

Annemari Lottanen

2011

**HYVÄN KUNNON MERKITYS
LÄHIHOITAJAOPISKELIJOILLE**



Opinnäytetyö

Ammatillinen opettajankoulutus

2011

Annemari Lottanen

Työn nimi Hyvän kunnon merkitys lähihoitajaopiskelijoille

Tekijä Annemari Lottanen

Omaohjaaja Anna Alftan

Hyväksytty _____._____.20_____

Hyväksyjä Anna Alftan

Tekijä	Annemari Lottanen	Vuosi 2011
Työn nimi	Hyvän kunnon merkitys lähihoitajaopiskelijoille	

TIIVISTELMÄ

Työskentelen tällä hetkellä Koulutuskeskus Tavastiassa liikunnan ja terveystiedon opettajana. Opinnäytetyön aihetta valitessani, halusin keskittyä nimenomaan lähihoitajakoulutukseen, ja melko pian tutkimuskysymykseksi mielessäni nousi se ymmärtääkö lähihoitajaopiskelija hyvän kunnon merkityksen opiskelussa. Lähestyin aihetta aluksi selvittämällä kirjallisuutta ja internet-lähteitä käyttäen hyvän kunnon määritelmän. Tämän opinnäytetyön teoriaosuuden pohjana toimiikin nimenomaan tuo määritelmä ja siihen liittyvien lähteiden muita huomioita hyvään kuntoon ja sen ominaisuuksiin liittyen. Teoriaosuuden jälkeen toin esille niitä havaintoja joita olen oman työurani aikana tehnyt.

Jo aikaisessa vaiheessa opinnäytetyön rakennetta pohtiessani päätin tehdä kyselyn lähihoitajaopiskelijoille. Halusin selvittää heidän ymmärryksensä tutkimuskysymykseen liittyen, mutta sen lisäksi myös sen ovatko he tyytyväisiä opetussuunnitelmaan sisältyvän liikunnan määrään ja monipuolisuuteen. Tutkimustuloksista kävi selvästi ilmi se, että opiskelijat ymmärtävät hyvän kunnon merkityksen opiskelussa jaksamiseen. Tutkimuksesta selvisi myös, että nuoriso-opiskelijat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä liikunnan määrään ja monipuolisuuteen, kun aikuisryhmät puolestaan olivat tyytymättömiä. Tilanne selittyy pitkälti siten, että nuorisoryhmille on tarjolla huomattavasti enemmän liikuntaa, kun aikuisopiskelijoille sitä ei juuri opetussuunnitelma sisällä ja vähäisetkin tunnit keskittyvät lähinnä ammatilliseen liikuntaan.

Otettaessa huomioon teoriaosuuden sisältämä tieto ja kyselyn tulokset, voi liikunnan lisäämistä opetussuunnitelmiin erityisesti aikuisryhmille suosittelua voimakkaasti. Lisätutkimuksille, kuten mitkä liikunta- ja urheilulajit parhaiten tukisivat opiskeluissa ja myöhemmin työssä jaksamista eri sosiaali- ja terveydenhoidon aloilla, tai mistä aikuisryhmille tarjottavan liikunnan vähyys johtuu.

Avainsanat Kirjoita 3–5 kpl työtäsi kuvaavaa avainsanaa.
Käytä hyväksesi esim. yleistä asiasanastoa (YSA)

Sivut 11 s. + liitteet 3 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MITÄ ON HYVÄ KUNTO?.....	2
2.1	Hyvän kunnon määritelmä.....	2
2.2	Hyvän kunnon saavuttaminen.....	2
2.3	Hyvän kunnon merkitys työelämässä.....	3
2.4	Omat havainnot työuran varrelta.....	4
3	KYSELYTUTKIMUS.....	5
3.1	Miten tutkimus on toteutettu, rajaukset, kohderyhmä.....	5
3.1.1	Tutkimustulokset.....	6
3.1.2	Tulosten analysointi.....	7
4	YHTEENVETO.....	9
4.1	Yhteenveto.....	9
	LÄHTEET.....	11
Liite 1	Kyselylomake.	
Liite 2	Ikäryhmien vastausten prosentuaalinen osuus kaikista vastauksista.	

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkoitukseni on selvittää ymmärtääkö Koulutuskeskus Tavastian nuoriso- ja aikuisasteen lähihoitajaopiskelijat hyvän kunnon merkityksen opiskelussa. Työn kannalta keskeiset tutkimuskysymykset ovat: mitä hyvä kunto tarkoittaa, miten siihen päästään, miten se vaikuttaa jaksamiseen, onko sillä merkitystä. Tutkimuksen tulen toteuttamaan kyselylomakkeella. Kohderyhmä kyselyssäni on Koulutuskeskus Tavastian lähihoitajaopiskelijat. Jotta tutkimuksesta tehtävät johtopäätökset ovat selkeitä, on vastausvaihtoehtoina kyselyssä ”kyllä” tai ”ei”, sekä muutama kysymykseen on mahdollista perustella vastausta omin sanoin.

Lähihoitajan työ on fyysistä ja kysyykin sekä voimaa että myös kestävyyttä. Näin ollen hyvällä kunnolla on keskeinen merkitys työssä jaksamiseen. Opiskeluiden aikana on tarkoitus valmistautua ja harjaantua tulevaa ammattia ja sen vaatimuksia varten. Onkin erittäin tärkeää, että opiskelija oppii ymmärtämään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa hyvän kunnon merkityksen, ja sen ettei työssä jaksaminen liity pelkästään ulkoisiin tekijöihin ja työyhteisöön. Työergonomian hallitseminen ja käyttäminen esimerkiksi vanhus- ja vammaistyössä, jotka sisältävät paljon nostamista ja muuta fyysistä avustamista, vaatii hyvää kuntoa ja voimaa.

Aloitan opinnäytetyöni selvittämällä eri kirja- ja internetlähteitä käyttämällä mitä käsite hyvä kunto tarkoittaa. Huomioin myös sen mitä hyvän kunnon saavuttamiseen vaaditaan. Sivuan opinnäytetyössäni lyhyesti myös hyvän kunnon vaikutuksia työelämässä. Seuraavaksi selvitän tarkemmin sitä miten olen toteuttanut kyselytutkimuksen ja mitä odotan saavani sen kautta selville. Tämän jälkeen esittelen tutkimustulokset minkä jälkeen pohdin niiden merkityksestä. Pyrin myös selvittämään sen mitä johtopäätöksiä tutkimuksestani voidaan vetää ja mitä jatkotutkimuksia tämän perusteella voitaisiin toteuttaa. Lopuksi vedän yhteen opinnäytetyöni tulokset ja sen miten ennako-odotukseni ja tutkimuksen tulokset ovat kohdanneet, ja sen ovatko tulokset muuttaneet ennakkokäsitystäni tutkimuskysymyksen suhteen.

2 MITÄ ON HYVÄ KUNTO?

2.1 Hyvän kunnon määritelmä

Hyvä kunto koostuu palasista. Sen määritelmä kuvataan eri kirja- ja internetlähteissä samalla tavalla. Esimerkiksi Riku Aalto (2005, 9) muotoilee kirjassaan *Kuntoilijan käsikirja, Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan*, seuraavasti: ”Hyvä kunto koostuu hapenkuljetuselimistön kunnosta eli kestävydestä, lihaskunnosta, liikkuvuudesta sekä kehon koostumuksesta.” Kunnan kirjan kirjoittaneet Litmanen, Pesonen, ja Ryhänen (1998) kertovat kunnan tarkoittavan henkistä tai fyysistä kelpoisuutta, valmiutta tai kykyä johonkin. He esittelevät kirjassaan myös käsitteen terveyskunto, ”jolla tarkoitetaan ihmisen tilaa ja toimintakykyä terveyden kannalta”. Purrettaessa terveyskunnan käsitettä lisää, käy ilmi, että se koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnasta, kehon rakenteesta, aineenvaihdunnasta, motoriikasta sekä lihastoiminnasta. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1998, 46.)

Kuten useista lähteistä ja liikuntaan liittyvästä kirjallisuudesta käy ilmi, myös kestävyys, lihaskunto, liikkuvuus ja kehon koostumus rakentuvat omista osistaan. Perus-, vauhti- ja maksimikestävyys muodostavat kestävyyskunnan, käsitteet jotka kilpaurheilua ainakin joskus harrastaneille ovat tuttuakin tutumpia. Muun muassa koordinaatio, taito ja tasapaino ovat liikkuvuuden osa-alueita. Lihaskunto puolestaan rakentuu kesto-, nopeus-, ja maksimivoimasta. Kaikkia näitä hyvän kunnon muodostavia palasia voidaan harjoitella ja kehittää erilaisin harjoittein. Riku Aallon (2005, 9) sanoin: ”kun omaat hyvän ja monipuolisen kestävyyskunnan, hyvän lihas-tasapainon ja voimaominaisuudet sekä hyvän liikkuvuuden, olet hyvässä kunnossa.”

2.2 Hyvän kunnon saavuttaminen

Hyväkuntoinen ihminen ei välttämättä ole se joka harrastaa paljon liikuntaa tai urheilua. Yksipuolinen liikkuminen tai urheilu altistaa erilaisille vammoille ja kuormittaa yksittäisiä kehon osia liikaa. Osa kehon hyvän kunnon tärkeistä osista saattaa ollakin niin sanotusti rapakunnossa, eikä keho näin ollen toimit täysipainoisesti ja kokonaisvaltaisesti hyvin. Yksipuolinen tekeminen ei pidemmän päälle ole välttämättä kovin motivoivaa, eikä sillä saada pidettyä kehosta kokonaisuudessaan huolta. Monipuolinen liikunta kuormittaa kehoa laajemmin ja tehokkaammin. Se takaa paremman tasapainon eri kunnan tekijöiden välillä. Keho voi kokonaisvaltaisesti paremmin ja myös palautuminen on nopeampaa. Harjoittelu ja kuntoilu ovat todennäköisesti mielekkäämpää silloin kun lajit ovat monipuolisia ja vaihtelevia. (Liikuttavia ajatuksia)

Yhteenvetona voisikin sanoa, että kun valitsee monipuoliset ja mielekkäät lajit, on liikkuminen ja harjoittelu motivoituneempaa ja tavoitteiden asettaminen mielekkäämpää, eikä tekemiseen kovin helposti puudu. Liikkumisesta on mielestäni tällä tavoin helpompaa tehdä elämäntapa sen sijaan että liikkuisi kuuriluontoisesti. Kun liikkumisesta tulee tavoitteellista ja elämäntapa, uskoisin sen johtavan myös muiden elämän osa-alueiden positiiviseen tarkkailuun esimerkiksi ruokavalion suhteen. Silloin kun liikkumisesta ja hyvän kunnon tavoittelusta haluaa saada täyden hyödyn ja hyvän olon, on mielestäni täysin luonnollista miettiä hiukan tarkemmin sitä mitä ja miten syö. Tunnetustihan oikean tyyppisellä syömisellä on paitsi palautumisen ja jaksamisen kannalta iso merkitys, mutta myös terveyden puolesta sillä on huomattava vaikutus. Kun syö terveellisesti ja liikkuu monipuolisesti, on todennäköisesti hyvässä kunnossa. Voidaan siis hyvällä syyllä sanoa, että hyvään kuntoon päästään huolehtimalla kehosta kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti. (Liikuttavia ajatuksia)

2.3 Hyvän kunnon merkitys työelämässä

Hyvällä kunnolla on keskeinen merkitys opiskeluaikana, mutta sen merkitys korostuu entisestään siirryttäessä työelämään. Alla oleva taulukko 1 kuvaa keskeisiä hyötyjä joita hyvä kunto ja säännöllinen liikkuminen antavat.

TAULUKKO 1 *Säännöllisen liikunnan ja hyvän kunnon hyödyt opiskelijalle/työntekijälle sekä oppilaitokselle/työnantajalle (Työterveyslaitos)*

Säännöllisen liikunnan/hyvän kunnon hyödyt	Opiskelijalle/työntekijälle	Oppilaitokselle/työnantajalle
Vähäisemmät sairauspoissalot	X	X
Työkyvyn paraneminen	X	X
Laadukkaammat elinvuodet	X	
Auttaa hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan	X	X
Vähentää unettomuutta ja antaa virkistävän unen	X	
Parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa	X	
Vaikuttaa työsuoritukseen ja -kykyyn	X	X

Hyvällä terveydellä, säännöllisellä liikunnalla, ja näin ollen hyvällä kunnolla on suuri vaikutus opiskeluissa jaksamiseen, mutta niiden merkitys korostuu erityisesti työelämässä. On paljon ammatteja, joiden suorittamiseen ammattitaidolla ja ennen kaikkea turvallisesti, tarvitaan fyysistä voimaa ja kuntoa. Esimerkiksi hoitoalalla hyvä kunto, niin fyysinen kuin henkinenkin, on voimavara, mutta myös työkalu, siinä missä erilaiset apuvälineet. Hyötyliikunta on oiva lisä varsinaiseen liikuntaan ja harjoitte-

luun. Työterveyslaitos kannustaa ihmisiä harrastamaan työkykyä parantavaa ja ylläpitävää liikuntaa ja hyötyliikuntaa sillä on todettu, että näiden on todettu parantavan fyysisen kunnon lisäksi myös sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Sekä nuoren opiskelijan että aikuisopiskelijan olisi hyvä ymmärtää liikunnan merkitys opiskeluissa, mutta myös työssä jaksamiseen jo hyvissä ajoin, sillä hyvän kunnon merkitys korostuu iän myötä. (Työterveyslaitos)

2.4 Omat havainnot työuran varrelta

Olen tehnyt opettajan työtä nyt n. parikymmentä vuotta ja voinen siis pitää itseäni jonkinlaisen asiantuntijana tarkasteltaessa opiskelijamateriaalia ja siinä tapahtuneita muutoksia samalta ajalta. Aloitin 1990-luvun alussa Hämeenlinnan Sosiaalialan Oppilaitoksessa liikunnanopettajana. Toimenkuvani laajeni muun muassa yhteisprojektitoimintoihin eri oppiaineiden ja opettajien kesken. Opiskelijat olivat liikunnallisesti motivoituneita sekä koulussa että vapaa-ajalla. Se näkyi kunnon osalta korkeampana lähtötasona ja parempana jaksamisena kuin tänä päivänä. Alalle hakeuduttiin tarkoituksella ja opiskelumotivaatio kuvasti sitä selkeästi. Tuohon aikaan käytäntö oli se, että henkilökunta haastatteli ja valitsi opiskelijat. Opettajat pystyivätkin vaikuttamaan suoraan opiskelijamateriaaliin ja kouluyksikkö oli huomattavasti nykyistä pienempi ja joustavampi. Motivoituneet ja lahjakkaat opiskelijat voitiin mielestäni tunnistaa nykyistä paremmin. Hyvä opiskelijamateriaali tuottaa hyvän koulutuksen avulla hyviä ammattilaisia työelämään.

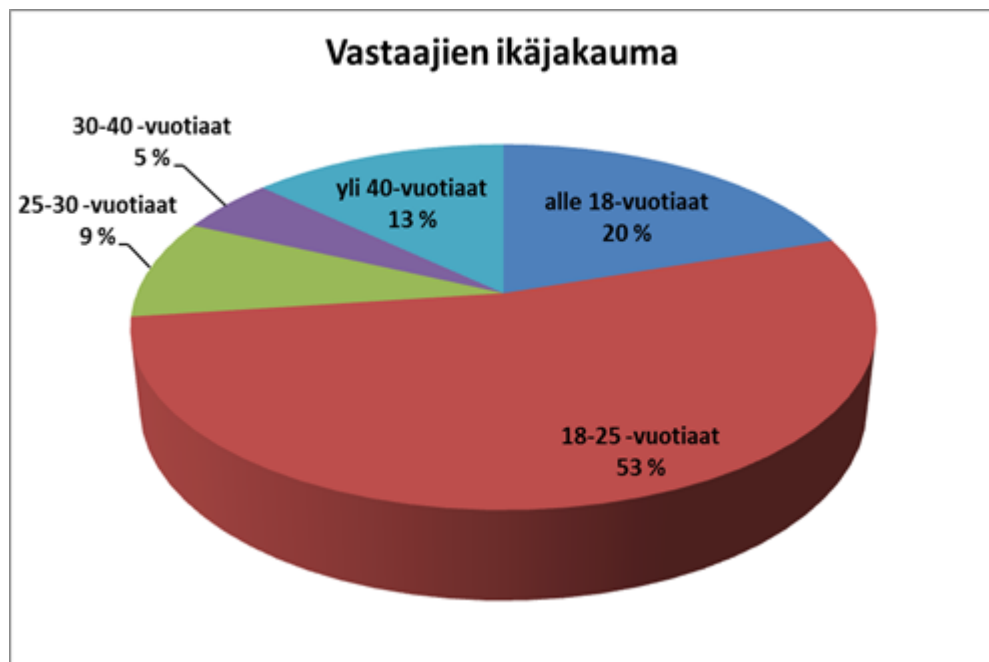
2000-luvun alussa olin muutaman vuoden pois opettajan tehtävistä, kouluttauduin urheiluhierojaksi Vierumäen urheiluopistossa. Palatessani takaisin koulumaailmaan opettajan ominaisuudessa huomasin monen asian muuttuneen. Kouluyksikkö oli laajentunut radikaalisti. Nykyinen Koulutuskeskus Tavastia kun pitää sisällään entisen sosiaalialan oppilaitoksen lisäksi kaupan ja hallinnon oppilaitoksen ja ammatillisen oppilaitoksen. Toimintaympäristö on laajempi ja joustavuuteen ei juuri ole tilaa tai aikaa. Vaikka edelleen on paljon motivoituneita ja innokkaita opiskelijoita, on päämäärättömien ja suorastaan laiskojen opiskelijoiden määrä kasvanut. Myös poissaolojen määrä tuntuu kasvaneen. Kunto on huonompi isolla osalla jopa heikko, ja liikunnan osalta lähtötasoja joutuu laskemaan. Se lisää myös turhautumista niissä opiskelijoissa joiden kunto- ja motivaatiotaso on korkealla. Eriyttämistä joutuukin tekemään paljon. Opiskelijat jakautuvat entistä voimakkaammin niihin, jotka harrastavat paljon ja mielellään liikuntaa, ja niihin, jotka karttavat sitä jos suinkin voivat. Mielestäni tämä kehitys on huolestuttavaa.

3 KYSELYTUTKIMUS

3.1 Miten tutkimus on toteutettu, rajaukset, kohderyhmä

Kyselyn kohderyhmä oli Koulutuskeskus Tavastian sosiaali- ja terveystieteiden lähihoitajaopiskelijat. Kyselylomake on jaettu neljälle ryhmälle ryhmänopettajien antamina ja ohjeistamina. Ryhmät olivat Lasten ja Nuorten hoidon Koulutusohjelma LNHK, Lähihoitaja nuorisoaste LHD, sekä Sairaanhoidon ja huolenpidon koulutusohjelma SAHUK ja Vanhustyön koulutusohjelma VANHK. LNHK jakautuu kahteen ryhmään; LNHPA ja LNHPB. LNHPB-ryhmästä osa suorittaa puolen vuoden opintojakson Eerikkilän urheiluopistossa. Vastaajia oli kaiken kaikkiaan 45, joista naisia 30, miehiä 8, ja 7 ei ilmoittanut sukupuoltaan. Vastaajista huomattava enemmistö oli alle 25-vuotiaita, muodostaen yhteensä 73 % kaikista vastaajista. Vastaavasti yli 30-vuotiaiden osuus vastaajista oli vain 18 %. Alla olevasta kaaviosta 1, käy tarkemmin ilmi vastaajien ikäjakauma.

KAAVIO 1 Vastaajien ikäjakauma

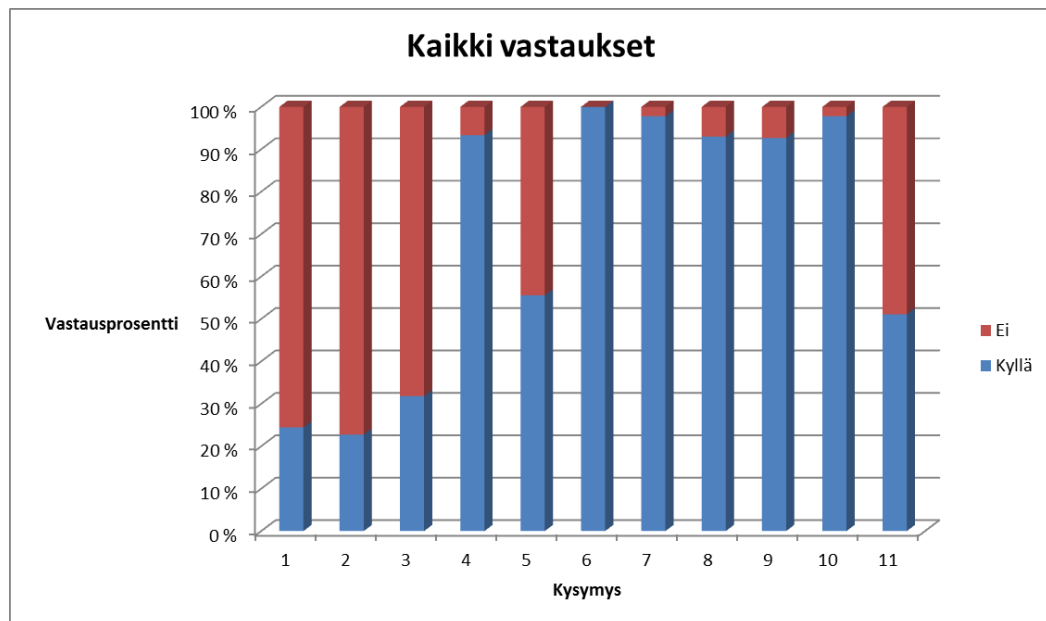


Kyselylomakkeessa oli 12 kysymystä, joista osaan oli mahdollista antaa perustelut sanallisesti. Kysymysten kautta pyrin selvittämään opiskelijoiden tuntemuksia oman kunnon suhteen sekä sitä ymmärsivätkö he hyvän kunnon merkityksen opiskeluiden ja tulevan työn kannalta. Tämän lisäksi halusin saada opiskelijoiden mielipiteen siitä, sisältävätkö heidän koulutusohjelmansa riittävästi liikuntaa.

3.1.1 Tutkimustulokset

Alla olevasta kaaviosta 2 käy ilmi kyllä ja ei -vastausten suhde kaikkien vastaajien kesken. Kyselylomake löytyy liitteistä 1. Kuten kaaviosta käy ilmi, 76 % kaikista vastaajista kokee opetussuunnitelman sisältämän pakollisen ja valinnaisen liikunnan määrän liian vähäiseksi. Samoin suurin osa on sitä mieltä, että liikunta ei jakaudu tarpeeksi tasaisesti lukuvuodelle (n. 76 % vastaajista), eikä se ole riittävän monipuolista (n. 67 % vastaajista). Liitteestä 2 löytyy vertailutaulukot eri ikäryhmien vastauksista kysymyksittäin.

KAAVIO 2 kyllä ja ei -vastausten jakautuminen kaikkien vastaajien kesken



Vastaajista noin 93 % sanoo toteuttavansa hyvän kunnon kehittämistä ja ylläpitämistä myös vapaa-ajalla ja noin 55 % pitää sitä riittävänä. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat yhtä mieltä siitä, että hyvällä kunnolla on merkitystä opiskelussa jaksamiseen ja noin 98 % uskoi hyvällä kunnolla olevan merkitystä myös tulevan ammatin harjoittamisessa. Vastaajista noin 93 % katsoi tulevan ammattinsa vaativan fyysistä voimaa. Kun kysyttiin vaatiiko tuleva ammatti kestävyyttä, jätti kysymykseen vastaamatta 4 opiskelijaa. Kuitenkin n. 84 % vastanneista uskoi tulevan ammattinsa vaativan myös kestävyyttä. Noin 98 % vastaajista katsoi hyvän kunnon vaikuttavan myös henkiseen hyvinvointiin.

3.1.2 Tulosten analysointi

Kysyttäessä perusteluita sille miksi liikunta on tai ei ole riittävän monipuolista, nousi vastauksista esiin tyytymättömyys liikunnan vähäiseen määrään ja siihen, että se keskittyi lähes täysin ammatilliseen liikuntaa koostuen leikkimisestä ja teoriasta. Osa vastaajista koki, että liikuntatunneista olisi ollut enemmän hyötyä, jos niissä pääsisi tutustumaan eri lajeihin. LNHKB Eerikkilän ryhmältä tuli selkeästi palaute siitä, että KK Tavastiassa heillä ei ollut liikuntaa lainkaan vaan liikuntatunnit kuuluivat Eerikkilässä. Käytännössä liikuntatunnit keskittyvät ammatilliseen liikuntaan. Muut LNHK-opiskelijat kertovat liikuntaa olevan erittäin vähän, ja ne muutamat tunnit kuluvat joko kuntosalilla tai niissä leikittiin kun harjoiteltiin lapsilähtöisiä liikuntamuotoja. Lukioryhmällä ei ole liikuntaa lainkaan ja koulutusohjelmassakin on tarjolla vain yksi kurssi.

Opiskelijat kaipaavat lisää monipuolista liikuntaa sekä ulko- että sisätiloissa toteutettuna ammatillisen liikunnan lisäksi. SAHUK- ja VANHK-ryhmistä 75 % oli sitä mieltä, että liikunta ei ole riittävän monipuolista. Osassa vastauksissa ilmaistiin hyvin selkeästi toive siitä, että liikkumista pitäisi olla enemmän ja ryhmätöitä vähemmän. LHD-ryhmän opiskelijat tuntevat tyytyväisiltä liikunnan monipuolisuuteen. Opiskelijat nauttivat siitä, että tunneilla tulee vastaan monia eri lajeja joita kokeilla.

Vastauksista voidaan päätellä, että miltei kaikki uskovat hyvästä kunnosta olevan hyötyä sekä työssä, että opiskeluissa jaksamiseen, mutta samaan aikaan lähes puolet, eli noin 49 % vastaajista eivät olleet tyytyväisiä tämän hetkiseen kuntoonsa.

Kysymykseen 12 pyydettiin kuvaamaan opiskelijan tämänhetkisen kunnon merkitystä opiskeluissa. Pääsääntöisesti vastaajat kokivat hyvän kunnon vaikuttavan positiivisesti jaksamiseen sekä koulussa että vapaa-ajalla. He kokivat olevansa virkeämpiä ja jaksavansa raskaat opiskelujaksot paremmin. Osalle liikkuminen oli tapa irrottaa ajatukset esimerkiksi kouluasioista. He jotka eivät olleet tyytyväisiä kuntoonsa, olivat kuitenkin selkeästi sitä mieltä, että jaksaisivat paremmin ja olisivat virkeämpiä sekä koulussa, vapaa-ajalla, että tulevassa työtehtävässä, mikäli olisivat paremmassa kunnossa.

Opintosuunnitelmien mukaan LHD-ryhmille kuuluu kaksi pakollista liikuntakurssia kolmevuotisen koulutuksen aikana. Tarjolla on lisäksi kolme valinnaista liikuntakurssia. Muilla kyselyyn vastanneilla ryhmillä ei koulutusohjelmaan sisälly ammatillisen liikunnan lisäksi edes valinnaista liikuntaa. Tämän tiedon perusteella ei olekaan mikään yllätys, että LHD-ryhmän opiskelijat olivat tyytyväisiä sekä liikunnan määrään että monipuolisuuteen, kun muiden ryhmien opiskelijat olivat pääsääntöisesti tyytymättömiä. Tämän perusteella voisikin sanoa, että liikuntaa olisi syytä lisätä koulutusohjelmiin, se kun vaikuttaisi positiivisesti sekä motivaatioon että vir-

keystasoon mutta antaisi myös hyvän pohjan jaksamiseen niin fyysisesti kuin henkisesti työelämään siirryttäessä.

Käytäväkeskusteluissa opiskelijoiden kanssa olen tullut siihen käsitykseen, että suurin osa on tyytymätön liikunnan määrään, ja siihen, että se on toteutettu todella yksipuolisesti. Variaatiota ei ole, ja ulkoliikunnan määrä on erittäin minimaalista. Kyselyn tulokset tukevat tätä käsitystä mikä onkin mielestäni huolestuttava piirre.

Ammatillisen liikunnan tärkeyttä aliarvioimatta, muun liikunnan määrän ja monipuolisuuden lisääminen motivoisi ja auttaisi opiskelijoitaan jaksamaan paremmin. Esimerkiksi vanhus- ja vammaistyössä kunnon merkitys on ratkaiseva koko kropan ollessa työvälineenä. On jakettava kantaa, nostaa ja siirtää asiakkaita, jolloin voima- ja kuntotekijät korostuvat teknisistä apuvälineistä huolimatta. Kyse on myös työturvallisuudesta. Esimerkiksi nostolaitteita ja pyörätuoleja ei pienissä tiloissa voi välttämättä käyttää, jolloin lihasvoima ja vartalon hallinta ergonomia huomioon ottaen ovat ensiarvoisen tärkeitä. Liikuntatunnit voisivat tällöin antaa sopivan pohjan jatkaa liikkumista valmistumisen jälkeen myös työn ohella. Näin ollen liikuntatuntien määrän lisäämisellä saattaisi olla positiivinen vaikutus opiskelutuloksiin kautta linjan.

4 YHTEENVETO

4.1 Yhteenveto

Kyselyn tulokset tukivat ennakkokäsityksiäni vahvasti. Uskoinkin jo etukäteen opiskelijoiden ymmärtävän hyvän kunnon merkityksen sekä opiskeluissa että tulevaisuudessa työtehtävissä. Oli todella positiivista huomata kuinka innoissaan opiskelijat liikkumisesta ovat ja kautta linjan harrastavatkin liikuntaa ja suurimmalla osalla on jopa halu lisätä harrastamansa liikunnan määrää. Yllättävää oli se, että ryhmä jonka opetussuunnitelmaan kuuluu opintojakso Eerikkilän urheiluopistossa, ei saanut riittävästi liikuntaa. Puitteet heillä olisi mitä parhaimmat, mutta vähäinen liikunta keskittyy täysin ammatilliseen liikuntaan. Ammatillinen liikunta on erittäin tärkeä osa koulutusta, eikä sitä sovi väheksyä, mutta muulle liikunnalle on selkeä tarve ja toive.

Analysoituani tekemäni kyselyn tulokset ja luettuani opiskelijoiden kommentit, suosittelen ehdottomasti ammatillisen liikunnan lisäksi liikuntakursseja, joissa opiskelijan on mahdollista tutustua uusiin lajeihin ja saada alkusysäys oman kuntonsa kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Hyvällä kunnon merkitys opiskeluissa jaksamisen lisäksi myös työssä jaksamiseen. Hyvä kunto on edellytys sille että opiskelijat pystyvät harjoittamaan tulevaa ammattiaan laadukkaasti ja turvallisesti, sekä itsensä että asiakkaan kannalta. Olisikin mielenkiintoista saada luettavaksi tutkimus, jossa selvitetäisiin, mikä määrä liikuntaa opiskeluiden aikana on riittävä hyvän kunnon saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Niin ikään mielenkiintoista olisi selvittää, mitkä liikunta- ja urheilulajit parhaiten tukisivat opiskeluissa ja myöhemmin työssä jaksamista eri sosiaali- ja terveydenhoidon aloilla. Mieleeni tuli myös mahdollisen jatkotutkimuksen kohteena myös selvittää mistä aikuisopiskelijoiden kohdalla havaittu liikunnan vähäys johtuu.

Ennen tutkimuksen aloittamista oletin opiskelijoiden ymmärtävän hyvän kunnon merkityksen opiskeluissa jaksamiseen. Ennakkoon uskoin opetussuunnitelman mukaisen liikunnan määrän olevan riittävä. Oletin myös LNFKB –ryhmällä, joka suoritti osan opinnoista Eerikkilän urheiluopistossa, olevan runsaasti laadukasta liikuntaa. Tutkimus vahvisti sen, että opiskelijat todella ymmärtävät hyvän kunnon merkityksen opiskeluissa jaksamiseen. Liikunnan määrä opetussuunnitelmassa puolestaan, ennakkoodotuksistani poiketen, oli opiskelijoiden mielestä aivan liian vähäistä ja laadultaan heikkoa sekä yksipuoleista. LHD-ryhmän vastaukset poikkesivat kuitenkin muiden ryhmien linjasta, sillä he olivat tyytyväisiä liikunnan määrään, laatuun ja vaihtelevuuteen. Se johtunee liikunnan runsaammasta tarjonnasta kuin muiden ryhmien kohdalla. Koska olen itse ollut paljon tekemisissä viime vuosina pääsääntöisesti nimenomaan nuorisoryhmien kanssa, johon LHD-ryhmäkin kuuluu, ja nähnyt liikunnan runsauden opetuksessa, uskoin näin olevan ylipäätään sosiaali- ja terveydenhoidon alojen opiskelijoiden kohdalla. Tutkimuksen paljastama tilanne suhteessa omaan

ennakkokäsitykseeni, olen tilanteesta hyvin yllättynyt ja voisipa sanoa jopa hieman huolestunut. Tulee mieleen kysymys siitä, onko aikuisopiskelijoiden kohdalla opetussuunnitelmat työstetty niin suppeiksi, että niihin ei enää mahdu ammattia tukevia opintoja, kuten liikunta.

LÄHTEET

s.9; Riku Aalto: Kuntoilijan käsikirja, Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Docento Finland Oy, 1. painos tammikuu 2005

s.46; Kunnan kirja; Hannu Litmanen, Jyri Pesonen, Eeva-Liisa Ryhänen; WSOY-kirjapainoyksikkö Porvoo 1998

Työterveyslaitos. Päivitetty 30.06.2011 Tjäder Johanna

http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/SivS/default.aspx

<http://www.liikuttavia-ajatuksia.fi/2011/01/hyva-kunto-mista-se-koostuu.html> 12. tammikuuta 2011

KYSELYLOMAKE

Olen nainen / mies

Ikä alle 18 18-25 25-30 30-40 yli 40

Kyllä / Ei

1. Onko pakollista ja valinnaista liikuntaa riittävästi opetussuunnitelmassa hyvän kunnon saavuttamiseksi?

--	--

2. Jaksottuuko liikunta koko opiskelun ajan tasaisesti?

--	--

3. Onko liikunta riittävän monipuolista?

--	--

Perustele:

4. Toteutatko hyvän kunnon kehittämistä ja ylläpitämistä vapaa-aikanasi?

--	--

5. Onko se riittävä?

--	--

Perustele:

6. Uskotko hyvällä kunnolla olevan merkitystä opiskelussa jaksamiseen?

--	--

7. Uskotko hyvällä kunnolla olevan merkitystä tulevan ammattisi harjoittamisessa?

--	--

Hyvän kunnon merkitys lähihoitajaopiskelijoille

8. Vaatiiko tuleva ammattisi fyysistä voimaa?

--	--

9. Vaatiiko tuleva ammattisi kestävyyttä?

--	--

10. Vaikuttaako hyvä kunto henkiseen hyvinvointiin?

--	--

Perustele:

11. Oletko tyytyväinen tämän hetkiseen kuntoosi?

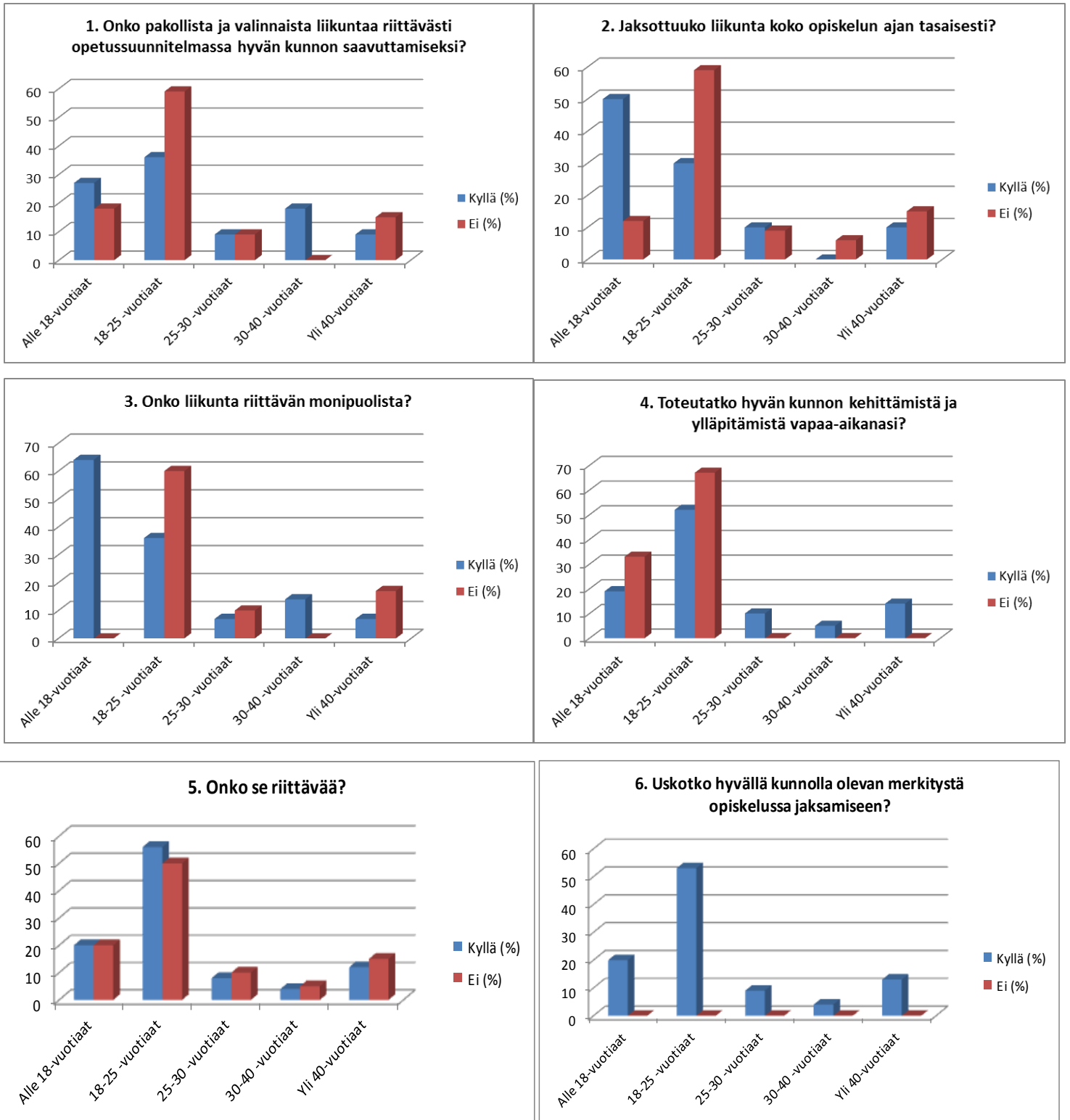
--	--

12. Mikä merkitys on tämänhetkisellä kunnolla opiskelussasi?

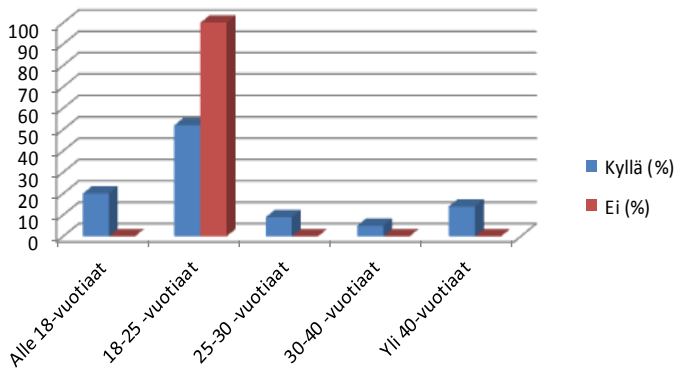
KIITOS VASTAUKSISTA!



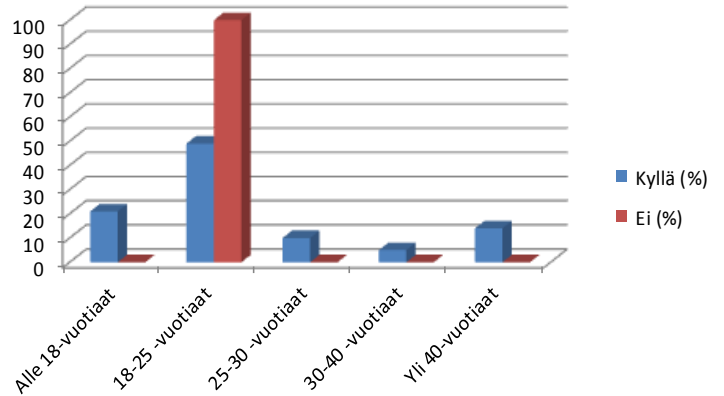
IKÄRYHMIEN VASTAUSTEN PROSENTUAALINEN OSUUS
KAIKISTA VASTAUKSISTA



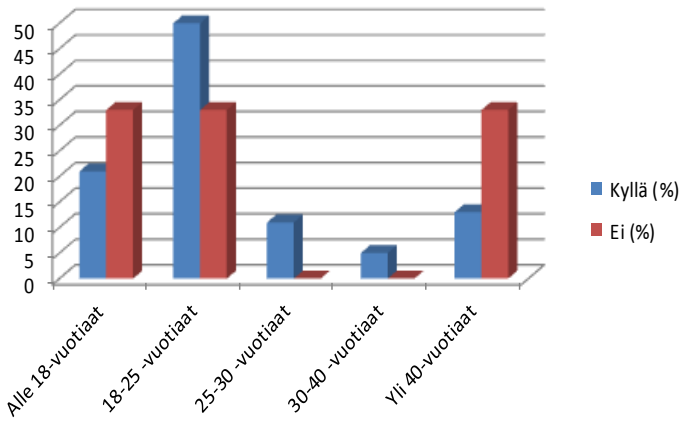
7. Uskotko hyvällä kunnolla olevan merkitystä tulevan ammattisi harjoittamisessa?



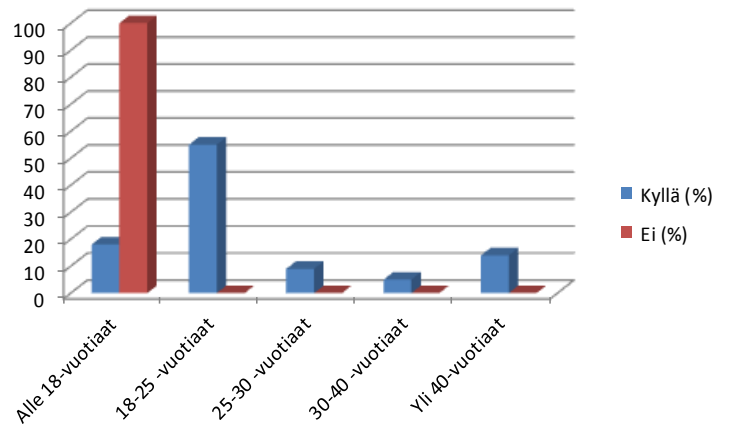
8. Vaatiiko tuleva ammattisi fyysistä voimaa?



9. Vaatiiko tuleva ammattisi kestävyyttä?



10. Vaikuttaako hyvä kunto henkiseen hyvinvointiin?



11. Oletko tyytyväinen tämän hetkiseen kuntoosi?

