelasivat erilaisia pallopelejä. Liikuntamuotoja ohjasi paljon myös sosiaaliset suhteet. On hyvä huomata, että tavoitteellinen tekeminen ja harjoittelu voi myös olla omaehtoista liikkumista. Lapsia ja nuoria motivoi liikunnassa siis omaehtoisuus ja siksi siihen pitäisi panostaa myös tulevaisuudessa (Lounassalo 2018, 63).

Omaehtoisen liikkumisen rinnalla puhutaan myös nuorten vaihtoehtoliikunnasta. Vaihtoehtoliikunta voi olla hyvinkin säännöllistä ja jopa tavoitteellista, mutta sitä tehdään ilman aikuisohjaajia. Lajin luonne halutaan määritellä itse ja sääntöjen sijaan keskitytään luovuuteen ja nokkeluuteen. Vaihtoehtoliikunta ei useinkaan pidä sisällään kilpailutoimintaa tai muiden arvostelua. Vaikka tällainen liikunta ei olisi ohjattua, nuoret liikkuvat silti yhdessä ja oppivat toisiltaan. He suunnittelevat itse harrastustoimintaa ja ottavat vastuuta omasta tekemisestään ja omasta lajistaan. Lajissa voi edetä juuri omaan tahtiin ja usein kipinä saadaan kavereiden kautta, eikä esimerkiksi ohjatusti nuorisotyön kautta. Yksi esimerkki vaihtoehtolajeista on skeittaaminen, sillä sitä voidaan harrastaa säännöllisesti, mutta ilman aikuisohjaajaa. (Liikanen

& Rannikko 2013, 47–48) Liikunnasta on tärkeää saada myönteisiä kokemuksia ja nuoret haluavat usein, että toiminta ei ole liian vaikeaa tai liian helppoa, vaan sopivan haasteellista (Polet ym. 2020, 63).

4.3 Nuorten liikkumattomuus

Liikunnan määrän väheneminen ajoittuu tutkimusten mukaan juuri erityisesti teini-ikään. Teini-ikässä katsotaan olevan niin paljon erilaisia elämänmuutoksia, jotka saattavat vaikuttaa säännöllisen liikunnan harrastamiseen. Tällöin nuorten mielenkiinto saattaa olla muissa asioissa, kuin liikunnassa. (Vanttaja ym. 2017, 36) Liikkumattomuuteen on usein monia eri syitä. Yksinkertaisuudessaan liikkuminen kilpailee useiden muiden arjen valintojen kanssa, joiden välillä nuoret tekevät valintoja. On olemassa paljon nuoria, joille liikkuminen ei ole itsestäänselvyys ja joita kiinnostavat monet muut asiat. Liikkumattomuuden syitä voivat esimerkiksi olla se, että liikkumista ei koeta merkitykselliseksi, liikkumiseen ei ole aikaa tai se ei vain kiinnosta. (Kauravaara 2013, 20) Liikkumattomuus voi olla siis elämäntapavalinta ja liikuntaa ei koeta tarvitsevan omaan arkeen ja elämään (Palomäki ym. 2017, 88).

Kun puhutaan varsinkin nuorten liikkumattomuudesta, on hyvä muistaa, että aikuiset katsovat asiaa eri näkökulmasta kuin nuoret. Nuorten päivittäinen liikkuminen, tai liikkumattomuus, voi tapahtua siellä, missä aikuiset eivät sitä näe. Aikuisilla on myös erilainen näkemys siitä, millainen liikkuminen on nuorten mielestä mielekäästä. Keskustelu liikkumattomuuden ympärillä voi näin ollen olla yksipuolista. Nuorten liikuntakulttuuri on moninaista ja sen lisäksi, että panostetaan organisoituun liikunnan harrastamiseen, on syytä muistaa myös nuorten omaehtoinen liikkuminen. Osalle omaehtoinen liikkuminen voi olla organisoitua liikkumista merkityksellisempää. (Hasanen 2013, 39) Usein vähän liikkuvia yritetään kannustaa hyvinkin nopeasti liikunnallisesti aktiiviseen elämään, mutta muutos voi olla monelle liian haastava ja raskas (Finni Juutinen & Pesola 2017, 35).

Ammatillisessa koulutuksessa sekä lukiossa on käytössä oleva jaksojärjestelmä, mikä vaikuttaa mm. siihen, että nuorilla voi olla opiskeluissaan jaksoja, jolloin heillä ei ole koulupäivissään lainkaan liikuntaa. Tämän lisäksi suurin osa viettää myös välitunnit passiivisesti. (Laakso ym. 2007, 50–51) Usein liikunnan ja liikkumattomuuden ajatellaan olevan täysin toistensa vastakohtia, vaikka totuus on, että ne usein vaihtelevat hyvinkin nopeasti arjessa. On ajateltu,

että esim. istumisen tauottaminen on tarpeen silloin, kun päivittäiset liikkumissuosituksukset eivät täyty. On kuitenkin tutkittu, että liikunnan lisääminen päivään ei välttämättä vähennä lihasten passiivista aikaa. Passiivinen aika ja liikunta-aika ovat itsenäisiä toimintoja, jolloin istumista saattaa silti olla suurin osa päivästä. (Finni Juutinen & Pesola 2017, 33)

Yksi nuorten passiivisuutta aiheuttava tekijä on ruutuaika ja mobiililaitteiden käyttö. Yli puolet lapsista ja nuorista on ilmoittanut olevansa yhteydessä ystäviensä kanssa netin ja puhelinten välityksellä useita kertoja päivässä tai lähes koko ajan (Kokko ym. 2018, 23). Lahti ym. (2020) tutkivat älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä 15–19-vuotiailla nuorilla. Heidän mukaansa aihetta on tutkittu vielä melko vähän. Heidän saamiensa tuloksien mukaan lukiolaiset käyttivät älypuhelimia keskimäärin neljä tuntia ja 40 minuuttia vuorokaudessa. Suosituimpia sovelluksia olivat Snapchat, Instagram ja YouTube. Lisäksi älypuhelimien runsas käyttö oli yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. Runsas ruutuaika ja älypuhelimien käyttö vaikuttavat vähenevän fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös riittämättömiin yöuniin, niska- ja hartiakipuihin ja muihin tuki- ja liikuntaelimistön rasiutiloihin, aineenvaihdunnallisiin riskitekijöihin ja ylipainon lisääntymiseen. (Lahti ym. 2020, 80) Noin 40 % istuma-ajasta vietetään näyttöjen parissa ja 75 % suomalaisista nuorista ylittää suositellun kahden tunnin päivittäisen ruutuajan (Aulbach 2021, 2). Suurin osa suomalaisista pelaa digitaalisia pelejä ja niiden pelaaminen lisääntyi edelleen koronapandemian aikana (Koskimaa ym. 2023, 122).

Yksi lasten ja nuorten vähäisen liikkumisen syyksi on myös todettu liikunnan harrastamisen kustannukset. Osa harrastuksista vaatii kalliita varusteita ja harrastusmaksuja, mutta aina harrastamattomuus ei ole kiinni perheen taloudellisesta tilanteesta, vaan enemmänkin valinnoista. (Kauravaara 2013, 20) Liikunnan harrastaminen on kallistunut vuosien aikana ja harrastuskaudet pidentyneet sekä harrastuskertojen määrä lisääntynyt (Puronaho 2014, 73). Aina liikkuminen ei ole kiinni pelkästään yksilön valinnoista tai tahdosta, vaan tietyt reunaehdot määrittävät yksilön toimintaa. Tällaisia ehtoja ovat mm. vallitseva kulttuuri, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen asema. Nämä kaikki voivat olla yksilön kannalta liikkumiseen kannustavia ja sen mahdollistavia tekijöitä tai sitä rajoittavia tekijöitä. On todettu, että alempien sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvien vanhempien lapset liikkuvat vähemmän kuin ylempiin sosioekonomisiin asemiin kuuluvien vanhempien lapset. Rajoittava tekijä on usein se, että haluttuun liikuntaharrastukseen ei perheellä ole varaa tai rahaa ei haluta priorisoida harrastamiseen. (Kauravaara 2013, 22) Lisäksi liikkumisen esteenä voivat olla henkilökohtaiset

esteet kuten ajan puute, mielenkiinnon puute tai liikunnallisuuden puute. Osa voi myös kieltää liikunnan välineellisen arvon, jolloin ajatellaan, että liikunnasta ei ole mitään hyötyä ja se on täysin turhaa. (Koski & Hirvensalo 2018, 67)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan tutkimuksen tarkoitus, tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmät, kohderyhmän valikoituminen sekä aineiston keruu ja sen analysointi. Lisäksi pohditaan tutkimuksen eettisyyttä sekä avataan tutkijapositiona.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten ajatuksia nuorten liikuntaneuvonnasta. Nuorilta selvitettiin heidän ennakkokäsityksiään liikuntaneuvonnasta, ajatuksiaan mielekkästä ja motivoivasta liikuntaneuvonnasta sekä siitä, miten liikuntaneuvonta tehtäisiin nuorille tutummaksi ja helpommin saavutettavaksi.

Tutkimuksella pyritään vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisia ennakkokäsityksiä lukiolaisilla on liikuntaneuvonnasta?
2. Millaista liikuntaneuvonnan tulisi olla, jotta se olisi lukiolaisten mielestä mielekkästä ja toimivaa?
3. Miten lukiolaisten mielestä voitaisiin lisätä tietoisuutta liikuntaneuvonnasta nuorten keskuudessa ja miten tavoittaa nuoret kohderyhmänä?

5.2 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät

Tämä on laadullinen tutkimus, jonka avulla pyrittiin selvittämään nuorten asenteita, ajatuksia, toiveita ja kokemuksia. Laadullinen tutkimus kuvaa todellista elämää, johon sisältyy erilaisia tapahtumia, jotka muodostavat erilaisia suhteita. Pyrkimys on kuvata tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 161) Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerätään aina luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Se on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jolloin esimerkiksi tutkittavan omat ajatukset ja kokemukset pääsevät esille. Tutkimuksen merkittävät tulokset nousevat tutkittavien omista lähtökohdista, ei tutkijan. Toimiva aineistonkeruumenetelmä on esimerkiksi teemahaastattelu, ja tutkimusjoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei sattumanvaraisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 164)

Tutkimuksen lähestymistapa oli fenomenologis-hermeneuttinen, jolloin tutkimuksen kohteena on ihminen ja ihmisen käsitykset, kokemukset sekä merkitykset. Fenomenologia kuvaa enemmän elämismaailmaa ja ihmisen suhdetta omaan elämistodellisuuteen. Hermeneuttinen ulottuvuus kuvaa puolestaan tutkittavien ilmiöiden merkityksien tulkintaa ja ymmärtämistä. Hermeneutiikkaan kuuluu myös esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Ymmärtäminen itsessään on aina tulkintaa ja sen pohjalla ovat aina aikaisemmat kokemukset ja aiempi ymmärtäminen eli esiymmärrys. Hermeneuttinen kehä kuvaa ymmärtämisen eri vaiheita. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa halutaan siis käsitteellistää ilmiöitä ja tuoda esiin kokemusten merkitys. (Tuomi & Sarajarvi 2018,39–40)

5.3 Tutkimuksen osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimukseen osallistujat. Tutkimuksen avulla haluttiin alun perin selvittää toisen asteen opiskelijoiden ajatuksia liikuntaneuvonnasta, ja siksi kutsu tutkimukseen osallistumisesta lähetettiin usealle Länsi-Suomen toisen asteen oppilaitokselle (lukiot, ammattioppilaitokset). Tutkimukseen osallistuville ei asetettu tarkkoja kriteereitä, jotta haastatteluun osallistuisi eri liikuntataustoista tulevia nuoria. Tutkimuksen osallistujat olivat nuoria, mikä tuo haastatteluun oman ulottuvuutensa. Haastateltavien ikä vaikuttaa kanaviin, joiden kautta haastateltavia kannattaa etsiä. (Kallinen & Pirskanen 2022, 59) Tähän tutkimukseen etsittiin haastateltavia ilmoituksella, joka lähetettiin eri toisen asteen oppilaitoksiin. Haastateltavia etsittiin myös sosiaalisen median avulla. Lisäksi kutsussa painotettiin sitä, että omalla liikuntataustalla ei ole merkitystä tutkimukseen osallistumisen kannalta. Haastatteluihin ilmoittautuneet nuoret olivat kaikki lukiolaisia, ja siksi kohderyhmäksi valikoitui lopulta lukiolaiset nuoret. Nuoret ilmoittivat halukkuutensa sähköpostilla tai tekstiviestillä, jonka jälkeen heille kerrottiin lisää tutkimuksesta ja haastattelusta.

Haastatteluihin osallistui seitsemän nuorta, jotka olivat iältään 16–18-vuotiaita. Haastateltavat olivat liikuntataustoiltaan hyvinkin erilaisia: osa harrasti säännöllisesti jotain liikuntaa ja osa ei liikkunut lainkaan. Tämä toi haastatteluihin ja tutkimusaineistoon toivottua vaihtelua, kun liikuntaneuvonnasta keskusteltiin eri näkökulmista ja lähtökohdista. Haastatteluihin osallistuneilla nuorilla oli mahdollisuus osallistua liikuntaneuvontaan haastatteluiden jälkeen

omien toiveidensa mukaan. Yksi haastateltavista oli osallistunut liikuntaneuvontaan jo aikaisemmin.

Aineiston keruu. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidusti teemahaastatteluina, jolloin haastattelussa keskustellut aiheet perustuvat ennalta valittuihin teemoihin (Metsämuuronen 2006, 115). Teemahaastattelun pituutta voi olla vaikea ennustaa ja siksi on hyvä tehdä koehaastattelu ennen virallisia haastatteluja (Hirsjärvi ym. 2009, 211). Myös tässä tutkimuksessa tehtiin koehaastattelu, jonka jälkeen haastattelusuunnitelmaa vielä muokattiin. Haastatteluiden teemat valikoituivat tutkimuskysymysten mukaan. Koska haastattelut olivat puolistrukturoituja, haastattelukysymykset eivät olleet kaikille haastateltaville täysin samat, mutta kaikki haastattelut toteutettiin saman teemarungon mukaan (liite 1). Haastattelussa pyrittiin noudattamaan hyvän haastattelun kriteereitä, joissa haastattelijan asenne ei vaikuta haastatteluun ja haastateltavaa pyritään ohjaamaan kysymyksillä mahdollisimman vähän. Teemahaastattelussa keskustelu ohjautuu teemojen mukaan, jolloin kysymykset ja teemat ohjaavat väistämättä haastateltavaa. (Laine 2015, 39)

Haastattelupaikkaa sovittaessa, on tärkeää huomioida haastateltavien toiveet ja se, mikä jokaiselle sopisi henkilökohtaisesti parhaiten (Kallinen & Pirskanen 2022, 88). Nuoret saivat itse valita haastattelulle sopivan ajankohdan ja haastattelupaikaksi ehdotettiin kirjastoa tai koulun tiloja. Kaikille haastateltaville sopi kirjasto haastattelupaikaksi. Haastattelun kesto oli keskimäärin 30–45 minuuttia. Haastateltavia informoitiin ennen haastattelun alkua tutkimuksen tarkoituksesta, toteutuksesta ja etenemisestä sekä tietosuoja-asioista (liite 2). He myös antoivat kirjallisen suostumuksen tietojensa käytölle tutkimuksessa. Heille kerrottiin selkeästi lisäksi haastattelun nauhoittamisesta ja siitä, miten aineistoa käsitellään. Haastateltavat saivat esittää vapaasti kysymyksiä ennen haastattelun alkua ja haastattelun jälkeen, jos heitä mietitytti jokin asia. Osa haastateltavista koki tilanteen hieman jännittäväksi, ja siksi myös haastattelun teemat käytiin ennen haastattelua läpi. Osallistujille painotettiin, että ei ole oikeita tai vääriä vastauksia ja he saavat kertoa ajatuksistaan täysin omin sanoin.

5.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Tutkimuksen aineisto eli haastattelut tallennettiin ja kerätty aineisto litteroitiin luettavaan muotoon. Litteroinnissa huomioitiin sekä haastattelijan, että haastateltavan puheenvuorot, koska molemmilla oli merkitystä tutkimustulosten kannalta. Litteroinneista jätettiin pois naurahdukset, älähdykset ja sellaiset kohdat, joissa keskustelu ajautui jostain syystä pois tutkittavasta aiheesta, ja niillä ei ollut tutkimuksen kannalta merkitystä. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 48 sivua (fonttikoko 12, riviväli 1,15).

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin laadullisin menetelmin eli kerätty aineisto hajotettiin pieniin osiin, jonka jälkeen se käsitteellistettiin. Nämä pienet osat koottiin uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Aineiston analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa merkitystekijät nousevat aineistosta ja analyysiyksiköt eivät ole ennalta määritettyjä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108). Tämä tutkimusmenetelmä pyrkii kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117).

Haastatteluiden litteroinnin jälkeen aineisto luettiin läpi useampaan kertaan ja sen sisältöön perehdyttiin ajan kanssa. Tämän jälkeen aineistolle tehtiin redusointi eli pelkistäminen, jolloin aineistosta karsittiin pois epäolennaiset tiedot. Pelkistäminen tapahtui tutkimuskysymysten suunnassa ja aineistosta kerättiin merkitystekijöitä ja ilmaisuja, jotka kuvasivat tutkimuksen tavoitteita ja tarkoitusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123) Hyväksi tavaksi osoittautui samaa tarkoittavien ilmaisujen alleviivaus eri väreillä, jolloin tietyt teemat nousivat selkeämmin esille. Aineistosta nousseet ilmaisut eroteltiin alkuperäisestä aineistosta ja ilmaisut pelkistettiin. Taulukossa 1 on nähtävissä esimerkkejä aineiston pelkistämisestä.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä.

| Alkuperäisilmaus | Pelkistetty ilmaus |
|---|--|
| <i>"Siis tosta palveluketjusta en oo kuullu, mut tosta liikuntaneuvonnasta oon kyl jotain."</i> | Liikuntaneuvonnan palveluketju on vieras. |
| <i>"Uskoisin, et se on sellasta yhdessä tekemistä ja nimenomaan sen asiakkaan mukaista eikä sellasta pakotettua tekemistä."</i> | Liikuntaneuvonnan ajatellaan olevan asiakkaan kanssa yhdessä tekemistä. Liikuntaneuvonnan ajatellaan olevan asiakkaan toiveiden mukaista eikä pakotettua toimintaa. |
| <i>"Sen pitäis olla sellasta positiivista... Ei tuomitsevaa."</i> | Toivotaan positiivista toimintaa, ei tuomitsevaa. |
| <i>"No välillä vois laitella jotain viestiä, et no miten menee ja että oletko pysynyt suunnitelmassa...Ei oo pakko koko aikaa nähdä, mut kumminki olis yhteydessä."</i> | Yhteydenpito liikuntakuulumisten kyselyä, rentoa viestittelyä. Yhteydenpito on toistuvaa. |
| <i>"Varmaan se tunne olis tärkein, et onnistuu ja kehitty. Mua ainaki motivoi, jos huomaan vaikka kuntosalilla, et oon kehittynyt."</i> | Oma onnistumisen ja kehittymisen tunne tärkein. Kehittymisen huomaaminen motivoi. |
| <i>"Mä tykkäisin, et kokeillaan vähän kaikkea! Välillä voitais jutella ja sitten välillä vaan liikuttais ja välillä rennommin ja välillä hikihatussa."</i> | Tapaamiset juttelua ja liikuntaa. Kokeillaan eri lajeja. Liikutaan rennosti ja välillä tehokkaasti. |
| <i>"Jos se olis sellanen pirtee ja ilonen ni kyl mä sit sille menisin, mut jos se olis jotenki tiukkis, ni en menis"</i> | Pirteä ja iloinen liikuntaneuvoja helpottaa osallistumista. |
| <i>"Some on tehokkaampi, ku joku ilmoitustaulu, ku ei niitä lue kukaan".</i> | Sosiaalinen media tehokkaampi tapa viestiä kuin koulun ilmoitustaulu. |

Aineiston pelkistämisen jälkeen alkoi aineiston ryhmittely eli klusterointi (taulukko 2). Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia, ja ne ryhmitellään ja yhdistellään eri luokiksi. Näistä luokista muodostuvat alaluokat, jotka nimetään niitä kuvaavalla käsitteellä. Alaluokat yhdistetään tämän jälkeen teemoittain ja ne muodostavat yläluokat, ja yläluokat muodostavat puolestaan pääluokat. Pääluokka nimetään niin, että se on yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125) Taulukossa 2 on nähtävissä esimerkki aineiston ryhmittelystä luokkiin.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

| Alaluokka | Yläluokka | Pääluokka |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Yhdistetään Personal trainer -toimintaan | Puutteelliset ennakkotiedot | Ennakkokäsitykset liikuntaneuvonnasta |
| Kohderyhmänä aikuiset, ikäihmiset ja erityisryhmät | | |
| Rentoa yhdessä liikkumista | Toiminta yksilöityä yhdessä tekemistä | |
| Henkilökohtaista tuenantoa | | |
| Toiveiden mukaista keskustelevaa toimintaa | | |

5.5 Tutkimuksen eettisyys sekä tutkijan esiymmärrys

Tutkimuksen eettisyys. Tämä tutkimus on tehty noudattaen hyviä tieteellisiä käytänteitä, joita ovat mm. rehellisyys sekä yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151) Tutkimuseettinen neuvottelukunta on julkaissut vuonna 2019 kansallisen ohjeen tutkimuksen eettisistä periaatteista, joita tulee noudattaa Suomessa (TENK 2019). Niitä pyrittiin noudattamaan huolellisesti myös tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksessa haastateltiin nuoria, jolloin haastattelijan tulee kiinnittää erityistä huomiota myös eettisiin periaatteisiin. Tutkijan kuuluu huolehtia siitä, että haastateltaville ei koidu tutkimuksesta mitään haittaa. (Kallinen & Pirskanen 2022, 183) Tässä tutkimuksessa huomioitiin tutkimukseen osallistuneiden tutkittavien suojasta, sillä heille kerrottiin selkeästi tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät sekä osallistumisen riskittömyydestä. Tutkimus ei vaarantanut tutkittavien fyysistä tai psyykkistä terveyttä tai yhteiskunnallista asemaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155) Haastattelutilanne oli kiireetön ja siinä käytiin tarkasti läpi tutkimusta ja sen tarkoitusta. Nuorilla oli mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä, jos jokin asia jäi mietityttämään. Eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuvien on annettava

vapaaehtoinen suostumus ja tutkittavilla tulee olla mahdollisuus keskeyttää osallistuminen milloin tahansa. (TENK 2019) Tähän tutkimukseen osallistuvat nuoret saivat itse vapaaehtoisesti ilmoittautua mukaan tutkimukseen ja haastatteluvaiheessa heille kerrottiin, että haastatteluun ja tutkimukseen osallistumisen voi jättää kesken, jos niin haluaa. Jokainen osallistuja tiesi, mistä tutkimuksessa oli kyse ja haastateltavat saivat lukea tutkimuksen tietosuojailmoituksen (liite 2) ja siihen liittyvistä asioista keskusteltiin ennen haastattelun alkamista. Jokainen osallistuja myös allekirjoitti tutkimukseen osallistumisen suostumuslomakkeen (liite 3).

Kerättyä tutkimusaineistoa säilytettiin eettisesti ja luottamuksellisesti yliopiston tietosuojaohjeiden mukaisesti. Tutkimusta varten kerättyä tietoa ei luovutettu ulkopuolisille eikä tietoja käytetty muuhun tarkoitukseen. Kerätty aineisto hävitettiin tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksessa ei käytetty mitään tunnistetietoja ja kaikki osallistujat jäivät nimettömiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156) Varsinkin lapsiin ja nuoriin kohdistuvassa tutkimuksessa on huomioitava aiheen sensitiivisyys. On syytä pohtia, onko aihe arkaluontoinen tai kohderyhmä sensitiivinen, tai molempia. Tutkimuksen haastatteluissa ei kysytty arkaluontoisia kysymyksiä ja osallistujille painotettiin, että ei ole pakko vastata kaikkiin kysymyksiin, jos ei halua. Tutkimus ei ollut nuoria häiritsevää tai heidän elämäänsä haittaava (Kallinen & Pirskanen 2022, 201–202).

Tutkijan esiymmärrys. Myös tutkijan positiota on syytä tarkastella eettisyyden yhteydessä, varsinkin kun haastateltavina oli nuoria. Tutkimuksen aihe ei ollut sensitiivinen, mutta nuoret miettivät haastattelukysymyksiä henkilökohtaisella tasolla. Jos aihe on kovin sensitiivinen tai henkilökohtainen, voi olla, että haastateltava nuori kokee haastattelutilanteen terapeuttisena. Haastattelu voidaan kokea terapeuttiseksi varsinkin tilanteissa, joissa keskustellaan esimerkiksi sellaisista asioista, joita nuori ei ole kertonut aikaisemmin muille aikuisille. (Kallinen & Pirskanen 2022, 210) Olin itse tässä tutkimuksessa kuitenkin haastattelijan ja tutkijan positiossa, en terapeuttina, vaikka haastatteluissa korostuikin haastateltavia kohtaan kiinnostus, kuuntelu, läsnä oleminen ja aitous.

Koen, että nuorten empaattinen kohtaaminen teki haastattelutilanteesta myös heille mieluisamman. Nuoret kertoivat haastattelutilanteen olleen heille mieluisa ja he kokivat, että tutkimuksen aiheista oli mukava keskustella, ja oli kiva ottaa kantaa tärkeään aiheeseen.

Nuorilla oli myös mahdollisuus laittaa haastattelun jälkeen tutkijalle viestiä, jos heitä jäi mietityttämään jokin asia.

Olen itse työskennellyt lasten ja nuorten liikkumisen ja liikuntaneuvonnan parissa jo useamman vuoden ajan, ja olen törmännyt työssäni juuri lasten ja nuorten kohdalla liikuntaneuvonnan erityispiirteisiin. Olen huomannut, että nuorten toiveet ja ajatukset liikuntaneuvonnasta vaihtelevat tapauskohtaisesti. Aihe oli ja on itselleni hyvin tärkeä ja siksi haluan tutkia liikuntaneuvontaan liittyviä ajatuksia juuri nuorten näkökulmasta. Vaikka aihe on itselle tärkeä ja tuttu, oli varsinkin tutkimusaineiston analyysissä tärkeää huomioida, että omat ennakkoajatukseni eivät ohjaa aineiston analyysia ja tulosten tulkintaa. (Metsämuuronen 2006, 121–122)

6 TULOKSET

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, millaisia ennakkokäsityksiä lukiolaisilla on liikuntaneuvonnasta, millaista liikuntaneuvonnan tulee olla, jotta se olisi lukiolaisten mielestä toimivaa ja mielekästä sekä miten lisätä tietoisuutta liikuntaneuvonnasta nuorten keskuudessa ja miten tavoittaa oikea kohderyhmä. Tutkimustulokset esitellään tämän luvun alaluvuissa tutkimuskysymyksittäin.

6.1 Lukiolaisten ennakkokäsitykset liikuntaneuvonnasta

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla selvitettiin nuorten ennakkokäsityksiä liikuntaneuvonnasta ja siitä mitä he ajattelevat, että liikuntaneuvonta pitää sisällään ja kenelle kaikille se on tarkoitettu. Kävi ilmi, että vain muutama nuori oli kuullut liikuntaneuvonnasta aikaisemmin ja suurimmalle osalle varsinkin kunnan liikuntaneuvonta oli täysin vierasta toimintaa. Ennakkokäsitykset jakaantuivat analyysissä kolmeen yläluokkaan, jotka olivat; puutteelliset ennakkotiedot, toiminta yksilöityä yhdessä tekemistä sekä myönteinen ennakoasenne.

Puutteelliset ennakkotiedot. Vain harvalla nuorella oli entuudestaan tietoa kunnan liikuntaneuvonnasta tai liikuntaneuvonnan palveluketjusta. Yksi nuori totesi, että ”*Siis tosta palveluketjusta en oo kuullu, mut tosta liikuntaneuvonnasta oon kyl jotain.*”. Eli osalle liikuntaneuvonta oli terminä tuttu, mutta liikuntaneuvonnan palveluketju oli vieras. Toinen kertoi, että ”*Jos joku kysyis multa, et mitä se on, niin en kyl osais vastata.*”

Jos nuori oli kuullut liikuntaneuvonnasta aikaisemmin, sitä ei ollut mielletty kunnan palveluksi, vaan ennemmin kuntokeskusten toiminnaksi. Samalla nousi esille myös Personal trainer -toiminta ja se, miten se mahdollisesti eroaa kunnan liikuntaneuvonnasta. Personal trainerin työn ja toimenkuvan ajateltiin myös eroavan liikuntaneuvojan työstä. Osa nuorista ajatteli, että personal trainerit toimivat vain kuntosaleilla ja liikuntaneuvojat jossain muualla. Lisäksi he ajattelivat, että personal trainerit opastavat vain kuntosaliharjoittelua ja erilaisia liikkeitä, kun taas liikuntaneuvojalta saisi apua kaikkeen liikkumiseen.

”Liikuntaneuvonta on varmaan just sellasta, että liikuntaneuvoja menee asiakkaan kanssa johonkin paikkaan ja sitten vaikka pelaa sen kanssa tai näyttää jotain liikkeitä tai jotain. Mä aattelen et personal trainerit tekee sulle saliohjelman ja se ei oo ihan niin rentoa.” (Haastateltava 1)

Tutkimuksessa nousi esille myös se, että tutkimukseen osallistuneet nuoret ja heidän kaverinsa olivat pohtineet personal trainerin hankkimista, mutta ajatukset olivat kaikilla kaatuneet kustannuksiin. Yksi haastateltava totesi, että olisi hienoa, jos kunta järjestäisi maksutonta liikuntaneuvontaa myös nuorille, jolloin kaikilla olisi mahdollisuus osallistua ja saada apua liikkumiseen.

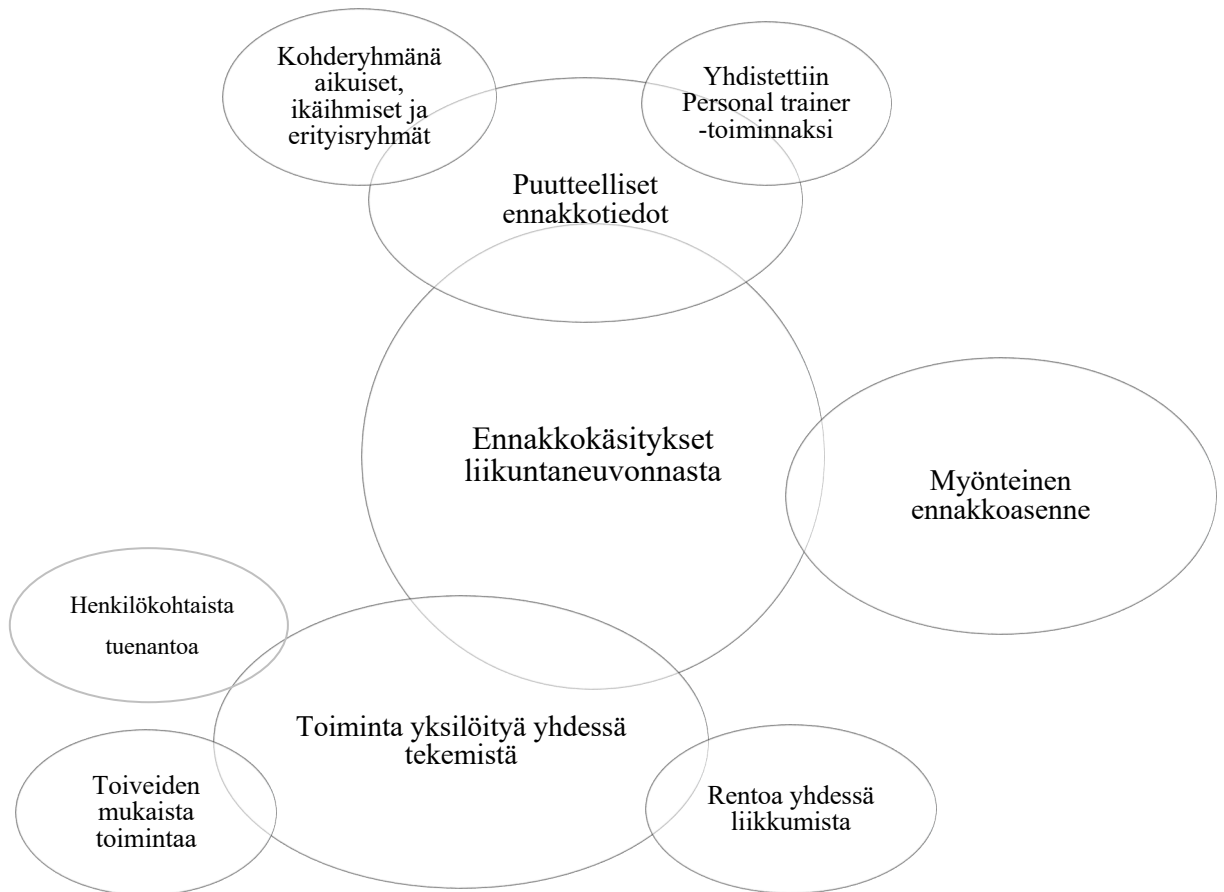
Haastatteluissa keskusteltiin myös siitä, että kenelle nuoret ajattelevat liikuntaneuvonnan olevan suunnattu ja ketkä voivat hakeutua liikuntaneuvontaan. Nousi esille, että suurin osa ajatteli, että liikuntaneuvontaa tehdään pääsääntöisesti vain aikuisille ja ikäihmisille ja niille, kenellä on haasteita liikkumisen kanssa. Yksi ajatteli, että liikuntaneuvontaa suunnataan vain erityisryhmille. Osa oli sitä mieltä, että iällä ei ole väliä ja yksi totesi, että *”Se on varmaan suunnattu sellasille, ketkä tarttee niinku sellasta boostii liikkumiseen ja on kadottanu jostain syystä sen liikunnan ilon”*. Muutama oli myös sitä mieltä, että liikuntaneuvontaa tehdään myös lapsille ja nuorille ja olisi hyvä, jos apua saisi jo nuorena ja liikunnallisuuden oppisi jo varhaisessa vaiheessa.

Toiminta yksilöityä yhdessä tekemistä. Yleisesti liikuntaneuvonnan ajateltiin olevan rentoa ja kannustavaa sekä sellaista, että liikutaan yhdessä neuvojan kanssa ja saadaan apua niihin asioihin, joihin itse kokee tarvitsevansa apua. Liikuntaneuvonta miellettiin hyvin henkilökohtaiseksi toiminnaksi, jossa keskustellaan paljon ja liikutaan asiakkaan kanssa. Yksi totesi, että *”Uskoisin, et se on sellasta yhdessä tekemistä ja nimenomaan sen asiakkaan mukaista eikä sellasta pakotettua tekemistä”*. Muutama haastateltavista ajatteli, että liikuntaneuvojan kanssa voi keskustella eri asioista:

”Se on varmaan sellasta, että siellä keskustellaan ja jos nuorella on jotain kysymyksiä, niin niihin saa varmasti apua ja se on just sellasta auttamista.” (Haastateltava 2)

”Ne varmaan juttelee jotain...Vaikka niinku liikuntatottumuksista ja sitten just sellasesta, et mikä olis sille asiakkaalle mielekästä tekemistä.” (Haastateltava 3)

Myönteinen ennakoasenne. Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret totesivat, että voisivat itse osallistua liikuntaneuvontaan, vaikka oma liikkuminen olisi sillä hetkellä riittävää ja ei kokisi omassa liikkumisessaan haasteita. ”*Ku kuulin tästä neuvonnasta enemmän, ni se kuulostaa kyl tosi kivalta.*” Suhtautuminen liikuntaneuvontaan oli positiivista, vaikka se ei ollut kaikille entuudestaan tuttua.



KUVIO 3. Lukiolaisten ennakkokäsitykset liikuntaneuvonnasta.

6.2 Lukiolaisten näkemyksiä toimivasta ja mielekkästä liikuntaneuvonnasta

Toisen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää sitä, millaista liikuntaneuvonnan pitäisi olla nuorten mielestä, jotta siihen olisi mahdollisimman helppo osallistua ja se olisi sisällöltään mielekästä. Osa haastateltavista oli itse osallistunut aikaisemmin liikuntaneuvontaan ja osa ajatteli asiaa siitä näkökulmasta, että olisi osallistumassa liikuntaneuvontaan. Muutama pohti asiaa myös liikkumattomien kavereidensa näkökulmasta. Lukiolaisten näkemykset toimivasta

ja mielekkästä liikuntaneuvonnasta jakautuivat neljään eri alaluokkaan, jotka ovat liikuntaneuvonnan informaali toteutus, liikuntaneuvonnan sisällön merkitys mielekkyyteen, liikuntaneuvontajakson ajoituksen, intensiteetin ja keston yksilöllisyys sekä helposti lähestyttävä liikuntaneuvoja.

6.2.1 Liikuntaneuvonnan informaali toteutus

Toiminta rentoa ja positiivista. Yksi haastateltavista kertoi, millaista liikuntaneuvonnan pitäisi hänen mielestään olla: ”*Sen pitäis olla sellasta positiivista... Ei tuomitsevaa*”. Nuorten vastauksissa korostui se, että liikuntaneuvonnan tulisi olla informaalia ja rentoa. Informaaliksi liikuntaneuvonnan tekee heidän mielestään se, että tapaamisia ei aina ole viikoittain ja liikuntaa saisi tehdä myös omatoimisesti. Vastauksissa korostui tapaamisten rentous ja ilmapiiri: ”*Mä ainaki tykkäisin, jos niissä tapaamisissa olis hyvä ilmapiiri*”. Rentous korostui nuorten vastauksissa useasti ja yksi totesi, että:

”Kunhan se on heti alusta lähtien sellasta rentoa, eikä niinku virallista... Ja sit kuitenkin pysyttäis siinä asiassa ja liikuttais... Mut sit olis kyl kiva, et sen liikuntaneuvojan kans vois puhuu kaikesta muustaki, ku pelkästään liikuntajutuista.” (Haastateltava 4)

Liikkuminen ohjattua ja omatoimista. Aineiston mukaan nuorten mielipiteet ohjauksen omatoimisuudesta vaihtelivat. Osa oli sitä mieltä, että tarvitsisi liikuntaneuvojaa joka liikuntakerralle mukaan, sillä ilman ohjausta, liikkumisesta ei tulisi mitään, eikä tulisi ylipäättäen edes lähdettyä liikkumaan. Tapaamiset liikuntaneuvojan kanssa koettiin myös turvalliseksi, mitä yksi nuorista sanoitti seuraavasti: ”*Mä tykkäisin et tapaamiset olis aina sen neuvojan kanssa, koska siitä tulis sellane turvallinen fiilis*”. He myös arvioivat, että motivaatio ei välttämättä riittäisi omatoimiseen yksin tekemiseen ja yksi haastateltavista totesikin, että ”*Jos mun pitäis tehdä jotain yksin, ni sit mä fuskaan ja mul ei oo mitään itsekuria*”. He kokivat, että jos liikkumista ja sen toteutumista seuraisi joku (liikuntaneuvoja), sitä tulisi tehtyä paremmin ja säännöllisemmin. Osa kertoi, että oma tahdonvoima ei riitä saamaan itseään ylös sohvalta. Osa oli puolestaan sitä mieltä, että satunnaiset tapaamiset sopisivat parhaiten ja he liikkuisivat mielellään omatoimisesti tapaamisten välillä. He kokivat kuitenkin tärkeäksi sen, että heidän tekemistään seurattaisiin ja liikuntaneuvoja olisi säännöllisesti heihin yhteydessä esimerkiksi viesteillä ja kysyisi, miten liikkuminen on sujunut. He kokisivat hyväksi heille

räätälöidyn liikuntaohjelman tai -suunnitelman, mitä he yrittäisivät noudattaa. Motivaatio riittäisi osalla omatoimiseen harjoitteluun ja he olivat sitä mieltä, että omatoiminen harjoittelu opettaisi ottamaan vastuuta omasta liikkumisesta.

Tapaamisiin mieluiten yksin tai kaverin kanssa. Liikuntaneuvontaan tullaan mieluiten yksin tai kaverin kanssa yhdessä. Osa koki, että kaverin läsnäolo saattaisi muuttaa omaa toimintaa ja vaikuttaa tekemiseen. Siksi liikuntaneuvojan tapaamisiin tultaisiin mieluummin yksin ja silloin saisi olla ”100 % oma itsensä”. Kaverin kanssa tultaisiin mielusti yhdessä silloin, jos kaveri olisi samassa tilanteessa kuin itse ja kaipaisi samoihin asioihin apua. ”Mä tulisin kyl mieluiten yksin tai kaverin kans. Emmä kyl haluis tulla mihinkään ryhmään, ku ne voi olla negatiivisii ja sit tulee paine, ku siel on enemmän ihmisii.” Ryhmään osallistuminen oli melkein kaikkien mielestä epämiellyttävää. Osallistuminen ryhmään koettiin jopa ahdistavaksi ja jännittäväksi. Osa ei tykännyt siitä, että muut katsoisivat, kun itse tekee esim. kuntosalilla liikkeitä ja muiden läsnäolosta tulisi paineita omaan tekemiseen. Vaikka ryhmä olisi koottu samanhenkisistä nuorista, jotka ovat suurin piirtein samassa elämäntilanteessa, ryhmään ei silti haluttu osallistua. Osa tosin totesi, että ehkä jossain vaiheessa voisi harkita ryhmään tulemistä, mutta heti alkuun se olisi liian iso kynnyks - varsinkin kun uusien ihmisten tapaaminen saattaa jännittää. Myös yksi ryhmään osallistumisen haaste oli pelko siitä, että mitä muut ryhmäläiset ajattelevat itsestä ja, että heillä olisi sellainen ajatus, että ”Ihmiset luulee et on jotenkin laiska tai jotain, ku ei oo liikkunu” ja siksi olisi ”joutunut” tulemaan ryhmään. Analyysissa aineistosta nousi esille kuitenkin se, että jos ryhmälle järjestettäisiin jotain kivaa yhteistä tekemistä, kuten sulkapalloturnaus, ryhmään osallistuminen voisi olla ihan kivaa. Kuntosaliharjoittelu ryhmänä koettiin epämiellyttäväksi.

Omien toiveiden mukaan asetetut tavoitteet. Nuoret korostivat omien toiveiden mukaisen tavoitteiden asettamisen tärkeyttä ja sen koettiin motivoivan liikuntaneuvontaprosessia. Monet kokivat, että näkyvät tulokset auttavat jatkamaan liikunnan harrastamista ja liikkumista. ”Varmaan se tunne olis tärkein, et onnistuu ja kehittyy. Mua ainaki motivoi, jos huomaa vaikka kuntosalilla, et oon kehittynyt.” Näkyviksi tuloksiksi riitti ”oma tuntemus” ja se, että itse kokee kehittyneensä liikkumisessa. Osa taas koki, että liikuntaneuvojan kehu ja kannustus edistymisestä olisi hyvä motivaattori, jonka avulla jaksaisi jatkaa liikkumista. Myös liikunnasta saatu ”hyvä mieli” koettiin tärkeäksi tulokseksi liikuntaneuvonnasta. Muutamilla nousi vastauksissaan tärkeäksi tavoitteeksi ulkonäköön ja painoon liittyvät seikat. Tosin kaikki eivät haluaisi nähdä konkreettisia, esimerkiksi kehonkoostumusmittauksen tuloksia, sillä ne

ahdistaisivat liikaa. Osa puolestaan koki, että numeraalinen tulos paperilla nähtynä, kertoisi konkreettisesti mahdollisesta kehittymisestä ja silloin kehitys olisi helpompi uskoa. Nuoret olivat myös sitä mieltä, että liikuntaneuvonnan tavoitteet olisi hyvä käydä yhdessä läpi heti neuvonnan alkaessa ja tavoitteiden saavuttamista olisi hyvä seurata prosessin aikana.

Yhteydenpito epävirallista ja helppoa. Liikuntaneuvonnan epävirallinen luonne tuli esiin, kun nuorilta kysyttiin, mikä olisi helpoin tapa pitää yhteyttä liikuntaneuvonnan aikana. Nuoret suosivat itselleen tuttuja sovelluksia ja yksi nuorista totesikin, että: *”Ei ainakaan mitenkään virallisesti, viestittely olis varmaan helpoin... tai Snapchat”*. Kaikki vastasivat, että WhatsApp -viestisovellus olisi helppo ja nopea tapa pitää yhteyttä. Osa nosti esille, että yhteydenpito ei saa olla liian virallista ja jäykkää. Ehdotuksena nousi myös muut epäviralliset viestittelysovellukset. Viestittely todettiin toimivaksi myös silloin, kun liikuntaneuvoja haluaa kysellä omatoimisen liikunnan onnistumista; *”No välillä vois laitella jotain viestiä, et no miten menee ja että oletko pysynyt suunnitelmassa...Ei oo pakko koko aikaa nähdä, mut kumminki olis yhteydessä”*.

Kuitenkin tapaamisten sopimiseen viestittely ei ollut kaikkien osallistujien mielestä paras vaihtoehto. Nousi esille, että nuorille helpointa olisi esimerkiksi netissä oleva ajanvarauskalenteri, josta pystyisi omatoimisesti näkemään vapaat ajat neuvojalle ja saisi itse valita itselle sopivan ajan. *”Jos netissä olis joku kalenteri, mistä näkis kaikki vapaat ajat, ni se olis kyl helpompaa, koska sitte ei tarvii käydä mitään keskusteluja ja viestittelyjä, että sopiiko tää aika tai tää yms... se on kiusallista.”* Osa nuorista koki kiusalliseksi ja työlääksi viestittelyn, jossa sovitaan molemmille sopivaa aikaa ja paikkaa tapaamisille ja yksi nuorista totesi, että:

”Jos jostain netistä näkyis kaikki vapaat ajat, niin se olis mun mielestä kyl helpompaa... Sit ei tarttis mitään keskustelua sen liikuntaneuvojan kanssa, et mikä sille sopis parhaiten. Niin ajanvarauskalenteri olis kyl helpompi.” (Haastateltava 5)

Osa nuorista suosi ajanvarauskalenteria, koska siinä ei tarvitse olla suoraan yhteydessä liikuntaneuvojaan ja saa rauhassa miettiä sopivaa aikaa. Haastattelussa nousi esille, että vielä helpompaa nuorelle olisi, jos ajanvarauskalenterista saisi heti ajan lisäksi valittua toivotun liikuntalajin tai esimerkiksi pelkän keskusteluajan. Osa nuorista oli sitä mieltä, että myös tapaamiset olisivat kiva sopia viesteillä, jolloin liikuntaneuvonta tuntuisi henkilökohtaisemmalta toiminnalta.



KUVIO 4. Yhteenvedo liikuntaneuvonnan informaaleista toteutustavoista.

6.2.2 Liikuntaneuvonnan sisällön merkitys mielekkyyteen

Sisältö yksilön toiveiden ja odotusten mukaan. Toiveet liikuntaneuvonnan sisällöksi heijastuivat nuorten omista liikuntataustoista ja sen hetkisestä elämäntilanteesta.

”Mä tykkäisin, et kokeillaan vähän kaikkea! Välillä voitais jutella ja sitten välillä vaan liikuttais ja välillä rennommin ja välillä hikihatussa.”

Liikuntaneuvonnan sisältö vaikutti siihen, halutaanko tapaamisiin tulla vai ei. Liikuntaneuvojan kanssa voisi harrastaa kevyttä ”arkiliikuntaa”. Esille nousi myös se, että liikuntaneuvoja voisi toimia ”liikuntakaverina”, jos ei omasta kaveripiiristä löydy ketään, kenen kanssa liikkua.

Vähemmän liikkuvilla nuorilla nousi esille motivaation puute ja oma saamattomuus. Liikuntaneuvojalta toivottiin kannustusta ja motivointia liikkumisen pariin ja yksi toivoi jopa käskemistä ja pakottamista. Hän oli sitä mieltä, että jos kukaan ei pakota tai káske lähteä liikkumaan, ei hänen tule lähdettyä kotoa pois.

Perinteiset liikuntamuodot. Nuoret kertoivat, mitä he haluaisivat tehdä ja kokeilla liikuntaneuvojan kanssa. Keskusteluissa nousi esille hyvin perinteisiä liikuntamuotoja. Moni vastasi, että tykkäisi aloittaa liikuntatapaamiset jollain kevyellä liikunnalla, kuten ulkoilulla, kävelyllä ja uinnilla. Vastauksissa korostui myös se, että liikuntaneuvojan kanssa olisi kiva tehdä sellaisia liikuntamuotoja, joita voisi tehdä jatkossa esimerkiksi omien kavereiden kanssa. Toivomuksissa korostui myös omat mielenkiinnon kohteet, kuten tanssi ja musiikkiliikunta. Nuorilta kysyttiin myös sitä, että pitäisikö liikuntaneuvonnan olla enemmän keskustelua vai itse liikkumista. Vastajaat olivat sitä mieltä, että molempia on hyvä olla: ”*No mun mielestä pitäis olla tasasesti molempii. Se on just kiva, et alussa on juttelukerta ja kartotetaan et mikä meininki, mut olis kyl kiva, jos olis muutaki, ku jutteluu*”, mutta liikkuminen koettiin tärkeäksi: ”*Mun mielestä yhtä tärkeä on kyl se liikuntapuoliki, et sitä tehdään yhdessä*”.

Lajikokeilut. Selkeästi liikuntaneuvojan kanssa haluttaisiin kokeilla myös uusia lajeja ja sellaisia, joihin ei välttämättä muuten tulisi mentyä. Kiinnostavia lajeja oli esim. ratsastus ja ilmajooga. Uusien lajien kokeilussa nousi esille se, että liikuntaneuvojan kanssa olisi kiva mennä käymään uusissa paikoissa, koska niihin ei tulisi mentyä yksin niin helposti. Nuoret olivat kuitenkin sitä mieltä, että uusien ja erilaisten lajien kokeileminen on kivaa, mutta välissä voisi olla perinteisempää liikkumista, kuten kuntosaliharjoittelua ja sulkapallon pelaamista; ”*Mä tykkäisin just käydä salilla, mut sit aina välillä vois olla jotain kivaa tekemistä ja mentäis vaikka pelaamaan jotain. Se juhlistais sitä tasasta tekemistä*”. Osa nuorista koki, että haluaisi mennä useammin pelaamaan ja liikkumaan vapaa-ajallaan, mutta eivät saa houkutelua kavereita mukaan. Siksi liikuntaneuvoja koettiin myös kivaksi liikuntakaveriksi.

Uuden liikuntaharrastuksen etsiminen. Osa toivoi, että löytäisi liikuntaneuvojan avulla uuden harrastuksen. Moni oli harrastanut ala- ja yläkoulussa jotain liikuntaharrastusta, mutta se oli loppunut eri syistä. He ajattelivat, että olisi kiva kokeilla jotain uutta harrastusta, mitä ei ole ennen kokeillut. Uuden harrastuksen ei tarvinnut olla välttämättä urheiluseuran toimintaa, vaan se sai olla jotain muuta ohjattua ja säännöllistä liikuntaa. Liikuntaneuvojan kanssa ei haluttu käydä kokeilemassa urheiluseurojen harrastuksia, koska koettiin oudoksi mennä

liikuntaneuvojan kanssa harjoituksiin, joissa on omanikäisiä nuoria. Tällaisia urheiluseurojen harrastuksia oltiin kuitenkin valmiita kokeilemaan yksin, ilman liikuntaneuvojan läsnäoloa.

Nuoret pohtivat, että olisi kiva, jos heille olisi tarjolla enemmän **ei-kilpailullisia** ”höntsäily” -ryhmiä, joihin voisi vaan mennä harrastelemaan ja pelailemaan. Kilpailutoiminta ei enää kiinnostanut heitä. Myöskään harrastus, mihin pitäisi sitoutua monta kertaa viikossa, ei houkutellut. Harrastamisen omaehtoisuus ja se, että ”*kavereiden kanssa on kiva tehdä kaikkea*” koettiin tärkeäksi. Myös säännöllinen kuntosaliharjoittelu koettiin harrastukseksi, jos sitä tekee säännöllisesti ja viikoittain. Osa haastatteluun osallistuneista nuorista kävi säännöllisesti kuntosalilla, mutta ei ollut saanut ohjeistusta laitteiden käyttöön. Osa oli opetellut liikkeitä netistä löytyvän tiedon avulla, ja osa oli saanut kavereiltaan apua. He totesivat, että liikuntaneuvojalta olisi hyvä saada edes kerran **opastusta** liikkeisiin ja **kuntosaliharjoitteluun**, jonka jälkeen harjoittelua voisi jatkaa omatoimisesti.

Apua arjen rytmittämiseen. Vaikka osa nuorista harrastikin omatoimisesti tai ohjatusti jotain liikuntaa, he kokivat, että olisi hyvä saada apua siihen, että liikkuminen olisi säännöllistä ja arkeen saisi enemmän myös hyötyliikuntaa. Osa koki, että koulu ja koulun ohella töissä käyminen vei kaiken energian, eikä sitä riittänyt enää liikkumiseen. He toivoivat, että saisivat apua arjen rytmittämiseen eli siihen, että mihin kohtaan liikunnan voisi laittaa ja mitä kaikkea se voisi olla. Myös kaksi nuorta, jotka harrastivat säännöllisesti ja ohjatusti jotain, kokivat, että hyötyisivät liikuntaneuvonnasta arjen rytmittämisen osalta ja siitä, että saisivat arkeensa myös jotain muuta liikuntaa. Nuorten toiveissa nousi esille myös **ravinto ja siihen liittyvät asiat**. Osa koki, että haluaisi saada liikuntaneuvojalta apua ravintoon liittyvissä asioissa ja siihen, miten ja mitä kannattaisi syödä. Osa koki, että esim. koulun terveystiedon tunneilla saa kyllä kokonaisvaltaista tietoa ravinnosta ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin, mutta osa koki tarvitsevänsä henkilökohtaisempaa apua syömiseen.

6.2.3 Liikuntaneuvontajakson ajoituksen, intensiteetin ja keston yksilöllisyys

Liikuntaneuvonnan tapaamisten ajankohta ja paikka. Nuorten vastausten mukaan on hyvin yksilöllistä, mihin aikaan he haluavat tavata liikuntaneuvojaa, kuinka usein he ovat valmiita tapaamaan ja kuinka kauan koko liikuntaneuvonnan jakso kestäisi. Melkein kaikki olivat sitä mieltä, että paras aika liikuntaneuvojan tapaamiselle olisi **heti koulupäivän päätyttyä**. Monet

olivat sitä mieltä, että jos he menevät kotiin koulun ja liikuntaneuvojaan tapaamisen välillä, he eivät jaksaisi enää lähteä liikkumaan. Osa ajatteli kuitenkin toisin: *”Olisi kiva ehtiä käydä kotona syömässä ja hengähtää koulupäivän päätteeksi”*. Muutamalle nuorelle kävi molemmat vaihtoehdot. Liikuntaneuvojan tapaamispaikasta mietteet erosivat toisistaan. *”Mä varmaan haluisin lähteä pois koululta, ku sit ei tarvis selittää ja kertoo muille, et miks on sellases mukana, vaiks ei se niin hävettävää oo”*. Osa oli sitä mieltä, että tapaaminen koululla olisi helpointa, jolloin ei tarvitse itse liikkua pois koululta ja jännittää sitä, minne pitäisi mennä ja missä tavataan. He kokivat koulun turvalliseksi ympäristöksi. Muutama nuorista oli sitä mieltä, että olisi luontevampaa lähteä pois koululta, koska liikuntaneuvontaa ei mielletä koulun toiminnaksi, jolloin on helpompaa lähteä tapaamaan liikuntaneuvojaa johonkin muualle. Koulu voitiin kokea myös painostavaksi ympäristöksi, jolloin liikuntaneuvojan tapaamista voisi joutua selittelemään esimerkiksi kavereille.

Liikuntaneuvonnan intensiteetti. Se, kuinka monta kertaa viikossa nuori oli valmis tapaamaan liikuntaneuvojaa, riippui paljon tapaamisten sisällöstä. Osa oli sitä mieltä, että jos tapaamisissa kokeillaan paljon uusia juttuja ja erilaisia lajeja, oltaisiin valmiita tapaamaan jopa muutaman kerran viikossa. Jos tapaamiset olisivat esimerkiksi aina kuntosaliharjoittelua, heille riittäisi tapaaminen kerran viikossa. Myös alkuun osa olisi valmis tapaamaan liikuntaneuvojaa useamman kerran viikossa ja jos liikuntaan löytyy oma innostus ja siinä *”pääsee alkuun”*, niin tapaamisia voisi olla harvemmin. Muutama nuorista oli sitä mieltä, että olisi valmis tapaamaan jopa kolme kertaa viikossa.

”Riippuu vähän siitä, et mitä siellä tehdään... Jos se on vaan keskustelua, niin sitte riittää harvemmin, mut jos siellä on jotain ohjattua liikuntaa, niin sit vois nähdä muutamanki kerran viikossa.” (Haastateltava 6)

Vastauksista tuli esille myös se, että jos liikuntaneuvonnassa *”vaan”* keskustellaan eikä liikuta niin paljon, tapaamisia voi olla harvemmin.

Liikuntaneuvontajakson kesto. Liikuntaneuvontaprosessin kokonaiskestosta nuoret olivat jokseenkin samaa mieltä. Yksi totesi, että: *”Se riippuu varmaan nuoresta, että kuinka kauan jaksaa olla mukana”*. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista olivat kuitenkin sitä mieltä, että liikuntaneuvonnan olisi hyvä jatkaa vähintään puoli vuotta. *”Kyllä mä vois in olla mukana vuodenkin. En mä varmaan joka viikko jaksais tavata, mut aina silloin tällöin.”* Osa

oli sitä mieltä, että **pidempikestoinen, jopa vuoden, liikuntaneuvonta olisi hyödyllisempää** ja siinä ajassa löytyisi varmemmin omaehtoinen liikkuminen. He olivat osittain sitä mieltä, että vain muutaman kuukauden liikuntaneuvonnasta ei saisi tuloksia. Muutama oli sitä mieltä, että he luultavasti oppisivat asiat nopeasti jo muutamassa kuukaudessa, mutta pidempikestoisesta jaksosta ei olisi haittaa. Liikuntaneuvonta voisi olla heidän mielestään pidempikestoista myös silloin, jos tapaamisia olisi hieman harvemmin ja omatoimista tekemistä enemmän. ” *No ehkä puoli vuotta olis ihan hyvä...Tai se tuntuu pelottavalta ajatukselta, et pitäis sitoutuu johonkin vuodeks*”. Muutama totesi, että vuosi olisi liian pitkä aika ja tuntuisi pelottavalta ajatukselta sitoutua liikuntaneuvontaan niin pitkäksi ajaksi. Kun nuoret miettivät asiaa yleisesti muiden nuorten näkökulmasta, nousi esille, että myös yksittäiset liikuntaneuvonnat tai tapaamiset, joissa saisi tulla juttelemaan ja kyselemään esim. harrastusmahdollisuuksista, voisivat olla hyvä tapa tehdä liikuntaneuvontaa.

6.2.4 Helposti lähestyttävä liikuntaneuvoja

Nuoret kertoivat ajatuksiaan siitä, millainen liikuntaneuvoja olisi helposti lähestyttävä ja mitkä tekijät tähän vaikuttavat. Myös tässä tuli esille liikuntaneuvonnan rentous ja yksi nuorista totesi, että: ”*Jos se olis sellanen pirtee ja ilonen ni kyl mä sit sille menisin, mut jos se olis jotenki tiukkis, ni en menis*”. Nuoret pitivät siis tärkeänä sitä, että liikuntaneuvoja olisi luonteeltaan pirteä ja iloinen.

Sukupuoli ja ikä. Melkein kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että mitä lähempänä neuvoja on heidän omaa ikäänsä, sitä helpompi häntä olisi luultavasti lähestyä. ”*Jos se olis silleen nuori, ni sille olis helpompi puhuu omist asioist ja saada oman tyylistä apuu*”. He kokivat, että mitä nuorempi liikuntaneuvoja on, sitä helpommin hän ymmärtää nuorten ajatusmaailmoja ja toimintatapoja ja silloin hänen olisi helpompi antaa henkilökohtaisempaa neuvontaa. Osa koki, että saman sukupuoliselle liikuntaneuvojalle olisi helpompi mennä. Muutama oli lisäksi sitä mieltä, että iällä tai sukupuolella ei välttämättä ole mitään merkitystä sille, että onko liikuntaneuvoja helposti lähestyttävä vai ei.

Kohtaamisen taito ja tuttuus. Vaikka osalle merkitsi liikuntaneuvojan sukupuoli ja ikä, suurin osa koki tärkeäksi myös muut tekijät. He nostivat esille, että ”*kunhan se on sellaista rentoa heti alusta lähtien*” ja ”*siitä pitää tulle heti sellanen fiilis, et se kuuntelee*” eli heille oli tärkeää se,

että liikuntaneuvoja osoittaa, että hän kuuntelee nuoria ja heidän asioitaan. Lisäksi toivottiin, että liikuntaneuvojan kanssa voisi keskustella myös muista asioista, kuin pelkästään liikuntaan liittyvistä. Nuoret nostivat esille, että tapaamisissa tulisi olla tarpeeksi aikaa eikä niissä saisi olla kiireen tuntua. Liikuntaneuvojan pitäisi heidän mukaansa olla positiivinen eikä missään nimessä tuomitseva. Tosin yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että häneen toimisi parhaiten käskävä ja komentava neuvontatyö, mikä mahdollisesti herättelisi häntä ymmärtämään liikunnan tärkeyden.

Yksi tekijä, mikä tekisi liikuntaneuvonnasta nuorten mielestä helposti lähestyttävää oli se, että saisi tietää etukäteen, ketä ja millainen liikuntaneuvoja on. ”*Mua ainakin helpottais, jos tietäis millanen ihminen se on, et osais asennoitua siihen ja tietäis et sinne voi mennä omana itsenään*”. Tähän auttaisi heidän mukaansa se, että liikuntaneuvoja toisi toimintaansa tutummaksi ja tulisi esim. vierailemaan koululla. Tällöin ensimmäisellä tapaamisella ei tarvitsisi jännittää täysin vierasta liikuntaneuvojaa.

6.3 Ohjautuminen liikuntaneuvontaan ja liikuntaneuvonnan saavutettavuus

Liikuntaneuvontaan voidaan ohjautua eri reittejä pitkin. Siksi tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitä kautta nuoret ensisijaisesti lähtisivät etsimään apua oman liikkumisen lisäämiseen tai ylipäätään omaan hyvinvointiinsa. Liikuntaneuvonnan ohjautumisen tukena voisivat nuorten mielestä toimia koulun aikuiset. Liikuntaneuvonnasta tiedottamiseen ja saavutettavuuden kehittämiseen nuoret tarjosivat monia vaihtoehtoja sosiaalisesta mediasta liikuntaneuvojan koululla toteutuviin vierailuihin ja vastaanottoon.

Koulun henkilökunta liikuntaneuvontaan ohjautumisen apuna. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat sitä mieltä, että menisivät kysymään liikuntaneuvontaan hakeutumiseen apua ja neuvoa ensimmäisenä koulun **terveydenhoitajalta**. He kokivat, että terveydenhoitajan vastaanotolle on helppo mennä ja se koettiin ”luontevaksi” vaihtoehdoksi. Kaikki eivät osanneet perustella sitä, miksi heidän mielestensä terveydenhoitaja olisi paras vaihtoehto. Osa koki, että voisi liikuntaan liittyvissä asioissa mennä puhumaan myös omalle **liikunnanopettajalle**, varsinkin, jos heillä sattuisi juuri silloin olemaan kyseisessä jaksossa liikuntaa. Osa kuitenkin pohti, että terveydenhoitajan luona on rauhallisempi ja kiireettömämpi tunnelma, sillä liikunnanopettajalla voi usein olla kiire. Yksi vastaajista koki, että **koulussa** on

paljon luotettavia ja helposti **lähestyttäviä aikuisia**, joilta voisi pyytää apua. Nuoret kokivat myös, että liikuntaneuvontaan ei ole noloa hakeutua tai osallistua, vaan se olisi enemmänkin hieno mahdollisuus.

Tiedottaminen ja toiminnan esittely sosiaalisessa mediassa ja koululla. Nuorten kanssa keskusteltiin siitä, mikä olisi heidän mielestään paras keino lisätä tietoisuutta liikuntaneuvonnasta ja miten nuoret tavoitetaan parhaiten. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat melko yksimielisiä siitä, että nuoret tavoitetaan parhaiten koululla ja sitä kautta saataisiin lisättyä myös tietoisuutta liikuntaneuvonnasta. Osa oli sitä mieltä, että **sosiaalinen media** voisi toimia hyvin, mutta silloin mainonta pitäisi tapahtua esimerkiksi **koulun omalla somekanavalla**. ”*Some on tehokkaampi, ku joku ilmoitustaulu, ku ei niitä lue kukaan*”. Osa oli taas sitä mieltä, että somessa on niin paljon muita mainoksia ja sisältöä, että sitä kautta on vaikea tavoittaa oikeaa kohderyhmää. Erilaisia mainoksia tai julisteita ei pidetty kovinkaan tehokkaina viestinnän keinoina.

Toimiva tapa olisi myös se, että liikuntaneuvoja tulisi **vierailemaan koululla** ja esittelisi toimintaansa. Hyvänä vaihtoehtona pidettiin esimerkiksi tunneille tulemista tai koko koululle järjestettävää esittäytymistä. Tällöin olisi hyvä, jos halukkaat nuoret voisivat ottaa liikuntaneuvojan yhteystiedot talteen ja olla halutessaan myöhemmin yhteydessä. Toimivaksi keinoksi koettiin myös erilaiset **teemapäivät**, joissa pääsisi tutustumaan ja näkemään liikuntaneuvojaa ja tämän jälkeen olisi ehkä matalampi kynnys ottaa yhteyttä. Näiden lisäksi mainittiin myös koulun oma **viikkotiedote** sekä **Wilma**. Keskusteluissa nousi esille myös se, että liikuntaneuvoja voisi pitää satunnaisesti ”**vastaanottoa**” koululla ja hänen luokseen olisi mahdollisuus mennä juttelemaan. Tässä korostui se, että opiskelijoiden pitäisi kuitenkin etukäteen tietää liikuntaneuvojan toiminnasta, jotta vastaanotolle osattaisiin tulla.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten ajatuksia nuorten liikuntaneuvonnasta: millaisia ennakkokäsityksiä heillä oli liikuntaneuvonnasta, millaista olisi mielekäs ja motivoiva liikuntaneuvonta, ja miten liikuntaneuvonta tehtäisiin nuorille tutummaksi ja helpommin saavutettavaksi. Tuloksissa nousi vahvasti esille nuorten oma ääni ja paljon liikuntaneuvonnan kehittämisessä huomioonotettavia ajatuksia etenkin nuorille suunnatusta liikuntaneuvonnasta.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten ennakkokäsitykset liikuntaneuvonnasta olivat myönteisiä ja positiivisia, vaikka liikuntaneuvonta olikin suurimmalle osalle melko vierasta toimintaa. Nuoret kertoivat vastauksissaan tietävänsä personal trainer -toiminnan (pt), mutta sen ajateltiin kuitenkin olevan erilaista verrattuna liikuntaneuvontaan. Nuoret ajattelivat, että personal trainerit toimivat vain kuntosalilla ja ohjeistavat liikkumaan siellä, kun taas liikuntaneuvonnan ajatellaan olevan kokonaisvaltaisempaa liikkumista. Positiivinen ilmiö on se, että liikuntaneuvonta mielletään henkilökohtaiseksi ja mukavaksi toiminnaksi, vaikka siitä ei olisi entuudestaan tietoa. Osa nuorista oli halunnut hankkia itselleen pt:n, mutta tämä oli kaatunut kalliisiin kustannuksiin ja siksi nuoret ajattelivat maksuttoman liikuntaneuvonnan olevan myös itselle hyvä vaihtoehto. Nuoret kertoivat, että he tiesivät pt-toiminnasta sosiaalisen median kautta ja se on myös kanava, josta he etsisivät tietoa henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta. Nuoret totesivat, että he eivät etsisi ensisijaisesti tietoa kunnan nettisivuilta, vaan se pitäisi olla helpommin löydettävissä. Tämä selittänee sen, miksi he eivät olleet tietoisia kunnan liikuntaneuvonnasta. Toiminnan vieraus voi olla yksi syy sille, että nuoret mielsivät liikuntaneuvonnan lähtökohtaisesti aikuisille, ikäihmisille ja erityisryhmille kohdistetuksi.

Liikuntaneuvonnalla pyritään vaikuttamaan yksilön terveyskäyttäytymiseen ja se on vuorovaikutuksellista, vastavuoroista, tavoitteellista ja asiakaslähtöistä toimintaa (Aittasalo 2016, 10–11). Myös tässä tutkimuksessa nuoret halusivat liikuntaneuvonnan olevan henkilökohtaista ja tavoitteellista, mutta mahdollisimman epävirallista eli informaalia. Informaalin liikuntaneuvonnasta tekee se, että tapaamisia ei olisi aina viikoittain ja liikuntaa voisi tehdä myös omatoimisesti. Jotta liikkumista tehtäisiin omatoimisesti ja se jatkuisi vielä

liikuntaneuvonnan jälkeenkin, liikkumista olisi hyvä tukea alkuvaiheessa aktiivisemmin ja seurata edistymistä esimerkiksi viesteillä (Vuori 2000, 69–70). Tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret toivoivatkin, että vaikka he liikkuisivat omatoimisesti, olisi kiva, jos liikuntaneuvoja laittaisi heille viestiä ja kysyisi, miten liikkuminen sujuu. Viestittelyn pitäisi olla rentoa, eikä se saisi tuntua liian viralliselta tai jäykältä. Viestintäkanavaksi ehdotettiin esimerkiksi Snapchat-sovellusta, mikä on linjassa sen kanssa, että lukiolaiset käyttävät puhelinta vuorokaudessa keskimäärin neljä tuntia ja 40 minuuttia, ja yksi suosituimmista sovelluksista on juuri Snapchat (Lahti ym. 2020). Kuitenkin liikuntatapaamisten sopimiseen viestittelyä parempi vaihtoehto oli tulosten mukaan ajanvarauskalenteri, josta nuori saisi itse valita sopivan ajan ja aktiviteetin. Nuoret haluavat siis viestitellä ja sopia tapaamisia mahdollisimman helposti ja mutkattomasti, ja se on tärkeä huomio, sillä tapaamisten sopiminen on merkittävä osa onnistunutta liikuntaneuvontaa.

Liikuntaneuvonnan alkuvaiheisiin kuuluvat tavoitteiden asettaminen ja toiminnan raamien luominen (Onnismaa 2007, 35–36). On hyvä muistaa, että ammattilaisen tavoitteet voivat olla hyvin erilaiset kuin asiakkaan tavoitteet, mutta niiden olisi hyvä olla mahdollisimman konkreettisia, jotta niiden saavuttamista on helpompi seurata (Aittasalo 2021). Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat myös sitä mieltä, että tavoitteiden asettaminen on liikuntaneuvonnassa tärkeää ja se motivoi liikkumaan, mutta niiden toteutumisen seurannassa hyvänä mittarina toimii oma olotila ja omat huomiot kehitymisestä. Tämä on samassa linjassa Mannerin ja Parvin (2009) tulosten kanssa, mitkä he saivat tutkiessaan henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkityksiä lukiolaispoikien liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon. Myös heidän tutkimuksessaan lukiolaispojat nostivat esille, että liikuntamotivaatiota lisää liikunnan jälkeinen hyvän olon tunne, yhdessä tekeminen sekä tavoitteellisuus. Tässä tutkimuksessa vain yksi nuori totesi, että voisi haluta kehonkoostumusmittauksen, jotta voisi seurata edistymistään sen avulla. Muut tutkimukseen osallistuneista nuorista kokivat kehonkoostumusmittauksen ahdistavaksi, joten onkin syytä miettiä muita mahdollisia seurantakeinoja kehitymiselle. Jotta liikuntaneuvonnassa tapahtuva liikkuminen pysyy motivoivana, asiakkaan tekemisestä annetaan kannustavaa ja henkilökohtaista palautetta (Vuori 2000, 59). Osa tämän tutkimuksen nuorista kokikin hyväksi motivaattoriksi sen, että liikuntaneuvoja kehuisi ja kannustaisi säännöllisesti. Nämä tutkimustulokset korostavat liikuntaneuvonnan yksilöllisyyttä ja on hyvä muistaa asettaa liikuntaneuvonnan edistymisen mittarit myös asiakkaan toiveiden mukaan

Liikuntaneuvontaan tullaan mieluiten yksin tai kaverin kanssa yhdessä. Yleisesti ottaen kaverit koetaan liikuntaan kannustavaksi tekijäksi, mutta ne voivat olla myös estävä tekijä. Ystävät voivat motivoida fyysiseen aktiivisuuteen, mutta voi olla myös tilanteita, joissa itse olisi halukas liikkumaan, mutta omat kaverit suosivat muita vapaa-ajan viettotapoja. (Palomäki ym. 2017, 84, 88) Myös tässä tutkimuksessa osa nuorista koki, että oma kaveri kannustaisi liikkumaan ja olisi kiva tulla oman kaverin kanssa yhdessä liikuntaneuvontaan. Osa taas koki, että oman kaverin läsnäolo saattaisi vaikuttaa niin paljon omaan tekemiseen, että olisi mukavampi tulla yksin. Yllättävää oli se, että melkein kaikkien mielestä ryhmään osallistuminen oli epämiellyttävää ja ahdistavaa. Suurin tekijä tässä oli varmastikin se, että ryhmän jäsenet saattaisivat olla itselle entuudestaan vieraita, jolloin tilanne voisi tuntua epämukavalta. Vastauksissa nousi esille kuitenkin se, että esim. sulkapalloa voisi olla kiva mennä pelaamaan ryhmän kanssa, mutta kuntosaliharjoittelu ryhmässä olisi epämiellyttävää. Nuoret olivat selvästi epäileväisiä omasta liikunnallisesta pätevydestään, mikä vaikuttaa merkittävästi omaan liikuntakäyttäytymiseen (Polet ym. 2020, 77). On mahdollista, että nuorten heikko käsitys omasta liikunnallisesta pätevydestään oli yksi este ryhmään osallistumisessa.

Tämä tutkimus osoitti, että nuoret toivovat liikuntaneuvonnalta ja sen sisällöltä eri asioita. Toiveet heijastuivat selvästi heidän omista liikuntataustoistaan ja sen hetkisestä elämäntilanteesta. Nuoret valitsevatkin arkeensa asioita, jotka tuntuvat heistä mielekkäiltä ja vastaavat omia tarpeita (Kauravaara 2013, 21–22). Tämän tutkimuksen nuoret muiden muassa toivoivat, että liikuntaneuvonnassa kokeiltaisiin uusia lajeja, harrastettaisiin kevyttä arkiliikuntaa, käytäisiin kuntosalilla ja pelailtaisiin eri pelejä. Nuorten vastauksissa nousi selvästi esille se, että liikuntaneuvonnan liikuntamuodot voisivat olla sellaisia, joita olisi helppo tehdä myöhemmin oman kaverin kanssa. Esiin nousi myös se, että osa toivoi löytävänsä liikuntaneuvojan avulla uuden harrastuksen. Muutama tutkimukseen osallistuneista nuorista oli harrastanut aikaisemmin jotain urheilulajia, mutta ne olivat loppuneet eri syistä. Liikunnan harrastaminen hiipuukin usein yläkouluvuosien aikana (Harinen & Rannikko 2013, 6), niin kuin oli käynyt tutkimukseen osallistuneille nuorillekin. Tuloksissa tuli myös esille se, että harrastuksen ei tarvitsisi olla organisoitua harrastamista urheiluseuroissa, vaan se voisi olla jotain ei-kilpailullista ”höntsäilytoimintaa” – ja esimerkiksi säännöllinen kuntosaliharjoittelu koettiin myös harrastukseksi. Onkin syytä pohtia, onko nuorille tarjolla tarpeeksi matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia ja sellaista toimintaa, mihin ei tarvitse sitoutua liikaa ja mikä ei tavoittele kilpailutoimintaa. Vaikka nuorille olisikin tarjolla ”höntsäilytoimintaa”, voi

olla, että tieto siitä ei tavoita juuri niitä nuoria, jotka sitä kaipaisivat. Myös tässä tutkimuksessa nuoret eivät olleet tietoisia kaikista oman kuntansa liikuntamahdollisuuksista.

Omatoiminen liikkuminen koettiin tärkeäksi, vaikka nuori olisi mukana liikuntaneuvonnassa. Omatoiminen liikkuminen olikin vuonna 2018 yksi lasten ja nuorten yleisimmistä liikkumismuodoista (Kokko & Martin 2019, 145–146). Vaikka tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret halusivat liikkua omatoimisesti, osa kuitenkin koki, että oma motivaatio ei riittäisi omatoimiseen liikkumiseen, vaan he tarvitsisivat liikuntaneuvojan mukaan jokaiselle liikkumiskerralle. Liikuntaneuvoja koettiin myös jonkinlaiseksi ”liikuntakaveriksi” varsinkin silloin, jos nuori koki, ettei saanut omia kavereitaan mukaan liikkumaan. Nuoret painottivat muutenkin sitä, että liikuntakertojen tulisi olla rentoja ja niissä olisi kiva puhua muustakin, kuin liikunnasta. Varsinkin nuorten kanssa toimiessa on syytä olla tarkkana siinä, että liikuntaneuvonta ei muutu ammattimaisesta toiminnasta liian kaverilliseksi ja rennoksi, jolloin liikuntaneuvojankin voi olla vaikeaa muistaa rooliaan. Nuoret, jotka kokivat liikkuvansa melko vähän, kertoivat, että suurin syy omaan liikkumattomuuteen on motivaation puute ja oma saamattomuus. Siksi liikuntaneuvojalta toivottiin kannustusta, motivointia ja jopa käskemistä, vaikka elintapojen ja liikunnan lisääminen ei onnistu pakottamalla tai käskemällä (Hirvensalo & Leinonen 2007, 235) Liikkumattomuuden takana on usein monia syitä ja on hyvä muistaa, että aikuinen katsoo nuorten liikkumattomuutta usein eri näkökulmasta, kuin nuoret itse (Hasanen 2013, 39). Siksi on hyvä muistaa kohdata nuoret yksilöinä ja antaa heidän kertoa omia syitänsä sille, miksi liikunta ei sillä hetkellä sovi heidän arkeensa.

Liikuntaneuvonnan kesto voi vaihdella tapauskohtaisesti. Tähän tutkimukseen osallistuneiden kaikkien nuorten vastauksissa näkyi ymmärrys siitä, että omien liikuntatapojen muokkaaminen ei käy hetkessä. Liikuntaneuvonta voi olla kertaluonteista tai pidempikestoisempaa ja sen eteneminen muokataan aina asiakkaan elämäntilanteeseen sopivaksi (Nupponen & Suni 2006, 2016). Kertaluonteinen liikuntaneuvonta ei kuitenkaan mahdollista pidempiaikaista seurantaa tai tukea, jolloin saadaan harvoin pysyvää muutosta asiakkaan käyttäytymisessä (Hirvensalo & Leinonen, 2017). Vaikka nuoret tässä tutkimuksessa eivät halunneet sitoutua säännölliseen harrastamiseen, osa heistä oli kuitenkin valmis olemaan liikuntaneuvonnassa mukana puolesta vuodesta vuoteen, kun puolestaan toiset kokivat sitoutumisen vuoden liikuntaneuvontaan liian pelottavaksi ajatukseksi. Liikuntaneuvonnan toivottuun kestoan vaikutti paljon se, kuinka usein neuvojan kanssa tavataan ja kuinka paljon on omatoimista liikkumista. Pidempikestoinen, jopa vuoden, liikuntaneuvonta oli monen nuoren mielestä hyödyllisempää kuin lyhyt, yksittäinen

neuvontakerta. Tätä tulosta tukee aiempi tutkimustulos siitä, että liikuntakäyttäjyksen muutos vaatii pidempikestoista ja onnistunutta liikkumista säännöllisesti (Lintunen 2019, 310). Tosin nuorilla tulisi olla mahdollisuus myös yksittäisiin tapaamisiin, joissa voisi saada tietoa kunnan liikuntamahdollisuuksista.

Yhtenä mielekkään ja motivoivan liikuntaneuvonnan tekijänä kävi ilmi myös liikuntaneuvonnan ajoitus. Tämän tutkimuksen nuorten ajatukset ajoituksesta vaihtelivat. Nuorten liikuntaneuvonta toteutetaan usein koulupäivän yhteydessä, koska sen ajatellaan olevan helpoin vaihtoehto molemmille osapuolille. On kuitenkin syytä pohtia, voisiko liikuntaneuvontaa toteuttaa tapauskohtaisesti myös ilta-aikaan, jolloin olisi otollinen aika mennä kokeilemaan esimerkiksi kuntokeskuksien ryhmäliikuntatunteja tai muita liikuntamuotoja, ja tällöin nuori saisi tukea liikkumiseensa sinä ajankohtana, jonka hän kokee parhaimmaksi.

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielestä se, millainen ja minkä tyylinen liikuntaneuvoja on, vaikuttaa siihen, kuinka helppoa neuvontaan on hakeutua ja osallistua. Helposti lähestyttävän liikuntaneuvojasta teki se, että hänen ikänsä olisi mahdollisimman lähellä nuoren omaa ikää. Tämän ajateltiin vaikuttavan siihen, miten liikuntaneuvoja ymmärtää nuoria ja heidän ajatuksiaan. Omaa ikää lähellä oleva liikuntaneuvoja mielletään varmasti helpommin myös ”liikuntakaveriksi”, kuin itseä paljon vanhempi liikuntaneuvoja. Iän lisäksi merkityksellisiksi tekijöiksi nousivat liikuntaneuvojan sukupuoli sekä luonteenpiirteet ja käyttäytyminen. Nuoret kaipaavat selvästi ymmärrystä eikä tuomitsemista. Varsinkin tytöt kamppailevat paljon myös ulkonäköpaineiden kanssa (Ojala 2017, 6–7), mikä saattaa vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen. Liikuntaneuvonnan sosiaalinen ulottuvuus tulee esiin siinä, että nuoret toivoivat liikuntaneuvojan olevan sellainen, joka aidosti kuuntelee nuorten asioita ja on läsnä nuorten tapaamisissa. Liikunnasta koettuun hyvään oloon vaikuttaakin vahvasti liikuntatilanteiden sosiaaliset tekijät, kuten vuorovaikutus (Vuori 2000, 82). Tämä nousi esille selvästi myös nuorten vastauksissa.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat lisäksi sen, että nuorilla ei ollut tarpeeksi tietoa heille suunnatusta liikuntaneuvonnasta ja se vaikeuttaa liikuntaneuvontaan ohjautumista. Nuoret kertoivat, että he menisivät ensimmäisenä puhumaan asiasta koulun terveydenhoitajalle. On syytä pohtia sitä, miksi he kokevat terveydenhoitajan ensisijaiseksi henkilöksi puhuttaessa liikunnasta ja hyvinvoinnista, eikä esimerkiksi liikunnanopettajan. Vain yksi nuorista totesi,

että voisi mennä puhumaan asiasta omalle liikunnanopettajalleen, jos hänellä olisi kyseisessä jaksossa liikuntaa. Vastauksissa nousi esille, että osa ajatteli liikunnanopettajan olevan niin kiireinen, että ei viitsisi mennä puhumaan hänen kanssaan tuntien välissä. Liikunnanopettajien työssä jaksamista on tutkittu ja on todettu, että liikunnanopettajan työ on hyvin vaihtelevaa ja kiireistä. Liikuntatunteja pidetään eri ympäristöissä ja opettajien pitää vaihtaa paikkaa nopealla aikataululla. Tämä voi aiheuttaa stressiä ja painetta liikunnanopettajissa, mikä saattaa välittyä myös oppilaille. (Mäkelä & Hirvensalo 2015) On siis ymmärrettävää, että terveydenhoitajan vastaanotto saatetaan kokea rauhallisemmaksi paikaksi puhua omasta liikkumisesta tai hyvinvoinnista. Toisaalta liikunnanopettaja voi olla myös ensimmäinen aikuinen, joka saa tietää, että nuori ei liiku terveytensä kannalta riittävästi tai kaipaisi apua liikuntaharrastuksen löytämiseen. Liikuntaneuvonnan palveluketju vaatiikin onnistuakseen moniammatillista yhteistyötä, sillä liikuntaan ja elämäntapoihin liittyvä opastus ja ohjeistus kuuluu monelle eri taholle (Vuorimaa & Impola 2011, 5), ja siksi liikunnanopettaja voi olla avainasemassa palveluketjun onnistumisessa. Myös nuorten tavoittamisessa hyödytään moniammatillisesta yhteistyöstä, jota voidaan toteuttaa eri tavoin (Aaltonen 2011, 141–142). Tavoitteena on kuitenkin löytää ja tavoittaa ne nuoret, jotka voisivat tarvita liikuntaneuvojan apua liikkumisen lisäämiseen.

Lopputuloksena voidaan todeta, että liikuntaneuvonta pitäisi tuoda nuorille näkyvämmäksi, jotta yhä useampi nuori ohjautuisi liikuntaneuvontaan ja saisi sitä kautta apua liikkumiseen. Liikuntaneuvonnasta tulee viestiä niin, että siinä on huomioitu kohderyhmä ja heidän tarpeensa. Nuoret nostivat esille sen, että he haluaisivat nähdä liikuntaneuvojan ennen, kuin menisivät tapaamaan tätä. Hyväksi keinoksi esitettiin vierailut ja teemapäivät kouluilla, jolloin nuoret saisivat tulla kyselemään toiminnasta. Tällöin kynnyks osallistumiselle madaltuisi. Myös sosiaalinen media koettiin hyväksi viestintäalustaksi. Toiminnasta tiedottamisessa onkin tärkeää käyttää eri alustoja ja lähestymistapoja, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman suuri osa kohderyhmästä. Tämä tutkimus ei anna yhtä mallia sille, millaista nuorten liikuntaneuvonnan tulisi olla, vaan se antaa ymmärrystä nuorten esittämistä vaihtoehdoista. Nuorten liikuntaneuvonnassa samanlaiset toimintatavat ja käytänteet eivät sovellu kaikille. Liikuntaneuvonnan sisältö ja tavoitteet tulee asettaa jokaisen nuoren kanssa yksilöllisesti. Liikuntaneuvojan tulee huomioida nuoren sen hetkinen elämäntilanne ja mahdolliset rajoitteet, jotka saattavat vaikuttaa liikuntaneuvontaan. Moniammatillinen yhteistyö on liikuntaneuvonnan palveluketjussa usein liikuntapalveluiden ja terveydenhuollon välistä yhteistyötä. Kuitenkin liikunnanopettajat työskentelevät niillä rajapinnoilla, joilla voitaisiin

tavoittaa liikuntaneuvonnan tarpeessa olevia nuoria. Jatkossa onkin hyvä pohtia sitä, miten liikunnanopettajat pystyisivät nykyistä tehokkaammin tukemaan omalta osaltaan liikuntaneuvontaan ohjautumista ja nuorten tavoittamista.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, kuinka hyvin ja ymmärrettävästi tutkimuksen eri vaiheet ovat kuvattu (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tämän tutkimuksen eri vaiheet on pyritty kuvaamaan mahdollisimman selkeästi ja niin, että lukijan on helppo ymmärtää tutkimuksen kulku. Myös aineiston keruu selitetään yksityiskohtaisesti ja lukija saa käsityksen niistä olosuhteista, joissa tutkimuksen aineisto on kerätty. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimuksen tekemiselle ja aineiston keruulle on annettu tarpeeksi aikaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165). Tämän tutkimuksen tekemiseen oli riittävästi aikaa ja aineiston keruu pystyttiin tekemään kiireettömässä aikataulussa.

Tutkimuksen luotettavuuteen on voinut vaikuttaa se, että osalle nuorista liikuntaneuvonta oli vierasta toimintaa, jolloin he tarkastelevat asiaa eri näkökulmasta. Osalle toiminta oli tutumpaa, ja se saattoi ohjata heidän vastauksiaan. Tutkimuksessa haluttiin kuitenkin selvittää ennakkoajatuksia, jolloin oli hyvä saada tietoa myös niiltä nuorilta, joille toiminta oli vieraampaa. Tutkimuksen otos oli verrattain pieni ja hyvin paikallinen, jolloin tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä. On myös todettu, että haastattelutilanteessa puutteellinen vuorovaikutus saattaa vaikuttaa siihen, pystyykö tutkija kohtelemaan haastateltavia tasapuolisesti ja tuomaan kaikkien näkemyksiä esiin tasapuolisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 2019). Myös tässä tutkimuksessa osalle nuorista haastattelutilanne saattoi olla jännittävä ja aihe vieras, jolloin haastattelukysymyksiin vastaaminen oli lyhyehköä eikä syvällistä keskustelua syntynyt. Osalle nuorista haastattelutilanne oli tutumpi, jolloin tutkimuksen teemoista oli helpompi jutella, ja he uskalsivat vastata henkilökohtaisemmin.

7.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys

Tämä tutkimus toi liikuntaneuvontaa koskevan nuorten oman äänen esiin antaen tietoa siitä, millaisia ajatuksia heillä on nuorille suunnatusta liikuntaneuvonnasta. Monessa kunnassa

tehdään liikuntaneuvontaa aikuisille, ja osassa kohderyhmänä ovat myös lapset ja nuoret. Tämä tutkimus antaa vinkkejä ja nuorten näkökulmia siihen, millaista liikuntaneuvontaa nuorille kannattaa tarjota ja mitä kaikkea sen toteuttamisessa kannattaa ottaa huomioon. Tämän tutkimuksen perusteella lapsille ja nuorille ei välttämättä sovi sama liikuntaneuvonnan toimintamalli kuin aikuisille. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikuntaneuvonta on vielä nuorille melko vierasta ja siksi liikuntaneuvonnan markkinointiin ja viestintään kannattaa panostaa. Nuorilla on selkeä ajatus siitä, miten liikuntaneuvontaa kannattaa heille mainostaa ja mitä kanavia kannattaisi hyödyntää. Nämä kannattaa ottaa huomioon, jos nuorille suunnattua liikuntaneuvontaa ollaan aloittamassa tai olemassa olevaa toimintamallia halutaan kehittää.

Tätä tutkimusta voidaan hyödyntää lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan käynnistämiseen sekä moniammatillisen yhteistyön luomiseen tai sen kehittämiseen. Tätä tutkimusta voivat hyödyntää kaikki ne tahot, jotka toteuttavat elintapaohjausta tai liikuntaneuvontaa. Ehkä nämä tutkimustulokset herättävät ajattelemaan omaa toimintamallia uudella tavalla tai antavat vinkkejä siihen, millaista toimintaa kannattaisi lähteä luomaan ja tarjoamaan nuorille. Moniammatillinen yhteistyö on liikuntaneuvonnassa tärkeää, sillä liikuntapalvelut yksinään eivät välttämättä tavoita oikeaa kohderyhmää, vaan avainasemassa ovat koulujen oppilas- ja opiskeluhoito sekä opettajat - erityisesti liikunnanopettajat. Toivon, että tämän tutkimus kannustaisi myös liikunnanopettajia hyödyntämään liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä ohjaamaan lapsia ja nuoria kyseisen palvelun pariin. Liikunnanopettajat ovat avainasemassa tavoittamassa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria, jotka kaipaisivat apua arjessa tapahtuvaan liikkumiseen. Liikunnanopettajat ovat myös tärkeä tiedottajaryhmä kertomaan vapaa-ajan harrastuksista ja palveluista, joita lapset ja nuoret voivat hyödyntää vapaa-ajallaan.

7.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Liikuntaneuvonnasta on tehty muutamia tutkimuksia aikaisemmin ja niissä on tutkittu muiden muassa sitä, millaisia vaikutuksia liikuntaneuvonnalla on nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon (esim. Manner & Parvi 2009). On selvää, että liikuntaneuvonnalla voidaan saavuttaa merkittäviä tuloksia yksilön hyvinvoinnin kannalta. Mielestäni olisi mielenkiintoista tehdä tämän tutkimuksen kaltainen tutkimus myös muille liikuntaneuvonnan kohderyhmille. Muita kohderyhmiä voisivat olla lapset, perheet, työssä käyvät aikuiset, työttömät aikuiset, kutsuntaikäiset, ikäihmiset sekä erityisryhmät. Varsinkin kutsuntaikäiset nuoret ovat

kohderyhmä, johon kohdistuu koko ajan enemmän liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta. Olisi tärkeää saada heidän näkemyksiään esiin siitä, millaista heille suunnatun liikuntaneuvonnan tulisi olla ja miten sitä pitäisi heille markkinoida. Kun tutkimustuloksia olisi saatu kerättyä eri ikä- ja kohderyhmiltä, tuloksia voitaisiin vertailla keskenään ja hyödyntää kuntien kokonaisvaltaisessa liikuntaneuvonnan kehittämisessä.

Olisi mielenkiintoista tutkia myös sellaisen liikuntaneuvonnan vaikutuksia nuoriin, missä nuoret saisivat itse suunnitella liikuntaneuvonnan sisällön, tapaamiset, tavoitteet, mittarit sekä keston. Nuoria voitaisiin haastatella ennen ja jälkeen liikuntaneuvontaprosessin, sekä mahdollisesti sen aikana. Liikuntaneuvoja tukisi tutkimusryhmän nuoren suunnitteluprosessia ja tarjoaisi eri mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Mitään ei olisi suunniteltu täysin etukäteen, vaan nuorella olisi autonomiaa valita toteutusratkaisut. Tässä tutkimuksessa korostui se, että nuoret haluavat liikuntaneuvonnan olevan mahdollisimman epävirallista ja rentoa, ja he haluavat pystyä vaikuttamaan toimintaan. Autonomiaa korostavassa liikuntaneuvonnan toteutustavassa liikuntaneuvojalla olisi tärkeä rooli nuoren sisäisen motivaation synnyttämisessä ja kannustamisessa koko prosessin ajan. Tämä vaatisi nuorelta itseohjautuvuutta, mutta voisi tarjota myös suuria onnistumisia prosessin aikana. Tutkimus voisi vahvistaa onnistumisen kokemusten lisäksi nuoren itseluottamuksen sekä itsetuntemuksen kasvamista, kyvykkyyden ja autonomian tunnetta, positiivisen liikuntasuhteen syntymistä sekä vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Nuori saisi myös valita liikuntatapaamisten määrän sekä koko neuvontajakson keston.

LÄHTEET

- Aaltonen, K. (toim.) (2011). Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Ainsworth, B. E., & Youmans, C. P. (2002). Tools for physical activity counseling in medical practice. *Obesity Research*, 10, 69S-75S. doi: <https://doi.org/10.1038/oby.2002.193>
- Aittasalo, M. (2016). Vaikuttavaa liikuntaneuvontaa aikuisille - haasteita ja ratkaisuja. Artikkel. *Fysioterapia*, 6, 11–15.
- Aittasalo, M. Liikuntaneuvonta terminä ja prosessina. UKK-instituutti. Viitattu 23.1.2023. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonta-termina-ja-prosessina/>
- Aittasalo, M. Terveys- ja liikuntakäyttäytymisen muutos. UKK-Instituutti. Viitattu 15.3.2023. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytymisen-muutos/>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2018). Relationships Between Youth Sports Participation and Mental Health in Young Adulthood Among Finnish Males. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1502-1509.
- Aulbach, M. B., Konttinen, H., Gardner, B., Kujala, E., Araujo-Soares, V., Sniehotta, F. F., Lintunen, T., Haukkala, A., & Hankonen, N. (2021). A dual process model to predict adolescents' screen time and physical activity. *Psychology and Health*, Early online. Viitattu: 20.3.2023. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1988598>
- Blackwell, D. (2007). Health Benefits of Physical Activity across the Lifespan. Teoksessa Merchant, J., Griffin, B. L., & Charnock, A. (toim.). *Sport and physical activity: The role of health promotion*. Palgrave Macmillan.
- Finni Juutinen, T., & Pesola, A. (2017). Liikunta ja liikkumattomuus vaikuttavat terveyteesi - yhdessä ja erikseen. *Liikunta ja Tiede* 54 (5), 32–37.
- Fogelholm, M. (2006). Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.). *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 76–87.
- Fogelholm, M. & Oja, P. (2011). Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. *Terveysliikunta*. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim. 67–74.
- Grimley, D., Prochaska, J., Velicer, W., Blais, L. & DiClemente, C. (1994). The transtheoretical model of change. Teoksessa T. Brinthaup & R. Lipka. *Changing the self – Philosophies, Techniques and Experiences*. State University of New York Press, Albany.

- Haapala, E. (2022). Reipas liikkuminen nuoruudessa ehkäisee ylipainoa. *Liikunta ja Tiede* 59 (4), 34.
- Haapala, E., Hamari, L., Bond, B., Takken, T., Vlachopoulos, D. & Ihalainen, J. (2018). Lasten ja nuorten liikuntalääketiede: tavoitteena terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy ja kuntoutus. *Liikunta ja Tiede* 55 (5), 20–26.
- Haapala, H. (2018). Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. *Liikunta ja Tiede* 55 (1), 4–8.
- Harinen, P & Rannikko, A. (2013). Paikoillanne, valmiina, nyt...? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 65, 5–8. Viitattu 15.3.2023.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Hasanen, E. (2017). Nuorten omaehtoinen liikkuminen. Arkeen sopivia, merkityksellisiä palasia. *Liikunta ja Tiede* 54(6), 9–12. Viitattu 30.3.2023.
https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2017/lt-617_9-12_lowres.pdf
- Hasanen, E. (2013). Liikuntakulttuurisia pesäeroja. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 65, 38–42. Viitattu 15.3.2023.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hirvensalo, M & Leinonen, R. (2007). Liikuntaneuvonta. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 31–46. Viitattu 20.3.2023.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Isoherranen, K. (2005). Moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY.
- Kallio, P., Pahkala, K., Heinonen, O. J., Tammelin, T. H., Pälve, K., Hirvensalo, M., Juonala, M., Loo, B.-M., Magnussen, C. G., Rovio, S., Helajärvi, H., Laitinen, T. P., Jokinen, E., Tossavainen, P., Hutri-Kähönen, N., Viikari, J. & Raitakari, O. T. (2021). Physical

- inactivity from youth to adulthood and adult cardiometabolic risk profile. *Preventive Medicine*, 145, Article 106433.
- Kangasniemi, A & Rajala, K. (2021). Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 388. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä. Viitattu 24.3.2023. https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/10/toisen_asteen_opiskelijoiden_kokemukset_hyvinvoinnista_ja_liikunnasta.pdf
- Kauravaara, K. (2013). Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 65, 20–24. Viitattu 15.3.2023. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- King, AC. (2000). Role of exercise counselling in health promotion. *British Journal of Sports Medicine* 2000; 34: 80- 81.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A., (2019). Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–25. Viitattu 10.2.2023. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokko, S. & Martin, L. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 20.3.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kokko, S. & Martin, L. (2023). Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksien. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 145–153. Viitattu 20.3.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Koski, P & Hirvensalo, M. (2021). Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, L. Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö; Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2021:1. 50–55. Viitattu

- 16.2.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Koskimaa, R., Ng, K., Sokka, M., Kokko, S. Husu, P. Karhulahti, V-M., & Koski, P. (2023). Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 122–127. Viitattu 20.3.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. (2013). Liikkuvan nuoren valinta. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 65, 43–47. Viitattu 15.3.2023. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Lahti, J., Pietilä, J., & Palomäki, S. (2020). Viekö älypuhelin aikaa liikunnalta? Nuorten älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet. Liikunta ja Tiede 57 (4), 79–85.
- Laakso, L., Nupponen, H & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uud. p. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit. 42–63.
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 29–51.
- Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S & Huotari, P. (2020). Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, L. Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö; Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2021:1. 82–89. Viitattu 16.2.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>.
- Liikanen, V. & Rannikko, A. (2013). Nuorten vaihtoehtoliikunnan viehätys. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran

- verkkojulkaisuja 65, 47–52. Viitattu 15.3.2023.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Leppä, H., Nirhamo, E., Karpalo, I., & Kivimäki, S. (2022) Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022. Liikkuva aikuinen -ohjelma. Viitattu 30.3.2023. https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/06/Kirjaaminen_ja_tilastointi_liikuntaneuvonnassa_raportti.pdf
- Lintu, N., Joensuu, L., Barker, A., Sansum, K., Lakka, T., Huotari, P., & Haapala, E. (2018). Lasten ja nuorten kestävyyskunto. *Liikunta ja Tiede* 55 (4), 36–43. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2018/lt_4-18_35-43_lowres.pdf
- Lintunen, T. (2019). Liikunnan psykologiaa. Teoksessa S. Sinikallio & E. Ek. *Terveyden psykologia*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 305–316.
- Lounassalo, I. (2022). Aikuinenkin voi löytää liikunnan. *Liikunta ja Tiede*, 59 (2), 60–63.
- Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (2007). *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Manner, T & Parvi, J. (2009). Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitys lukiolaispoikien liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.3.2023. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22386/URN_NBN_fi_jyu-200911064394.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 16–29. Viitattu 20.3.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Meriwether, R., Lee, J., Schroeder Lafleur, A., & Wiseman, P. (2008). Physical activity counseling. *Am Fam Physician* 77 (8), 1129-1136. Viitattu 11.3.2023. <https://www.aafp.org/dam/brand/aafp/pubs/afp/issues/2008/0415/p1129.pdf>
- Metsämuuronen, J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp.
- Mäkelä, K. J. J. & Hirvensalo, M. (2015). Work Ability of Finnish Physical Education Teachers. *The Physical Educator* 72, 379–393.
- Nokia, M., Wikgren, J., & Kainulainen, H. (2017). Fyysinen aktiivisuus pitää yllä aivojenkin terveyttä ja toimintakykyä läpi elämän. *Liikunta ja Tiede*, 54 (4), 14–16.

- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turku. Turun yliopisto.
- Nupponen, R. & Suni, J. (2006). Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.). Terveysliikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 216–228.
- Nupponen, R. (2011). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. Terveysliikunta. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim. 43–56.
- Ojala, K. (2017). Nuori, liikunta ja ulkonäkö. Liikunta ja Tiede, 54 (6), 4–8.
- Onnismaa, J. (2007). Ohjaus- ja neuvontatyö: Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Helsinki. Viitattu 17.1.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf
- Palomäki, S., Huotari, P., & Kokko, S. (2017). Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta ja Tiede 54 (2–3), 83–90.
- Pietiläinen, K., Kaprio, J., Borg, P., Plasqui, G., Yki-Järvinen, H., Kujala, U., Rose, R., Westerterp, K. & Rissanen, A. (2008). Physical inactivity and obesity: A vicious circle Obesity 16 (2), 409–414.
- Polet, J., Laukkanen, A & Lintunen, T. (2019). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1, 77–82.
- Puronaho, K. (2014). Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 10.1.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf>
- Perälä, M., Hietanen-Peltola, M., Halme, N., Kanste, O., Pelkonen, M., Peltonen, H., Huurre, T., Pihkala, J. & Heiliö, P. (2015). Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen. OPAS 36. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 3.2. 2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126938/Monialainen_opiskeluhoito_OPAS36.pdf
- Rajala, K. (2021). Kaverisuhteet ja sosiaalinen asema koulussa määrittävät nuorten liikkumista. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja 2021 (2), 36–37. Viitattu 14.1.2023.

- https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79517/Rajala_LIITO_2021-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Singh B, Olds T, Curtis R, et al. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. Viitattu 13.3. 2023. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195.full.pdf>
- Sääkslahti, A. (2020). Move! kartuttaa arvokasta trenditietoa. *Liikunta ja Tiede* 57 (1), 14–16.
- Taulu, A. (2010). Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä: Kvasikokeellinen interventiotutkimus. Tampere: Tampere University. *Acta Universitatis Tamperensis* 1526. Väitöskirja. Viitattu 25.2.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A., & Raitakari, O. (2001). Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 117 (13), 1382–1388.
- TENK. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 23.2.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Tuunanen, K. (2011). Liikuntaneuvonnan vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja kehon koostumukseen. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.1.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36722/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011092711456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (2021) Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – Toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 389. Viitattu 7.2.2023. https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf
- UKK-Instituutti. Liikunta ja mielenterveys. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. *Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja* 115. Viitattu

31.1.2023. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti. (2019). Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viitattu 22.3.2023.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Vuori, I. (2000). Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: Terveystoiminnan opas. 2. p. Tampere: UKK-Instituutti.

Vuorimaa, T. & Impola, H. (2011). Liikunta-aktivaattorikokeilu yhtenäiskoulussa. Helsinki: Haaga-Helia.

Väistö, J., Haapala, E., & Lakka, T.A. (2021). Liikunnallisuus ja hyvä kunto ehkäisevät tyypin 2 diabetesta ja valtimotautien riskitekijöitä lapsesta lähtien. Liikunta ja Tiede 58 (3), 62–64.

Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ 174 (6), 801–809. Viitattu 20.3.2023.

<https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelun runko.

Haastattelut tehtiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina, jolloin kysymykset vaihtelivat haastattelutilanteiden mukaan ja jokaisesta kysymyksestä ja aiheesta keskusteltiin tarvittaessa enemmän.

1. Millaista liikkumisesi on tällä hetkellä? Kuvaile arkeasi ja liikkumistasi. Oletko tyytyväinen nykytilanteeseesi? Miksi?
2. Harrastatko tällä hetkellä jotain tai oletko harrastanut aikaisemmin? Jos harrastus on loppunut, miksi?
3. Oletko kuullut aikaisemmin liikuntaneuvonnasta? Mistä olet kuullut siitä? Mitä sinulle tulee siitä mieleen?
4. Jos osallistuisit liikuntaneuvontaan, millaista toivoisit sen olevan? Mitä haluaisit tehdä ja millaista liikkumista toivoisit? Haluaisitko löytää uuden harrastuksen?
5. Mitkä tekijät vaikuttaisivat siihen, että liikuntaneuvontaan olisi kiva mennä? Mikä tekisi osallistumisesta helppoa?
6. Kenelle menisit koulussa puhumaan ensimmäisenä, jos haluaisit apua omaan liikkumiseesi tai jos haluaisit osallistua liikuntaneuvontaan?
7. Mistä etsisit ensimmäisenä tietoa liikuntaneuvonnasta? Mistä sinun olisi helppo etsiä tietoa?
8. Jos olisit mukana liikuntaneuvonnassa, kuinka usein haluaisit tavata ja missä? Mikä ajankohta sinulle olisi paras? Kuinka kauan haluaisit olla mukana toiminnassa?
9. Tulisitko tapaamisiin mieluiten yksin vai esimerkiksi kaverin kanssa? Olisiko kiva tulla ryhmätoimintaan? Miksi?
10. Miten liikuntaneuvonnasta pitäisi viestiä, jotta se tulisi teille nuorille tutummaksi toiminnaksi?

LIITE 2: Tutkimuksen tietosuojailmoitus.

Tietosuojaja-asetus (679/2016) 12-14, 30 artikla



TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSESTA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

26.1.2023

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä tutkittavan ole pakko toimittaa mitään tietoja, tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää.

1. TUTKIMUKSEN NIMI, LUONNE JA KESTO

Tutkimuksessa tutkitaan sitä, millaista liikuntaneuvonnan tulisi olla nuorten mielestä. Tutkimuksen työnimi on:

”Liikuntaneuvonnasta tukea nuorten vapaa-ajan aktiivisuuteen - toisen asteen opiskelijoiden ajatuksia siitä, millaista liikuntaneuvonnan tulisi olla”.

Tutkimus tehdään haastatteleamalla toisen asteen opiskelijoita. Haastattelu on kertaluonteinen ja kestää n. yhden tunnin. Tutkimus valmistuu keväällä 2023.

2. MIHIN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY PERUSTUU

EU:n yleinen tietosuojaja-asetus, artikla 6, kohta 1

- Tutkittavan suostumus**
- Yleistä etua koskeva tehtävä**
 - tieteellinen tutkimus tai tilastointi**

3. TUTKIMUKSESTA VASTAAVAT TAHOT

Tutkimuksen tekijä: Iida Elonen, 0444036395, iida.elonen@rauma.fi

Tutkimuksen ohjaaja: yliopistonlehtori, LitT, Leena Aarto-Pesonen, Jyväskylän yliopisto

4. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tavoitteena on:

1. Selvittää, millaista liikuntaneuvontaa toisella asteella opiskelevat nuoret haluavat.
2. Saada selville nuorten ajatuksia siitä, millaisella neuvonnalla pystytään vaikuttamaan heidän vapaa-aikansa aktiivisuuteen.

Tähän tutkimukseen haastatellaan n. 5–8 toisen asteen opiskelijaa.

Tutkimuksessa ei käsitellä kouluasteen lisäksi muita henkilötietoja. Haastatteluaineisto on äänitallenne, joka litteroidaan eli kirjoitetaan tekstimuotoon heti haastattelun jälkeen.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

-Tutkimukseen osallistuminen kestää noin yhden tunnin. Haastateltavan kanssa sovitaan ajankohta, jolloin haastattelu toteutetaan tallentaen se nauhurilla nauhoittamalla. Tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta toimenpiteitä haastattelun jälkeen.

6. TUTKIMUKSEN MAHDOLLISET HYÖDYT JA HAITAT TUTKITTAVILLE

Tutkimuksen avulla selvitetään toisen asteen opiskelijoiden ajatuksia, kokemuksia ja toiveita liikuntaneuvonnasta. Haastattelun jälkeen tutkimuksiin osallistuvilla on mahdollisuus saada henkilökohtaista liikuntaneuvontaa omien toiveidensa mukaan.

7. HENKILÖTIETOJEN SUOJAAMINEN

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tietoja ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista.

Tallennettu haastatteluaineisto litteroidaan tekstiksi ja anonymisoidaan litterointivaiheessa. Äänitallenteet tuhoetaan heti litteroinnin jälkeen.

Suoria sitaatteja käytettäessä sinuun viitataan vain keksityllä nimellä.

8. TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -opinnäytetyö.

9. TUTKITTAVAN OIKEUDET JA NIISTÄ POIKKEAMINEN

Tutkittavalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, kun henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Jos tutkittava peruuttaa suostumuksensa, hänen tietojaan ei käytetä enää tutkimuksessa.

Tutkittavalla on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli tutkittava katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. (lue lisää: <http://www.tietosuoja.fi>).

Tutkimuksessa ei poiketa muista tietosuojalainsäädännön mukaisista tutkittavan oikeuksista.

HENKILÖTIETOJEN SÄILYTTÄMINEN JA ARKISTOINTI

Anonymisoitua, litteroitua tekstiaineistoa säilytetään ilman tunnistetietoja Jyväskylän yliopiston tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti käyttäjätunnuksen ja salasanan takana tutkimuksen valmistumiseen asti. Sen jälkeen aineisto tuhotaan.

10. REKISTERÖIDYN OIKEUKSIEN TOTEUTTAMINEN

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista voit olla yhteydessä tutkimuksen tekijään.

LIITE 3: Tutkimukseen osallistumisen suostumuslomake.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen ”Lukiolaisten ajatuksia nuorten liikuntaneuvonnasta”

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä henkilötietojeni käsittelystä.

- Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Iida Elonen.
- Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

- Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tiedotteessa kuvattuun pro gradu - tutkimukseen. Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi.

Allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys

Suostumus vastaanotettu (26.1.2023)

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Alkuperäinen allekirjoitettu suostumus jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnisteeellisessä muodossa. Kun hävitetään, suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.

Y-tunnus:
02458947
Sähköposti:
etunimi.sukunimi@jyu.fi

Puhelin:
(014) 260 1211
Faksi:
(014) 260 1021

Jyväskylän yliopisto
PL 35
40014 Jyväskylän yliopisto
www.jyu.fi