

Minni Ainamo, Salla Koponen

Kaikille mahdollisuus harrastaa

Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ajatuksia
liikuntaharrastuksista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti AMK

Fysioterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Minni Ainamo, Salla Koponen Kaikille mahdollisuus harrastaa. Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ajatuksia liikuntaharrastuksista. 31 sivua + 3 liitettä 19.04.2013
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapeutti
Ohjaajat	Lehtori Anita Ahlstrand Lehtori Sirpa Ahola
Opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää haastattelujen ja kyselyiden avulla erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ajatuksia liikunnan harrastamisesta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa. Vastaajat kuuluivat VAU ry:n Sporttiklubiin ja olivat iältään 3–17-vuotiaita. Selvitimme liikunnan harrastamista edistäviä tekijöitä sekä liikuntaharrastuksiin liittyviä haasteita. Haastattelimme yhteensä seitsemää sporttiklubilaista tai heidän vanhempiaan puhelimitse teemahaastatteluna ja lähetimme neljälle sporttiklubilaiselle vaihtoehtoisen kyselyn sähköpostin välityksellä. Teemoina sekä haastatteluissa että kyselyissä olivat sporttiklubilaisten liikuntaharrastustoiveet, nykyiset liikuntaharrastukset ja niiden useus sekä liikuntaharrastuksiin liittyvät haasteet. Perehdyimme kirjallisuuden ja tutkimusten avulla soveltavan liikunnan aihealueeseen ja tarkastelemme sitä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten näkökulmasta huomioiden liikunnan merkityksen yksilön toimintakyvylle. Nostimme esiin liikunnan tuomia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä. Pohdimme myös, millaisia mahdollisuuksia fysioterapialla on erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen edistämiseksi. Otimme työssämme huomioon ympäristön vaikutuksen liikunnan harrastamiseen ja tarkastelimme sitä muun muassa ICF-mallin avulla. Sporttiklubilaisten toiveet liikuntaharrastuksista olivat monipuolisia, mutta erityisesti vauhdikkaat lajit kiinnostivat vastaajia. Liikuntaharrastuksissa ja liikuntaharrastustoiveissa ei ollut eroja eri-ikäisten eikä tyttöjen ja poikien välillä. Suurimpina haasteina koettiin tiedon ja resurssien puute. Tulokset osoittavat, että erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret haluavat harrastaa liikuntaa, mutta usein ympäristötekijät muodostuvat haasteeksi. Toivomme, että työstämme on apua haasteiden tiedostamisessa, jotta niihin osataan etsiä tehokkaammin ratkaisuja. Tätä kautta voidaan edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastusmahdollisuuksia tulevaisuudessa.	
Avainsanat	soveltava liikunta, liikuntaharrastus, erityistä tukea tarvitseva lapsi ja nuori

Author(s) Title Number of Pages Date	Minni Ainamo, Salla Koponen A Chance to Participate. Thoughts about Sports Activities by Children and Youth with Special Needs. 31 pages + 3 appendices 19 April 2013
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructors	Anita Ahlstrand, Senior Lecturer Sirpa Ahola, Senior Lecturer
This Bachelor Thesis was carried out in co-operation with Finnish Sports Association of Persons with Disabilities (VAU). Data for this study were collected interviewing members of VAU National Sport Club (Sporttiklubi), aged 3–17 and their parents. The objective of this study was to find out factors that promote participation in sports activities and issues that families with children with special needs find challenging. Interviews were conducted as theme interviews by telephone or by sending questionnaires via email in which we wanted to hear children's thoughts about sports activities. We analyzed the results using the latest studies in adapted physical activity and sports as a basis. In the studies we focused on the influence of physical activity on person's function and the effect of environmental factors on participation in sports activities. Furthermore we wanted to reflect the possibilities of physiotherapy in promoting the physical activity especially among the children and youth with special needs. The results showed that the members of VAU National Sport Club participated in various kinds of sports activities. Especially fast sports were popular among them. There were no differences in the expectations and current participation in sports activities between genders or age groups. The biggest challenges for participation seemed to be lack of information and resources. The results lead to the conclusion that the interest in participating in sports activities exists but environmental factors often prevent it. We hope our thesis will increase the knowledge of the challenges children and youth with special needs experience when participating in sports activities. Recognizing the challenges will hopefully help to overcome the barriers and thereby improve chances of children and youth with special needs to participate in sports activities in future.	
Keywords	adapted physical activity, sports activities, children and youth with special needs

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Soveltava liikunta	3
2.1	Soveltavan liikunnan historiaa	4
2.2	Kaikille avoin liikunta	5
3	Erityistä tukea tarvitseva lapsi ja liikuntaharrastus	6
3.1	Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät	7
3.2	Liikuntasuositukset eri-ikäisille lapsille ja nuorille	9
4	Ympäristö ja liikuntaharrastus	11
4.1	Ympäristötekijöiden tarkastelu ICF-mallin avulla	11
4.2	Perheen rooli lapsen liikuntaharrastuksen tukena	12
4.3	Moniammatillinen yhteistyö perheen tukena	13
5	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	15
6	Opinnäytetyön toteutus	16
6.1	Haastatteluihin osallistuneet sporttiklubilaiset	16
6.2	Aineiston hankinta	17
6.3	Aineiston analyysi	18
7	Opinnäytetyön tulokset	19
7.1	Sporttiklubilaisten liikuntaharrastuneisuus ja liikuntaharrastustoiveet	19
7.2	Sporttiklubilaisten kokemat haasteet liikuntaharrastuksiin liittyen	21
8	Johtopäätökset	23
9	Pohdinta	24
	Lähteet	28
	Liitteet	
	Liite 1. Kirje sporttiklubilaisten vanhemmille	
	Liite 2. Puhelinhaastatteluissa käytetyt teemat	
	Liite3. Sähköpostitse lähetetty kysely sporttiklubilaisille	

1 Johdanto

Liikunnan merkitykset ihmisen toimintakyvylle ovat kokonaisvaltaisia (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 25). Liikunta voi edistää erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden fyysistä kuntoa, toiminta- ja työkykyä sekä psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Rintala – Mälkiä 2000: 151.) Liikunnalla näyttäisi olevan myös osallistava vaikutus. Tuoreen tutkimuksen mukaan liikunnallisesti aktiiviset pitkäaikaissairaat ja vammaiset henkilöt osallistuvat muita aktiivisemmin myös yhteiskunnalliseen toimintaan (Kissow – Singhammer 2012).

Lähiaikoina Suomessa tehdyt tutkimukset osoittavat lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen vähentyneen (Mäki 2010; Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän tutkimuksen mukaan moni 3-15 -vuotias liikkuu alle liikuntasuositusten sekä arkisin että viikonloppuna (Mäki 2010: 104). Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n kansallisen liikuntatutkimuksen (2010: 6) mukaan lasten ja nuorten omatoiminen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt samalla, kun urheiluseuroissa harrastaminen on kasvattanut suosiotaan. Nuorilla liikuntasuositusten mukainen tarpeeksi reipas liikunta liittyy usein juuri urheilulajien harrastamiseen (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008: 18-20).

Monelle erityisryhmiin kuuluvalla henkilöllä liikunta on mielekäs tapa viettää vapaa-aikaa toisten seurassa. Sen kautta on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia, mikä tuo elämään merkityksellisyyttä ja arvokasta sisältöä. (Rintala – Mälkiä 2000: 151.) Jotta liikunta olisi mielekästä, se vaatii kuitenkin usein soveltamista. Termillä *soveltava liikunta* tarkoitetaan liikunnan soveltamista yksilöiden erilaisten tarpeiden mukaan. Siinä pyritään esimerkiksi sääntöjä tai välineitä muuttamalla tarjoamaan mahdollisuus jokaiselle osallistua liikuntaan toimintakyvystä riippumatta. (Saari 2004: 10.)

Erityistä tukea tarvitsevista lapsista ja nuorista puhuttaessa on huomioitava perheen merkitys liikunnan harrastamiselle. Vammaisen lapsen voi olla avuntarpeestaan johtuen vaikea harrastaa omaehtoista liikuntaa, minkä vuoksi olisi tärkeää, että vanhemmat vievät lapsen ohjattuun liikuntatoimintaan. Usein haasteeksi muodostuu kuitenkin tiedon puute: jos ei tiedä mitä on tarjolla, on vaikeaa osallistua liikuntaan. Myös vammaisia kohtaan osoitetut kielteiset asenteet voivat osoittautua merkittäviksi syiksi olla osal-

listumatta vapaa-ajan palveluihin. (Rintala ym. 2012: 43-44.) Fysioterapeuteilla on työnsä kautta hyvät mahdollisuudet auttaa näiden haasteiden kohtaamisessa sekä edistää lasten ja nuorten liikunnan harrastamista (Faigenbaum – Chu – Paterno – Myer 2013; Schlessman – Martin – Ritzline – Petrosino 2011).

Opinnäytetyössämme selvitämme helsinkiläisten viimeisen kolmen vuoden aikana Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n (myöhemmin tekstissä VAU ry) Sporttiklubiin liittyneiden lasten ja nuorten ajatuksia liikuntaharrastuksiin liittyen. Opinnäytetyömme on kartoittava tutkimus ja se perustuu sporttiklubilaisten tai heidän vanhempinsa haastatteluihin sekä sähköpostitse lähetettyihin kyselyihin. Työmme tarkoituksena on tuoda esiin erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten näkemyksiä ja kokemuksia liikunnan harrastamiseen liittyvistä edistävistä tekijöistä ja haasteista. Tarve tälle selvitykselle tuli työelämän yhteistyökumppaniltamme VAU ry:ltä, jolla on Suomessa tärkeä rooli soveltavan liikunnan palveluiden suunnittelussa, toteuttamisessa ja kehittämisessä. Toivomme, että opinnäytetyöstämme olisi heille apua tulevaisuudessa liikunnan suunnittelussa ja erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä.

Opinnäytetyömme aihe on tärkeä, sillä toimintakyvyn rajoitteiden tai vammaisuuden yhteyttä liikuntapalveluihin tai urheiluun osallistumiseen ei Suomessa ole juurikaan kartoitettu. Esimerkiksi neljän vuoden välein toteutettavassa kansallisessa liikuntatutkimuksessa ei perehdytä liikuntaan osallistumisen esteisiin. (Saari 2011: 23.) Puhuttaessa lasten ja nuorten liikuntaharrastuksista, on mielestämme tärkeää kuulla heidän omia liikuntaan liittyviä ajatuksiaan ja toiveitaan. Lisäksi on arvokasta saada tietoa mahdollisista haasteista, joita erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret sekä heidän perheensä kohtaavat liikunnan parissa.

Toivomme, että opinnäytetyöstämme olisi apua erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa työskenteleville henkilöille, kuten esimerkiksi fysioterapeuteille ja opettajille, jotta heidän olisi jatkossa helpompi ohjata lapsia ja nuoria liikunnan pariin. Fysioterapeutit voisivat hyödyntää opinnäytetyöstämme saamaansa tietoa keskustellessaan perheiden kanssa lapsen mahdollisuuksista harrastaa liikuntaa. Näemme, että parhaimmillaan sopiva ja mielekäs liikuntaharrastus ja kuntoutus voisivat tukea toisiaan. Koemme, että meidän tulevina fysioterapeutteina olisi tärkeää varmistaa, ettei lapsen liikuntaharrastuksen esteeksi muodostu hänen toimintakyvyn rajoitteensa, vaan että kaikilla olisi mahdollisuus harrastaa heille mielekkäitä liikuntalajeja.

2 Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan termillä tarkoitetaan palveluiden tarjoamista, opetusta, valmentamista ja ohjausta kaikenikäisille fyysisestä tai psyykkisestä toimintakyvystä huolimatta. Sen pyrkimys on huomioida jokaisen yksilölliset tarpeet, valmiudet, kehitysvaihe ja kiinnostuksen kohteet. Erityisiä tarpeita voivat aiheuttaa muun muassa vammaisuus ja/tai pitkäaikaissairaus, kyvyt, taidot, kunto- ja kehitystaso sekä etninen tausta. Soveltavan liikunnan avulla pyritään palvelemaan kaikkia liikkuja parhaalla mahdollisella tavalla, soveltamalla liikunnan ohjausta yksilön tai ryhmän mukaan. (Rintala ym. 2012: 10; Sherril 2003: 4.)

Itse ymmärrämme soveltavan liikunnan hyvin laaja-alaisena käsitteenä ja tuntuu, että sen tarkoitus riippuu usein siitä, missä yhteydessä sanaa käytetään. Koulutuksemme kautta olemme olleet monipuolisesti tekemisissä soveltavan liikunnan kanssa, sillä ohjattavanamme on ollut kaikenlaisia ryhmiä, pienistä lapsista ikääntyneisiin ja aina terveistä vaikeavammaisiin. Soveltava liikunta käsitettä voidaan mielestämme käyttää aina, kun liikuntaa sovelletaan joko sääntöjen, välineiden tai muilla tavoin yksilölle tai ryhmälle sopivaksi.

Rintalan ym. (2012: 220) mukaan soveltava liikunta voidaan jakaa kaikille avoimeen toimintaan sekä erityisliikunnan palveluihin. Tätä kutsutaan duaalimalliksi ja sen tavoitteena on, että kaikkien on mahdollista löytää itselleen sopiva tapa liikkua. Soveltavalla liikunnalla pyritään antamaan lapselle mahdollisuus valita itse missä, kenen kanssa ja miten hän liikkuu, sekä mitä liikuntamuotoa tai -lajia hän harrastaa (Kasser - Lytle 2005: 6-7; Saari – Rautio – Remahl 2008: 3). Tämä sisältää sellaiset vaihtoehdot ja päätökset, joiden avulla tehdään osallistumisesta kaikille mielekäästä ja tarjotaan kaikille yksilöille iästä tai toimintakyvystä huolimatta yhtäläiset mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen (Kasser - Lytle 2005: 6-7).

Englanninkielisiin maihin on jo vakiintunut käytettäväksi termi ”Adapted Physical Activity” eli soveltava liikunta. Suomessa soveltavan liikunnan termiin ollaan vasta siirtymässä, kun aikaisemmin ollaan totuttu puhumaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunnasta termillä erityisliikunta. Erityisliikunta ja soveltava liikunta voidaan nähdä siis lähes synonyymeinä. (Rintala ym. 2012: 10.) Kauralan ja Väärälän (2008: 11) mukaan soveltava liikunta, erityisryhmien liikunta ja erityisliikunta tarkoittavat kaikki liikuntaa,

joka edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä luo edellytyksiä arjessa mahdollisimman itsenäisesti pärjäämiselle.

Näemme termeissä kuitenkin pieniä eroja, sillä soveltava liikunta kokoaa mielestämme yhteen erilaisia erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä, joille liikuntaa sovelletaan sopivaksi aina yksilöllisesti. Erityisliikunnasta puhuttaessa korostuu erityisryhmien terveydellisten rajoitusten huomioiminen jo liikuntaa suunniteltaessa. Tällä tavoin pyritään saavuttamaan liikunnan paras mahdollinen hyöty turvallisella tavalla. (Mälkiä – Rintala 2002: 6.)

Erityisryhmien liikuntaa on kuvattu liikunnaksi, jota järjestetään sellaisille henkilöille, joilla on vamma, sairaus tai muu toimintakyvyn heikentyminen tai joiden on sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Erityisryhmät muodostetaan usein diagnoosien pohjalta ja kullakin ryhmällä on tiettyjä terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä tavoitteita ja osa-alueita, johon liikunnalla pyritään vaikuttamaan. (Liikuntatieteellinen seura 2012.) Esimerkiksi CP-vammaisilla erityisryhmän liikunnan tavoitteena voi olla pakkoliikkeiden vähentäminen ja kehonhallinta (Koivumäki 2012: 4). Nähdäksemme suurin ero näiden käsitteiden välillä onkin, että sanassa erityisliikunta tai erityisryhmien liikunta lähdetään ryhmän ja siihen kuuluvien yksilöiden rajoitteista, kun taas soveltavassa liikunnassa lähtökohtana on nimenomaan liikunnan soveltaminen niin, että jokaisella on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua.

2.1 Soveltavan liikunnan historiaa

Soveltavan liikunnan historia Suomessa on pitkä, ja etenkin sen alkuvaiheissa koululaitos on vaikuttanut siihen suuresti. Sen lisäksi urheilutoiminnan kehittyminen on tuonut mukanaan vammaisurheilutoimintaa ensimmäisen kerran jo 1900-luvun alussa. Myös sodat ja tieto liikunnan positiivista vaikutuksesta terveyteen ja kuntoon ovat osaltaan edistäneet soveltavaa liikuntaa. Tasa-arvo- ja ihmisoikeuskeskustelut 1960- ja 1970-luvuilla aloittivat erityisliikunnan organisoinnin. (Rintala ym. 2012: 11-12.) Vammaisurheilusta alkoi muodostua oma itsenäinen liikuntakulttuurin osa-alue, kun erityisliikunta sisällytti sen itseensä. Vammaisurheilu nousi näin liikuntakasvatuksen, kuntoutuksen ja omaehtoisen liikunnan rinnalle. Englanninkielisessä keskustelussa ”soveltava liikunta” (adapted physical activity) korvasi ”erityisliikunnan” (special physical activity) ja myös termi ”erityinen” hylättiin. Käytettävien termien muuttumiseen on vaikuttanut asenteiden muuttuminen, sillä vasta 2000-luvulla vammaiset henkilöt on alettu nähdä ensisijaisesti itsenäisinä valintoja tekevinä toimijoina (Saari 2011: 27-28.) Määritelmien muuttumi-

sessä vuosien varrella voidaan nähdä myös ajattelun muuttuminen: terveyteen ja kuntoutukseen liittyvä merkitys on laajentunut sosiaalisuuden ja soveltamisen korostamiseen (Mälkiä- Rintala 2002: 7). Vasta nyt 2000-luvulla erityisliikunta on muuttumassa piilotellusta toiminnasta kohti kaikille avointa liikuntaa (Kaurala - Väärälä 2008: 5).

2.2 Kaikille avoin liikunta

Kaikille avoin toiminta ja inklusio ovat mielestämme hyvin samankaltaisia käsitteitä. Inklusion lähtökohtana ovat huomion kiinnittäminen sellaiseen ympäristöön, joka ei sulje ketään pois ja erilaisuuden näkeminen normaalina. Inklusiolla pyritään kohti oikeidenmukaista, tasa-arvioista ja kaikille avointa liikuntakulttuuria. (Kaurala – Väärälä 2008: 71-72.) Myös kaikille avoimessa liikunnassa on kyse arvoista, toimintatavoista ja esteettömistä olosuhteista sekä puitteista. Toiminnan perusajatuksena on toisten kunnioittaminen ja tasavertaisuus, eikä se sulje ketään pois toimintakyvyn, vamman, etnisen taustan tai muun syyn perusteella. (Saari 2005: 10.) Kaikille avoimessa toiminnassa harjoitteet sopivat jokaiselle ja käytetyt välineet sekä ympäristö ovat kaikille samat (Kaurala – Väärälä 2008: 72).

Työssämme käytämme käsitteitä erityisryhmä ja tavallinen ryhmä. Erityisryhmillä tarkoitamme sellaisia liikuntaryhmiä tai -joukkueita, joissa mukana on pääosin erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria, joilla on usein keskenään samanlainen toimintakyvyn rajoite. Niin sanotuista tavallisista ryhmistä puhuessamme tarkoitamme sellaisia ryhmiä, joissa suurin osa osallistujista on ei-vammaisia ja ryhmässä on usein vain yksittäisiä erityistä tukea tarvitsevia lapsia tai nuoria. Koemme, että nämä tavalliset ryhmät edustavat usein juuri kaikille avointa liikuntaa.

3 Erityistä tukea tarvitseva lapsi ja liikuntaharrastus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen varhaiskasvatuksen ohjeistuksen (2013) mukaan erityisen tuen järjestäminen ei välttämättä tarkoita erillisiä toimenpiteitä, vaan siinä on usein kyse yksilöllisistä tavoitteista ja sen tarkoitus on vastata tukea tarvitsevan lapsen kasvatuksellisiin ja kuntoutuksellisiin tarpeisiin. Mielestämme määritelmä huomioi hyvin myös sen, että tuen tarve ja sen laatu on aina yksilöllistä. Vammaisia lapsia ei voida ajatella yhtenäisenä ryhmänä, jossa kaikki tarvitsisivat samanlaista apua, vaan jokaisella yksilöllä on omat tarpeensa, mahdollisuutensa ja toiveensa (Pollari 2011: 8).

Halusimme käyttää työssämme erityistä tukea tarvitseva lapsi ja nuori -käsitettä, koska se on laaja-alainen eikä mielestämme niin leimaava kuin monet muut käsitteet. Erityistä tukea tarvitseviin lapsiin ja nuoriin kuuluvat myös vammaiset ja pitkäaikaissairaat. Lapsen vammaisuus tai erityisen tuen tarve voi olla synnynnäistä, myöhemmällä iällä todettua tai tapaturmasta aiheutunutta (Pollari 2011: 7). Erityisen tuen tarve liittyy opinnäytetyömme kohderyhmällä eli sporttiklubilaisilla muun muassa liikkumiseen ja aisti-toimintoihin. Mielestämme erityistä tukea tarvitseva lapsi ja nuori -käsite soveltuu tarkoitukseemme parhaiten, sillä lähtökohtana työssämme on lasten ja nuorten kokemukset liikuntaharrastuksiin liittyen diagnooseista riippumatta.

Työmme ymmärrettävyyden kannalta on tärkeä määritellä myös käsite liikuntaharrastus. Telaman, Vuolteen ja Laakson (1986: 17) määritelmän mukaan liikuntaharrastus on henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu lähinnä vapaa-ajalla. Se voi olla myös muuta vapaaehtoisesti valittua liikkumista esimerkiksi liikenteessä. Liikuntaharrastuksilla tarkoitetaan ensisijaisesti omakohtaista osallistumista liikuntaan koulutyön ulkopuolella. Organisoituneen liikuntaharrastuksen käsite sisältää osallistumisen urheiluseurojen tai koulun liikuntakerhojen toimintaan. Muu vapaa-aikana tapahtuva liikuntaharrastuneisuus luokitellaan järjestäytymättömäksi. (Telama – Silvennoinen – Vuolle 1986: 53.) Liikuntaharrastus nähdään usein myös sosiaalisena tapahtumana, jossa on mahdollisuus tavata ystäviä ja luoda kontakteja. Se antaa mahdollisuuden arjesta irrottautumiseen ja vuorovaikutuksellisesta ilmapiiristä nauttimisen samanhenkisten ihmisten kanssa. (Polvi 2008: 17.) Käyttäessämme sanaa liikuntaharrastus, tarkoitamme nimenomaan organisoitunutta ja henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta, jossa sosiaalisuus on tärkeä tekijä.

3.1 Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät

Liikunta on tärkeää kaikille, mutta erityisen tärkeää sen katsotaan olevan ihmisille, joilla on jo toimintakykyyn tai terveydentilaan liittyviä haasteita (Rintala ym. 2012: 38). Lasten ja nuorten liikunnan tärkeimmät terveydelliset perusteet liittyvät tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen, psykososiaalisiin vaikutuksiin sekä liikuntatottumusten muotoutumiseen ja säilymiseen aina aikuisuuteen asti (Fogelholm 2005:167). Liikunnasta on hyötyä myös useiden yleisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä ja hoidossa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. (Vuori 2005: 11). Liikkumattomuus voi vähentää mahdollisuuksia toimia itsenäisesti ja lisätä toisten avun tarvetta (Rintala ym. 2012: 38).

Liikunnan avulla voidaan saavuttaa useita hyötyjä ihmisen fyysiselle toimintakyvylle. Säännöllinen liikunta pienentää sydän- ja verisuonitaudeista johtuvan kuoleman riskiä, ehkäisee tyypin 2 diabetesta, alentaa korkeaa verenpainetta ja auttaa ylläpitämään lihasten ja nivelten toimintakykyä (Hiltunen ym. 2009: 21). Liikunta parantaa veren seerumin kolesterolin ja triglyseridipitoisuuksia ja insuliiniherkkyyttä ja sen avulla voidaan lisätä ja ylläpitää luun tiheyttä sekä ehkäistä osteoporoosia (Teiska 2008: 9).

Myös painonhallinnan kannalta liikunta on tärkeää, sillä se nostaa perusaineenvaihdunnan tasoa ja parantaa rasvanpolttokykyä. (Teiska 2008: 9). Liikkumattomuus lisää riskiä ylipainoon ja lihavuuteen, mistä onkin kehittynyt vuosien saatossa merkittävä terveysriski (Schlessman ym. 2011). Viime aikoina lasten ja erityisesti nuorten kasvava lihavuusongelma on lisännyt kohonneen verenpaineen merkitystä terveysongelmana (Mäki - Laatikainen 2010).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos teetti vuonna 2010 tutkimuksen suomalaisten lasten terveydentilasta. Tämän Mäen ja Laatikaisen (2010: 53-57) toteuttaman tutkimuksen mukaan 11% kolmevuotiaista lapsista on ylipainoisia tai lihavia ja viisivuotiaista jopa lähes viidesosa (18%). Ensimmäisen ja viidennen luokan oppilaista ylipainoisia tai lihavia on 13%. Kahdeksasluokkalaisista pojista 28% on ylipainoisia tai lihavia ja samankäisistä tytöistä 25%. Näemme, että lasten ja nuorten kannustaminen liikunnallisuuteen voisi olla yksi keino ylipainoisuuden vähentämiseksi.

Liikunnan vaikutuksia vammaisten lasten ja nuorten toimintakykyyn on tutkittu vain vähän. Positiivisia tuloksia on kuitenkin saatu liikunnan tehokkuudesta esimerkiksi CP-

vammaisilla (Cerebral palsy) lapsilla. Rogersin, Furlerin, Brinksin ja Darrahin (2008) mukaan sekä aerobinen liikunta että lihaskuntoharjoittelu on suositeltavaa CP-vammaisille lapsille.

Liikuntaa ei voida tarkastella pelkästään biomekaanisesta näkökulmasta, sillä liikunnassa näkyy lapsen ja nuoren kokonaisolemus. Psykomotorisesta näkökulmasta liikuntaan liittyy aina emotionaaliset, kognitiiviset ja sosiaaliset elementit. (Zimmer 2011: 24.) Polvin (2008: 8) mukaan liikunnan sosiaaliset vaikutukset vahvistuvat liikuntaharrastuksen omaksumisen ja liikuntamotivaation syntymisen kautta. Hän näkeekin liikunnan yhtenä tärkeimmistä sosiaalistumisympäristöistä.

Liikunta on hyvä väline sosiaaliseen kasvatukseen. Vaikka liikunta-aktiviteetit eivät itsessään kehitä ihmistä sosiaalisesti, tarjoavat ne ympäristön ja elementtejä sosiaaliselle oppimiselle ja käyttäytymiselle. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tarvittavat taidot on mahdollista oppia toiminnan kautta. Liikunnassa on helppo järjestää aitoja vuorovaikutustilanteita, joissa sosiaalinen ja moraalinen käyttäytyminen joutuu koetukselle. Sosiaaliset taidot kehittyvät, kun ristiriitatilanteita ratkotaan yhdessä. (Polvi 2008: 31-32.)

Liikunta kehittää yksilöä aina kokonaisuutena, ja on siten hyvä persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehittämisen kasvualusta. Liikuntaympäristöt antavat mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, jossa nuoret voivat herkemmin ilmaista itseään ja tuoda itseään esiin. Tämän vuoksi liikuntaa käytetään myös epäsosiaalisten nuorten sosiaalistamisessa. Liikuntatoiminnoissa lapset ja nuoret oppivat antamaan sosiaalista palautetta sekä kannustamaan toisia. He oppivat myös havainnoimaan ja näyttämään erilaisia liikesuorituksia. (Polvi 2008: 31-32.)

Liikunta mahdollistaa myös itsensä toteuttamisen, jonka tärkeys korostuu, kun toimitaan erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa. Liikunnan avulla voidaan parantaa itsetuntoa, oppia omista kyvyistä ja voittaa sellaisia yhteiskunnallisia esteitä, kuten väärinymmärretyksi tuleminen, välinpitämättömyys ja ennakkoluulot, joita vammaiset henkilöt usein kohtaavat. Vammaisten kanssa kaikessa itsensä toteuttamisessa on tärkeää pyrkiä tekemään oma henkilökohtainen parhaansa, eikä kilpailla samanikäisten terveiden kanssa. (Sherril 2003: 3.)

Myös Scarpan (2011) ja Sørensenin (2003) tekemien tutkimusten mukaan liikunnan harrastamisella on positiivinen vaikutus itsetuntoon. Scarpan (2011) mukaan liikunnan

harrastamisen ja positiivisemman minäkuvan välillä on selvä yhteys yksilön toimintakyvystä riippumatta. Sørensenin (2003) tutkimuksen mukaan itsetunnon paraneminen edellyttää kuitenkin ilmapiiriä, jossa tavoitteena on oppiminen ja kehittyminen ja jossa virheet nähdään luonnollisena osana oppimisprosessia. Harjoitusryhmän tulisi myös vastata yksilön tarpeita. Tutkimuksen mukaan liikunnalla on onnistuessaan mahdollisuus auttaa vammaisten henkilöiden voimaantumista, positiivisen identiteetin muodostamista sekä auttaa tavoiteorientoituneen työskentelyn oppimisessa.

Psyykkisten ja liikunnan voimaannuttavien hyötyjen saavuttamiseksi tulee huomioida, että erityistä tukea tarvitsevat lapset ovat yksilöitä. Heille tulee tarjota mahdollisuus kehittää yksilöllisesti taitojaan, tehdä omia päätöksiä, hallita omaa elämäänsä ja parantaa elämäntilannettaan omilla ehdoillaan. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kunkin yksilön tulee vapaasti pystyä valitsemaan, harrastavatko he liikuntaa tavallisessa vai erityisryhmässä vai molemmissa. (Sørensen 2003.)

Liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ovat myös syitä liikunnan harrastamiseen. Tuoreessa tutkimuksessa selvitettiin yläasteikäisten pitkäaikaissairaiden ja vammaisten nuorten liikuntasyitä. Vastauksissa korostuivat etenkin halu pitää hauskaa, halu parantaa kuntoa ja edistää terveyttä. Nuoret näkivät myös omaan ulkonäköön liittyvät seikat tärkeinä. Pojilla korostui halu saada lisää lihasmassaa, kun taas tytöillä syyt liikunnan harrastamiselle olivat usein halu näyttää hyvältä, painonhallinta ja pyrkimys laihtua. (Rintala – Grönroos – Välimaa – Tynjälä – Kokkonen 2013.) Syyt liikunnan harrastamiselle olivat hyvin samanlaisia kuin muilla samanikäisillä (Vuori ym. 2007). Pitkäaikaissairailla ja vammaisilla nuorilla korostui myös sosiaalinen puoli liikunnan harrastamisessa, ja suuri osa vastaajista ilmoitti kavereiden tapaamisen olevan heille tärkeä syy liikkua (Rintala ym. 2013). Myös itsearvostuksen paraneminen voi kannustaa liikkumaan erityisesti sellaisia lapsia, joilla on jokin vamma tai sairaus (Rintala ym. 2012: 40).

3.2 Liikuntasuositukset eri-ikäisille lapsille ja nuorille

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset pätevät erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohdalla tapauskohtaisesti sovellettuina. Liikunta tulee toteuttaa omaa toimintakykyä ja liikuntamahdollisuuksia mukaillen. Suositusten muokkaaminen yksilölle sopivaksi on tärkeää etenkin silloin, kun lapsi käyttää esimerkiksi pyörätuolia, jolloin liikunnan rasitus kohdistuu pienemmälle alueelle ja pienemmille lihasryhmille. (Teiska 2008: 10.)

Suosittelusten mukaan lapsuusiässä reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla monipuolista, ikään sopivaa, eikä se saa sisältää liian pitkiä rasittavia jaksoja. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008: 18-19; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 10-11.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuormittavan liikunnan rajaksi on määritetty hengästyminen, joten se huomioi myös lasten yksilölliset erot. Suosituksessa korostetaan liikunnan erityisen suurta merkitystä sellaisille lapsille, joilla on jokin pitkäaikasairaus tai vamma. Riittävän hyvä toimintakyky luo edellytyksiä tasapainoiseen osallistumiseen ja yhteiseen toimintaan muiden ikätoverien kanssa, joka on hyvin tärkeää lapsen kokonaiskehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien 2005: 10.)

Nuoruusiässä fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on 1–1½ tuntia päivässä, eli hieman alhaisempi kuin lapsuusaikana. Myös nuorten on kuitenkin suositeltavaa liikkua useampia tunteja päivässä. Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulee kuulua reipasta liikuntaa, jossa sydämen syke ja hengitys kiihtyvät edes hetkeksi. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008: 19.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos teetti vuonna 2010 laajan kartoituksen lasten terveydestä ja terveystottumuksista osana Lasten terveysseurannan kehittäminen-hanketta (LATE-hanke). Mäen (2011: 104) toteuttaman tutkimuksen mukaan 88 % 3-vuotiaista, 94 % 5-vuotiaista ja 90 % ensimmäisen luokan oppilaista liikkuu arkisin suositusten mukaan. Viidesluokkalaisista suositusten mukaan liikkui enää 18 % vastanneista ja kahdeksaluokkalaisista luku oli niin ikään 18 %. Tutkimuksessa liikkumiseksi laskettiin ulkoilu, ulkona leikkiminen ja liikunnan harrastaminen. Lievästi hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa, vähintään puoli tuntia kerrallaan, harrasti 90 % viidesluokkalaisista ja 53 % yhdeksäsluokkalaisista pojista ja 83 % viidesluokkalaisista ja 49 % yhdeksäsluokkalaisista tytöistä.

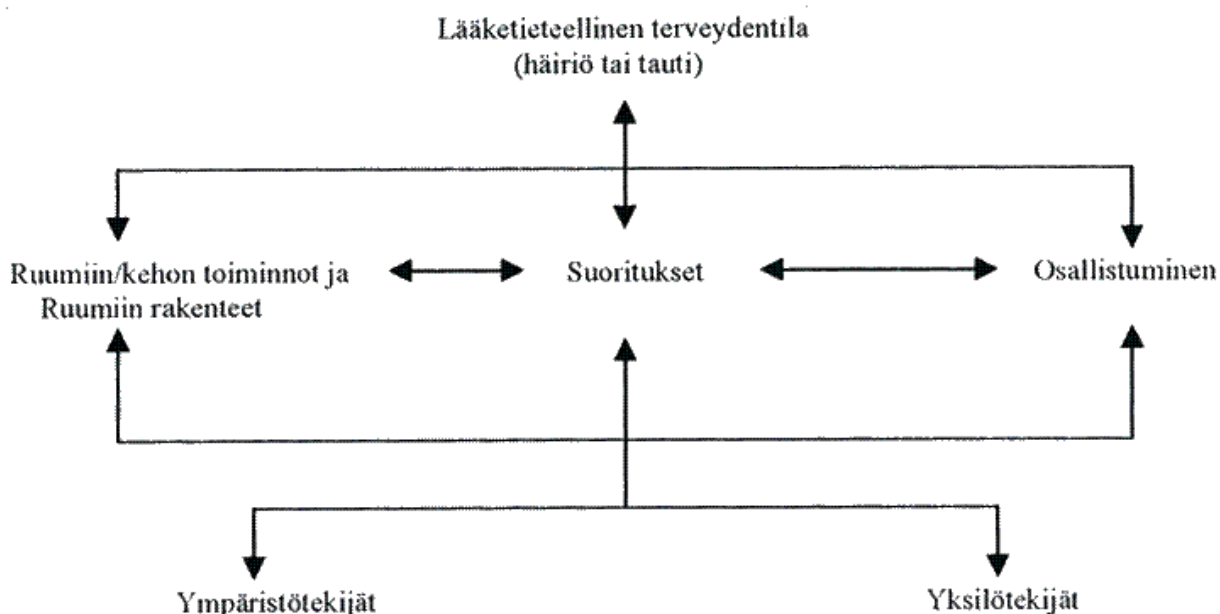
Tänä vuonna on julkaistu tutkimus myös erikseen pitkäaikaissairaiden ja vammaisten yleisopetukseen osallistuvien nuorten liikuntatottumuksista ja liikuntasyistä. Tutkimuksen mukaan 7. ja 9. luokkalaisista pitkäaikaissairaista ja vammaisista nuorista 60 % harrastaa vähintään tunnin päivässä kohtuullista tai rasittavaa liikuntaa ainakin neljänä päivänä viikossa. Tyttöjen ja poikien tai luokka-asteiden välillä ei esiintynyt tilastollisesti merkittäviä eroja. (Rintala ym. 2013.)

4 Ympäristö ja liikuntaharrastus

Kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseen vaikuttaa suuresti palveluiden saavutettavuus. Rintalan ym. (2012: 72) mukaan hyvin saavutettava palvelu on kaikkien ulottuvilla ja siihen voi osallistua yksilöllisistä ominaisuuksista riippumatta. Edellytyksenä tällaisten palveluiden toteutumiselle on, että liikuntapalveluiden tuottajat ovat tietoisia esteistä, jotka liittyvät palvelun käyttöön. Esteettömien tilojen lisäksi on kiinnitettävä huomiota myös sosiaaliseen esteettömyyteen. Se tarkoittaa, että liikuntapalvelut ja -välineet ovat saatavilla, tieto ymmärrettävää ja että yksilön on mahdollista osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon (Kaurala – Väärälä 2008: 63).

4.1 Ympäristötekijöiden tarkastelu ICF-mallin avulla

Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus tunnetaan lyhenteellä ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health). ICF-mallin avulla voidaan kuvata toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa. Lapsille ja nuorille on kehitetty oma sovellettu versio mallista (ICF-CY), sillä heidän terveytensä ja vammaisuutensa ilmenee usein eri tavoin kuin aikuisilla. (World Health Organization 2007.)



Kuva 1. ICF-Malli (Stakes 2004)

ICF-malli perustuu vuorovaikutuksellisuuteen. Sen perusajatus on että terveydentila vaikuttaa suoriin ja osallistumiseen, mutta toisaalta suoritukset ja osallistuminen vaikuttavat myös terveydentilaan. Yksilö- ja ympäristötekijät vaikuttavat ruumiin toimintoihin, suoriin ja osallistumiseen, mutta samaan aikaan myös ihmisen toiminta muokkaa ympäristöä ja hänen henkilökohtaisia ominaisuuksiaan. (Järvikoski - Härkäpää 2011: 98.)

ICF:n mukaan ”ympäristötekijät ovat se fyysinen, sosiaalinen ja asenneympäristö, jossa ihmiset elävät ja asuvat”. Siihen kuuluvat sekä ihmisen välitön lähiympäristö että yleisempi yhteiskunnallinen ympäristö. Ympäristötekijöillä on vaikutus toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kaikkiin aihe-alueisiin (ks. Kuva 1). Näitä aihe-alueita ovat ruumiin ja kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen. Ympäristötekijät luokituksen perusrakenteena ovat fyysisen, sosiaalisen ja asenneympäristön edistävät tai rajoittavat vaikutukset. Edistäviksi tekijöiksi luetaan sellaiset henkilön ympäristön piirteet, joiden läsnäolo tai puuttuminen parantaa toimintakykyä ja vähentää toimintarajoitteita. Rajoittavat tekijät sen sijaan läsnäolollaan tai puuttumisellaan heikentävät toimintakykyä ja synnyttävät toimintarajoitteita. (Stakes 2004: 8-16, 210.) ICF-luokituksen mukaisista ympäristötekijöistä (Stakes 2004: 169-203) poimimme esimerkiksi perheen tai yhteisön myönteiset asenteet ja tuen liikuntaharrastuneisuutta edistävinä tekijöinä. Rajoittavina tekijöitä näimme muun muassa palveluiden puuttumisen, ennakkoluulot ja ympäristön esteellisyyden.

Ympäristötekijöitä tarkastelemalla voidaan löytää sellaisia epäkohtia, joihin puuttumalla voidaan parantaa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Tämä on tärkeää informaatiota myös yhteistyökumppanillemme VAU ry:lle, joka toimii urheilu- ja liikuntajärjestönä, eli osana ympäristötekijöiden pääluokkaa palvelut, hallinto ja politiikat (Stakes 2004: 195). Ympäristötekijöitä muokkaamalla voidaan helpottaa liikuntaharrastuksiin osallistumista muun muassa parantamalla palveluiden saatavuutta.

4.2 Perheen rooli lapsen liikuntaharrastuksen tukena

Kun puhutaan alaikäisistä ja heidän harrastuksistaan, on erityisen tärkeää huomioida myös perheen rooli. Kokemuksemme mukaan lapsen aikataulut on hyvin pitkälle sidot-

tu yhteen perheen muiden aikataulujen kanssa. Tämän vuoksi vanhempien tuki ja osallistuminen on merkittävässä roolissa liikuntaharrastusten mahdollistamiselle.

Myös kirjallisuus korostaa perheen merkitystä. Tästä on esimerkkinä lasten ja nuorten ICF- malli (ICF-CY), jossa on huomiotuna myös perhe, sillä perheen vaikutus kehityvälle lapselle on merkittävä (World Health Organization 2007). Myös perheenjäsenten arvostus lapsen liikuntaharrastusta kohtaan, kannustaminen ja roolimallina oleminen sekä mahdollisuuksien tarjoaminen liikuntaan koetaan tärkeinä (Rintala ym. 2012: 41). Faigenbaumin ym. (2013) tekemän tutkimuksen mukaan suurimmat haasteet lasten terveyssuositusten toteutumiselle ovat juuri perheen resurssien, ajan ja kiinnostuksen puute. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005: 11) mukaan on kuitenkin aikuisen vastuulla huolehtia lasten monipuolisista mahdollisuuksista liikkua päivittäin vaihtelevassa ja innostavassa ympäristössä.

4.3 Moniammatillinen yhteistyö perheen tukena

Fysioterapeuteilla on suuri rooli terveyden, hyvinvoinnin ja liikunnan edistämisessä. Monet vanhemmat luulevat virheellisesti lastensa saavuttavan suositeltavan liikuntamäärän ja aliarvioivat ylipainon lapselleen aiheuttamat terveysriskit. Lasten kanssa toimivilla fysioterapeuteilla on hyvät mahdollisuudet lisätä vanhempien tietoisuutta heidän lastensa terveydentilasta. He voivat auttaa fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden saavuttamisessa ja terveyttä edistävien päätösten tekemisessä tiedottamalla vanhempia liikunnan ja terveiden elämäntapojen hyödyistä. (Faigenbaum ym. 2013; Schlessman ym. 2011.) Fysioterapeuttien ja vanhempien yhteistyö on tärkeää, sillä fysioterapeuteilla on ainutlaatuinen ammattitaito tunnistaa inaktiiviset lapset ja auttaa heitä löytämään liikunnan pariin esteistä huolimatta. Yhteistyön avulla voitaisiin mahdollisesti välttää terveysriskit myös myöhemmin elämässä. (Faigenbaum ym. 2013.)

Schlessmanin ym. (2011) tekemän tutkimuksen mukaan tieto fysioterapeuttien mahdollisuuksista lasten terveyden edistämisessä on puutteellista eikä heidän tietotaitoaan ymmärretä käyttää hyödyksi liikunnansuunnittelussa. Suurin osa vanhemmista ja opettajista ovat epätietoisia fysioterapeuttien työstä fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämisen sekä ylipainon ennaltaehkäisyn parissa. (Faigenbaum ym. 2013). Suuri osa vammaisista lapsista ja nuorista saa säännöllistä fysioterapiaa ja ammattitaitoinen fysioterapeutti voisi olla avuksi liikunnalliseen elämäntapaan kannustamisessa ja mielekkään liikuntaharrastuksen löytämisessä lapselle.

Perheen kanssa tehtävän yhteistyön lisäksi olisi hyvä, jos fysioterapeutit tekisivät yhteistyötä myös esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja koulujen kanssa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005: 32) mukaan vastuu liikuntaan kannustamisesta ja liikunnan tarpeellisuuden korostamisesta kuuluu myös varhaiskasvattajille. Suosituksissa korostetaan, että varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee yhdessä huolehtia lapsen riittävästä päivittäisestä liikunnasta. Nähdäksemme fysioterapeuteilla olisi ammattinsa puolesta hyvä mahdollisuus jakaa tietotaitoaan liikunnan merkityksestä esimerkiksi varhaiskasvattajille ja luokanopettajille, jotta he osaisivat paremmin ohjata perheitä liikunnan pariin.

On myös tärkeää että palveluntarjoaja pystyy tarjoamaan lapselle ja perheelle sen erityisen tuen mitä liikunnan harrastaminen yksilön kohdalla edellyttää. Ammattitaitoinen ohjaaja ottaa jokaisen huomioon yksilönä ja on kykenevä soveltamaan harjoitteita. Näitä asioita tulisi korostaa lasten ja nuorten liikuntaharrastustoiminnassa, sillä erityisesti lapsista ja nuorista puhuttaessa liikunnan tulisi olla ensisijaisesti hauskaa ja tuottaa iloa ja elämyksiä (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008: 21). Rintalan ym. (2012: 43) mukaan liikunta koetaan usein epämielekkääksi, jos ohjaajalla ei ole taitoa soveltaa liikuntaa henkilön tarpeisiin sopiviksi.

5 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää millaisia ajatuksia helsinkiläisillä viimeisen kolmen vuoden aikana VAU ry:n Sporttiklubiin liittyneillä lapsilla ja nuorilla on liikunnan harrastamisesta. Nostamme esille erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnan harrastamista edistäviä asioita ja liikuntaharrastuksiin liittyviä haasteita. Selvitämme työssämme myös mitkä asiat vaikuttavat siihen, ettei lapsella ole liikuntaharrastuksia.

Opinnäytetyön tarkennettu tavoite on erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuuden ja siihen vaikuttavien edistävien tekijöiden sekä haasteiden selvittäminen.

Keskeisiä kysymyksiä, joihin haluamme opinnäytetyössämme vastata ovat:

Millaisia asioita erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret toivovat liikuntaharrastuksilta? Mitä haasteita erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastuksiin osallistumiselle on ja mitä tulisi muuttaa, jotta heidän mahdollisuutensa harrastaa paransivat?

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme työelämän yhteistyökumppanina toimi VAU ry ja tarkemmin sen alla toimiva Sporttiklubi. Sporttiklubi on alle 20-vuotiaille liikunta-, näkö- tai kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille lapsille ja nuorille suunnattu liikuntaohjelma, joka järjestää muun muassa liikunnallisia kerhoja, kisoja, tapahtumia ja leirejä. Tämän opinnäytetyön avulla pyrimme auttamaan VAU ry:tä Sporttiklubin toiminnan kehittämisessä ja lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien parantamisessa.

6.1 Haastatteluihin osallistuneet sporttiklubilaiset

Valitsimme haastateltaviksi sellaisia helsinkiläisiä sporttiklubilaisia, jotka ovat liittyneet klubiin viimeisen kolmen vuoden aikana. Perusteena tälle on heidän todennäköisesti suurempi motivaationsa auttaa työssä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastusmahdollisuuksien parantamiseksi. Tällä rajauksella pyrimme löytämään myös sellaisia sporttiklubilaisia, jotka eivät vielä harrasta mitään liikuntaa, sillä näin saamme tietoa myös siitä mitkä asiat ovat suurimpia esteitä liikuntaharrastuksen aloittamiselle.

Sporttiklubilaisista haastattelun valintakriteerit täytti yhteensä 30 lasta tai nuorta, joista tavoitteenamme oli haastatella 10-15. Lähetimme valintakriteerit täyttäneiden sporttiklubilaisten vanhemmille kirjeet (ks. Liite 1), joissa kysyimme lupaa haastatella lapsia. Koska haastateltavamme olivat ala-ikäisiä, tarvitsimme vanhempien suostumuksen haastatteluiden toteuttamiseen. Kirjeen vastaanottaneista neljä ilmoitti, että he eivät halua osallistua haastatteluun.

Lähetimme haastatteluihin suostuneille tekstiviestit, joissa tiedustelimme heille parhaiten sopivaa ajankohtaa itse haastattelun toteuttamiselle. Hirsjärven ja Hurmeen (2009: 64) mukaan tämä tarjoaa mahdollisuuden haastateltavalle miettiä etukäteen mahdollisia tutkimusta koskevia kysymyksiä. Halusimme myös antaa perheille mahdollisuuden keskustella yhdessä etukäteen haastatteluun liittyvistä teemoista, joita oli mainittu jo lupakirjeessä.

Haastatteluihin ja kyselyihin osallistui lopulta kahdeksan poikaa ja kolme tyttöä. Sporttiklubilaisten syntymäajat saimme heidän yhteystietojensa mukana, mutta kahden koh-

dalla ikää ei ollut ilmoitettu. Ikänsä ilmoittaneet haastatteluihin ja kyselyihin osallistuneet tytöt olivat iältään 13-17 -vuotiaita ja pojat 3-17 -vuotiaita.

6.2 Aineiston hankinta

Opinnäytetyömme toteutettiin suurimmaksi osaksi perinteisenä haastattelututkimuksena, jossa aineistoa kerättiin puhelinhaastatteluiden avulla valitulta kohderyhmältä. Noin kolmasosan aineistosta keräsimme sähköpostitse lähetettävän kyselyn avulla. Valitsimme ensisijaiseksi tiedonkeruumenetelmäksi haastattelun, sillä valitsemastamme aihealueesta ei ole tehty kovin paljon tutkimuksia etukäteen, emmekä näin ollen voineet varmasti tietää minkälaisia vastauksia tulisimme saamaan (Hirsjärvi – Hurme 2009: 35). Tämän vuoksi myös kyselylomakkeen laatiminen oli haastavaa. Mielestämme kyselyiden lähettäminen oli kuitenkin tarpeellista laajemman ja sitä kautta luotettavamman aineiston saamiseksi.

Valitsimme tiedonkeräystavaksemme puhelinhaastattelut, sillä haastateltavamme olivat eripuolilta Helsinkiä ja kiireisten lapsiperheiden kanssa haastatteluiden järjestäminen muulla tavoin olisi ollut hankalaa. Haastattelussa etuina ovat sen joustavuus ja mahdollisuus käydä keskustelua vastaajan kanssa (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 204; Tuomi – Sarajärvi 2009: 73). Haastattelumuodoksi valitsimme teemahaastattelun, sillä halusimme työstämme ennen kaikkea asiakaslähtöisen. Teemahaastattelussa on olennaisinta, että se etenee keskeisten teemojen varassa, eikä se perustu yksityiskohtaisiin kysymyksiin. Teemahaastattelun avulla saadaan tutkittavien ääni kuuluviin ja otetaan huomioon, että vastaajien tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat olennaisia. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 48.) Teemojen varassa etenevä keskustelu antoi meille myös paljon sellaista tietoa, joka olisi ehkä muuten jäänyt saamatta.

Halusimme osoittaa haastattelut ja kyselyt ensisijaisesti lapsille ja nuorille. Olemme työssämme kiinnostuneita nimenomaan heidän toiveistaan ja kokemuksistaan liikuntaharrastusten parissa ja on oletettavaa, että lasten ja vanhempien ajatukset poikkeavat toisistaan. Hirsjärven ja Hurmeen (2009: 128) mukaan lapsia ja nuoria haastattelemalla päästään lähemmäksi heidän käsityksiään, mieltymyksiään ja elämysmaailmaansa. Joissain asioissa, kuten liikuntaharrastuksiin kulkemisessa, huomioimme kuitenkin myös vanhempien mielipiteen.

Lopullisiin haastatteluihin osallistui puhelimitse seitsemän sporttiklubilaista tai heidän vanhempaansa. Puhelimitse haastatelluista kolme oli sporttiklubilaisten vanhempia, kolme sporttiklubilaisia ja yhdessä puhelinhaastattelussa keskustelimme sekä sporttiklubilaisen että hänen vanhempansa kanssa. Puhelinhaastattelut kestivät keskimäärin 5-10 minuuttia. Neljä sporttiklubilaista tai heidän vanhempaansa vastasivat kysymyksiin sähköpostin välityksellä, koska sopivaa ajankohtaa puhelinhaastattelulle ei löytynyt. Sähköpostitse vastanneet olivat yleensä ilmoittaneet vastauksien alla vastaajan nimen, jonka perusteella saimme tietää oliko sporttiklubilainen itse vastannut kysymyksiin. Yhdessä sähköpostitse saamassamme vastauksessa vastaajaa ei ollut ilmoitettu.

Taulukko 2. Haastatteluiden ja kyselyiden toteutus

	Puhelinhaastattelu	Sähköposti
Sporttiklubilainen	3	1
Vanhempi	3	1
Sporttiklubilainen+vanhempi	1	1
Ei tietoa		1
Yhteensä	7	4

6.3 Aineiston analyysi

Tulosten tulkintaa varten litteroimme puhelimitse tehdyt haastattelut. Tämän jälkeen lähdimme etsimään sekä litteroidusta tekstistä että sähköpostitse tehdyistä kyselyistä vastauksia opinnäytetyömme kysymyksiin. Analyysimenetelmänä käytimme sisällön-analyysiä ja erottelimme heti alussa keräämästämme aineistosta meitä kiinnostavat asiat.

Jaoimme aineiston niihin teemoihin, joita käytimme haastatteluissa ja kyselyiden pohjana. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 92-93.) Teemoittelun avulla halusimme varmistaa, että vastauksista poimittiin ensisijaisesti samat asiat riippumatta siitä, oliko kyseessä haastattelu vai kysely. Pyrimme löytämään saamistamme vastauksista yhtäläisyyksiä, joihin syvennyimme enemmän. Kun teemoihin liittyvä aineisto oli kerätty, tarkastelimme hie- man myös niiden ulkopuolista ylimääräistä tietoa. Tällä tavalla pyrimme varmistamaan, ettemme jättäneet mitään merkityksellistä huomioimatta.

7 Opinnäytetyön tulokset

Puhelinhaastatteluiden teemoina olivat lasten liikuntaharrastuneisuus, toiveet liikuntaharrastuksista sekä liikuntaharrastuksiin liittyvät haasteet (ks. Liite 2). Sähköpostitse osallistuneille lähetettiin kysely, jonka kysymykset pohjautuivat samoihin teemoihin kuin puhelinhaastatteluissa (ks. Liite 3). Sekä puhelinhaastatteluissa että sähköpostitse suoritussa kyselyssä vastaajien oli mahdollista kertoa myös laajemmin omista kokemuksistaan ja mielipiteistään liikuntaharrastuksiin liittyen. Haastatteluihin ja kyselyihin osallistuneet sporttiklubilaiset jakautuivat seuraavasti:

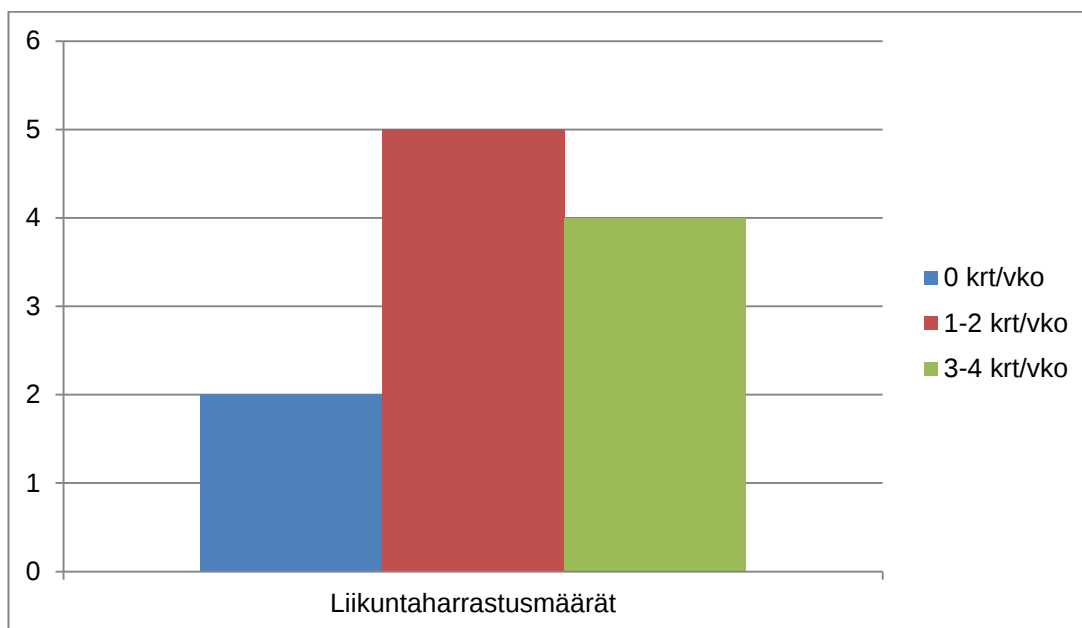
Taulukko 1. Haastatteluihin ja kyselyihin osallistuneet sporttiklubilaiset

	Tytöt (n=)	Pojat (n=)
3-6 vuotiaat		2
7-12 vuotiaat		4
13-17 vuotiaat	2	1
ikää ei ilmoitettu	1	1
Yhteensä	3	8

7.1 Sporttiklubilaisten liikuntaharrastuneisuus ja liikuntaharrastustoiveet

Lähes kaikilla haastatteluun tai kyselyyn osallistuneilla lapsilla ja nuorilla oli jo ainakin yksi säännöllinen liikuntaharrastus. Harrastusmäärät vastaajien kesken vaihtelivat 0-4 kertaan viikossa. Suurimmalla osalla sporttiklubilaisista oli vähintään kaksi liikuntaharrastusta. Yksi liikuntaharrastus voidaan näin nähdä edistävänä tekijänä useamman liikuntaharrastuksen löytymiselle, ja siihen voi vaikuttaa toisen harrastuksen aloittamisen helpottuminen, kun aloittamisen haasteet on jo kerran kohdattu.

Taulukko 3. Sporttiklubilaisten ilmoittamat liikuntaharrastusmäärät viikossa



Vastaajien ilmoittamia liikuntaharrastuksia olivat judo, tennis, uinti, ratsastus, erilaiset tanssit ja liikuntakerhot, sähköpyörätuolisalibandy, koripallo ja jalkapallo. Näistä kuitenkin suosituimpia olivat uinti ja erilaiset lasten liikuntakerhot. Liikuntakerhot olivat lähinnä erilaisia sporttiskerhoja ja monet niistä olivat tukiliittojen ja yhdistysten järjestämiä erityisryhmiä. Suosituimpia liikuntaharrastuksia yhdisti niiden helppo saatavuus, mikä edistää liikunnan harrastamista.

Suurin osa liikuntaharrastuksista oli löytynyt lasten ja nuorten kiinnostuksen kohteiden perusteella. Liikuntaharrastusmahdollisuuksia oli selvitetty itsenäisesti muun muassa lajiliittojen ja internetsivujen kautta. Oma kiinnostus liikuntaa tai tiettyä lajia kohtaan edisti liikunnan harrastamista. Kahdelle vastaajalle fysioterapeutti oli suositellut kyseistä liikuntaharrastusta. Kaksi sporttiklubilaista oli löytänyt liikuntaharrastuksen tukiliittojen tai yhdistysten kautta.

"Uinti olisi paras harrastus minulle ja jotain pallopelejä" "olisi mukavaa löytää luukuntaharrastus, joka olisi samalla mukavaa ja menisi kuin leikkien"

Lasten ja nuorten toiveet liikuntaharrastuksista olivat monipuolisia, mutta erityisesti uinti, pallopelit ja yleisurheilu tuntuivat kiinnostavan vastaajia. Liikuntaharrastuksissa ja -harrastustoiveissa ei ollut eroja eri-ikäisten kesken. Tyttöjen ja poikien kiinnostuksen kohteet liikuntaharrastuksia kohtaan eivät eronneet toisistaan.

”Olisi se vasta mahtavaa löytää Hemilapsille oma esim. uintiryhmä tai jokin muu vastaava liikuntaryhmä!”

”Haluaisin harrastaa erityisryhmässä tai ainakin niin, että ryhmässä on muita näkövammaisia”

Vastaajista seitsemän halusi harrastaa liikuntaa erityisryhmässä tai vähintään niin, että ryhmässä olisi myös lapsia, joilla on sama toimintakyvyn rajoite. Vastaajista kaksi ilmoitti harrastavansa mieluiten tavallisessa ryhmässä ja kaksi sanoi molempien ryhmien sopivan yhtä hyvin. Vastauksista ilmeni, että itselle sopivan liikuntaryhmän löytäminen ja mahdollisuus liikkua omaa toimintakykyä vastaavalla tasolla olisi edistänyt liikunnan harrastamista.

Lähes kaikki haastatteluihin ja kyselyihin osallistuneet sporttiklubilaisten vanhemmat olivat sitä mieltä, että erityisryhmä sopisi heidän lapselleen paremmin. Monet vastaajat kokivat kuitenkin, että myös tavallisessa ryhmässä harrastaminen olisi mahdollista, mikäli lapsella olisi tukenaan henkilökohtainen avustaja. Etenkin näkövammaisten kohdalla avustaja oli muutamassa tapauksessa mahdollistanut lapsen osallistumisen sellaisiin liikuntalajeihin, joihin osallistuminen olisi itsenäisesti hyvin haastavaa. Vastauksista ilmeni myös, että mitä enemmän perhe tuki ja kannusti lasta liikkumaan, sitä liikunnallisesti aktiivisempi lapsi oli.

7.2 Sporttiklubilaisten kokemat haasteet liikuntaharrastuksiin liittyen

Sporttiklubilaiset kokivat monenlaisia liikuntaharrastuksiin liittyviä haasteita. Yhtenä suurena haasteena koettiin liikuntaharrastuksia koskevan tiedon puute. Monissa tapauksissa kiinnostusta tiettyä liikuntaharrastusta kohtaan olisi löytynyt, mutta tietoa harrastusmahdollisuuksista ei ollut saatavilla tai sitä ei osattu etsiä. Haasteeksi koettiin myös harrastuksiin liittyvät kustannukset. Esimerkiksi yhdessä tapauksessa harrastamista vaikeutti oman sähköpyörätuolin puuttuminen. Kyseisessä tapauksessa lapsi pääsi osallistumaan harjoituksiin huomattavasti muuta joukkuetta harvemmin, sillä osallistuakseen hänen täytyi lainata sähköpyörätuolia.

Moni vastaajista koki, että liikunnan harrastaminen tavallisessa ryhmässä olisi liian haastavaa, ja siksi erityisryhmä vastaisi paremmin heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Etenkin vanhemmat, joiden lapsella oli suuria erityistarpeita, kokivat, että liikunnan har-

rastaminen tavallisessa ryhmässä olisi ollut heidän lapselleen lähes mahdotonta. Tällaisia erityistarpeita tuottivat esimerkiksi erilaisten liikkumisen apuvälineiden, kuten manuaalisen- tai sähköpyörätuolin käyttö tai näkövammaisuus. Suuret erityistarpeet voivat vaikuttaa myös lajivalikoiman rajoittumiseen. Esimerkiksi erään vastaajamme lapsi olisi halunnut harrastaa jalkapalloa, mutta se ei näkövammaisen pahenemisen takia ollut enää mahdollista tavallisessa joukkueessa. Näkövammaisten jalkapallo olisi ollut lapselle hyvä vaihtoehto, mutta siinä ei heidän mukaansa järjestetä harrastustoimintaa ainakaan pääkaupunkiseudulla.

”Erityisryhmä olisi paras, koska minulla on erityistarpeitakin”, ”Olen kokeillut erilaisia normaaleja liikunta ryhmiä, ja ole kokenut ne epämiellyttäväksi. Huonompi kuin muut.”

Vertaistuen puute nähtiin myös haasteena etenkin tavallisissa liikuntaryhmissä harrastamiselle. Yksi vastaajistamme oli aikaisemmin osallistunut tavalliseen liikuntaryhmään, mutta hän oli kokenut itsensä muita huonommaksi. Tämä huonommuuden tunteen kokeminen sai hänet valitsemaan jatkossa liikkumisen erityisryhmässä.

Kysymyksen liikuntaharrastuksen ja kodin välimatkan vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen halusimme esittää myös lasten vanhemmille, sillä lasten kohdalla liikuntaharrastuksiin kulkemiseen vaikuttavat suuresti vanhempien resurssit. Vastauksista selvisi, että usein pitkät välimatkat liikuntaharrastuksiin vaikeuttivat tai estivät liikunnan harrastamisen. Etenkin lasten aikataulut ovat pitkälti sidottuja muun perheen aikatauluihin, jolloin pitkät tai hankalat välimatkat kodin ja harrastuksen välillä voivat vaikuttaa lapsen mahdollisuuksiin harrastaa. Vanhemmat mainitsivat, että myös liikuntaharrastusten ajankohta saattaa muodostua haasteeksi, etenkin jos perheessä on muitakin lapsia.

”Vaikeeta on lähteminen tiettyyn aikaan, meillä on paljon muitakin lapsia kuskattavana”

Myös uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen oli vastaajien mielestä helpompaa, mikäli uusi liikuntaharrastus löytyisi läheltä kotia. Tällöin kynnys lähteä kokeilemaan sitä olisi huomattavasti matalampi. Lapsista puhuttaessa ensimmäinen liikuntaharrastuskerta voi hyvin olla vain harrastuskerran katsomista sivusta, joten etenkin jos siirtyminen on hankalaa, ei pitkä välimatka motivoi lähteä vain ”katsomaan” uutta liikuntaharrastusta.

”Toivottaisi että liikuntaharrastus olisi lähellä mutta kuljetettaisiin kyllä tai voisi kulkea taksilla sitten jos jotain mielenkiintosta löytyis”

8 Johtopäätökset

Haastattelimme työhömmä seitsemää helsinkiläistä viimeisen kolmen vuoden aikana Sporttiklubiin liittynyttä lasta tai nuorta ja lähetimme kyselyn sähköpostitse neljälle samat kriteerit täyttävälle sporttiklubilaiselle tai heidän vanhemmalleen (ks. Taulukko 2). Saamiemme tulosten mukaan sporttiklubilaiset halusivat harrastaa erityisesti uintia sekä erilaisia vauhdikkaita lajeja. Suurin osa haastatteluihin ja kyselyihin osallistuneista sporttiklubilaisista halusi harrastaa liikuntaa erityisryhmässä. Tulosten mukaan liikuntaharrastuneisuutta edistävinä tekijöinä voidaan pitää harrastusten helppoa saatavuutta, lasten ja nuorten omaa kiinnostusta tiettyä lajia kohtaan sekä mahdollisuutta liikkua omaa toimintakykyään vastaavalla tasolla.

Myös ympäristön tuella näyttäisi olevan suuri vaikutus liikunnan harrastamiseen. Lähes kaikilla liikuntaa harrastavilla sporttiklubilaisilla oli vähintään kaksi liikuntaharrastusta. Tämän perusteella voidaan ajatella yhden liikuntaharrastuksen edistävän useampien liikuntaharrastusten löytymistä.

Liikuntaharrastuksiin liittyvinä haasteina ilmeni liikuntaharrastuksia koskevan tiedon puute, pitkät välimatkat liikuntaharrastuksiin, harrastusvälineiden puuttuminen ja perheen yhteiset aikataulut. Palveluiden vaikea saatavuus aiheutti osaltaan haasteita liikunnan harrastamiselle. Myös vertaistuen ja avustuksen puute koettiin haasteena.

9 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää helsinkiläisten viimeisen kolmen vuoden aikana VAU ry:n Sporttiklubiin liittyneiden lasten ja nuorten ajatuksia liikuntaharrastuksista. Haastatteluihin ja kyselyihin vastanneet sporttiklubilaiset olivat suurimmaksi osaksi liikunnallisesti aktiivisia. Heidän liikuntaharrastuksensa sekä liikuntaharrastustoiveensa olivat hyvin samanlaisia kuin yleisestikin lapsilla ja nuorilla (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010). Sporttiklubilaisten suosituimpiin harrastuksiin kuuluvat muun muassa tanssi, ratsastus, uinti ja yleisurheilu. Nämä lajit kuuluvat myös SLU:n tutkimuksen mukaan harrastajamääriltään 15 suosituimman lajin joukkoon.

Koska kyseessä olivat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, oletuksemme oli, että heidän liikuntaharrastuksistaan löytyisi vammaisurheilulajeja. Tuloksia kerätessämme huomasimme kuitenkin, että ainoastaan sähköpyörätuolibalibandy ja näkövammaisten judo mainittiin nykyisinä harrastuksina sekä näkövammaisten jalkapallo liikuntaharrastustoiveena. Tätä saattaa selittää mahdollinen vammaisurheilulajeihin liittyvän tiedon puute tai pienistä harrastajamääristä johtuva harrastusmahdollisuuksien vähäisyys. Toisaalta emme voi olla varmoja, jättivätkö jotkut vastaajista mainitsematta, että kyseessä on jonkin liikuntalajin sovellettu versio.

Havaitsimme, että myös sporttiklubilaisten suosimia liikuntalajeja yhdistävät niiden hyvä saatavuus ja aloittamisen matala kynnyks. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat sporttiklubilaisten suosimat sporttiskerhot, joita järjestävät erilaiset vammaisjärjestöt ja yhdistykset. Toinen suosittu laji sporttiklubilaisten keskuudessa oli uinti, joka soveltuu lähes kaikille toimintakyvystä riippumatta (Lepore – Gayle – Stevens 1998: 3). Erityisuinnilla on Suomessa pitkät perinteet ja uintia järjestetään useassa eri seurassa harrasteuinnista aina vammaishuippu-uintiin saakka (Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto). Tällaisten lajien valikoituminen suosituimmiksi tukee sitä ajatusta, että hyvä saatavuus edesauttaa liikunnan harrastamista.

Lähes kaikki haastattelemamme sporttiklubilaisten vanhemmat näkivät erityisryhmän sopivammaksi omalle lapselleen. Tulos oli yhtenevä aiemman vammaisten lasten liikuntatottumuksiin liittyvän selvityksen kanssa (Saari 2011: 112-113). Syynä tähän saattaa olla esimerkiksi vanhempien pelko lapsen epäonnistumisesta tai syrjityksi tulemisesta tavallisessa ryhmässä. Uskomme, että erityisryhmät nähdään turvallisempina vaihtoehtona etenkin alussa liikunnan harrastamisen ollessa lapselle vielä uutta.

Vastauksista selvisi, että monet sporttiklubilaiset olivat etsineet tietoa liikuntaharrastusmahdollisuuksista eri tukijärjestöjen, yhdistysten ja lajiliittojen kautta, joten myös jatkossa kannattaa panostaa näiden kanavien kautta tiedottamiseen. Muutamassa tapauksessa fysioterapeutti oli ohjannut sporttiklubilaisen liikuntaharrastuksien pariin. Tämä osoittaa, että lasten ja nuorten kanssa työskentelevän fysioterapeutin ammattitaitoon olisi hyvä kuulua tietoa soveltavan liikunnan mahdollisuuksista, jotta hän voisi avustaa sopivan liikuntaharrastuksen löytämisessä.

Sporttiklubilaisilta saamamme vastaukset tukevat sitä kirjallisuudessa (ks. Faigenbaum ym. 2013; Rintala ym. 2012: 41; World Health Organization 2007) korostettua faktaa, että perheellä on tärkeä rooli lapsen liikunnalliseen elämäntapaan kannustamisessa sekä liikuntaharrastusten mahdollistumisessa. Toisaalta perheen resurssien puute voi muodostua haasteeksi lapsen liikunnan harrastamiselle. Monessa tapauksessa vanhempien yhteistyö ja lapsen harrastuksen tukeminen ovat harrastamisen edellytys. Monet toimintakykyyn liittyvät rajoitteet aiheuttavat sen, etteivät lapset ja nuoret pääse itsenäisesti kulkemaan liikuntaharrastuksiin etenkin, jos heillä ei ole mahdollisuutta taksikorttiin tai muuhun ulkopuoliseen kuljetusapuun. Tulevaisuudessa toimiessamme fysioterapeutteina osaamme toivottavasti ottaa huomioon myös perheen tukemisen tärkeyden tarjoamalla heille tietoa liikunnan hyödyistä ja liikuntamahdollisuuksista sekä auttamaan heitä liikuntaharrastuksiin liittyvien haasteiden ratkaisemisessa.

Sekä kirjallisuus (ks. Rintala ym. 2012: 72; Kaurala – Väärälä 2008: 63; Stakes 2004: 8-16, 210) että saamamme vastaukset sporttiklubilaisilta korostivat myös muun ympäristön merkitystä toimintakyvylle. Erityisesti sporttiklubilaisten vanhempien haastatte luissa ilmeni, että liikuntapaikan valinnassa tulee ajatella kodin läheisen sijainnin lisäksi myös sen esteettömyyttä. Fyysisten tekijöiden lisäksi myös asenteet ja yleiset käytännöt liikuntapaikoissa vaikuttavat mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa (Kaurala – Väärälä 2008: 63). Jotta kaikille avoin liikunta toteutuisi, tulisi ensisijaisesti muuttaa yleisiä asenteita. Esimerkiksi liian kilpailullinen ilmapiiri liikuntaharrastuksessa lisää eriarvoisuutta ja aiheuttaa huonommuuden tunteen kokemista.

Hyvä esimerkki asenteiden muuttamiseen tähtäävästä toiminnasta on mielestämme Unified-toiminta, jossa vammaiset ja vammattomat henkilöt pelaavat samassa joukkueessa (Special Olympics). Sen avulla pyritään edistämään suvaitsevaisuutta ja kaikkien näkemistä yhdenvertaisina yksilön toimintakyvystä huolimatta. Unified-toiminnassa on myös ymmärretty, että kaikille avoimen liikunnan lisäämiseksi lajeille tarvitaan myös näkyvyyttä.

Työssämme tulkitsemamme haastattelut oli alun perin tarkoitettu alkuhaastatteluiksi osana Helsingin urheilu- ja liikuntamahdollisuuksien kartoitusta erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Haastatteluista ja kyselyistä saamamme tietomäärä oli kuitenkin niin suuri ja se sisälsi niin paljon mielenkiintoisia ajatuksia liikuntaharrastuksista, että emme halunneet sivuuttaa sitä pelkästään alkuhaastatteluina. Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuutta on tutkittu vasta vähän, mikä myös vaikutti meidän päätökseemme keskittyä opinnäytetyössämme ainoastaan haastatteluilla ja kyselyillä keräämäämme tietoon.

Tarkoituksenamme oli alun perin suorittaa aineistonkeruu kokonaan puhelimitse, mutta aikataulujen yhteensopimattomuuden vuoksi toteutimme osan aineiston keruusta sähköpostikyselyillä. Opinnäytetyön tulosten tulkintaa ja yhteen kokoamista olisi ehkä helpottanut, jos kaikki haastattelut olisi toteutettu samalla tavalla. Tavoitteenamme oli kuitenkin saada vastaukset noin puolelta kriteerit täyttävistä sporttiklubilaisista, joten tarvittavien vastauksien saamiseksi oli tehtävä kompromisseja. Kaikesta huolimatta saimme vastaukset kaikkiin opinnäytetyömme kysymyksiin ja pääsimme näin tavoitteeseemme. Työskentely opetti meille paljon joustavuutta juuri sen vuoksi, että jouduimme prosessin edetessä muokkaamaan alkuperäisiä suunnitelmiamme.

Valitsemamme aineistonkeruumenetelmät sopivat hyvin tarkoituksiimme, sillä tavoitteenamme oli kuulla nimenomaan sporttiklubilaisten ajatuksia ja kokemuksia liikuntaharrastuksiin liittyen. Haastatteluissa ja kyselyissä pyrimme mahdollistamaan sen, että vastaajat pääsivät vapaasti kertomaan omia ajatuksiaan. Etenkin puhelinhaastatteluissa olisimme kuitenkin voineet tehdä selkeämpiä linjauksia sen suhteen haastattelemeko sporttiklubilaisia vai heidän vanhempiaan. Halusimme tuoda esiin haastatteluissa erityisesti lasten ja nuorten näkökulman, mutta toisaalta nyt saimme kuulla myös vanhempien ajatuksia, jotka saattavat joissain tapauksissa olla realistisempia kuin lapsilta kysyttäessä.

Tuloksia tulkitessa tulee huomioida se, että kaikki vastaajamme asuvat Helsingissä, jolloin tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä. Pääkaupunkiseudulla palvelut ovat oletettavasti paremmin saatavilla kuin esimerkiksi joissain pienemmissä kunnissa. Muihin kuntiin siirryttäessä saattaa ilmetä hyvin toisenlaisia haasteita kuin mitä haastattelemamme sporttiklubilaiset olivat kokeneet.

Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnallisuutta ja liikunnan hyötyjä heidän toimintakyvylleen on tutkittu vain vähän. Tämän vuoksi teoriatiedon löytäminen työtä

varten oli toisinaan haastavaa. Työmme teoriaosuuteen yhdistelimme ja sovelsimme vammaisiin täysi-ikäisiin liittyvää sekä lasten ja nuorten liikuntaan ja liikunnallisuuteen liittyvää tutkimustietoa sekä kirjallisuutta parhaaksi katsomallamme tavalla.

Työelämässä opinnäytetyötämme voidaan toivottavasti hyödyntää etsittäessä ratkaisuja erilaisiin soveltavan liikunnan palveluihin liittyviin haasteisiin. Kun tiedetään paremmin mitä lapset itse liikuntaharrastuksiltaan toivovat, voidaan tietoa hyödyntää liikuntaryhmiä suunniteltaessa ja sitä kautta terveyden ja liikunnan edistämisessä. Toivomme, että opinnäytetyöstämme olisi apua VAU ry:lle soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisessä etenkin sporttiklubilaisille.

Vaikka työstämme saakin paljon uutta tietoa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnallisuudesta, olisi mielenkiintoista tutkia aiheita vielä enemmän. Tässä työssämme keskityimme ainoastaan organisoituihin liikuntaharrastuksiin, jolloin ilmoitetut liikuntamäärät eivät näin ollen kerro lasten todellisuudessa päivittäin liikkumiseen käytämästä ajasta. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tietää esimerkiksi liikkuvatko erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret tarpeeksi liikuntasuosituksiin nähden.

Opinnäytetyömme alkuperäinen aihe on jo esitetty eteenpäin seuraavalle opinnäytetyötään aloittavalle opiskelijaryhmälle. Jos joku kiinnostuu aiheesta, voidaan erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksienkartoitus tehdä käyttäen pohjana meidän opinnäytetyötämme. Mikäli kartoitus ei toteudu opinnäytetyönä, olisi hienoa, jos se pystyttäisiin toteuttamaan muilla tavoin, jotta tieto erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastusmahdollisuuksista olisi tulevaisuudessa helpommin saatavilla.

Loppusanat

Kiitämme Aija Saarta saamastamme ohjauksesta ja kannustuksesta sekä opinnäytetyöhömmme osallistuneita sporttiklubilaisia, sillä ilman heitä työtämme ei olisi voitu toteuttaa.

Lähteet

Faigenbaum, Avery D. – Chu, Donald A. – Paterno, Mark V. – Myer, Gregory D. 2013. Responding to Exercise-Deficit Disorder in Youth: Intergrating Wellness Care Into Pediatric Physical Therapy. *Pediatric Physical Therapy*. 25(1), 2-6.

Fogelholm, Mikael 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka(toim.): *Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 159-170.

Hiltunen, Erkki – Holmberg, Peter – Jyväsjärvi, Erkki – Kaikkonen, Matti – Lindblom-Ylänne, Sari – Nienstedt, Walter – Wähälä, Kristiina (toim.) 2009. *Galenos. Johdanto lääketieteen opintoihin*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2009. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Järvikoski, Aila - Härkäpää, Kristiina 2011. *Kuntoutuksen perusteet*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kasser, Susan L.- Lytle, Rebecca K. 2005. *Inclusive Physical Activity. A Lifetime of Opportunities*. United States of America: Edwards Brothers.

Kaurala, Outi – Väärälä, Anu 2008. Erityisestä kaikille avoimeen liikuntaan. Suomalaisen erityisliikunnan muutos julkishallinnon näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19181/URN_NBN_fi_jyu-200810245830.pdf?sequence=1>.

Kissow, Anne-Merete – Singhammer, John 2012. Participation in physical activities and everyday life of people with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 5 (2), 65-81. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://eujapa.upol.cz/index.php/EUJAPA/article/view/94/43>>.

Koivumäki, Kari 2012. Erityisliikunnan perustiedosto 2012. VLN / Erityisliikunnan jaosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti. <<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/109/erli-perustiedot-2012.pdf>>. Luettu 19.03.2013.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Nuori Suomi. Verkkodokumentti. <[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)> Luettu 24.2.2013.

Lepore, Monica – Gayle, G. William – Stevens, Shawn 1998. *Adapted Aquatics Programming. A Professional Guide*. United States of America: Human Kinetics.

Liikuntatieteellinen seura 2012. *Soveltava liikunta*. Verkkodokumentti. <<http://lts.fi/soveltava-liikunta>>. Luettu 19.03.2013.

Mäki, Päivi 2010. Muut terveystottumukset. Teoksessa LATE-työryhmä (toim.): LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino. 101-111. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>>.

Mäki, Päivi – Laatikainen, Tiina 2010. Lasten terveys. Teoksessa LATE-työryhmä (toim.): LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino. 53-87. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>>.

Mälkiä, Esko – Rintala Pauli 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pollari, Kirsi 2011. Ihmisoikeudet kuuluvat kaikille. Miten vammaisuutta on määritelty? Teoksessa Hujala, Anne (toim.) Erityistä tukea tarvitseva lapsi on ensisijaisesti lapsi. Lapsen oikeudet osaksi vammaispolitiikkaa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2011:10. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=2835211&name=DL-DL-16630.pdf>.

Polvi, Singa 2008. Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikuntakasvatusta. Jyväskylän Yliopisto: Liikuntatieteiden laitos.

Rintala, Pauli – Grönroos, Lilja – Välimaa, Raili – Tynjälä, Jorma – Kokkonen, Marja 2013. Yleisopetuksessa olevien pitkäaikaissairaiden ja vammaisten suomalaisnuorten vapaa-ajan liikuntasytyt. Liikunta & Tiede 50 (1), 60-66.

Rintala, Pauli – Huovinen, Terhi – Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Rintala, Pauli – Mälkiä, Esko 2000. Mikä on liikunnan merkitys vammaisille? Teoksessa Miettinen, Mari (toim.): Haasteena huomisen hyvinvointi- Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. LIKES. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Rogers, Anna - Furler, Barbara-Lynne - Brinks, Stephen - Darrah, Johanna 2008. A systematic review of the effectiveness of aerobic exercise interventions for children with cerebral palsy. An AACPD evidence report. Developmental Medicine & Child Neurology. 50(11) 808–814.

Saari, Aija 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen ilta- ja iltapäivätoiminta. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Saari, Aija (toim.) 2005. Yhdessä ja erikseen. Tarinoita lasten urheilusta. Suomen Invalidien Urheiluliitto. Espoo: Frenckelin kirjapaino.

Saari, Aija (toim.) - Rautio, Sari - Remahl, Virpi 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa: Liikuntaa Kaikille Lapsille Hanke 2002–2008. Kalevaprint. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.vammaisurheilu.fi/fin/materiaalit/ladattavat_materiaalit/oppaat/>.

Scarpa, Stefano 2011. Physical Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents and Young Adults with and without Physical Disability: The Role of Sports Participation. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4 (1), 38-53.

Schlessman, Amy M. - Martin, Kathy - Ritzline, Pamela - Petrosino, Christopher 2011. The role of physical therapists in pediatric health promotion and obesity prevention: A comparison of attitudes. *Pediatric Physical Therapy* 23(1), 79–86.

Sherrill, Claudine 2003. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport. Crossdisciplinary and Lifespan. Sixth Edition.* Texas USA: McGraw-Hill.

Special Olympics. Play Unified, Live Unified. Verkkodokumentti. <http://www.specialolympics.org/unified_sports.aspx>. Luettu 17.04.2013.

Stakes 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF. Ohjeita ja luokituksia 2004: 4. World Health Organization. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja Nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto. 29 vuotta suomalaista erityisuuntia. Katsaus historiasta nykypäivään. Verkkodokumentti. <http://www.suh.fi/toiminta/erityisuuntia/erityisuinnin_historiaa> Luettu: 13.3.2013

Sørensen, Marit 2003. Integration in sport and empowerment of athletes with a disability. *European Bulletin of Adapted Physical Activity* 2 (2).

Teiska, Minna 2008. Liikuntaa liikkujille - soveltaen sopivaksi. Suomen CP-liitto ry. Verkkodokumentti. <http://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf>. Luettu 24.2.2013.

Telama, Risto – Silvennoinen, Martti – Vuolle, Pauli 1986. Kouluikäisten liikunta-käyttäytyminen. Teoksessa Vuolle, Pauli – Telama, Risto – Laakso, Lauri (toim.): Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 51-66.

Telama, Risto – Vuolle, Pauli – Laakso, Lauri 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, Pauli – Telama, Risto – Laakso, Lauri (toim.): Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 15-26.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Tuki varhaiskasvatuksessa. Erityinen tuki. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/lapsen/tuki_varhaiskasvatuksessa>. Luettu 5.4.2013.

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset 2005. Sosiaali- ja Terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukset_fi.pdf>.

Vuori, Ilkka 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka(toim.): Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 11-19.

Vuori, Mika – Ojala, Kristiina – Tynjälä, Jorma – Villberg, Jari – Välimaa, Raili – Kannas, Lasse 2007. Saavutetaanko suositukset? 11-, 13- ja 15- vuotiaiden koululaisten liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt vuonna 2006. Liikunta & Tiede 44 (2), 10-14.

World Health Organization 2007. International Classification of Functioning, Disability and Health. Children and Youth version ICF-CY. Geneva.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriikan tukemiseen. Koljonen, Maija – Myllymäki, Johanna (suom.). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kirje sporttiklubilaisten vanhemmille



Sporttiklubilaisen huoltajalle: harrastushaastattelut

Saanko antaa Sporttiklubilaisen yhteystiedot Metropolian fysioterapiaopiskelijoille? Opiskelijat Salla Koponen ja Minni Ainamo tekevät opinnäytetyötään helsinkiläisten Sporttiklubilaisten liikunnan harrastuksista. He haluaisivat haastatella puhelimitse noin 10–15 klubilaista. He ovat kiinnostuneita kuulemaan millaisia toiveita klubilaisilla on. Haluaako nuori harrastaa omassa erityisryhmässä vai ehkä muiden ikäistensä kanssa jossakin tavallisessa liikuntakerhossa? Millaista kerhotoimintaa nuori haluaisi? Haastattelu kestää noin puoli tuntia ja se toteutetaan joko puhelimitse tai jossakin yhdessä sopimassanne paikassa.

Etenkin pääkaupunkiseudulla nykyinen liikuntatarjonta on pirstaleista ja sekaisin, koska vammaisjärjestöjen lisäksi liikuntakerhoja järjestävät esimerkiksi koulut, liikuntaseurat, yhdistykset, kaupalliset yritykset ja liikuntatoimet. Haastattelujen perusteella opiskelijat jatkavat selvittämällä Helsingin urheiluseurojen ja harrastusryhmiä. Tavoitteena on, että erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille suunnattu liikuntatarjonta olisi selvillä ja listattuna kevääseen 2013 mennessä. Pyydän ilmoittamaan minulle 2.11. mennessä mikäli ette halua osallistua haastatteluun. Ja jos saatte puhelinsoiton tai sähköpostiviestin voitte toki aina ilmoittaa, että lasta ei saa haastatella tai sopia, että haastattelu tapahtuu aikuisen läsnä ollessa.

Halutessanne voitte myös itse ottaa yhteyttä opiskelijoihin sopivan haastatteluajan löytämiseksi.

Terveisin

Aija Saari, LitT

Toimialapäällikkö (lasten ja nuorten toiminta)

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry

puh 040 506 4208, sp: aija.saari@vammaisurheilu.fi

Opiskelijat:

Salla Koponen, puh 040 549 3519 ja Minni Ainamo, puh 041 545 6098

s-postit: etunimi.sukunimi@metropolia.fi

Puhelinhaastatteluissa käytetyt teemat

1. Nykyiset liikuntaharrastukset ja liikuntaharrastusmäärät
2. Mistä haettu tietoa harrastuksista
3. Liikuntaharrastustoiveet
4. Tavallinen vai erityisryhmä
5. Haasteet liikunnan harrastamisessa
6. Välimatkojen merkitys

Sähköpostitse lähetetty kysely sporttiklubilaisille

Hei!

Lähestyimme teitä kirjeitse sporttiklubilaisten harrastushaastatteluihin liittyen. Olemme siis tekemässä opinnäytetyötämme Suomen Vammaisurheilulle liittyen lasten- ja nuorten harrastusmahdollisuuksiin Helsingin alueella. Emme tavoittaneet teitä puhelimitse joten voisitteko ystävällisesti vastata näihin muutamaan kysymykseen sähköpostitse.

Opinnäytetyömme tarkoitus on auttaa erityislapsia ja -nuoria löytämään mieleisensä harrastus, joten vastauksista olisi meille suuri apu! Kysymykset ovat suunnattu lapsille ja nuorille, mutta vanhemmat voivat toki vastata heidän puolesta. Aikaa vastaaminen vie noin viisi minuuttia.

Kiitos!

1. Harrastatko mitään? Kuinka usein?
2. Mistä harrastus löytyi? (esim internetistä, lehti-ilmoituksesta?? jne)
3. Mitä haluaisit harrastaa?
4. Haluaisitko harrastaa erityisryhmässä vai tavallisessa liikuntaryhmässä muiden ikäisesi kanssa?
5. Mitä uskot olevan vaikeinta harrastaessa?
6. Onko mahdollista mennä esim. autolla harrastuksiin tai pitäisikö harrastuksen olla jossain lähellä?
7. (minkälainen liikuntarajoitus, voidaan kysyä seuralta)
8. Omat kommentit/kysymykset

Terveisin,

Minni Ainamo ja Salla Koponen

fysioterapeuttiopiskelijat Metropolia Ammattikorkeakoulu