

LIIKUNTA JA TERVEYSTIETO AMMATILISESSA KOULUTUKSESSA

Lähihoitajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnasta, terveydestä ja
toimintakyvystä

Tuula Segercrantz

Liikuntapedagogiikan
lisensiaatintutkimus
Kevät 1999
Jyväskylän yliopisto

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	5
2	TOIMINTAKYVYN, TYÖKYVYN JA TERVEYDEN KÄSITTEIDEN TARKASTELUA	8
3.1	Toimintakyky	8
3.2	Työkyky	9
3.3	Terveys	13
3	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	14
3.1	Nuoret, työ ja elämäntyyli	14
3.2	Koulu - oppilaiden ja opettajien työyhteisö	17
3.3	Ammatillinen koulutus ja opetussuunnitelman perusteet	19
3.4	Liikunnan ja terveystiedon opetusohjelma	23
4	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	26
4.1	Tavoitteet	26
4.2	Tutkimuksen luonne	26
4.3	Tutkimuksen kohderyhmä	27
4.4	Aineistonkeruumenetelmät	29
4.5	Aineiston analyysi	31
4.6	Luotettavuuden tarkastelua	32
5	ELÄMÄNTYYLIT, HENKILÖKUVAT JA SUHDE LIIKUNTAAN	36
5.1	Elämäntyyli luokittelu	36
5.2	Vauhdista nauttivat, itsensä toteuttajat	39
5.3	Esteettisyyden etsijät	41
5.4	Päämäärätietoiset liikkujat	42
5.5	Myönteisesti asennoituvat, lajiaan etsivät	44

6	LIIKUNTA	46
6.1	Liikunta-aktiivisuus ja fyysinen toimintakyky	46
6.2	Kokemuksia liikunnan ja terveystiedon opetuksesta	51
7	MISTÄ MUODOSTUVAT TERVEYS JA HYVINVOINTI?	57
7.1	Nuorten koettu terveys	57
7.2	Sosiaalinen tuki ja verkostot	61
8	MISTÄ MUODOSTUU TOIMINTAKYKY?	66
8.1	Työkyky osana toimintakykyä	66
8.2	Nuorten koettu toimintakyky	71
9	POHDINTA	76
	LÄHTEET	81
	LIITE 1: Työterveysaineisto. Ohjeita opettajalle	95
	LIITE 2: Liikunta-aktiivisuuskysely	96
	LIITE 3: Fyysisen toimintakyvyn arviointitulokset	98
	LIITE 4: Teemahaastattelujen rungot	108
	LIITE 5: Teemahaastatteluissa esiin tulleita alateemoja	110
	LIITE 6: Henkilökuvat ja ryhmät	112

TIIVISTELMÄ

Tuula Segercrantz. 1999. Liikunta ja terveystieto ammatillisessa koulutuksessa – läihoidajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnasta, terveydestä ja toimintakyvystä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.

Tavoitteena oli selvittää terveydenhuolto-oppilaitoksen opiskelijoiden käsityksiä liikunnasta, terveydestä ja toimintakyvystä opiskelijoiden omien kertomusten ja haastattelun valossa. Tavoitteena oli saada perusteita liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelmien ja opetuksen kehittämiseksi toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli kymmenen ensimmäisen lukukauden läihoidajaopiskelijaa, joista naisia oli seitsemän ja miehiä kolme. Tutkimuksen aineisto perustuu liikunta-aktiivisuuskyselyihin, fyysisen toimintakyvyn arviointituloksiin ja teemahaastatteluihin. Aineisto kerättiin terveydenhuolto-oppilaitoksessa yhden lukukauden aikana, keväällä 1998.

Liikunnan ja terveystiedon opetus muodostui toiminta- ja työkykyä ylläpitävästä liikunnasta ja työterveystiedosta. Teoriaopetus ja käytäntö tukivat toisiaan. Opiskelijat laativat itselleen yhden lukukauden ajalle yksilöllisen terveysliikuntaohjelman, Tavoitteena oli viisikymmentä terveysliikunnan kriteerit täyttävää liikuntakertaa kevään aikana. Siihen kuului yhteinen koulun liikunta, harrastusliikunta ja muu päivittäinen liikunta-aktiivisuus.

Opiskelijat sijoitettiin henkilökuviin ja luonnehdinnan perusteella Kariston tekemään elämäntyyli luokitteluun. Heistä tehty toinen tyypittely perustui henkilökuviin, liikunta-aktiivisuuteen, lajivalintoihin, haastatteluihin ja ryhmän liikunnanopettajan tekemiin huomioihin. Näin muodostui neljä erilaista ryhmää.

Opiskelijat yhdistivät toimintakyvyn liikuntaan, fyysiseen kuntoon, työhön, henkiseen pystyvyyteen ja terveyteen. He eivät osanneet tarkemmin eritellä, mitä he toimintakyvyllä ymmärtävät. Terveiden opiskelijat yhdistivät liikuntaan, fyysiseen kuntoon, työhön, mielenterveyteen, hyvään oloon ja terveellisiin elintapoihin. Kaikki tupakoivat ja totesivat sen olevan terveystieteen riskin.

Opetuksessa on erityisesti kiinnitettävä huomiota opiskelijoihin, joilla on liikkumisessa ongelmia tai ovat haluttomia liikkumaan terveyden kannalta riittävästi. Työterveystiedon opetuksen on tapahduttava yhteistyössä ammatinaineiden opetuksen kanssa ja sisällön tulee kiinnittyä työhön. Sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa tavoitteet laajennetaan asiakkaan ja potilaan tarpeita vastaaviksi. Liikunnanopettajat tarvitsevat jatkossa uusiin opetussuunnitelmiin, työterveystiedon opetukseen ja integraatioon liittyvää täydennyskoulutusta. Opetussuunnitelmien toteutumista on seurattava ja arvioitava. Interventiot tulisi aloittaa usealla paikkakunnalla syksyllä 1999.

Avainsanat: toimintakyky, terveys, työterveys, ammatillinen koulutus, läihoidajat, opetussuunnitelmat

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on ollut tarve selvittää, minkälaisia käsityksiä ammatillisessa koulutuksessa opiskelevilla lähihoitoopiskelijoilla on liikunnasta, terveydestä ja toimintakyvystä. Toimintakyky ymmärretään tässä tutkimuksessa kokonaisvaltaisesti erilaisten voimavarojen summana. Siihen sisältyvät fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueet sekä yksilön kyky ottaa käyttöön voimavarojaan päämääriensä saavuttamiseksi. Kiinnostuksen kohteena on erityisesti koettu toimintakyky ja opiskelijoiden ajatukset sen merkityksestä opiskelussa ja työssä jaksamisessa. Liikunnan ja terveystiedon opetuksella on keskeinen asema tässä tarkastelussa, koska fyysinen toimintakyky ja terveys ovat perusta hyvinvoinnille, työkyvylle ja työelämässä selviytymiselle. Asian pohtiminen liittyy meneillään olevaan keskusteluun uusien koululakien vaikutuksesta ammatilliseen koulutukseen, tuntijakopäätöksiin ja opetussuunnitelmiin. Keskustelussa on noussut myös esiin kysymys opetuksen yksilöllisyydestä, valinnan vapaudesta ja pakosta sekä yksilön sopeutumisesta. Näistä asioista päättävät useimmiten opetusviranomaiset ja eri alojen asiantuntijat, usein myös vanhemmat, harvoin nuoret itse.

Monet tärkeät nuoren elämään varmuutta tuovat rakenteet ovat käymistilassa. Työ ja perhe ovat kuuluneet perinteisesti tyypillisesti suomalaiseen elämään. Nykyisin nuoren ei ole kuitenkaan helppo päästä työmarkkinoille ja vakituisen työn saa vain pieni vähemmistö. Suurin osa sukupolvesta on joko työttömänä tai epätyypillisissä, usein huonosti palkatuissa tai epävarmoissa työsuhteissa. Koulutuksen ja työelämän välinen suhdekin on löystynyt: harva tutkinto takaa enää automaattisesti koulutusta vastaavan työn. (Jokinen 1997, 40.)

...haaveena ois hakea Helsingin palo- ja pelastuslaitokselle, niin sentakia mä nyt sitte, mä nyt sitte valmistaudun tän koulun kautta, ja tota kuntoiluakin, että se kumminkin tarttee olla hyvä fyysinen kunto olla siellä. (Pekka H1)

Palkkatyön asema ja merkitys nuorten arvomaailmassa on muuttunut. Koulutuksen merkitys on kasvanut nuorten keskuudessa, ja se on korvaamassa työnteon paikan elämässä. Työelämään pyrkivät nuoret kohtaavat koulutuksesta riippumatta aikaisempaa suuremman kilpailun työpaikoista. Mikäli he onnistuvat saamaan työtä, heiltä edellytetään aikaisempaa parempaa toimintakykyä. Työttömäksi jääneitä voi uhata arvojen ja tavoitteiden menetys, joka johtaa syrjäytymiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Työttömäksi jäävät usein ne, joilla on jo ennestään huono toimintakyky, mutta työttömyys vaikuttaa haitallisesti myös niihin, joiden toimintakyky on hyvä ja odotukset suuret. Aktiivinen toiminta, sosiaalinen osallistuminen, selkiintyneet arvot ja tavoitteet ovat oletettavasti keinoja, joilla ylläpidetään hyvää toimintakykyä (Seitsamo ym. 1997, 83).

Ammatillisessa koulutuksessa opiskelijoiden menestymiseen vaikuttavat lahjakkuuden, taipumusten ja kiinnostuksen lisäksi opetuksessa käytettävät opetus- ja työmenetelmät, oppilaitoksen ilmapiiri ja työyhteisön toimivuus sekä tukitoimet, joita on tarjolla vaikeuksissa oleville opiskelijoille. Opiskelun keskeytyminen on eräs syrjäytymisen riskitekijä. Jos nuorella ei ole ammattikoulutusta, myös työpaikan saanti vaikeutuu. Työttömyys taas kaventaa valinnanmahdollisuuksia elämässä. Opintojen keskeytyminen voi pahimmillaan johtaa yksilön syrjäytymiseen paitsi koulutuksesta myös yhteiskunnasta. (Meriläinen 1998, 1.)

Opintojen keskeyttämisen syynä on usein opiskeluvaikeudet. Opiskeluvaikeuksia aiheuttaa nuorilla opiskelijoilla murrosiän tuoma levottomuus. Selvitysten mukaan henkilökohtaisia syitä olivat vaikea elämäntilanne, kotitaustan vaikeudet, runsas alkoholin tai huumeiden käyttö, rikokset ja sitoutuminen opiskelua arvostamattomaan alakulttuuriin. Terveydelliset syyt olivat psyykkisiä sairastumisia tai oireilua esim. masentuneisuutta. (Meriläinen 1998, 2.)

Kun elämismaailmat ovat moninaistuneet, yksilön oman elämänsuunnitelman painoarvo kasvaa. Jokaisella on ikään kuin kappale omaa elämää, josta täytyy

kantaa henkilökohtainen vastuu. Siksi omaan identiteettiin ja itselle tärkeisiin ihmisiin kiinnitetään huomiota. ”Kuka minä olen, mitä minä haluan, kykenenkö siihen mitä haluan?” Oma minä ja oma ruumis ovat niitä harvoja pysyviä paikkoja silloin, kun kaikki muu on käymistilassa. (Jokinen 1997, 42.)

...et se on ihmisestä kiinni mitä pystyy tekemään ja järjestää aikaa itellensä, miten kiinnostus vielä riittää työpäivän jälkeen...no, on se aina ihmisestä kiinni, tietysti. (Niilo H1)

Valkosen (1997, 8; ks. Hänninen 1992, 27) mukaan toiminnan nostaminen ihmisen tarkastelun keskeiseksi kohteeksi on yhteydessä sellaiseen ihmiskäsitykseen, jossa ihmisen vapaa tahto otetaan huomioon ja toisaalta toimintaympäristö nähdään toiminnan ymmärtämisen kannalta välttämättömänä tekijänä. Ihmisellä on tämän näkemyksen mukaan periaatteessa kyky valita tekonsa vapaan tahtonsa mukaisesti, eli hän voi aina valita toisin. Tämä johtaa myös toiminnan vastuun palautumiseen aina ihmiselle itselleen, ei ympäristölle tai psyykkisille piirteille. Vaikka ihminen on tämän mukaan vastuussa toiminnastaan, korostaa toimijanäkökulma samanaikaisesti toiminnan yhteyttä toimintaympäristöön. Toiminta on ymmärrettävissä aina ainoastaan suhteessa siihen tilanteeseen, missä toiminta ilmenee ja ihmisten valinnat perustuvat aina tilanteen tulkinnalle.

2 TOIMINTAKYVYN, TYÖKYVYN JA TERVEYDEN KÄSITTEIDEN TARKASTELUA

2.1 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia selviytyä jokapäiväisen elämän asettamista tehtävistä kotona, työssä ja vapaa-aikana. Toimintakyvyn määrittely vaihtelee sekä lähestymistavan että tavoitteiden mukaan. Lääketieteessä toimintakyky nähdään terveyden ja sairauden käsitteistä lähtien ja liikuntatieteessä korostuvat suorituskyvyn rajat sekä eriaikaisen harjoittelun vaikutukset. (Nevala-Puranen 1997, 42.)

Terveystutkimuksissa toimintakykyä ja sen ilmiöitä on käytetty terveyden, erityisesti koetun terveyden indikaattorina tai käänteisesti toiminnan vajuuden tai vajaakuntoisuuden puuttumisena (Heikkinen 1994; Järvikoski 1994).

Toimintakykyä voidaan tarkastella myös laaja-alaisemmin, jolloin kiinnostuksen kohteena on henkilön koettu toimintakyky. Tällöin toimintakyky nähdään kokonaisvaltaisesti erilaisten voimavarojen summana, joka sisältää niin motivaatiot, energian kuin sosiaaliset taidotkin (Seitsamo ym. 1997, 82).

Toimintakyvyn määrittelyn taustalla on ajatus, että toimintakyky on toisaalta sidoksissa ympäristöön, jossa yksilö toimii ja vaikuttaa (toimintaympäristö), ja toisaalta toimintakyky on sidoksissa siihen tapaan, jolla yksilö ympäristössä toimii (toimintatapa). Seitsamon ym. mukaan (1997, 81) toimintakyvyn ylläpitämiseksi on olemassa kaksi strategiaa: toimintaympäristöön vaikuttaminen tai toimintatavan muuttaminen. Tällä tavoin määriteltynä toimintakyvyn käsite lähestyy elämänhallinnan käsitettä. Järvikoski (1994) on tarkastellut siihen liittyviä tekijöitä, jotka edesauttavat toimintakyvyn ylläpitämistä huolimatta esimerkiksi ikääntymisen mukanaan tuomista voimavarojen vähenemisestä tai toimintaympäristön muutoksesta, kuten työpaikan menetyksestä.

Bryan Turner (1992) korostaa toiminnan tuloksellisuutta; toimintakyky on tietämiskykyisten ja oman ruumiillisuutensa tiedostavien toimijoiden kykyä vaikuttaa ja saada aikaan muutoksia. Tiivistäen toimintakyky voidaan määrittellä ihmisen kyvyksi ottaa käyttöön voimavarojaan päämääriensä saavuttamiseksi. (Seitsamo ym. 1997, 82.)

Toimintakyvyn tarkastelussa ja arvioinnissa lähtökohtana ovat tavallisimmin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueet. Niiden kaikkien tiedetään vaikuttavan toinen toisiinsa. Ne ovat myös perustana työkyvylle.

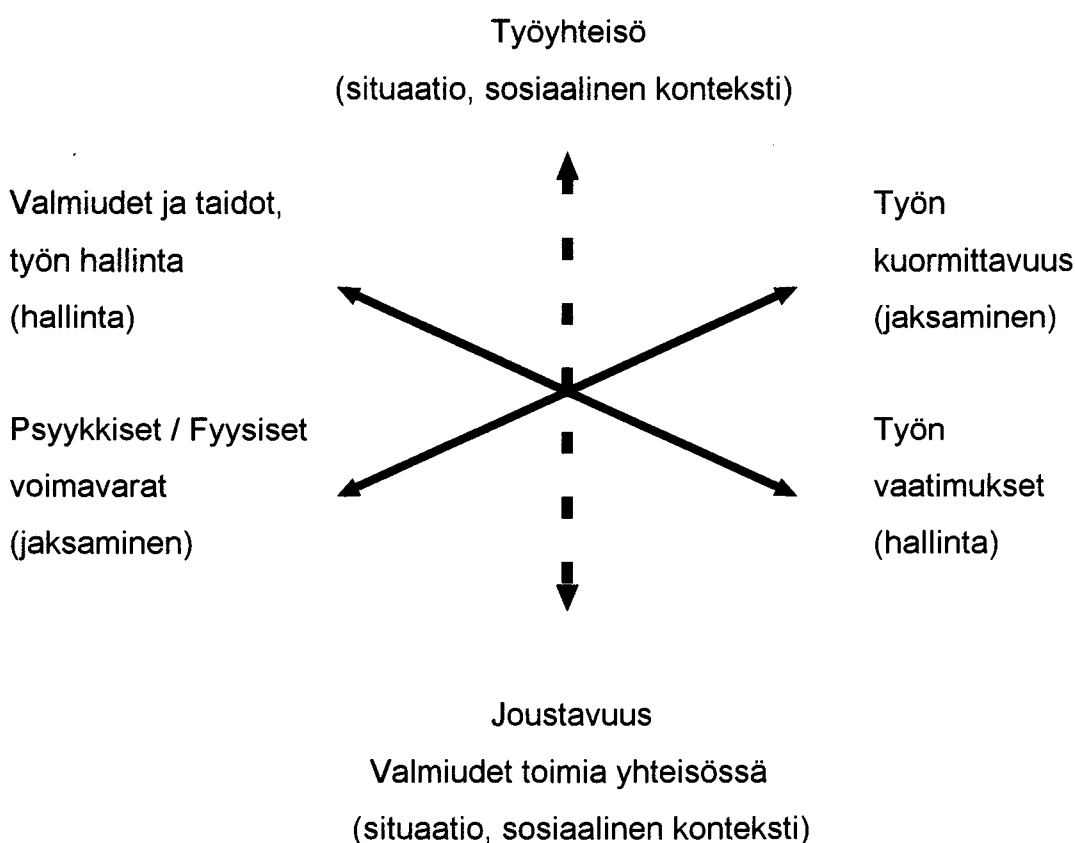
2.2 Työkyky

Työkyvyn käsite on moniulotteinen. Koetulla työkyvyllä voidaan ymmärtää yksilön kulloistakin kokemusta työkyvystään suhteessa itse arvioimaansa, terveenä kokemaansa parhaaseen työkykyyn tai verrattuna toisten työkykyyn. Laaja-alaisen eli integroidun työkykykäsitteen mukaan työkyky muodostuu yksilön fysiologisista, psykologisista ja sosiaalisista työssä tarvittavista ominaisuuksista sekä vuorovaikutussuhteesta yksilön, hänen työnsä ja työyhteisön välillä. (Mäkitalo & Palonen 1994, 155–162.)

Härkäpää (1997, 194–209) esittelee moniulotteisen työkykymallin (kuvio 1, 10). Siinä kuvataan työkykyä kolmen osatekijän, jaksamisen, hallinnan ja sosiaalisen kontekstin tai tilanteen avulla. Jaksamista ja hallintaa kuvataan yksilön ja työn välisen suhteen kautta. Tilanteen asema on edellisiä laaja-alaisempi, sen katsotaan heijastuvan myös jaksamisen ja hallinnan realisoitumiseen.

Jaksamisulottuvuudella ovat yksilön fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ja voimavaroihin liittyvät tekijät ja niiden suhde työn fyysisiin ja psyykkisiin kuormitustekijöihin. Näitä seikkoja on perinteisesti pidetty työkykyongelmien ydin-kohtina ja niihin on kiinnitetty huomiota työterveyshuollon toiminnassa ja kuntoutuksessa. Hallintaulottuvuudessa on kyse yksilön ammatillisten valmiuksien

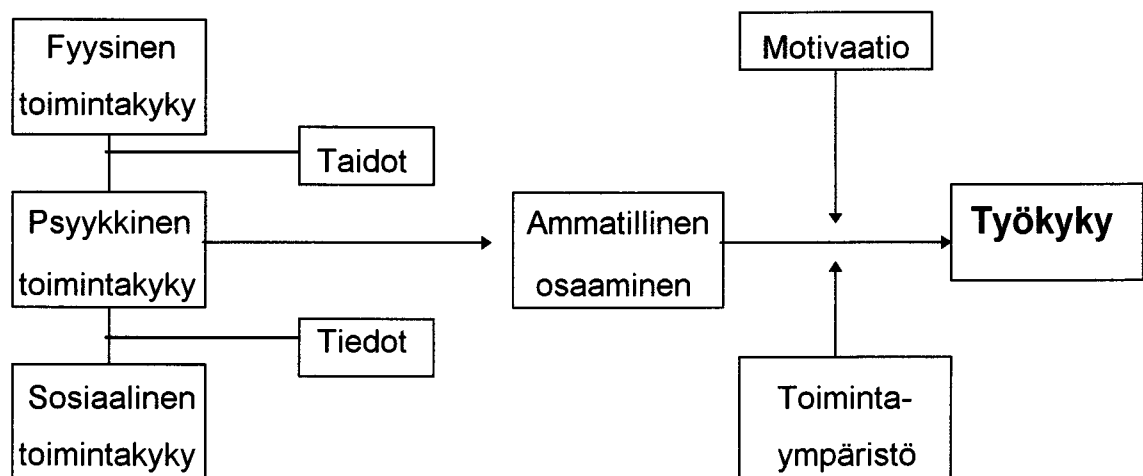
ja taitojen sekä työn asettamien ammattitaidon vaatimusten suhteen - työn hallinnan - tarkastelusta. Työssä jaksamisen ja työn hallinnan kannalta on merkitystä myös työympäristön ja -organisaation ominaisuuksilla sekä yksilön kyvyillä ja valmiuksilla toimia yhteisön jäsenenä. (Härkääpää1997, 195.)



KUVIO 1. Moniulotteinen työkykymalli: jaksaminen, hallinta ja situaatiotekijät (Härkääpää 1997, 196)

Härkääpään (1997, 207) mukaan sosiaalisella tuella voi olla monenlaisia vaikutusväyliä. Se voi olla suoja mekanismi, joka lievittää työssä esiintyvien psyykkisten kuormitustekijöiden haitallisia vaikutuksia yksilön terveyteen. Sosiaalisen tuen merkitys voi heijastua myönteisenä minäkuvana, joka perustuu yksilön havaintoon siitä, että hänen toimintansa on sosiaalisesti hyväksyttyä ja arvostettua. Sosiaalisen tuen lähteet ovat moninaiset. Työssä esiintyvän sosiaalisen tuen lähteinä voivat olla muun muassa työtoverit ja esimiehet, mutta myös työryhmät ja työpaikan organisaatio.

Ilmarisen (1997, 7) mukaan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky muodostavat ihmisen perustoimintakyvyn, johon myös terveydentila kytkeytyy. Kun toimintakykyä vahvistetaan tiedoilla ja taidoilla, puhumme osaamisesta. Mikäli tiedot ja taidot ovat ammatillisia, on kysymyksessä ammatillinen osaaminen. Mutta ammatillinen osaaminen ei ole sama kuin työkyky. Kun ammatillista osaamista ryhdytään hyödyntämään käytännössä, sen lopputuloksiin vaikuttavat sekä yksilön toimintaympäristö että yksilön motivaatio. Näiden kolmen tekijän yhteisvaikutus ilmenee työkykenä. Ilmarinen (1997, 7) on kuvannut toiminta- ja työkyvyn välistä yhteyttä sekä niitä kohteita, joihin työkyvyn ylläpitämisessä tulee panostaa (kuvio 2, 11).



KUVIO 2. Toimintakyky ja työkyky (Ilmarinen 1997, 7)

Ihmisen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu, kehitys ja kouliintuminen ovat työkyvyn perusta riippumatta siitä, onko niihin pyritty vaikuttamaan koulutuksen tai harrastuksen keinoin. Vaikka fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky muodostavatkin eri tasoineen työkyvyn perustan, ei se vielä riitä kuvaamaan kaikkia työkykyyn tarvittavia edellytyksiä. Muun muassa motivaatio ja työhalukkuus vaikuttavat olennaisesti työsuoritukseen ja työtulokseen. Yhteistä tälle toimintakykypainotteiselle näkökulmalle on, että ihmisen työkyvyssä on kysymys yksilön toimintaedellytysten ja työn vaatimusten välisestä vastaa-

vuudesta. On olemassa muitakin käsityksiä, jotka tarkastelevat työkykyä kapeampana lääketieteellisenä tai laajempaan työyhteisöön yhdistyvänä käsitystyyppinä (Ilmarinen 1995, 31).

Työkykyä määrittävät näin ollen niin ihmisen ammatilliset valmiudet, ammatitaito kuin hänen terveydentilaansa ja työhönsä liittyvät asiat. Kun jollakin näistä osa-alueista tapahtuu muutoksia, on muutosten vaikutus nähtävissä myös muilla osa-alueilla. Työkykyisyyttä määrittävät myös erilaiset tilantehtekijät. Nämä ovat asioita tai tekijöitä, jotka päivittäin määräävät ihmisen mahdollisuutta selviytyä työssään, kehittää taitojaan ja säädellä työn aiheuttamaa kuormitusta. (Härkäpää 1997, 195.)

Koettua työkykyä voidaan arvioida kysymällä yksilön omaa käsitystä työkyvystään sekä työkykynsä ennusteista. Työkyvyn arviointi perustuu kliiniseen tutkimukseen, diagnostiikkaan ja toimintakyvyn arviointiin sekä mahdollisimman luotettavaan tietoihin työn liikuntaelimistölle asettamista vaatimuksista. Työkyvyn arviointi on yksilön edellytysten vertaamista työn ja työympäristön vaatimuksiin. (Aro 1997, 93–100.)

Valkonen (1997, 12) on pohtinut työkyvyn käsitettä narratiivisesti. Hänen mukaansa työkyky narratiivisen lähestymistavan mukaisesti tulkittuna tekee ymmärrettäväksi niitä prosesseja, joiden kautta ihmiset tekevät tulkintoja ja joiden varassa he ohjaavat toimintaansa suhteessa työhönsä ja työkykyynsä. Tarina itsestä työntekijänä sisältää kaikki erilaiset työhön liittyvät merkitykset ja ne säännöt, päämäärät ja tavoitteet, joiden mukaan ihminen ohjaa toimintaansa ja johon suuntaan hän pyrkii työssään. Se sisältää myös käsityksen siitä, millainen ihminen kokee olevansa työntekijänä ja millainen tulevaisuus hänellä on suhteessa työhön.

2.3 Terveys

Terveys on Lahtisen (1996, 19) mukaan holistinen, moniulotteinen ja monimutkainen käsite. Terveysten määritelmiin sisältyy erilaisia ulottuvuuksia, kuten 1) terveys on oireiden, sairauksien tai toimintakyvyn vajauksien puuttumista, 2) terveys on psykologisesti arvioitu psykologinen kokemus, 3) terveys on tasapaino yksilön ja ympäristön välillä, 4) terveys on voimavara, joka tukee pääsemistä henkilökohtaisiin tavoitteisiin ja selviytymistä ympäristön asettamista, sosiaalisista vaatimuksista ja 5) terveys on tiettyyn päämäärään pyrkivä toiminnallinen tai tehokkaan selviytymisen (coping) prosessi.

Terveyttä määritetään myös positiivisena tai negatiivisena käsitteenä. Positiivisen terveyden käsitteellinen määrittely on väljä ja epäselvä. Yleensä se on määritelty jonkin ominaisuuden olemassaoloksi tai ideaaliseksi tilaksi. Positiivisella terveydellä tarkoitetaan esimerkiksi hyvästä terveydestä nauttimista, hyväkuntoisuutta tai fyysistä hyvää oloa. Positiivisen terveyden käsite soveltuu paremmin terveystalouden suuntaamiseen ja sen painotusten arvioimiseen kuin väestön terveydentilan tutkimiseen. (Manderbacka 1995, 12.)

Vuori (1996, 12) on määrittänyt terveystaloutta suhteessa terveystalouteen. Tällöin terveydellä tarkoitetaan elämän energiaa, voimavaroja selviytyä, suorittaa ja saavuttaa. Terveys merkitsee kykyä kestää sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. Terveys ilmenee vahvoina ja tarkoitustaan palvelevina rakenteina ja elintoimintojen riittävinä reserveinä, virheettömyytenä ja häiriöttömyytenä. (Vuori 1996, 12.)

Koetulla terveydellä ymmärretään yksilön subjektiivista arviota omasta terveydentilastaan. Se ei ole sama kuin lääketieteellinen arvio. Manderbackan (1995, 28) mukaan arviolla on yhteys lääketieteellisiin sairauksiin mutta siihen vaikuttavat myös sairauden aiheuttama haitta sekä oma psyykinen ja ruumiillinen kokemus. Koetun terveydentilan arviointi on suhteellista ja siihen vaikuttavat ainakin osittain henkilön ikä ja sukupuoli sekä sosiaalinen asema.

3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Nuoret, työ ja elämäntyyli

Sodan jälkeen syntyneet suuret ikäluokat tulevat siirtymään eläkkeelle vuosittain vaihteen jälkeen, ja työllisyysennusteiden mukaan työllisyys ei tule oleellisesti parantumaan ennen tuota ajankohtaa. On todellinen vaara, että kokonainen sukupolvi työelämänsä alussa olevia nuoria vieraantuu työelämästä, osa heistä jopa lopullisesti. Jo nyt puhutaan ”työlle viileästä sukupolvesta”. Näitä 20–29-vuotiaita nuoria luonnehtivat erilaiset arvot ja asenteet kuin aikaisempia sukupolvia. Olennainen kysymys on, miten nämä nuoret pysyvät työ- ja toimintakykyisinä työelämän vaatimusten jatkuvasti kasvaessa. (Seitsamo ym. 1997, 81.)

Nuoret ja työ -seminaarista tekemissään johtopäätöksissä Rantanen (1998, 5–9) arvioi, että työelämässä menestyminen riippuu sekä olosuhteista että niistä eväistä, joita meillä on. Osa eväistä on määräytyneitä, osaan voidaan vaikuttaa. Toimenpiteet tulisikin kohdistaa erityisesti niihin asioihin, joihin elämäntulkua koskevien pitkittäistutkimusten tulosten nojalla opetuksella, kannustuksella ja koulutuksella voidaan vaikuttaa. Työillä hyvää työuraa ennakoivat aktiivinen käyttäytyminen, hyvä koulumenestys ja edullinen sosioekonominen asema, pojilla taas hyvä itsehallinta, koulumenestys ja hyvä sosioekonominen asema. Aggressiivinen käyttäytyminen pojilla ja eristäytyvä, vetäytyvä käyttäytyminen tytöillä ennakoivat heikompaa menestymistä työuralla. Työttömyys ei suoranaisesti riipu yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista muiden kuin pitkäaikaistyöttömien syrjäytymisalttiiden yksilöiden kohdalla.

Parhaimmillaan työ antaa kasvutaustan ihmisen niin henkiseen, sosiaaliseen kuin taloudelliseenkin kehittymiseen. Työttömyyden ja osatyöllisyyden tiedetään aiheuttavan taloudellisen kriisin, mutta ne muodostavat myös kehityskriisin yksilön elämään vaikuttaen erityisesti itsetunnon kehittymiseen. Tulevaisuuden linjauksissa keskeisenä elementtinä on jokaisen kansalaisen perus-

taitojen ja laajan osaamisen kehittäminen. Se mahdollistaa yksilön tasapainoisen ja kehityshakuisen elämän ja työelämän sekä syrjäytymisen torjumisen ja ehkäisyn. (Rantanen 1998, 8.)

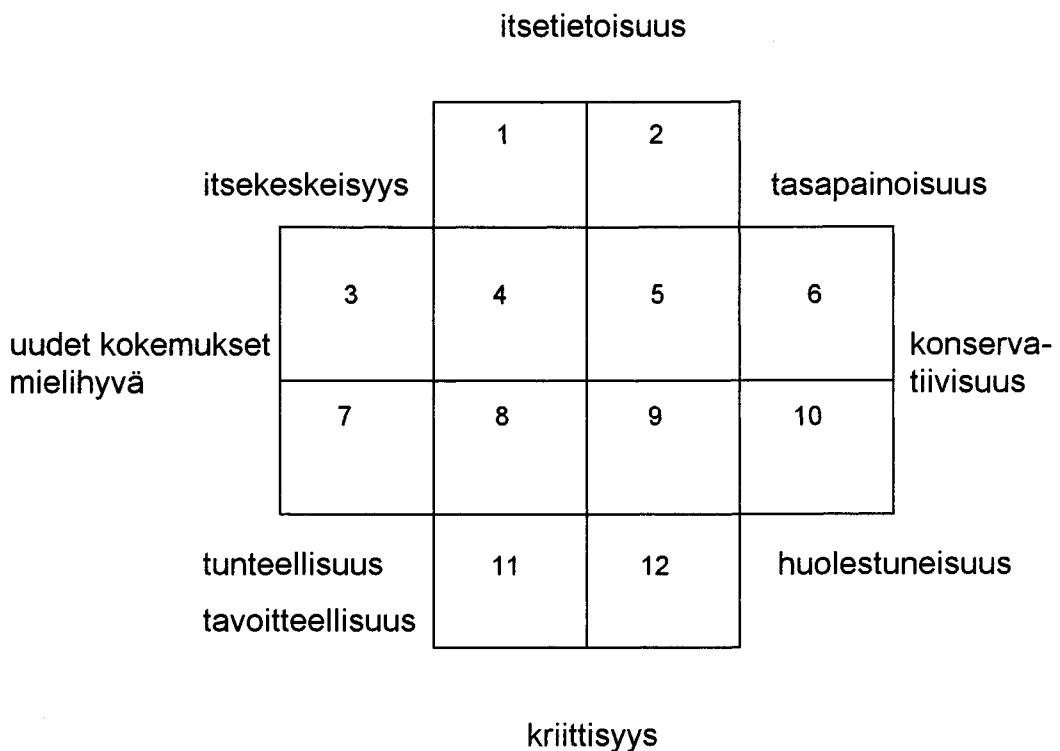
Toimintakyvyn käsite yhdistetään perustellusti työkykyyn. Työkyvyn erilaisissa määrittelyissä ollaan samaa mieltä siitä, että kyseessä on ihmisen ja työn sopusointuinen yhdistelmä, jossa ihminen osaa ja jaksaa suoriutua tehtävistään saamatta vaurioita ruumiilleen tai hengelleen ja selviää työhön liittyvistä sosiaalisista haasteista. Liikunnan osuus tässä yhtälössä on tärkeä. Se luo pohjan niille ruumiillisille ominaisuuksille, joita moni työ edellyttää mutta lisäksi sillä on vaikutusta psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueisiin. Fyysisten voimavarojen vaikutusta henkiseen jaksamiseen on viimeaikaisten tutkimusten mukaan tähän saakka ilmeisesti aliarvioitu (Ojanen 1997, 8–13).

Liikuntatottumukset ja niihin liittyvä kulutus näyttävät syntyvän ensi silmäyksellä ilman syvällisempää harkintaa. Ne peilaavat kuitenkin osaltaan jokaisen ihmisen arvomaailmaa ja käsityksiä sekä liikunnasta että elämästä yleensä. Liikuntaan liittyviä valintoja ei tehdä yksistään harrastuksen hyödyllisyyden ja terveellisyyden pohjalta, vaan niiden on sovittava yhteen ihmisen maailmankuvan kanssa. (Kokkonen 1995, 35.)

Karisto (1988, 43–74) on tarkastellut liikunnan ja elämäntyylin välisiä yhteyksiä. Hän toteaa, että ikävuodet 20–30 merkitsevät opiskelijoille pidennettyä nuoruutta, jolloin aikaa riittää liikuntaan ja muihin vapaa-ajan toimintoihin. Hänen mukaansa sosiaalisten erojen tasoittuessa elämäntyylin erot ovat nousseet esille. Yhteiskunnallista asemaa osoitetaan ja ylläpidetään tyylliseikoilla, kulutuksen ja muun henkilökohtaisen elämän yksityiskohdilla. Liikunnan lajivalinnatkaan eivät ole sosiaalisesti niin viattomia kuin miltä ne näyttävät. Eri liikuntalajeilla on erilaisia merkityssisältöjä, joita vain emme tule helposti ajatelleeksi.

Karisto on tehnyt luokittelun liikunnan lajivalintojen ja elämäntyylin yhteyksistä. Aineistona hänellä on ollut 1510:n eri puolilla maata asuvan suomalaisen elä-

mäntyliä ja asenteita koskevan haastattelututkimuksen tulokset. Haastateltavilta kysyttiin myös liikuntaharrastuksista. Hän on vertaillut liikuntalajien harrastamista sukupuolen, iän, asuinpaikan, koulutuksen ja ammatin mukaan. Tämän jälkeen hän on vertaillut lajivalintojen yhteyksiä elämäntyyliin ja muodostanut niistä 12 erilaista elämäntyyliä. Lähekkäin sijaitsevat ryhmät muistuttavat kuitenkin toisiaan niin paljon, ettei ryhmien selkeästi erottuva nimeäminen ole hänen mukaansa mahdollista. Hänen tutkimusaineistossaan noin puolet henkilöistä sijoittui keskimmäisiin ryhmiin, joissa elämäntyylien piirteet sekoittuvat. (Karisto 1988, 52.)



KUVIO 3. Elämäntyyli luokittelu (Karisto 1988, 61)

Kuviossa 3 esitettyä elämäntyyli ryhmittelyä voidaan lukea kuin karttaa, ilman suunnittain. Ryhmittelyä hallitseva ulottuvuuksia ovat länsi-itäsuunnassa uusi ja vanha sekä pohjois-eteläsuunnassa itsevarma yksilöllisyys ja huolestunut kollektiivisuus (Karisto 1988, 61).

3.2 Koulu - oppilaiden ja opettajien työyhteisö

Koulu terveyttä edistävänä oppimisympäristönä on 1990-luvulla noussut merkittäväksi terveystutkimusteemaksi niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Terveyttä edistävä koulu vahvistaa oppilaiden ja opettajien terveysvoimavaroja, jotka vuorostaan luovat edellytyksiä hyvälle työvireisyydelle, työkunnolle ja laadukkaille oppimistuloksille. Kiinnostavia kysymyksenasetteluja tarjoaa myös koulun tarkastelu työyhteisönä, jonka työntekijöitä ovat sekä opettajat että oppilaat. Oppilaiden työtä voimme luonnehtia oppimistyöksi. Kuten työelämässä yleensäkin, on myös opettajilla ja oppilailla oikeus työskennellä terveyttä edistävässä työympäristössä. (Kannas 1998, 33.)

Liimatainen-Lamberg (1999, 51) on tutkimuksessaan tarkastellut koulun terveystutkimusta liikunnanopettajan näkökulmasta. Ammatillisten oppilaitosten liikunnanopettajille suunnattuun kyselyyn vastasi 19 liikunnanopettajaa. Heistä suurin osa ilmoitti toteuttavansa pakollisen terveystiedon ja liikunnan oppikurssin opiskelijoiden ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Suurimmassa osassa ammatillisia oppilaitoksia terveystiedon opiskelu valinnaisena oppiaineena ei ollut mahdollista.

Eri oppilaitosmuotojen tärkeinä pitämät sisältöalueet erosivat toisistaan. Ammattioppilaitoksissa tärkeimmäksi muodostui päihteitä, tupakointia ja lääkkeitä koskeva terveystutkimus. Kauppaoppilaitosten terveystutkimuksessa oli eniten käytetty aikaa toiminta- ja työkyvyn edistämiseen, liikuntaan ja terveyteen sekä työterveyshuoltoon. Terveystutkimusoppilaitosten liikunnanopettajat olivat käyttäneet eniten aikaa terveystutkimukseen ja vesipelaamiseen liikunnan ja terveyden sisältöaiheiden lisäksi. (Liimatainen-Lamberg 1999, 51–52.)

Heikkinen (1990, 111; ks. Välimaa 1996, 32) korostaa, että terveystutkimusta kehitettäessä tulisi ottaa huomioon positiivinen, kokonaisvaltainen käsitys terveydestä, jossa terveyttä ei tarkastella staattisena tilana, vaan dynaamisena prosessina. Heikkisen mukaan terveyteen suuntaavan terveystutkimuksen

kulmakivenä tulisi tautien ja niiden riskitekijöiden sijasta olla mielen eheys ja toimintakyky. Heikkisen peräänkuuluttama holistinen ja ymmärtävä ihmis-käsitys ja terveyden ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti antavat mahdollisuuden, ehkä jopa vaativat, myös elinympäristöstä huolehtimisen.

Terveyden edistämisen ajattelu on muuttumassa terveyskasvatuksesta terveyden oppimisen ajatteluun. Lähtökohtana ovat silloin toimijat eli lapset ja nuoret itse. Terveyden edistämisen pohja nojaa silloin muun muassa kognitiivis-konstruktivistiseen (Rauste–von Wright & von Wright 1994) ja kokemukselliseen oppimisenäkemykseen (Kolb 1984; Boud et Walker 1991) sekä sosiaalisen oppimisen teoriaan (Bandura 1977). Sosiaalisen oppimisen teoriassa oppiminen kuvataan oppijan tiedollisten prosessien ja käyttäytymisen sekä ympäristön välisenä vuorovaikutuksena. Tiedollisiin prosesseihin liittyy aina tunnepitoisia ilmiöitä kuten asenteita, tunne-elämyksiä ja usein myös psyykomotorista toimintaa. Avainkäsitteitä sosiaalisen oppimisen teoriaa soveltavissa lähestymistavoissa ovat sosiaalinen malli, sijaisvahvistaminen, kyky käyttäytyä, toiveet, odotukset, itsetunto, itsehallinta ja tunneperäinen selviytyminen. (Tossavainen 1997, 36–37.)

Siuralan (1994, 237) mukaan koululaisten ja opiskelijoiden lisääntynyt työsäkäynti 1900-luvulla ja voimakas suuntautuminen vapaa-aikaan osoittavat, että nuorilla on tarve sisällyttää elämäänsä muutakin kuin opiskelua. Nuorten kiinnostusta koulun ulkopuoliseen elämään lisää ilmeisesti myös se, että varsin monet eivät koe kouluelämää myönteisenä asiana. Siuralan mukaan nuorten uudet elämäntavat, kulttuurinen toiminta ja itsensä etsiminen ”esteettisenä projektina” ovat saaneet hyvin vähän huomiota osakseen.

Nuorten käsitykset itsestään ja tulevaisuudestaan ovat vielä peruskoulun jälkeenkin melko jäsentymättömiä. Nuori pyrkii vapautumaan hänelle asetetuista rajoituksista (Pulkinen 1990; Lähteenmaa & Siurala 1991; Tervo 1993; Ulvinen & Siljander 1995). Tällöin nuoret hakeutuvat toisten nuorten seuraan ja ottavat mallia tovereistaan. Toveripiiri vaikuttaa nuoreen, jolloin tärkeäksi muodostuu se, miten nuori pystyy vastustamaan sosiaalisia paineita, jotka

liittyvät haitallisiin terveystottumuksiin. Yleisin selitys nuorten epäterveellisille valinnoille lienee juuri nuorten tarve saada toveriryhmän hyväksyntä sekä tarve osoittaa itsenäisyyttä (Parviainen & Pelkonen 1997, 119).

3.3 Ammatillinen koulutus ja opetussuunnitelman perusteet

Koulun toimintakulttuurin muutos

Sahlberg (1996, 137) on tutkinut koulun toimintakulttuurin muutosta ja toteaa koulun rakenteellisen kehittämisen muuttavan toivottuja rakenteellisia asioita, kuten esimerkiksi opetussuunnitelmaa, hallintoa tai opettajan työajan käyttöä. Rakenteellinen muutos saattaa myös vaikuttaa koulun toimintakulttuuriin epäsuorasti. Esimerkiksi opetussuunnitelmajärjestelmän muuttaminen niin, että kouluilla on entistä parempi mahdollisuus osallistua omien opetussuunnitelmiansa laatimiseen, näyttää meillä Suomessa tuoneen monien koulujen toimintaan uudella tavalla yhteistä suunnittelua ja ongelmien ratkaisemista. Vastavalla tavalla opetusmenetelmien monipuolistaminen koulussa saa yleensä opettajat pohtimaan yhdessä vallitsevia käytäntöjä ja niiden taustalla vaikuttavia uskomuksia ja odotuksia. Rakenteellisten uudistusten yhteydessä ovat monesti paljastuneet koulun muutosvalmiuksien perusvaikeudet: yhteistyön puuttuminen, staattiset uskomukset ja yhteisten kasvatus- ja koulutustavoitteiden puuttuminen.

Sahlbergin (1996, 136–137) mukaan rakenteisiin kohdistuvat muutospyrkimykset tuntuvat yksinkertaisilta ja samalla tehottomilta, sillä ne eivät yleensä pysty vaikuttamaan koulukulttuuriin tai sen alakulttuureihin. Viime aikoina onkin toistuvasti esitetty, että koulun kehittämisen painopisteen tulisi siirtyä rakenteiden uudistamisesta koulukulttuurin kehittämisen suuntaan. Toimintakulttuurin muutoksessa korostetaan koulun sisäisen aktiivisuuden, dynaamisuuden ja kontrolloinnin merkitystä. Rakenteellisessa uudistamisessa on koulun toimintakulttuurin muutoksen kannalta kaksi erittäin tärkeää kohdetta. Ensimmäinen on aika. Opettajien päivittäisiä työtottumuksia olisi pyrittävä muuttamaan siten, että opettajien ammatilliselle keskustelulle, yhteiselle suun-

nittelulle ja arvioinnille olisi riittävästi aikaa. Toinen seikka koskee opettajien tapaa toimia yhteistyössä koulussaan. Koulukulttuurin uudistaminen ei onnistu pelkästään yksilöitä kouluttamalla ja heidän asenteitaan kehittämällä. Yhteisten tavoitteiden, arvojen, normien ja visioiden tuottaminen on kollegiaalisen prosessin tulos.

Koulutuksen ja tutkimuksen kehittämissuunnitelmassa vuosille 1995–2000 todetaan, että ihmisen elinympäristössä – myös muodollisen koulutusjärjestelmän ulkopuolella – yhä useammat työelämän ja yhteiskunnan tehtävät sisältävät oppimisen ja opettamisen elementtejä. Elinikäisen koulutuksen periaatteen pohjalta koulutus nähdään kokonaisuutena, joka laajenee oppilaitoskeskeisestä tarkastelusta kaikkiin oppimismuotoihin ja ympäristöihin ja kaikkiin ikäkausiin. Tarkastelussa korostuvat sekä koulutuksen keskeinen osuus työelämän ja tuotantorakenteen uudistumisessa että koulutuksen korvaamaton itseisarvo yksilön inhimillisessä kasvussa ja elämän rikastuttamisessa.

Jarnilan (1998, 13) mukaan työelämän tarpeisiin tähtäävä koulutus kaipaa perusteellista remonttia. Ammatillinen huippuosaaminen ei pelkästään riitä. Sosiaaliset taidot, joustavuus, luovuus ja ennakkoluulottomuus lienevät tulevaisuudessa olennainen osa useimpien ammattien vaatimuksista. Tällöin on myös ilmeisesti liian yksipuolista tyytyä pelkästään tutkintorakenteiden, koulutusohjelmien ja opetussuunnitelmien valtakunnallisesti ohjattuun uudistamiseen. Herää myös kysymys, voidaanko ammatillinen koulutus järjestää enää jatkossa oppilaitosmuotoisesti, kun monissa kilpailijamaissa ammattitaidon tuottava koulutus järjestetään pääosin työelämässä todellisilla työpaikoilla.

Laki ammatillisesta koulutuksesta

Ammatillista koulutusta koskeva laki tuli voimaan 1.1.1999. Lain mukaan koulutuksen tarkoituksena on kohottaa väestön ammatillista osaamista, kehittää työelämää ja vastata sen osaamistarpeista sekä edistää työllisyyttä. Lain valmisteluvaiheessa sivistysvaliokunta korosti muun muassa laajan ammatti-

sivistyksen merkitystä, jossa taidon lisäksi opiskelijalle kehittyy tietoisuus osaamisen teoreettisista perusteista sekä työn etiikasta. Edelleen on korostettu toiminta- ja työkykyä säilyttävän ja elvyttävän toiminnan huomioon ottamista liikunnan ja terveystiedon sekä ammatillisten aineiden opetuksessa.

Ammatilliset perustutkinnot ovat yhteiset riippumatta siitä, suoritetaanko ne ammatillisesta koulutuksesta annetun lain (630/98) mukaisesti ammatillisena peruskoulutuksena tai ammatillisesta aikuiskoulutuksesta annetun lain (631/98) mukaisesti näyttötutkintoina. Tutkintojen kehittämisessä on keskeisenä tavoitteena, että tutkinnon suorittaneiden valmiudet ja ammattitaito ovat suoritustavasta riippumatta yhtäläiset.

Ammatillisessa koulutuksessa liikunnan ja terveystiedon opetus kuuluu kaikille yhteisiin aineisiin. Yhteiset opinnot sisältävät pakollisia opintoja 16 opintoviikkoa ja valinnaisia opintoja neljä opintoviikkoa. Lain mukaan liikunnan ja terveystiedon pakollisen osuuden laajuus on kaksi opintoviikkoa. Opiskelija voi täydentää tätä määrää koulun tarjoamalla liikunnan ja terveystiedon valinnaisilla opinnoilla. Liikunnan ja terveystiedon oppimäärä arvioidaan yhdellä arvosanalla.

Vapaasti valittavien opintojen määrä on 10 opintoviikkoa. Opiskelija voi valita ne vapaasti oman tai muiden sekä yleissivistävien että ammatillisten oppilaitosten tarjonnasta.

Valtioneuvoston päätöksen (25.2.1999) mukaisesti valinnaisten ja vapaasti valittavien opintojen tarjonta on runsas. Tämä tulee aiheuttamaan oppilaitoksissa kilpailutilanteen eri aineiden kesken. Selvitäkseen tässä kilpailussa liikunnan ja terveystiedon opettajan on entistä paremmin kyettävä perustelemaan aineensa merkitystä opiskelijan tulevan ammatin ja työn kannalta.

Liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelma

Ammatillisessa koulutuksessa opetussuunnitelman tulee pohjautua työelämän ammattitaitovaatimukseen ja niiden perustana olevaan kvalifikaatiotyypittelyyn. Ongelmaksi liikunnan ja terveystiedon opetukselle muodostuu se, että meillä ei vielä ole riittävästi tutkimustietoa eri ammateissa vaadittavasta fyysisestä työ- ja toimintakyvystä.

Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelman perusteissa (1999) liikunnan ja terveystiedon tavoitteiden asettelun lähtökohtana on ihmisen myönteinen käsitys itsestään liikkujana. Liikunnan opetuksen päämääränä on edistää tätä tarjoamalla monipuolisia ja myönteisiä elämyksiä ja kokemuksia.

Toisena määrittävänä tekijänä on toimintakyky työkyvyn perustana. Liikunnan avulla voidaan edistää yksilön hyvinvointia, terveyttä sekä työssä jaksamista. Koulutuksen aikana opiskelija omaksuu hyvää toimintakykyä ja työterveyttä edistäviä valmiuksia.

Liikunnan opetuksen keskeisiä sisältöalueita ovat liikunnan ja terveyden väliset yhteydet, terveys- ja kuntoliikunnan harjoittelun periaatteet, toiminta- ja työkykyä edistävä liikuntaharjoittelu, toiminta- ja työkyvyn arviointimenetelmät, liikunnan eri muodot ja oppimisympäristöt sekä henkilökohtaisen liikuntaohjelman laatiminen, toteuttaminen ja seuranta.

Terveystiedon opetus painottuu työterveyteen. Keskeisiä sisältöalueita ovat opiskelijan ammattialan kannalta työhön ja terveyteen sekä terveystietämiseen liittyvät sisällöt.

3.4 Liikunnan ja terveystiedon opetusohjelma

Opetusta, oppimista ja tietoa koskevat uskomukset ovat koulun kehittämisessä tärkeitä siksi, että niiden perusteella opettajat tulkitsevat uusia tilanteita ja määrittelevät oman toimintansa rajat. Uskomukset vaikuttavat usein tiedos-

tamattomasti, jolloin opettaja ei välttämättä ymmärrä oman käyttäytymisensä ja reaktioidensa syitä. Koulun sosiaalisen organisaation ja opetuksen muutokseen tähtäävässä koulun kehittämisessä olisikin kiinnitettävä entistä enemmän huomiota opettajien epistemologisiin orientaatioihin ja niiden muuttumiseen. (Sahlberg 1996, 214.)

Sahlberg (1996, 215) toteaa omassa tutkimuksessaan, että opetusmenetelmien monipuolistamiseen tähtäävän kehittämisohjelman tulee sisältää ainakin seuraavat periaatteet:

Ensimmäiseksi, kehittämisprojektin on oltava riittävän pitkäkestoinen. Mikäli kysymyksessä on monimutkaisempien opetusmenetelmien oppiminen, on ohjattun kehittämiseen varattava ainakin kaksi vuotta. Toiseksi, kehittämisprojektissa on käytettävä monipuolisia koulutusmenetelmiä. Kokemuksellisen oppimisen periaatteiden mukaisesti opetusmenetelmien koulutuksessa on oltava teorian ja esimerkkien lisäksi mahdollisuus aktiiviseen omakohtaiseen kokeilemiseen, reflektointiin ja uusien käsitteiden hahmottamiseen. Kolmanneksi, kehittämisprojektiin on kuuluttava keskeisenä toiminnallisena periaatteena opettajan oman työn yhteydessä tapahtuva uusien opetusmenetelmien harjoittelu. Neljänneksi, opettajia on rohkaistava koulussaan kollegiaalisuuden vahvistamiseen.

Laadimme tätä tutkimusta varten lähihoitajakoulutuksen liikunnanopettajan kanssa tehostetun liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelman. Toisen osan muodosti toiminta- ja työkykyä ylläpitävä liikunta, toisen osan työterveystieto. Teoriaopetus ja käytännön toiminta tukivat toisiaan. Teimme opetusta varten työterveystiedon opetuskansion Iloa Elämään – Tehoa Työhön (Kostiainen & Segercrantz 1998). Kansion sisällysluettelo on liitteessä 1.

Liikunta ja terveys liittyvät toisiinsa. Siksi myös liikunnan ja terveystiedon opetuksen kytkeminen toisiinsa on mielekästä. Tutkimustietoa liikunnan terveysvaikutuksista on olemassa runsaasti. Muun muassa Vuori (1998, 461–

478) on esittänyt kriittiseen ja kattavaan analyysiin perustuvan yhteenvedon liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista. Yhteenvedo perustuu vuoden 1996 tutkimustietoon (A report of the Surgeon General 1996). Näyttö on edelleen vahvistunut muun muassa sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen, aikuisiän diabeteksen, rintasyövän ja osteoporoosin ehkäisyn osalta.

Liikunnan sairauksia ehkäisevät vaikutukset ovat merkittäviä. Aktiivisesti liikkuvien vaara sairastua iskeemisiin verenkiertoelinten sairauksiin ja lihoa ylipainoiseksi on noin puolet ja vaara sairastua korkeaan verenpaineeseen, aikuisiän diabetekseen ja paksusuolisyöpään useita kymmeniä prosentteja pienempi passiivisiin verrattuna. (Vuori 1998, 461–478.)

Näyttö liikunnan hyödyistä psyyken ja aivotoimintojen kannalta on selvästi heikompi kuin fyysisten vaikutusten osalta. Tämä johtuu metodisista vaikeuksista ja melko vähäisestä perusteellisesta tutkimuksesta. Ihmisten odotukset tällaisista vaikutuksista ovat kuitenkin suuret, ja Vuoren (1998) mukaan he ilmoittavat odotustensa täyttyvän. Tällä hetkellä terveyttä edistävän liikunnan ominaispiirteet tunnetaan siinä määrin, että eri tarkoituksiin on voitu laatia pätevään näyttöön perustuvia liikuntasuosituksia.

Liikunnan avulla voidaan siis edistää yksilön terveyttä ja myös parantaa työssä jaksamista. Kohtuullinen liikunta ehkäisee ennalta sairauksia, ja sen avulla saavutettu hyöty on moninkertainen haittoihin verrattuna. Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi tarvitaan järkevää sekä koulutuspoliittista että sosiaali- ja terveystieteellistä päätöksentekoa. Lisäksi tarvitaan myös fyysinen ja sosiaalinen toimintaympäristö, jossa on mielekästä harrastaa liikuntaa osana jokapäiväistä elämää.

Laatimaamme tehostettuun liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelmaan kuuluivat työterveystiedon lisäksi koulun yhteinen liikunta, harrastusliikunta ja muu päivittäinen liikunta-aktiivisuus. Opiskelijat suunnittelivat itselleen yhdessä opettajan kanssa terveystieteellisen liikuntaohjelman yhdelle lukukaudelle. Tavoit-

teena oli viisikymmentä terveysliikunnan kriteerit täyttävää liikuntakertaa kevään 1998 aikana. Vuoren (1996) mukaan terveysliikunnan kriteerinä on liikunnan harjoittaminen päivittäin. Vaatimuksena on vähintään 30 minuuttia fyysistä aktiivisuutta, jossa hengitys kiihtyy ja hiki nousee iholle. Maksimaalista ponnistelua ei tarvita. Liikunnan voi kerätä kymmenen minuutin palasista päivän mittaan ja sen on oltava elinikäistä. Opiskelijoille annettiin ohjeeksi pitää liikuntasuorituksistaan päiväkirjaa. Keskustelimme suunnitelman toteutumisesta ja liikuntakokemuksista kevään aikana yhteisissä tapaamisissa.

Tarkastelen tutkimuksessani haastattelujen ja kyselyjen pohjalta nuorten käsityksiä siitä, miten he kokevat ja ymmärtävät liikunnan, terveyden ja toimintakyvyn.

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

4.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli

1. selvittää opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia terveydestä ja toimintakyvystä,
2. selvittää opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta ja fyysistä toimintakykyä,
3. kuvata opiskelijoiden suhdetta liikuntaan elämäntyyli luokittelun kautta,
4. selvittää, miten opiskelijat kokevat tehostetun liikunnan ja terveystiedon opetuksen yhden lukukauden aikana.

Tavoitteena oli lisäksi

5. saada kokemuksia liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelmien ja opetuksen kehittämiseksi toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa ja
6. kerätä tietoa liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutuksen kehittämiseksi.

4.2 Tutkimuksen luonne

Tämä tutkimus on luonteeltaan toimintatutkimus. Tutkimusote ja tarkastelutapa ovat laadullisia vaikka aineisto on luonteeltaan sekä laadullista että määrällistä.

Aaltola ja Syrjälä (1999, 18) pohtivat erilaisia näkökulmia toimintatutkimukseen ja toteavat, että toimintatutkimus on jatkuva prosessi, joka tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmaksi.

Eskolan ja Suorannan (1998, 128) mukaan toimintatutkimus on yleisnimitys sellaisille lähestymistavoille, joissa tutkimuskohteeseen pyritään tavalla tai toisella vaikuttamaan, tekemään tutkimuksellisin keinoin käytäntöön kohdistuva interventio.

Tässä tutkimuksessa tehostetun liikunnan ja terveystiedon opetusohjelma oli suunniteltu toteutettavaksi kaikille yhteisinä opintoina yhden lukukauden aikana. Opintojen laajuus oli yksi opintoviikko terveystietoa ja yksi opintoviikko liikuntaa sekä yksilöllisesti suunniteltu liikuntaohjelma oppituntien ulkopuolella. Opiskelijat voivat vaikuttaa itse ohjelman suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Laadullisella aineistolla tarkoitetaan Eskolan ja Suorannan (1998, 15) mukaan pelkistetyimmillään aineistoa, joka on ilmaisultaan tekstiä. Teksti voi olla syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. Laadullisessa tutkimuksessa kysymys on empiirisen ilmiön tutkimisesta ja laadulliset menetelmät ovat työkaluja, on korostettava kohdeilmiön käsitteellisen pohdinnan merkitystä.

Olen päätenyt erilaisten aineistojen ja menetelmien yhteiskäyttöön, koska ne täydentävät toisiaan; tutkittavaa ilmiötä voidaan lähestyä eri suunnista ja näin saada enemmän informaatiota. Olen katsonut tärkeäksi informaation monipuolisuuden ja tulosten käyttökelpoisuuden koulutuksessa ja työelämässä.

4.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä oli kymmenen ensimmäisen lukukauden lähihoitajaopiskelijaa, joista seitsemän oli naisia ja kolme miehiä.

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyden kriteerinä ei ole määrä vaan laatu, käsitteellistämisen kattavuus. Harkinnanvaraisessa otannassa on kysymys tutkijan kyvystä rakentaa tutkimukseensa vahvat teoreettiset perusteet. Laadullisessa tutkimuksessa on lähes aina kyseessä näyte, ei otos. Harkinnanvaraisen otannan sijasta puhutaan myös harkinnanvaraisesta näytteestä erotukseksi tilastollisista otantamenetelmistä. (Eskola & Suoranta 1998, 18.)

Liikunnan ja terveystiedon opetusohjelma käynnistettiin terveydenhuoltooppilaitoksessa Helsingissä ensimmäisen lukukauden lähihoitajaopiskelijoiden kanssa tammikuussa 1998. Opiskelijat suhtautuivat myönteisesti asiaan, ja noin puolet koko ryhmästä lähti mukaan. Halukkaita oli enemmänkin mutta käytännön syyt – kuten pitkät matkat ja lastenhoito-ongelmat – estivät osallistumisen. Ryhmässä oli alussa kaksitoista opiskelijaa, joista kaksi keskeytti. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat muodostivat liikunnan ja terveystiedon opetuksessa oman ryhmänsä ja samalla luokalla olevat, tutkimuksen ulkopuolelle jääneet, omansa.

Ryhmän motivaatio liikuntaan oli erittäin korkea. Ryhmään hakeutui ilmeisesti aktiivisia liikkujia ja tunnollisia opiskelijoita. He joutuivat siirtymään joillakin tunneilla toiseen oppilaitokseen, mutta siitä ei muodostunut ongelmaa. Ohjelman onnistumiseen vaikutti oppilaitoksen muilta opettajilta saatu tuki. He osoittivat sitoutuvansa ohjelmaan, kannustivat opiskelijoita ja viestittivät osallistumisen tärkeyttä.

4.4 Aineistonkeruumenetelmät

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin seuraavalla tavalla:

1. Liikunta-aktiivisuuskysely

Liikunta-aktiivisuutta kartoitettiin kyselylomakkeella (liite 2), jolla Työterveyslaitoksen Työkuntoprofiilissa (Korhonen ym. 1998) määritetään tutkittavan henkilön liikunta-aktiivisuuden laatua ja määrää. Opiskelijat vastasivat kyselyyn ensimmäisellä liikuntatunnilla tammikuussa 1998. Kyselyä ei toistettu ohjelman lopussa. Liikunta-aktiivisuuskyselyn tulokset ovat taulukossa 1.

2. Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Fyysistä toimintakykyä arvioitiin FitWare-polkupyöräergometritestillä (Rahikainen 1995) ja lihaskuntotesteillä, jotka perustuvat Työterveyslaitoksen Työkuntoprofiiliin (Korhonen ym. 1998) lihaksiston voimaa ja kestävyyttä sekä keskivartalon notkeutta mittaavaan testistöön ja niiden suoritusohjeisiin. Ensimmäiset mittaukset tehtiin oppilaitoksessa tammikuussa 1998. Testaus-tilanteessa oli mukana kaksi liikunnanopettajaa. Opiskelijat työskentelivät pareittain. Tilanteessa korostettiin testien oikeaa suoritustapaa ja vertailua omaan itseensä. Mittaukset toistettiin samoilla periaatteilla toukokuussa 1998. Fyysisen toimintakyvyn arvioinnin tulokset ovat taulukossa 2 ja pylväskuvioina liitteessä 3.

3. Teemahaastattelu

Haastattelin tammikuussa kaikkia tutkimukseen osallistuvia opiskelijoita sekä samasta ryhmästä kolmea muuta, tutkimuksen ulkopuolelle jäänyttä opiskelijaa. Toukokuussa haastattelin uudelleen tutkimukseen osallistuneita. Tutkimuksen tekstissä oleviin lausumiin on merkitty opiskelijan nimi ja H1 (ensimmäinen haastattelu) tai H2 (toinen haastattelu). Valitsin haastattelu-

paikaksi oppilaitoksen, koska haastattelutilanteet oli siellä helppo järjestää ja ympäristö oli opiskelijoille tuttu mutta kuitenkin neutraali.

Ensimmäisen haastattelun teemat olivat liikunta, terveys ja toimintakyky. Pääteemat oli jaettu vielä alateemoihin. Toisen haastattelun pääteemat olivat kokemukset liikunnasta ja terveystiedon opetuksesta sekä toiveet tulevalle liikunnalle. Teemahaastattelujen rungot ovat liitteessä 4.

Haastattelurunkojen rakentuminen perustui paljolti omaan kokemukseeni opetustyössä terveydenhuolto-oppilaitoksessa. Käsittelin haastattelussa kaikkia teemoja, vaikka niiden järjestys ja laajuus vaihtelivat. Lähestyin teemoja haastattelussa mahdollisimman monesta suunnasta. Käytin haastattelussa tukilistaa varmistaakseni kaikkien aiheiden käsittelyn. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Pyrin saamaan haastattelutilanteet mahdollisimman vapaamuotoisiksi, ja opiskelijat voivat viedä keskustelua myös teemojen ulkopuolelle. Luottamuksen syntyminen tuntui alussa vaikealta, koska opiskelijat olivat vielä vieraita minulle. Toisessa haastattelussa toukokuussa tilanne oli jo helpompi. Opiskelijat tapasivat toisiaan päivittäin ja keskustelivat tutkimukseen liittyvistä asioista. Se vaikutti mahdollisesti haastattelujen kulkuun. Teemahaastattelussa esiin tulleet alateemat ovat liitteessä 5.

Nauhoitin haastattelut, ilmoitin siitä etukäteen, eikä kukaan opiskelijoista kieltänyt käyttämästä nauhuria.

4. Liikunnanopettajan haastattelu

Haastattelin ryhmän liikunnanopettajaa kesäkuussa opetuksen päätyttyä. Keskustelimme kokemuksista kevään ajalta, ohjelman toteuttamisesta sekä liikunnanopettajan näkemyksistä opetuksen kehittämistyölle ammatillisessa koulutuksessa. Haastattelussa esiin tulleet pää- ja alateemat ovat liitteessä 5.

4.5 Aineiston analyysi

Aineiston analyysissä ensimmäinen vaihe oli liikunta-aktiivisuuskyselyn (Korhonen ym. 1998) vastausten tallentaminen kyselylomakkeessa olevan luokittelun mukaisesti. Tein jokaisesta opiskelijasta liikunta-aktiivisuutta kuvaavan käyrän, aktiivisuusprofiilin. Kirjasin myös liikunnan lajivalinnat.

Luokittelin sekä tammikuussa että toukokuussa FitWare-polkupyöräergometri-testillä (Rahikainen 1995) mitatut aerobisen kestävyys tulokset viitearvojen mukaisesti kuntoluokkiin. Tein samoin lihaksiston voimaa ja kestävyttä sekä keskivartalon notkeutta (Korhonen ym. 1998) mittaaville tuloksille. Muodostin tuloksista pylväskuviot (liite 3), joista ilmenevät molempien mittauskertojen tulokset.

Teemahaastattelun analyysin ensimmäinen vaihe oli haastattelunauhojen purkaminen. Kirjasin tekstin sanatarkasti, sen mitä keskustelussa sanottiin. Muita yksityiskohtia kuten taukoja, en kirjannut. Luin kymmenen opiskelijan haastattelutekstit läpi kokonaan useampaan kertaan ja erottelin kustakin haastattelusta pääteemoja – liikunta, terveys ja toimintakyky – käsittelevät lausumat. Tämän jälkeen keräsin yhteen kaikkien opiskelijoiden kutakin pääteemaa käsittelevät lausumat. Materiaalia kertyi vähän yli sata sivua. Liikuntaa käsittelevä aineisto oli kaikkein runsain, seuraavaksi eniten lausumia oli terveydestä ja vähiten toimintakyvystä.

Luokittelin näiden pääteemojen sisällöt edelleen alateemoihin. Muodostin omaksi kokonaisuudekseen tutkimusongelman kannalta oleelliset liikunta-, terveys- ja toimintakykyosiossa esiintyvät alateemat.

Analysoin myös toiset, toukokuussa tehdyt haastattelut. Purin ensin haastattelunauhojen tekstit sanatarkasti. Pääteemoja olivat kokemukset kevään liikunnasta ja työterveystiedon opetuksesta, omien suunnitelmien toteutumisen arviointi ja toiveet liikunnan opetukselle jatkossa. Luokittelin tämän jälkeen kustakin pääteemasta esiin tulleet alateemat.

Luonnehdin opiskelijoista henkilökuvat lajivalintojen, liikunta-aktiivisuuden, aerobisen kestävyuden, teemahaastattelujen sekä omien että ryhmän liikunnanopettajan tekemien arviointien perusteella. Henkilökuvien pääpiirteet on kuvattu liitteessä 6. Tarkastelin myös opiskelijoiden yhteisiä piirteitä ja tyyppitelin niiden perusteella neljä eri ryhmää (liite 6).

Liikunnanopettajan haastattelun analyysin ensimmäinen vaihe oli haastattelunauhan purkaminen. Kirjasin haastattelunauhan tekstin sanatarkasti. Erottelin ensin tekstistä liikuntaa ja työterveystietoa käsittelevät teemat ja senjälkeen niissä esiintyvät alateemat.

Olen käyttänyt liikunta-aktiivisuuskyselyä, fyysisen toimintakyvyn arvioinnista sekä tutkimuksen haastatteluaineistosta saamaani tietoa opiskelijoiden elämäntyyli luokittelussa, henkilökuvien muodostamisessa, tyyppittelyn tekemisessä, tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ja pohdintaosassa.

4.6 Luotettavuuden tarkastelua

Eskola ja Suoranta (1998, 212) tarkastelevat laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja toteavat, että pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. He ovat tarkastelleet luotettavuutta neljästä eri näkökulmasta: realistiselta kannalta (ikkuna todellisuuteen), vakuuttavuuden, yhteistoiminnan ja kritiikin kannalta. Reliabiliteetti on osa realistisen luotettavuuden tarkastelua. Grönfors (1982, 175–176) esittää reliabiliteetin tarkistamiseksi indikaattorin vaihtoa, useampaa havainnointikertaa ja useamman havainnoitsijan käyttöä. Toimintatutkimuksen luotettavuustarkastelusta tulee tätä kautta toimijoiden yhteisten neuvottelujen tulos.

Olemme osallistuneet lähihoitajakoulutuksen liikunnanopettajan kanssa Liikkuva ja terve koulu -projektiin sekä siihen liittyvään kouluttajakoulutukseen. Liikkuva ja terve koulu -ohjelman tavoitteena oli koulun toiminta-

kulttuurin muutos. Kouluttajakoulutuksen tarkoituksena oli perehtyä koulun toimintakulttuurin muutokseen tähtäävän täydennyskoulutuksen periaatteisiin ja muutosprosessin ohjaukseen.

Olen ollut mukana ammatillisen koulutuksen liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelman perusteiden valmistelutyössä. Prosessin aikana ammatillisen koulutuksen liikunnan ja terveystiedon opetuksen tavoitteita, merkitystä ja päämäärää pohdittiin monelta suunnalta. Työni terveydenhuolto-oppilaitoksessa antoi hyvän mahdollisuuden kokeilla uuden suunnitelman mukaista opetusta.

Tässä tutkimuksessa ryhmän liikunnanopettaja oli mukana kaikilla tunneilla. Hän on arvioinut ryhmän opiskelijoita ja tehnyt heistä oman luonnehdintansa. Olemme vertailleet käsityksiämme. Olen käyttänyt apuna hänen arviotaan muodostaessani opiskelijoista henkilökuvia ja tyyppittelyä. Olemme suunnitelleet yhdessä työterveystiedon opetuksessa käytetyn kansion. Olemme myös suunnitelleet yhdessä opetuksen sisältöä, keskustelleet sen kulusta ja näin pyrkineet lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. Liikunnanopettaja on lukenut tutkimuksen tekstiä ja kommentoinut sitä.

Kouluttajakoulutus ja pitkä kokemuksemme opetustyöstä terveydenhuolto-oppilaitoksessa on antanut valmiudet tulkita aineistoa ja arvioida opiskelijoita mielestäni luotettavasti.

Eskola ja Suoranta (1998, 215) huomauttavat, että Leimanin ja Toivosen (1991) mukaan mitä tahansa aineistoa on periaatteessa mahdollista tulkita lukemattomilla tavoilla. Näin se, mitä kutsutaan reliabiliteetiksi, tarkoittaisi tutkimuksen kuluessa tuotettua yhteistä tapaa lähestyä ja ymmärtää kohdetta.

Huttunen, Kakkori ja Heikkinen (1999, 113) toteavat, että validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden käyttäminen toimintatutkimuksessa yhteydessä on vaikeaa monesta syystä. Etenkin reliabiliteetti on huonosti sopiva käsite, koska toimintatutkimus on itsessään väliintuleva muuttuja, jota nimenomaan käytetään

tarkoituksellisesti muuttamaan tilannetta. Sama tulos ei ole edes periaatteessa saavutettavissa uudelleen, koska tilanne on jo toinen. Saatu tulos on totta siinä ajan ja paikan määrittämässä hetkessä, jossa se saavutettiin.

Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä mutta tulosten siirrettävyyttä voidaan arvioida. Tynjälän (1991, 390) mukaan johtopäätöksiä siirrettävyydestä ei voi tehdä yksin tutkija, joka tuntee ainoastaan tutkimusympäristön. Tutkijan on kuvattava riittävästi aineistoaan ja tutkimustaan, jotta lukija voi pohtia tutkimustulosten siirrettävyyttä ja sovellettavuutta myös muihin kuin tutkittuihin konteksteihin.

Tässä tutkimuksessa saadut tulokset ovat liikunnanopettajan kanssa käymieni keskustelujen perusteella hyvin siirrettävissä jatkossa koko sosiaali- ja terveystiedon liikunnan ja terveystiedon opetukseen mutta muun ammatillisen koulutuksen suhteen tilannetta on vaikea arvioida.

Kiviniemi (1999, 80) ehdottaa toimintatutkimuksessa luotettavuuden tarkastukseen käytäntöä, jossa tutkittavina olleet henkilöt arvioivat tutkimuksessa saatuja tuloksia ja siitä tehtyjä tulkintoja. Tässä tutkimuksessa keskustelimme opiskelijoiden kanssa kevään aikana säännöllisesti ohjelman sisällöstä, etenemisestä, liikuntatuntemuksista ja fyysisen toimintakyvyn mittaustuloksista. He olivat tietoisia mitkä fyysisen toimintakyvyn osa-alueet olivat kehitettäviä, sopivia tai erinomaisia. Opiskelijat saivat kommentoida omaa henkilökuvaansa ja antaa palautetta tutkimuksesta mutta lopullista raporttia he eivät ole lukeneet.

Tutkimuksessa käytetyt fyysisen toimintakyvyn testit ovat standardoituja, yleisesti käytössä olevia testejä. Niiden tulkinnassa on käytetty ikää vastaavia, viitearvojen mukaisia luokituksia.

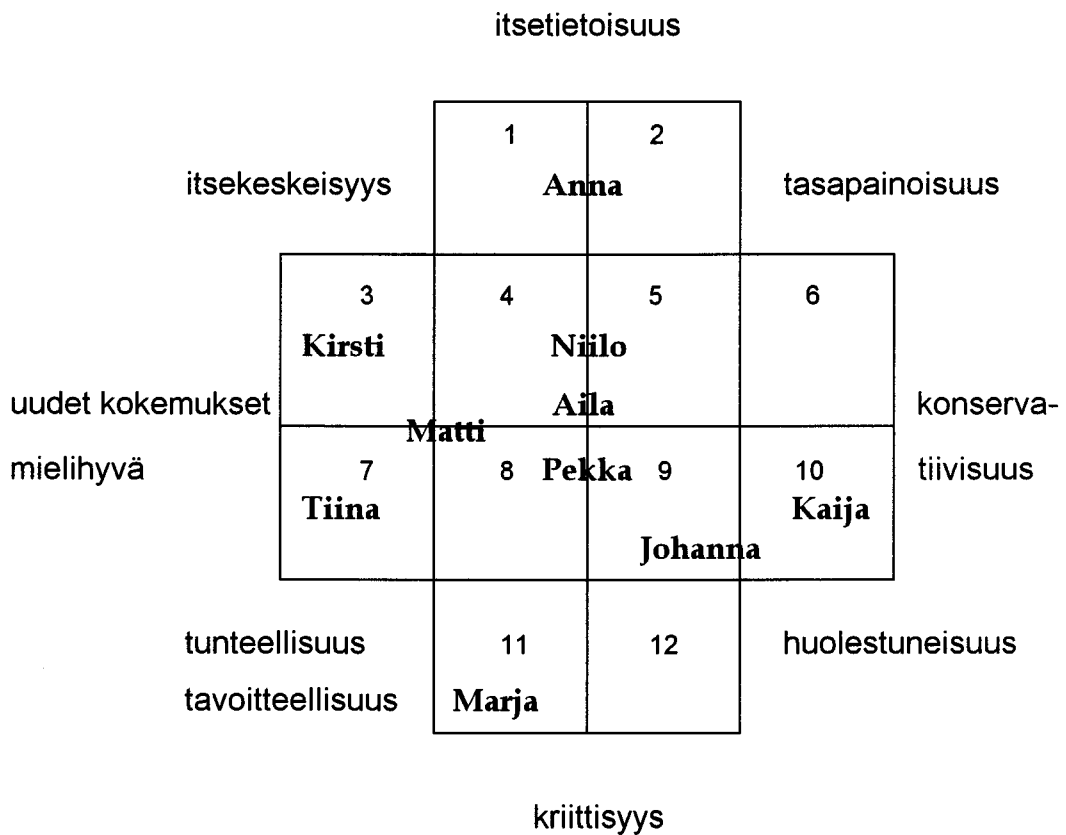
Fyysisen toimintakyvyn mittauksissa opiskelijat saivat kirjalliset ohjeet testeihin valmistautumisesta. Ne käytiin yhdessä läpi testejä edeltävällä tunnilla. Testien oikeat suoritustavat opetettiin koko ryhmälle ja he saivat kokeilla niiden suoritusta. Testit suoritettiin pareittain. Olimme liikunnanopettajan kanssa molem-

mat mukana tunnilla. Testitilanne pyrittiin toistamaan mahdollisimman samantyyppisenä kummallakin kerralla.

5 ELÄMÄNTYYLIT, HENKILÖKUVAT JA SUHDE LIIKUNTAAN

5.1 Elämäntyyliuokittelu

Olen tarkastellut tämän tutkimuksen opiskelijoita Kariston (1988, 61) tekemän elämäntyyliuokittelun mukaisesti ja sijoittanut heidät muodostamieni henkilökuvioiden ja luonnehdinnan perusteella kuvioon.



KUVIO 3. Elämäntyyliuokittelu Kariston (1988, 61) mukaan ja opiskelijoiden sijoittuminen siihen.

Luonnehdin Annaa yksilölliseksi, energiseksi, dynaamiseksi itsensä toteuttajaksi, jolla tanssi on sekä työ että harrastus. Hän sijoittuu kuviossa pohjoiseen ruutuun 1 ja 2, joissa Kariston (1988, 62) mukaan korostuvat yksilöllisyyttä kuvastavat arvot ja asenteet. Individualismi, itsevarmuus,

dynaamisuus sekä halu ” toteuttaa itseään” ovat näihin ryhmiin kuuluvilla vahvasti esillä.

Kariston (1988, 62) mukaan pohjoisessa, mutta vielä useammin luoteisosassa (ryhmässä 3) yksilöllisyys saa itseriittoisen ja egoistisen vivahteen Omia menestymispyrkimyksiä ei salata. Halutaan elää ”täysillä” ja enemmän itseä kuin muita varten.

Länsiosissa (ruuduissa 3 ja 7) yksilöllisyys sävyttyy hedonistisesti. Elämästä haetaan nautintoa, esteettistä tai eroottista. Toinen elämäntyyliä luonnehtiva piirre on se, että uutuudet viehättävät. Näihin ryhmiin kuuluvat haluavat kokeilla ja kuluttaa kaikkea uutta.

Lounaisosassa (ruuduissa 7 ja 8) korostuu aistillisuus ja mielihyvän hakeminen. Janotaan elämyksiä, uusia kokemuksia ja elämisen tunnetta. Ulkonäkö on tähän ryhmään kuuluvilla tärkeä, samoin eräänlainen ”näyttäminen”, halu todistaa itselle ja muille, että elämässä menee hyvin. Itsevarmuutta ei kuitenkaan ole samassa määrin kuin edellä kuvatuilla ryhmillä, ja elämäntyyli ja asenteet ovatkin usein sisäisesti ristiriitaisia.

Luonnehdin Mattia uusien kokemusten etsijäksi, kokeilijaksi, monipuoliseksi, aktiiviseksi liikkujaksi mutta myös ristiriitaiseksi. Hän sijoittuu kuviossa luoteis-länsi-lounaisosaan, ruutuihin 3, 4, 7 ja 8.

Kirstiä luonnehdin aktiiviseksi, sosiaalseksi, järkeväksi, osaavaksi ja liikunnasta nauttivaksi. Hän sijoittuu luokittelussa länsiosaan. Länsiosaan sijoittuu myös Tiina. Hän on iloinen, energinen ja taitava, mieluiten ryhmässä liikkuva tyttö.

Sekä Kirsti että Tiina harrastavat monien muiden lajien lisäksi uintia, joka Kariston mukaan kuuluu tasaisesti kaikkien ryhmien harrastamiin lajeihin.

Kaikki edellä mainitut elämäntyyliyhdyt ovat vauhdikkaan, menevän ja modernin elämäntyylin edustajia. Kun siirrytään etelän ja kaakon elämäntyyliin (ruudut 10,11,12), niin kuva muuttuu.

Luonnehdin Marjaa vetäytyväksi, araksi, hiljaiseksi esteettisyyden etsijäksi. Hän sijoittuu lounaisosaan, ruutuun 11. Johanna on turvallisuutta ja perinteisyyttä arvostava hauras, tanssillinen liikkuja. Hän sijoittuu kaakkoon.

Kun siirrytään kaakon kautta itään (ruutu 6), konservatiivisuus vahvistuu entisestään. Kariston (1988, 60–63) mukaan tapakonservatiivisuus, puritaanisuus, perinteisistä arvoista kiinni pitäminen, isänmaallisuus ja vanha moraalit ovat tässä elämäntyyliyhdyssä kunniasa.

Luonnehdin Pekkaa tasapainoiseksi, aktiiviseksi ja päämäärätietoiseksi liikkujaksi, joka kehittää kuntoaan päästökseen pelastusalan ammattiin. Hän sijoittuu keskiosaan (länsi-itä-eteläsuunta), jossa sekoittuvat kaikki elämäntyyliin.

Aila on järkevä, tasapainoinen, kypsä, sosiaalinen, vastuuta ottava, monipuolinen ja taitava liikkuja. Hän sijoittuu länsi-itäsuuntaan, harrastaa sekä uusia että perinteisiä lajeja kuten hiihtoa.

Niilo on iloinen, huoleton, leppoisa yhdessäolija, itsensä ja oman harrastuslajinsa etsijä. Hänellä on terveysongelmia ja monia selityksiä, miksi ei voi liikkua. Hän sijoittuu itä-länsisuuntaan, ruudukon keskiosaan. Kariston (1988, 70) mukaan nyrkkeilyn, karaten ja judon harrastuspohja painottuu itsetietoiseihin jännityksen ja kokemusten metsästäjiin. Niilo ei mielestäni sovi tähän kuvaan nyrkkeilyharrastuksestaan huolimatta.

Kaija on ujo, yritteliäs, vaatimaton ja yksipuolinen liikkuja. Hän haluaa liikkua ryhmässä, mutta ei ole löytänyt Helsingissä ollessaan itselleen harrastusta. Hän sijoittuu ruudukon itäosaan, kävely ainoana liikunnan harrastuslajina.

Karisto (1998, 70) toteaa, että lajivalinnoilla voi alleviivata dynaamisuutta, muodikkuutta ja reaaliajassa olemista, niillä voi osoittaa aistillisuutta ja esteettisyyttä tai niiden voi antaa kertoa perinteisestä elämäntyylistä.

Olen tehnyt edellä mainittujen henkilökuviin, haastattelujen, liikunta-aktiivisuuden, lajivalintojen, fyysisen toimintakyvyn tulosten sekä omien että ryhmän liikunnanopettajan tekemien arviointien pohjalta myös toisenlaisen tyypittelyn. Olen tarkastellut opiskelijoiden yhteisiä piirteitä ja muodostanut näin neljä eri ryhmää. Ne ovat:

1. Vauhdista nauttivat, itsensä toteuttajat (Matti, Kirsti, Tiina ja Anna)
2. Esteettisyyden etsijät (Johanna ja Marja)
3. Päämäärätietoiset liikkujat (Aila ja Pekka)
4. Myönteisesti asennoituvat, lajiaan etsivät (Kaija ja Niilo).

Esittelen seuraavassa jokaisesta ryhmästä kaikille yhteisiä piirteitä ja henkilökuvan yhdestä ryhmän opiskelijasta.

5.2 Vauhdista nauttivat, itsensä toteuttajat

Tähän ryhmään kuuluvat Matti, Kirsti, Tiina ja Anna. Yhteistä heille kaikille on liikunnallinen aktiivisuus ja monipuolisuus. He harrastavat suorituskorosteisia lajeja, joissa on vauhtia ja jotka edellyttävät taitoa ja hallintaa. He pelaavat squashia, ratsastavat, laskettelevat, käyvät kuntosalilla, rullaluistelevat ja pitävät erityisesti vauhdikkaista joukkuepeleistä. He etsivät uusia kokemuksia, kokeilevat kulloinkin muodissa olevaa lajia ja jättävät sen siirtyäkseen seuraavaan. He ovat energisiä opiskelijoita, joille liikkuminen on nautinto.

Ikäni on juostu pallojen perässä tai kiekon perässä, kaikkea mahdollista, en mä ikinä pelkää kokeilla mitään uutta lajia. Jos joku vaan pyytää johonkin uuteen lajiin mukaa niin kyl mä aina mielelläni lähden kattoo, että voi ainakin sanoo että on kokeillu tykkää siitä tai ei. (Matti H1)

Itseltään vaatiminen, itsensä toteuttaminen ja päteminen liikunnan kautta on tunnusomaista tälle ryhmälle. Esittelen Annan tämän ryhmän esimerkkinä.

Kuka on Anna?

Anna on 17 -vuotias tyttö, jolle tanssiminen on sekä työ että harrastus. Se on ollut tärkein harrastus lapsuudesta lähtien. Hän aloitti tanssimisen 8-vuotiaana ja esiintymiset 13-vuotiaana. Hän on osallistunut useihin tanssikilpailuihin, opettaa tanssia ja tekee oppilailleen koreografioita.

Anna kokee saaneensa runsaasti ihmistuntemusta tanssijan urallaan. Se ei kuitenkaan *"ole aina niin ruusuista kuin miltä se lavalla näyttää, kaikissa ammateissa on varjopuolensa"*. Tanssiminen on vaatinut myös uhrauksia, ja osa tehdyistä ratkaisuista on ollut kipeitäkin.

Anna tuntee, että tanssi on hänelle harrastuksen lisäksi oikeata työtä ja hän pitää siitä. Tanssissa voi *"irtautua arjesta"*, vaikka se tällä hetkellä todellisuudessa on kovaa arkea. Siitä tulee myös palkkaa.

...eilen opetin kahteentoista asti...sitte aamulla mä heräsin taas aikasin ja tänään mä treenaan ite. Mun pitäis tehdä piisejä ja tällai näin, ja sit huomenna mä lähen koulusta aikasin, mä opetan yhen tunnin, teen yhtä piisiä ja sitte on tämä, mä lähen helikopterilla Turkuun illalla töitä tekeen laivalla viikonlopuks. Se on aivan älytön kiire ja sit ei jää tavallaan aikaa niinku hengästä sillai...(Anna H1)

Anna haluaa esiintyä, ja tanssi antaa siihen mahdollisuuden. Tanssillinen esiintyminen on mieleistä ja hänestä *"se on aivan mahtavaa"*. Hän esiintyy kyllä muutenkin mielellään, mutta eniten hän haluaa tehdä omalla ruumiillaan työtä.

Anna tuntee saavansa tanssista voimaa. Välillä on asioita, joista ei haluasi puhua, silloin hän tekee koreografioita ja siihen on helppo purkaa sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Se myös näkyy koreografiassa ja huomaa, että *"tämän tein silloin kun minulla oli vähän paha olla, mulle se on helppoo tehdä piisei äkkii vaan"*.

Anna on lapsena luistellut, hiihtänyt, lenkkeillyt, kävellyt, pelannut sulkapalloa ja käynyt kuntosalilla, ihan omaksi iloksi ja huvikseen.

Annan ajatukset koululiikunnasta ovat kielteisiä. Hän koki varsinkin ala-asteella liikunnan pakottamiseksi. Palloon oli osuttava, ja jos ei onnistunut oli *"huono juttu"*. Anna pelasi ja lenkkeili kavereiden kanssa muuten mielellään *"mut sit koulus se on semmost et juoksette kolme kertaa ton talon ympäri, ja sitte neljä kertaa ton niin se ei oo mun mielest ollenkaa kivaa"*.

Anna käy mielellään kuntosalilla, koska hän tietää että pohjakuntoa tarvitaan. Kroppa *"prakaa jossain vaiheessa jos ei ole pohjakuntoa ja siinä menee nivelet ja kaikki"*. Muuten aika menee tanssitreeneissä, harjoituksissa ja esiintymisissä.

5.3 Esteettisyyden etsijät

Tähän ryhmään kuuluvat Johanna ja Marja. Haastattelussa he olivat pidättyväisiä ja hiljaisia eivätkä kertoneet paljoa itsestään. Molemmilla on liikuntaharrastuksena kävely ja uinti. Johannaa ei liikunta erityisemmin kiinnosta, ja Marja pitää voimistelusta, jota voi tehdä vaikka yksin kotona. Tanssi ja musiikki ovat mieleisiä molemmille. Molempien liikkumisessa korostuu esteettisyys. Liikunnassa suorittaminen ei ole tärkeää.

En mä oo koskaan ajatellu sitä silleen, et jos mä lähden liikkumaan niin en mä oo koskaan ajatellu et se ois terveydelle hyvä, vaan et se on kivaa. (Johanna H1)

Tämän ryhmän esimerkkinä esittelen Marjan.

Kuka on Marja?

Marja on 24-vuotias nuori nainen, joka on syntynyt ja kasvanut Helsingissä. Hän ei ole käynyt peruskoulun jälkeen muuta koulua. Opiskelu on mieleistä ja rasittaa hyvin vähän. Marja on tyytyväinen elämäntilanteeseensa. Hänellä on työkokemusta kuusitoista-vuotiaasta saakka eri sairaaloista, joissa hän on ollut sekä sisälähehtinä että sairaala-apulaisena. Marjalla on kaksi lasta, molemmat tyttöjä, ja aika ei oikein tahdo riittää harrastuksiin.

Koululiikunta tuo Marjan mieleen Cooperin testin. Hänellä oli jo silloin huono kunto niin kuin on nytkin, ja koululiikunta tuntui pakonomaiselta. Luistelusta hän piti, vaikka ei ollut mitenkään taitava siinä. Sitä sai tehdä ulkona ja se oli vapaamuotoista. Sisäliikunnassa mieleisintä olivat venyttely ja voimistelu.

Tällä hetkellä Marja käy silloin tällöin kuntosalilla. Keilailu olisi myös mieleistä mutta nyt ei ole siihen ollut aikaa, *"pitäisi yrittää enemmän liikkua ja voimistella kotona"*. Kevään aikana Marja sanoi harrastaneensa kotona viikonloppuisin jumppaa. Haastattelussa hän mainitsi ajanpuutteen liikuntaharrastuksen esteeksi useamman kerran.

Kysymykseen, mitä sana liikunta tuo Sinulle mieleen, Marja ei oikein osaa vastata mitään. Liikunnan jälkeen tulee rento olo kun kunnolla saa hien pintaan. Liikunnan ja terveyden yhteyksistä Marja ajattelee, että *"henkisestikin tulee parempi olo kun liikkuu, ja ihan tietysti ruumiillisestikin"*.

5.4 Päämäärätietoiset liikkujat

Tähän ryhmään kuuluvat Aila ja Pekka. He ovat kaikkiruokaisia liikunnan suhteen, harrastavat perinteisiä lajeja ja kokeilevat uusia, ovat hyväkuntoisia ja päämäärätietoisia. Lajien muodikkuus ei ole ratkaisevaa, liikkuminen on elämäntapa. Pekka kehittää kuntoaan päästäkseen haluamaansa ammattiin.

Ailalle liikunta on aina ollut itsestään selvä, jokapäiväiseen elämään liittyvä harrastus. He liikkuvat mieluummin kuin puhuvat liikunnasta. Molemmat ovat järkeviä, tasapainoisia ja kypsiä aikuisia, jotka ottavat vastuuta itsestään ja koko ryhmästä. Tämän ryhmän esimerkkinä esittelen Pekan.

Kuka on Pekka?

Pekka on 20-vuotias nuorimies, joka on käynyt ammattikoulun ennen lähihoitajakoulutukseen tuloaan. Koulun lähdön perimmäinen syy oli halu *”jotenkin auttaa ihmisiä ja helpottaa heidän elämäänsä”*. Hän suunnittelee menevänsä tämän koulutuksen jälkeen pelastuslaitokselle opiskelemaan *”jos vaan pääsee”*. Varmaa kuitenkin on, että hän hakeutuu johonkin terveysalan ammattiin. Opiskelusta hän pitää, ja se rasittaa hyvin vähän.

Pekan harrastukset vaihtelevat kausittain. Välillä hän lukee paljon mutta välillä ei vilkaisekaan kirjoihin päin. Hän kuntoilee kuusi kertaa viikossa tai ainakin pyrkii siihen. Hän pyöräilee, juoksee, pelaa erilaisia pelejä ja käy kuntosalilla.

Pekka alkoi käydä kuntosalilla armeijassa ollessaan. Hän oli lääkintämiehenä, teki enemmän istumatyötä ja halusi sille vastapainoa *”sai vähän ajatukset muualle kuin armeijan käyntiin”*. Sen jälkeen hän on käynyt neljä kertaa viikossa joko koulun kuntosalilla tai lyönyt nyrkkeilysäkkiä. Harrastaminen Helsingissä on kallista, rahaa ei ole ja koulun kuntosali on ilmainen. Hän aikoo tuoda pyörän Helsinkiin ja aloittaa pyöräilyn heti kun säät sallivat.

Pekka liikkuu, koska silloin saa ajatukset pois muista asioista, voi tyhjentää mielen ja keskittyä vain suoritukseen.

Pekan mielestä koululiikunta oli *”just sitä, eikä mitään muuta”*. Luistelusta hän ei välittänyt lainkaan eikä muista milloin on viimeksi luistellut. Opettaja määräsi lajit ja kaikkien piti harrastaa ja osata. Joukkuepeleistä hän piti, koripallosta ja sählystä.

Liikunnan täytyisi olla sellaista, että saisi itse päättää ja valita, ei tietenkään mitenkään rajattomasti. Ei pitäisi olla niin ehdotonta, että kaikki menee pelaamaan yhtä aikaa sulkapalloa, siitä ei tule mitään. Jos harrastaa jotakin, niin pitäisi voida tehdä sitä tai etsiä jotain uutta, mahdollisuuksien mukaan. (Pekka H1)

5.5 Myönteisesti asennoituvat, lajiaan etsivät

Tähän ryhmään kuuluvat Kaija ja Niilo. Heidän liikuntansa on yksipuolista, pääasiassa kävelyä. He asennoituvat myönteisesti liikuntaan mutta harrastukselle on monia esteitä. Kaija on muuttanut muualta Helsinkiin eikä osaa yksin lähteä harrastamaan. Tilanne ei muuttunut paremmaksi kevään aikana. Niilolla on paino- ja terveysongelmia. Molemmat haluaisivat mieluiten liikkua ryhmässä. He olisivat olisivat tarvinneet enemmän henkilökohtaista ohjausta. Tämän ryhmän esimerkkinä esittelen Niilon.

Kuka on Niilo?

Niilo on 21-vuotias nuori mies, joka on syntynyt ja kasvanut Helsingissä. Opiskelusta hän pitää eikä se tunnu rasittavalta. Niilolla on runsaasti ylipainoa.

Kouluajastaan hän kertoo, että "ala-aste aika oli kyllä tosi siistiä, tehtiin kavereiden kanssa paljon kepposia opettajille". Yläasteella "koulunkäynti ei maistunut ollenkaan, jonka takia keskiarvoni oli jotain kuuden pintaa".

Kymppiluokkaa kokeiltiin koulussa ensimmäistä vuotta eikä "se oikein toiminut joten lopetin sen". 16-vuotiaana hän muutti pois kotoa kokkikouluun. Hän lopetti vuoden kuluttua opiskelunsa ja muutti takaisin Helsinkiin, "se oli tosi surkea reissu silleen ku nyt ajattelee".

Armeijan jälkeen hän sai kolmen kuukauden työharjoittelupaikan koulunkäyntiavustajana "tasapainoinvalidille" ja kahdelle häirikköpojalle. Niilo kertoi harrastavansa tällä hetkellä ulkoilua ja kesäisin pyöräilyä. Hän sanoi tietävänsä, että pitäisi harrastaa liikuntaa paljon enemmän. Lapsuudessa

hän harrasti judoa. Isä on harrastanut kuntonyrkkeilyä kohta kymmenen vuotta ja yrittää saada Niiloa myös harrastamaan mutta tämä ei oikein ”tykkää” lajista. Toukokuun haastattelussa Niilo kertoi aloittaneensa kuntonyrkkeilyn isän kanssa.

Kävelystä Niilo pitää mutta siinä ei saa hikeä eikä juokseminen onnistu, koska polvet on leikattu ja niitä alkaa särkeä jos juoksee. Pallopeleistä hän myös pitää. Joukkuelajeja on kuitenkin *”hankalaa alkaa harrastaa päälle kaksikymppisenä”*.

Niilo aikoo kyllä mennä pelaamaan koulun jälkeen sählyä, kun päivätkin ovat niin pitkiä. Sählyä pelataan koululla maanantaisin kello kolmen jälkeen, ja se tarkoitettu kaikille opiskelijoille. Niilo toteaa, että koulusta pääsee vasta neljältä tai viideltä *”niin että siihenkään ei sitten pääse”*.

”Vauhdista nauttijat, itsensä toteuttajat” -ryhmän opiskelijat, Matti, Kirsti, Tiina ja Anna, sijoituivat Kariston luokituksessa kaikki pohjois-länsiosaan. Nimesin toisen ryhmän opiskelijat, Marjan ja Johannan, ”estettisyyden etsijöiksi” ja he sijoituivat molemmat etelä-kaakkoisuuntaan. Kolmannen ryhmän opiskelijat, ”päämäärätietoiset liikkujat”, Aila ja Pekka, sijoituivat ruudukon keskiosaan ja neljänteen ”myönteisesti asennoituvat, lajiaan etsivät” -ryhmään kuuluva Kaija sijoittui itäosaan ja Niilo ruudukon keskelle. Ryhmien muodostuminen on pääpiirteissään samansuuntaista kuin Kariston luokittelussa.

6 LIIKUNTA

6.1 Liikunta-aktiivisuus ja fyysinen toimintakyky

Liikunta-aktiivisuus

Kunttu (1997, 11) on tutkinut turkulaisten ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijoiden terveystäytymistä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä, muun muassa liikuntaharrastuneisuutta. Korkeakouluopiskelijat muodostavat muusta ikäluokasta poikkeavan, hyvin koulutettujen nuorten aikuisten joukon, joten tutkimustulokset eivät ole suoraan verrattavissa ammatillisessa koulutuksessa opiskeleviin nuoriin.

Tutkimuksessa liikunnan kokonaismäärässä huomioitiin niin hyöty- kuin kuntoliikuntakin sekä muiden harrastusten myötä tuleva liikunta. Opiskelijoista 34 % oli liikunnallisesti hyvin aktiivisia ja passiivisia oli vain 8 %. Puolet opiskelijoista hyötyi liikunnallisesti merkittävästi opiskelu- ja asiointimatkoistaan. Kuntoliikuntaa harrasti kerran tai kahdesti viikossa 28 % miehistä ja 40 % naisista ja sitä useammin 36 % miehistä ja 27 % naisista. Eri liikuntatyypit olivat toisiinsa positiivisesti yhteydessä. Mieluisimpia liikuntamuotoja miehillä olivat palloilulajit ja ulkoliikunta, naisilla ulkoliikunta ja voimistelu tai aerobic tai tanssi. (Kunttu 1997, 183.)

Korkeakouluopiskelijoiden liikuntaharrastus on tutkimuksen mukaan kaiken kaikkiaan kehittynyt positiivisesti kolmen viime vuosikymmenen kuluessa (Kunttu 1997, 33).

Kannas ja Tynjälä (1998) ovat todenneet WHO-Koululaistutkimuksen tulosten vuosilta 1986-1998 vahvistavan käsitystä nuorten liikuntakulttuurin muutoksesta 1980- ja 1990-luvuilla. Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin myös nuorten aikomuksia harrastaa liikuntaa 20-vuotiaana. Kannaksen ja Tynjälän (1998, 9) mukaan terveyden edistämisen näkökulmasta on erittäin myönteistä,

että nuorten liikunta-aikomukset harrastaa liikuntaa myös varhaisaikuisuudessa olivat voimistuneet. Heidän arvionsa mukaan nuorten vahvistuneet liikunta-aikomukset ja liikuntaharrastusten suosion lisääntyminen voivat näkyä tulevina vuosina myös nuorten aikuisten lisääntyvänä liikuntana.

Terveysten edistämisen keskeisiä tavoitteita tuleekin olla liikunnallisesti aktiivisen elämänmuodon tukeminen.

On kuitenkin tärkeätä muistaa, että liikuntaharrastus on vain osa liikuntaaktiivisuutta eivätkä kaikki nuoret liiku riittävästi. Esimerkiksi nuorten ylipainon lisääntyminen kahden viime vuosikymmenen aikana (Rimpelä ym. 1997) viittaa siihen, että pelkästään vapaa-ajan liikuntaharrastuksen lisääntyminen ei edistä riittävästi kansanterveyttä. Tämän lisäksi tarvitaan kouluissa ja oppilaitoksissa säännöllistä liikunnan ja terveystiedon opetusta, johon osallistuvat kaikki nuoret. Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa ja hyvä terveyden tietoperusta ovat keinoja myös toiminta- ja työkyvyn edistämiseksi.

Kaikki nuoret eivät harrasta liikuntaa mutta koulun liikunta tavoittaa kaikki tiettyyn ikään asti. Nuorten liikunta-aktiivisuuden heräämiselle ja toimintakyvyn edistämiseksi on merkityksellistä se, miten liikuntaa ja terveystietoa opetetaan ja minkälaisia resursseja opetukselle koulutuspoliittisilla päätöksillä luodaan.

Tässä tutkimuksessa opiskelijat vastasivat tammikuussa 1998 liikuntaaktiivisuuskyselyyn. Opiskelijoille selvitettiin lyhyesti, mitä tarkoitetaan kestävyystyypillisellä liikunnalla sekä lihaskunto- ja voimaharjoittelulla. Raskaan työn käsitettä ei kyselyssä tarkemmin määritelty. Liikuntaaktiivisuuskyselyn tulokset ovat taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Liikunta-aktiivisuuskyselyn tulokset

		1	2	3	4	5	6	7
Aila	rullaluistelu, uinti, pyöräily, kävely		4 - 2	20 - 40	koh	1	0	2
Anna	tanssi, lenkkeily, aerobic, kävely, kuntosali, uinti		6 - 6	yli 40	koh	6	6	6
Johanna	kävely, uinti		2 - 1	alle 20	koh	1	0	0
Kaija	kävely, ratsastus		6 - 2	20 - 40	koh	1	1	1
Kirsti	squash, uinti, kävely		5 - 3	yli 40	koh	3	3	1
Marja	kävely		5 - 3	yli 40	koh	5	2	7
Matti	punntisali, liikunta, pyöräily		2 - 2	yli 40	koh	1	2	2
Niilo	kävely, pyöräily		3 - 2	alle 20	ei	0	0	1
Pekka	kuntosali, kuntonyrkkeily, joukkuepelit, lenkkeily, pyöräily		4 - 3	20 - 40	koh	2	4	0
Tiina	kävely, uinti, pallopelit		5 - 2	20 - 40	koh	4	1	3

1= liikuntalajit

2= kestävyysliikunta, kuinka monena päivänä viikossa (kesä-talvi)

3= kestävyysliikunnan kesto, minuutteina yhdellä kertaa

4= kestävyysliikunnan teho

ei = ei hikoilua ja hengästymistä

koh= kohtalaista hikoilua ja hengästymistä

voi = voimakasta hikoilua ja hengästymistä

5= venytysharjoitukset, kuinka monena päivänä viikossa

6= lihaskunto- tai voimaharjoittelu, kuinka monena päivänä viikossa

7= raskas fyysinen työ, kuinka monena päivänä viikossa

Liikunta-aktiivisuuskyselyn tulosten mukaan suosituimmat liikuntalajit olivat kävely, uinti ja pyöräily. Joukkuepelejä kertoi harrastavansa kolme ja lenkkeilyä kaksi opiskelijaa. Kestävyystyyppisen liikuntaharrastuksen useus oli neljä tai jopa kuusi kertaa viikossa, mikä tuntui yllättävän suurelta määrältä. Kestävyystyyppisen liikunnan kesto oli kahdella opiskelijalla alle 20 minuuttia,

neljällä 20 - 40 ja neljällä yli 40 minuuttia. Liikunta aiheuttaa kohtalaista hikoilua ja hengästymistä kaikilla muilla paitsi yhdellä opiskelijalla. Venytys-, lihaskunto- ja voimaharjoittelun määrät vaihtelevat. Kolme opiskelijaa ei tee lainkaan lihaskunto- tai voimaharjoittelua ja yksi opiskelija tekee kuutena päivänä viikossa. Kaksi opiskelijaa ilmoittaa tekevänsä raskasta fyysistä työtä jopa kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa.

Fyysinen toimintakyky

Opiskelijoiden fyysistä toimintakykyä arvioitiin sekä tammikuussa että toukokuussa 1998. Siihen kuuluivat verenkiertoelimistön toimintakykyä (aerobinen kestävyys) arvioiva polkupyöräergometritesti ja lihasten voimaa ja kestävyyttä sekä keskivartalon notkeutta (Työkuntoprofiili 1998) mittaava testistö.

Työkuntoprofiili (Korhonen ym. 1998) on suunnattu työterveyshuollon toimipisteille työkykyä ylläpitävän ja edistävän toiminnan tueksi. Olisi ihanteellista valita kulloistakin tutkittujen ryhmää varten juuri heidän työnsä erityispiirteitä hyvin kuvaavia menetelmiä. Erityyppisissä ammateissa työn piirteet eroavat toisistaan niin paljon, että samoilla toimintakykytesteillä on vaikeaa saada hyvää kuvaa työkyvyn perustana olevan toimintakyvyn riittävydestä ja sopivuudesta. Vasta harvoista ammattiryhmistä on tutkimustietoa siitä, mikä on työkyvyn kannalta riittävä toimintakyky (Korhonen ym. 1998). Tällaista tietoa ei ole myöskään lähihoitajan työstä, jossa työn kuva saattaa vaihdella huomattavasti eri tehtävissä. Fyysisen toimintakyvyn arviointitulokset ovat taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Fyysisen toimintakyvyn tulokset

	aerobinen kestävyys	vatsa	selkä	jalat	kädet ja hartiat	puristus voima	eteen kurotus
Aila	5 - 6	3 - 3	4 - 4	3 - 3	4 - 4	3 - 5	4 - 4
Anna	3 - 5	3 - 5	3 - 4	5 - 5	2 - 3	1 - 1	5 - 5
Johanna	5 - 6	2 - 3	5 - 5	2 - 5	2 - 2	1 - 1	3
Kaija	5 - 6	2 - 3	4 - 3	4 - 4	4 - 4	4 - 4	4 - 5
Kirsti	3 - 3	1 - 3	3 - 2	4 - 4	5 - 5	3 - 4	4 - 5
Marja	3 - 3	3 - 3	4 - 4	2 - 3	4 - 4	1 - 2	4 - 4
Matti	6 - 5	4 - 4	3 - 3	4 - 4	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Niilo	1 - 1	2 - 4	4 - 3	1 - 2	5 - 5	2 - 3	2
Pekka	5 - 5	5 - 5	3 - 4	4 - 5	5 - 5	3 - 3	5 - 5
Tiina	4 - 3	3 - 4	2 - 3	4 - 4	4 - 2	2 - 3	1 - 2

1. - 2. mittaus

Aerobinen kestävyys:

Lihaksiston voima ja kestävyys:

7 = erinomainen

5 = erinomainen

6 = hyvin hyvä

4 = hyvä

5 = hyvä

3 = keskinkertainen

4 = keskinkertainen

2 = kohtalainen

3 = välttävä

1 = heikko

2 = huono

1 = hyvin huono

(Rahikainen 1995)

(Korhonen ym. 1998)

Työkuntoprofiilissa fyysinen toimintakyky määritetään erinomaiseksi, sopivaksi tai kehitettäväksi, sopivan tason sijoituessa keskimmäisen kuntoluokan kohdalle. Mittaustulosten luokitus perustuu iän ja sukupuolen mukaisiin viitearvoihin. Olen tarkastellut tuloksia samalla tavoin myös tässä

tutkimuksessa. Viisi opiskelijaa sijoittui aerobisessa kestävyudessa kummallakin mittauskerralla sopivan yläpuolelle, yhden opiskelijan tulos muuttui mittauskerroilla välttävästä hyvään, yhdellä keskinkertaisesta välttävään ja kolmen opiskelijan tulokset jäivät molemmilla mittauskerroilla kehitettävälle tasolle. Kahden opiskelijan lihaskunnan tulokset olivat kaikilla osa-alueilla sopivia tai sitä parempia. Kenenkään tulokset eivät jääneet kaikilta osin sopivan alapuolelle.

6.2 Kokemuksia liikunnan ja terveystiedon opetuksesta

Liikunnan sisältö

Oikeestaan ei ollut suuria odotuksia, mut kuitenkin se yhdessäolo oikeestaan oli kaikkest tärkein...tää kurssi tai jakso on niinku lähentäny meitä...(Aila H2)

Toukokuun haastattelussa keskustelimme opiskelijoiden kanssa kevään ohjelman toteutumisesta. Päällimmäiseksi nousivat hyvät kokemukset omassa ryhmässä liikkumisesta, liikuntaryhmän pieni koko ja me-henki sekä monipuolinen liikunnan sisältö. Terveystieto ei motivoinut opiskelijoita toivotulla tavalla.

Kevään ohjelmassa oli yhtenä tavoitteena tutustua monipuolisesti liikunnan eri muotoihin ja saada uusia kokemuksia. Opiskelijat osallistuivat ohjelman suunnitteluun ja ehdotuksia syntyi runsaasti. Kaikkia toiveita emme voineet toteuttaa joko käytännön tai taloudellisten syiden vuoksi. Palaute kevään liikunnasta oli hyvä. Liikuntatunnit koettiin mielenkiintoisiksi, ne toivat vaihtelua ja niistä jäi hyvä mieli. Loppuhaastattelussa opiskelijat arvelivat liikunnan lisääntyneen kevään aikana.

Kuntosali oli opiskelijoiden ahkerassa käytössä sekä liikuntatunneilla että vapaa-aikana. Kuntopiiri vedessä ja leikit terapia-altaassa olivat monelle uusi kokemus. Saliliikunnassa joukkuepelit olivat suosittuja, erityisesti sähly ja

sulkapallo. Tanssitunnilla kävi vieraileva opettaja ja koko ryhmä osallistui tuntiin. Pojat olivat sitä mieltä, että jumppatuokiot voisi jättää väliin. Liikunnassa täytyy tulla hiki.

Ohjelmassa oli kontakti-, rentous- ja psykomotorisia harjoitteita, jotka edellyttävät avoimuutta, keskittymistä ja kypsyyttä. Tämäntyyppiset harjoitteet ovat erityisen tärkeitä terveydenhuoltoalan koulutuksessa. Toukokuussa pyöräily oli suosittua vapaa-ajalla ja koulumatkalla.

...mä tykkäsin niist tunneist, oli leikkejä ja sit oli niit, just pallopelejä ja tällaista, et en mä oikeestaan koskaan ollu silleen, et miks tätä...(Niilo H2)

Leikki saavutti yllättävän suuren suosion ryhmässä vaikka suhtautuminen alussa oli epäilevää. Tavoitteena oli saada valmiuksia tulevalle harjoittelujaksolle päiväkodissa. Harjoittelujakso oli opiskelijoiden ensimmäinen ja he jännittivät sitä. Tarkoituksena oli myös saada uusia elämyksiä leikin avulla omassa ryhmässä liikkuen.

Kouluun perustettiin liikuntakerho, johon saivat osallistua kaikki koulun opiskelijat. Ryhmän jäsenet käyttivät tilaisuutta hyväkseen ja kävivät siellä ahkerasti. Pystyimme maksamaan kerhon varoilla muutaman keilailu- ja kiipeilytunnin koulun ulkopuolella, mihin normaalisti ei ole varaa.

...ei tarttenut just pelkää sitä, et mitähän toi aattelee et teeks mä oikein...ku mä oon ollu siel kokkikoulus, niin siel on ollu sellasta epäonnistumisen pelkoa. (Niilo H2)

Tammikuussa ohjelman alkaessa opiskelijat olivat vielä vieraita sekä toisilleen että minulle. Liikuntatilanteissa he olivat avoimia ja välittömiä, mutta haastatteluissa tuli esille arkuutta ja epävarmuutta, erityisesti poikien lausumissa.

Ne oli kivoja, ne kun tultiin tänne aina sen pienen porukan kanssa punttiksellle ja pelaamaan sulkkista ja tolleen, ja kyl mä oon huomannu et liikunta, siis jos tekee jotain, niin kyl siin niinku piristyy...(Johanna H2)

Ohjelman edetessä kevään aikana keskustelut opiskelijoiden kanssa lisääntyivät. Mitä pienemmässä ryhmässä liikuttiin, sitä enemmän opettaja pystyi antamaan aikaansa keskustelulle ja henkilökohtaiselle palautteelle. Yksilöllisyys koettiin hyväksi. Pieni ryhmä vahvisti sitoutumista ja kannusti toimintaan. Ryhmä muodostui kiinteäksi.

...saanu niinku vähän enemmän vipinää touhuihin, uusii kaverei tuli hirveesti, niitten kaa me ollan touhuttu ja käyty illal jossain, onko se salil pelaamas tai jossain muussa urheilutoiminnas, sitä kautta tullu uusii ystävii ja sitte tutustunu, ja sit mennään.

(Matti H2)

Haastatteluissa kävi ilmi, että sosiaalisuus lisääntyi kouluajan ulkopuolella. Opiskelijat ilmaisivat saaneensa opiskelun kautta uusia kavereita. Ryhmässä harrastaminen oli monipuolisempaa kuin yksin liikkuesssa. Ryhmän kanssa voi harrastaa pallo- ja joukkuepelejä.

...et ku jotain yrittää yksin tehdä, niin siit niinku ei tavallaan jaksu lähtee sit jotain tekemään ihan yksin, että se, et ku on niinku porukka, niin se saa liikkeelle. (Aila H2)

Tutussa ryhmässä on helppo olla ja mukava harrastaa. Ryhmän kanssa tulee lähdettyä liikkeelle, ”ei sitä yksin niinku jaksu kyl mitään alkaa tekee”. Oma ryhmä antaa turvallisuutta ja tuo vaihtelua, vauhtia ja väriä sekä opiskeluun että vapaa-aikaan.

Liikuntaryhmä oli monella tavalla erikoisasemassa luokassa. Ryhmän jäsenille oli ilmoitustaululla henkilökohtaisia viestejä ja yhteydenottopyyntöjä. Heillä oli lupa osallistua haastatteluihin myös muiden opettajien tunneilla. He saivat

positiivista huomiota enemmän kuin muut ja heistä välitettiin enemmän. Ryhmään kuulumisen tunne lujittui kevään aikana.

Matti, Pekka, ketä täs on sillee poikii, niin kyl mä niitten kaa ihan...
(Niilo H2)

Luokassa ja liikuntaryhmässä oli enemmän tyttöjä kuin poikia, kuten yleensä terveydenhuoltoalalla on. Pojat hakeutuivat mielellään liikuntatunneilla samaan ryhmään ja harrastivat yhdessä myös tuntien ulkopuolella. Poikien oma ryhmä oli tärkeä.

...jos joku kavereist tulee mukaan huomenna, niin saa koklaa sen kaa...ku sielt ei yhtään tiedä, monta sielt taas tulee, viimeks meit oli kaks siellä. (Matti H2)

Pyrimme järjestämään liikuntatilanteita ja tapaamisia myös työharjoittelun aikana. Se ei onnistunut kaikkien kohdalta. Matkat harjoittelupaikoista liikuntatunneille olivat hankalia, työvuoro jatkui pitkään, lapset oli haettava hoidosta ja viikonloppuna oli käytävä kotona. Motivaatio ei riittänyt ilman ryhmän tukea. Harjoittelujakson aikana yhteydenpito opiskelijoihin ei toiminut. Heille ei myöskään annettu harjoittelujaksolla suoritettavaksi työterveystiedosta mitään tehtävää.

...ainoa mikä mulla on...mulla on aikapula, et mul on aika vaikee sillee keretä joka paikkaan, enkä oo kerennykkään ihan joka hommaan mitä ollaan suunniteltu. (Aila H2)

Koko ryhmä valitsi seuraavalle syksylle valinnaista liikuntaa. Toiveet liikunnan sisällöksi olivat samansuuntaisia kuin keväällä, paljon erilaista tekemistä, uusia lajeja joita voi ainakin kerran kokeilla. Toiveena oli liikuntaa yhdessä ryhmän kanssa.

...mun mielest mahdollisimman monipuolista...mun mielestä tämmösii joukkuepelejä, eli siin tulee sitte se ryhmä ja vuorovaikutus ynnä muut asiat et on tämmösii ryhmäjuttuja...sitte voimapuolta...ei mulla oikeestaan muuta jatkossa vaan samanlaista. (Kirsti H2)

Terveystiedon opetus

...se on oikeestaan ollu semmost vanhaa tai vanhan kertausta...vois sanoo et tiedossa olevia asioita. (Aila H2)

Haastattelussa opiskelijat eivät tarkalleen muistaneet, mitä terveystiedon tunneilla oli käsitelty. Monet pitivät opetettuja asioita itsestään selvinä tai jo tiedossa olevana vanhan kertauksena. Joillakin opiskelijoista on aikaisempi ammatillinen koulutus ja asioita oli käsitelty myös siellä.

Ne työasennot ja kaikki ne, mut ne nyt on ihan selvii. (Johanna H2)

...munst se taas oli ihan turhaa koko teoria, senkin olis voinu käyttää sit liikkumiseen. (Kaija H2)

Opiskelijat eivät osanneet yhdistää työterveystiedon sisältöä tulevaan ammattiin, koska työn kuva oli useimmille vielä epäselvä. He kokivat työterveystiedon liikuntaan liitettynä turhana teoriana, ajan olisi voinut käyttää hyödyllisemmin liikkumalla. Työterveystiedon opetuksen sijoittuminen koulutuksen eri vaiheisiin vaatii pohtimista ja ratkaisut vaihtelevat ammattialan mukaan. Myönteinen suhtautuminen terveysopetukseen on terveydenhuoltoalalle valikoitumisen perusedellytys ja opiskelijat käyttäytyivät sen mukaisesti. He osallistuivat tunneille ja tekivät annetut tehtävät. Tilanne saattaa olla toisin jossain muussa ammatillisessa koulutuksessa.

Terveydenhuolto-oppilaitoksissa ammattiaineiden sisältö liittyy luonnollisesti tavalla tai toisella terveyteen. Ehkä opetus tuntui heistä sen vuoksi vanhan toistolta. Tämä edellyttää entistä tiiviimpää yhteistyötä ammattiaineiden

opettajien kanssa. Opiskelijoiden mielipiteet saattavat myös kuvastaa perinteistä suhtautumista liikuntaan. Liikunta on fyysistä toimintaa eikä silloin istuta luokassa. Työterveystiedon opetuksen kiinnittäminen työhön ja tulevaan ammattiin mielekkäällä tavalla on opettajalle haasteellinen tehtävä. Jollakin opiskelijalla oli työkokemusta enemmän kuin muilla ja hän katsoi tietävänsä asiat siltä pohjalta jo ennestään, *”jollekin toiselle asia saattaisi olla hyödyllinen”*.

Kyllä mä niitä lappuja oon lueskellu ja...mietiskelly sitä liikunnan tärkeyttä viel enempi...on se mun mielest tukenut...(Tiina H2)

Haastattelussa tuli esiin myös toisenlaisia, myönteisiä mielipiteitä työterveystiedon tarpeellisuudesta. Joku osasi arvioida opetuksen ajankohtaa koko koulutuksessa ja päivän rytmissä ja ehdottaa myös parannuksia.

...liian vähän aikaa...ku meil oli aina ruokailuu enne, siin oli se neljäkymment viis minuuttii...se aika meni aika äkkii, ja sitte jaattiin monisteet mitkä piti palauttaa, mut ei niit koskaan kysytty.
(Niilo H2)

Terveystiedon suunnitellusta tuntimäärästä toteutui vain pieni osa, ja opetustuokioon käytetty aika oli liian lyhyt. Se oli ongelma myös opettajalle. Sisältöä ei ehditty käydä läpi suunnitellulla tavalla. Tämä saattoi olla yhtenä syynä opiskelijoiden arvioihin. Ryhmän liikunnanopettaja uskoo, että ajatukset terveystiedosta ovat erilaiset, jos opetukselle varattu tuntimäärä toteutuu suunnitelman mukaan. Oppilaskeskeisiä työtapoja oli mahdotonta toteuttaa 45 minuutin tunnin aikana, ja se vaikutti opetuksen kokemiseen mielekkäänä.

7 MISTÄ MUODOSTUVAT TERVEYS JA HYVINVOINTI?

7.1 Nuorten koettu terveys

Tämän tutkimuksen opiskelijat yhdistivät haastatteluissa terveyden liikuntaan, fyysiseen kuntoon, työhön, mielenterveyteen ja terveellisiin elintapoihin. Terveys on hyvää oloa. Se ilmenee hyvänä mielialana, vireytenä, huolenpitona itsestä ja mielen vapautena.

...se tulee melkein käsi kädessä se rentoutuminen ja siis tämmönen hyvän olon tunne...terveys on hyvää oloa, eiks oo? (Pekka H1)

No terveys mun mielest on sitä, että sä oot niinku kunnossa tai miten mä nyt sanon, että se kans liittyy siihen hyvään oloon.
(Kirsti H1)

Vaikka opiskelu oli vasta alkuvaiheessaan, oli terveyttä tarkasteltu opintoihin liittyen jo monissa yhteyksissä. Opiskelijoiden vastauksiin vaikuttivat mahdollisesti koulutuksessa jo opitut käsitykset terveydestä.

Terveyden määrittelyn on Manderbackan (1995, 19) mukaan todettu vaihtelevan eri elämänvaiheessa olevilla ihmisillä. Nuoret kytkevät terveyden hyväkuntoisuuteen, fyysiseen voimaan ja positiivisiin käsitteisiin, kuten energisyyteen. Vanhemmilla terveys määrittyy pikemminkin suhteessa toimintakykyyn ja selviytymiseen, vaikka terveyttä pidetään myös onnellisuutena tai mielentilana. Myös sukupuolten välillä on selviä eroja. Naiset määrittelevät terveyden miehiä laaja-alaisemmin ja kytkevät sen useammin sosiaalisiin suhteisiin. Paitsi ikä ja sukupuoli, myös oma koettu terveydentila näyttää vaikuttavan tapaan, jolla terveys määritetään. Lisäksi koulutuksella ja sosiaalisella asemalla on vaikutusta terveyden määrittämiseen. (Blaxter 1990, 30–34.)

Haastatteluissa ei terveyden määrittämisessä tullut esiin eroja sukupuolten välillä. Niin tytöt kuin pojatkin ymmärsivät terveyden olevan kokonaisvaltaista hyvää oloa, johon liittyvät myös sosiaaliset suhteet.

Jylhä (1992, 221) on arvostellut strukturoimattomia haastatteluja, joissa ihmisten oma aito tai oikea käsitys terveydestä ja sen ulottuvuuksista pyritään saamaan selville. Hän toteaa, että tällainen tutkimustapa nojaa uskomukseen, että ihmisillä on jokin kontekstista vapaa, valmis ja pysyvä terveyden käsite. Olettamuksen hyödyllisyys voidaan hänen mukaansa asettaa kyseenalaiseksi. Tutkimuksissa saadaan kuitenkin selville näkökulmia tai ulottuvuuksia, joilla ihmiset terveydestään haastattelussa kertovat. Haastattelussa käytetty terveyden käsite lienee ainakin tässä suhteessa moniulotteinen. Lisäksi puhetapojen valintaan näyttää sisältyvän systematiikkaa, eri-ikäiset, miehet ja naiset sekä erilaisissa sosiaalisissa asemissa olevat kertovat – ainakin strukturoimattomassa haastattelussa – terveydestään erilaisin painotuksin. (Manderbacka 1995, 20.)

Lähihoitajan ammatin ja työn lähtökohtana on terveyden edistäminen. Terveys käsitteenä oli opiskelijoille tuttu ja terveydestä puhuminen luontevaa. He mainitsivat terveyteen liittyvinä oikean ruokavalion ja painon säätelyn. Tupakoinnin he kokivat terveysriskinä. Kaikki opiskelijat tupakoivat.

...terveellinen ruokavalio ja sitten erilaisia lajeja ja sitten just niissäkin, että tekee ne oikealla tyylillä...liikunta ja hyvä ruokavalio, siitä se on ja mielenterveys tietysti. (Tiina H1)

Kysymykseeni "voitko vaikuttaa omaan terveyteesi" heillä oli selkeä vastaus.

...vaikuttaa terveyteen? Kyllähän siihen aina voi, et liikkumalla...
(Johanna H1)

...mä yritän saada niihin jotain lisättyä verenkiertoo, hypin tai teen jotain, just venytän lihaksia tai jotain tämmöst, mikä ei johdu mistään muust kuin tupakanpoltost. (Kaija H1)

Opiskelijoiden vastauksissa kuvastui terveyden ymmärtäminen laaja-alaisesti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvointina. Heidän näkemyksensä on samansuuntainen kuin Greenbergillä (1992, 2; ks. Välimaa 1996, 26)), joka erottelee terveyden ulottuvuuksiksi sosiaalisen terveyden, mielenterveyden, tunneterveyden sekä henkisen ja fyysisen terveyden. Hänen mukaansa terveys on elämänlaatua, joka muodostuu näiden eri ulottuvuuksien tasapainoisesta toiminnasta. Arkipäivän yhteyksissä puhutaan kuitenkin yleisesti vain fyysisestä terveydestä. Greenberg korostaa, että terveys on ennen kaikkea kunkin ihmisen oma arvio, voi kokea olevansa terve vaikka samanaikaisesti potisikin jotain sairautta tai tautia.

Useimmat sosiologiset tutkimukset, joissa terveyden tutkimisen lähtökohtina ovat olleet subjektiivinen näkökulma terveyteen ja ihmisten itsensä antamat tiedot, ovat käsitelleet terveydentilan sosiaalista ja kokemuksellista tasoa. Tutkimuksissa on kysytty sairauksia, haittaavia sairauksia, toimintakyvyn rajoituksia, koettua terveyttä ja oireita. Koetun terveyden on näissä tutkimuksissa ymmärretty tarkoittavan terveydentilaa hyvin laaja-alaisessa ja yksilöllisessä, subjektiivisessa merkityksessä. (Välimaa 1996, 28.)

Lahelma (1992, 201) toteaa, että koettu terveys on kaikkein yksinkertaisin yksittäinen terveydentilan osoitin, ja sitä koskevaa tietoa on helppo hankkia. Tarkastelutavan etuna on, että sillä saadaan esiin ihmisten intuitiivisia tuntemuksia omasta terveydestään.

...mä saan siit paljon tavallaan niinku voimaa, sit se on tavallaan, että jos on asioita jota ei nyt välttämät halua puhuu niinku kaikkien kans...kun mäkin teen koreografiaa niin kyl sen huomaa, et tän koreografian mä tein silloin ku mul oli vähän paha olla, niin siihen on

hirveen helppo purkaa tällösi tunteita positiivisia ja negatiivisia, kyl se aina näkyy. (Anna H1)

Anna kokee liikeilmaisun terveyden ylläpitämisen väylänä. Kirstille sitä on liikkuminen luonnossa.

...yleensä sunnuntaisi niin teen sit semmosen pitemmän kävelylenkin ja sen mä teen sit kyl yleensä aina yksin...siellä pystyy sitten miettii, kelamaan omia asioita ja kättelemään luontoo ja sit tietysti oman terveyden ja kunnon kannalta...(Kirsti H1)

Tässä tutkimuksessa ei selvitetty opiskelijoiden sosioekonomista taustaa eikä asemaa. Sosiaalisella asemalla on kuitenkin merkitystä terveyden määrittelyyn. Esimerkiksi d'Houtaudin ja Fieldin (1984) mukaan välineellinen, sosiaaliseen toimintaan ja erilaisista rooleista selviytymiseen kytkeytyvä terveyskäsitys on yleinen työläisillä ja hedonis-individualistinen keski- ja yläluokassa. Tämä saattaa johtua siitä, että ruumiillista työtä tekevillä voi olla enemmän työperäisiä sairauksia tai kyse voi olla eri sairauksista; toisaalta heillä saattavat samatkin sairaudet useammin haitata työntekoa. (Manderbacka 1995, 19.)

Myös Välimaan (1996, 37) tutkimuksessa koetun terveyden tarkastelu hyvinvoinnin viitekehyksessä asettuu sosioekonomiseen kontekstiin. Nuorten ja nuorten aikuisten (15–24-vuotiaiden) keskuudessa terveydentilan sosiaaliluokkaerot pitkäaikaissairastavuudessa, haittaavassa pitkäaikaissairastavuudessa sekä psyykkisessä oireilussa ovat pienempiä kuin muiden ikäryhmien. Erinomaiseksi koetussa terveydentilassa sosiaaliluokkaerot olivat kuitenkin johdonmukaiset: mitä korkeampi sosiaalinen asema oli joko omalla tai vanhempien sosiaalisella asemalla mitattuna, sitä todennäköisemmin henkilö koki terveydentilansa erinomaiseksi.

Lahelman (1992, 191–208; ks. Lahtinen 1996, 29) mukaan koettu terveys ja objektiivinen terveystieto eivät korvaa toisiaan. Näiden kahden yhteys on kuin

ikkuna. Sen läpi voidaan katsoa havaitsemisen, ajattelun ja ymmärtämisen prosesseihin, joilla on kiehtova yhteys terveyteen.

7.2 Sosiaalinen tuki ja verkostot

Useimmat tutkimuksen opiskelijoista asuvat yhdessä perheensä tai ystävänsä kanssa, kolmella heistä on lapsia. Ne, jotka asuvat yksin tai ovat muuttaneet toiselta paikkakunnalta, kokivat ryhmän sosiaalisen tuen ja liikuntaverkostot tärkeiksi.

No kyllä esimerkiksi yksinäinen jos on, menee jonnekin harrastamaan jotain joukkuelajia, sieltä saa uusia kontakteja ja vähän muuta ajateltavaa kuin sitä yksinäisyyttä ja sellasta, kyllä se... (Tiina H1)

Järvikosken (1994, 21) mukaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset verkostot - niiden laajuus ja ja sosiaalisen vuorovaikutuksen määrä - ja yksilön kokemus sosiaalisen tuen käytettävissä olemisesta. Ongelmana on, heijastavatko sosiaalisen tuen vaikutuksia koskevat tutkimustulokset todella yksilön sosiaalisten verkostojen vaikutuksia vai enemmänkin tukea käyttävän henkilön sosiaalisten kompetenssien tai hyvän itsetunnon merkitystä terveydentilan kehityksessä.

Usein sosiaalisten suhteiden hyvinvointimerkitys on palautettu yksinomaan niiden tunnemerkitukseen. Tällöin yksinäisyys on nähty ennen kaikkea psyykkisenä ongelmana ja mielenterveyden uhkana. Yleisesti on tunnettua, että ihmissuhteiden laatu vaikuttaa huomattavasti psyykkiseen hyvinvointiin, viihtyvyyteen ja onnellisuuden kokemiseen. Kuitenkin nämä tunnemerkitykset ovat vain yksi sosiaalisten suhteiden merkitykseen liittyvä näkökohta, sillä sosiaalisten suhteiden funktiot ovat mitä moninaisimmat. (Välimaa 1996, 42–43.)

Tietysti se on aina kiva sitte porukassa liikkuu. (Kirsti H1)

...no, kun mä muutin tänne Helsinkiin, niin ratsastus jäi sentakia, että mulhan on mun siskon kaa niinku puoliks hevonen, sit tääl on kauheen kallista ratsastaa. (Kaija H1)

Jotkut opiskelijoista tulivat mukaan tutkimukseen saadakseen liikkua tutussa ryhmässä. Vieraalla paikkakunnalla on vaikeata löytää mieleistä omaa liikuntaharrastusta ja varsinkin ratsastuksen harrastaminen on Helsingissä kallista.

Nuorten terveys ei ole irrotettavissa nuoren elämän kokonaisuudesta. Perheen asema nuoren kasvuympäristönä on tärkeä. Perhetausta voi edistää tai ehkäistä nuoren selviytymistä ikäkauden kehitystehtävistä. Hyvät lähtökohdat perheessä edistävät yleensä selviytymistä elämässä (Antonovsky 1987; Kumpusalo 1991; Mechanic 1991) ja näin tukevat nuoren elämännhallinnan kehittymistä. Perheen sisäinen vuorovaikutus on tärkeä tekijä nuoren elintapojen muotoutumisessa. Vanhempien empaattinen suhtautuminen ja nuoren tukeminen kasvussa ja kehityksessä edistävät nuoren voimavaroja. (Parviainen & Pelkonen 1997, 126.)

Välimaan (1996, 43) mukaan nuoruusiässä vertaisryhmä ja ystävät ovat vahvoja viiteryhmiä, joiden avulla peilataan omia valintoja ja omaa identiteettiä. Ystävien lisääntyneestä merkityksestä huolimatta vanhemmat säilyvät kuitenkin nuorille tärkeinä henkilöinä.

...et jos ois joku kaveri, jossain joukkuees pelais, mut ku mun kaveritkin on jotain taksikuskei tai jotain koko illan duunissa, et niilläkään ei oo aikaa harrastaa mitään. (Niilo H1)

Muutammat opiskelijat kävivät opiskelun ohella ansiotyössä ja se vaikeutti heidän vapaa-ajan liikuntaharrastustaan. Näin ollen he kokivat opiskeluun sisältyvän liikunnan tärkeäksi ja mielekkääksi.

...jos aatellaan et tälle kouluu koskien niin sitä vois olla enemmi...munst se on niinku tyhmää, että terveydenhuoltooppilaitokses ei oo pääsääntöisesti liikuntaa. (Kaija H1)

Sosiaalisen tuen ja terveysvaikutusten yhteyttä on Järvikosken (1994, 21–22) mukaan melko harvoin tarkasteltu suhteessa yleisempiin sosiaalisiin tekijöihin. Sosiaaliset verkot ja sosiaalinen tuki voidaan ymmärtää yksilön käytettävissä olevina sosiaalisina resursseina, joiden olemassaolo voi lisätä hyvinvointia, lieventää stressitilanteiden aiheuttamaa uhkan kokemusta tai antaa konkreettista tukea selviytymisyrytyksissä.

Ei oo ryppyjä rakkaudessa eikä tällaista nyt täl hetkel eikä sitte, mullahan oli silloin tammikuussa, äiti kuoli, nyt siit on päässy sillai oikeestaan ihan hyvin yli, et siit on niin paljon kulunu et alkaa ymmärtää et ei se enää tuu koskaan takaisin. (Niilo H2)

Niilon fyysisen toimintakyvyn testitulokset olivat heikkoja, hänellä oli terveysongelmia, hän oli keskeyttänyt aiemmat opintonsa, kokemus armeijassa olosta oli turhauttava eikä hän ollut vielä löytänyt itselleen mieleistä liikuntaharrastusta. Sosiaaliset voimavarat ovat Niilon vahvuus. Hän on iloinen yhdessäolija, jonka myönteinen elämänasenne tuli esiin myös liikuntatunneilla.

Kyl mä sillai totta kai välil on rankkaa ja mul varsinkin niinku viime kevät ja kesä ja alkusyksy oli kyllä niin rankkaa aikaa, mä olin kunnan stressikohtauksissa ja viime keväänä mä olin böönautissa...(Anna H1)

Annan vastauksissa kuvastui uupumus opiskelun alkaessa tammikuussa. Kevään kuluessa tiivis opiskelutahti ja työ opiskelun ohella aiheuttivat myös monille muille opiskelijoille väsymyksen tunnetta.

Viime vuosina tutkimus on kohdistunut elämäntapahtumien rinnalla niihin tekijöihin ja olosuhteisiin, jotka voivat suojata yksilöä vaikeiden

elämäntilanteiden kielteisiltä terveysvaikutuksilta tai edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Kiinteät sosiaaliset verkostot ja niiden tarjoama tuki, tyydytystä antavat perhe- tai ihmissuhteet, mahdollisuudet vaikuttaa työhön tai toteuttaa itseään työssä ja optimistinen elämänasenne ovat esimerkkejä näistä tekijöistä. Samalla on siirrytty sairauksien ehkäisyn tavoitteesta terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen tavoitteeseen. (Järvikoski 1994, 21.)

Terveyden kannalta näyttävät olevan vahingollisia tapahtumat, joiden koetaan olevan hallinnan ulkopuolella, suunnittelemattomia tai omien tavoitteiden tai arvoasetelmien vastaisia. Eräät niistä elämäntapahtumista, jotka koetaan uhkaaviksi, on kuitenkin mahdollista tulkita myös positiiviseksi haasteeksi, jos yksilön käytettävissä olevat psyykkiset ja sosiaaliset resurssit ovat paremmat. Stressitutkimuksen kysymystä, missä määrin erilaiset ympäristötekijät aiheuttavat sairastumiselle altistavaa kuormitusta, on siis täydennettävä toisella: mitkä tekijät pitävät ihmisen terveenä kuormittavissakin elämäntilanteissa. (Järvikoski 1994, 20.)

Mä tunnen paljon eri ikäisiä ihmisiä...siin on paljon elämistä, elämää...mä luulen, et mä oon aika vitsin vahva ihminen, et niinku et sillai periaatteessa mua saa takoo päähän aika kauan ennenkuin mä millään tavoin romahdan. (Anna H1)

Annan myönteinen käsitys omasta vahvuudestaan ja jaksamisestaan on voimavara stressin kokemisessa. Stressin tai elämänmuutosten poistaminen ei ole mahdollista, vaan ne kuuluvat muodossa tai toisessa jokaisen ihmisen elämään. Jos stressi ymmärretään Lazaruksen ja Folkmanin (1984, 21; ks. Järvikoski 1994, 20) tapaan yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa muodostuvaksi tilaksi, jonka yksilö kokee voimavarojaan verottavana ja hyvinvointiaan vaarantavana, on olennaista tilanteen yksilöllinen merkitys. Kyse voi olla yksilön tavoitteiden ja olosuhteiden tarjoamien mahdollisuuksien välisestä ristiriidasta taikka epäsuhdasta yksilöön kohdistuvien vaatimusten ja hänen resurssiensa välillä.

Viime aikoina on kasvatusalan ammattilaisten keskuudessa keskusteltu paljon erilaisista elämänarvoista, niiden tärkeydestä tai puutteesta. Pulkkinen (1997, 29) arvelee, että monet aikuisetkin tiedostavat heikosti omat elämänarvonsa, saati että tekisivät niiden perusteella elämänsä tai elämäntapaansa koskevia todellisia ratkaisuja. Toiminta määräytyy tavallisesti lyhytnäköisten mukavuusseikkojen, etujen ja tilannetekijöiden perusteella. Tämän on todettu olevan vielä paljon luonteenomaisempaa lapsille ja nuorille. (Pulkkinen 1997, 29.)

Tutkimusten mukaan nuoret ihmiset eivät ajattele kovinkaan paljon terveyttään. Vielä 24–34-vuotiaana terveyden pohdiskelu jää kymmenestä asiasta yhdeksänneksi (10. on kuolema). Niiden edelle menevät ammatti, ystävät, läheisten hyvinvointi, itsenäisyys, henkinen suorituskyky, seksuaalisuus, harrastukset ja elämä yleensä. Vasta yli 35-vuotiaana oman terveyden pohtiminen nousee toiselle sijalle läheisten ihmisten hyvinvoinnin jälkeen. (Pulkkinen 1997, 28.)

Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden vastauksissa tuli selkeästi esiin terveyden merkityksen tiedostaminen, joskin Kaijan näkemys oli, että

...voi ruveta harrastamaan jotakin liikuntaa ja muutenkin terveellisempiä elämäntapoja, vois jättää ton tupakapolton pois...mut sitä ei aattele just täl hetkellä ku on viel niin nuori...aattelee vaan et no, se on vanhemman tauti. (Kaija H1)

8 MISTÄ MUODOSTUU TOIMINTAKYKY?

8.1 Työkyky osana toimintakykyä

Tässä tutkimuksessa opiskelijat yhdistivät toimintakyvyn työhön, fyysiseen kuntoon, liikuntaan, henkiseen pystyvyyteen ja terveyteen. He pohtivat haastatteluissa toimintakyvyn käsitettä monesta eri suunnasta.

No mä ymmärrän niinku toimintakyvyn sillä et miten sä niinku omien mahdollisuuksies mukaan...ettei niinku yritä liikaa ja siis toimintakyky on sellaine et kykenee niinku tiettyjä asioita, jokainenhan ei pysty kaikkea tekee. (Kirsti H1)

...toimintakyky...ei se sano mitään...kyl mä sen tiedän tietysti työelämäs pitää mahdollisimman paljon liikkua et pysy terveenä, jotain siihen malliin. (Matti H2)

Toimintakyvyn käsite oli useimmille opiskelijoille selkiintymätön ja hahmottomaton. He olivat epävarmoja kuvauksessaan eivätkä osanneet tarkemmin selittää tai eritellä, mitä he sillä ymmärsivät.

...jaksaa sitte paremmin yleensäkin ihan noissa arkisissa töissä. (Marja H1)

...minkälaista toimintakykyä niinku vaaditaan siellä sitte et nyt mä en niinku tunne niin tarkoin tätä tulevaa ammattia...no jos mä nyt ajattelen, että mä niinku kuntoutan myöskin muita ihmisiä ja tota lasten ja vanhusien ja kaikenikäisten ihmisten kanssa oon tekemisissä, niin kyl mul täytyis olla aika hyvä se oma toimintakyky, jotta mä pystyn sitte myöskin auttamaan muita. (Kirsti H1)

...lähinnä et on kyky pystyy toimimaan tietyllä tavalla ja tekemään niitä töitä oikealla tavalla ja pysyy kunnossa. (Tiina H1)

Käsitys lähihoitajan työstä oli opiskelijoille vielä epäselvä, mutta he katsoivat hyvän toimintakyvyn olevan edellytys työssä selviytymiselle yleensä. Useimmat toivat haastattelussa esille työn ja toimintakyvyn välisen yhteyden.

Heikkilä (1996; ks. Valkonen 1997, 11) on tarkastellut työkykyä työntekijän persoonatason ilmiönä ns. dynaamisen työkykykäsityksen avulla. Tällä käsitteellä halutaan korostaa työkykykokemuksen sidonnaisuutta ihmisen omasta tulkinnasta ja työhön liittyvistä mielikuvista. Dynaaminen ulottuvuus ottaa huomioon työkyvyn ja työkokemuksen jännitteisyyden ja muuttuvuuden suhteessa yksilön, työn ja yhteiskunnan historiaan sekä yksilön ja ympäristön asettamiin edellytyksiin ja vaatimuksiin. Nämä ajatukset välittyivät myös Matin kertomuksessa omasta työkokemuksestaan.

Mul on ollut semmosi aika pienaikaisi töitä ja...et ku mä oon ollu työttömänä niin sit joku järjestää mulle työpaikan niin ensinnäkin ne on ollu semmosii työpaikkoja jos ei pysty etenee hirveesti et kattoo simmosii vanhoja tai vanhempii ihmisii jotka on niinku uransa huipulla ja ne ei enää niinku kouluta itseensä ja ne niinku tekee siellä sitä samaa hommaa niin ei kiitos, kyll mä tähtään korkeemmalle elämässä.
(Matti H1)

Matin käsitys omista kyvyistään ja itsestään työntekijänä on ristiriidassa hänen kokemustensa kanssa tähänastisista työtehtävistä. Valkonen (1997, 12–14) on pohtinut työkykyä työntekijän oman käsityksen ja toteutuneen työn välillä. Hänen mukaansa oma käsitys itsestä työntekijänä ohjaa ihmisen toimintaa ja vaikuttaa siten myös siihen, miten työ toteutuu. Myös muut ihmiseen liittyvät yksilölliset tekijät vaikuttavat toteutuvaan työn tekemiseen. Koulutus, ammattitaito, kokemus, terveydelliset tekijät ja sosiaaliset taidot ovat esimerkkejä yksilöllisesti

katsottavista tekijöistä. Toisaalta myös työ itsessään ja siihen liittyvät tekijät vaikuttavat toteutuvaan työntekoon. Ihmisen kokemus omasta työkyvystä on seurausta käsityksestä itsestään työntekijänä ja toteutuvan työnteon välisestä suhteesta. Tilanteen ja toiminnan tulkinnalla on työkykykokemuksen syntymisessä ratkaiseva merkitys.

Mä hain lähihoitajakoulutukseen mä oon ajatellut jos must tulis kätilö, mää tykkään, mun mielest mä en tiedä mikä siin kiehtoo mut jokin siin on, mut kyl mä haluan tanssii koko ajan just siis niin pitkään ku ikinä vaan pystyn, kyl se on se mikä vetää mua puoleensa niin voimakkaasti et mä oon ihan hullu, jos mä en viikkoon oo tehny mitään. (Anna H1)

Tanssi on Annalle sekä harrastus että työ. Se merkitsee tällä hetkellä enemmän kuin opiskelu ja tuleva työ terveydenhuoltoalalla. Hän tietää, että tanssijan ura on lyhyt ja haluaa varmistaa itselleen myös toisen ammatin.

Työ merkitsee yksilölle paljon muutakin kuin pelkkää toimeentulon ansaintaa. Marie Jahodan (1982, 82; ks. Vähätalo 1998, 56) mukaan työ muokkaa ihmisen ajankäyttöä ja luo erilaisia sosiaalisia kontakteja. Lisäksi työ luo usein myös tunteen johonkin vaikuttamisesta. Se jäsentää ihmisen paikkaa yhteiskunnassa ja merkitsee osallistumista säännönmukaiseen toimintaan. Palkkatyö täyttää siis hyvin monimuotoisia sosiaalisia tarpeita.

Tuntuu et päättä särkee ja päässä vispää niin ei se niinku musta kiinni et meeks vai meeks, kun mä tiedän et se on tehtävä, kun ens lauantaina, mä opetan yhtä ryhmää, on kisat ens lauantaina, se on sit vaan mentävä, ei se niinku siitä kiinni oonks mä kipee vai erkö oo kipee. (Anna H1)

Annan haastattelussa kuvastui vastuun tunteminen ryhmästä ja sen harjoittaminen kilpailuja varten. Ryhmän menestyminen oli kaikkein tärkeintä ja huoli omasta terveydestä jäi toiselle sijalle.

Työn merkityksen kokeminen on kulttuurisesti omaksuttu uskomus. Vahva protestanttisen uskonpuhdistuksen muovaama työmoraalikäsitys näkyy edelleen Suomessa eri väestöryhmien asenteissa ja työnhaun halun säilymisenä pitkänkin työttömyyden aikana. (Vähätalo 1998, 55.)

Nyt olen tässä päivässä ja mietin mitä teen tulevaisuudessa. En ole vielä löytänyt itsestäni sitä mitä haluan. Opiskelen koska tulevaisuutta ei ole ilman ammatillista koulua käyneenä. (Niilo H1)

Niilon ajatukset tulevasta ammatista muuttuivat kevään aikana. Ammatillinen pätevyys on kuitenkin hänen mielestään edellytys mille tahansa työlle. Lähihoitajan työn kuva on vasta muotoutumassa ja suuntautumismahdollisuuksia on useita. Mahdollista työttömyyttä eivät opiskelijat pitäneet ongelmana vaan uskoivat saavansa työpaikan valmistuttuaan.

Työelämän muuttumisen myötä ja työttömyyden tullessa pysyväisluonteiseksi ilmiöksi myös työkykyisyys asettuu uudenlaiseen valoon. Palkkatyö ei voikaan tarjota enää kaikille mahdollisuutta kehitykseen ja liittymiseen, ja työssä olevienkin kokemus työn jatkuvuudesta tulee yhä epävarmemmaksi. Työkykyisyyttä joudutaankin siten tarkastelemaan myös työnsaantimahdollisuuksien ja työorganisaatioiden muuttumisen suhteen. Työkykyisyys voi tässä kontekstissa merkitä jonkinlaista kykyä säilyttää elämän mielekkyys ja merkityksellisyys sekä henkilökohtainen joustavuus, muutosvalmius ja epävarmuuden sietokyky sellaisessa tilanteessa, jossa työura ei tarjoa jatkuvuutta ja yhtenäisyyttä. (Valkonen 1997, 11.)

Vesalainen ja Vuori (1996, 52) ovat todenneet, että työn merkitykselliseksi kokeneiden ihmisten toimintakyky muodostunee valtaosin työssä. Työttömänä heillä ei ole tilaisuutta kokea olevansa hyödyllisiä ja päteviä asioiden

hoitamisessa. Ihmisillä, jotka kokevat työn vähemmän merkitykselliseksi, saattaa olla jo ennen työttömyyttä hankittuja vapaa-ajan harrastuksia, jotka työttömänä ylläpitävät toimintakykyä.

Opiskelijoiden työttömyyskokemuksia ei tässä tutkimuksessa erityisesti selvitetty. Muutamat mainitsivat niistä lyhyesti haastattelussa. Hammer (1993, 407–420.) toteaa työttömyyden vaikuttavan nuoriin eri tavoin kuin aikuisiin. Aikuisilla on useimmiten enemmän velvoitteita kuin nuorilla, esimerkiksi perheen takia. Nuoret voivat asua vanhempiensa luona ja usein vanhemmat myös tukevat nuoria taloudellisesti. Työttömyyden mukanaan tuomia ongelmia ovat rahan puute ja sen mukana sosiaalisten suhteiden väheneminen. Nuorten työttömyystutkimus onkin muuttunut viime aikoina tilastolukujen tarkastelusta yksilönäkökulman tarkasteluun. Nuoret työttömät osallistuvat työssäkäyviä harvemmin organisoituun vapaa-ajan toimintaan ja työttömyyden pitkittyessä osallistumattomuus lisääntyy.

Siurala (1994, 83) on todennut, että työttömät nuoret harrastavat erityisesti toiminnallisesti ja sosiaalisesti passiivisia harrastuksia (television katselua, kotona joutenoloa), mutta myös aktiivisuutta edellyttäviä harrastuksia (käsitöitä, kuntoilua, ulkoilua). Kaupallis-viihteelliset harrastukset, joihin tarvitaan rahaa, eivät ole yleisiä työttömien nuorten keskuudessa.

Seitsamo ym. (1997) on tutkinut nuorten pitkittyvän työttömyyden ja toimintakyvyn yhteyksiä lähinnä yksilön oman arvioinnin pohjalta muotoutuneena kokonaisuutena. Olennaista on yksilön oma arvio, ei niinkään todellinen toimintakyvyn taso. Tuloksista ilmeni, että sekä naisilla että miehillä liikuntaharrastukset korreloivat positiivisesti toimintakyvyn kanssa. Liikunta ja liikunnallinen elämäntapa voi olla yksi välittävä tekijä. Silti liikunnan lisääminen ei varmasti ratkaise koko ongelmaa, ja onkin muistettava toimintakyvyn kokemuksellinen luonne. On tärkeää, että ihmisellä on elämässään jokin alue, jossa hän voi kunnostautua, olla hyvä.

8.2 Nuorten koettu toimintakyky

Tämän tutkimuksen opiskelijat yhdistivät vastauksissaan toimintakykyyn fyysisen kunnan ja liikunnan. Lähihoitajan työssä tarvitaan hyvää peruskuntoa ja fyysistä jaksamista ja liikunnalla voidaan vaikuttaa niiden ylläpitämiseen. Tämän ilmaisi Niilo hyvin vastauksessaan.

Niin, henkinen puoli, se pitää olla kunnossa mutta fyysinen totta kai pitää olla hyvä sillee, ettei o tällainen mikä mä oon ny. (Niilo H1)

Kysymykseeni "luuletko, että sä pystyt tekemään sen oman toimintakyvyn hyväksi jotakin", Pekka ja Marja vastasivat seuraavasti:

Mä olin vuoden tuoll tehtaalla töissä, se oli semmosta suht ykspuolista hommaa, että siin oli hartia ja olkapääseutu oli niinkun koko ajan kovilla ja joutu seisoo koko päivän, että siis siinä alkuun meni ihan niinku hartiat lukkoon mutta sitte vähän ku verrytteli ja jumppas siinä työn ohessa kun mulla oli vähän aikaa niin se helpotti huomattavasti tehtäviä ja pysty keskittyä niihin tehtäviin eikä siihen että lihaksia särkee tai jalat puutuu, et siit oli selkeesti apua siinä tilanteessa. (Pekka H1)

...kyllä mä oikeestaan tekisin jos niinku aika riittäis mutta ku ei oikein, meinaan pitää sit vaan kotona yrittää enempi liikkuu ja voimistella.
(Marja H1)

Opiskelijat ymmärsivät liikunnan merkityksen toimintakyvylle ja kokivat sen tärkeäksi mutta kokivat myös ajanpuutteen ongelmaksi liikunnan harrastamiselle. Se kuvastui erityisesti perheellisten opiskelijoiden haastatteluista.

Louhevaaran (1995, 4–8) mukaan fyysinen toimintakyky onkin välttämätön edellytys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle työkyvylle. Erityisesti fyysisesti raskaissa ammateissa verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelinten hyvä toimintakyky on työkyvyn peruspilari.

Liikunnan vaikutuksia työ- ja toimintakykyyn selvittävässä tutkimuksessa on tullut esiin eri tavoin koettu ja ilmaistu henkisen hyvinvoinnin koheneminen. Ojasen (1999, 8) mukaan fyysisen kunnan kohoaminen ei riitä selitykseksi liikunnan myönteisille vaikutuksille psyykkiselle hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Ratkaisu on hänen käsityksensä mukaan monimuotoisempi ja löytyy liikunnan tarjoamista hallinnan, tuloksellisuuden ja yhteisyyden kokemuksista. Tätä ajatusta tukevat myös Tiinan, Pekan ja Kirstin vastaukset kysyessäni heiltä liikunnan merkityksestä henkiseen toimintakykyyn.

no, se et pysyy kahella jalalla...et pystyy hallitsemaan...(Tiina H1)

Varmasti paljonkin...saa niinku ajatukset vähäks aikaa muualle...sä voit ajatella, että kyllä mä tästä, kun käyn lenkil, niin kyllä mä pääsen juokseen pitemmätkin ennekuin mä hengästyn ja jaksan siis paljon paremmin ja pysyn muutenkin virkeemmäs kunnossa ku tekee muuta kuin istuu. (Pekka H1)

Psyykkine puoli sit mun mielest on taas sitä niinku sieltä mielestä lähtöisin, et niinku et niinku saa ittestään irti sen et haluaa tehdä jotain ja tota noin et pystyy siihen ja pystynkö mä ja näin. (Kirsti H1)

Henkinen pystyvyys, kyky arvioida omat mahdollisuutensa, vireys ja selviytyminen ilmaisivat opiskelijoiden kuvauksissa psyykkistä toimintakykyä.

Psyykkinen toimintakyky voidaan määrittää ihmisen kyvyksi saavuttaa toiminnalleen asetetut tavoitteet ja näin tyydyttää tarpeitaan. Tarpeiden ja

tavoitteiden saavuttaminen riippuu paitsi yksilöllisistä ominaisuuksista ja taidoista myös ympäröivistä oloista. Psykkisen toimintakyvyn osatekijöitä ovat yksilön kyvyt ja taidot, motivaatio, vireytyminen ja energia, emotionaalinen tasapaino, minäkäsitys ja sosiaaliset taidot. Yksilön psyykkiset edellytykset, voimavaratekijät, edistävät toimintakykyä. Näin tarkasteltuna toimintakyky ymmärretään kokonaisvaltaisesti erilaisten voimavarojen summana, yksilön koettuna toimintakykynä. Toimintakyvyn kuvaajana voidaan pitää henkilön itsensä kokemaa toimintakykyä, hänen omaa ilmoitustaan suoriutumisestaan. (Gerlander, Saarinen & Kalimo 1995, 123; Ruuskanen 1995, 100.)

Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteeseen tulee Heikkisen (1994, 95) mukaan sisällyttää ainakin kaksi ulottuvuutta: ihminen vuorovaikutussuhteissaan ja ihminen aktiivisena sosiaalisena toimijana, osallistujana erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Vuorovaikutustaitojen, sen miten selviämme me-suhteissamme, voidaan katsoa olevan eräällä tavalla sosiaalisten taitojen ydin. Sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa sanallisen itsensäilmaisun lisäksi hyvän dialogin edellytyksiä ovat hyvä havaintokyky, kyky paneutua toisen asemaan, ymmärtää toisen näkökulmaa, siis riittävä määrä empaattisuutta (Argyle 1981). Hyvä sosiaalinen toimintakyky edellyttää sekä kognitiivisia että emotionaalisia valmiuksia. Kirstin käsitys sosiaalisesta toimintakyvystä on seuraava:

...no tietysti on siltä että pystyy sitte tota noin niin harrastamaan, harrastamaan nyt esimerkiks sitä liikuntaa erilaisten ihmisten kanssa ja siltä tavalla et sopeutuu erilaiseen sosiaaliseen ympäristöön ja erilaisiin ihmisiin joiden kanssa sitte voi olla kanssakäymisissä. (Kirsti H1)

Kirstin vastaus kuvaa hyvin terveydenhuoltoalalle valikoituvien opiskelijoiden käsitystä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen merkityksestä niin liikuntaharrastuksissa kuin muuallakin.

Louhevaaran ja Smolanderin (1995, 8) mukaan liikunta kohottaa mielialaa ja lieventää masennusta. Heidän käsityksensä mukaan liikunnalla saatetaankin tulevaisuudessa hoitaa enemmän mielenterveyttä ja sosiaalista toimintakykyä kuin fyysistä kuntoa.

Sosiaalitieteellisessä toimintakyvyn tutkimuksessa on korostettu yksilön aktiivista, toiminnallista panosta. Amartya Sen (1993) katsoo, että toimintakyky heijastaa niitä vaihtoehtoisia toimintoja, jotka yksilö voi saavuttaa ja joista hän voi valita jonkin toimintamallin; määrittely lisää voimavaranäkökulmaan kysymyksen valinnan vapaudesta (Seitsamo ym. 1997, 81). Saman asian omalla tavallaan ilmaisevat hyvin vastauksissaan Aila, Kirsti ja Matti.

Terveys on semmosta fyysistä toimintakykyä niinku läpi elämän...
(Aila H1)

...terveyden kautta sit tulee se toimintakyky, elikkä jos sä pidät ittestäs huolta ja tietysti on tämmösii sairauksii joilleka ei voi mitään...(Kirsti H1)

Mul on hyvä olla ja hyvä mieliala, terveenä pysyn, en mä halua missään sängynpohjalla maata. (Matti H1)

Useimmat opiskelijoista mainitsivat toimintakykyyn liittyvinä tekijöinä joko terveyden, terveelliset elintavat tai hyvinvoinnin. Nämä näkemykset olivat odotettavissakin terveydenhuollon ammattiin opiskelevilta.

...tosin et allergian takia mä oon joutunut lopettaan yhden työpaikan jos no, viihdyin ja viihdyin mut se oli niinku semmonen ainoa paikka jossa tota niinku talvet oli töitä ja kesät oli vapaata, niin se olis ollu silleen ihan mielenkiintoista tai ei mielenkiintoista mut hyvä, olis saanut ainakin pitkät kesälomat. (Matti H1)

...töissäkin ollu neljä vuotta, on se ainakin siellä ihan hyvä ollu mut en tiiä sit et jos pidemmän päälle niin ei se välttämättä sitte riitä. (Kaija H1).

Louhevaaran ja Smolanderin (1995, 8) mukaan liikunnalla voidaan hidastaa ikääntymisen vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Liikunta vähentää kuolleisuutta ja verenkiertoelimistön sairauksien vaaraa (kohonnut verenpaine, liikkakolesteroli, sokeritauti, ylipaino). Liikunta vahvistaa luustoa, niveliä ja lihaksia ja vähentää tuki- ja liikuntaelimistön kipuja ja vaivoja.

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn merkitys työelämässä selviytymiselle tulee lähivuosina korostumaan entisestään työikäisen väestön ikärakenteen vanhetessa. Hyvä toimintakyky on merkittävä tekijä syrjäytymisen ehkäisyssä jo koulutuksessa ja myöhemmin työelämässä tai työttömänä.

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia Liikkuva ja terve koulu - projektissa (1998) saatujen tulosten kanssa. Liikkuva ja terve koulu - projektissa on koottu yhteen kokemuksia eri asteisten koulujen kehityshankkeista. Eräs johtopäätöksistä on yksilöllisyyden korostuminen toisen asteen opetuksessa. Opiskelijat haluavat liikkua pienessä ryhmässä, jolloin opettajalle jää aikaa henkilökohtaiselle keskustelulle ja palautteelle. Liikunnanopettaja on kuuntelija, neuvoja ja ohjaaja. Liikuntatilanteisiin voidaan tällöin luontevasti yhdistää liikunta- ja terveysneuvontaa.

Miilunpalo (1995, 418–428) on tarkastellut erilaisia liikunta- ja terveyskäyttäytymistä selittäviä malleja ja teorioita - ihmisiin vaikuttamista. Yhteistä kaikille malleille on, että käyttäytymisen katsotaan olevan riippuvaista tietyistä asennetekijöistä ja päätöstä edeltää päätöksentekoprosessi. Liikunnan aloittaminen liittyy kiinnostuksen heräämiseen, terveysmotiivin syntyyn ja liikunnan terveysmerkityksen oivaltamiseen. Liikuntatavan ylläpitäminen puolestaan on yhteydessä liikunnasta saatuihin kokemuksiin, käytännön liikuntamahdollisuuksiin, liikunnan koettuihin esteisiin ja kykyyn ylläpitää liikuntatottumus vaihtuvissa oloissa.

Liikunnan terveysvaikutukset mahdollistuvat jatkuvalla ja säännöllisellä liikkumisella. Opetuksen ydin on motivaation syntyminen jatkuvaan liikuntaharrastukseen. Myönteiset kokemukset itsestä liikkujana, onnistumisen kokemukset ja hyvän olon tunne liikkumisen jälkeen vahvistavat motivaatiota. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota niihin opiskelijoihin, joilla on liikkumisessaan ongelmia tai jotka ovat haluttomia liikkumaan terveyden kannalta riittävästi. Valinnaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen heille on motivoivaa.

Ulla Kosonen kirjoittaa koulumuistoista liikuntatunnilla (1998, 101), minkälaisena hän koki cooperin testin. *”Itsensä henkijieveriin ajaminen on*

nöyryyttävä kokemus, jos ei satu nauttimaan ääriajakokemuksista. Erityisen nöyryyttävää on se, kun pitää yhä uudelleen kaikkien nähden todistaa omat heikot kohtansa.”

Opiskelijat laativat itselleen liikuntasuunnitelman opettajan ohjauksessa terveystiikunnan periaatteiden mukaisesti. Opettajan käsitys on, että kaikki opiskelijat eivät selviä tehtävästä ilman opettajan tukea ja lukujärjestyksessä työlle varattua aikaa. Itsenäisenkin liikkumisen tulisi olla suunniteltua ja ohjelmoitua. Sen osuus voisi olla yksi kolmasosa koko liikunnan määrästä.

Liikunnan toteutumista seurattiin päiväkirjan avulla. Jotkut opiskelijoista kokivat tämän erittäin hankalaksi ja häiritseväksi, ja päiväkirjamerkinntät jäivät tekemättä. Liikunnan toteutumisen seuranta on kuitenkin osoittautunut tarpeelliseksi. Opiskelijat kuvittelevat helposti liikkuvansa terveyden kannalta riittävästi, mutta vasta seuranta ilmaisee, tapahtuuko näin todella. Asian pohtiminen yhdessä opiskelijoiden kanssa ja erilaisten seurantamenetelmien ja mallien kehittäminen olisi hyödyllistä, vaikka vain lyhyelle ajanjaksolle. Näin seuranta ja arviointi mielletäisiin paremmin opetukseen kuuluviksi. Asian tärkeys korostuu entisestään, kun ammatillinen koulutus muuttuu kolmivuotiseksi ja itsenäiset harjoittelujaksot työpaikoilla pitenevät.

Terveystiedon opetus on haasteellista ammatillisessa koulutuksessa. Työelämän tarpeiden ja yksilön selviytymisen kannalta terveystiedon opetukselle asetetut vaatimukset ovat suuria. Opetuksen tulee kiinnittyä tulevaan työhön. Vaikeutena on, että opiskelijat eivät vielä tunne ammattiinsa kuuluvia työtehtäviä, suuntautuminen ei ole selvää, toimintakyvyn ongelmat tuntuvat etäisiltä ja työterveystieto jää irralliseksi. Opetuksen olisi tapahduttava mahdollisimman paljon yhteistyössä ammattiaineen opettajan kanssa. Parhaiten tämä toteutuu liikunnanopettajan osallistuessa asiantuntijana ammattiaineen tunnille tai antamalla opiskelijoille tehtäviä käytännön harjoittelujaksolle. Opiskelijat harjoittelevat luonnollisessa tilanteessa työterveystietoon liittyviä asioita ja oppivat omakohtaisen kokemisen kautta.

Työterveystiedon opetus on mielekästä paloitella osiin ja toteuttaa koulutuksessa eri ajankohtina. Alkuvaiheessa käsitellään liikunnan terveysvaikutuksia, fyysisen suorituskyvyn, kunnon sekä toiminta- ja työkyvyn käsitteitä ja harjoitusmenetelmiä sekä muita perusasioita. Liikunnan opetus kulkee samanaikaisesti rinnalla ja teoriaa harjoitellaan käytännössä. Integroituminen ammattiaineisiin tapahtuu myöhemmässä vaiheessa, jolloin opiskelijoilla on enemmän kokemusta tulevasta työstään.

Erilaisten opetusmenetelmien monipuolinen käyttö terveystiedon opetuksessa on tärkeää, jotta opiskelijat kokevat sen mielekkääksi. Tässä tutkimuksessa oli tavoitteena käyttää vaihdellen erilaisia menetelmiä, esimerkiksi parityöskentelyä ja johdettua keskustelua opiskelijoiden omien kokemusten pohjalta. Ajanpuutteen vuoksi näin ei kuitenkaan tapahtunut. Terveystiedon tunnin pituus oli 45 minuuttia ja opetus jäi pääasiassa opettajajohtoiseksi. Samasta syystä annettuja tehtäviä ei seuraavalla tunnilla ehditty käydä läpi ja opiskelijat kokivat sen turhauttavaksi. Nämä työjärjestykseen ja ajankäyttöön liittyvät haitat voidaan jatkossa ottaa paremmin huomioon. Työterveystiedon opetukseen tulisi varata kerrallaan vähintään kaksi, mieluummin kolme tuntia, jotta opetuksessa voisi käyttää oppilaskeskeisiä menetelmiä, videoita ja erilaista oheismateriaalia.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla työskentelevien ammattitaitoon kuuluu oman työkyvyn lisäksi asiakkaan/potilaan toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Työntekijän ja opiskelijan tehtävänä on liikunta- ja terveysneuvonnan antaminen ja liikuntatuokioiden toteuttaminen yksilöille ja ryhmille. Tämä edellyttää, että opiskelija tietää liikunnan terveysvaikutukset, ymmärtää liikunnan merkityksen asiakkaalle, kykenee arvioimaan ja kehittämään asiakkaan liikuntatoimintaa ja motivoimaan häntä.

Liikuntaneuvontaan kuuluu myös paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen. Liikuntatuokioiden suunnittelu ja toteutus vaihtelevat eri ryhmien edellytysten mukaan. Jotta opiskelija kykenisi selviytymään näistä tehtävistä, hänen on saatava harjoitusta ja omakohtaisia, monipuolisia liikuntakokemuksia opiskelun aikana.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksessa liikuntaa ja terveystietoa tulee olla opiskelijan omakohtaisena toimintakykyä edistävänä opetuksena. Tämän lisäksi ammattiopintoihin tulee sisällyttää työelämän, asiakkaiden ja potilaiden tarpeita palvelevia liikunnan ja terveystiedon tavoitteita ja sisältöjä. Tämä onnistuu parhaiten liikunnanopettajan ja ammattiaineen opettajan yhteisin voimin.

Ammatillisen koulutuksen liikunnanopettajat tarvitsevat täydennyskoulutusta opetuksen kehittämiseksi. Uudet opetussuunnitelman perusteet edellyttävät opettajilta monipuolista perehtymistä työterveystietoon ja opetusmenetelmiin. Opettajat tarvitsevat ideoita ja ohjeita, miten integroida työterveystiedon ja ammattiaineiden opetus. Liikunnan ja terveystiedon opetuksen tulee vastata työelämän tarpeita. Kehityksessä mukana pysyminen edellyttää jatkuvaa koulutusta, ja koulutusta on järjestettävä kiireellisesti.

Liikuntakulttuurin kehittäminen koskee koko koulun henkilökuntaa (rehtori, opettajat, terveydenhoitaja, talonmies, huoltomies, keittiöhenkilökunta, siivoojat jne.). Muun henkilökunnan merkitys korostuu liikuntatapahtumissa, kerhotoiminnassa, oppilaiden omaehtoisessa liikuntatilojen käytössä ja muussa vapaa-ajan liikunnassa koulun tiloissa. Muu henkilökunta tarvitsee täydennyskoulutusta osallistumisessa liikuntaan (Liikkuva ja terve koulu - raportti 1998, 5).

Liikunnan ja terveystiedon uudet opetussuunnitelmat tulevat käyttöön ammatillisissa oppilaitoksissa syksyllä 1999. Liikunnalle on saatu lisää resursseja, jotka mahdollistavat entistä paremmin tavoitteiden toteutumisen. Koululakien uudistusprosessissa liikunnan ja terveystiedon asema kaikille yhteisenä opetuksena oli kuitenkin vakavasti uhattuna. Monet tahot ja sidosryhmät tekivät yhteiskunnallista työtä sen aseman säilyttämiseksi. Prosessi sai meidät mukana olleet vakavasti miettimään, miksi liikunta on niin "tulenarka" aine ja miksi se herättää niin voimakkaita negatiivisia reaktioita. Liikunnalle on olemassa yhteiskunnallinen perustelu. Tutkimustietoa liikunnan terveysvaikutuksista on riittävästi. Liikunnalla on positiivista vaikutusta muiden

aineiden oppimisessa. Mitä meiltä asiaan vihkiytyneiltä on jäänyt huomaamatta?

Syksyllä olisi käynnistettävä liikunnan ja terveystiedon opetuksen interventiot usealla paikkakunnalla eri tyyppisissä ammattioppilaitoksissa. Tavoitteena on arvioida uusien opetussuunnitelmien tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta. On seurattava, edistävätkö opetussuunnitelmat opiskelijoiden liikunta- ja terveyskäyttäytymistä, toiminta- ja työkykyä ja sitä kautta työelämän tarpeita. On tärkeää selvittää, tapahtuuko opetus yhteistyössä eri toimijoiden kanssa oppilaitoksissa ja työssä oppimisessa kuten tarkoituksena on ollut. Sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa on myös arvioitava, miten liikuntaneuvonnan tavoitteet toteutuvat.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Atena Kustannus. Juva: WSOY, 17-24
- Ahlqvist, K. & Ahola, A. (toim.) 1996. Elämän riskit ja valinnat. Helsinki: Edita. Tilastokeskus.
- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Vastapaino. Jyväskylä: Gummerus.
- Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelman perusteet. Yhteiset opinnot nuorten ammatillisessa peruskoulutuksessa toisella asteella 1994. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino.
- Antonovsky, A. 1987. Unraveling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Argyle, M. 1981. Social skills and health. London: Methuen.
- Aro, T. 1995. Yksilön työkyvyn arviointi. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen & I. Torstila (toim.) Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Miktor, 93–100.
- Bandura, A. 1977. Social Learning Theory. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
- Beck, U., Giddens, A. & Lash, S. 1995. Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Tampere: Vastapaino.
- Blaxter, M. 1990. Health & Lifestyles. London: Routledge.
- Boud, M., Walker, D. 1991. Experience and Learning: Reflection at Work. Geelong, Victoria: Deakin University Press.
- Bäckman, G. 1992. Psykososiaalinen ympäristö ja terveys. Teoksessa A. Karisto, E. Lahelma & O. Rahkonen (toim.) Terveys sosiologia. Juva: WSOY.
- Corbib, C.B. & Pangrazi, R.P. 1998. Physical Activity for Children. A Statement of Guidelines. Department of Exercise Science and Physical Education Arizona State University. National Association for Sport and Physical Education (NASPE).
- Dunderfelt, T. 1991. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.

- Era, P. 1994. Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutokset vanhetessa. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huuhtanen, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja (toim.) Ikääntyminen ja työ. Työterveyslaitos. Juva; WSOY, 43–57.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino, 15, 18, 128, 212, 215.
- Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1993. Ravitseminen, liikunta ja terveys. VK-kustannus oy. Jyväskylä: Gummerus.
- Fries, J. 1980. Aging, natural death, and the compression of morbidity. *New England Journal of Medicine* 303, 130–135.
- Fries, J. 1989. The compression of morbidity: near or far? *Millbank Q* 67 (1989):2, 208–232.
- Gerlander, E., Saarinen, M. & Kalimo, R. 1995. Psyykkisen toiminta- ja työkyvyn arviointi. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen & I. Torstila, I (toim.) Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Miktor, 35–45, 98–110, 123–132.
- Giddens, A. 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cornwall: Polity Press.
- Giddens, A. 1995. Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa U. Beck, A. Giddens & S. Lash (toim.) *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*. Tampere: Vastapaino, 83–152.
- Greenberg, J.S. 1992. *Health Education. Learner-centered instructional strategies*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Juva: WSOY, 175–176.
- Guralnik, J. M. 1991. Prospects for the compression of morbidity. The challenge posed by increasing disability in the years prior to death. *Journal of Aging and Health* 3 (1991)2:138–154.
- Hammer, T. 1993. Unemployment and mental health among young people: a longitudinal study. *Journal of Adolescents* 16, 407–420.

- Harju-Kivinen, R. & Kannas, L. 1995. Jyväskylän koulut terveyttä edistävänä työympäristönä. ”Tutkimus ala- ja yläasteiden sekä lukioiden oppilaiden kouluviihtyvyydestä, koetusta terveydestä ja terveystyöskäytännöistä.” Väkiraportti 4.10.1995. Koulun terveyden edistämisen tutkimusryhmä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos.
- Haug, F. 1984. Morals also have two genders. *New Left Review* 162, 51–66.
- Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Jyväskylä: Gummerus.
- Heikkilä, V-M. 1996. Työkyvyn käsitteestä ja dynamiikasta. *Kuntoutuslehti* 1. Kuntoutussäätiö.
- Heikkinen, E. 1994. Terveiden muutokset vanhetessa. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huhtanen, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja (toim.) *Ikääntyminen ja työ*. Työterveyslaitos. Juva: WSOY, 27–42, 96–97.
- Heikkinen, Hannu L.T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) 1999. Siinä tutkijassa tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Atena Kustannus. Juva: WSOY.
- Heikkinen, R-L. 1990. Laadullisen neuvonta-aineiston valottama terveyskasvatusanalyysi. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Julkaisusarja A: Tutkimusraportti 42.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 1982. Teemahaastattelu. 5. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sarjavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tekijät ja Kirjayhtymä Oy. Tampere: Tammer-Paino.
- Hoikkala, T. 1993. Katoaako kasvatus, himmeneekö aikuisuus? Aikuistumisen puhe ja kulttuurimallit. Jyväskylä: Gaudeamus.
- Hoikkala, T. 1998. Aikuistumisen paradoksi. Teoksessa E. Saksala (toim.) *Muutoksen sosiologia*. Jyväskylä: Gummerus.
- Hopsu, L., Pohjonen, T. & Louhevaara, V. 1996. Työkykyä ja ammattitaitoa peruspalveluun. Työterveyslaitos. Kuntien eläkevakuutus. Helsinki: Painotalo Miktor.

- d'Houtaud, A. & Field, M. G. 1984. The image of health: variations in perception by social class in French population: *Sociology of Health and Illness*, Vol 6, 30–60.
- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Atena Kustannus. Juva: WSOY, 111–133.
- Hyvärinen, M. 1994. Viimeiset taistot. Tampere: Vastapaino.
- Hänninen, V. 1992. Toimiva ihminen. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tutkimuksia A:17.
- Hänninen, V. 1996. Tarinallisuus ja terveystutkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 33, 109–118.
- Härkäpää, K. 1995. Optimismi, kompetenssi ja selviytymiskeinot. Käsitteiden ja empirian tarkastelua kuntoutuksen näkökulmasta. Työselosteita. Working papers 11/1995. Kuntoutussäätiö.
- Härkäpää, K. 1997. Moniulotteinen työkyky. Kirjassa R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajarvi, L. Noronen & P. Helminen (toim.) Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Työterveyslaitos. Helsinki: Miktor, 194–209.
- Härkönen, R., Piirtomaa, M. & Alaranta, H. 1993. Grip Strength and Hand Position of the Dynamometer in 204 Finnish Adults. *The Journal of Hand Surg. (Brit.)* 18:1:129–132.
- Ilmarinen, J. (toim.) 1991. The aging worker. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 17:suppl 1.
- Ilmarinen, J. 1992. Liikunta ja fyysinen työkyky. Liikunta ja työkyky. Hanasaari 16.3.1992. Seminaariraportti. Helsinki: Työterveyden edistämisyhdistys ry. 4–12.
- Ilmarinen, J. 1995. Mitä työkyky on? Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen & I. Torstila, I (toim.) Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakesyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Miktor, 31.
- Ilmarinen, J. 1996. Ylimmän johdon työkunto -projekti. Työterveyslaitos.

- Ilmarinen, J. 1997. Työkyvyn ylläpito vaatii työtä. Julkaisussa S. Sipola (toim.) Työn tuuli. Henkilöstöjohdon ryhmä - HENRY ry., 6–10.
- Ilmarinen, M. (toim.) 1993. Liikunta lisää voimavaroja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) ja Opetusministeriö.
- Jahoda, M. 1982. Employment and unemployment. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jarnila, R. 1998. Menestyvän ammatillisen oppilaitoksen profiili. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 592.
- Johansson, A., Loikkanen, E. & Vuori, J. 1997. Nuorten työttömyys ja terveys - tutkimuskatsaus. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Jokinen, K. 1993. Ruumiiden merkit, ruumiiden kieli. Nuorisotutkimus 1993;11:1–6.
- Jokinen, K. 1997. Uudenlainen nuoruus – uudenlainen terveys. Suomalainen strategia nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1997:10. Helsinki: Edita.
- Jylhä, M. 1992. Kuinka terveydestä puhutaan? Teoksessa A. Karisto, E. Lahelma, & M. Rahonen (toim.) Terveys sosiologia. Juva: WSOY, 221.
- Järvikoski, A. 1994. Vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu. Tutkimuksia. Research reports 46/1994. Kuntoutussäätiö.
- Järvillehto, S. 1993. Uinuvat voimavarat aktiivikäyttöön. 21 Kuntoutuspäivät, 3.-4. 2 1993. Luentomoniste. Helsinki
- Järvinen, A. & Järvinen, P. 1993. Tutkimustyön metodeista. Helsinki: Kirjayhtymä oy.
- Kalimo, R. & Vuori, J. 1990. Work and sense of coherence - Resources for competence and life satisfaction. Behav. Med. 16, 76–89.
- Kalimo, R. 1993. Psyykinen toimintakyky. Työterveiset 2/93. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kalimo, R. & Vuori, J. 1993. Työttömyyden terveysvaikutuksista tutkimusten valossa. Sosiaalinen aikakauskirja 1, 19–27.

- Kannas, L. 1992. Terveyskasvatus tutkimus- ja koulutusalanä sekä arjen käytäntöinä. Eripainos Aikuiskasvatuslehestä 2/1992. Valkeakosken kirjapaino.
- Kannas, L. (toim.) 1995. Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino.
- Kannas, L. 1998. Koulun terveyden edistämisen haasteet. Liikunta ja Tiede 1, 32–33.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. WHO-Koululaistutkimus 1986–1998. Liikunta myötätuudessa nuorten arjessa. Liikunta ja Tiede 4, 4–10.
- Karisto, A., Lahelma, E. & Rahkonen, O. (toim.) 1992. Terveys sosiologia. Juva: WSOY.
- Karisto, A. 1988. Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Tampere: Vastapaino, 43–74.
- Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Atena Kustannus. Juva: WSOY, 63–81.
- Kivivuori, J. 1997. Kouluun kohdistuvan kontrollikritiikin arviointia. Nuorisotutkimus 3 (15), 3–13.
- Kokkonen, J. 1995. Liikuntaa mielikuvissa. T. Pyykkönen (toim.). Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro VIII. Tampere: Tammer-Paino, 35.
- Kolb, D.A. 1984. Experiential Learning. Experience as the source of Learning and development. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
- Korhonen O., Smolander, J., Hopsu, L., Pohjonen, T., Punakallio, A., Louhevaara, V. & Ilmarinen, J. 1998. Työkuntoprofiili. Testistön suoritusohjeet. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Koskenvuo, K. & Vertio, H. (toim.) 1998. Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus.
- Koskinen, S. 1994. Vanheneminen sosiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa J. Kuusinen ym. (toim.) Ikääntyminen ja työ. Työterveyslaitos. Juva: WSOY, 76–101.

- Kosonen, U. 1998. Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 21. Jyväskylän yliopistopaino.
- Kostiainen, U. & Segercrantz, T. 1998. Iloa Elämään – Tehoa Työhön. Työterveysaineisto ammatillisille oppilaitoksille. Ohjeita opettajille.
- Koulutus & tutkimus 2000. Koulutuksen ja korkeakouluissa harjoitettavan tutkimuksen kehittämissuunnitelma vuosille 1995–2000. Opetusministeriö.
- Kukkonen, R. & Kyrklund, M. 1995. Ryhmässä kuntoon. 10 tuntia tyky - liikuntaa. Työterveyslaitos ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Helsinki: Miktor.
- Kukkonen, R. & Louhevaara, V. 1992. Kuntoa työhön. Helsinki. Työterveyslaitos.
- Kukkonen, R., Hanhinen, H., Ketola, R., Luopajarvi, T., Noronen, L. & Helminen, P. (toim.) 1997. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Työterveyslaitos. Helsinki: Miktor, 42, 194–209.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Kunttu, K. 1997. Korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytyminen ja sosiaaliset suhteet. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 28. Helsinki: Hakapaino, 11–183.
- Kuusinen, J., Heikkinen, E., Huuhtanen, P., Ilmarinen, J., Kirjonen, J., Ruoppila, I., Vaherva, T., Mustapää, O. & Rautoja, S. (toim.) Ikääntyminen ja työ. Työterveyslaitos. Juva: WSOY.
- Lahelma, E. 1992. Terveystila tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Karisto, E. Lahelma & O. Rahkonen (toim.) Terveys sosiologia. Juva: WSOY, 191–208.
- Lahtinen, E. 1996. Työikäisten terveyden edistäminen avoterveydenhuollossa. Kelan ja Turun terveystieteiden keskuksen kehittämän terveyden edistämishojelman toteutus ja tulokset. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 16. Kelan tutkimuskeskus. Turku: Kirjapainoalan työkokeilu.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/98.
- Laki ammatillisesta aikuiskoulutuksesta 631/98.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Leiman, M. & Toivonen, V.-M. 1991. Kadonnutta reliabiliteettia etsimässä. *Psykologia* 26, 180–186.
- Liikkuva ja terve koulu -projektin loppuraportti. Marraskuu 1998. Opetushallitus ja Suomen Liikunnanopettajain Liitto ry.
- Liimatainen-Lamberg, A-E. 1993. Changes in Student Smoking Habits at the Vocational Institutions and Senior Secondary Schools and Health Education. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 30.
- Liimatainen-Lamberg, A-E. (toim.) 1998. Syrjäytymisen ehkäisy – ohjaus- ja tukipalveluiden kehittäminen. Raportti III. Moniste 30/1998. Opetushallitus.
- Liimatainen-Lamberg, A-E. 1999. Opiskelijoiden tupakointi ja terveystieteiden ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa. Moniste 6/1999. Opetushallitus.
- Linnakylä, P., Brunell, V., Kankaanranta, M. 1996. Miten oppilaat kokevat koulun? Kouluelämän laatu ja sen kehittyminen 90-luvulla. Teoksessa R. Jakku-Sihvonen, A. Lindström & S. Lipsanen (toim.) *Toteuttaako peruskoulu tasa-arvoa? Opetushallitus. Arviointi 1/96*. Helsinki: Yliopistopaino, 254–264.
- Lintunen, T. 1997. Section II. Psychological outcomes of physical education. Chapter 2: Development of Self-Perceptions during the School Year. University of Jyväskylä, Finland. Department of Physical Education.
- Louhevaara, V. & Smolander, J. 1995. Työkunto nousuun. Liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena. Työterveyslaitos ja Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma. Helsinki: Miktor, 4–8.
- Lähteenmaa, J. & Siurala, L. 1991. Nuoret ja muutos. Tilastokeskus. Central Statistical Office in Finland. *Tutkimuksia* 177. *Studies*.
- Manderbacka, K. 1995. Terveystilan mittarit. Tilastokeskus. *Tutkimuksia* 213. Painatuskeskus Oy. Pikapaino.
- Matikainen, T., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.) 1995. Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Miktor, 35–45, 123–132, 98–110.

- Mechanic, D. 1991. Adolescents at risk: new directions. *Journal of Adolescent Health* 8, 644–647.
- Meriläinen, L. 1998. Opiskelun keskeyttämisen vähentäminen ja tukitoimet ammatillisissa oppilaitoksissa. Julkaisussa A-E. Liimatainen-Lamberg (toim.) Syrjäytymisen ehkäisy - ohjaus- ja tukipalveluiden kehittäminen. Raportti III. *Moniste* 30/1998. Opetushallitus.
- Merleau-Ponty, M. 1964. *The Child's Relations with Others*. Teoksessa I. Evanston (toim.) *The Primacy of Percetion*. Northwestern University Press.
- Miilunpalo, S. 1995. Yksilöllinen liikuntaneuvonta – ihmisiin vaikuttaminen. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 418–428.
- Mortimore, P. 1995. The positive effects of schooling. Teoksessa M. Rutter (toim.) *Psychological disturbances in young people: Challenges for prevention*. Cambridge: Cambridge University Press, 333–363.
- Mäkitalo, J. & Palonen, J. 1994. Mitä on työkyky: lääketieteellinen, tasapainomallin mukainen vai integroitu käsitystyyppi. *Työ ja ihminen* 8 (1994):3, 155–162.
- Mäkelä, K. (toim) 1998. *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Numminen, P. 1996. *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Nuori Suomi. Lasten keskus Oy. Helsinki: Gummerus.
- Nevala-Puranen, N. 1997. *Fyysinen toimintakyky ja sen arviointimenetelmät*. Kirjassa R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajarvi, L. Noronen & P. Helminen (toim.) *Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi*. Työterveyslaitos. Helsinki: Miktor, 42.
- Ojanen, M. 1997. Liikunta ja hyvinvointi. *Liikunta ja Tiede* 5, 8–13.
- Ojanen, M. 1999. Liikkuva voi hyvin - hyvinvoiva liikkuu? *Liikunta ja Tiede* 1, 8.
- Parkatti, T. & Kannas, L. 1995. Jyväskylän koulut terveyttä edistävänä työympäristönä. Opettajien hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Väkiraportti 9.11.1995. Koulun terveyden edistämisen tutkijaryhmä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos.

- Parviainen, T. & Pelkonen, M. (toim.) 1997. Yhteisöllisyys – Avain parempaan terveyteen. Työvälineitä hoitotyöhön. Sairaanhoidon Tutkimuslaitos. Stakes. Raportteja 217, 119–126.
- Peräkylä, A. 1990. Kuoleman monet kasvot. Tampere: Vastapaino
- Petersen, AC. & Leffert, N. 1995. What is special about adolescence? Teoksessa M. Rutter (toim.) Psychological disturbances in young people: Challenges for prevention. Cambridge: Cambridge University Press, 3–36.
- Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement. 1994. Edited by Claude Bouchard, Roy J. Shephard, Thomas Stephens & Associates. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Physical Activity and Health. 1996. A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services.
- Pollock, M. L. & Wilmore, J. 1990. Exercise in health and disease. Evaluation and prescription for prevention and rehabilitation. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Puhakainen, J. 1997. Kesytyttyt kehot. Tampere. University Press. Vammala: Vammalan Kirjapaino.
- Pulkkinen, L. 1990. Young adult's health and its antecedents in evolving lifestyles. Kirjassa K. Hurrelman & F. Lösel (toim.) Health hazards in adolescence. Berlin: Walter de Gruyter, 67–90
- Pulkkinen, L. 1997. Miten saada lapsi ja nuori mieltämään terveys tärkeäksi ja tavoitteelliseksi elämänarvoksi? Julkaisussa Suomalainen strategia nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 1997:10, 28–29.
- Rahikainen, H. 1995. FitWare. Fyysisen suorituskyvyn analyysijärjestelmä.
- Rantanen, J. 1998. Nuoret ja työ -seminaarin johtopäätöksiä. Seminaariraportti. 2.6.1998, Hotelli Marski, Helsinki. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 1998:10, 28–29.
- Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. 1994. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.
- Rimpelä, M., Rimpelä, A., Vikat, A., Hermanson, E., Kaltiala-Heino, R., Kosunen, E. & Savolainen, A. 1997. Miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? Suomen Lääkärilehti 24, 2705–2712.

- Rissa, K. 1996. Panosta työkykyyn. Työeläkeläisten Liitto ja Työturvallisuuskeskus. Jyväskylä: Gummerus.
- Roos, N.P., Havens, B & Black, C. 1993. Living longer but doing worse; assessing health status in elderly persons at two points in time in Manitoba, Canada 1971 and 1983. *Social Science and Medicine* 36 (1993);3, 273–282.
- Ruoppila, I. & Suutama, T. 1994. Psykkisen toimintakyvyn muutokset vanhetessa. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huuhtanen, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja (toim.) *Ikääntyminen ja työ*. Työterveyslaitos. Juva: WSOY, 58–75.
- Ruuskanen, E. (toim.) 1995. *Terveys, työ, liikunta*. Helsinki: Terveys ry., 95, 100.
- Räsänen, M. 1993. Regressiivinen maskuliinisuus. Tutkielma 60-luvulla syntyneiden, yksinäisten toimeentulotukiasiaksmiesten yhteiskunnallisesta sukupuolesta ja syrjäytymisestä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita nro 76.
- Sahlberg, P. 1996. Kuka auttaisi opettajaa. Post-moderni näkökulma opetuksen muutokseen yhden kehittämisprojektin valossa. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 119, 136–137, 214–215.
- Sahlberg, P. & Leppilampi, A. 1994. Yksinään vai yhteisvoimin? Yhdessäoppimisen mahdollisuuksia etsimässä. Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskoulutuskeskus.
- Saksala, E. 1998. *Muutoksen sosiologia*. Jyväskylä: Gummerus.
- Salo, O. & Tuunanen, K. 1996. *Da capo – alusta uudelleen*. Kliininen psykologia. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Sankari, A. 1995. *Kuntosaliruumis*. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Nykykulttuurin tutkimusyksikön tutkimuksia 44. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Sarlin, E-L. 1995. *Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatitokijänä*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40.
- Scherrer, J. 1998. *Työn fysiologia*. WSOY.

- Seitsamo, J., Hannunkari, I., Tuomi, K., Anttila, A., Toikkanen, J. & Aalto, L. 1997. Nuorten pitkittyvä työttömyys ja toimintakyvyn ulottuvuudet. *Työ ja Ihminen II* (1997):2, 81–93.
- Sen, A. 1993. Capability and well-being. Teoksessa M. Nussbaum & A. Sen (toim.) *Quality of life: a study prepared for the Wider institute at the United Nations University*. New York: Oxford University Press, 30–53.
- Segercrantz, T. 1996. Liikunta ja terveystieto osana ammatillista koulutusta. Julkaisussa *Hyvä elämä – hyvä työ. Kulttuuri- ja katsomusopinnot ammatillisessa koulutuksessa*. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino, 91–108.
- Segercrantz, T. 1996. Liikkuva ja terve koulu -opetuskansio. Opetushallitus. Suomen Liikunnanopettajain Liitto ry.
- Singleton, W.T. 1983. Age, skill and management. *International Journal of Aging and Human Development*:17 (1983);1,15–23.
- Sironen, E. (toim.) 1988. *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Tampere: Vastapaino.
- Siurala, L. 1994. Nuoriso-ongelmat modernisaatioperspektiivissä. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 3.
- Strong, P.M. & Dingwall, R.W.J. 1983. The limits of negotiation in formal organization. Teoksessa N.G.Gilbert & P. Abell (toim.) *Accounts and action*. Gower, Hampshire, 98–116.
- Suominen, S. 1993. Perceived health and life control. *Stakes. Research reports 26/1993*. Jyväskylä: Gummerus.
- Suominen, S., Vahtera, J. & Uutela, A. 1996. Elintaso, koherenssin tunne vai ihmissuhteet: mikä ylläpitää tyytyväisyyttä ja terveyttä? Teoksessa K. Ahlqvist & A. Ahola (toim.) *Elämän riskit ja valinnat*. Tilastokeskus. Helsinki: Edita.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Terveys, toimintakyky ja hoidontarve Suomessa. Mini-Suomi-terveystutkimuksen perustulokset. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja AL:32. Kuntoutumistutkimuskeskus. Sosiaaliturvan tutkimuslaitos. Helsinki ja Turku 1998.

- Terveyttä kaikille vuoteen 2000. Suomen terveystalouden pitkän aikavälin tavoite- ja toimintaohjelma. 1986. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Tervo, J. 1993. Hapuulua ja hallintaa. Syrjäseudun nuorten käsitykset koulunkäynnistä sekä odotukset ammatista ja työelämään sijoittumisesta lähisosialisaation kehityksessä. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis, ser A vol 387.
- Tolonen, R-L. 1997. Tekstiili- ja vaatetusalan naisesimien koherenssi. P. Lyytinen (toim.) Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitoksen julkaisuja. Jyväskylän yliopistopaino.
- Tossavainen, K. 1993. Nuorten terveyskäyttäytymistä tukeva koulun terveyskasvatus. Stakesin Tutkimuksia 22. Jyväskylä: Gummerus.
- Tossavainen, K. 1997. Miten saada lapsi ja nuori mieltämään terveys tärkeäksi ja tavoitteelliseksi elämänarvoksi? Julkaisussa Suomalainen strategia nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1997:10.
- Tule kuntoon - opetusaineisto. 1990. P. Nurmi, T. Luopajarvi & M. Sandström (toim.) Työterveyslaitos.
- Turner, B. 1992. Regulating bodies. New York: Routledge.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja Kasvatus 22, 5-6, 387-398.
- Ulvinen, V-M. & Siljander, P. 1995. Syrjäytymisestä selviytymiseen – vaikeuksien kautta elämänhallintaan. Nuorisotutkimus 13, 42-49.
- Vahtera, J. & Pentti, J. 1997. Uhkia vai mahdollisuuksia? Psykososiaalisten työolojen kehitys 1990-luvun alkupuolella. Helsinki: Työterveyslaitos. Työsuojeluhallinto.
- Vahtera, J. & Pentti, J. 1995. Voimavarat, terveys ja työelämän murros. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 7. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Valkonen, J. 1997. Työkyky tarinoina. Työkykykokemusten narratiivista tarkastelua. Kuntoutussäätiö. Työselosteita. Working Papers 13 / 1997.
- Vertio, H. 1992. Terveyden edistäminen. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.

- Vertio, H. 1996. Terveudeksi! – arki haastaa liikuntaan. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro XI. Tammer-Paino.
- Vesalainen, J. & Vuori, J. 1996. Työttömänä koettu toimintakyky ja itsetunto. Työ ja Ihminen. Tutkimusraportti 9. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Virtanen, P. 1995. ”Jos huomina tuo jotain uutta”. Tutkimus pitkäaikaistyöttömien nuorten työllistämistä ja nuoria koskevan syrjäytymisproblematiikan luonteesta. Työpoliittinen tutkimus 96. Helsinki: Työministeriö.
- Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Kansaneläkelaitos. UKK-Instituutti. Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma. Tampere: Forssan kirjapaino, 12.
- Vuori, I. 1998. Liikunnan lisääminen. Teoksessa K. Koskenvuo & H. Vertio (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus, 461–478.
- Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) 1995. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Vähätalo, K. 1998. Yksilön suhde työhön ja työttömyyteen. Teoksessa Muutoksen sosiologia. Yle – opetuspalvelut. Jyväskylä: Gummerus, 55–56, 170–193.
- Välimaa, R. 1995. Olenko sopivan kokoinen? Koululaisten kokemuksia painostaan ja laihduttamisesta. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino, 65–74.(IV).
- Välimaa, R. 1996. Nuorten koettu terveys tutkimuksen kohteena. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Lisensiaatintyö.
- White, M. 1991. Against unemployment. London: Policy Studies Institute.

Liite 1: TYÖTERVEYSAINEISTO. OHJEITA OPETTAJALLE SISÄLLYS

Liite 1

1. Taustatietoja ja käsitteitä	5
1.1. Mitä terveys on	5
1.2. Toiminta- ja työkyky	11
1.3. Ergonomia	13
Lähteet	16
2. Työsuojelu ja työterveyshuolto	17
2.1. Myönteisin asentein työoloja kehittämään	17
2.2. Työsuojelun sisältö	19
2.3. Työsojelutoiminta työpaikalla	20
2.4. Toimintaohje työsuojelullisen ongelman ilmaantuessa	21
2.5. Työterveyshuolto	22
Lähteet	23
3. Mikä työssä kuormittaa?	25
3.1. Yleistä työn kuormittavuusmallista	25
3.2. Fyysinen kuormitus	26
3.3. Psykkinen ja sosiaalinen kuormitus	28
3.4. Työympäristö- ja työvälinekuormitus	31
Lähteet	36
4. Opiskelijan/Työntekijän keinoja työkuormituksen säätelyyn	37
4.1. Työkykymalli	37
4.2. Työn kuormitustekijöiden tarkkailu ja ergonominen selvitys	39
4.3. Nostotutka nostojen arviointiin	41
4.4. Osallistuva suunnittelu	42
4.5. Työn tauottaminen ja elpymisliikunta	42
Lähteet	44
5. Toiminta- ja työkyvyn edistäminen liikunnan avulla	47
5.1. Fyysinen kunto, liikunta, terveys	47
5.2. Terveysliikunta ja kuntoliikunta	48
5.3. Kuntoharjoittelun periaatteet	49
5.4. Liikuntasuunnitelman laatiminen	51
5.5. Liikunnan haitat	53
Lähteet	60
6. Ohjeita liikuntaharjoitteluun	61
6.1. Niska-hartiavoimistelu	61
6.2. Selkävoimistelu	61
6.3. Työssä jaksaminen	64
6.4. Rentoutumisohjeita	64
6.5. Venyttelyohjeita	66
6.6. Kuntotestejä	67
Lähteet	68

Liite 2: Liikunta-aktiivisuuskysely

Liite 2

A. Taustatiedot

Nimi _____ Päivämäärä _____

Oppilaitos _____ Ryhmä _____

Sukupuoli _____ Ikä _____ Pituus _____ Paino _____

Rengasta oikea vaihtoehto

- | | |
|---|---|
| 1. Pohjakoulutus | 1 peruskoulu
2 lukio |
| 2. Ammatillinen koulutus ennen tämänhetkistä koulutusta | 1 ammattikoulu tai vastaava
2 opisto
3 muu, mikä? _____
4 ei ammatillista koulutusta |

B. Liikunta-aktiivisuus

1) Kuinka usein keskimäärin viikossa harrastat kestävyystyyppistä liikuntaa (kävely, juoksu, hiihto, uinti, aerobic, pallopelit yms.)?

	kesällä	talvella
en ollenkaan	1	1
kerran viikossa	2	2
kahtena päivänä viikossa	3	3
kolmena päivänä viikossa	4	4
neljänä päivänä viikossa	5	5
viitenä päivänä viikossa	6	6
kuutena päivänä viikossa	7	7
seitsemänä päivänä viikossa	8	8

2) Mitä kestävyysliikuntaa harrastat?

Eniten harrastan: _____

Toiseksi eniten harrastan: _____

Kolmanneksi eniten harrastan: _____

3) Kuinka kauan harrastat kestävyysliikuntaa keskimäärin yhdellä kerralla?

alle 20 minuuttia	1
20-40 minuuttia	2
yli 40 minuuttia	3

4) Millä tehokkuudella keskimäärin harrastat kestävyystyyppistä liikuntaa?

ei hikoilua eikä hengästymistä	1
kohtalaista hikoilua ja hengästymistä	2
voimakasta hikoilua ja hengästymistä	3

5) Kuinka usein keskimäärin teet venytysharjoituksia (joko erikseen tai yhdistettynä muuhun liikuntaan)?

en ollenkaan	1
yhtenä päivänä viikossa	2
kahtena päivänä viikossa	3
kolmena päivänä viikossa	4
neljänä päivänä viikossa	5
viitenä päivänä viikossa	6
kuutena päivänä viikossa	7
seitsemänä päivänä viikossa	8

6) Kuinka usein keskimäärin teet lihaskunto- tai voimaharjoittelua (joko erikseen tai yhdistettynä muuhun liikuntaan)?


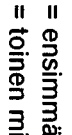
en ollenkaan	1
yhtenä päivänä viikossa	2
kahtena päivänä viikossa	3
kolmena päivänä viikossa	4
neljänä päivänä viikossa	5
viitenä päivänä viikossa	6
kuutena päivänä viikossa	7
seitsemänä päivänä viikossa	8

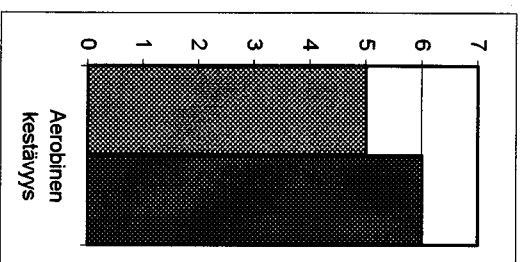
7) Kuinka usein keskimäärin teet raskasta fyysistä työtä (raskaiden esineiden työntäminen tai kantaminen, raskaiden työkalujen käsittely yms.)?

en ollenkaan	1
yhtenä päivänä viikossa	2
kahtena päivänä viikossa	3
kolmena päivänä viikossa	4
neljänä päivänä viikossa	5
viitenä päivänä viikossa	6
kuutena päivänä viikossa	7
seitsemänä päivänä viikossa	8

(Korhonen ym. 1998)

Alia

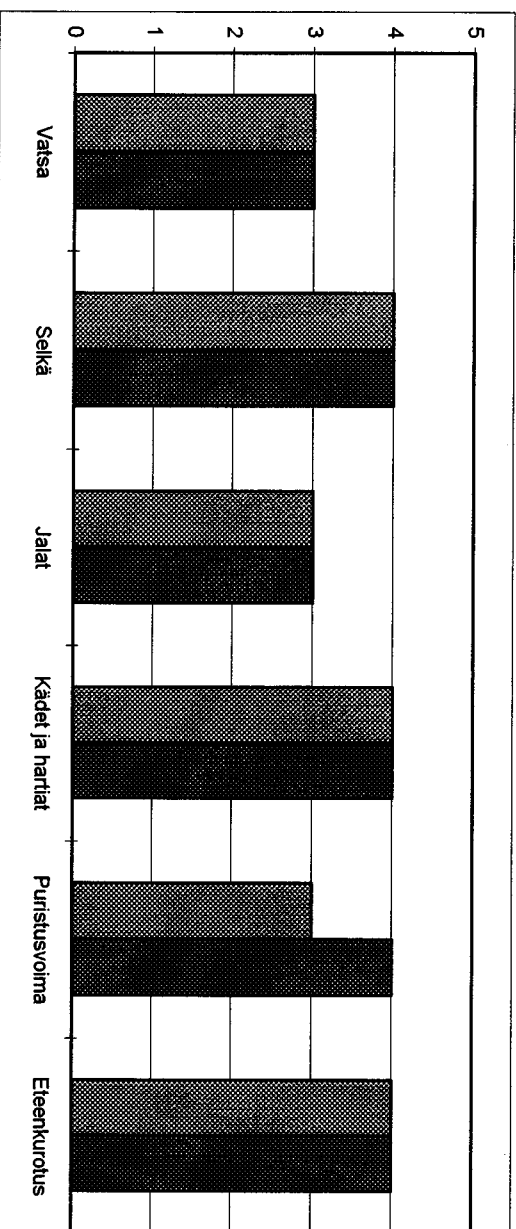
 = ensimmäinen mitta
 = toinen mitta



Aerobinen kestävyys

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korhonen ym. 1998)

ERINOMAINEN

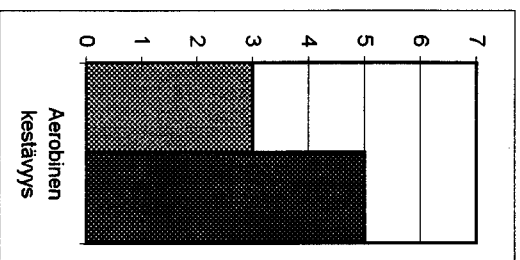
SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

Fyysinen toimintakyky

Anna

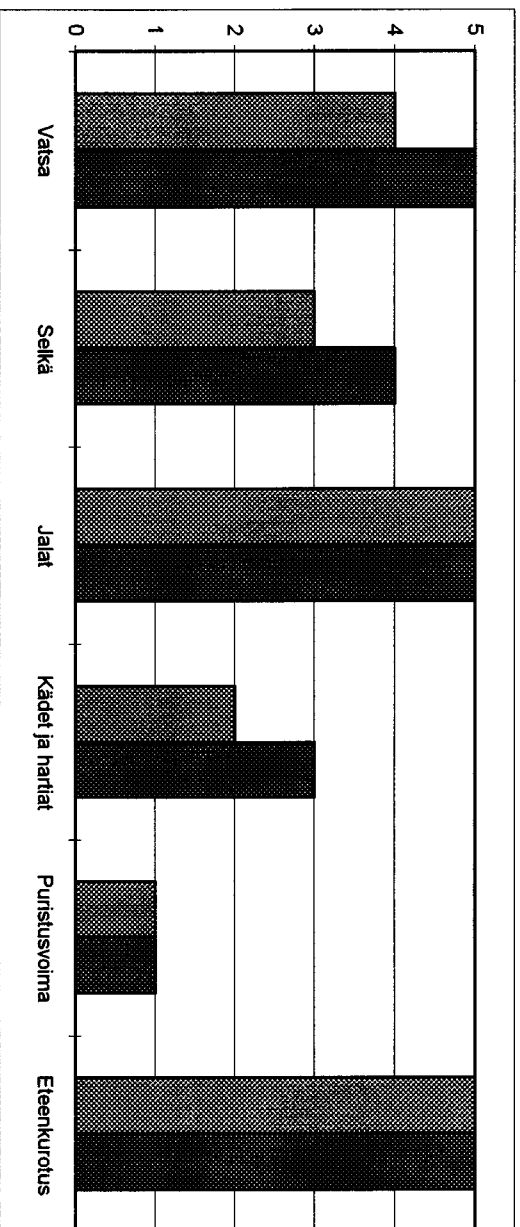
■ = ensimmäinen mittaus
■ = toinen mittaus



Aerobinen kestävyys

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korhonen ym. 1998)

ERINOMAINEN

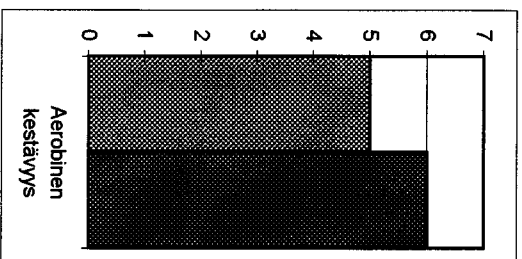
SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

Fyysinen toimintakyky

Johanna

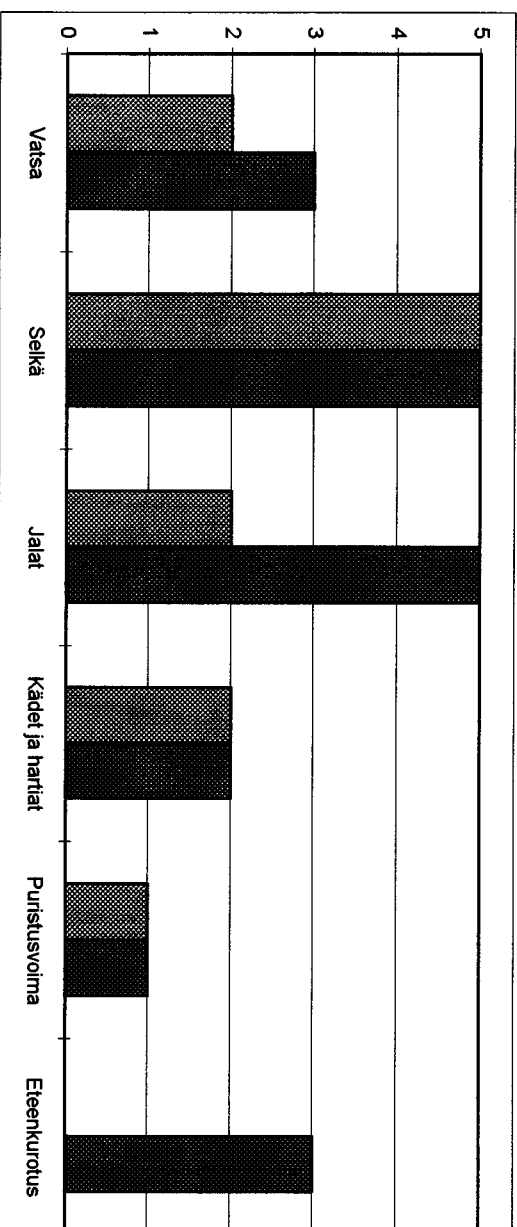
■ = ensimmäinen mittaus
 ■ = toinen mittaus



Aerobinen kestävyys

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=väittävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korttinen ym. 1998)

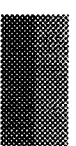
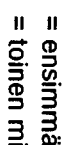
ERINOMAINEN

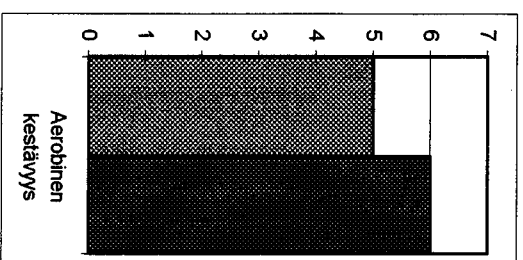
SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

Fyysinen toimintakyky

Kaija

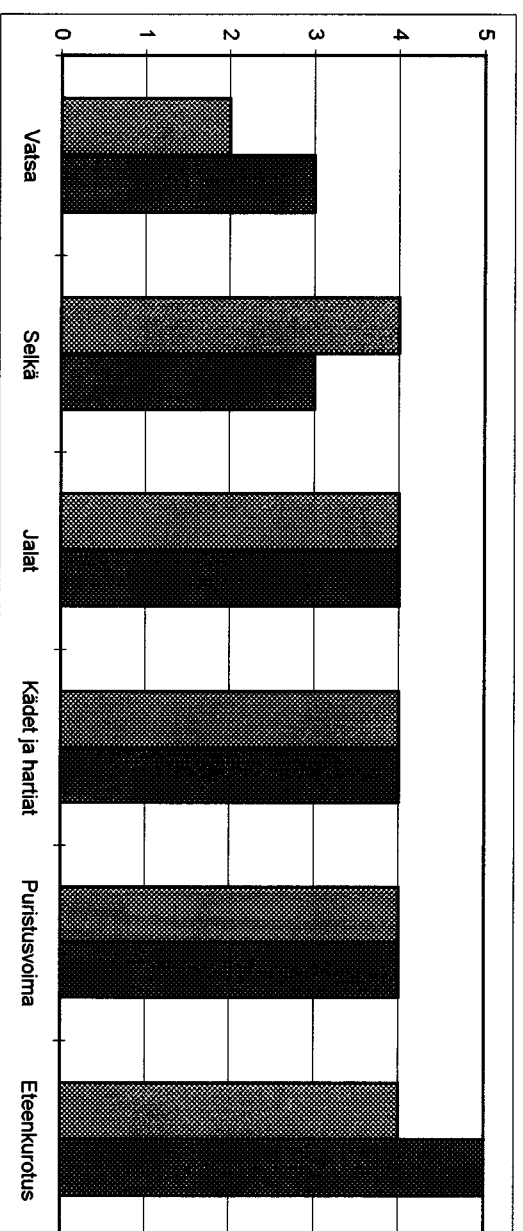
 = ensimmäinen mittaus
 = toinen mittaus



Aerobinen kestävyys

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)



Linaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korttinen ym. 1998)


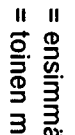
ERINOMAINEN

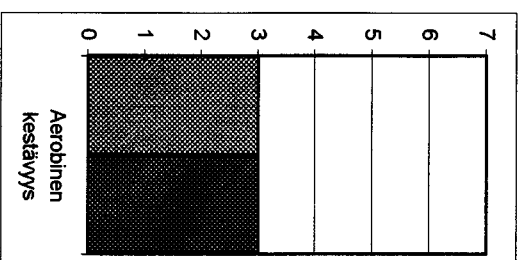
SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

Fyysinen toimintakyky

Kirsi

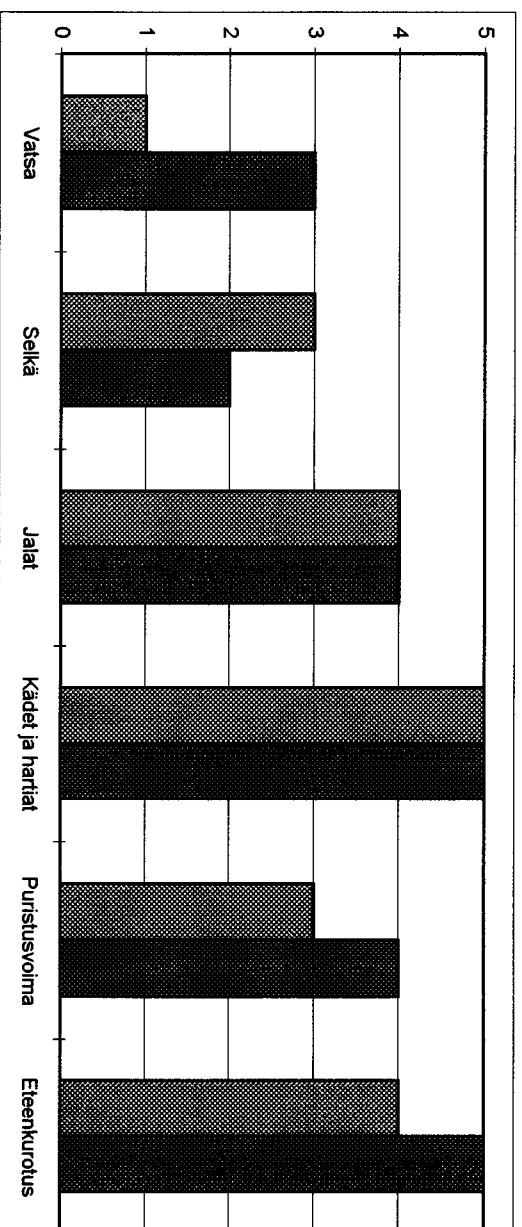
 = ensimmäinen mitta
 = toinen mitta



Aerobinen kestävyys

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korhonen ym. 1998)


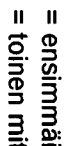
ERINOMAINEN

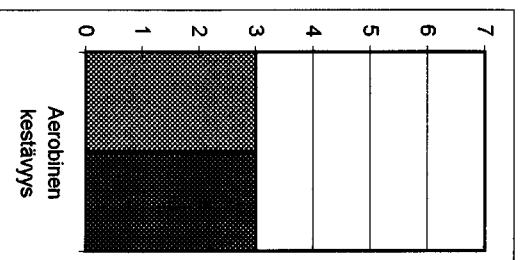
SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

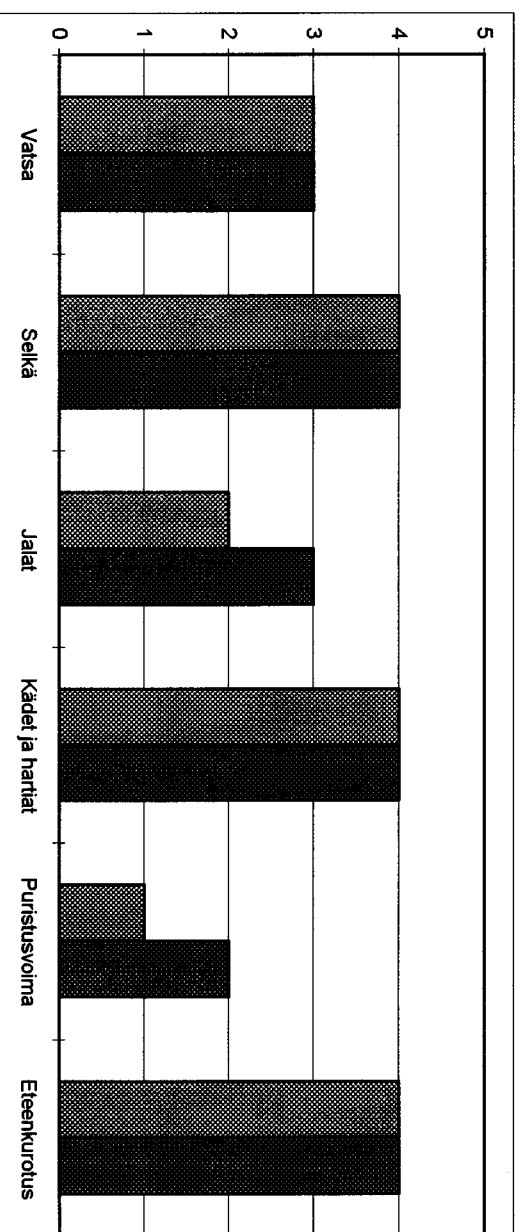
Fyysinen toimintakyky

Marja

 = ensimmäinen mittaus
 = toinen mittaus



Aerobinen kestävyys



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

ERINOMAINEN

SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

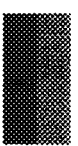
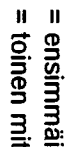
(Korhonen ym. 1998)

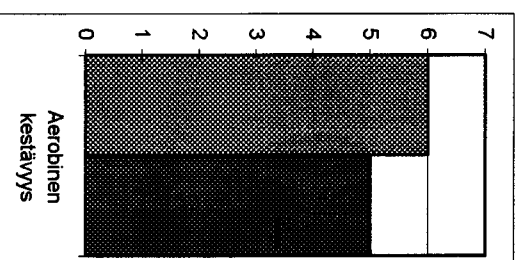
Fyysinen toimintakyky

Liite 3/7

104

Matti

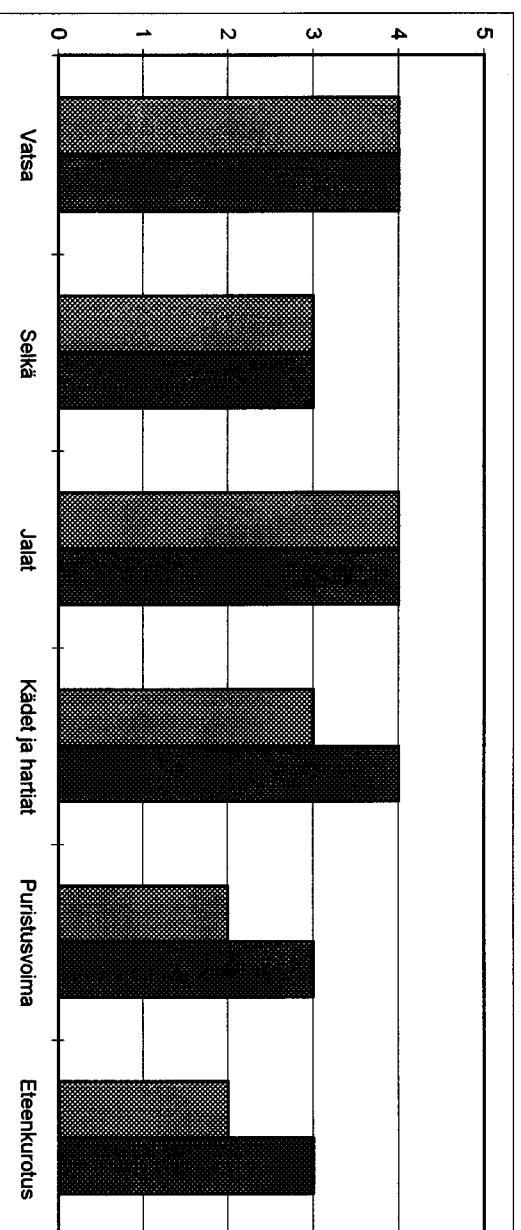
 = ensimmäinen mittausta
 = toinen mittausta



Aerobinen kestävyys

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korhonen ym. 1998)

ERINOMAINEN

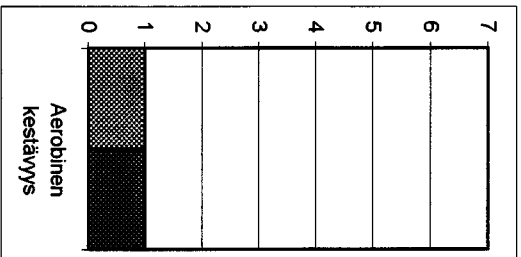
SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

Fyysinen toimintakyky

Niilo

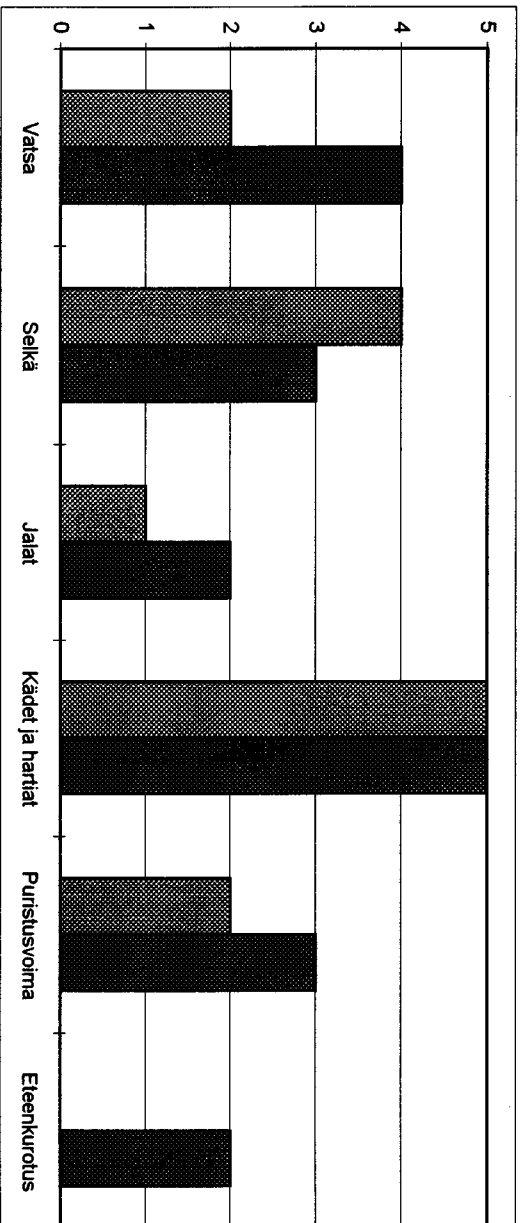
 = ensimmäinen mittaus
 = toinen mittaus



Aerobinen kestävyys

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korhonen ym. 1998)

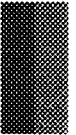
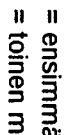
ERINOMAINEN

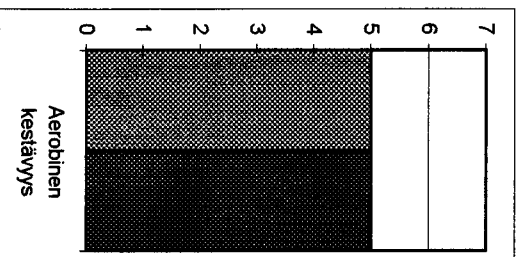
SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

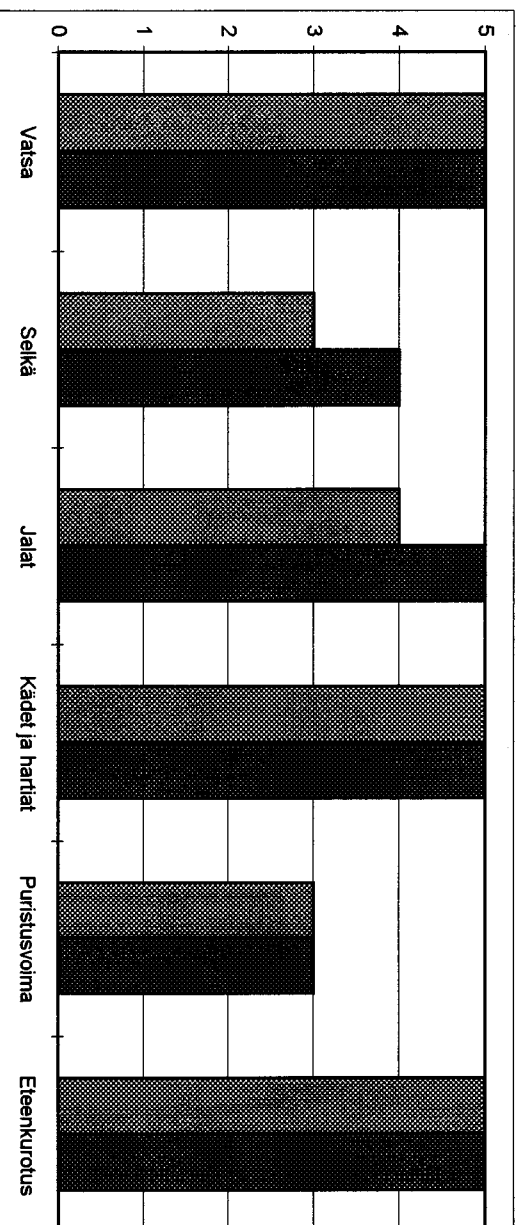
Fyysinen toimintakyky

Pekka

 = ensimmäinen mittaus
 = toinen mittaus



Aerobinen kestävyys



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon notkeus

ERINOMAINEN

SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

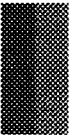
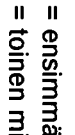
(Rahikainen 1995)

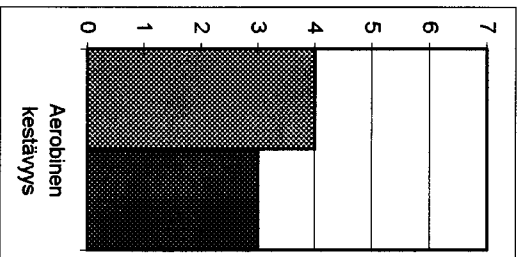
- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korhonen ym. 1998)

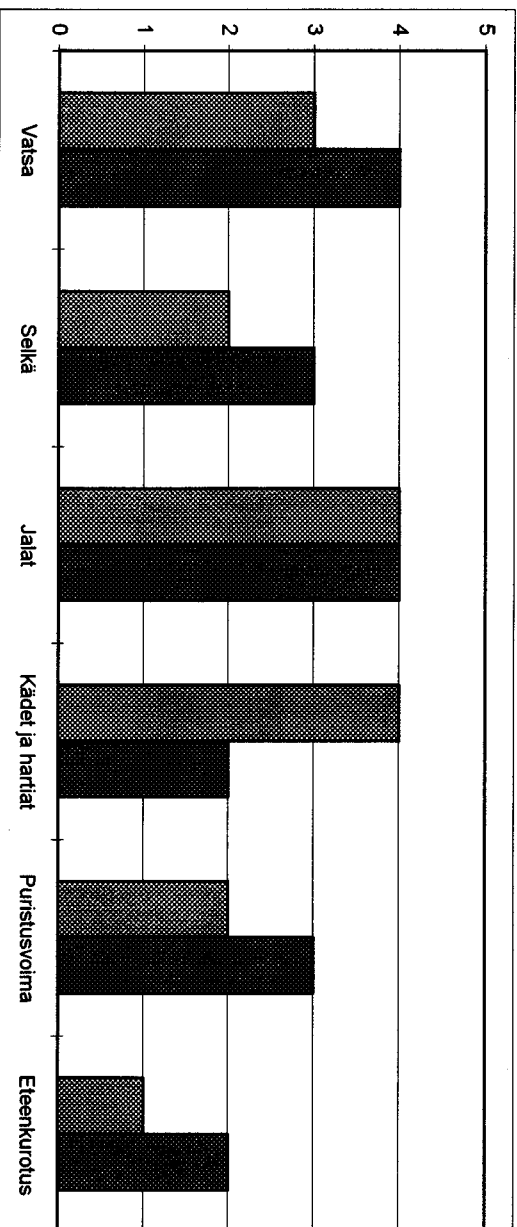
Fyysinen toimintakyky

Tiina

 = ensimmäinen mitta
 = toinen mitta



Aerobinen kestävyys



Lihaksiston voima ja kestävyys sekä keskivartalon noikeus

ERINOMAINEN

SOPIVA

KEHITETTÄVÄ

- 7=erinomainen
- 6=hyvin hyvä
- 5=hyvä
- 4=keskinkertainen
- 3=välttävä
- 2=huono
- 1=hyvin huono

(Rahikainen 1995)

- 5=erinomainen
- 4=hyvä
- 3=keskinkertainen
- 2=kohtalainen
- 1=heikko

(Korhonen ym. 1998)

Liite 4: Teemahaastattelujen rungot

1. Opiskelijoiden ensimmäinen haastattelu

1. Liikunta

- liikunnanharrastus, -lajit
- miksi haluat liikkua?
- mitä liikunta Sinulle merkitsee?
- mitä tuntemuksia liikunta tuottaa?
- liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa
- muistot koululiikunnasta
- toiveet opiskeluajan liikunnalle
- liikunnan vaikutus terveyteen

2. Terveys

- mitä ajatuksia Sinulla on terveydestä?
- mitä terveys Sinulle merkitsee?
- terveys työssä
- tupakointi
- terveys ja ikä
- terveyden ja liikunnan yhteys

3. Toimintakyky

- mitä toimintakyky mielestäsi on? mitä Sinä sillä ymmärrät?
- vaatimukset tulevassa ammatissa ja työssä
- jaksaminen tulevassa ammatissa
- toimintakyvyn merkitys tulevassa työssä
- voitko itse vaikuttaa toimintakykyysi? voiko sitä oppia?
- toimintakyky ja ikä
- toimintakyvyn yhteys liikuntaan ja terveyteen

2. Opiskelijoiden toinen haastattelu

1. Kokemukset liikunnasta

- miten kevät on mennyt?
- suunnitellun ohjelman toteutuminen, liikuntakertojen määrä
- mikä on ollut mieleisintä, parasta, mistä olet pitänyt eniten?
- onko jokin asia tuntunut kurjalta?

2. Kokemukset terveystiedon opetuksesta

- ajatukset terveystiedon opetuksesta
- vaikeustaso, oliko tuttua asiaa vai uutta?
- ehdotuksia jatkolle

3. Toiveet tulevalle liikunnalle

- minkälaista liikuntaa haluaisit jatkossa?
- mitä liikuntakursseja olet valinnut ensi syksyille?

Liite 5: Teemahaastatteluissa esiin tulleita alateemoja**1. Opiskelijoiden ensimmäinen haastattelu**

Pääteema: Liikunta	Pääteema: Terveys	Pääteema: Toimintakyky
<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vapauden tunne - hallinnan tunne - rentoutuminen - henkinen ja fyysinen hyvä olo - ruumiillisuus - yhteisopetus - liikuntaharrastus - harrastuslajit - kunto - liikuntamotivaatio - ryhmässä liikkuminen - valmentajan merkitys - liikunta opiskelun aikana - toiveet liikunnan opetukselle jatkossa - liikunnan yhteys työhön, terveyteen ja toimintakykyyn 	<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hyvä mieliala - hyvä ja paha olo - henkinen ja fyysinen terveys - ylirasitus - väsymys - yksinäisyys - ihmissuhteet - itsetunto - itsestään huolehtiminen - ylipainoisuus - tupakointi - terveystavat ja ikä - terveyden yhteys liikuntaan ja toimintakykyyn 	<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - työ - työttömyys - tuleva ammatti - yleiskunto - fyysinen kunto - omat mahdollisuudet ja rajat - pystyvyys, kyvykkyys - kyky harrastaa erilaisten ihmisten kanssa - ikä ja terveys - liikunta ja terveys

2. Opiskelijoiden toinen haastattelu

Pääteema: Kokemukset	Pääteema: Toteutuksen arviointi	Pääteema: Toiveet
<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ryhmän merkitys liikkumiselle - ryhmän pieni koko - poikien oma ryhmä - yhdessä tekeminen - leikki 	<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ajan puute - ajan vähyys opetuksessa - harjoittelujakson ongelmat - henkilökohtaiset ongelmat 	<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jatkossa samanlaista - yhdessä tekemistä - monia uusia lajeja

3. Liikunnanopettajan haastattelu

Pääteema: Liikunta	Pääteema: Työterveystieto
<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liikunta lähihoitajakoulutuksessa - omaehtoisen ja kontaktiopetuksen suhde - omaehtoisen liikunnan seuranta - liikunnan portfolio - erityisliikunta - liikuntaneuvonnan opetuksen tarve sosiaali- ja terveysalalla - opettajien täydennyskoulutus 	<p>alateemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opetuksen ajankohta ja jaksotus koulutuksessa - opetustuokion pituus - opetuksen sisältö - opetusmenetelmät - yhteistyö ammattiaineiden opetuksen kanssa - oheismateriaali - opiskelijoiden tupakointi ja vireys

Liite 6

Liite 6: Henkilökuvat ja ryhmät

Liikuntalajit (kysely)

Liikunta-aktiivisuus (kysely)

Aerobinen kestävyys (polkupyöräergometritesti), 1. ja 2. mittaus

Teemahaastattelut

Liikunnanopettajan arvio

1. Vauhdista nauttivat, itsensä toteuttajat**Matti "...päätaivoite, et mä saan kesäks semmosen rautavatsan..."**

Liikuntalajit	jääkiekko, jalkapallo, salibandy, rullaluistelu, sulkapallo, pyöräily
Liikunta-aktiivisuus	5–6- krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	hyvin hyvä–hyvä
Teemahaastattelut	aktiivinen, uusien kokemusten etsijä, helposti kyllästyvä, monipuolinen, kaverit tärkeitä
Opettajan arvio	innostunut, ristiriitainen, jonkin verran poissaoloja

Kirsti "koulussahan piti niinku pyrkii oleen kaikkein paras..."

Liikuntalajit	squash, uinti, kävely
Liikunta-aktiivisuus	5 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	välttävä–välttävä
Teemahaastattelu	järkevä, osaava, monipuolinen, liikunnasta nauttiva, tämän hetkinen elämäntilanne vaikuttaa motivaatioon
Opettajan arvio	määrätietoinen, aktiivinen, hyvä organisaattori, sosiaalinen, nauttii yhdessä tekemisestä

Tiina "...se vauhti...et siin semmosta omaa kiehtovaa voimaa"

Liikuntalajit	laskettelu, kuntosali, jumppa, kävely, uinti, pallopelit
Liikunta-aktiivisuus	5 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	keskinkertainen–välttävä
Teemahaastattelu	energinen, vauhdikas, taitava, hallinnan tunne tärkeää, haluaa liikkua ryhmässä
Opettajan arvio	iloinen, innokas, taitava liikkuja, yhteistyön rakentaja

Anna "...mut mä tykkään semmosest niinku ruumiilla tehä..."

Liikuntalajit	lenkkeily, aerobic, tanssi, kävely, kuntosali, uinti
Liikunta-aktiivisuus	6 krt/vk (vähintään)
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	välttävä–hyvä
Teemahaastattelu	aktiivinen, itsensä toteuttaja, ruumiillisuus tärkeää, yllirasittunut, ammattitanssija
Opettajan arvio	innostunut, aktiivinen, taitava, dynaaminen, vaatimaton, kärsi jalkaongelmista

2. Esteettisyyden etsijät

Marja "... semmosta vapaamuotoista...luistelu...pitkiä kävelylenkkejä..."

Liikuntalajit	kävely, joskus kuntosali, tanssillinen voimistelu, venyttely, luistelu
Liikunta-aktiivisuus	5 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	välttävä–välttävä
Teemahaastattelu	vetäytyvä, hiljainen, inhoaa Cooperin testiä, haluaa vapaamuotoista liikuntaa, aika ei riitä harrastuksiin
Opettajan arvio	hiljainen, aranoloinen, vaikea muodostaa käsitystä, motivoitunut säännölliseen liikkumiseen

Johanna "...tanssi tai jotain tämmöistä...miten lautailu, onk se liikuntaa?"

Liikuntalajit	kävely, uinti, tanssi
Liikunta-aktiivisuus	2 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	hyvä–hyvin hyvä
Teemahaastattelu	haluaisi oppia tanssia ja lautailua harrastaa kitaransoittoa, ei pitänyt koululiikunnasta
Opettajan arvio	puuttuu

3. Päämäärätietoiset liikkujat

Aila "...ainoita harrastuksia...jos jotain tekee niin mielellään liikkuu"

Liikuntalajit	kävely, rullaluistelu, uinti, pyöräily, hiihto
Liikunta-aktiivisuus	4 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	hyvä–hyvin hyvä
Teemahaastattelu	liikunta on elämäntapa, sosiaalinen, vastuuta ottava, monipuolinen liikkuja
Opettajan arvio	tasapainoinen, kypsä, asiallinen, motivaation taso vaikea arvioida

Pekka "tota kuntoilukin... että se tarttee olla fyysinen kunto siellä"

Liikuntalajit	kuntosali, kuntonyrkkeily, joukkuepelit lenkkeily
Liikunta-aktiivisuus	4 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	hyvä–hyvä
Teemahaastattelu	aktiivinen, päämäärätietoinen, monipuolinen harrastaja, liikunta on väline pelustusalan ammattiin
Opettajan arvio	aidosti innostunut liikunnasta, positiivinen, taitava, asenteet hyvät kaikkeen liikuntaan

4. Myönteisesti asennoituvat, lajiaan etsivät

Kaija "...ne on kaikki vähä jääny...en mä osaa yksinään lähtee"

Liikuntalajit	kävely, ennen Helsinkiin tuloa ratsastus
Liikunta-aktiivisuus	6 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	hyvä–hyvin hyvä
Teemahaastattelu	ei ole löytänyt Helsingissä harrastusta, haluaisi liikkua, huolestunut tupakanpoltostaan, ujon oloinen
Opettajan arvio	tunnollinen, suhtautuu liikuntaan positiivisesti, yritteliäs, hiljainen, vaatimaton, arka

Niilo "...mikäli tuntee ittensä kevyeks tai sillee hyvinvoivaks..."

Liikuntalajit	kävely, pyöräily
Liikunta-aktiivisuus	3 krt/vk
Aerobinen kestävyys (1. ja 2. mittaus)	hyvin huono–hyvin huono
Teemahaastattelu	iloinen, puhelias, välitön, oman lajinsa etsijä, runsaasti ylipainoinen
Opettajan arvio	huoleton, yhdessäolotyyppinen, runsaasti poissaoloja, ylipaino ongelma liikunnassa