

Minna Kortetjärvi, Päivi Sipola ja Katja Tervo

”...OON MINÄ SITTEEN SANONUT, ETTÄ VOIS PESULLAKIN KÄYDÄ...”

Lasten ja nuorten terveyden edistämisen ilmeneminen liikuntaseurojen toiminnassa

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2007



| | |
|--|---|
| Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala | Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma |
| Tekijä(t) Minna Kortetjärvi, Päivi Sipola ja Katja Tervo | |
| Työn nimi ”...oon minä sitten sanonut, että vois pesullakin käydä...” Lasten ja nuorten terveyden edistämisen ilmeneminen liikuntaseurojen toiminnassa | |
| Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitaja | Ohjaaja(t) Kaisa Mikkonen, Sirkka-Liisa Niskanen Toimeksiantaja Kainuun Liikunta ry. Pentti Pönkkö (21.11.2006 asti) Heikki Immonen |
| Aika Syksy 2007 | Sivumäärä ja liitteet 38+7 |
| <p>Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa enemmän liikuntaseuroissa kuin aikaisemmin. Ohjaajat ja valmentajat ovat tärkeässä roolissa antaessaan terveystieteistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata lasten ja nuorten terveyden edistämisen ja terveystietoisuuden ilmenemistä liikuntaseurojen ohjaajien toiminnassa.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkoituksena oli, että saatujen tietojen perusteella seurat pystyvät omassa toiminnassaan tukemaan ja edistämään lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista, terveyttä edistävää kasvua ja kehitystä liikunnallisten tavoitteiden lisäksi. Opinnäytetyömme tukee ammatillisista kasvuamme terveydenhoitajiksi. Terveyden edistämisen osa-alueista työssämme korostuu primaaripreventiivinen näkökulma eli ennalta ehkäisevä työ.</p> <p>Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, johon aineisto kerättiin strukturoidulla haastattelulomakkeella. Haastattelimme kuutta Kajaanilaisen liikuntaseuran ohjaajaa sekä kahta liikuntaseuran puheenjohtajaa.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkimustehtävänä oli: Miten liikuntaseurojen ohjaajien toiminnassa ilmenevät lasten ja nuorten terveyden edistäminen ja terveystietoisuus?</p> <p>Opinnäytetyön tutkimustuloksista ilmeni, että terveystietoisuuden osa-alueista ravitsemuksesta, unesta ja levosta sekä päihteistä ja hygieniasta ohjaajilla oli tietoa. Näissä asioissa he myös ohjasivat lapsia ja nuoria. Psykkisen hyvinvoinnin edistämistä ilmeni jonkin verran, mutta seksuaalisuus ei tullut esille lainkaan. Ohjaajat kokivat, että heillä oli tarvetta koulutukseen terveyden edistämisen alueilta.</p> <p>Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena voisi olla liikuntaseurojen toimintasuunnitelmien tarkasteleminen. Tällä tavoin liikuntaseurojen ohjaajat mahdollisesti perehtyisivät tarkemmin toimintasuunnitelman sisältöön ja osaisivat käyttää sitä apuna liikuntatapahtumaa ohjatessaan.</p> <p>Opinnäytetyöllämme haluamme herättää liikuntaseurojen ohjaajien mielenkiintoa tukea lasten ja nuorten terveyden edistämistä. Toivomme, että myös lukijat saisivat uusia ajatuksia ja näkökulmia terveyden edistämisen osa-alueista.</p> | |
| Kieli | Suomi |
| Asiasanat | Terveyden edistäminen, liikuntaseura, terveystietoisuus |
| Säilytyspaikka | <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto |

**THESIS
ABSTRACT**

| | |
|--|--|
| School Health and Sports | Degree Programme Nursing care |
| Author(s) Minna Kortetjärvi, Päivi Sipola and Katja Tervo | |
| Title Implementation of Promoting Children's and Young People's Health in Sports Club Activities “... yeah, I have told them to go and have a wash...” | |
| Optional Professional Studies Public Health Nursing | Instructor(s) Kaisa Mikkonen and Sirkka-Liisa Niskanen |
| | Commissioned by Kainuun Liikunta ry Heikki Immonen |
| Date Autumn 2007 | Total Number of Pages and Appendices 38 and 7 appendices |
| <p>Today young people and children exercise in sports clubs more than ever before. Instructors and coaches play a big role in giving health education. The objective of this study was to describe how sports instructors promote children's health and healthy behaviour during activities in sports clubs. The purpose of the study was to develop the activities of sports clubs in Kajaani so that instructors would pay attention to promoting and supporting the overall health-related development of young people besides the athletic goals.</p> <p>The research method was qualitative. The material was collected with a structured questionnaire. Six sports club instructors and chairmen of the board of two sports clubs were interviewed for the study.</p> <p>The research task was to study how promoting children's health and health-related behaviour is implemented in the activities of sports instructors in sports clubs.</p> <p>The results of the study showed that the sports instructors discuss promoting health with the children and give them verbal and written information about it while carrying out their primary task with athletic goals. The instructors support children's physical, social and emotional development. The instructors tell the children and young people about nutrition, sleep, rest and hygiene. Working together, respecting others and being a role model are also important aspects in health-related behaviour. The instructors do not give sexual education. The sports instructors express their need for education on promoting health. The subject of further research could be studying the action plans of sports clubs. The sports instructors would possibly familiarise themselves better with the contents of the action plans and they could use them more effectively in their work.</p> <p>With this study we want to arouse sports instructors' interest in promoting children's health. We also hope that readers get new ideas and new points of view about promoting health.</p> | |
| Language of Thesis | Finnish |
| Keywords | promoting health, sports club, health-related behaviour |
| Deposited at | <input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences |

*Kiitämme yhteistyöstä Kainuun Liikunta ry:n seurakehittäjä
Heikki Immosta ja ohjaavia opettajia Kaisa Mikkosta ja
Sirikka-Liisa Niskasta.*

*”Kaikki syyt, jotka estävät meitä säännöllisesti liikkumasta,
ovat tekosyitä.”*

Urho Kaleva Kekkonen

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN | 3 |
| 2.1 Terveyden edistämisen näkökulmat | 3 |
| 2.2 Lasten ja nuorten terveystäytyminen | 4 |
| 2.3 Terveyden edistäminen liikuntaseurassa | 7 |
| 2.4 Liikunnan merkitys lapselle ja nuorelle | 8 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ | 10 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN | 11 |
| 4.1 Aineiston hankkiminen ja haastateltavien valinta | 11 |
| 4.2 Aineiston analyysi ja sisällön analyysi | 13 |
| 5 TULOKSET | 15 |
| 5.1 Liikuntaseurojen ohjaajien kertomat terveystäytymisen sisältöalueet | 15 |
| 5.1.1 Ravinto | 16 |
| 5.1.2 Uni ja lepo | 16 |
| 5.1.3 Hygienia | 17 |
| 5.1.4 Psykkinen hyvinvointi | 18 |
| 5.1.5 Päihteet | 19 |
| 5.1.6 Liikunta | 19 |
| 5.2 Liikuntaseuran ohjaajan käyttämät menetelmät terveyden edistämiseen | 20 |
| 5.3 Liikuntaseuran ohjaajan tiedolliset valmiudet | 21 |
| 5.4 Toimintasuunnitelma liikuntaseuran ohjaajan tukena | 21 |
| 5.5 Liikuntaseurojen ohjaajien yhteistyö vanhempien ja muiden seurojen kanssa | 22 |
| 5.6 Terveystä edistävät ja heikentävät tekijät lasten ja nuorten liikuntaseuroissa | 23 |
| 6 JOHTOPÄÄTÖKSET | 25 |
| 7 POHDINTA | 28 |
| 7.1 Luotettavuus | 28 |
| 7.2 Eettisyys | 30 |

| | |
|--|----|
| 7.3 Yleinen pohdinta | 31 |
| 7.4 Terveyden edistämisen kehittäminen liikuntaseuroissa | 32 |
| 7.5 Jatkotutkimusaiheet | 33 |

LÄHTEET

LIITTEET(7)

1 JOHDANTO

Liikuntaseuroissa tapahtuvaa lasten ja nuorten terveyden edistämistä ja terveyskäyttäytymistä on tutkittu aikaisemmin melko vähän. Aikaisemmin aihetta on tutkinut muun muassa Kokko (2003), joka on tehnyt Pro gradu – tutkielman aiheesta terveyskasvatus juniorijääkiekossa. Ranta & Vuori (2001) ovat tehneet Pro gradu- tutkielman aiheesta myytti terveyttä edistävästä urheiluseurasta.

Valtakunnallisestikin koetaan, että terveyden edistäminen on tärkeää. Kansalaisten liikunnan edistäminen on noussut merkittäväksi osaksi ehkäisevää työtä. Kansallisessa terveys 2015-ohjelmassa liikuntaa pidetään yhtenä tärkeänä keinona kaikkien ikäryhmien terveyden ja hyvinvoinnin turvaamisessa.

Terveydenhoitaja tekee työtään muun muassa lasten ja nuorten sekä yhteisön terveyden edistämiseksi. Hän ottaa työssään huomioon ihmisen ja hänen koko elinympäristönsä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin. Työ on moniammatillista ihmisen voimavaroja ja selviytymistä tukevaa sekä vahvistavaa työtä. Lapsen ja nuoren elämään liittyvät usein myös muut toimialat ja ammattilaiset, joiden kanssa tehtävä yhteistyö on osa lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista auttamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2000.)

Opinnäytetyössämme tarkastelemme Kajaanissa toimivien Nuori Suomi sinettiseurojen toimintaa ja ei-sinettiseurojen toimintaa terveyden edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyössämme tarkoituksena ei ole verrata sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen toimintaa toisiinsa. Kajaanissa toimivia sinettiseuroja ovat Kajaanin Judokerho ry, Kajaanin Junnuhokki 68 ry, Kajaanin ratsastusseura ry ja Kajaanin Kipinä ry. Tutkimus kohteena, ilman sinettiä olevat seurat ovat Tanssiurheiluseura Kajaanin Casamba ry, Kylmän ratsastajat ry, Kajaanin Honka ry ja Kajaanin Tennisseura ry (LIITE 1).

Opinnäytetyömme teemme Kainuun Liikunta ry:n kanssa yhteistyössä. Kainuun Liikunta ry:n toiminta-alue muodostuu Hyrynsalmen, Kajaanin, Kuhmon, Paltamon, Puolangan, Ristijärven, Sotkamon, Suomussalmen, Vaalan ja Vuolijoen kunnista. Kainuun Liikunnan strategian 2005 – 2012 lähtökohtana ovat erityisesti liikunnan kannalta tärkeät muutokset toimintaympäristössä. Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen on yksi Kainuun Liikunta ry:n painopistealueista. Kokonaistavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvointi, sosiaaliset taidot,

ilo ja virkistys sekä liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan omaksuminen. (Kainuun liikunta, 2006.)

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat terveyden edistäminen, liikuntaseura ja terveyskäyttäytyminen. Terveyden edistämällä tässä opinnäytetyössä tarkoitamme liikuntaseuroissa tapahtuvaa ennalta ehkäisevää työtä. Liikuntaseura on ryhmä, jossa lapset ja nuoret kokoontuvat ohjattuun liikuntatuokioon. Terveyskäyttäytymisellä tarkoitamme liikuntaa, unta ja lepoa, hygieniää, ravintoa, päihteitä, psyykkistä hyvinvointia ja seksuaalisuutta.

Opinnäytetyön tavoite on kuvata, miten lasten ja nuorten terveyden edistäminen ja terveyskäyttäytyminen ilmenevät liikuntaseurojen ohjaajien toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoitus on sen tulosten hyödyntäminen ja liikuntaseurojen toiminnan kehittäminen Kajaanissa siten, että seurat huomioisivat toiminnassaan terveyttä edistävän näkökulman.

Saatujen tietojen perusteella seurat pystyvät huomioimaan, tukemaan sekä edistämään lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista, terveyttä edistävää kasvua ja kehitystä liikunnallisten tavoitteiden lisäksi. Opinnäytetyön perusteella Kainuun Liikunta ry pystyy hyödyntämään tutkimustuloksia määrärahojen kohdentamisessa. Tarkoituksenamme on myös saada selville, onko liikuntaseuroilla kiinnostusta terveyden edistämiseen toiminnassaan.

Tulevina terveydenhoitajina saamme vahvan tietopohjan seurojen toiminnasta, ja näin voimme ohjata lapsia ja nuoria terveyttä edistäviin liikuntaharrastuksiin. Tutkimuksen kautta terveyttä edistävän hoitotyön osaamisemme syvenee ja laajenee. Ymmärrämme, mikä merkitys liikuntaseuraan kuulumisella on lasten ja nuorten hyvinvoinnille, sosiaalisille taidoille ja terveellisille elämäntavoille.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Terveyttä edistävään ja ennalta ehkäisevään työhön liittyviä käsitteitä ovat muun muassa terveyden edistäminen, terveystieteet, terveysneuvonta, sairauksia tai haittoja ennalta ehkäisevä työ ja terveystieteiden vähentäminen. Terveyden edistäminen on toimintaa, jossa terveys ymmärretään yhteisön ja yksilön voimavaraksi. WHO:n määritelmän mukaan terveys on ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden puuttumista. Terveys nähdään ominaisuutena, toimintakykyinä, voimavarana ja tasapainona sekä kykyinä selviytyä ja suoriutua. (Vertio 2003, 7.) Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan sitä, että elimistö toimii moitteettomasti. Psyykkisellä terveydellä tarkoitetaan kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja. Sosiaalisella terveydellä tarkoitetaan kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10.)

Terveyden edistämisen avulla voidaan tukea, lisätä ja mahdollistaa yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia ja omatoimisuutta. Terveys nähdään yhtenä osana jokapäiväisiä valintojamme ja yhteiskunnallista päätöksentekoa. Jokaisella ihmisellä on myös käsityksiä siitä, mitä terveys on, mitkä tekijät vaikuttavat terveyteen, miten terveyteen vaikuttavat tapahtumat etenevät ja mihin näistä tapahtumista voidaan puuttua. Terveyden edistäminen on yksilöiden ja yhteisöjen elämänhallinnan tukemista. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8.)

2.1 Terveyden edistämisen näkökulmat

Terveyden edistämisen näkökulma on promotiivinen ja preventiivinen. Promotiivisella tarkoitetaan pyrkimystä luoda sellaiset elinolot ja kokemukset, jotka auttavat ja tukevat yksilöä ja yhteisöä selviytymään. Promotiivisella näkökulmalla pyritään ennalta ehkäisemään ongelmien ja sairauksien syntymistä luomalla mahdollisuudet huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Promotiivinen terveyden edistäminen tapahtuu pääasiallisesti yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–16.)

Preventio tarkoittaa sairauksien ehkäisemistä. Preventio jaetaan usein kolmeen osa-alueeseen, joita ovat primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventio. Primaaripreventio on sairauksia ehkäisevää toimintaa, esimerkiksi terveysneuvontaa. Sekundaaripreventiolla pyritään estämään sai-

rauden paheneminen poistamalla riskitekijät tai minimoimalla sen vaikutusta, esimerkiksi diabeteksessa verensokerin säännöllinen seuranta. Tertiaariprevention tarkoitus on vähentää olemassa olevan sairauden ja sen aiheuttamien haittojen pahenemista sekä lisätä toimintakykyä. Terveyden edistämisen preventiivinen toimintamuoto on terveystieteellinen kasvatus. Sillä tähdätään käyttäytymisen muutokseen ja se toteutuu kasvatuksen keinoin. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–16.)

2.2 Lasten ja nuorten terveystieteellinen käyttäytyminen

Terveystieteellinen käyttäytyminen vaikuttaa lapsen ja nuoren tulevaisuuden terveydentilaan. Sen vuoksi lasten ja nuorten terveystieteellinen käyttäytyminen on olennaisempaa, kuin heidän sen hetkinen terveydentilansa. (Kokko 2003, 5.) Opinnäytetyössämme tarkastelemme lasten ja nuorten terveystieteellistä käyttäytymistä liikunnan, unen ja levon, ravitsemuksen, päihteiden, hygienian, psyykkisen hyvinvoinnin ja seksuaalisuuden kannalta.

Liikunnalla on todettu olevan merkitystä lapsen ja nuoren normaalin kasvun edistäjänä. Lapsi ja nuori tarvitsevat tietyn minimimäärän liikuntaa, jotta normaali kasvu ja kehitys ovat mahdollisia. Alakoulu ikää pidetään parhaana liikuntataitojen oppimisen ja liikunnallisen kehittymisen aikana. Tämän vuoksi on luonnollista, että liikunta kuuluu jossain muodossa lähes jokaisen lapsen elämään. Liikunnan laatu ja määrä vaihtelevat suuresti yksilöllisten ja ympäristötekijöiden mukaan. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 33.)

Liikunnan harrastuksen määrälle ei ole tieteellisin perustein voitu asettaa kriteeriä, mutta yleisesti käytetty suositusarvo on vähintään tunti päivässä tai 15–20 tuntia viikossa. Lasten liikunnan tulisi olla myös säännöllistä ja jokapäiväistä sekä usein toistuvaa. (Karvonen 2000, 25; Vuori 2003, 40; Andersen, Harro, Sardinha, Froberg, Ekelund, Brage & Anderssen 2006, 299; Department of Health 2004.)

Lapsen ja nuoren normaali fyysinen kasvu edellyttää riittävää ravintoa ja lepoa, kohtuullista liikuntaa ja tervettä hormonaalista tasapainoa. Lasten liikunnassa on keskeistä se, että liikunta on lapsen itsensä säätelämä. Samanaikaisesti kehitetään tasapaino-, liikkumis- ja käsitteellisiä taitoja. Tämä auttaa lasta hahmottamaan tilaa ympärillään ja arvioimaan avaruudellisia suhteita. Tärkeää on liikkuminen tutussa ympäristössä sekä myönteinen ja kannustava ote. Tällöin

lapsen minäkuvasta kehittyy positiivinen ja hänen omanarvontuntonsa nousee. Myönteiset kokemukset syntyvät lapsen riittävästä huomioimisesta, rohkaisusta ja siitä, että lapsi saa liikua myös vapaasti. (Rehunen 1997, 271–273; Karvonen 2000, 26.)

Kasvavalle lapselle ja nuorelle uni on hyvin tärkeää, sillä heidän unen tarpeensa on suurempaa, kuin mitä aikuisella. Myöhäisestä nukkumaanmenosta ja lyhyistä yöunista voi seurata muun muassa päänsärkyä, oppimisvaikeuksia ja ärtyneisyyttä sekä äärimmäisessä tapauksessa myös masentuneisuutta. Unen puute aiheuttaa keskittymiskyvyttömyyttä ja kiukkuisuutta. Kun harrastaa liikuntaa, uni on levollisempaa ja rauhallisempaa. (Nuori Suomi ry, 2002.)

Lapsella ja nuorella tulisi olla säännöllinen ateriarytmi. Lapsen ja nuoren tulisi ruokailla viisi kertaa päivässä, koska he syövät vähän kerrallaan. Energian tasainen saanti turvataan, kun ruokailu jaetaan aamiaiseen, koululounaaseen, välipalaan, päivälliseen ja iltapalaan. Lapsen ja nuoren ruoan tulee sisältää rasvaa, koska sitä tarvitaan kasvuun ja kehitykseen. Rasvan laatuun tulisi kiinnittää huomiota. Pehmeää rasvaa tulisi käyttää enemmän kuin näkyvää kovaa rasvaa. Ateria tulisi koota lautasmallin mukaisesti, jotta ruoka olisi monipuolista ja terveellistä. (Nuori Suomi ry, 2002.)

Suomessa alkoholi on nuorten eniten käyttämä päihde. Alkoholin kanssa käytetään kuitenkin usein muitakin aineita kuten lääkkeitä. Koko maata koskevassa 15–16-vuotiaiden koululaisien huumausaineiden käyttöä selvittäneessä tutkimuksessa tuli ilmi, että yli 5 % ikäryhmästä kertoi käyttäneensä laittomia huumeita. Alkoholia ja lääkkeitä yhdessä oli käyttänyt noin 20 % vastanneista, kannabista 5 % ja muita laittomia huumeita 1 %. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2006.)

Suomalaisten nuorten päihteidenkäyttö on humalahakuisempaa verrattaessa eurooppalaiseen keskitasoon, ilmenee Kokon Pro gradu tutkielmassa (Kokko 2003, 6). Tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa joi keskimäärin 21 % peruskoukun yläluokkalaisista ja 27 % lukiolaisista. Vuonna 2004 tehdyn alkoholin valmisteveron alennuksen jälkeen humalahakuinen juominen lisääntyi nuorten keskuudessa. (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2005, 45.)

Suomalaisista nuorista neljännes tupakoi säännöllisesti. Pojat ovat vähentäneet tupakointia, kun taas vastaavasti tytöt ovat lisänneet sitä. Kansainvälisten vertailujen valossa on huolestuttavaa se, että suomalainen nuori aloittaa tupakointikokeilunsa nuorempana kuin ikätoverit muualla maailmassa. Nuorten tupakointi näyttäisi altistavan myös huumeikokeiluihin ja huumeiden käyttämiseen. Stakesin kouluterveytystutkimuksen (2006) mukaan päivittäin tupakoi-

vista koululaisista 49 % oli kokeillut huumaavia aineita, kun taas tupakoimattomista vain 4 % oli kokeillut huumeita. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006.)

Hygieniasta eli puhtaudesta huolehtiminen kuuluu oleellisena osana ihmisen normaaliin sosiaaliseen käyttäytymiseen. Hygieniakasvatus kuuluu peruskoulussa opetussuunnitelmaan ja sen opetus sisältyy liikuntatunneille tai terveystuntien tunneille. (Opetushallitus, 2006.) Liikunta ja urheiluseuroissa ohjaajien ja valmentajien olisi hyvä tuoda esille myös puhtauden ja liikunnan jälkeisen peseytymisen merkitys. Liikunta tai urheilusuorituksen jälkeen myös vaatteen vaihtaminen on tärkeää. Ihoa lähinnä olevat vaatteet, kuten sukat ja alusvaatteet, olisi hyvä vaihtaa jokaisen urheilu- tai liikuntakerran jälkeen. Kun vaatteet ovat hikiset, ne edesauttavat ihovaurioiden syntyä ja voivat jopa johtaa ihotulehduksiin. (Rehunen 1997, 227–228, 230, 233–236.)

Hygienia suojaa erilaisilta tartuntataudeilta, kuten ihon bakteeri- ja sienitulehduksilta. Peseytymisessä on suositeltavaa käyttää saippuaa ja vettä. Hygieniaan kuuluvia pesuja ei suositella korvattavan deodoranteilla tai muilla hajustetuotteilla. Liikuntaa harrastaessa on myös hyvä kiinnittää huomio oikeanlaiseen pukeutumiseen. Silloin käyttäjä viestii myös ympärille oleville ihmisille liikunnan positiivisuutta. Jalkojen hygieniaan tulisi myös kiinnittää huomiota ennen liikuntasuoritusta. Jalat tulisi pestä huolellisesti ja tarkastaa niiden kunto säännöllisin väliajoin. Oikeanlainen kengän valitseminen on jalalle tärkeää. Kengän lestiin, pohjaan, kärkeen ja korkoon tulisi kiinnittää huomiota. Kun liikuntaharrastukseen valitsee oikeanlaisen kengän, välttyään jalan vammoilta, hiertymiltä ja kiputiloilta. (Rehunen 1997, 227–228, 230, 233–236.)

Liikunta edistää lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia sekä persoonallisuuden suotuisaa kasvua ja kehitystä. Liikunta tukee minäkäsityksen kehitystä parhaiten silloin, kun lapset saavat itse suunnitella liikuntatuokioitaan tai kun he voivat tehdä sen yhdessä ohjaajan kanssa. Vuorovaikutussuhteilla on tärkeä merkitys. Jos lapsella ja nuorella on hyvät vuorovaikutussuhteet he pystyvät luomaan tyydyttäviä emotionaalisia ystävyys- ja läheissuhteita. Liikunnan avulla lapsi ja nuori voi myös sisäistää oikean ja väärän rajat. (Honkanen 2004.)

Seksuaalikasvatus on osa terveystuntien opetusta. Seksuaalikasvatuksen tehtävä on jakaa tietoa seksuaalisuudesta ja seksistä. Tiedon tulee olla juuri sellaista mitä nuori tarvitsee tehdäkseen seksuaaliterveytensä ja mielihyvänsä kannalta hyviä valintoja. Tiedon pitää olla sellaista, että se soveltuu lapsen tai nuoren kehitystasolle. Seksuaalikasvatuksen tulee pysyä lasten tai nuorten

maailmankuvassa. Vaikka keho muuttuu ja kehittyy ilman opetustakin, seksuaalikasvatusta tarvitaan ihmissuhteisiin liittyvien taitojen oppimiseen. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 9-10.)

Seksuaalikasvatusta voi olla luontevasti eri oppitunneilla jo alaluokilta lähtien. Seksuaaliopetukselle on muitakin luontevia paikkoja ja aikoja, kuten esimerkiksi harrastukset, partio, urheiluseurat ja seurakunnan kerhot. Seksuaaliopetukseen sopii mikä tahansa yhteys, jossa lapsen tai nuoren hyvinvoinnista ollaan kiinnostuneita. (Bildjuschikin & Malmberg 2000, 13.)

2.3 Terveyden edistäminen liikuntaseurassa

Kokko on tehnyt taustatutkimusta aiheesta Terveyttä edistävä urheiluseura – mitä se tarkoittaa? Hänen kirjoittamastaan artikkelista kävi ilmi, ettei terveyden edistäminen vielä näy kovin vahvasti liikuntaseurojen toiminnassa. Liikuntaseurat ovat toimintaympäristöjä, joiden kaikkia vahvuuksia ei ole osattu hyödyntää terveyden edistämässä. Liikuntaseurojen arvoperustat ovat tulevaisuudessa muuttumassa terveyden edistämisen suuntaan. Aikaisemmin terveyden edistämisen toimintaympäristönä liikuntaa on käytetty vain yksittäisissä ennaltaehkäisyprojekteissa esim. alkoholi ja huumeiden käyttö. (Kokko, Kannas & Villberg 2005, 33; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 133.)

Kun lapsi kuuluu liikuntaseuraan, oletetaan, että toimintaympäristö on terveyttä tukevaa ja turvallista. Urheilu- ja liikuntaseuran toimintaan osallistumisen on perinteisesti katsottu suojaavan lapsia ja nuoria ajautumasta epäterveisiin elintapoihin. Kuitenkin joillakin osa-alueilla (esim. humalahakuisuus, nuuskan käyttö) urheiluseuraan kuuluvat nuoret käyttäytyvät jopa muita nuoria negatiivisemmin, mutta toisaalta he esimerkiksi polttavat tupakkaa vähemmän. (Kokko, Kannas & Itkonen 2004, 101.) Myös Rannan ja Vuoren (2001) tutkimuksen mukaan aktiivinen liikuntaharrastus näyttäisi suojaavan tupakoinnilta, mutta alkoholin käytön osalta se ei ole niin selkeää.

Rannan ja Vuoren (2001) mukaan ruokailutottumuksissa liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuraan kuulumisen lisäävät hedelmien ja vihannesten syöntiä varsinkin poikien keskuudessa. Säännöllistä liikuntaa harrastava lapsi ja nuori omaksuu helpommin terveelliset ruokailutottumukset. Niin sanotun roskaruuan syönnin määrään liikuntaseuraan kuulumisen ei näytä

vaikuttavan. Lapsen ja nuoren terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen tukemisen tulisi olla yksi liikuntaseuran tavoitteista.

Liikuntaseuran kasvatustavoitteet perustuvat selkeälle arvoperustalle. Harrastustoiminta, joka on laadukasta, luo pohjan terveille elämäntavoille ja läpi elämän jatkuvalla liikkumiselle. Seurassa toimitaan yhteisillä pelisäännöillä. Ohjaajat, valmentajat ja vanhemmat toimivat esimerkkeinä lapsille ja nuorille. Myös Kokon (2004) artikkelin mukaan urheiluseuraan kuulumisen ja koulun ulkopuolella harrastettavan liikunnan määrä vaikuttavat positiivisesti aikuisiän liikkumisaktiivisuuteen ja terveystottumuksiin. (Suomen voimisteluliitto, 2004; Kokko ym. 2004, 101.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2005 – 2006) mukaan 3- 18 vuotiaista lapsista 91 % ilmoittaa harrastavansa urheilua ja liikuntaa. Heistä lähes puolet on mukana urheiluseurojen toiminnassa. Lasten ja nuorten liikunta on muuttunut päivittäisistä pihaleikeistä enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole juurikaan eroa urheilun ja liikunnan harrastamisessa yleensä. Tyttöjen ja poikien liikunta ja urheilulajit poikkeavat toisistaan huomattavasti. Tytöt harrastavat aerobicia, eri voimistelulajia, ratsastusta, tanssia ja taitoluistelua. Poikien harrastuksiin kuuluu mm. jääkiekko, jalkapallo sekä salibandy. Suunnistuksesta, yleisurheilusta, tenniksestä, lentopallosta, kuntosaliharjoittelusta, potkunyrkkeilystä ja eräissä muissa kamppailulajeissa harrastajina on suunnilleen yhtä paljon tyttöjä ja poikia. Tutkimuksessa todetaan myös, että 11-vuotiaat pojat ovat kaikkein aktiivisimpia seuraharrastajia. Sen sijaan 15 – 18 – vuotiaista enää reilu kolmannes kuuluu urheiluseuraan. (Hakonen 2006. Lähes puolet lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseuroissa. Liikkuva Lapsi 2, 6.)

2.4 Liikunnan merkitys lapselle ja nuorelle

Liikunnalla ja urheilulla on monia positiivisia vaikutuksia. Lapsuudessa luodaan pohja myöhemmälle liikkumiselle. Liikunta kehittää tasapainoa, notkeutta ja liikkeiden hermostollista säätelyä sekä kehittää siihen perustuvia liiketaitoja. (Puhakainen 2001, 36; Vuori 2004, 57.)

Osallistuminen liikunta ja urheilu toimintaan tarjoavat lapselle ja nuorelle kanavan tutustua toisiin ihmisiin sekä opettaa lapsille ja nuorille monia yhteistoiminnallisia taitoja. He oppivat

toimimaan yhteisön jäsenenä, noudattamaan yhteisiä sopimuksia ja pyrkimään yhteisiin tavoitteisiin. Liikuntaseuraan kuulumisen myötä lapset ja nuoret oppivat käsittelemään erilaisia konflikteja erilaisissa ryhmissä sekä tunnistamaan erilaisia tunteita. (Puhakainen 2001, 36; Vuori 2004, 57.)

Liikunta kuuluu jossain muodossa lähes jokaisen lapsen ja nuoren elämään. Lasten ja nuorten urheilun päätehtävä on opettaa lapset ja nuoret liikkumaan sekä kasvattaa heidät liikunnallisiin elämäntapoihin. Monipuolisuus on lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun periaate. Monipuolisten liikunnan perustaitojen oppiminen on jokaisen urheiluseurassa urheilevan lapsen ja nuoren perusoikeus. Urheilu on merkittävä kasvatusinstituutio. Sen parissa on mukana tunteineen ja kokemuksineen suuri joukko lapsia ja nuoria. Lapsi ja nuori kohtaavat liikuntaseurassa kaverit, valmentajat ja ohjaajat. He ovat yhdessä luomassa tunneilmastoa, jossa lapsi ja nuori kasvaa ja kehittyy. (Karvinen 1991, 14; Puhakainen 2001, 8-9.)

Kainuun Liikunta ry on maakunnallinen liikunnan ja urheilun kehittämis-, yhteistyö- ja palvelujärjestö. Sen jäseniä ovat Kainuun kunnat ja urheiluseurat, useat maakunnalliset liikunta- ja kansanterveysjärjestöt sekä oppilaitokset. Kainuun Liikunnalla on vastuu maakunnan liikunnan strategiatyöstä, joka liittyy Kainuun kokonaisvaltaiseen kehittämiseen, maakuntasuunnitelmaan ja maakuntaohjelmaan. (Kainuun liikunta, 2006.)

Toiminta-ajatuksena on kainuulaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla sekä urheilu- ja liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen Kainuussa. Kainuun Liikunta ry:n toimintatapana on aktiivinen yhteistyö ja kumppanuus kaikkien liikunta- ja urheiluorganisaatioiden sekä sidosryhmien kanssa. Erityisen tiivistä yhteistyö on omien jäsenyhteisöjen (urheiluseurat, kunnat, oppilaitokset, kansanterveysjärjestöt) lajiliittojen/alueorganisaatioiden, Kainuun Maakunta-kuntayhtymän, Opetusministeriön ja Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU) kanssa. Kainuun Liikunta ry on aktiivinen toimija, jossa noudatetaan liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita. Arvoperustana ovat kainuulaisten hyvinvointi, yhteistyö ja yhteisöllisyys sekä tasa-arvo. (Kainuun liikunta, 2006.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata, miten terveyden edistäminen ja terveyskäyttäytyminen ilmenevät neljän sinettiseurun ja neljän ei-sinettiseurun toiminnassa. Saatujen tietojen perusteella seurat pystyvät huomioimaan, tukemaan sekä edistämään lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista, terveyttä edistävää kasvua ja kehitystä liikunnallisten tavoitteiden lisäksi.

Opinnäytetyömme tarkoitus on sen tulosten hyödyntäminen ja liikuntaseurojen toiminnan kehittäminen Kajaanissa siten, että seurat huomioisivat toiminnassaan terveyttä edistävän näkökulman. Tarkoituksenamme on myös saada selville, onko liikuntaseuroilla kiinnostusta terveyden edistämiseen toiminnassaan. Opinnäytetyömme tuottaa tietoa, miten liikuntaseuroissa toteutetaan terveyden edistämistä ja antaa kehittämisehdotuksia Kainuun Liikunta ry:lle ja liikuntaseuroille.

Tutkimustehtävä:

Miten liikuntaseurojen ohjaajien toiminnassa ilmenevät lasten ja nuorten terveyden edistäminen ja terveyskäyttäytyminen?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyössä tarvitsemme toimeksiantosopimuksen (LIITE 2). Teimme sen Kainuun Liikunta ry:n kanssa opinnäytetyön aiheanalyysin ja suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Otimme myös yhteyttä Nuori Suomi ry:n edustajaan, kehityspäällikkö Marko Kantomaahan. Hän kertoi, että emme tarvitse heiltä lupaa tutkimuksen toteuttamiseen.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen ja siinä sovelletaan deduktiivista sisällönanalyysia. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä on ennemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Valitsimme laadullisen tutkimustavan, koska haluamme olla mahdollisimman lähellä haastateltavia. Haastattelun avulla saadaan selville, mitä liikuntaseurassa todellisuudessa tapahtuu ja millä tavoin terveyden edistämistä toteutetaan. Haastattelukysymykset muodostettiin siten, että ne vastaavat tutkimustehtävään. Haastattelukysymykset muotoutuivat terveyskäyttämisen osa-alueista sekä terveyden edistämisen toteuttamismenetelmistä.

4.1 Aineiston hankkiminen ja haastateltavien valinta

Aineiston hankkimiseen käytimme strukturoitua haastattelua eli lomakehaastattelua (LIITE 3). Strukturoitu haastattelu on etukäteen jäsenneily ja siinä kysymykset esitetään kaikille haastateltaville täysin samassa järjestyksessä (Hirsjärvi ym. 2002, 195). Laadullista lähestymistapaa käytettäessä pyritään löytämään kerätystä aineistosta joitain yleisiä yhtäläisyyksiä, luomaan alustavia ehdotuksia käsitteistä ja päädytään mahdollisimman totuuden mukaiseen käsitteen määrittelyyn (Janhonen & Nikkonen 2001, 15.)

Kvalitatiivinen tutkimus ei välttämättä merkitse läheistä kontaktia tutkittaviin, vaikka usein ehkä niin esitetään. Suunniteltaessa tutkimusta on hyvä pohtia, milloin kohdehenkilöiden olisi saatava toimia vapaasti, milloin taas olisi taloudellista ja järkevää käyttää strukturoidumpaa aineiston keruumuotoa. (Hirsjärvi ym. 2002, 180–182.) Opinnäytetyössä käytimme ai-

neiston hankkimiseen strukturoitua haastattelua, koska halusimme esittää haastateltaville samat kysymykset täysin samassa järjestyksessä.

Tutkimukseen valitaan henkilöitä, jotka omaavat kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä ja jotka suostuvat vapaaehtoisesti tutkimukseen. Periaatteena on, että osallistujat kertovat omista kokemuksistaan vastatessaan haastatteluun. (Janhonen & Nikkonen 2001, 126–127.) Opinnäytetyössä aineisto koostuu kuuden liikuntaseuranohjaajan ja kahden liikuntaseuran puheenjohtajan strukturoidusta haastattelusta.

Aineiston koko ei voi olla merkittävin kriteeri tutkimusta tehdessä. Pienemmästä aineistosta voi saada tarkemmin ja syvällisemmin selville tutkittavan asian. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistosta ei tehdä yleisiä päätelmiä. (Hirsjärvi ym. 2002, 169.) Aineiston hankkimiseen vaikuttaa käytännössä tutkijoiden käytössä oleva aika, raha ja resurssit.

Opinnäytetyöhön valitsimme neljä liikuntaseuraa arpomalla, koska emme halunneet tietoisesti valita meitä kiinnostavia liikuntaseuroja. Saimme Kainuun Liikunta ry:ltä opasvihkosen Kajaanissa toimivista liikuntaseuroista, joissa on mukana lapsia ja nuoria. Numeroimme liikuntaseurat ykkösestä neljäänkymmeneen. Teimme myös numerolaput, jotka vastasivat oppaan numerointia. Niistä lapuista opinnäytetyömme ulkopuolinen henkilö nosti neljä lappua ja näin liikuntaseurat oli arvottu. Tutkimuksessa ilman sinettitunnusta toimivia seuroja ovat Kajaanin Honka ry, Kylmän ratsastajat ry, tanssiurheiluseura Kajaanin Casamba ry ja Kajaanin Tennisseura ry. Opinnäytetyömme teko aikana Kajaanin Casamba ry:llä oli meneillään hakemus sinettiseuraksi.

Neljä seuraa, joilla on sinettitunnus, valitsimme yhdessä toimeksiantajan kanssa. Nuori Suomi ry:llä on käytössä omat laatukriteerit (LIITE 4), jotka ohjaavat sinettiseurauksen toimintaa. Seura voi saada sinettitunnuksen, jos se toteuttaa laadukasta nuorisotoimintaa. Sinetin seuralle voi myöntää lajiliitto. Tutkimuksessa mukana ovat Kajaanissa toimivat sinettiseurat Kajaanin Judokerho ry, Kajaanin Junnuhokki 68 ry, Kajaanin ratsastusseura ry ja Kajaanin Kipinä ry.

Helmi-maaliskuussa 2007 teimme puhelinsoitot valittuihin liikuntaseuroihin. Sovimme ketä haastatteleminen sekä milloin ja missä haastattelut toteutetaan. Kerroimme haastateltaville etukäteen puhelimesta, että käytämme nauhuria. Samalla kerroimme haastateltavalle opinnäytetyön tarkoituksen ja sen sisällöstä (LIITE 5). Haastattelupaikkoina olivat seurojen toimitilat ja Kajaanin ammattikorkeakoulun luokkatilat. Kaikkiin kahdeksaan haastattelutilan-

teeseen osallistuimme kolmisin. Yhdellä oli päävastuu kysymysten esittämisessä. Toinen nauhoitti ja esitti tarkennuksia kysymyksiin. Kolmannen tehtävä oli tarkkailla tilannetta sekä tehdä muistiinpanoja haastattelun ilmapiiiristä, haastateltavan ilmeistä ja eleistä. Vaihdoin osia eri haastattelu kerroilla, joten kaikki roolit tulivat tutuiksi.

Haastattelut kestivät puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Haastatteluajankohta oli maaliskuun lopussa ja huhtikuun alussa 2007. Kaikki haastattelut saatiin tehdyiksi alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

4.2 Aineiston analyysi ja sisällön analyysi

Tutkijan valinnoilla tutkimusprosessin alkuvaiheessa on merkitystä sen suhteen, miten aineistoa käsitellään ja tulkitaan. Tutkimustehtävät voivat ohjata huomattavasti menetelmien ja analyysien valintaa. Tutkimuksessa ydinasiana on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. (Hirsjärvi ym. 2002, 207.) Valitsimme deduktiivisen sisällön analyysin, koska meillä oli valmiina yleiset käsitteet, joita lähdimme syventämään ja konkretisoimaan. Yleisiä käsitteitä opinnäytetyössämme ovat terveystyötytymisen osa-alueista ravinto, uni ja lepo, hygienia, liikunta, psyykinen hyvinvointi ja seksuaalisuus. Terveystyötytymisen toteuttamismenetelmät ohjaus, neuvonta ja opetus ovat myös yleisiä käsitteitä opinnäytetyössä.

Kun kahdeksan haastattelua oli saatu tehtyä, kuuntelimme nauhoitetut haastattelut tarkasti läpi. Haastattelujen kuuntelemisen jälkeen pääsimme puhtaaksi kirjoittamaan nauhat. Jaoin kirjoitustyön niin, että yksi meistä purki auki kaksi nauhoitusta ja kaksi meistä kirjoitti auki kolme nauhoitusta. Saimme kaikki haastattelut auki kirjoitetuiksi toukokuussa 2007. Auki kirjoitettua tekstiä tuli 75 sivua, josta aloimme etsiä tärkeimpiä lauseita. Tärkeitä lauseita saimme 464. Auki purettu teksti luimme useaan kertaan läpi, ennen kuin aloimme tehdä sisällön analyysiä.

Kerätyn aineiston käsitelimme sisällönanalyysin (LIITE 6) avulla. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan aineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla tai että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkeinä esille. Sisällönanalyysissa on olennaista, että tutkimus aineistosta erotetaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. (Janhonen ym. 2001, 23.) Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena kuvata, selittää ja ymmärtää tutkit-

tavaa ilmiötä (Vehviläinen- Julkunen & Paunonen 1997, 19, 23). Sisällönanalyysissä voidaan käyttää valmista viitekehystä, jonka avulla aineistoa analysoidaan. Deduktiivista sisällönanalyysia voi ohjata teema, käsittekartta tai malli, joka perustuu aikaisempaan tietoon. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 7.) Käytimme omissa haastattelukysymyksissä terveystietämisen osaluokkia teemoina, joiden mukaan lähdimme terveyden edistämisen toteuttamista kysymään. Teimme aikaisemman tiedon varassa analyysirungon. Analyysirunko oli väljä, jotta saimme sisälle muodostettua aineistosta kategorioita, joita purettiin deduktiivisen sisällönanalyysin periaatteella. Teemana olivat terveystietämisen sisältöalueet ja terveyden edistämisen toteuttamismenetelmät. Aineiston purkamisen jälkeen saimme vastaukset tutkimustehtävään. Tämän jälkeen pelkistimme saadut vastaukset. Pelkistetyt vastaukset ryhmittelimme yhtäläisyyksien mukaan. Ryhmittelyn jälkeen yleistimme syntyneet teemat. Opinnäytetyöhön saimme tulokset syntyneistä teemoista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94 – 95.) Haastateltavien vastauksista esitetään tarkkoja kuvauksia ja ilmiöstä dokumentoidaan keskeisiä piirteitä (Hirsjärvi ym. 2002, 128).

5 TULOKSET

Esitämme tässä luvussa haastattelumme tulokset. Tulokset esitellään haastattelukysymysten mukaisessa järjestyksessä. Haastattelun laadulliset tulokset esitellään auki kirjoitettuina. Lisäksi esitämme saamistamme vastauksista muutamia suoria lainauksia, koska niiden tarkoitus on lisätä raportin luotettavuutta ja osoittaa lukijalle mistä tai minkälaisesta alkuperäisaineistosta kategoriat on muodostettu. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10.)

Haastatteluun osallistuneista henkilöistä kuusi toimi seurassa ohjaajana ja kaksi seuran puheenjohtajana. Haastateltavat olivat toimineet seuroissa yli kymmenen vuoden ajan. Ohjaajat olivat saaneet koulutusta ohjaajana toimimiseen. Terveysten edistämiseen ohjaajat eivät olleet juurikaan saaneet koulutusta. Vastaajista naisia oli kaksi ja miehiä kuusi. Iältään haastateltavat olivat 36 – 61 vuotiaita.

Terveysten edistäminen tapahtui lasten ja nuorten liikuntaseuroissa pääsääntöisesti keskusteluna, valistuksena ja ohjauksena. Opetus oli vähäistä. Ohjaajat keskustelivat välittömästi lapsen ja nuoren kanssa huomattessaan jotain poikkeavaa tämän elämäntilanteessa tai voinnissa. Esimerkiksi päihteiden käyttöön tai sairaana liikkumiseen puututtiin heti. Liikuntaseuran ohjaajat antoivat jonkin verran suullista ja kirjallista ohjausta. Ohjausta annettiin mm. ravitsemuksesta ja käyttäytymissäännöistä sekä ryhmässä toimimisesta. Valistusta terveyden edistämisen toteuttamismenetelmänä käytettiin vain vähän. Ohjaajien mielestä myös omalla esimerkillä pystyi vaikuttamaan lasten ja nuorten terveyden edistämiseen myönteisesti.

5.1 Liikuntaseurojen ohjaajien kertomat terveyskäyttäytymisen sisältöalueet

Liikuntaseuran ohjaajien vastauksista esille nousseet terveyskäyttäytymisen sisältöalueet olivat ravinto, uni ja lepo, hygienia, psyykinen hyvinvointi, päihteet ja liikunta.

5.1.1 Ravinto

Kysyimme miten ja millaisia terveyskäyttäytymisen sisältöalueita haastateltavat olivat kertooneet lapsille ja nuorille. Selkeästi esille nousi, että ohjaajat kertovat ravinnosta ja tietävät sen merkityksen liikuntaa harrastavalle lapselle ja nuorelle. Ohjaajat korostivat kouluruokailun tärkeyttä sekä osalla haastateltavista oli hyvin paljon asiantuntijuutta ravitsemuksesta. Välipalan tärkeyttä korostettiin ja ohjaajat kertoivat lapsille mistä koostuu terveellinen välipala. Osalla ohjaajista oli huoli lasten ja nuorten ruokailutottumuksista, koska joidenkin välipala koostui limppareista, karkeista ja grilliruuista.

”...mahollisimman monipuolista ja sellaisia, josta löytyy vitamiineja. Proteiineja pitää saada urheilijan.”

”...liikkuvalla lapsella täytyy sitten olla tosi monipuolinen ja riittävä se ravinnon saanti...”

”...kouluruoka on ehdoton ateria, jos meinaa jaksaa...”

”...ravintotottumuksia ja minkälaista ravintoa pitäisi syödä, monesti päivässä pitäisi syödä, milloin pitäisi syödä...”

”...jatkuvasti hirveiden karkkipussien kanssa tulevat takaisin...on just sitä limpparia ja sipsiä...”

5.1.2 Uni ja lepo

Toinen esiin tullut asia oli uni ja lepo. Osa ohjaajista kertoi puhuneensa riittävästä yöunesta ja miten tärkeää on lepo jaksot harjoitusten välissä. Tärkeänä ohjaajat pitivät myös riittävää palautumista liikunta suoritusten jälkeen. Ohjaajista kaksi ei ollut maininnut unesta ja levosta lapsille ja nuorille. Kilpaurheilijoiden parissa unen ja levon merkitystä korostettiin huomattavasti enemmän, kuin harrastustoiminnassa oleville lapsille ja nuorille.

”...on nukkuttava riittävästi, semmonen kabeksan tuntii pitäisi ja illalla varsinkin mennä aikaisin nukkumaan...”

”...No ravinnosta noin ylipäätään tulee pubetta, että niin kun lasten ja nuorten kanssa on hyvin hyvin niinku läheisesti tekemisissä. Sitten tämmösten kilpapelaaajien kanssa lähes päivittäin niin sitten aina nää vireystilat tietysti itse kullakin aina vaihtelee ja sitten aina jutellaan siitä et, mitä söit koulun jälkeen, että

vaikuttaako se mahdollisesti siihen ja paljonko nukalet viime yönä. Että tämmöset asiat tulee sitten kysymysten muodossa esitettyä...

...oon unirytmää kertonu...

...huomioitava millalalla harjoitellaan missäkin vaiheessa...tulee se lepojako...

...ei varmaan oo tullu siitä pubetta...

5.1.3 Hygienia

Ohjaajien vastauksista nousi esille myös hygienia. Ohjaajat eivät korostaneet ohjauksessaan hygieniaa. He oletivat, että lapset ja nuoret käyvät harjoitusten jälkeen pesulla kotona. Ohjaajien mielestä hygieniasta huolehtiminen kuuluu vanhempien vastuulle. Peli- ja kilpailumatkoilla ohjaajat ohjasivat lapsia ja nuoria käymään pesulla sekä vaihtamaan vaatteet liikuntasuorituksen jälkeen. Hygieniasta huolehtiminen korostuu joissakin kontaktilajeissa. Esimerkiksi varusteiden ja vaatteiden pesu säännöllisin väliajoin on tärkeää, koska sillä ennaltaehkäistään infektioiden syntyä. Yhdessä haastattelussa kävi ilmi, että toiminnan ohessa huomioitiin hygienia osana heidän lajitoimintaansa.

...9-10 vuotiaita...joutuu puuttumaan, kun kaverit ei käy suihkussa/vaihdä alusvaatteita...

...henkilökohtaiset varusteet ois hyvä pestä joka kerran jälkeen...

...poikia sillä tavalla, että pelireissulla ollaan oltu, että käyäkää suihkussa, mutta niinhän tuo näyttää, että tytötkään eivät käy suihkussa...

...oon minä sitten sanonut, että vois pesullakin käydä...

...ei, ei sitä varmaankaan oo kummoisesti. En tiedä mahtaako halliväki käyä monikaan suihkussa. Lopulta kotona...

...Mutta voin sanoa, että meillä monta asiaa on semmosta, mikä on ihan tavallaan itsestään selvää, just tää hygieenisuus ja tavallaan toisen kunnioittamine ja tietenkin tuommonen, että ehkä silleen tähän ruokapuoleen ei niin voimakkaasti puututa. Mutta on muistutetaan sitä on siellä joskus ollu hirveen väsyneenä on lapsia tullu harjotuksiin sitten on vanhemmille sanottu että voisiko jotian trippimehua ja pikkuksen,

vaikka banaania antaa, ettei silleen jos koulun jälkeen heti ponkaistaan harjoituksiin niin ne tiltaa loppuillasta.”

5.1.4 Psykykinen hyvinvointi

Vastaajien mielestä psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen kuuluu myös liikuntaseurojen ohjaajien valmiuksiin. Ryhmähengen luominen, kannustaminen ja tasapuolisuus olivat ohjaajien pyrkimyksenä lasten ja nuorten kanssa toimimisessa. Ohjaajien kertoman mukaan osa lapsista ja nuorista kertovat omista huolistaan helpommin heille kuin omille vanhemmilleen. Liikuntaseuroissa pääperiaatteena oli, että kaikki pääsevät osallistumaan eikä kukaan joudu istumaan sivussa harjoitusvuoron aikana. Liikuntaseuroissa ohjaajat myös puuttuivat sopimattomaan kielenkäyttöön.

”...Kyl se tulee aina niissä, niissä kun ite tuolla...oon monestikkein tulee siinä harjoituksen alussa sitten kyselyä, että mitä kivaa tai huonoa sitä on viikon aikana sattunu. Monesti siinä poikii sitten joku asia, että mitä on on tehty...”

”...semmonenkin rooli on, että jossakin tapauksissa saatetaan kertoa herkemmin valmentajalle kuin vanhemmille, joistakin asioista...”

”...pitäähän se tekemisen ilo olla, kaikki tekkee...”

”...tavallaan itsestään selevää...ja toisen kunnioittaminen...”

”...pitää olla muutakin kuin sitä perinteistä puurtamista siellä pitää olla iloisuutta...”

”...se on ongelma, että jollakin tavalla sitä pitäisi luoda. Periaatteessa tasapuolisestikin koidella...”

”...mutta siitähän me aina puhutaan, että niinku kaikki on ihan tasan tarkkaan tasa-arvoisia täällä, että niinku kettään ei voi mistään syystä millään tavalla niinku väheksyä eikä se kuuluus joukkoon, kaikki pittää ottaa huomioon samalla tavalla ihan nämä pienimmät lapset, aikuiset ja me...”

5.1.5 Päihteet

Ohjaajat myös vastasivat, että päihteiden käyttöä liikuntaseuran toiminnoissa, kuten harjoituksissa, pelimatkoilla ja leireillä ei hyväksytä. Ohjaajien vastauksista ilmeni myös, että heidän mielestään nuori jossain vaiheessa kokeilee päihteitä. Kuitenkaan alaikäisen lapsen ja nuoren päihteiden käyttöä ei voi eikä saa hyväksyä. Seurojen toimintasuunnitelmissa on huomioitu, että jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus päihdeettömään toimintaympäristöön. Ohjaajat kokivat, että he voivat vaikuttaa omalla esimerkillään lasten ja nuorten päihdekasvatukseen.

”...nollatoleranssi reissuilla...”

”...ei taida kovin montaa olla tupakoijaa, kait, joka on urheilullinen...”

”...matkoilla eikä harjoituksissa hyväksytä ollenkaan...”

”...päihteiden subteen ollaan ehdottomia...”

”...alkoholia ei käytetä, se on ollut ihan selkeä linja, esimerkkinä junioreille siinä...”

”...en katso sitä ollenkaan sormien läpi...se on suora viesti vanhemmille...”

”...mutta tietenkin kun on tommosia reissuja, mitkä antaa tommosia yöreissuja sehän sovitaan, tulee semmonen sitoutuminen, ketkä sinne lähtee ihan kirjallinen, et ne ei ruppee ottaa mittään kaljaa eikä yleisesti tupakoikaan. Ihan ja sit on vanhemmilta totta kait luvat, jonka ne ybessä kirjoittaa kun on alaikäinen, siellä sitten käyttäytyään...”

5.1.6 Liikunta

Kaikki ohjaavat olivat sitä mieltä, että lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Arkiliikunnan merkitys korostui ohjaajien vastauksissa. Tiettyyn liikuntaseuraan kuuluminen ei saisi pois sulkea muita liikunta lajeja. Liikunnan harrastamisen pitäisi tuottaa onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta hyvää mieltä. Haastatteluissa ilmeni myös, että ohjaajien mielestä lapset passivoituvat tämän päivän yhteiskunnassa helposti liikunnan ja terveyden suhteen. Aikuisten tehtävä olisi pitää huolta, että lapset ja nuoret saisivat pari tuntia liikuntaa päivittäin.

”...niin kyllä se on ihan sama juttu mitä ne tekee, kunhan ne ei istu sohvallla ja kato telkkaria tai pelaa tietokoneella...”

”...ei riitä että kerran tai kahesti viikossa viedään urheilutuokioon, kun sitä pitäis tosiaan järjestää siihen arkielämään...”

5.2 Liikuntaseuran ohjaajan käyttämät menetelmät terveyden edistämiseen

Kysyimme, millä tavoin ja mitä menetelmiä ohjaajat ovat käyttäneet terveyden edistämiseksi liikuntaseurassa. Terveyden edistämisen näkökulmasta ohjaajat käyttivät toteuttamismenetelminä pienimuotoista ohjausta ja neuvontaa, keskustelua sekä valistusta. Ohjaajat kokivat, että liikunta tapahtuman ja harjoituksen järjestäminen on tärkeintä harrastustoiminnassa. Ohjaajien esimerkkikäyttäytyminen ja kokemukset olivat ohjauksen, neuvonnan, valistuksen ja keskustelujen lähtökohtana terveyden edistämisessä. Ohjaajat kokivat tarvitsevansa koulutusta terveyden edistämisen sisällöistä.

”...Niin kyllähän se siis kokonaisuutena on aika vähäistä, että en silleen niinku oo osana sitä prosessia pitäny. On niinku ollu etusijalla se, sinänsä se liikuntatapattuman järjestäminen ja sen harjoituksen järjestäminen että ei sillä oo organisoidusti tai ajatellu sisällyttää sitä terveystasvatusta siihen vaan se tulee luonnostaan siinä ohessa. Ehkä se sitten sitä valistustyypistä on että.”

”...Niin se on sellaista niinku kommunikointia, jossa se osa-alue aina tulee esille ajoittain, että ei oo silleen suunnitellusti sitä käyty läpi. Ehkä vois sanoa näin, että tässä samalla kun miettii ja puhuu niin että se vois ollakin hyvinkin osa sitä ja miettii sit et jos sinne vois jonkun semmosen sisällyttää tarkemminkin.”

”...ei varmaan, että jos ei lueta niin kun jotakin venyttelyn opettamista harjoitusten yhteydessä...”

”...se ois kaikkein paras et se tulis automaationa sen kaiken muun toiminnan sivussa, että se ois niin kun luontevana osana sitä toimintaa...”

”...esimerkit ja valistuskin jonkin verran vaikuttaa...”

5.3 Liikuntaseuran ohjaajan tiedolliset valmiudet

Terveyden edistämisen toteuttamisessa ohjaajien valmiudet ilmenevät tiedoissa, taidoissa ja asenteissa. Tietoa ohjaajilla oli eniten ravitsemuksesta. Unen merkitys, lepo ja palautuminen liikuntasuorituksen jälkeen olivat myös ohjaajien tiedossa. Näistä asioista he myös kertoivat lapsille ja nuorille. Hygienian osalta ohjaajat olettivat, että lapset ja nuoret käyvät pesulla kotona liikunta suorituksen jälkeen. Ohjaajat pitivät hygieniakasvatusta vanhempien tehtävänä.

Päihteitä ei hyväksytty liikuntaseuroissa lainkaan. Vastauksista ilmeni, että osassa seuroista ohjaaja valisti päihteiden haitallisuudesta sekä keskustelivat päihteistä lasten ja nuorten kanssa. Seuroissa tiedettiin hyvin, että lapsen ja nuoren tulee harrastaa monipuolista liikuntaa eikä vain yhtä lajia. Seuroissa oli myös lajin ohessa erilaisia liikuntamuotoja.

Taidollisia valmiuksia ohjaajilla oli oman lajin harrastamisen kautta. Koulutukset ja pitkä toimiminen ohjaajana antoivat myös hyvät taidolliset valmiudet lasten ja nuorten kanssa toimimiseen. Ohjaajilta löytyi taitoa huomata lapsen ja nuoren käytöksen sekä mielialan muutokset. Lapset ja nuoret eivät välttämättä kerro huoliaan vanhemmilleen vaan avautuvat helpommin ohjaajalle.

Ohjaajien asenne terveyden edistämistä kohtaan oli positiivista. Heillä oli kiinnostusta koulutukseen, jos sen saa sisällytettyä luontevaksi osaksi heidän toimintaansa. Ohjaajat olivat kannustavia ja antoivat kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden osallistua harjoituksissa. Ohjaajat toimivat ”kaikki pelaa” periaatteella.

5.4 Toimintasuunnitelma liikuntaseuran ohjaajan tukena

Kysyessämme, millä tavoin liikuntaseuran toimintasuunnitelma tukee terveyden edistämistä, saimme selville, että ohjaajilla oli hyvin vähän tietoa toimintasuunnitelman sisällöstä. Ohjaajien mielestä terveyden edistämisestä ei ollut mainintaa toimintasuunnitelmissa. Osa ohjaajista sanoi, etteivät ole perehtynyt toimintasuunnitelmaan lainkaan. Osa kertoi toimivansa toimintasuunnitelman pohjalta, johon on kirjattu toimintaperiaatteita terveyden edistämisen näkökulmasta.

”...ohjaajien ja valmentajien ja vanhempien tehtävänä on valistaa lapsia ja nuoria terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa...”

”...en etes tarkkaan muista mitä kaikkea asioita siellä on, mut ei ei varmaan silleen, että sama juttu, että onko siinä ohjausta, opetus/valmennus tilanteessa niin ei sitä varmaan toimintasuunnitelmassakaan oo erillistä mainintaa, että se on niinku sen liikunnan järjestäminen eri-ikäisille ja tasoisille ja niin ku sitä kautta se terveys vaikutus tulee...”

”...ei meillä toimintasuunnitelmissa oo ...”

”...No ei oo varmaankaan mainittu kyllä millään tavalla, että tuntuu että siinä on aivan kuvattu että mitä aiotaan tehdä ja mitä niin kun tarjotaan että se on laji ja kaikille ikäluokille ja niin edelleen, että kyllä ne näissä on ehkä sitten jotakin just oman lajin järjestämisestä on mainittu, mutta ei varmaankaan siitä terveyden edistämisestä oo erikseen mainintaa.”

5.5 Liikuntaseurojen ohjaajien yhteistyö vanhempien ja muiden seurojen kanssa

Lasten ja nuorten liikuntaseuroissa yhteistyö vanhempien kanssa oli hyvin vaihtelevaa. Osalla seuroista yhteistyö oli aktiivista. Vanhemmat osallistuivat lasten ja nuorten harrastukseen kuljettamiseen, talkoisiin sekä keskustelivat ohjaajien kanssa. Keskusteluissa käytiin läpi lapsen ja nuoreen liittyviä asioita. Vanhemmat, joiden lapsi tai nuori oli liikunta seurassa kilpailumielessä, tekivät enemmän yhteistyötä seurojen ohjaajien kanssa kuin vanhemmat joiden lapset tai nuoret kävivät harrastamassa. Vanhemmat saivat myös ravitsemusohjeita, miten liikuntaa harrastavan lapsen ja nuoren tulisi syödä. Liikuntaseurojen ohjaajat toivoivat, että yhteistyötä olisi vanhempien kanssa enemmän.

”...Niin silloin aina jotkut näistä vanhemmista, poikien vanhemmista oli yhtenä autokuskina siellä reissussa mukana ja joskus oli ihan kahdella autolla liikenteessä et vähän riippu siitä et miten paljon sitä porukkaa oli...”

”...pelisääntökeskustelut, joka vuosi aktiivisimmat vanhemmat ovat mukana, ottaa osaa ja kommentoi...”

”...Se on näitten kilpajunioreitten osalta, jotka enempi tekee niiden vanhempien kanssa käydään keskustelujakin. Keskustelujakin kerran kuukaudessa, että käydään niinku asioita vähän läpi porukassa ja tuota niinku semmosta jatkuvaa kanssa käymistä, se on myöskin, että sitä aina kun hallilla nähdään...”

”...tiedotteita pistetään menemään näistä ravintopuolesta, että kotona mietittäs...”

Liikuntaseurat tekivät yhteistyötä toisten seurojen kanssa. Yhteistyö oli osalla seuroista yhteisten leiri- ja kilpailumatkojen järjestämistä ja harjoituspelien pelaamista muiden saman lajin seurojen kanssa. Osa ohjaajista kävi pitämässä koulutusta toisten seurojen ohjaajille. Ohjaajien mielestä säännöllinen yhteistyö muiden seurojen kanssa kehittäisi seuran toimintaa. Yhteistyö ei ollut kuitenkaan kaikilla seuroilla lajisidonnaista, vaan eri lajien seuroilla oli myös yhteistyötä. Ohjaajien vastauksista ilmeni kuitenkin myös, että seurojen välisiä yhteisiä koulutuksia toivottaisiin järjestettävän. Yhteisissä koulutuksissa kokemuksia onnistumisista ja epäkohdista voitaisiin käsitellä yhdessä ja saada niin sanottua vertaistukea.

”...Se missä tuli niinku yhteistyötä muiden seurojen kanssa oli tää lähiliikkis projekti. Siinähan tuli sitä kun jokainen seura, jokaisella seuralla oli ohjaaja siinä niin. Siinähan sitä Kainuun Liikunta järjesti koulutuksen sen puitteissa, sitten ohjaajille siinä oltiin mukana. Se oli todella kehittävää juttu sekin että. Et siinä olis paljon parantamisen varaa niin kun varmaan joka kaupungissa seurojen välillä. Et tota se kehittäis varmaan kaikkien seurojen toimintaa jos näin tapahtuis...”

”...muiden...kanssa tulee tietysti yhteistoimintaa. Silleenhan niitä leirejä ja kilpailumatkoja järjestetään...”

”...oon käynyt pitämässä täsmäkoulutuksia itse suoraan...”

”...ois ulkopuolisia niin saa virikkeitä muualta...”

5.6 Terveyttä edistävät ja heikentävät tekijät lasten ja nuorten liikuntaseuroissa

Lasten ja nuorten harjoitteluvuorot ovat pääsääntöisesti sopivina kellon aikoina. Harjoitteluajat sijoittuvat alkuiltaan ja yleensä harjoitusvuoroja ei ollut enää illalla kahdeksan jälkeen. Heikentävänä tekijänä joidenkin ohjaajien mielestä oli kuitenkin se, että salivuoroja ei saanut sopivaan aikaan lasten ja nuorten kannalta.

Ohjaajat kokivat tilat pääsääntöisesti sopiviksi ja viihtyisiksi lajien harrastamiseen. Puutteelliset tai puuttuvat suihkutilat ja riittämätön ilmanvaihto koettiin heikentävinä tekijöinä osassa liikuntaseuroista. Osalla liikuntaseuroista oli liian pienet tilat yksittäisten harjoitusten toteuttamiseen.

”...sikäli ollut hyvä tilanne, että ollaan saatu lasten ja nuorten toimintaan varattuja vuoroja tosi hyvin...”

”...Joissakin tilanteissa, kun on paljon poikia, se on yksinkertaisesti liian pieni tila, se aiheuttaa vaaratilanteita ...siinä olisi parantamisen varaa, mut siinä on jos suunnitelmat pitää paikkansa se paranee...”

”... kyllähän tilat on tällä hetkellä ihan hyvät ...”

Osa ohjaajista oli saanut koulutusta terveyden edistämiseen ja he pitivät sitä tärkeänä. Saatu koulutus antoi valmiuksia terveyden edistämisestä puhumiseen lapsille ja nuorille liikuntaseuroissa. Ohjaajat toimivat liikuntaseuroissa oman työnsä ohessa, joten koulutuksiin ei ollut aina mahdollista päästä. Esille tuli, että ohjaajilla olisi kiinnostusta ja tarvetta saada koulutusta ja lisätietoa terveystieteistä ja miten sitä voisi konkreettisesti toteuttaa liikuntaseuroissa. Omalla paikkakunnalla järjestettävät koulutukset antaisivat ohjaajille paremmat edellytykset osallistua niihin. Ohjaajien mielestä terveyden edistämisen pitäisi olla luonteva osa harrastustoimintaa ja tapahtua toiminnan ohessa.

”...kouluttamattomia on aika usea, mennään muttu tuntumalla. Nyt on sitten ihan positiivista tultu kysymään, voiko mennä koulutukseen ja kaikki koulutukset, pistän menemään eteenpäin...on liiton tarjontaa...”

Ohjaajien kiinnostusta terveyden edistämisen koulutukseen kysyttäessä, saimme positiivisia vastauksia.

”...niin kyllä ehattomasti kiinnostaa...”

”...sitä vois enemmänkin olla, kun luennot on painottunut tuonne valmennuspuolelle...”

”...Niin vähän vaikea sanoa sinne pitäis keksiä joku hyvä aihe, kun ei ne joo tuota vähän vaikeeta sanoa, saattais olla että osalla olisikin ohjaajista, en tiedä kiinnostusta miten ne urheilijat sen kokevat?”

”...Niin eihän se ikinä hukkaan mee, varmaan nykyisin liikutaankin paljon vähemmän kuin ennen...”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten terveyden edistäminen ja terveyskäyttäytyminen ilmenevät lasten ja nuorten liikuntaseuroissa. Tarkastelemme johtopäätöksiä tulosten mukaisessa järjestyksessä. Tavoitteenamme oli saada tietoa ohjaajien toteuttamasta terveyskasvatuksesta, heidän kertomistaan terveyskäyttäytymisen sisältöalueista ja yhteistyötavoista.

Haastattelemamme ohjaajat olivat saaneet lajikohtaista koulutusta. Useimmat heistä olivat olleet seuratoiminnassa mukana useita vuosia, joten heillä oli paljon myös kokemuksen kautta tullutta tietoa. Seuroissa toimi haastateltavien mukaan lisäksi kouluttamattomia, pääsääntöisesti nuoria, ohjaajia. Terveyden edistämisen koulutukseen oli tarvetta ja halukkuutta kaikissa kahdeksassa liikuntaseurassa. Koulutusmateriaaleissa pääpaino on lajiharjoittelussa ja lajitaitojen oppimisessa. Lisäksi koulutuksessa tulevat esille myös kasvatuksellisuus ja terveelliset elämäntavat, mutta eivät ilmeisesti riittävästi. Osa seuroista oli saanut koulutusta Nuori Suomi ry:ltä, joka on lasten ja nuorten liikunnan toimialajärjestö. Varsinkin Sinettiseurojen kanssa sen toiminta oli tiiviimpää.

Ohjaajat kokivat, että heidän omat voimavaransa eivät riitä koulutusten järjestämiseen. Niiden järjestäminen oli seuroille hankalaa myös taloudellisesti. Yhteistyötä seurojen välillä tulisikin tiivistää ja lisätä. Myös Kainuun Liikunta ry voisi toimia koordinoijana koulutusten järjestämisessä.

Ohjaajia haastatellessa ilmeni, että osa heistä ei tiennyt, mitä kaikkea terveyskäyttäytymiseen sisältyy. Selvästi eniten käsiteltäviä asioita olivat ravitsemus, uni ja lepo. Tulokset olivat samansuuntaiset kuin Kokon (2003, 47) Pro gradu -tutkielmassa. Hygienia tiedostettiin myös osana terveyskäyttäytymistä. Pääteet ja psyykinen hyvinvointi tulivat esille haastatteluissa vasta tarkentavien kysymysten jälkeen. Kokon (2003, 47) mukaan selvästi vähiten valmentajat olivat käsitelleet seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Terveyskäyttäytymisen osa-alueista seksuaalisuutta haastateltavat eivät tuoneet opinnäytetyössämme esille lainkaan. Huolta aiheuttaa nuorten liikuntaharrastusten väheneminen murrosiässä. Tässä ikävaiheessa kehon nopea kasvu ja biologinen kypsyminen voivat järkyttää nuoren mieltä, hänen käsitystä omasta itsestään sekä kuvaa omasta ruumiistaan. Liikuntaseuran ohjaajien tulisi kannustaa nuorta jatkamaan liikuntaharrastusta keskustelemalla nuoren kanssa avoimesti. Seksuaalisuuskasvatusta

voidaan kuitenkin luontevasti antaa myös sellaisessa toimintaympäristössä, missä lasten ja nuorten terveyttä edistävästä elämäntavoista ollaan kiinnostuneita, kuten liikuntaseuroissa. (Bildjuschikin & Malmberg 2000, 13.)

Ohjaajat arvostivat lasten ja nuorten muita liikunta harrastuksia. He pyrkivät omalla asennoitumisellaan ja toiminnallaan lisäämään lasten ja nuorten monipuolista liikkumista. Seurat voisivatkin lisätä yhteistyötä esimerkiksi koulujen ja erityisesti liikunnanopettajien kanssa tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Urheiluseuran harjoituksiin osallistumien ei yksin takaa lapselle ja nuorelle terveyden kannalta riittävää liikunnan määrää ja monipuolisuutta. (Karvinen 1991, 14; Puhakainen 2001, 8-9.)

Opinnäytetyömme tulokset ovat samansuuntaisia Puhakaisen (2001, 67–68) kanssa. Hänen mukaansa ohjaajan rooli muodostuu suurelta osin ohjaajan omasta kokemusmaailmasta (tiedot, tunteet, arvot, tavat) ja ohjaajan taidoista luoda lapsille ja nuorille oppimistilanteita. Liikunnanohjaaja innostaa lapsia ja nuoria oppimaan ja kokeilemaan sekä ajattelemaan, mikä heille itselleen on parasta. Oppimista ei tapahdu, jos ohjaaja toimii auktoriteettina ja lapsi ja nuori pakotetaan tottelemaan ohjeita.

Tuloksista nousi esille terveyttä edistäviä ja heikentäviä tekijöitä hyvin suppeasti. Kysymyksellä pyrimme saamaan selville, mitkä asiat ovat edistäviä ja mitkä heikentäviä tekijöitä liikuntaseurojen ja liikuntaseurojen ohjaajien toiminnassa. Ulkoisilla tekijöillä, esimerkiksi harjoitelu-ympäristöllä, ei näyttäisi olevan niin suurta merkitystä kuin voisi olettaa. Liikuntaseuran ohjaajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä toimintatiloihin sekä harjoitusajankohtiin.

Liikuntaseuroissa tulee olla toimintasuunnitelma. Sen tarkoitus on ohjata toimintalinjoja. Ohjaajien tulisi perehtyä enemmän toimintasuunnitelmien sisältöön, jotta he voisivat toiminnassaan huomioida terveyden edistämisen näkökulman. Nyt toimintasuunnitelmassa ei tarpeeksi huomioida terveyden edistämistä eikä toimintasuunnitelma ohjaa seuroissa tapahtuvaa toimintaa riittävästi. Toimintasuunnitelman tulisi olla helposti jokaisen seuraohjaajan nähtävillä ja käytettävissä.

Liikuntaseuroissa tapahtuva yhteistyö vanhempien ja muiden seurojen välillä oli toimivaa. Seurat tekisivät enemmänkin yhteistyötä, jos heillä olisi aikaa ja voimavaroja yhteistyön kehittämiseen. Tutkimusten mukaan vanhempien osallistuminen harrastustoimintaan lisää lasten omatoimista liikkumista, joten sen merkitystä tulisi myös seurojen toiminnassa korostaa (Rautava, Laakso & Nupponen 2003, 30–31.) Seurojen tulisikin lisätä aktiivisesti yhteistyötä

vanhempien kanssa ja opastaa vanhempia toimimaan lastensa harrastuksissa. Vanhemmille tulisi myös kertoa, etteivät he asettaisi liiallisia vaatimuksia lapselle ja nuorelle, koska se vähentää lapsen viihtymistä harrastuksen parissa. Turvallinen toimintaympäristö puolestaan tukee lapsen ja nuoren liikuntaharrastuneisuutta ja fyysistä aktiivisuutta.

Yllättävää oli, että sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen välillä ei ollut juurikaan eroja terveyden edistämisen toteuttamisessa. Meillä oli ajatuksena, että sinettiseururajat toteuttaisivat näkyvämpää terveyden edistämistä. Ei-sinettiseurojen toiminta oli kuitenkin vastaavanlaista kuin sinettiseuroissakin terveyden edistämisen suhteen.

Yhteenvetona voimme todeta, että terveyden edistämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota lasten ja nuorten liikuntaseuroissa, kuin mitä saatujen vastausten perusteella ilmenee tapahtuvan. Liikuntaseurojen ohjaajat olivat valmiita ottamaan vastaan koulutusta ja tietoa terveyden edistämisestä eri yhteistyötahoilta ja tukemaan omalta osaltaan lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Myös Vuoren, Kannaksen & Tynjälän (2004, 133) mukaan terveyden edistämisen koulutus ja kodin kanssa tehtävä yhteistyö lisäävät edellytyksiä terveyden edistämiseen liikuntaseuroissa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön pohdintaosuudessa tarkastelemme luotettavuutta ja eettisyyttä. Yleisessä pohdinta osuudessa perustelemme muun muassa aiheen valintaa. Lisäksi pohdimme kehittämissuhteita, miten terveyden edistämistä voitaisiin toteuttaa liikuntaseuroissa.

7.1 Luotettavuus

Kun aineisto kerätään haastattelemalla, haastattelijan tulisi kysyä tutkittavasta ilmiöstä riittävän laajasti. Suppeat haastatteluteemat ja – kysymykset eivät välttämättä ilmennä haastateltavan omaa näkemystä. Lisäksi haastateltava voi jättää kertomatta olennaisia asioita sekä yrittää miellyttää haastattelijaa. (Nieminen 1997, 216–217.) Meidän opinnäytetyössä osa valitsemistamme haastattelukysymyksistä näytti tuottavan vaikeuksia vastata. Haastattelutilanteessa pystyimme kuitenkin tarkentamaan, mitä halusimme tietää ja haastateltava sai rauhassa miettiä vastausta esitettyyn kysymykseen. Näin haastateltavat kertoivat mielestämme ajatuksensa rehellisesti eikä meitä miellyttääkseen. Tutkimusaihe ei ole kuitenkaan arkaluonteinen, joten koemme, että saimme todellisia ja kaunistelemattomia vastauksia siitä miten liikunta seuroissa toteutetaan lasten ja nuorten terveyden edistämistä.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimuksen tekemiseen on varattu riittävästi aikaa. Opinnäytetyötä teimme myös välillä kukin tahoillamme ja välillä kolmestaan. Tällä tavoin lisäämme myös opinnäytetyömme luotettavuutta, koska saamme eri näkökulmia aiheeseen. Haastattelulomakkeen huolellinen suunnittelu ja toteuttaminen ovat luotettavuuden kannalta erittäin merkityksellisiä. Luotettavuutta lisää se, että tutkija pyrkii puolueettomuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa se voi kuitenkin olla hankalaa, koska tutkijan oma tausta vaikuttaa siihen, miten hän kuulee ja havainnoi. (Tuomi ym. 2002, 133.)

Käytetty lähdekirjallisuus on teorian tiedon luotettavuuden taustalla. Olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä ja tuoreimpia tutkimuksia, joita etsimme kirjaston aineistotietokannoista. Aineistoa kerätessämme olemme pyrkineet käyttämään alkuperäislähteitä, jotta tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. (Nieminen 1997, 215, 218, 219; Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 155.) Olemme myös käyttäneet yli kymmenen vuotta vanhempia lähteitä,

koska mielestämme ne asiat eivät ole oleellisesti muuttuneet sekä näiden teosten tekijät tutkivat edelleen liikuntaan liittyviä aiheita.

Aineiston edustavuus on yksi laadullisen tutkimuksen arviointikriteeri. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen ja sen vuoksi aineisto valitaan harkinnanvaraisesti. Tutkimukseen osallistujien lukumäärä jää usein melko pieneksi, muutamasta henkilöstä muutama kymmeneen tutkittavaan tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimusaineiston edustavuuden mukaan. Oleellista on se, että tutkimukseen osallistuneilla tutkittavilla on omia kokemuksia tutkittavasta asiasta. (Nieminen 1997, 215, 218, 219; Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 155.) Tähän opinnäytetyöhön päädyimme ottamaan kahdeksan haastateltavaa, katsoimme sen olevan sopiva määrä haastateltavia käytössä olevaan aikaan nähden. Tavoitteena oli saada haastatteluista monipuolista ja luotettavaa kuvausta liikuntaseuroissa ilmenevästä terveyden edistämisestä.

Haastatellessa liikuntaseuran ohjaajia kysyimme heidän terveyden edistämisen toteuttamisesta niin kauan aikaa, että olimme saaneet esille kaiken oleellisen, mitä halusimme tietää. Kun emme saaneet enää mitään uutta tietoa vastauksista, päätimme haastattelun. Laadullisen aineiston keruussa käytetään aineiston riittävyden käsitettä kylläntyminen. Aineisto on riittävä kun samat asiat alkavat toistua haastatteluissa. On siis olemassa tietty määrä aineistoa, joka tuo esiin teoreettisesti merkittävän tuloksen. (Hirsjärvi ym. 2004, 171.)

Tutkimusaineiston luotettavuutta lisäsivät aineiston hankinta sieltä, missä tutkimusilmiö toteutui ja tutkittavilla oli omia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimusaineiston luotettavuus perustuu tutkijan omaan näkemykseen aineiston edustavuudesta ja luotettavuudesta. Tutkija voi haastattelussa tarkentaa lisäkysymyksillä muodostuvaa tutkimusaineistoa. yleensä tutkijan on luotettava haastateltavien kertomuksien todellisuuteen. Ongelmana voi olla lyhyet vastaukset. (Nieminen 1997, 215–220.) Luotettavuutta tässä opinnäytetyössä lisää myös se, että haastattelun aikana oli useampi tutkija mukana. Toinen mukana oleva voi huomioida haastateltavan ilmeitä ja eleitä sekä kolmannella on mahdollisuus kirjata yleistä haastattelutilanteesta ja sen ilmapiiristä. Useamman haastattelijan läsnä olo antaa mahdollisuuden tarkentaviin kysymyksiin, jos jotain oleellista jäisi haastattelijalta kysymättä.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että puhtaaksi kirjoitimme aineiston heti, kun kaikki kahdeksan haastattelua oli saatu nauhoitettua. Teimme haastattelutilanteissa muistiinpanoja, jotka auttoivat meitä palauttamaan mieliin haastatteluilmapiirin sisällönanalyysejä tehdessä.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentävänä tekijänä voi pitää sitä, että yksi haastateltavista ei ollut toiminut lasten ja nuorten ohjaajina moneen vuoteen. Hänen antamistaan vastauksista olemme tehneet vain sellaisia johtopäätöksiä, mihin aineisto on antanut edellytyksiä (Niemi-
nen 1997, 219.) Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää myös se, että kahden haastatte-
lun taustalla oli häiritsevää melua. Haastattelupaikkoina käytimme Kajaanin ammattikorkea-
koulun luokkahuoneita sekä liikuntaseurojen omia toimitiloja.

7.2 Eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessämme on huomioitava tutkimuksen luotettavuuden lisäksi eettisiä tekijöitä. Näitä voivat olla esimerkiksi se, että tutkittavalla on oikeus pysyä tuntemattomana, oikeus salassapitoon ja oikeus luottamuksellisuuteen. Tutkittavalla on oikeus myös odottaa tutkijoilta vastuuntuntoa. (Soininen 1995, 129–130.)

Kuulan (2006, 21) mukaan eettinen ajattelu on kykyä pohtia omien sekä yhteisön arvojen kautta sitä, mikä jossakin tilanteessa on oikein tai väärin. Opinnäytetyössä eettisiä kysymyksiä voi ilmaantua työn eri vaiheissa; tutkimuskohteen sekä menetelmän valinnassa, aineiston hankinnassa, tieteellisen tiedon luotettavuudessa, tutkittavan kohtelussa ja tutkimustulosten vaikutuksissa. Käytännön tilanteet voivat tuoda esille myös monimuotoisia eettisiä ongelma-tilanteita. Sen vuoksi ei ole olemassa mitään yksiselitteisiä sääntöjä, jotka tarjoaisivat ratkaisuja eri tutkimustilanteisiin. Tutkimuksen eettisten kysymysten pohtiminen on kuitenkin tärkeää. (Kuula 2006, 11; Vehviläinen-Julkunen ym. 1997, 32.)

Tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu, jonka valinnassa kysytään kenen ehdoilla tutki-
musaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin on erityisesti selvitettävä, miten henkilöiden suostumus hankitaan ja millaista tietoa heille annetaan tutkimuksesta. (Hirsjärvi ym. 2004, 26.) Haastatteluun osallistuminen oli liikuntaseurojen ohjaajille ja puheenjohtajille vapaaehtoista. Heille kerrottiin tarkasti millaisesta opinnäytetyöstä on kysymys.

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia liikuntaseurojen toimintatapoja, joten kysymyksemme eivät ole haastateltavaan suoraan henkilökohtaisesti kohdistuvia, eettisyys ei siis korostu niin paljon tässä tutkimuksessa. Olemme käyttäneet haastateltavien suoria lainauksia opinnäyte-

työssämme kuitenkin siten, että haastateltavia ei voi tunnistaa vastauksista. Kerroimme haastateltaville etukäteen, että nauhoitamme haastattelut ja sen, miten aineisto tullaan hävittämään. Aineisto hävitetään poistamalla tiedostot tietokoneen sekä nauhurin kovalevyiltä. Opinnäytetyössä olemme rehellisiä, emme plagioi toisten tekstiä ja tutkimustulokset käsittelemme totuudenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2004, 27–28.)

7.3 Yleinen pohdinta

Aihetta pohtiessamme meillä oli monia eri vaihtoehtoja, joista voisimme tehdä opinnäytetyömme. Tulevina terveydenhoitajina ajattelimme opinnäytetyön aiheen tukevan ammatillista kasvua ja kehitystä. Terveyden edistäminen on yksi tärkeä osa-alue tulevassa terveydenhoitajan työssämme. Terveydenhoitajan osaamisvaatimuskuvauksista meidän opinnäytetyössä painottuu lasten, kouluikäisten, nuorten ja heidän perheidensä terveydenhoitotyö (Opetusministeriö 2006, 7).

Mielestämme on mielenkiintoista ottaa selvää, miten liikuntaseurassa harrastaminen vaikuttaa lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. Terveydenhoitajan työssä täytyy osata arvioida elintapojen ja ympäristön merkitystä terveydelle. Mielenkiintoista on myös saada selville, miten lapsen ja nuoren sosiaaliset ja ryhmätyöskentelytaidot kehittyvät seuraan kuulumisen myötä.

Terveydenhoitajan työnkuvassa on myös tärkeää yhteiskunnallisen eriarvoisuuden vähentäminen. Ilmeneekö liikuntaseuroissa eriarvoisuutta? Terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu osallistuminen terveysriskien ja sairauksien ehkäisemiseen, varhainen toteaminen ja sairastuneiden hoitaminen sekä terveellisen ympäristön suunnittelu- ja kehittämistyö (Opetusministeriö 2006, 7).

Liikuntaseurassa harrastaminen aiheuttaa aina jonkin verran kustannuksia lapsen tai nuoren vanhemmille. Heikentävänä tekijänä ei tullut esille sitä, onko lapsen tai nuoren vanhemmalla taloudellisia resursseja tukea lapsen tai nuoren liikuntaseurassa harrastamista. Tavoitetaanko kaikki lapset ja nuoret, jotka haluaisivat harrastaa liikuntaa seuroissa. Mielestämme juuri ne lapset ja nuoret, jotka tarvitsisivat terveyskasvatusta, eivät saa sitä liikuntaseuran kautta, koska vanhemmilla ei välttämättä ole taloudellisia resursseja. Joutuvatko lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan yhteiskunnassa?

Toisille antamamme tuki on antanut voimavaroja ja uskoa työn etenemiseen. Haastetta on tuonut aikataulujen yhteen sovittaminen. Ryhmässä työskentelemisen etu on ollut se, että pystyimme vaihtamaan ajatuksia, keskustelemaan ja pohtimaan aihetta syvällisemmin. Olemme kuitenkin työstäneet opinnäytetyötä välillä yksin, kaksin tai kolmissin, mahdollisuuksien mukaan. Merkityksellistä on ollut myös toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan tuki ja ohjaus. Kuitenkin mietimme, että enemmänkin ohjausta olisimme voineet matkan varrella hakea. Välillä pitämämme tauot opinnäytetyön tekemisestä auttoivat antamaan uusia ideoita ja ratkaisuja mennä eteenpäin. Kajaanin ammattikorkeakoulun opari sivuista on ollut meille suunnattoman paljon apua ja hyötyä opinnäytetyötä työstäessä. Päämääränä oli mennä askel askelelta eteenpäin yhdessä miettien ja pohtien.

7.4 Terveyden edistämisen kehittäminen liikuntaseuroissa

Mielestämme vanhempien roolia yhteistyössä liikuntaseurojen ohjaajien kanssa tulisi korostaa entisestään. Vanhempien voimavaroja ja tietoutta voisi tarkoituksenmukaisesti hyödyntää tai täydentää, mikäli halutaan vaikuttaa lapsen ja nuoren terveyteen. Ohjaajien ja valmentajien toimiessa yhteistyössä vanhempien kanssa, he tutustuisivat toisiinsa paremmin, mikä helpotaisi lapsen ja nuoren ohjaamista. Ohjaajat ja vanhemmat antaisivat samanlaista tai samansuuntaista ohjausta tai neuvontaa lapsille ja nuorille. Liikuntaseuran ohjaajien tulisi kannustaa myös vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Siten voidaan varmistaa, että lapsi saa liikuntaa vielä muulloinkin kuin pelkästään liikuntaseurassa.

Yhteistyö Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa, mitä se voisi olla? Kehittämishaasteena ajattelemmme, että olisiko mahdollista koota liikuntaseuran ohjaajille tietopaketti tai opasvihkonen, jossa olisi esitelty terveyden edistämisen osa-alueita. Tätä hyödynnettäisiin liikuntaseuroissa esimerkiksi toimintakauden alkaessa. Ohjaajat kävisivät lasten ja nuorten kanssa läpi yhteisiä pelisääntöjä terveyden edistämisen näkökulmasta. Liikuntaseuroissa toimii lisäksi paljon sellaisia ohjaajia, joilla ei ole ohjaaja koulutusta. Heille tämä olisi myös hyvä työväline terveyden edistämisen näkökulmasta tehtävään ohjaukseen tai opetukseen. Tällaisen tietopaketin voisivat tehdä Kajaanin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat yhdessä liikkunohjaajaopiskelijoiden kanssa.

Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola on erilaisille ryhmille ja yksilöille palveluja tuottava yksikkö. Terveyspalvelut ovat osa sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoiden opetussuunnitelman mukaista opiskelua. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2007). Liikuntaseurat ja niissä toimivat ohjaajat sekä valmentajat voisivat saada oppimisneuvolan kautta luento- ja terveyden edistämistä. Yhteistyötä voisi kehittää esimerkiksi siten, että oppimisneuvolasta terveydenhoitaja- tai liikunnanohjaajaopiskelijat tulisivat pitämään koulutusta terveyden edistämistä liikuntaseuran ohjaajille. Näiden koulutustapahtumien jälkeen ohjaajat osaisivat huomioida tietoisesti lapsia ja nuoria terveyttä edistävällä tavalla. Mahdollisesti seurojen toimintasuunnitelmiin lisättäisiin terveyttä edistävä näkökulma.

Vaikka liikuntaseuroilla on osaavat ohjaajat ja liikunta jo sinällään on terveyttä edistävä asia, niin terveyden edistämisen näkökulma tulisi näkyä entistä enemmän muiltakin osa-alueilta. Liikuntaseuran tarkoitus ei ole korvata koulussa ja kotona annettavaa opetusta tai ohjausta, mutta tavoitteena olisi, että terveyden edistämisen osa-alueisiin voitaisiin kiinnittää huomiota myös harrastustoiminnassa. Usein lapsi ja nuori viettää paljon aikaa harrastuksensa parissa ja ohjaajat/valmentajat tulevat heille hyvinkin läheisiksi, joten heidän sanomallaan on suuri painoarvo ja merkitys lapsen ja nuoren elämässä.

Ohjaajien koulutuksessa tulisi jo huomioida terveyden edistäminen. Kentällä työskentely vaatii ja tarvitsee faktaperäistä tutkimustietoa lasten ja nuorten terveyden edistämistä. Liikuntaseurat voisivat toimia tulevaisuudessa terveyttä edistävän liikunnan tarjoajina sekä terveellisten elämäntapojen ohjaajina. Liikunnan ja urheilun perimmäinen tavoite tai missio ei olisi-kaan menestys kilpa- ja huippu-urheilussa vaan kansalaisen terveyden ja hyvinvoinnin turvaaminen. Miksi lasten ja nuorten urheilua toteutetaan aikuisten organisoimana ja vaaditaan, että jo pienen lapsen tulee harjoitella menestystä tavoitellen? (Kokko 2006, 15.) Mielestämme lasten ja nuorten liikunnan pitäisi olla onnistumisen ja ilon kokemuksia, eikä menestykseen tähtäävää puurtamista.

7.5 Jatkotutkimusaiheet

Liikuntaohjaajaopiskelijat voisivat tehdä jatkotutkimuksia esimerkiksi kysymällä lapsilta ja nuorilta, kokevatko he terveyden edistämisen tarpeellisenä osana liikuntaharrastustaan. Li-

säksi voisi selvittää, millaista terveyden edistäminen on lasten ja nuorten näkökulmasta liikuntaseuroissa. Mitä lapset ja nuoret itse haluaisivat tietää terveyden edistämisestä.

Toimintasuunnitelmat ohjaavat liikuntaseurojen ohjaajien toimintaa. Toimintasuunnitelmien sisällöt eivät olleet heillä kovin hyvin tiedossa. Yksi mahdollinen jatkotutkimusaihe voisi olla toimintasuunnitelmien tarkasteleminen terveyden edistämisen näkökulmasta käsin. Tällä tavoin liikuntaseurojen ohjaajat mahdollisesti perehtyisivät tarkemmin toimintasuunnitelman sisältöön ja osaisivat käyttää sitä apuna liikuntatapahtumaa ohjatessaan.

Lasten ja nuorten liikuntaseuroissa oli kiinnostusta lisätä yhteistyötä vanhempien kanssa. Jatkotutkimusaiheena voisi olla liikuntaseuroissa harrastavien lasten vanhemmille tehtävä kysely, jolla kysyttäisiin miten ja millaista terveyden edistämistä he haluaisivat toteutettavan liikuntaseuroissa. Haluavatko vanhemmat tehdä yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa?

LÄHTEET

PAINETUT LÄHTEET

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Nuoren seksuaalikasvatus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hakonen, A. 2006. Lähes puolet lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseuroissa. Liikkuva Lapsi 2.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Kajaanin liikunta- ja urheiluseurat opaslehtinen, Kainuun Liikunta 2004.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Julkaisija: Suomen valtakunnallinen urheiluliitto. Nuori suomi – ohjelma. Helsinki: Otava.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Kokko, S. 2003. Terveyskasvatus juniorijääkiekossa – tutkimus 12 – 16 -vuotiaiden junioreiden valmentajien toteuttamasta terveystasvatuksesta ja siihen liittyvistä käsityksistä. Jyväskylän yliopisto. Terveystasvatuksen pro gradu-tutkielma.

Kokko, S. 2006. Urheilujärjestöjen terveystasvapiirissä positiivista värinää. Liikunta & Tiede 43, nro 1/06, 14-17.

Kokko, Kannas & Itkonen 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Liikunta & Tiede 6.

- Kokko, Kannas & Villberg 2005. Terveyttä edistävä urheiluseura – mitä se tarkoittaa? Liikunta & Tiede 5.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Osuus-kunta Vastapaino.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede lehti Vol. 11, nro 1/99, 7-10
- Luopa, P. Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2005. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystot-tumukset 1996–2005. Kouluterveyskysely 2005. Stakesin työpapereita 25/2006.
- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen - Julkunen, K.(toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY, 215–221.
- Puhakainen, J. 2001. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Otavan kirjapai-no Oy.
- Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. (toim.) 1989. Liikkuvat lapset: Lapset liikunnan harras-tajina ja urheilijoina. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Ranta, H-R. & Vuori, M. 2001. Myytti terveyttä edistävästä urheiluseurasta?. Terveystieteen-laitos. Liikunta – ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro-gradu -tutkielma.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Liikunta & Tiede 5-6, 30-31.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. Terveiden edistämisen keskus ry 2005. Terveiden edistäminen esimerkein Käsitteitä ja selityksiä.
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Painosalama Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2000. Sairaanhoidajan, terveydenhoitajan ja kättilön osaamisvaa-timukset terveydenhuollossa. Terveysdenhuollon ammatin harjoittamisen kannalta keskeisiä näkökohtia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2000:15

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Vehviläinen- Julkunen, K. & Paunonen, M. 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen tarkoitus ja merkitys. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva. WSOY.

Vertio H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä. Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla perhelii- kuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muu- toksessa. WHO-koulaistutkimus 20 vuotta. Tampere: Domus-Offset Oy.

Åsted - Kurki, P. & Nieminen, H. 1997. Fenomenologisen tutkimuksen peruskysymykset hoitotieteessä. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen – Julkunen, K.(toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY 152–163

PAINAMATTOMAT LÄHTEET

Andersen, L., Harro, M., Sardinha, L., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. & Anderssen. 2006. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study. Saatavilla: <http://ektkk.ut.ee/files/lancet.pdf>. (Luettu:14.11.2007)

Department of Health. A report from the Chief Medical Officer. 2004. At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. Saatavilla: http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4080994 (Luettu 30.10.2007)

Honkanen, A. 2004. Saatavilla: <http://www.nuorisuomi.fi/usajankohtaista?nid=666813> (Luettu 8.11.2007)

Kainuun liikunta, 2006. Uusiutuva Kainuun Liikunta Saatavilla:
http://www.kainuunliikunta.fi/uusiutuva_kainuun_liikunta/ (Luettu 23.1.2007)

Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2007. Saatavilla: <http://www.kajak.fi/neuvola/neuvola.htm>.
 (Luettu 12.10.2007)

Nuori Suomi ry 2002. Saatavilla:<http://www.nuorisuomi.fi/sinettikriteerit> luettu (15.5.2006)

Suomen voimisteluliitto, 2004. Saatavilla:
http://www.svoli.fi/mp/db/file_library/x/IMG/14689/file/ADTeettisetkalvot.ppt (Luettu
 12.5.2006)

Nuori Suomi ry 2002. Saatavilla:
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/unentarve/Uni_LiikkuvaLapsi_FIN.doc (Luettu
 28.10.2006)

Opetushallitus 2006 Saatavilla: http://www.oph.fi/info/ops/po_16_1_versio.doc (Luettu
 28.10.2006, 161)

Opetusministeriö 2006. Saatavilla:
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2001/liitteet/opm_10_amksta_tervhuoltoon.pdf (Luettu 19.9.2006)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Saatavilla:
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/lasthyvinvoi/selonteko2.htm#6b> (Luettu
 29.10.2006)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Saatavilla:
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/huumestr/osa2.htm> (Luettu 31.10.2006).

Suomen voimisteluliitto, 2004. Saatavilla:
http://www.svoli.fi/mp/db/file_library/x/IMG/14689/file/ADTeettisetkalvot.ppt (Luettu
 12.5.06).

| Seuran nimi ja perustamisvuosi | Jäsenmäärä | Toiminta | Muuta |
|--|------------------------------------|--|--|
| Kajaanin Judokerho ry 1968 | n. 146 henkilöä n. 100 junioria | kuntojudo, erityisjudo (<u>dysfasia</u>) <u>ju-jutsu</u> , kilpajudo Judotoimintaa voi harrastaa myös ohjaajana, valmentajana, seuratoimitsijana ja tuomarina | Sinettiseura Kerhotoiminta |
| Kajaanin <u>Junnuhokki 68</u> ry 1968 | n. 650 henkilöä n. 300 junioria | Juniorijääkiekon erikoisseura Yhteistyö <u>edustushokin</u> sekä koulujen kanssa Luistelukoulu, kiekkokoulu, tyttö-naiskiekk | Sinettiseura |
| Kajaanin ratsastusseura ry 1965 | n. 200 henkilöä n. 100 junioria | Seura järjestää ratsastusta eritasoisille ryhmille Valmennusta, kilpailuja sekä ratsastusterapiaa <u>Kuluntalahden</u> tallilla heppakerho 10–13 v. lapsille Juniorikerho Senioriklubi | Sinettiseura |
| Kajaanin Kipinä ry 1911 | n. 650 henkilöä | Seuran jäsenet harrastavat yleisurheilua ja kuntourheilua Seura järjestää ohjaus ja kilpailutoimintaa veteraaniurheilu | Sinettiseura |
| Kajaanin <u>Casamba</u> ry 1986 | n. 640 henkilöä | Monipuolista tanssiharrastusta lapsille, nuorille ja aikuisille | <u>Hakemassa</u> <u>sinettitunnusta</u> |
| Kylmän ratsastajat ry 1989 | n. 120 henkilöä | Lasten, nuorten ja aikuisten harrastus ja kilpailutoimintaa Aloittelijoiden opastaminen hevosen hoitoon Heppakerho Koulu- ja esteratsastuskoulutukset | Retki junnuporukalla joka vuosi |
| Kajaanin Honka ry 1981 | n. 140 henkilöä n. 60 junioria | Seuran toiminta keskittyy junioritoimintaan Koripalloilun erikoisseura <u>Ohjatut harjoitukset tytöille ja pojille kaikissa ikäluokissa</u> | <u>Katukoristurnaus</u> joka kesä |
| Kajaanin Tennisseura ry 1959 | n. 150 henkilöä n. 60 junioria | Tenniskoulu nuorille 3 v → tenavatennis kilpavalmennusryhmä 11–18 v | <u>Lähiliikkis</u> tapahtumat |



**TOIMEKSIANTOSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖT
MUUT OPPIMISPROJEKTIT**

Päiväys

15.2.2007

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT

| | |
|---------------------------------------|--|
| Toimeksiantaja | <u>Kainuun lääkueta ry</u> |
| Osoite ja puhelinnumero | <u>Kauppakatu 21, 87100 Kajaani, 044-5325915</u> |
| Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta | <u>Heikki Immonen</u> |

TOIMEKSIANNON KUVAUS

| | |
|--|--|
| Toimeksiannon kuvaus (mahdollinen liite, projek- tikuvaus yms) | <u>littienä opinnäytetyösuunnitelma</u> |
| Aikataulu | <u>Opinnäytetyö valmis 2007 marraskuussa</u> |
| Kustannusarvio ja kustan- nusvastuu | |
| Lopputuotoksen muoto | |

TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

| | |
|---|---|
| Toimeksiannon tekijät ja yhteystiedot (opiskelijat) | <u>Linna Korttejarvi, Päivi Sipola, Katja Tervo</u> |
| Toimeksiannon ohjaaja Kajaanin amk:ssa | <u>Kaisa Mikkonen</u> |
| Työstä tehdään | <input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö <input type="checkbox"/> muu, mikä |

*Linna Korttejarvi
Päivi Sipola
Katja Tervo*
Tekijöiden allekirjoitukset

Heikki Immonen
Toimeksiantajan allekirjoitus

HYVINVOINTI
Sairaanhoidajakoulutus
Terveystieteiden koulutus
PL 52, (Keturinpolku 4)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9612
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Restonomikoulutus
PL 52, (Kerunpolku 3)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9610
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Tradenomikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9454
Faksi (08) 6189 9424

TEKNOLOGIA
Insinööri koulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9611
Faksi (08) 6189 9620

TERVEYDEN EDISTÄMINEN LIIKUNTASEURASSA -HAASTATTELU KYSY- MYKSET

Terveyskäyttäytyminen: Yksilön käyttäytyminen ja valinnat terveyteen vaikuttavissa asioissa (mm. ravinto, päihteet, liikunta, uni, lepo, hygienia, mielenterveys, seksuaalisuus.) tavallisesti jo lapsuudessa tai nuoruudessa vakiintuneiden, usein tiedostamattomien tottumisten pohjalta (tai tietoiseen pyrkimykseen perustuva käyttäytyminen ja valinnat).

Ohjaus: Ohjaaja ja lapsi/nuori selkeyttävät yhdessä lapsen/nuoren tilannetta, jotta hän voi muodostaa oman menettelytapansa ongelmien ratkaisemiseen ja on halukas oppimaan.

Neuvonta: On prosessi, jossa ohjaaja auttaa lasta/nuorta tekemään valintoja esim. päättämällä opeteltavan asian. Siinä ei anneta suoria neuvoja.

Opetus: on suunniteltu toiminto, joka vaikuttaa lapsen/nuoren käyttäytymiseen.

1. Ikä _____ vuotta
2. Sukupuoli _____ mies _____ nainen
3. Koulutustausta _____
4. Millaista koulutusta olet saanut liikuntaseuran ohjaajana toimimiseen?
5. Missä liikuntaseurassa toimit ja mitkä ovat tehtäviäsi ko. seurassa?
6. Kuinka monta vuotta olet toiminut seurassa ohjaajana? _____ vuotta
7. Miten ja millaisia terveyskäyttäytymisen sisältöalueita olet kertonut lapsille ja nuorille?
8. Millä tavoin olet toteuttanut terveyden edistämistä liikunta seurassa? (Ohjaus, neuvonta, opetus jne.)
9. Millä tavoin liikuntaseuran toimintasuunnitelma tukee terveyden edistämistä?
10. Millaista yhteistyötä teet vanhempien, muiden seurojen kanssa? Miten olet toteuttanut yhteistyötä käytännössä?
11. Millaiset tekijät edistävät/heikentävät terveyden edistämistä? Koetteko kiinnostusta terveyden edistämiseen? Olisitteko kiinnostuneet toteuttamaan terveyden edistämistä, jos yhteiskunta tukisi hanketta?

Sinettikriteerit

- 1 Seuralla on kirjallinen toimintalinja seuran toimintaperiaatteista ja -tavoista. (kriteeri astuu voimaan 1.1.2006)
- 2 Seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta.
- 3 Seuran toiminta on kasvatuksellista.
- 4 Seuran toiminta on monipuolista.
- 5 Seurassa ohjaajat ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaamisen tarkoitettun koulutuksen.
- 6 Seurassa huolehditaan ohjaajien täydennys- ja jatkokoulutuksesta.
- 7 Seurassa kiitetään kaikkia seuratyöntekijöitä heidän tekemästään arvokkaasta työstä.
- 8 Seuran alle 16 -vuotiaiden ryhmässä on sovittu pelisäännöt sekä lasten että lasten vanhempien kanssa. 16–18 -vuotiaiden ryhmissä pelisäännöt on sovittu nuorten ja valmentajien kesken.
- 9 Seurassa on nuorisotoiminnan organisoinnista vastaava henkilö. (Nuori Suomi ry 2002. Saatavilla: <http://www.nuorisuomi.fi/sinettikriteerit> luettu 28.9..2006).

ARVOISA HAASTATELTAVA,

Olemme kolme hoitotyönopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Valmistumme terveydenhoitajiksi keväällä 2008. Teemme opinnäytetyötämme Kainuun Liikunta ry:lle aiheesta, miten lasten ja nuorten terveyden edistäminen ilmenee liikuntaseuroissa.

Opinnäytetyömme aiheen saimme Kainuun Liikunnan yhteyspäällikkö Pentti Pönköltä. Ohjaajina toimivat seurakehittäjä Heikki Immonen ja Kajaanin ammattikorkeakoulusta lehtori Kaisa Mikkonen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, miten terveyden edistäminen ilmenee neljässä Nuori Suomi sinettiseurassa ja neljässä seurassa, jotka ovat ilman sinettitunnusta. Tutkimus toteutetaan haastattelemalla, johon menee aikaa noin tunti.

Teidän kokemuksenne lasten ja nuorten ohjaamisesta, sekä mielipiteenne seurassa tapahtuvasta terveyden edistämisestä ovat meille arvokkaita. Vastauksistanne saamme luotettavaa tietoa opinnäytetyöhömmme. Opinnäytetyö julkaistaan Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus tietokannassa ja se on lainattavissa ammattikorkeakoulun kirjastosta.

Yhteistyöterveisin,

Minna Kortetjärvi

Päivi Sipola

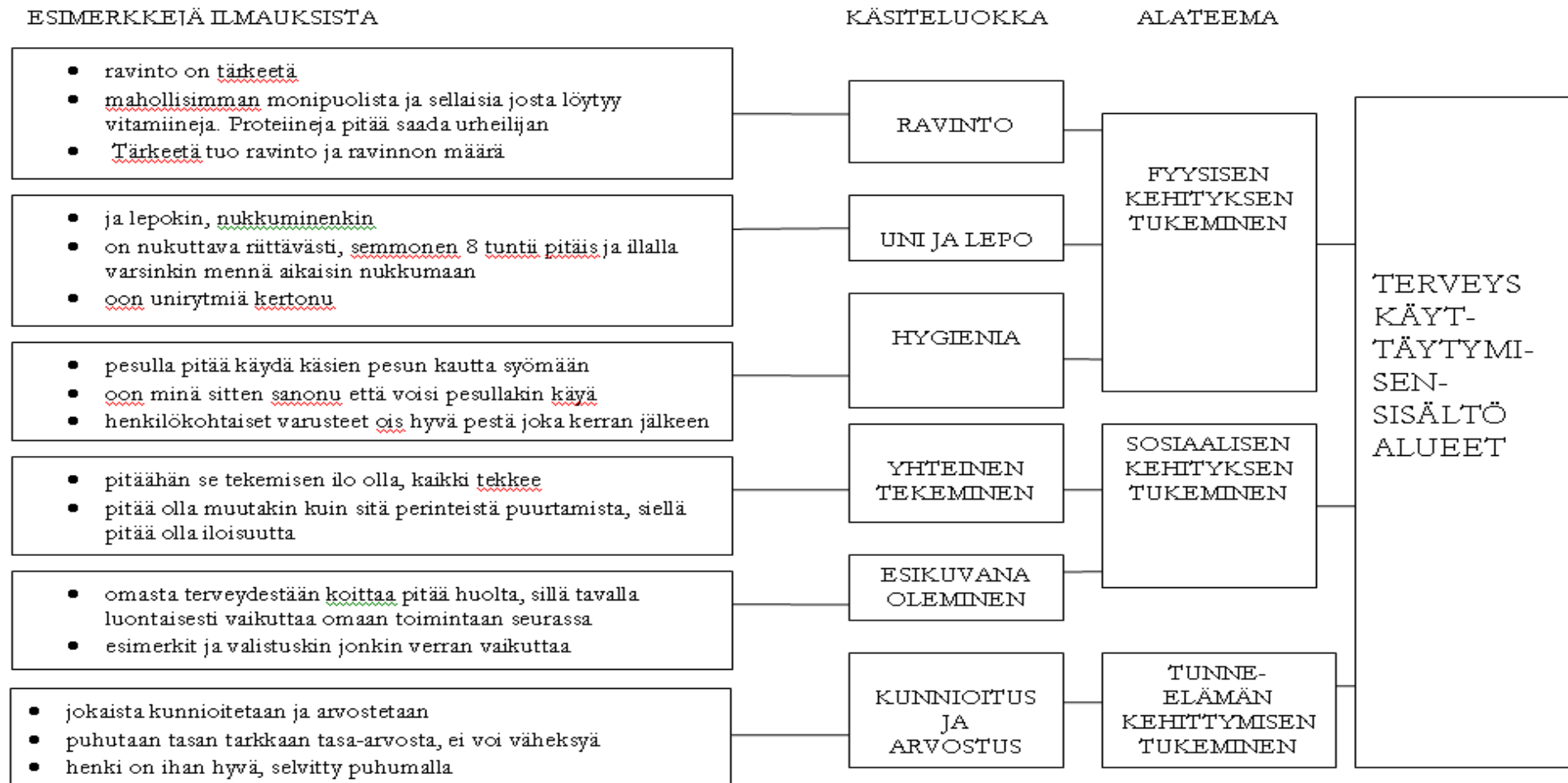
Katja Tervo

sth4saminnamk@kajak.fi

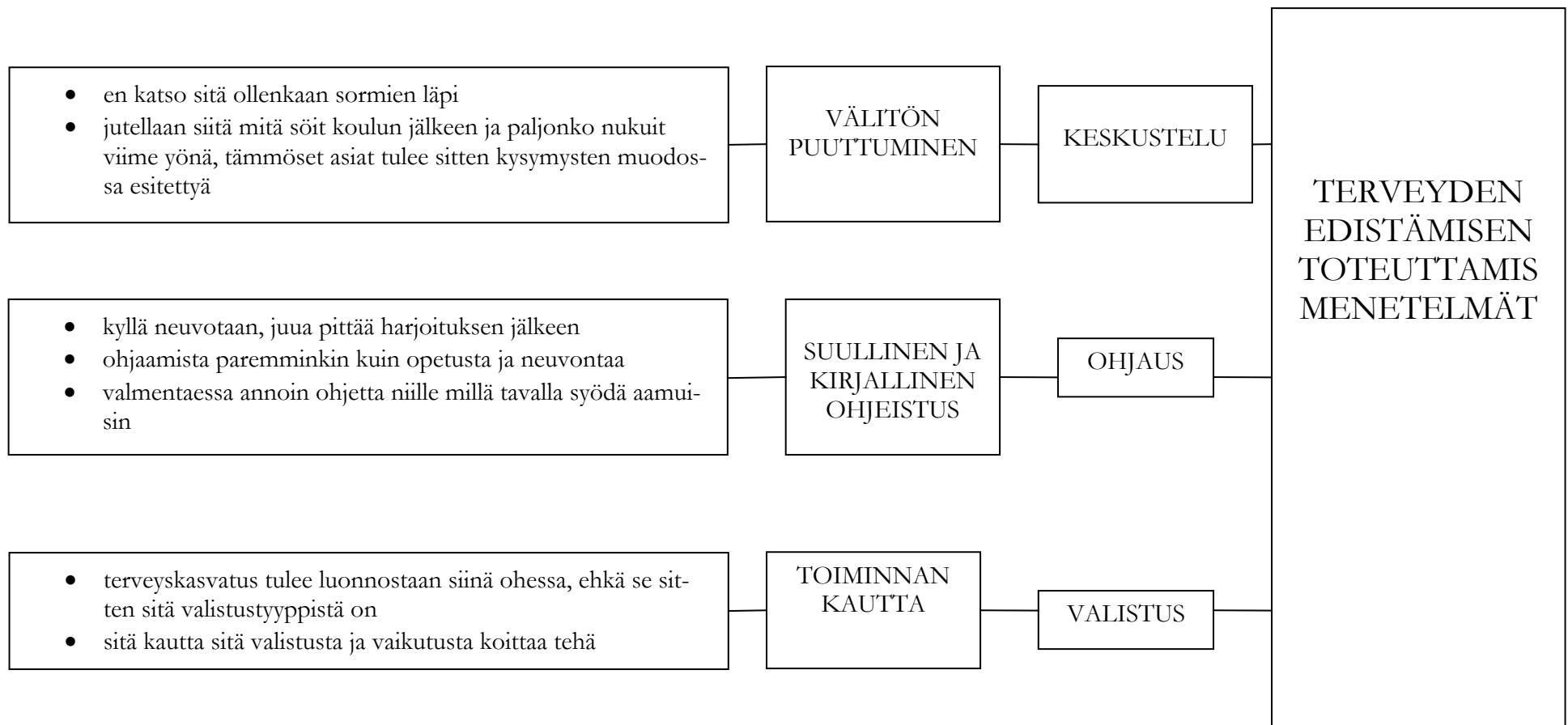
sth4sapaivis@kajak.fi

sth4sakatjat@kajak.fi

ESIMERKKI AINEISTON LUOKITTELUSTA: TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN SISÄLTÖALUEET



ESIMERKKI AINEISTON LUOKITTELUSTA: TERVEYDEN EDISTÄMISEN TOTEUTTAMISKEINOT/ MENETELMÄT



"...OON MINÄ SITTEEN SANONUT, ETTÄ VOIS PESULLAKIN KÄYDÄ..."

LIIKUNTA

TERVEYDEN EDISTÄMISEN ILMENEMINEN

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTASEUROISSA

PÄIhteet

PSYKKINEN HYVINVOINTI

RAVINTO

UNI JA LEPO

HYGIENIA

OPINNÄYTETYÖMME TAVOITTEENA ON KUVATA, MITEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN ILMENEVÄT NELJÄN SINETTISEURAN JA NELJÄN EISINETTISEURAN TOIMINNASSA

OPINNÄYTETYÖMME TARKOITUS ON SEN TULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN JA LIIKUNTASEUROJEN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN KAJAANISSA SITEN, ETTÄ SEURAT HUOMIOISIVAT TOIMINNASSAAN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN NÄKÖKULMAN.

TERVEYDEN EDISTÄMISEN TOTEUTTAMISEN MENETELMINÄ OHJAAJAT KÄYTTIVÄT OHJAUSTA JA NEUVONTAA, KESKUSTELUA SEKÄ VALISTUSTA.

LIIKUNTASEURAN OHJAAJILLA TARVE JA KIINNOSTUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOULLUTUKSEEN.

ESITYS KESKIVIIKKONA
24.10.2007 KLO 12.15 - 13.45
AMK TA21L165
MÄNNÄ KOKKOTYÖNÄ, KÄYDÄ SINETTIÄ JA
KÄYDÄ TERVEYSKÄYTTÄYTYMÄÄ