



## **Poikkihallinnollisen yhteistyön kartoitus Salon kaupungissa vähän liik- kuvien nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi**

Emmi Rokka

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2022

Liikunnanohjaajan tutkinto

## Tiivistelmä

**Tekijä(t)**

Emmi Rokka

**Tutkinto**

Liikunnanohjaaja

**Raportin/Opinnäytetyön nimi**

Poikkihallinnollisen yhteistyön kartoitus Salon kaupungissa vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi

**Sivu- ja liitesivumäärä**

49 + 4

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja oli Salon kaupungin liikuntapalvelut. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Salon kaupungin työntekijöiden poikkihallinnollisen yhteistyön näkemystä vähän liikkuvien nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin ympärillä. Tulosten pääasiallisena merkityksenä oli kuvailla kyselyyn vastanneiden Salon kaupungin työntekijöiden omia näkemyksiä, tarpeita ja ongelmia vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi tällä hetkellä suoraan työelämälähtöisinä. Tutkimuskysymykset tässä laadullisessa tutkimuksessa liittyivät poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuuden arviointiin, vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisäämiseen sekä nuorten tavoittamiseen ja osallistamiseen. Konteksti liittyy vahvasti vähän liikkuvien nuorten hyvinvointiin. Aiheen rajausta tutkimuksessa toteutui rajaamalla verkkokyselyyn vastaajiksi ainoastaan nuorten kanssa työskenteleviä Salon kaupungin työntekijöitä.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa paneudutaan laaja-alaisesti liikunnan edistämiseen eri tasojen kautta, nuorten liikuntaan sekä kuntien rooliin liikunnan edistäjänä. Nuorten liikunta-otsikon alta löytyvät vuoden 2021 uudistetut lasten ja nuorten liikumissuosituksot, liikkumattomuus yleisenä ilmiönä, fyysisen aktiivisuuden merkitykseen nuoren terveydelle sekä valtakunnallisesta kouluterveyskyselystä saatuja nuorten tuloksia. Kuntien roolissa liikunnan edistäjänä käsitellään laeissa määriteltyjä ohjeistuksia, ympäristöjen merkitystä, poikkihallinnollisen sekä moniammatillisen yhteistyön tarkoitusta sekä kouluterveyskyselyn tuloksia Salon kaupungin nuorilta saamista vastauksista.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistoa kerättiin tammikuussa 2022 verkkokyselyn muodossa. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti. Kysely koostui avoimista kysymyksistä, monivalinnoista sekä vaihtoehtoisista vastausvalinnoista. Aineisto analysoitiin avointen kysymysten osalta teemoittelun avulla, jossa vastaukset pelkistettiin tietyn isomman teeman mukaisesti.

Opinnäytetyön tutkimuksen yhtenä päätuloksena on todettu vähän liikkuvien nuorten olevan monen ammattilaisen mielestä haastava kohderyhmä, joihin tulisi pyrkiä vaikuttamaan ja ennaltaehkäisemään liikkumattomuuden lisääntymistä. Tuloksissa on todettu Salon kaupungin tarvitsevan lisää poikkihallinnollista yhteistyötä eri hallinnonalojen välille. Lisäksi eri toimintaympäristöjen kehittäminen liikunnallisemmiksi ja mukavan matalankynnyksen liikuntatoiminnan järjestäminen on koettu tarpeellisenä koko kaupungin alueella.

Työllä vastattiin kattavasti toimeksiantajan esittämään tarpeeseen vähän liikkuvien nuorten ympärillä toimivien aikuisten toiminnan kartoittamiseen.

**Asiasanat**

Nuorten liikunta, liikkumattomuus, kunta liikunnan edistäjänä, kyselytutkimus

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Terveyden ja liikunnan edistämisen keinot .....	3
3	Nuorten liikunta .....	8
3.1	Nuorten liikkumissuositukset .....	8
3.2	Liikkumattomuus ilmiönä .....	10
3.3	Fyysisen aktiivisuuden merkitys nuorten terveydelle.....	13
4	Kunnat liikunnanedistäjinä .....	15
4.1	Laissa määriteltyä.....	16
4.2	Ympäristöt suositusten saavuttamisen tukena .....	17
4.3	Moniammatillisen ja poikkihallinnollisen yhteistyön tarkoitus .....	18
4.4	Kouluterveyskyselyn tuloksia Salon kaupungissa .....	20
5	Tutkimuksen toteutus.....	22
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus.....	22
5.2	Tutkimusmenetelmät .....	22
5.2.1	Kyselylomake .....	23
5.3	Aineistonkeruu ja -analyysi.....	24
6	Tutkimuksen tulokset .....	28
6.1	Poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuus .....	29
6.2	Vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisääminen .....	31
6.3	Nuorten tavoittaminen ja osallisuus.....	32
7	Pohdinta.....	34
7.1	Tulosten pohdinta .....	36
7.2	Laatu ja luotettavuus .....	40
7.3	Kehittämissuositukset ja johtopäätökset .....	41
	Lähteet.....	43
	Liitteet .....	50
	Liite 1. Verkkokysely .....	50
	Liite 2. Saatekirje .....	53

## 1 Johdanto

Suomalaisten varsin aktiivinen vapaa-ajan liikunta ei riitä kattamaan terveyden kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, arkiliikunta jää liian vähäiseksi. Nykyinen elämäntapa suosii ruutujen äärellä ja kulkuneuvoissa istumista sekä fyysistä passiivisuutta eikä kannusta liikkumaan. (Arhinmäki & Huovinen 2013, 9.)

Kunnissa tarvitaan toimialojen välistä yhteistyötä sekä yhteistyötä yksityisten toimijoiden ja kolmannen sektorin kanssa (Harmokivi-Saloranta 2020, 33). Liikuntalaki (390/2015 2§) ohjaa kuntia hallinnonalojen väliseen yhteistyöhön sekä kunnan olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivien toimintamuotojen käyttöön. Kuntien liikuntatoimen työ liittyy usein terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (Liikuntalaki 390/2015 2§; Ahonen-Walker 2021, 44–45.)

Lastenoikeuksien sopimuksen mukaan lapsilla ja nuorilla on oikeus kasvaa ja kehittyä täyteen potentiaaliinsa sekä elää mahdollisimman terveenä. Lapset ja nuoret ovat tulevaisuuden vastuunkantajia. (Lastenoikeuksien sopimus 1989 artikkelit 6 & 24, yleiskommentti 7). Eduskunnan päätösten mukaan nuorisolain yleisissä säännöksissä lain tavoitteena on 2 § mukaan 1) edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kykyä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnassa sekä 3) tukea nuorten harrastamista ja toimintaa kansalaisyhteiskunnassa. Kunnan tehtävänä on nuorisolain 8§ mukaan nuorisotyö ja -politiikka, joita toteuttaessaan kunnan tulee luoda edellytyksiä nuorisotyölle sekä -toiminnalle järjestämällä nuorille suunnattuja tiloja sekä toimintaa ja tukea nuorten kansalaistoimintaa. (Nuorisolaki 2016.)

UKK-instituutin (2020a) mukaan termiä liikkumattomuus voidaan pitää eräänlaisena summakäsitteenä runsaasta paikallaanolosta ja liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta (UKK-instituutti 2020a; Vasankari & Kolu 2018, 6). Maailman terveysjärjestön (World Health Organization) (2010) mukaan liikkumattomuutta pidetään neljänneksi yleisimpänä riskitekijänä elintapasairauksien aiheuttamisessa kuolemantapauksissa maailmanlaajuisesti (World Health Organization 2010, 10; Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2013, 10; Kari 2018, 53). Vasankarin ja Kolun (2018) mukaan heikosta fyysisestä kunnosta ja vähäisestä liikkumisesta johtuvat yhteiskunnalliset kustannukset ovat vuosittain 3,2–7,5 miljardia euroa (Vasankari & Kolu 2018, 57). Nuorten syrjäytymisen on arvioitu olevan yhteiskunnalle 1,4 miljardia euroa vuodessa, jonka ehkäisemiseen tarvitaan laajoja poliittisten hallinnonalojen ylittävää yhteistyötä. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn voidaan vaikuttaa muun muassa harrastustoiminnan kautta, johon ohjattu liikunta lukeutuu. (Vasankari & Kolu 2018, 24.)

Valtakunnalliset lasten ja nuorten liikkumisen suositukset uudistuivat vuoden 2021 alkupuolella. Aiempaan vuoden 2008 suomalaiseen ”fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille” suositukseen verrattuna ydinsanoma on pysynyt samana, mutta uudistettu suositus perustuu paremmin ajankohtaiseen tutkittuun lasten ja nuorten tutkimusnäyttöön. Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin 60 minuutin ajan sekä välttää runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa. Päivittäisen liikkumismäärän voi koostaa useammasta lyhyemmästä liikkumishetkestä. Suositusten mukaan kolmesti viikossa tulisi tehdä myös rasittavaa kestävyysliikuntaa, lihasvoimaa sekä luustoa vahvistavaa liikumista unohtamatta liikkuvuus-, tasapaino- ja ketteryysharjoituksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19, 9, 11; Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Korsberg 2021,13–14; UKK-instituutti 2021.)

Valtion liikuntaneuvosto on nostanut esiin valtakunnallisesta nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa 2020–2023 moniammatillisen yhteistyön kouluissa ja oppilaitoksissa, joka koetaan ensiarvoisen tärkeänä nuorten kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin huomioimisessa (Valtion liikuntaneuvosto 2019). Palvelun vastaanottajan näkökulmasta hän hyötyy monen asiantuntijan voimin toteutetusta kokonaisvaltaisesta palveluiden yhteensovittamisesta poikkihallinnollisten asioiden hoitamisessa, jolloin toiminnasta saattaa muodostua lisää resursseja asiakkaan auttamiseksi (Määttä 2007,29).

Vuosikymmenestä toiseen lasten ja nuorten liikunnan kyselytutkimuksissa toistuvat samat ominaispiirteet eli iän mukaisen liikunnan määrän ja erityisesti ohjatun liikunnan väheneminen viimeistään 15-vuoden iässä, jolloin omaehtoisesta liikkumisesta tulee entistä hallitsemampi liikkumismuoto (Hakanen, Myllyniemi & Salassuo 2019, 15). Vähän liikkuvien lasten ja nuorten päivittäisestä askelmäärästä ja liikkumisesta suurin osa toteutuu koulupäivän aikana (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019). Liikunnalla on todettu olevan vaikutusta koulumenestyksen ja oppimiseen. Liikunnallisesti aktiivisemmat henkilöt saavat parempia arvosanoja kuin vähänliikkuvat. (Syväoja 2015; Kari 2018, 54.)

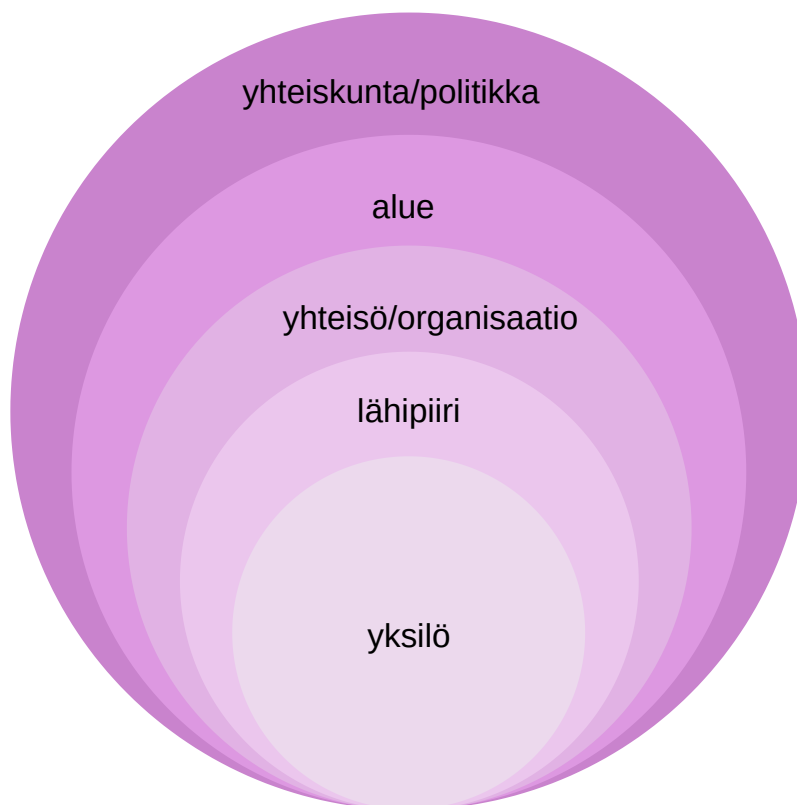
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vähän liikkuvien nuorten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemista. Tavoitteena oli kartoittaa Salon kaupungin työntekijöiden poikkihallinnollisen yhteistyön näkemystä vähän liikkuvien nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin ympärillä. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Salon kaupungin liikuntapalvelut. Toimeksiantajan rooli opinnäytetyöprosessissa oli antaa aihe-ehdotus ja osallistua sen rajamiseen sekä osallistua kyselyn suunnitteluun ja kysymysten muodostamiseen. Toimeksiantaja auttoi opinnäytetyöntekijää kyselyn jakamisessa haluttuun kohderyhmään kuuluvien henkilöiden yhteystietojen jakamisella.

## 2 Terveyden ja liikunnan edistämisen keinot

Parosen ja Nupposen (2011) mukaan maailman terveysjärjestö on vuonna 1986 määritellyt terveyden edistämisen toiminnaksi, joka lisää ihmisen mahdollisuuksia hallita ja parantaa terveyttään (Paronen & Nupponen 2011, 187). Terveyden edistäminen on osana kansanterveystyötä, jota säädetään useissa eri laeissa. Sen tavoitteena on väestön terveyserojen kaventaminen. Vastuu väestön terveydestä ja hyvinvoinnista sekä terveyserojen kaventamisesta on kunnilla, joille valtio jakaa määrärahoja toiminnan tukemiseen ja mahdollistamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Terveyden edistämässä on kyse monimuotoisesta ja monialaisesta toiminnasta (Paronen & Nupponen 2011, 189).

Liikunnalla on merkittävä sija terveyden edistämässä, johon vaikutetaan väestötasolla terveys- ja liikuntapoliittisella sekä yhdyskuntarakennetta ohjaavalla päätöksenteolla. Tällainen päätöksenteko vaikuttaa väestön liikkumisaktiivisuuteen sekä harrastusliikuntaan. (Paronen & Nupponen 2011, 188.) Vuoren (2003) mukaan liikunta on yksilön omiin valintoihin sekä harkintaan perustuvaa käyttäytymistä ja liikunnan edistäminen puolestaan käsittelee vapaaehtoisten valintojen ja niiden tekemistä tukevien mahdollisuuksien luomista (Vuori 2003, 105).

Aittasalon (2020a) kirjoittaman UKK-instituutin julkaisun mukaan monet terveyden edistämisen asiantuntijat pitävät sosioekologisia malleja terveyden edistämisen lähtökohtana. Sosioekologisten mallien mukaan ajatuksena on, että terveyskäyttäytymiseen ja sitä kautta liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös monet muut tekijät. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä poliittinen päätöksenteko. Sosioekologisten mallien mukaan edistämistoimia tulee suunnitella ja toteuttaa samansuuntaisesti kaikilla eri tasoilla (kuva 1). Monitasoisuuden ajatellaan parantavan edistämistoimien tasapuolisuutta ja kattavuutta, jolla saataisiin kavennettua terveyseroja. (Aittasalo, 2020a.)

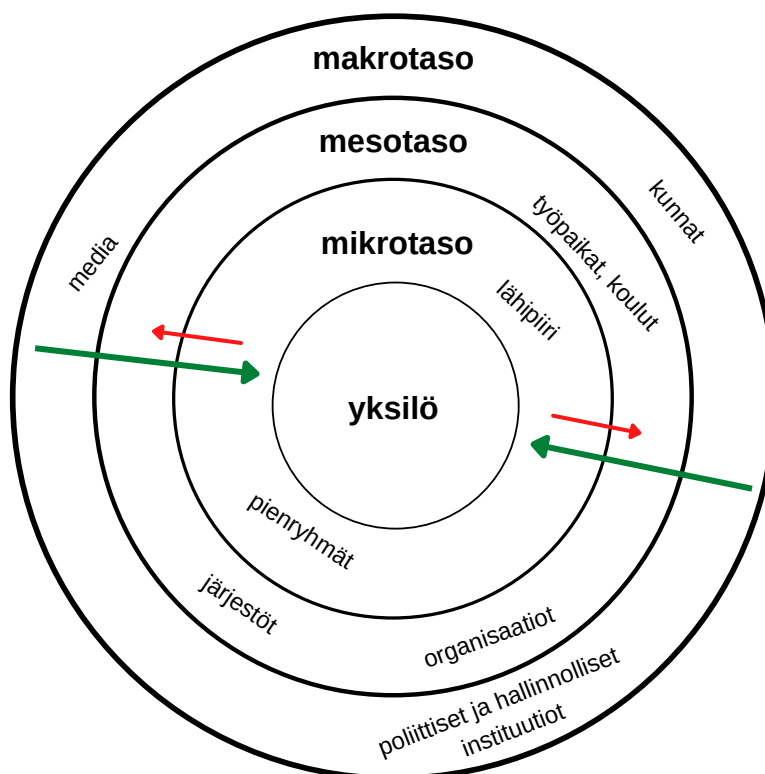


Kuva 1. Sosioekologisuuden tasot (mukailtu UKK-instituutti, Aittasalo 2020a)

Sosioekologisten mallien käyttö liikunnan edistämässä on perusteltua, sillä liikkuminen linkittyy erilaisiin sosiaalisiin ja fyysisiin toimintaympäristöihin, joita lasten ja nuorten näkökulmasta ovat esimerkiksi päiväkodit ja koulut. Aittasalon kirjoittaman julkaisun (2020a) mukaan on tunnistettu, että liikunnanedistäminen ei voi tapahtua irrallaan sosioekologisesta systeemistä. Liikunnanedistämässä pyritään hahmottamaan kokonaisuuksia ei pelkästään syy-seuraus-suhteita. Kokonaisuuksien hahmottamisessa apuna käytetään systeemikarttoja, jotka ovat usein monimutkaisia kuvioita systeemin osien vaikutusten edistämisestä. Monimutkaisuus ja systeemisyytys tekee liikunnanedistämistä haastavampaa ja osaamisen kannalta vaativampaa, jolloin tarvitaan monialaisuutta. Liikkumisen edistämässä on painotettu poikkihallinnollisuutta ja monialaista yhteistyötä pidemmän aikaa. (Aittasalo 2020a.)

Toinen yleisesti käytetty ajattelumalli liikunnan edistämisen tasoista on yksilö-, mikro-, meso- ja makrotason yhdistävä kehys. Parosen ja Nupposen (2011) mukaan liikunnan edistäminen on osana terveyden edistämistä, jossa pyritään parantamaan rajatun ihmisryhmän tai väestön toimintakykyä, terveydentilaa ja hyvinvointia liikunnan avulla (Paronen & Nupponen 2011, 189). Ajattelumalli (kuva 2) havainnollistaa ihmisten olemassa olevaa elinympäristöä sekä eri tasojen ja ympäristöjen vaikutuksia. Olennaista on, että muutos yhden kehän ilmiöissä vaikuttaa myös viereisten kehien ilmiöihin. Vaikutukset koetaan

yleisesti suurempina ulkokehältä sisälle päin kuin sisältä ulos. (Paronen & Nupponen 2011, 189.)



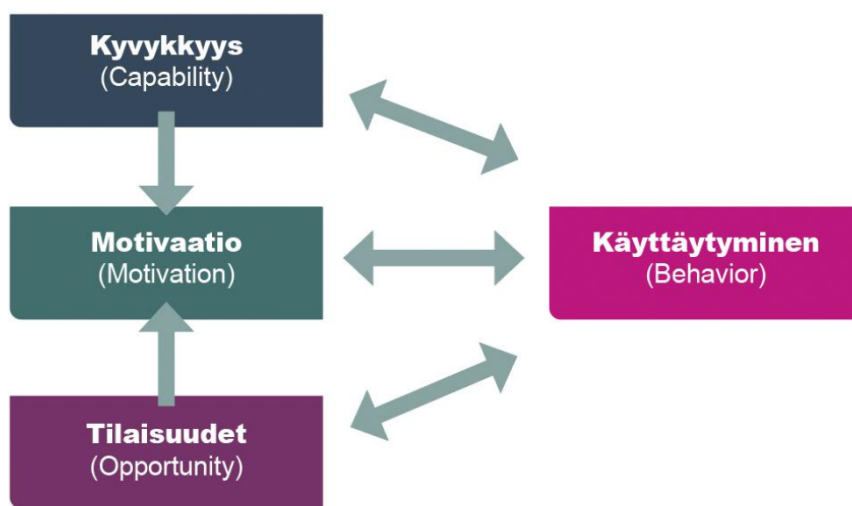
Kuva 2. Liikunnan edistämisen tasot yhdistävä ajattelumalli (mukailtu Paronen & Nupponen 2011, 189)

Yksilötasoa pidetään sisimpänä tasona, jota ympäröivällä kehällä on ryhmät, joiden kanssa yksilö on välittömässä kontaktissa ja vuorovaikutuksessa. Yksilö saa lähipiirinsä tapahtumista ja ihmisistä enemmän vaikutteita kuin kykenee niitä itse antamaan. Keskimäisellä kehällä mesotasolla on rakenteita ja yhteenliittymiä, joiden toiminnot, tehtävät ja rakenteet pysyvät melko pitkään, vaikka henkilöt vaihtuisivatkin. Yksilö voi olla niiden jäsenen, mutta muodollisempaan kuin mikrotasolla. Mesotasoa ympäröi makrotason kehä, joka kattaa ihmisen fyysistä aktiivisuutta ohjaavan päätöksenteon elinpiirien ja toiminnan ympäristöjen muokkaamisella ja rajaamisella. Makrotason instituutiot vaikuttavat yksilöön välillisesti ohjaten ja rajaten sosiaalista sekä fyysistä ympäristöä meso- ja mikrotasolla. Olennaista on, että jokaisella kehällä muodostuu ihmisen elämänpiirejä, joilla on ominaiset toimintonsa, yhteisönsä ja ympäristönsä. Ihmisen ympäristö ei ole pelkästään sitä mikä nähdään, ennemmin siinä on kysymys elämänpiirien verkostosta. (Paronen & Nupponen 2011, 189–190.)

Liikuntakäyttäytyminen todetaan usein terveyskäyttäytymisen yhdeksi alamuodoksi, jonka lähtökohdana on liikkumisen vaikutus terveyteen. Liikuntakäyttäytyminen käsittää liikkumisen keston, tehon ja useuden eli toistuvuuden. Siihen kuuluu myös liikkumismuoto, sijainti



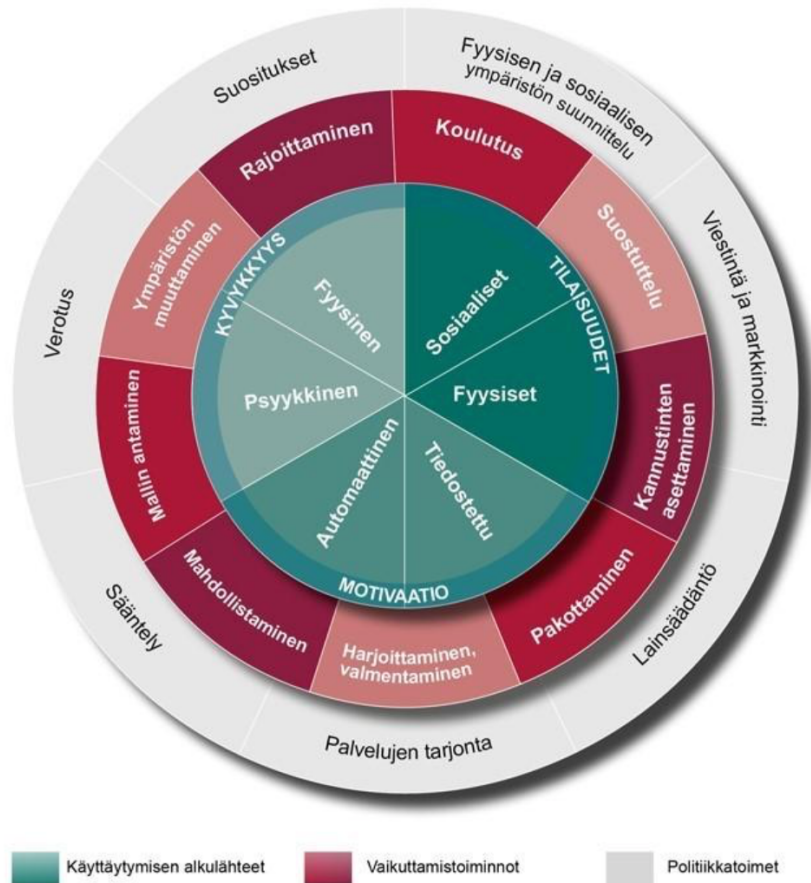
sekä kenen kanssa liikutaan. Terveysten kannalta erityisen merkittävänä on todettu olevan liikuntakäyttäytymiseen liittyvät kysymykset millä tavalla ja missä liikutaan sekä kenen kanssa. Terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat myös monenlaiset muut tekijät, kuten asenteet, odotukset, tiedot, taidot ja sosiaaliset normit. Näiden tekijöiden merkitys vaihtelee ja ne saavat erisuuruisia painoarvoja, joita selitetään käyttäytymisen taustalla olevien teorioiden avulla, esimerkiksi tällaisesta yhteenvedosta on COM-B-malli (kuva 3). (Aittasalo 2020b.)



Kuva 3. COM-B-malli (Aittasalo 2020b)

COM-B-mallin mukaan ihmisen käyttäytyminen riippuu kyvykkyydestä, motivaatiosta ja tilaisuuksista. Kyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön fyysisiä sekä psyykkisiä voimavaroja toteuttaa haluttua käyttäytymistä, kuten tarvittavien taitojen tai tietojen osaamista. Tilaisuudet ovat yksilön käyttäytymistä mahdollistavia ulkopuolisia fyysisiä sekä sosiaalisia tekijöitä. Motivaatio tarkoittaa aivojen kaikkia prosesseja, jotka ohjaavat yksilön käytöstä sekä päätöksentekoa. Motivaatiosta osa prosesseista on tiedostettua ja osa tiedostamatonta. Tiedostamattomat prosessit tapahtuvat automaattisesti kuten emotionaaliset reaktiot ja rutiinit. Tiedostettuja puolestaan ovat analyttinen päätöksenteko ja suunnitelmallisuus. COM-B-malli toimii myös käyttäytymisen muutospyörän (kuva 4) lähtökohtana. (Michie, van Stralen & West 2011; Aittasalo 2020b.)

Käyttäytymisen muutospyörän (behaviour change wheel) tarkoituksena on parantaa intervention eli toiminnan vaikuttavuutta ja helpottaa vaikuttamistoimenpiteiden sekä politiikka-toimien valinnassa (Michie, van Stralen & West 2011). Käyttäytymisen muutospyörässä (kuva 4) sisimpänä on käyttäytymisen kolme alkulähdettä, kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio, joista ihmisen käyttäytyminen riippuu ja jotka toimivat sen lähtökohtana. (UKK-instituutti 2020b.)



Kuva 4. Käyttäytymisen muutospyörä (UKK-instituutti 2020a)

Käyttäytymisen muutospyörän keskimmaisella kehällä ilmenee yhdeksän vaikuttamistoimintoa, joiden kautta pyritään vaikuttamaan käyttäytymisen alkulähteisiin. Alkulähteisiin vaikuttamisen kautta pyritään muuttamaan kohteena olevaa käyttäytymistä haluttuun suuntaan, jotta saadaan mahdollistettua haluttu käyttäytyminen. Vaikuttamistoimintojen valinnassa on huomioitava mitkä toimet ovat muutoksen kannalta oleellisimpia. Jokaiselle alkulähteelle on määritelty käyttäytymisen muutospyörässä sopivin vaikuttamistoiminto. Käyttäytymisen muutospyörän uloimmalla kehällä on politiikkatoimet, jotka ohjaavat paikallista, alueellista sekä yhteiskunnallista toimintaa. Politiikkatoimien tarkoitus on tukea niin yksilöön kuin ryhmiin kohdistuvia vaikuttamistoimintoja. Politiikkatoimet on määritelty samalla tavalla sopivimmiksi vaikuttamistoimille kuin vaikuttamistoimet alkulähteille. (UKK-instituutti 2020b)

### 3 Nuorten liikunta

Valtion liikuntaneuvoston valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelman lausunnossa (2019) todetaan riittämätön liikunnan määrä näkyvän yhteiskunnallisena haasteena. Tällainen fyysisen toimintakyvyn lasku aiheuttaa haasteita nuoren elämään monin tavoin liittyen arkiaskareisiin, opiskeluun, mielialaan sekä nuorten tulevaan työkykyyn. Nuorten riittämätön fyysisen aktiivisuuden määrä on havaittavissa. Vain 10 % kahdeksasluokkalaisista täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen vaikka 90 % kahdeksasluokkalaisista kertoo harrastavansa liikuntaa. Valtion liikuntaneuvosto toteaa, että riittämättömään fyysisen aktiivisuuden vaikuttamiseen tarvitaan liikuntapolitiikan lisäksi sosiaali-, terveys-, ympäristö-, nuoriso-, ja koulutuspolitiikka. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Nuorisolain mukaan nuoren henkilön määritelmänä pidetään alle 29-vuotiasta henkilöä (Nuorisolaki 2016). Tässä opinnäytetyössä keskitytään yläasteella opiskeleviin 7.-9-luokkalaisiin nuoriin, jotka ovat iältään 13–15-vuotiaita.

#### 3.1 Nuorten liikkumissuositukset

Vuoden 2021 keväällä uudistui 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuositus (kuva 4). Aiempi suomalainen suositus kyseiselle ikäluokalle ”fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille” oli vuodelta 2008. Verratessa näitä suosituksia niiden ydinsanoma ei ole muuttunut lainkaan, mutta uudistetun suosituksen sisältöä on muokattu vastaamaan paremmin lasten ja nuorten liikkumisen ajankohtaista tutkimusnäyttöä. Tutkimusnäytön määrä ja laatu ovat kasvaneet merkittävästi vuoden 2008 jälkeen vuoteen 2021. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19, 9; Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Korsberg 2021,13.)

Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO) päivitti kansainväliset lasten ja nuorten liikkumisen suositukset marraskuussa vuonna 2020. WHO:n työryhmä kokosi samalla yhteen kansallisen tutkimusnäytön liikkumisen ja paikallaolon vaikutuksista terveyden eri osatekijöihin. Suomalaisen suosituksen laatinut liikuntapolitiikan koordinaatioelimen tehtävään kutsuttu työryhmä on hyödyntänyt saatuja kansainvälisiä tuloksia oman työnsä valmistelussa ja soveltanut niitä suomalaiseen toimintaympäristöön sopiviksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19, 9; Sääkslahti ym. 2021, 13–14.)



Kuva 4. Lasten ja nuorten liikkumissuositus (Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021:19,12)

Suosituksen (kuva 4) mukaan lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua jokaisena päivänä viikossa. Pääosan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa tulisi välttää. Suositusten mukaisen 60 minuutin päivittäisen liikkumismäärän voi koostaa useista liikkumishetkistä päivän aikana. Kolme kertaa viikossa tulisi tehdä myös teholtaan rasittavaa kestävyysliikuntaa, lihasvoimaa sekä luustoa vahvistavaa liikuntaa, huomioiden liikkuvuus, tasapaino ja ketteryyys. Liikkumisen monipuolisuudella haetaan erilaisten liikuntataitojen kehittymistä. Liikkumissuositus perustuu tieteelliseen näyttöön, jolla pyritään turvaamaan lasten ja nuorten hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19,11; UKK-instituutti 2021; Sääkslahti ym. 2021,13–14.)

Liikkumisen merkitys on tunnistettu laajasti lasten ja nuorten terveyden, hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. 13–17-vuotiaista nuorista yli neljä viidesosaa ja noin puolet 7–12-vuotiaista lapsista ei täytä suositusten vaatimia määriä. Ylipainoisten lasten ja nuorten

määrä on kasvanut yhteiskunnassa, jonka yhtenä osasyynä nähdään ravitsemuksen ja liikkumisen määrän muutokset. Ylipainoisuus ja heikentynyt kestävyyskunto ovat kasvaneet vuosikymmenten varrella. Todellinen tarve liikkumisen lisäämiselle on kirjaimellisesti olemassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19, 9.)

Terminä liikkumisella julkaisussa tarkoitetaan samaa kuin fyysinen aktiivisuus. Sanavalintajana tällä halutaan korostaa aktiivista arkea. Suosituksista on muistettava, että liikkumisen terveysvaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, joten liikkumismääriä ei tulisi korostaa liikaa tai liian tarkasti. Suositukset ovat ohjaavia yleisen näkökulman yksimielisiä päätöksiä asiasta. Suosituksia vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19, 11–12.)

Yleistäen voidaan todeta, että suurin osa liikkuu suositusten näkökulmasta liian vähän. Tytöt liikkuvat kaikissa ikäluokissa poikia vähemmän, riippumatta fyysisen aktiivisuuden mittaumenetelmästä. Pojat käyttävät enemmän ruutu-aikaa kuin tytöt, mutta tytöt viettävät enemmän aikaa fyysisesti passiivisissa harrastuksissa. Vanhempien alhaisempi koulutustaso on yhdistetty vähäisempään liikunnan määrään lapsella. (Lakka, Talvia, Sääkslahti & Haapala 2019, 143–144).

### **3.2 Liikkumattomuus ilmiönä**

UKK-instituutin Liikkumattomuuden terveysriskit ja kustannukset (2018) julkaisun sekä Vasankarin & Kolun (2018) mukaan termillä liikkumattomuus tarkoitetaan eräänlaista summakäsitettä kuvaamaan runsasta paikallaanoloa ja liian vähäistä fyysistä aktiivisuutta (UKK-instituutti 2020a; Vasankari & Kolu 2018, 6). Paikallaanololla tarkoitetaan valvella-oloaikana toteutettua istumista tai makaamista (Vasankari 2014, 1867)

World Health Organizationin (2010) mukaan liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi yleisin riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamista kuolinsyistä, jonka osuus on 6 % kuolemista. Korkea verenpaine, tupakointi ja veren korkea glukoosipitoisuus ovat esiintyvyydeltään liikkumattomuutta suurempia riskitekijöitä. Ylipaino ja liikalihavuus aiheuttaa 5 % maailmanlaajuisista kuolemista. (World Health Organization 2010, 10; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10; Kari 2018, 53.) Merkittävimpinä ihmisen hyvinvointia vaarantavina tekijöinä länsimaisissa yhteiskunnissa on todettu fyysinen passiivisuus ja vähäisen liikunnan harrastaminen. Ihmiskeho vaatii kehittyäkseen sekä optimaalisesti toimiakseen riittävän määrän fyysistä aktiivisuutta ja räsitusta säännöllisesti. Lisäksi liikunnan harrastamisen ja muu fyysisen aktiivisuuden tiedetään edistävän ihmisen fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9)

Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat yleisesti ottaen suhteellisen aktiivisesti, kun huomioidaan kevyt fyysinen aktiivisuus, kuitenkin osa lapsista ja nuorista liikkuu varsin vähän. Vuonna 2009–2010 tehdyn Valtakunnallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan suomalaisista 3–18-vuotiaista lähes kaikki (92 %) harrastavat liikuntaa vain kahdeksan prosenttia ei harrastaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Suomalaisnuorten fyysinen kunto on kahden viimeisen vuosikymmenen aikana heikentynyt ja ylipaino yleistynyt huomattavasti fyysisen aktiivisuuden vähenemisen seurauksena. (Vanttaja ym. 2017, 15.)

Paikallaolon määrä kasvaa lapsilla ja nuorilla iän myötä, valveillaoloajasta vietetään istuen tai makuulla yli puolet vuorokaudesta (Harmokivi-Saloranta 2020, 27). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu Valtakunnallisten yhteisten linjausten terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 mukaan voidaan todeta paikallaolon lisääntyvän iän myötä, sillä varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 % ajastaan, aikuisilla luku on jo 80 %. Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan lisäämiselle ja istumisen vähentämiselle on selkeä tarve. Melko aktiivinen vapaa-aika ei riitä, kun muu osa päivästä on pitkälti istumista esimerkiksi töissä ja kouluissa. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020, 4, 10.)

Vanttajan (2017) teoksen mukaan liikuntatutkijoiden mukaan liikuntaan osallistumista on merkittävä tukea koko elämän aikana. Lapsena opittua liikkumatonta elämäntapaa on hankalaa muuttaa myöhemmällä iällä liikkuvaksi elämäntavaksi. Tutkijat korostavat tuen määrää erityisesti elämän siirtymä- ja muutosvaiheissa, kuten ala-asteelta yläasteelle siirtymisen vaiheessa, jolloin liikunnan harrastamisen määrä vähenee. (Vanttaja ym. 2017, 15.)

Vasankarin ja Kolun (2018) mukaan on laskettu, että heikosta fyysisestä kunnosta ja vähäisestä liikkumisesta johtuvat yhteiskunnalliset kustannukset ovat vuosittain 3,2–7,5 miljardia euroa (Vasankari & Kolu 2018, 57). Maksamattomien verojen ja käytettyjen tukien takia nuorten syrjäytymisen on arvioitu vuotuisesti maksamaan 1,4 miljardin kustannukset yhteiskunnalle, joka on yhtä syrjäytyneitä kohden laskettuna noin 20 000 euroa. Syrjäytymisen ehkäisyyn vaaditaan laajoja eri poliittiset hallinnonala ylittävää yhteistyötä, ehkäisyssä yhteiskunnan tuen lisäksi yksilön omalla toiminnalla on usein ratkaiseva merkitys. Nuorten syrjäytymistä voidaan ehkäistä harrastustoiminnan kuten ohjatun liikunnan avulla luomalla osallisuutta ja tukemalla kiintymistä. Liikuntaryhmän avulla syrjäytyneellä on myös mahdollisuus yhteen kuulumisen tunteeseen, onnistumisen kokemuksiin sekä uusiin ystäviin. Fyysistä aktiivisuutta lisäämällä voitaisiin ehkäistä 5–10 % nuorten syrjäytymisestä. Yhteiskunnalle tämä fyysisen aktiivisuuden lisääminen tarkoittaisi 70–140 miljoonan euron säästöjä kustannuksiin. (Vasankari & Kolu 2018, 24.)

Heikko fyysinen kunto, runsas paikallaanolo ja vähäinen fyysinen aktiivisuus ovat tutkitusti todettu monien sairauksien riskitekijöinä, mutta niiden yhteyksiä yhteiskunnallisiin kustannuksiin tunnetaan heikosti (Vasankari & Kolu 2018, 4). WHO:n (2010) mukaan liikkumattomuuden tasot ovat nousussa ja niillä on merkittävä vaikutus tarttumattomien sairauksien esiintyvyydessä maailmanlaajuisesti (World Health Organization 2010, 7).

Nuoruuden liikuntaan panostamisen tulokset saattavat näkyä myöhemmällä iällä koulutus- ja työurien näkökulmasta. Paljon liikkuvat kouluttautuvat usein korkeammalle sekä he ovat paremmin kiinnittyneitä työelämään. Yhteiskunnan näkökulmasta tämä näkyy esimerkiksi vähäisempänä tukien määränä sekä suurempina verotuloina. Hyväkuntoisilla nuorilla on myöhemmällä iällä myös alhaisemmat riskitekijät sairastua erilaisiin elintason sairauksiin. (Vasankari & Kolu 2018, 37; Sääkslahti ym. 2021, 15.)

Valtion liikuntaneuvoston valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelman lausunnossa (2019) todetaan riittämätön liikunnan määrä näkyvän yhteiskunnallisena haasteena. Tällainen fyysisen toimintakyvyn lasku aiheuttaa haasteita nuoren elämään monin tavoin liittyen arkiaskareisiin, opiskeluun, mielialaan sekä nuorten tulevaan työkykyyn. Nuorten riittämätön fyysisen aktiivisuuden määrä on havaittavissa erilaisten tutkimusten avulla. Vain 10 % kahdeksaluokkalaisista täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen vaikka 90 % kahdeksaluokkalaisista kertoo harrastavansa liikuntaa. Valtion liikuntaneuvosto toteaa, että riittämättömään fyysisen aktiivisuuden vaikuttamiseen tarvitaan liikuntapolitiikan lisäksi sosiaali-, terveys-, ympäristö-, nuoriso-, ja koulutuspolitiikka. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Peruskouluissa liikunnanopetuksen osana toteutettavat Move! -mittaukset tehdään vuosittain 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Mittaustuloksia hyödynnetään osana kyseisten vuosiluokkien laajoissa terveystarkastuksissa sekä osana oppilashuoltoa. Move! -mittausten tavoitteena on tunnistaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja vahvistamiseen tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Tukea tarvitseville lapsille ja nuorille tulisi tarjota tukipalveluita yhteistyössä kunnan opetus-, sosiaali- ja terveys- sekä liikuntasektorien kesken. (Opetushallitus s.a)

Lasten ja nuorten osalta yhtenä keskeisenä liikkumisen riittävyttä arvioivana kokonaisuutena pidetään fyysistä toimintakykyä ja kuntoa. 5.- ja 8.-luokkalaisten osalta Move! -mittaukset kertovat fyysisistä ominaisuuksista ja motorisista taidoista. Fyysisiin ominaisuuksiin kuuluvat Move! -mittausten osalta voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus, kun taas motorisiin taitoihin lukeutuvat tasapaino, liikkuminen ja välineen käsittely. Viivajuoksutestin mediaaniajan heikentyminen kuvaa kestävyyskunnan heikentymistä lapsilla viimeisimpien neljän vuoden aikana. Vastaavanlaisia ominaisuuksien muutoksia muissa Move! -mittaus-

ten tuloksissa ei ole havaittu. Liikkuvuusmittauksissa: alaselän ojennus, olkanivelen liikkuvuus ja kyykistystestissä havaitaan vuosittain haasteita merkittävällä osalla 5.- ja 8.-luokalaisista. Sääkslahden ym. (2021) mukaan keskeisimpinä tulevaisuuden haasteina voidaan pitää kestävyyskunnan heikentymistä sekä liikkuvuuden haasteita. (Sääkslahti ym. 2021, 14–15; Opetushallitus 2020.)

### 3.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys nuorten terveydelle

Aikuisilla fyysisen aktiivisuuden merkitystä voidaan tutkia väestötasolla kuolleisuutta sekä sairastavuutta seuraten, mutta nuorilla ei päde sama, koska pitkäaikaissairaudet, joita voidaan liikunnalla ehkäistä ovat alaikäisillä liian harvinaisia todettaviksi väestötason tutkimuksissa. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ajan ja sen kuormittavuuden arvioiminen on hankalampaa, sillä osa fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu etenkin lapsilla leikin lomassa, jolloin fyysinen aktiivisuus on satunnaista ja välitöntä. (Fogelholm, 2011, 82).

Liikunta saattaa laskea lasten ja nuorten verenpainetta, mikäli se on ollut lähtötilanteessa yli viitearvojen. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumista on havaittu nuorilla metabolisen oireyhtymän kaltaisesti. Tällaisia riskitekijöitä ovat muun muassa matala HDL-kolesterolipitoisuus, korkea LDL-kolesterolipitoisuus, heikentynyt glukoosinsieto ja kohonnut verenpaine. Liikunnan on todettu olevan kouluikäisillä yhteydessä vähäisempään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumiseen. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat yhteyksissä ylipainoon, vääränlaisiin ruokailutottumuksiin sekä vähäiseen liikuntaan. Samanaikaisesti perusaktiivisuuden vähenemisen ja passiivisemmän elämäntyylin yleistymisen myötä on tapahtunut maailmanlaajuinen lasten ja nuorten lihominen, on perusteltua selittää lihomista osittain fyysisen aktiivisuuden muutoksilla. Yhtenä keskeisimmistä ratkaisuista voidaan pitää perusliikunnan lisäämistä, koska ruoankäytön rajoittaminen varsinkin nuorilla voi liittyä syömishäiriöiden vaaraan. Riittävä päivittäinen liikunta on turvallisempi vaihtoehto painonhallintaan. (Fogelholm, 2011, 83.)

Lasten ylipaino on maailmanlaajuisesti laajasti levinnyt. Riskitekijöiden kasautumisen hoito ja ennaltaehkäisy on aloitettava mahdollisimman varhain. Suomessa lapsista noin joka viides on ylipainoinen tai lihava. (Lakka, Talvia, Sääkslahti & Haapala 2019, 133). Lapsuudesta jatkunut ylipaino nostaa sairastumisen riskiä useisiin aineenvaihdunta- ja valtimosairauksiin kuten tyypin 2 diabetes, sepelvaltimotauti ja metabolinen oireyhtymä. Näiden sairauksien ilmaantuminen lapsena on harvinaista, mutta kardiometabolisten riskitekijöiden kuten insuliiniresistenssin, rasva-aineenvaihdunnan häiriöiden tai kohonneen verenpaineen ilmaantuminen on lihavilla lapsilla yleistä. Kardiometabolisten riskitekijöiden sekä niistä aiheutuvien sairauksien yleistymisen taustalla oleva merkittävin tekijä on ylipaino ja lihavuus. Ylipaino johtuu yksinkertaisesti energiatasapainon muutoksesta, jolloin



ihminen saa ravinnosta päivittäiseen kulutukseensa nähden liikaa energiaa. Pelkästä energian liikasaannista ylipainossa ei ole kyse vaan pohjimmiltaan kyse on monisyisestä ongelmasta, johon liittyvät muun muassa ravitsemus, liikunta ja uni sekä biologiset-, sosioekonomiset- ja ympäristötekijät. Tieteelliseen näyttöön perustuvia suomalaisia ravitsemus- ja liikuntasuosituksia pidetään erinomaisena ohjenuorana lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden sekä kardiometabolisten riskitekijöiden, että ylipainon ennaltaehkäisyssä. (Väistö, Haapala & Lakka 2021, 62–63; Lakka ym. 2019, 133–134.)

Susanna Takalon 2016 julkaistun väitöskirjan tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millä tavalla liikunta-aktiivisuus muuttuu elämän aikana ja millaiseksi nuoret kuvaavat niitä elämänvaiheita, jolloin liikunta-aktiivisuuteen on tullut muutosta. Keskeisenä tuloksena Takalo väitöskirjassa (2016) todetaan lapsuuden ja nuoruuden sosiaalisten toimintaympäristöjen vaikuttavan liikuntatottumusten rakentumiseen (Takalo 2016, 168). Liikkumisaktiivisuuteen vaikuttavia tilanteita olivat elämäntilanteiden muutokset sekä liitoskohdat. Tutkimus osoitti, että liikunta-aktiivisuuteen voi vaikuttaa lapsuudessa, nuoruudessa sekä varhaisaikuisuudessakin. Koulun asemaa liikuntatottumusten rakentumisessa tulisi vahvistaa, koska koulu tavoittaa lähes kaikki samanikäiset, pois lukien koulun ulkopuolelle jäävät nuoret. Liikunta-aktiivisuuden muutosta eri ikävaiheissa voidaan kuvailla liikunta-aktiivisuuden jatkuvan nousujohteisena lähes kaikilla 13–14-vuoden ikään saakka, jonka jälkeen siihen on tullut notkahdus. Aikuisiällä tai sen kynnyksellä liikkuminen on kuitenkin taas jatkunut. Takalon (2016) väitöskirjan tutkimus viittaa siihen, että paljon monipuolista liikuntaa lapsena harrastaneella nuorella on matala kynnyksellä osallistumiselle varhaisaikuisuudessa, vaikka takana olisikin vähemmän liikuntaa sisältänyt ajanjakso. (Finne, 2017, 27–29; Takalo 2016, 167–170.)

Suomessa on vahva harrastamisen kulttuuri, selvästi yli 80 % kouluikäisistä lapsista ja nuorista kertoo osallistuneensa jossain vaiheessa ohjattuihin liikuntaharrastuksiin. Kaikilla lasten ja nuorten liikuntaa järjestävillä tahoilla sekä liikunta- ja urheiluseuroilla on erinomaiset edellytykset kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan. Jotain kummallista tapahtuu 11–13-vuotiaana, sillä harrastamisen määrä Suomessa laskee poikkeuksellisen paljon. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 53–55; Sääkslahti ym. 2021, 15.)

## 4 Kunnat liikunnanedistäjinä

Kuntien tehtävä liikunnanedistäjinä on lakisääteinen, jonka edistämistä ohjataan kolmella lailla. Nämä kolme lakia ovat perustuslaki, kuntalaki ja liikuntalaki. Kuntien tarjoaman palvelun liikunnan edistämisen kohderyhmänä ovat kaikki kuntalaiset. Palveluiden tuottamisessa tulee ottaa huomioon eri-ikäiset ihmiset ja varsinkin huomioida ne yksilöt, joilla on mahdollisuus pudota liikuntapalveluiden ulkopuolelle. Julkisenä toimijana kunnalla on velvollisuus lisätä kuntalaisten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä tavoitella aliedustettuja kohderyhmiä. Liikuntalaki ohjaa kuntia hallinnonalojen väliseen yhteistyöhön sekä kunnan olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivien toimintamuotojen käyttöön. Kuntien liikuntatoimen työ liittyy usein terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (Ahonen-Walker 2021, 44–45.)

Paikallinen politiikka ja suunnitelmat ovat vapaa-ajan liikunnan edistämisessä merkittävässä roolissa (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 64.) Liikunnan edistämiseen liittyvä päätöksenteko kunnissa on yleisesti sivistys-, hyvinvointi- tai vapaa-aikalautakunnan tehtävänä. Erillisiä liikuntalautakuntia on enää vain neljässä prosentissa kunnista, painottuen suuriin kaupunkeihin. Kunnissa hallinnon muutokset vaikuttavat liikunnan asemaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020; Ahonen-Walker 2021, 44–45)

Kunnan tehtävänä on huolehtia kuntalaisten terveydestä, sairauksia ennaltaehkäisten, terveyttä edistäen sekä terveyttä suojelevasta toiminnasta. Terveyden edistämisellä kuten liikunnalla voidaan pyrkiä parantamaan ihmisten mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. Terveyden edistäminen kunnan osalta tarkoittaa sitä, että terveysnäkökohdat otetaan huomioon kaikilla toimialoilla kaikissa toiminnoissa. Terveys ei synny ainoastaan terveyspalveluissa vaan siihen liittyy yhteistyön kautta kunnan eri hallinnon alat. Eri hallinnon alojen välinen moniammatillinen yhteistyö ei ole aina ongelmaton, jännitettä saattaa aiheuttaa toisen sektorin hyödyksi toimimiseen, yhteistyön hyödyn jakautuminen epäoikeudenmukaisesti tai yhteisen tavoitteen hankala löytyminen. (Rekola 2008, 20–21.)

Liikunnan edistämisen tulevaisuuteen vaikuttavat monet laajat yhteiskunnalliset kehityskulut, kuten älykkäät teknologiat, ilmastonmuutos, kaupungistuminen ja väestökehitys. (Kuntaliitto 2018, 6, 10, 12–13; Nikander, Haapamäki, Tuominen-Thuesen 2020, 7; Valtioneuvoston selonteko 2018, 4). Kriittisimpänä näistä voidaan pitää väestökehitystä, joka liittyy väestön ikääntymiseen ja erityisesti ikääntyvien määrän kasvuun. Kyse ei ole pelkästään iäkkäiden ihmisten määrän kasvusta vaan myös työikäisten ja lasten määrän laskusta, jolla on monia suoria sekä epäsuoria vaikutuksia liikunnan palveluihin sekä olosuhteisiin (Holstila, Soinivaara, Huttunen, Antikainen, Aro T., Hämäläinen, Aro R. & Mustonen 2021,

7). Digitalisaatio on lisännyt liikunnan mahdollisuuksia toimia ajasta ja paikasta riippumatta (Nikander, Haapamäki, Tuominen-Thuesen 2020, 7–8).

Lakien lisäksi kunnan tarjoamaa liikunnan järjestämistä ohjaavat myös Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013) sekä valtioneuvoston selonteko (2018) liikuntapolitiikasta, joiden tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen elämänkulun eri vaiheissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013; Valtioneuvoston selonteko 2018,15).

Liikunnan edistämistä voidaan Suomessa ajatella pitkälti kuntien vastuulla olevana asiana, koska perustana liikunnan edistämiseksi pidetään kokoväestöön kohdistuvia yleisiä toimia joihin kunnilla, on mahdollisuus. Huomio tulee kiinnittää liikunnan sosioekonomisen polarisoitumisen kaventamiseen eli pyrkiä kaventamaan väestön jakautumista aseman sekä koulutuksen mukaan, erityisesti yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa oleviin yksilöihin. Koko väestön liikunnan edistämisen edellytyksenä on eri sektoreiden välinen yhteistyö. (Borodulin, Jallinoja & Koivusalo 2016, 84–85.)

#### 4.1 Laissa määriteltyä

Suomen perustuslaki (731/1999) turvaa ihmisen sivistykselliset perusoikeudet, joiden mukaan kuntalaisten tulee saada yhtäläinen mahdollisuus kehittää itseään ja saada kykujensä sekä erityistarpeidensa mukaisesti myös muuta kuin perusopetusta varattomuuden estämättä sitä (luku 2, 16§). Liikunta kuuluu perustuslain mukaan sivistyksellisiin perusoikeuksiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 11). Perustuslain (731/1999) luvun 11 pykälän 121§ mukaan kuntien hallinnon tulee perustua kunnan asukkaiden itsehallintoon, yhteiset perusteet ja tehtävät ovat kuitenkin säädetty kuntalaissa. Kuntalain (410/2015 1§) tarkoituksena on luoda edellytykset kunnan asukkaiden itsehallinnon sekä vaikuttamiseksi osallistumismahdollisuuksien toteutumiselle kunnan toiminnassa. Kuntalaki (410/2015) säättää pykälän 1§ mukaan kuntien tehtäväksi kuntalaisten hyvinvoinnin ja alueen elinvoiman edistämisen sekä linjaa palveluiden järjestämisen ja tuottamisen periaatteet. (Suomen perustuslaki 731,1999; Kuntalaki 410/2015.)

Kolmantena ja tämän opinnäytetyön kannalta tärkeimpänä lakina liikuntalaki (390/2015), joka säättää liikunnan ja huippu-urheilun edistämisen, kunnan vastuun ja yhteistyön sekä valtion hallintoelimestä ja valtion rahoituksesta liikunnan toimialalla (Liikuntalaki 390/2015 1§). Liikuntalain (390/2015) pykälän 2§ määräämänä kunnan tulee luoda yleisiä edellytyksiä järjestämällä terveyttä ja hyvinvointia edistäviä erilaisia liikuntapalveluita, tarjoamalla ja rakentamalla liikuntapaikkoja sekä tukemalla kansalaistoimintaa että vähentää eriarvoisuutta liikunnassa (Liikuntalaki 390/2015 2§). Vuoren (2003) sekä sosiaali- ja terveysmi-

nisteriön (2013) mukaan liikunta on yksi hyvinvointipolitiikan väline sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta, jossa liikuntalaki määrittelee yhteiskunnan kannan ja velvoitteet liikuntaan ja sen edistämiseen liittyen (Vuori 2003, 214; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 11). Ahonen-Walkeriin (2021) ja liikuntalain (390/20215) mukaan liikunnan yleisten edellytysten luomisella tarkoitetaan liikuntapalveluiden sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestämistä, kansalaistoiminnan tukemista sekä liikuntapaikkojen ylläpitämistä ja niiden rakentamista. (Ahonen-Walker 2021, 44–45; Liikuntalaki 390/2015 5§.)

## 4.2 Ympäristöt suositusten saavuttamisen tukena

Liikkumissuositusten mukaisen päivittäisen 60 minuutin liikkumiseen lapsilla ja nuorilla tarvitaan monenlaisia toimia. Liikkumistavat ja -tottumukset omaksutaan osittain jo lapsena kotiloissa, mutta lasten ja nuorten liikkuminen ei ole pelkästään perheiden vastuulla (Lounassalo, Hirvensalo, Kankaanpää, Tolvanen, Palomäki, Saliin, Fogelholm, Yang, Pahkala, Rovio & Hutri-Kähönen 2019). Liikkumisen kokonaismäärä on korkeimmillaan kouluvuosien alussa, josta se lähtee vähitellen laskemaan (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 39).

Koulujen ja oppilaitosten vaikutus toimielimenä lasten ja nuorten mahdollisuuksiin liikkua on huomattava, sillä suurin osa lapsista ja nuorista kuuluu kouluverkostoon. Hyvänä esimerkkinä liikkumista lisäävistä käytänteistä suomalaisissa kouluissa on Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmat. Lasten ja nuorten hyvinvointia on mahdollista lisätä terveydenhuollon ja opetustoimen yhteistyöllä (Sääkslahti ym. 2021, 15). Yläkouluikäisenä koulun järjestämissä liikuntakerhoissa ei juurikaan käydä enää vaan iänmukainen liikkuminen tapahtuu omatoimisesti sekä urheilu- tai liikuntaseurassa liikkumisessa (Hakanen, Myllyniemi, Salasuo 2019, 24).

Kunnat voivat vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumiseen harrastuspaikkojen määrän, laadun sekä käyttökustannusten kautta sekä vaikuttaa pitkään paikallaolon estämiseen esimerkiksi koulumatkoja koskevilla päätöksillä. Lasten ja nuorten liikunnan sekä hyvinvoinnin edistäminen vaatii eri hallintokuntien yhteistyötä kunnissa, jotta riittävät liikkumisen edellytykset täyttyvät. (Sääkslahti ym. 2021, 15.)

Elämän laatua voidaan parantaa merkittävästi panostamalla liikuntaan osana ennaltaehkäisevää toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Valtionhallinto voi tukea lasten ja nuorten liikkumista keskittämällä voimavarojaan ennaltaehkäisevään toimintaan. Hyvinvoinnistaan ja liikkumisestaan huolehtivat nuoret menestyvät yleensä opinnoissaan muita paremmin, kouluttautuvat korkeammalle sekä ansaitsevat aikuisuudessa muita paremmin. (Sääkslahti ym. 2021, 15; Kari 2018, 51–52)

Vahvan harrastamiskulttuurin myötä Suomessa eri urheiluseuroilla sekä kaikilla muilla lasten ja nuorten liikuntaa järjestävillä tahoilla on myös hyvät edellytykset kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan (Blomqvist ym. 2019). Kaupallisia liikuntapalveluita, kuten yksityisten palveluntarjoajien palvelut tai leikki- ja liikuntapuistot, käytetään kaikissa alle 15-vuotiaiden ikäryhmissä suunnilleen yhtä paljon (Hakanen ym. 2019, 24).

### 4.3 Moniammatillisen ja poikkihallinnollisen yhteistyön tarkoitus

Monialaisen ja moniammatillisen yhteistyön rakentumista voidaan ajallisesti verrata lisäkin kirkon tekemiseen, se on ajallisesti vuosikymmeniä. Isoherrasen (2005) mukaan monialaisen ja moniammatillisen yhteistyön perusteista on kirjoitettu Suomessa ainakin 1990-luvulta lähtien (Isoherranen 2005, 14). Monialaisuudella sanana viitataan yhteistyöhön eri koulutustaustan omaavien henkilöiden kanssa, kun taas moniammatillisuudella viitataan saman koulutustaustan mutta eri ammattiryhmätaustan omaavien henkilöiden yhteistyöhön. Monialaisen ja moniammatillisen yhteistyön lisäksi puhutaan monesta muusta termistä kuten poikkihallinnollisesta sekä moni- ja ylisektorisesta työstä. Pitkästä kehityskaaresta huolimatta edelleen tarvitaan palveluiden yhteensovittamista, varsinkin lapsille ja perheille suunnatuissa palveluissa. (Helminen 2017, 17.)

Moniammatillisen (multiprofessional, multidisciplinary, trans-/crossprofessional) yhteistyön käsite on hyvin epämääräinen, mutta hyvin usein käytetty monenlaisten yhteistyötapojen kuvauksissa varsin monimerkityksellisesti. Tämä käsite on alkanut esiintyä eri ammattiryhmien ja asiantuntijoiden yhteistyön kuvauksissa jo 1980-luvun loppupuolella, Suomessa se on vakiintunut 1990-luvulla. Käsitettä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta ja sitä voidaan pitää eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä, joka pitää sisällään monenlaisia ja -tasoisia yhteistyömuotoja sekä -ilmiöitä. Moniammatillista yhteistyötä voidaan tehdä muun muassa asiakastyössä, strategisessa suunnittelussa sekä hallinnollisissa ratkaisuissa. Evoluution kannalta merkittävänä asiana pidetään ihmiskunnan kykyä työskennellä ja tehdä yhteistyötä. Ihmisen kehityshistorian aikana on ratkottu eteen tulleita ongelmia ja ulkoisia sekä sisäisiä vihollisia on voitettu yhteisellä ponnistelulla. Aikaisemmin yhteisiä tavoitteita on havaittu selkeämmin kuten vaarallisen eläimen karkottaminen asuin- ympäristöstä. Nykyään ihminen hahmottaa maailmaa oman kokemuksen ja koulutuksen kautta, jolloin ihminen näkee usein vain omat tavoitteet ja ratkaisumallit. Jatkuva kehitys edellyttää myös ihmisten yhteistoiminnan muuttumista, ja sitä muutosta kuvaamaan on syntynyt uusia käsitteitä kuten moniammatillisen yhteistyön käsite. (Isoherranen 2005, 13; Isoherranen 2008, 20–21)

Yhteistyö käsitteenä tarkoittaa sitä, että ihmisillä on yhteinen tehtävä tai työ suoritettavana, päätös tehtävänä, ongelma ratkaistavana tai uusien näkökulmien etsintä yhdessä keskustellen muiden ihmisten kanssa (Isoherranen 2008, 33). Moniammatillisuus tuo yhteistyöhön mukaan useita osaamisen ja tiedon näkökulmia. Yhdeksi keskeisimmäksi kysymykseksi on noussut se, kuinka kaikki tieto ja osaaminen voidaan koota yhteen mahdollisimman kokonaisvaltaisen ymmärryksen ja käsityksen saavuttamiseksi. Moniammatillisen yhteistyön perusidea korostaa yhteisen merkityksen luomisen mahdollisuutta. Siinä tulisi olla mahdollisuus yhteisen tavoitteen rakentamiselle, tiedon kokoamiselle sekä sen prosessoinnille. Yhteistyössä pyritään tunnistamaan yhteinen tavoite ja saavuttamaan se mahdollisimman tehokkaasti. Määritelmän mukaan yhteistyö ei ole pelkästään toimintaa yhteisten tavoitteiden eteen vaan siinä korostuu myös vuorovaikutus sekä sosiaaliset suhteet. (Isoherranen, 2005, 13–14.; Isoherranen ym. 2008, 27, 33.)

Sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä moniammatillista yhteistyötä voidaan kuvata eri asiantuntijoiden työskentelynä, jossa pyritään huomiomaan asiakas kokonaisvaltaisesti eri asiantuntijoiden tietojen ja taitojen integroimisella yhteen asiakaslähtöisesti (Isoherranen 2005, 14). Sektorirajat ylittävää yhteistyötä edellytetään varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisevän työn tarpeessa. Yhteistyötä tulee tehdä sektorirajojen ylittämisen lisäksi myös organisaatorajojen yli. Erilaisiin tuen ja avun tarpeisiin vastaamiseen tarvitaan sosiaali- ja terveyspalveluiden lisäksi yhteistyötä muun muassa koulutus-, vapaa-ajan- sekä kulttuuripalveluiden toimijoiden välillä. Sektorirajat ylittävä yhteistyö vaatii toimijoiden keskeistä suhteiden tiivistämistä. (Helminen 2017, 18.)

Isoherrasen (2008) mukaan uudella tavalla yhdessä työskentely vaatii roolien uudelleen määrittelyn, joka lisää työskentelyn tehokkuutta muun muassa poistamalla päällekkäistä työskentelyä ja saattaa johtaa rajojen ylitykseen (Isoherranen 2008, 34). Rajojen ylityksellä tarkoitetaan kokonaisvaltaisesti ja joustavasti työskenneltäessä eri organisaatioiden, yhteisöjen tai roolien koskevien sääntöjen ylityksiä. Verkostot yhdistävät ennalta määritellyn joukon ihmisiä tai organisaatioita, jolloin verkostoista voidaan puhua vuorovaikutussuhteina. Eri hallinnonalojen edustajista koostuvasta verkostosta puhutaan poikkihallinnollisena verkostotyöskentelynä. Poikkihallinnollista verkostotyöskentely nimitystä käytetään usein julkisten palveluiden ammattilaisten edustamasta työstä, esimerkiksi koulutoimen ja sosiaalitoimen yhteistyö. Verkostotyö sanalla tarkoitetaan toimintaperiaatetta, jolla otetaan asiakkaan sosiaalinen verkosto huomioon. (Isoherranen ym. 2008, 34, 36–37.)

Helminen (2017) mukaan muun muassa avoin vuoropuhelu ja ilmapiiri sekä yhdessä sovitut tavoitteet ja tehtäväjako edistävät kunnan ja kolmannen sektorin toimijatahojen yhteistyötä. Yhteistyön käytännöt ja rakenteet eivät synny itsestään, vaan se edellyttää toimijoi-

den välille sitoutumista, tahtoa, vuorovaikutusta ja ymmärrystä. Yhteistyön tekeminen monialaisesti tai moniammatillisesti edellyttää yhteisen määrittelyn kohteelle sekä sen kanssa työskentelylle, jossa tarvitaan arvostusta, luottamusta, tiedon jakoa, joustavuutta ja kunioitusta yhteistyöhön osallistuvien kesken. (Helminen 2017, 19–20.)

#### 4.4 Kouluterveyskyselyn tuloksia Salon kaupungissa

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen valtakunnallinen kouluterveyskysely on teetetty perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisille nuorille vuosina 2019 ja 2021 (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021). Tässä osiossa keskitytään Salon alueen nuorilta saatuihin vastauksiin kyselyyn liittyen, painottaen vuoden 2021 vastauksia. Koululaiskyselyn vastauksista on valittu aihealueena hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika, tässä tarkastellaan siihen liittyviä vastauksia. Aiheena kyselyn vastauksista on rajattu harrastukset ja vapaa-aika sekä ystävät ja yksinäisyys. Nuorten liikunnallisen harrastamisen indikaattoreita ja niiden vastauksia tulkitaan tässä tekstissä. Indikaattoreiden tuottamat osuudet on koottu vastausvaihtoehdoista täysin samaa tai samaa mieltä vastanneiden vastauksista.

Vuoden 2021 tulosten mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista nuorista vain alle kolmannes (29,3 %) on vastannut asuinalueella järjestettävän kiinnostavaa toimintaa nuorille. Asuinalueen harrastusmahdollisuudet ovat tiedossa 55,8 % vastanneista nuorista. 26,1 % nuorista kokee harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana, kun taas puolestaan kiinnostavien harrastusten sijainnin liian kalliiksi kokevat 21,5 %. Vapaa-ajalla vähintään kerran viikossa ohjatusti liikuntaa harrastavia salolaisia nuoria on kaksi viidesosaa (40 %). Omatoimisesti vapaa-ajalla viikoittain liikuntaa harrastavia nuoria on kuitenkin 72 % vastaajista. Vähintään kuukausittain urheilua tai liikuntaa harrastaa 82 % vastaajista. 16,7 % vastaajista kokee itsensä yksinäiseksi. Vähintään jotakin kerran viikossa vastausten perusteella harrastaa 93,5 % nuorista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Kaupunkina Salo on pinta-alaltaan hyvin laaja asuinalue, jossa asuu noin 51 500 asukasta 2 168 km<sup>2</sup> pinta-alalla. Alueen suuri pinta-ala selittyy kymmenen kunnan liitoksena vuodesta 2009 lähtien. (Salon kaupunki 2021) Tämän pohjalta voidaan tulkita asuinalueen harrastusmahdollisuuksien sijaintien prosentuaalinen vastaus hyvin merkittävänä kehittämisen kohteena, sillä vastaajista lähes kolmasosa totesi harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana. Maaseudulta kaupunkiin on usein pitkä matka, joten harrastusmahdollisuudet on tuotava sinne missä asukkaat niitä tarvitsevat.

Koko maan 2021 vastauksiin verrattuna salolaisten nuorten indikaattoriprosentit ovat melko samanlaisia kokomaan vastausten kanssa. Koko maan nuorista 30,8 % kokee, että

asuin alueella järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille. 57,5 % tietää asuinalueen harrastusmahdollisuuksista. 25 % kokee harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana. Kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi kokee 21,3 % vastaajista. 45,5 % harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain. 75,9 % harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain. 86,3 % harrastaa liikuntaa tai urheilee vähintään kuukausittain. 95,8 % harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa. 15,9 % tuntee itsensä yksinäiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Salolaisten nuorten vastaamat tulokset ovat heikentyneet vuoden 2019 vastauksiin verrattuna lähes jokaisen tässä yhteydessä tarkastellun osion osalta. Omatoimisen liikunnan harrastamisen määrä vapaa-ajalla vähintään kerran viikossa on noussut 1,4 %, vuoden 2019 vastaajien 70,6 prosentista 72 prosenttiin. Vuonna 2019 harrastuspaikkojen sijainnin liian kaukaiseksi koki 27,1 % vastaajista, joten tämän vastauksen kohdalla tulos on muuttunut parempaan suuntaan 1 % verran vuoden 2021 tuloksiin verrattuna. Muut tulokset olivat muuttuneet 5,3–9,7 % heikompaan suuntaan verratessa vuosien 2019 ja 2021 vastauksia. Suurimmat muutokset heikompaan suuntaan ovat ohjatun liikunnan viikoittaisissa harrastajissa 9,7 % sekä asuinalueen harrastusmahdollisuuksista tiedävissä nuorissa 7,4 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Poikien ja tyttöjen välisiä vastausprosentteja tarkasteltaessa vuoden 2021 vastauksista yleisesti katsottuna poikien vastausprosentit olivat hieman tyttöjä korkeampia. Tyttöjen suuremmat indikaattoriprosentit olivat itsensä yksinäiseksi tuntemisessa, vähintään kuukausittain liikuntaa ja urheilua harrastavien määrässä sekä harrastuspaikkojen sijainnin liian kaukana kokevissa. Kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi koki lähes sama määrä pojista kuin tytöistä, sukupuolten välinen ero oli ainoastaan 1,2 % suurempi tytöillä kuin pojilla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)



## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vähän liikkuvien nuoren fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemista. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Salon kaupungin työntekijöiden poikkihallinnollisen yhteistyön näkemystä vähän liikkuvien nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin ympärillä. Tulosten pohjalta tulevaisuudessa tavoitteena on kehittää vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin ja liikunnan lisäämistä Salon kaupungissa poikkihallinnollista yhteistyötä hyödyntäen eri hallinnonalojen toimijoiden kanssa. Tutkimuskysymykset tässä laadullisessa tutkimuksessa liittyvät poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuuden arviointi, vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisäämiseen sekä nuorten tavoittamiseen ja sitä kautta myös osallistamiseen.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten poikkihallinnollinen yhteistyö nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi näkyy työelämässä?
2. Minkälaisilla keinoilla nuorten liikuntaa voitaisiin lisätä?
3. Miten nuoria saataisiin tavoitettua ja osallistettua toimintaan helpommin?

Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona Salon kaupungin liikuntapalveluille. Salon kaupungin liikuntapalvelut esittivät nuorten liikunnan tällä hetkellä haasteellisena nuorten tavoittamisen ja osallisuuden sekä päällekkäisen liikuntapalveluiden tarjonnan kaupungin eri toimijoiden välillä. Erityisesti vähän liikkuvista ja syrjäytymisvaarassa olevista nuorista ollaan huolissaan. Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia hyödyntämällä Salon kaupungin liikuntapalvelut voivat pohtia omaa palveluntarjontaansa, poikkihallinnollisia yhteistöitä eri toimijoiden kanssa sekä nuorten tavoittamista eri keinoilla nykyisiin verrattuna.

### 5.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä hyödynnettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Laadullisen tutkimusotteen avulla pystyttiin tavoittamaan ihmisten omat kuvaukset. Laadullinen tutkimus perustuu tulkintaan, jonka avulla voidaan kuvailla ihmisen omien kokemusten kautta jokin ilmiö tai ymmärtää monitulkinnaisia ja subjektiivisia merkityksiä. Laadullisen tutkimusotteen avulla pyritään luomaan ymmärrys ihmisten tuottamista monitulkinnallisista merkityksistä eri ilmiöistä. (Vilkka 2021a, 17.) Tässä tutkimuksessa kiinnitetään huomiota vastaajien antamiin näkemyksiin ja kokemuksiin vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin edistämiseen Salon kaupungissa. Yhtenä alatavoitteena on saada ymmärrys koetuista ongelmista,

joiden pohjalta pystytään luomaan tulevaisuudessa ratkaisuja tai toimintamalleja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, johon aineisto kerättiin Webropol -alustaa hyödyntäen sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselytutkimukseen päädyttiin, koska sen avulla oli helpoin ja kattavin tavoittaa haluttu kohderyhmä nopealla aikataululla. Vilkan (2021) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston määrällä ei ole väliä vaan laadulla (Vilka 2021b, 150).

Tutkimuksessa käytettiin harkinnanvaraista otantamenetelmää, jossa käytettiin eliittiotantaa. Eliittiotannassa valitaan informaateiksi henkilöt, joilta uskotaan saavan tutkittavasta ilmiöstä parhaiten tietoa (KvaliMOTV 2022). Kyselyyn vastaajien valinta oli harkittua ja tarkoitukseen soveltuvaa, koska vastaajat valittiin tutkimuksen kohderyhmän vähän liikkuvien nuorten kanssa työskentelevistä Salon kaupungin työntekijöistä. Rajattua kohderyhmää valittaessa pohdittiin, millaista aineistoa on mahdollista saada eri hallinnon aloilta. Vastaajien kohderyhmä rajattiin opinnäytetyön aiheen pohjalta yläasteikäisten nuorten kanssa työskenteleviin henkilöihin, jotka toimivat vapaa-aika palveluilla, nuorisopalveluilla, opetuspalveluilla tai sosiaalipalveluilla.

Kartoittaminen toteutettiin verkkokyselynä (liite 1), jonka ajatuksena oli selvittää koettuja rooleja ja ongelmia, toimintamalleja, vaikuttamisen keinoja sekä poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuutta nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tulosten pääasiallinen merkitys on kuvailla kyselyyn vastanneiden Salon kaupungin työntekijöiden omia kokemuksiin pohjautuvia näkemyksiä, tarpeita ja ongelmia suoraan työelämästä, sitä minkälaisena he näkevät vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin edistämisen tällä hetkellä.

### **5.2.1 Kyselylomake**

Verkkokyselyn suurimpana etuna pidetään nopeutta niin kyselyä toimitettaessa kuin vastauslomaketta palauttaessa, joskus kohderyhmän saavuttaminen vaatii ennakkotyötä. Toisena etuna voidaan pitää taloudellisuutta, sillä aineistonkeruuvaiheessa siitä ei aiheudu kuluja. Tällöin aineiston hankkimisessa ei ole maantieteellisiä rajoituksia isommallekaan vastausjoukolle. Sähköinen vastaus helpottaa tutkijan työtä jättämällä aineiston syöttämisen pois, tällöin vastaus on suoraan tutkijan käytettävissä ja samalla mahdolliset löytövirheet poistuvat. (Valli & Perkkilä 2018, 118; Valli 2018, 101.)

Kyselylomake suunniteltiin tutkimuksen tavoitteen mukaisesti kartoittamaan Salon kaupungin työntekijöiden poikkihallinnollista yhteistyötä vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Kyselyä luonnosteltiin ensin paperille ajatuskarttamaisena tutkimusongelmien ympärille ja myöhemmin esitestausversio Webropol -alustalle. Esitestaus versio lä-

hetettiin toimeksiantajalle, jolloin toimeksiantajalla oli mahdollisuus vaikuttaa kyselyn rakenteeseen tai kysymyksiin. Esitestauksessa tarkastettiin kyselyn selkeys ja kysymysten aiheellisuus sekä oleellisuus tarpeeseen nähden.

Kyselylomake koostui suurimmaksi osaksi avoimista kysymyksistä. Avointen kysymysten avulla mahdollistetaan vastaajan äänen saaminen selville moninaisemmin ja perusteellisemmin. Niiden etuna voidaan pitää mahdollisuutta vastausten joukosta nousseille hyvillä ideoilla sekä mahdollisuutta saada vastaajan mielipide esille. Huonona puolena voidaan pitää vastaamatta jättämistä, epätarkkoja vastauksia ja aiheen vierestä kirjoitettua tekstiä. Avointen kysymysten käyttäminen on tarkoituksenmukaista, kun vastausvaihtoehtoja ei tunneta tarkkaan entuudestaan. Avointen kysymysten analysoinnissa on useita eri vaihtoehtoja. Tässä tutkimuksessa kysymykset analysoitiin teemoittelun kautta. Avointen kysymysten analysointi on työlästä, sillä vastausten luokittelu vie enemmän aikaa kuin valmiiden vaihtoehtojen tulkinta (Heikkilä 2014, 47; Valli 2018, 114.)

Kyselylomaketutkimuksissa on kaksi toisistaan erilaista tutkimusasetelmaa poikittais- ja pitkäikäistutkimus. Poikittaisutkimusta kutsutaan toisella nimellä myös poikkileikkausaineistolla tehdyksi tutkimukseksi, jonka aineisto kerätään useilta vastaajilta tietynä ajankohtana. Pitkäikäistutkimus on seurantatutkimus, jossa aineistoa on kerätty useampana, vähintään kahtena eri kertana samalta vastaajaryhmältä. Poikkileikkausaineistolla tehtävillä analyyseillä lähinnä kuvaillaan eri ilmiöitä, mutta pitkäikäistutkimuksella pyritään selittämään niitä. (Vastamäki & Valli 2018, 129.)

### **5.3 Aineistonkeruu ja -analyysi**

Aineisto kerättiin verkkokyselyllä Webropol -alustaa hyödyntäen. Aineiston keruumenetelmänä verkkokyselyyn päädyttiin vallitsevan koronapandemian takia, jolloin tutkimuksen tekeminen ei ole paikasta riippuvainen. Verkkokyselylomakkeen linkki jaettiin vastaajille sähköpostitse saatekirjeen (Liite 2) kanssa. Osalle vastaajista linkki kulkeutui sähköpostitse oman esimiehen kautta kuten koulujen rehtorin lähettämänä koulunsa henkilökunnalle. Kyselylomakkeen linkkiä pystyi kuka tahansa jakaa eteenpäin kopiaamalla sen. Linkki jaettiin kuitenkin rajatusti halutun kohderyhmän tai ikäluokan kanssa työskenteleville Salon kaupungin työntekijöille. Kyselyyn vastaaminen olisi ollut kenelle tahansa mahdollista, koska vastaaja ei pystytä rajaamaan pois, vaikka he eivät kuuluisikaan haluttuun kohderyhmään. Verkkokysely oli vastaajille avoinna 10 päivän ajan. Kysely oli avattu 61 kertaa, joista vastaaminen oli aloitettu 24 henkilön toimesta. Lopullisia vastauksia saatiin 21, joista opinnäytetyöhön soveltuvia vastauksia olivat kaikki saadut vastaukset.

Avointen kysymysten analysoinnissa hyödynnettiin teemoittelua, jossa pyritään pelkistämään aineisto etsimällä tekstistä oleellimmat asiat. Analysoiminen aloitettiin silmäilemällä vastauksia useaan kertaan, joiden pohjalta aloitettiin teemojen rakentaminen. Analysoinnissa auttoi mahdollisuus vastausten viemiseen Microsoft Word -ohjelmalle, jossa vastausten värikoodaaminen oli mahdollista. Värikoodaamisella tutkija tarkoittaa samankaltaisten vastausten huomiointia tietyllä värillä. Värien pohjalta lähdettiin muodostamaan isompina kokonaisuuksina näkyviä eri teemoja. Taulukoissa 1–3 on esimerkkejä aineiston analysoimisesta sisältöanalyysin avulla teemoittelun rakentamisesta vastaamaan tutkimuskysymyksiä pääteemoina. Laadullisen tutkimuksen avointen vastausten tulkitsemisessä on kaksi yleisesti käytettyä menetelmää, analysointi tilastollisin menetelmin sekä teemoittelu. Analysoinnissa tilastollisin menetelmin vastaukset luokitellaan ryhmiin. (Valli 2018, 114.)

Taulukko 1. Pääteemana liikunnan lisääminen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alateema	Yläteema	Pääteema
”Yläkoulujen vähäiset välitunnit ja pihat, jotka eivät kannusta liikumaan”	Välitunnit ja pihat eivät kannusta liikumaan.	Ympäristöjen kautta liikuntaan vaikuttaminen.	Liikuntaan innostavan ympäristön ja tilaisuuksien luominen.	Liikunnan lisääminen
”Liikkuminen on luontevaa ja mukavaa eikä suorituskeskeistä”	Mielekkään liikunnan mahdollistaminen.	Nuorten toiveiden kuunteleminen ja niihin vastaaminen.	Mielekkään toiminnan järjestäminen.	Liikunnan lisääminen

Taulukko 2. Pääteemana poikkihallinnollinen yhteistyö

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alateema	Yläteema	Pääteema
”Nuorisotilat ovat aika pieniä niin niissä hankalaa järjestää liikunnallista toimintaa”	Tilojen ahtausta liikunnan järjestämisen.	Pienessä tilassa tapahtuvien liikunnallisten vinkkien jakaminen.	Tiedon jakaminen eri hallinnonalojen sisällä.	Poikkihallinnollinen yhteistyö

” Eri alojen ammattilaisilla on erilaisia näkemyksiä ja erilaisia kokemuksia. Niistä voi olla apua nuoren kannalta”	Eri alojen näkemysten ja kokemusten huomioon nuorten tukemisessa.	Tietyn kohde-ryhmän ympärille kokonaisvaltaisemman tuen rakentaminen yhteistyöllä.	Laaja-alainen eri ammattikuntien keskustelu aiheesta.	Poikkihallinnollinen yhteistyö
---	---	--	---	--------------------------------

Taulukko 3. Pääteemana nuorten tavoittaminen ja osallistaminen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alateema	Yläteema	Pääteema
” Nuorten tavoittaminen mahdollistuu, kun heitä ”etsitään” useiden eri palveluiden suunnalta”	Keskustella nuorten kanssa ja olla läsnä heidän elämässään.	Huomioida nuoren elämä kokonaisvaltaisesti ja ohjata avun tarvitsijaa.	Kertoa nuorille suunnatusta toiminnasta ja suositella kokeilemaan.	Nuorten tavoittaminen ja osallistaminen
” Markkinointi tai näkyvyys nuoren kannalta”	Nuorten huomion kiinnittäminen.	Pysyä ajan tasalla nuorten trendeistä.	Mielekkään toiminnan järjestäminen.	Nuorten tavoittaminen ja osallistaminen

Yllä olevien taulukoiden mukaisesti teemoittelu rakennettiin alkuperäisestä ilmauksesta tutkimuskysymykseen liittyväksi pääteemaksi. Vilkan (2021a) mukaan laadullisessa tutkimuksessa kokemukset ja käsitykset eivät ole helposti havaittavissa sellaisenaan vaan ne pitää etsiä ja ymmärtää subjektiivisen merkitysten avulla (Vilka 2021a, 19). Aineiston analysoimiseen käytettiin useita luku ja tulkinta kertoja saatujen vastausten ymmärtämiseksi. Ajallisesti analysointiin käytettiin eniten aikaa tutkimuksen tekemisestä. Tulosten analysoinnissa tutkijan omaa käsitystä vastausten päätemoista sekä ilmiöiden ilmentymisestä on auttanut vastausten teemoittelun prosenttuaalisen ilmentymän laskeminen.

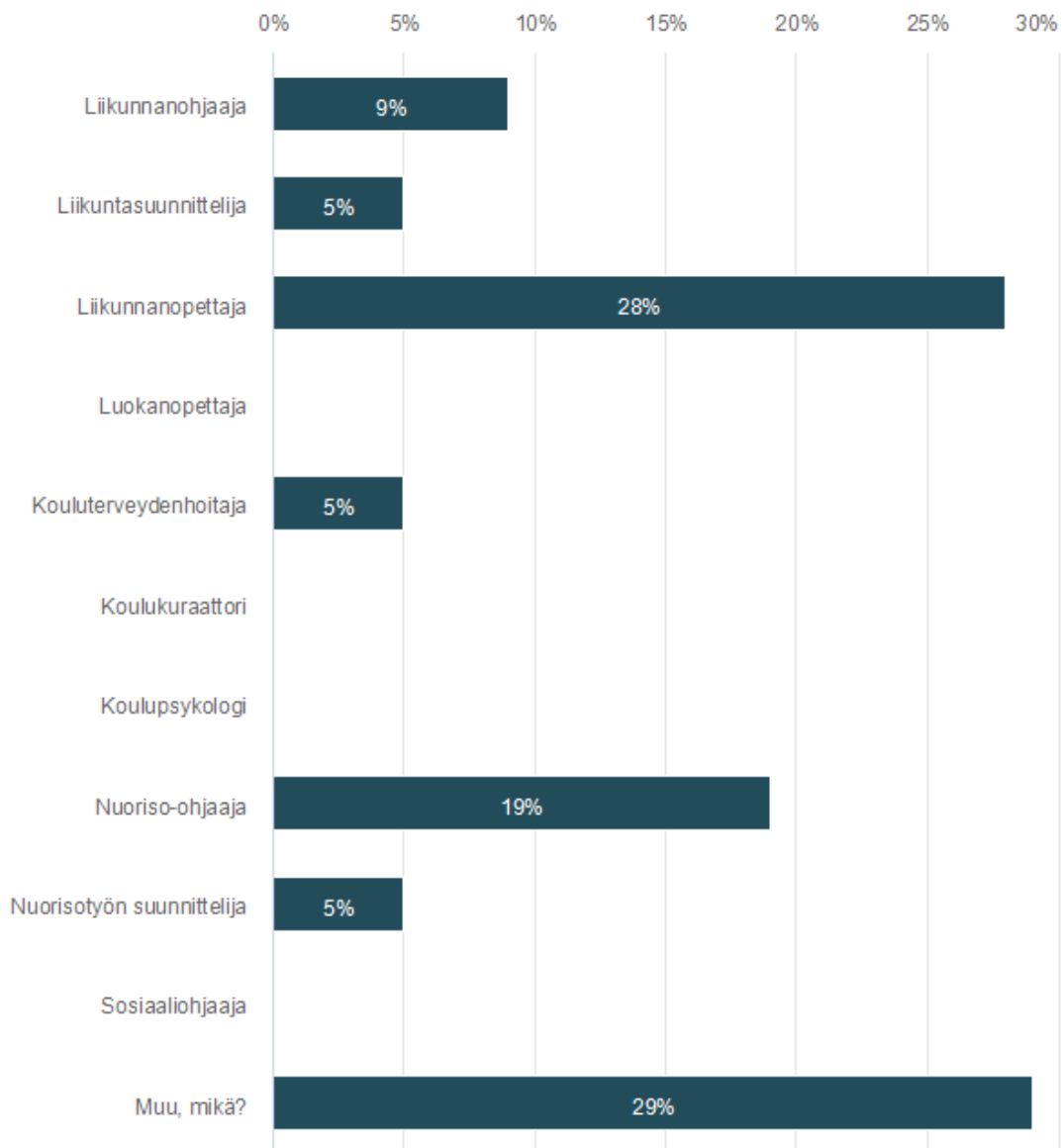
Kysymykohtaisia vastausten teemoja rakennettiin pelkistämällä alkuperäistä ilmaisua ja koostamalla siitä yläteema. Ilmentyneiden yläteemojen perusteella nostettiin vastausten yleistä esiintyvyyttä esille. Esimerkiksi ilmaisu ”Nuoret ovat väsyneitä, eivät osaa tarttua annettuihin tehtäviin, he masentuvat vastoinkäymisistä helpommin kuin liikkuvat nuoret.” pelkistettiin ilmaisuksi ”vähän liikkuvilla nuorilla jaksaminen on heikkoa”, josta poimittiin vastauksen yläteemana jaksaminen. Toinen esimerkki samaisen teeman alle muodostui

alkuperäisestä ilmaisusta ”Oman identiteetin etsiminen sekä huono itsetunto on usein näillä nuorilla aika pinnalla, ajatus siitä ettei osaa ja että epäonnistuu yrittäessään painavat vaakakupissa liikaa.” pelkistettyyn ilmaisuun ”epäonnistumisen pelko estää toiminnan yrittämisen” ja siitä liitetty yläteemaan jaksaminen.

Tutkimuskysymykset tässä tutkimuksessa liittyivät poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuuden arviointiin, vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisäämiseen sekä nuorten tavoittamiseen ja sitä kautta myös osallisuuteen. Verkkokysely (liite 1) oli koostettu ennalta aihealueittain poikkihallinnolliseen yhteistyöhön, liikunnan lisäämiseen sekä nuorten tavoittamiseen liittyvistä kysymyksistä. Tämä helpotti tulosten havainnointia, analysointia ja tulkintaa tutkimuskysymyksen ympärillä.

## 6 Tutkimuksen tulokset

Vastauksia saatiin 21 vastaajalta, joista kaikkien vastaukset olivat tutkimukseen soveltuvia. Suurimmat prosentuaaliset osuudet (kuva 5) vastaajista olivat muu, mikä? -ryhmällä sekä liikunnanopettajien edustuksella. Muu, mikä? -ryhmän vastaajiin kuuluvat Salon kaupungin vapaa-aikajohtaja, rehtori, peruskoulun lehtori, kaksi aineenopettajaa sekä oppi-  
laanohtaja.



Kuva 5. Vastaajien ammatit

Tutkimuksessa kysyttiin vastaajien kokemia rooleja nuorten hyvinvoinnin edistämisen kannalta, jolla vastaaja työnsä kautta edistää laaja-alaisesti katsottuna nuorten hyvinvointia. Oma rooli nuorten hyvinvoinnin edistämisen kannalta koettiin 47,6 % osalta liikuntaan liittyvänä, 28,6 % mainitsi itsensä läsnä olevana ja turvallisenä aikuisena, 23,8 % vastaajista

piti itseään kuuntelijana sekä keskustelijana. Kaksi vastaajaa mainitsi oman roolinsa liittyvän nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liikuntaolosuhteiden ja liikuntapaikkojen kautta. Yksi vastaajista mainitsi roolinsa liittyvän kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvoinnin kartoittamiseen monin eri keinoin. Nuorten hyvinvoinnin edistämisen kannalta koetuissa rooleissa painottuivat sosiaalisen kanssakäymisen ja henkisen hyvinvoinnin tukeminen. Vastauksissa nousi esille kannustamista, innostamista, motivointia, onnistumisen kokemusten tarjoamista, tuomitsematta jättämistä sekä nuoren tukena ja läsnä olemista. Saaduissa vastauksissa hyvinvoinnin edistämässä huomioidaan kokonaisuutena nuoren psyykinen ja fyysinen hyvinvointi oman työnsä kautta keskustelun, kannustamisen ja toiminnan kautta.

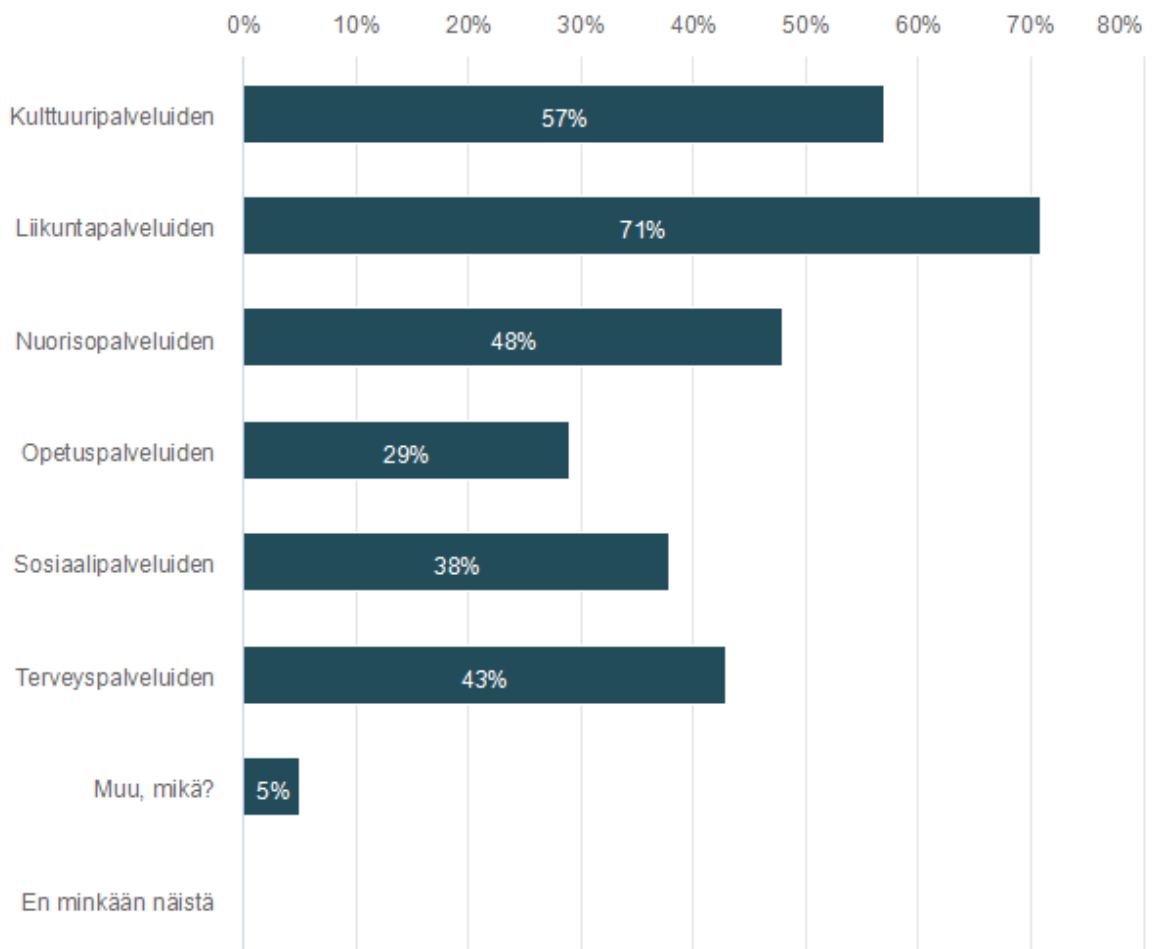
### **6.1 Poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuus**

Verkkokyselystä saadun tiedon mukaan suurin vaihtelun vastaajien antamien vastausten välillä koettiin tämänhetkisissä poikkihallinnollisen yhteistyön käyttämisen vastauksissa. Yksi henkilö (4,8 %) vastasi hyödyntävänsä poikkihallinnollista yhteistyötä muiden kuin oman toimialansa työntekijöiden kanssa päivittäin. Viikoittain poikkihallinnollista yhteistyötä työssään jonkin muun kuin oman hallinnonalan kanssa kertoi käyttävänsä 33,3 % vastaajista. Kuukausittain 42,9 % ja harvemmin tai ei juuri lainkaan vastasi 19,0 %. Vastauskentässä esiintyi useamman vastaajan toimesta mainittuna halukkuus poikkihallinnollisen yhteistyön lisäämiseen ja sen hyödyntämiseen omaan työkuvaan liittyen.

Vastaajia pyydetiin mainitsemaan omasta mielestään kolme asiaa, jotka kokevat poikkihallinnollisessa yhteistyössä nuorten hyvinvoinnin edistämisen kannalta merkittävänä. Merkittävänä asioina poikkihallinnollisessa yhteistyössä vastauksissa nousi resurssit, yhteiset tavoitteet ja käsitys asioista, tietoisuus sekä tiedon kulku ja näkökulmat, nuorten itsensä kuuleminen ja osallistaminen, perheisiin liittyvät haasteet, yhteistyön tärkeys pysyvän muutoksen saamiseksi sekä rationaalinen ja innostava työote. Kaikista vastauksista merkittävimpinä asioina samalla prosentuaalisella osuudella laskettuna pidettiin resursseja sekä yhteisiä tavoitteita ja käsityksiä asioista, jotka nousivat kahdeksan vastaajan vastauksissa esille. Näiden vastausten prosentuaalinen ja näin ollen suurimmat osuudet vastausten näkyvyydestä ovat 38,1 % vastaajista. Kolmanneksi merkittävimpanä asiana esille nousi tietoisuus ja tiedon kulku, viiden vastaajan vastauksissa eli prosentuaalisesti tietoisuutta sekä tiedon kulkua ja näkökulmia merkittävä pitävät 23,8 % vastaajista. Yhden ihmisen mainitsemina vastauksissa esille nousivat nuorten itsensä kuuleminen ja osallistaminen, perheisiin liittyvät haasteet, yhteistyön tärkeys pysyvän muutoksen saamiseksi sekä rationaalinen ja innostava työote.

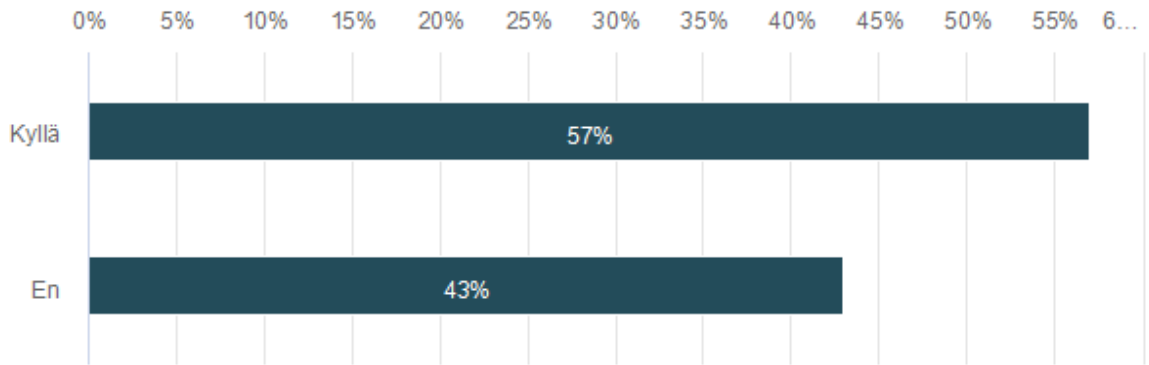


Kolmena kiinnostavimpana hallinnonalana (kuva 6) tulevaisuudessa nuorten hyvinvoinnin edistämisessä poikkihallinnolliseen yhteistyöhön koettiin vastaajien toimesta liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut sekä nuorisopalvelut. Näistä kolmesta liikuntapalveluiden kanssa tehtävä yhteistyö koettiin selkeästi muita vastausvaihtoehtoja kiinnostavampana. Terveyspalveluiden, sosiaalipalveluiden sekä opetuspalveluiden kanssa tehtävää yhteistyötä kiinnostavana piti alle puolet vastaajista. Muu, mikä? -vastauksessa nousi esille kaupunkikehityspalvelut kevyen liikenteen väylien ja turvallisten koulumatkojen näkökulmasta.



Kuva 6. Poikkihallinnollisen yhteistyön kiinnostavimmat hallinnonalat.

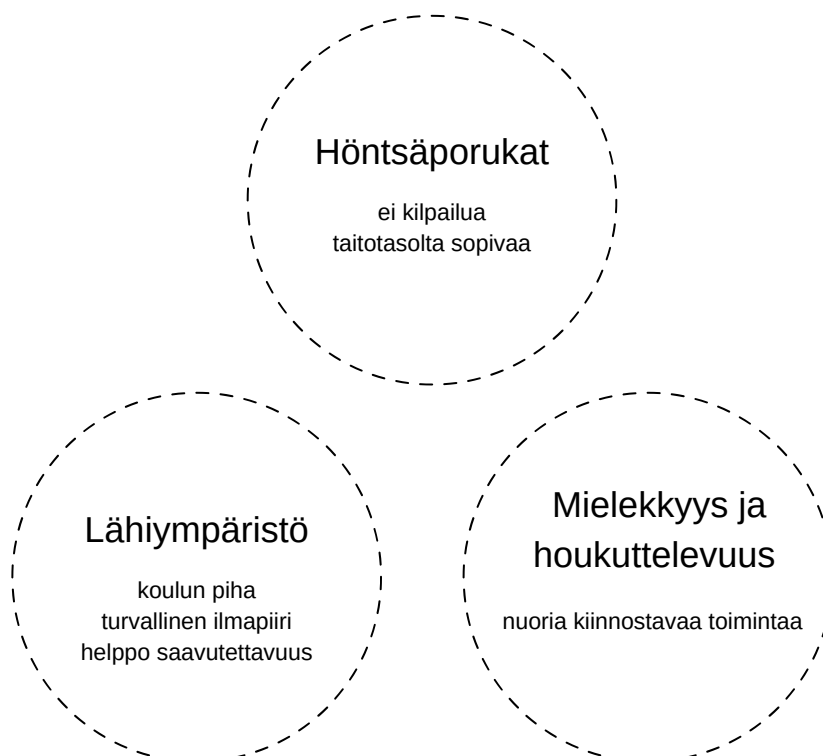
Yhtenä verkkokyselyn kysymyksenä kartoitettiin oman työnkuvan kannalta muiden poikkihallinnollisten alojen työntekijöiden ammattitaidon tarvitsemista joidenkin koettujen työtilanteiden kannalta nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi (kuva 7). Omien työtilanteiden kannalta nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi muiden poikkihallinnollisten alojen ammattilaisten apua vastaajista lähes kolme viidesosaa ja hieman alle puolet eivät kokeneet sitä tarpeelliseksi.



Kuva 7. Muiden poikkialueiden ammattilaisten apua tarvitsevat

## 6.2 Vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisääminen

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin heidän kokemia asioita, joihin pitäisi vaikuttaa, jotta liikunnan lisääminen olisi nuorten hyvinvoinnin kannalta mahdollista. Vastauksista nousi kolme yläteemaa (kuva 8) ylitse muiden. Vastausjoukon suurimpina osuuksina korostettiin ympäristön merkitystä varsinkin lähiympäristön näkökulmasta sekä mielekkään ja houkuttelevan liikunnan tarjoamista ilman pakkoa. Nämä koettiin kahdeksi tärkeimmäksi vaikuttamisen keinoksi nuorten liikunnan lisäämisessä kahdeksan vastaajan toimesta. Kolmantena pääteemana kuuden vastaajan näkökulmasta korostettiin hönssäurheilua ja -porukoita, jossa nuori pääsee liikkumaan kyseisen lajin pariin, mutta ei tarvitse kilpailla eikä liikkua hampaat irvessä.



Kuva 8. Vaikuttamisen yläteemat vastausten pohjalta

Muita koettuja vaikuttamisen mahdollisuuksiin saatuja vastauksia oli mieleen liittyviä vastauksia kuten mielenterveyden huomioiminen, itsetuntoon ja minäpystyvyyteen vaikuttaminen. Mielen hyvinvoinnin huomioiminen liikunnassa, jolloin liikunnassa ei korostettaisi pelkästään terveydellisiä näkökulmia. Nuorten harrastamisen maksuttomuus ja harrastustoiminnan laajentaminen nousivat esille muutamien vastaajien kohdalla. Vähäisimpään osuuteen vastaajien keskuudessa nousi ruutu-aika sekä koulumatkoihin vaikuttaminen.

Oman työn kannalta kiinnostavina yhteistyömahdollisuuksina tai toimintamalleina liikunnallisempien salolaisten nuorten saamiseksi vastausten pohjalta todettiin suurimpana osuutena kaikenlainen yhteistyö nuorten hyvinvoinnin ja liikunnan kohentamiseen. Yhteisen toiminnan ja projektien kannalla oli kolmannes vastaajista. Erilaisia tapahtumia kiinnostavina piti 23,8 % vastaajista. Lähes yksi viidesosa mainitsi kouluihin liittyviä asioita kuten välituntitoiminnan kehittäminen, liikkumismahdollisuuksien lisäämisen kouluissa, koulujen liikuntaneuvonnan kehittäminen sekä ulkopuolisten asiantuntijoiden pitämät oppitunnit kouluissa. Saaduista vastauksista nousivat esille myös erilaiset hankkeet ja toimintamallit, sosiaalinen media työvälineenä, nuorille tutuksi tuleminen, käytännön läheisten asioiden lähestymistä eri näkökulmasta kuin koulun sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaminen tukeminen ja tukeminen moniammatillisen työryhmän kautta eri mallien avulla.

### **6.3 Nuorten tavoittaminen ja osallisuus**

Suurimpina haasteina nuorten tavoittamiseen ja osallisuuteen saatujen vastausten perusteella koettiin nuorten yleinen jaksaminen ja passiivinen olemus. Teemana jaksamiseen huomioitiin tässä tutkimuksessa kaikki ne vastaukset, jotka liittyvät jaksamiseen, itsetuntoon, vastoinkäymisiin, epäonnistumisen pelkoon sekä kiinnostuksen puutteen. Tämän omassa työssään haasteelliseksi mainitsi hieman alle puolet vastaajista. Vastaajista lähes kolmasosan mainitsema haasteellisuus liittyi nuoren sosiaaliseen ja konkreettiseen ympäristöön. Nuorten tavoittaminen toimintaan koettiin vastauksissa haasteellisena muuten kuin koulujärjestelmän kautta. Osallisuuteen vastauksissa liittyvät tutkijan tulkinnan mukaan mielekkyys, harrastuksen löytyminen sekä toimintaan sitouttaminen.

Yleinen jaksaminen ja passiivinen olemus nousivat lähes jokaisen vastaajan vastauksissa esille. Suoraan nuorten osallisuuteen viittaava lainaus saaduista tuloksista: ”Ajatus siitä ettei osaa ja että epäonnistuu yrittäessä painavat vaakakupissa liikaa.”. Osallisuuden lisäämiseen pyritään kannustamisen, motivoinnin ja nuorille mielekkään tekemisen kautta. Saaduista vastauksista useassa ilmeni liikunnasta ajatuksena suorittamisen poistamista ja

sen muuttamista mukavaksi tekemiseksi, kuten lainauksessa todetaan ”Liikunnasta pitäisi tehdä kivaa. Ei lajeja lajien takia vaan nautinnollisia hetkiä”.

Verkkokyselyn avoimien kehittämissuositusten kenttään nuorten hyvinvoinnin kannalta saatiin 11 vastausta, joissa lähes jokaisella vastaajalla oli omanlaisensa ehdotus toiminnan kehittämiseen. Tähän kysymykseen vastaaminen ei ollut pakollista. Liikunnanohjaajia ja nuorisohjaajia halutaan enemmän koulujen toimintaan mukaan myös koulujen pihojen ja koulupäivien lukujärjestyksiä pitäisi kehittää. Terveyspalveluiden ja opetuspalveluiden vahvaa yhteistyötä toivottiin ravintotottumusten ja päihtettömyyden tukemisessa. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin aktiivisen työryhmän perustamista ehdotettiin, jolla olisi konkreettisia toimia työstää asioita eteenpäin luomalla Saloon tietynlaista mallia. Erilaisen yhteistyön ja yhteistoiminnan korostamista tavoittamisen ja osallisuuden kehittämisenä, vähän liikkuvien nuorten tavoittamiseksi sekä kootusti aktivoimiseksi. Nuorisotiloihin säännöllisen liikunnan saamisen edes kerran kuukaudessa on työnalla yhdellä nuorisohjaajalla, joka näkee kahdessa salon alueen toimipisteessä loistavat mahdollisuudet tilojen käytöllisesti. Nuorten tavoittamisen ja osallisuuden todetaan lähtevän aidosta välittämisestä nuorta kohtaan, jolloin kysytään mitä heille kuuluu ja mitä juuri he haluaisivat. Mikäli nuorten välituntien pituuteen olisi mahdollisuus vaikuttaa kehittämissuosituksena nousi esille välineläinlaamo, josta nuori saisi itseään kiinnostavia välineitä käyttöönsä, jossa olisi esim. kangoo jumps -kenkiä ja jotain muita sellaisia ei niin perinteisiä liikuntavälineitä, jotka innostaisivat aktiivisuuteen.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona Salon kaupungin liikuntapalveluille liittyen vähän liikkuvien nuorten liikuntaan. Tarkoituksena oli tutkia vähän liikkuvien nuoren fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin tukemista. Tavoitteena oli kartoittaa Salon kaupungin työntekijöiden poikkihallinnollisen yhteistyön näkemystä vähän liikkuvien nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin ympärillä. Tulosten pääasiallisen merkityksenä on kuvailla kyselyyn vastanneiden työntekijöiden näkemyksiä sekä koettuja tarpeita ja ongelmia suoraan työelämälähtöisinä. Keskeisinä tuloksina esille nousi poikkihallinnollisen yhteistyön ajankohtaisuus nuorten hyvinvoinnin kannalta sekä houkuttelevan ja mielekkään toiminnan järjestäminen eri ympäristöissä. Keskeisimpiä toiminnan haasteita ovat huoli nuorten yleisesti passiivisesta olemuksesta ja sen vaikutuksesta nuorten mieleen sekä resurssien vähyys poikkihallinnolliseen yhteistyöhön. Kiinnostavina kehitysehdotuksina tulosten pohjalta todettiin liikunnanohjaajia ja nuoriso-ohjaajia enemmän koulujen toimintaan mukaan, toimintaympäristöjen muuttamista liikunnallisesti houkuttelevimmiksi sekä erilaisten yhteisten tapahtumien ja toiminnan järjestämistä. Työn voidaan todeta vastanneen kattavasti toimeksiantajan esittämään tarpeeseen toiminnan kartoittamisesta, jonka tuloksena on saatu esille toiminnan haasteita, kehitysehdotuksia sekä kiinnostavia toimintamenetelmiä.

Opinnäytetyön tuloksista havaitaan poikkihallinnollisen yhteistyön olevan Salon kaupungissa tarpeellinen ja ajankohtainen, jolloin kuntalaisille suunnattuja palveluita pystyttäisiin kehittämään. Erityisesti nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta poikkihallinnolliseen yhteistyöhön olisi tarvetta. Samalla eri hallinnonaloilla olisi tiedossa mitä palveluita nuorille tarjotaan eri toimijoiden kautta, jolla saataisiin ehkäistä päällekkäinen tarjonta. Poikkihallinnollista yhteistyötä hyödynnetään tällä hetkellä työntekijöiden oman arvion pohjalta hyvin vaihtelevissa määrin oman työn yhteydessä, osa viikoittain osa kuukausittain. Kerätyssä aineistossa ilmeni halukkuutta ja innokkuutta poikkihallinnolliseen yhteistyöhön ja sen toteuttamiseen, mikäli resurssit sen mahdollistavat. Verkkokyselyn tuloksena saatiin suoria kehittämissuhteita nuorten liikunnan lisäämiseen ja hyvinvoinnin parantamiseen. Koulujärjestelmän hyödyntäminen nuorten tavoittamisessa mahdollistaisi tiedon kulkemisen useammalle nuorelle, jolloin nuoria tavoitettaisiin paremmin. Tätä pystyttäisiin hyödyntämään paremmin, mikäli eri hallinnonalojen välillä olisi toimivaa poikkihallinnollista yhteistyötä yhteisten tavoitteiden pohjalta rakennettuna.

Teoreettisen viitekehyksen perusteella nuorten liikunnan voidaan todeta olevan haastava aihe, sillä nuoret eivät ole enää lapsia mutta eivät kuitenkaan vielä aikuisiakaan. Heitä ei voi ohjata toiminnoissaan kuten lapsia, kuitenkin ei voida olettaa heidän osaavan toimia yhtä rationaalisesti ja itsenäisesti kuin aikuiset. Tieteellisiä perusteita liikunnan vaikutuksiin nuorten terveyteen ei löydy kovin helposti, sillä yleisimmät kansansairaudet todetaan

vasta aikuisiällä. Liikunnalla on kuitenkin suuri vaikutus terveellisen elämäntavan ja liikuntatottumusten muodostumiseen. Nuoret kohderymänä koetaan yleisesti haastavana, joiden elämään vaikuttaminen tapahtuu pitkälti ympäristön kautta. Liikkumissuositusten mukaisiin päivittäisiin liikkumismääriä ei täytä kuin murto-osa nuorista. Liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti yksi isoimmista haasteista ihmisen koko elämänkaaren aikana (World Health Organization 2010). Nykymaailman teknologisoituminen ja automatisoituminen vähentää arkiliikuntaa ja lisää passiivisuutta, joten elämisestä on tullut huomattavasti aiempaa helpompaa ja fyysiseltä kuormitukselta kevyempää. Ruokailutottumukset ovat hyvin erilaisia kuin aiemmin. Karrikoidusti sanottuna on mahdollista saada ravintoarvoiltaan heikkoa ruokaa, kuten roskaruokaa, muutaman napin painalluksella kännykän välityksellä, jolloin energiansaanti ylittää kokonaiskulutuksen nykyelämässä hyvin helposti. Kuntien rooli liikunnan edistäjinä on kiistaton, sillä kuntien toimintaa ohjailevat muun muassa lait, joissa määritellään erilaisia säädöksiä koskien liikuntapalveluita, ympäristöä ja kansalaisia. Haastavana kunnan liikuntatoiminnassa nähdään muun muassa resurssien vähyys, tasa-arvoisten liikuntapalveluiden tuottaminen sekä väestön ikääntyminen (Valtioneuvoston selonteko 2018, 11).

Opinnäytetyön ajallisesti lyhyt kesto toi rajasi aiheen laaja-alaiseen tutkimiseen suppeaksi. Ajallisesti lyhyt kesto vaikutti myös tutkimusmenetelmien valintaan. Toki ajallinen lyhyys antaa mahdollisuuden jatkotyöstölle ja kehitysehdotuksille saman aiheen parissa työelämässä tai ideana muille opiskelijoille omaan opinnäytetyöhönsä. Nuorten itsensä kuuleminen aiheen pohjalta olisi ollut hyvin mielenkiintoista ja mieluisaa, mutta vallitsevan koronapandemian takia vierailut eri kouluissa eivät olleet mahdollisia eikä pilottikokeiluna toimineen vähän liikkuvien lasten -kerhotoimintaan osallistuvien nuorten haastattelu tai heille suunnatun kyselyn tekeminen ollut koulun rehtori puolesta sallittua kyseisen ryhmän nuorten herkkään mieleen vedoten. Aineistossa pyrittiin keskittymään rajatun kohderymän, nuorten parissa työskentelevien Salon kaupungin työntekijöiden, kautta vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin parantamiseen. Liikkumisella on todettu olevan sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia terveyteen. Vähän liikkuvat nuoret koetaan helpommin syrjäytymisvaarassa oleviksi. Ajallisesti pidemmällä kestolla olisi pystynyt tutkimaan nuorten omia näkemyksiä ja sitä kautta heidän kokemuksiaan asian suhteen. Pidempi kesto olisi mahdollisesti tuonut laadukkaamman ja kattavamman näkemyksen tutkittavasta ilmiöstä yhdistämällä aikuisten ja nuorten näkökulmia.

Opinnäytetyön kautta saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään Salon kaupungin liikuntapalveluiden toiminnassa nuorten liikunnan kehittämisessä sekä poikkihallinnollisten yhteistöiden muodostamisessa eri hallinnonalojen välille. Liikuntapalveluiden näkökulmasta keskeisimpänä todettuina tuloksina voidaan pitää poikkihallinnollisen yhteistyön koettua tar-

peellisuutta hallinnonalojen välille ja liikunnanohjaajan roolin merkityksen lisäämistä koulujärjestelmään nuorten liikuntaneuvonnan sekä toiminnallisempien koulupäivien luojana. Salon liikuntapalvelut on tulevaisuuden toiminnansuunnitelmassa päättänyt panostaa lasten ja nuorten liikuntaan. Lasten ja nuorten liikuntaan tullaan tulevaisuudessa edistämään kolmen liikunnanohjaajan tiimillä, jotka vastaavat lasten ja nuorten liikunnan toiminnasta aiemman kahden sijaan.

## 7.1 Tulosten pohdinta

Poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuudesta ja ajankohtaisuudesta kertoo verkkokyselyyn vastanneiden vaihtelevat määrät tämänhetkisen poikkihallinnollisen yhteistyön hyödyntämisestä oman työn kannalta muun kuin oman hallinnonalan henkilöstön kesken. Tällä hetkellä nuorten hyvinvoinnin kannalta poikkihallinnollinen yhteistyö näyttäytyi tuloksissa koulumaailman liikunnanopettajien ja terveydenhuollon välisenä yhteistyönä, muiden hallinnonalojen kanssa yhteistyö on hyvin vähäistä saatujen tulosten perusteella. Kuukausittainen käyttömäärä on tällä hetkellä suurimpana osuutena, joka kertoo vastausjoukosta hieman alle puolen käyttävän poikkihallinnollista yhteistyötä kuukausittain. 19 % vastaajista mainitsi hyödyntävänsä poikkihallinnollista yhteistyötä harvemmin kuin kuukausittain, osa kertoi hyödyntävänsä työssään poikkihallinnollista yhteistyötä muutaman kerran vuodessa. Useamman vastaajan mainitsema halukkuus lisätä ja hyödyntää enemmän poikkihallinnollista yhteistyötä omaan työnkuvaansa liittyen kertoo aiheen tärkeydestä ja tarpeellisuudesta Salon kaupungin työntekijöiden mielestä. Vähäinen poikkihallinnollisen yhteistyön hyödyntäminen kertoo myös erilaisten yhteistöiden kehittämisen tarpeesta sekä itsenäisinä toimijoina toimimisesta saman kohderyhmän parissa. Palvelun tarjonta olisi asiakkaan näkökulmasta kattavampaa, mikäli poikkihallinnollista toimintaa lisättäisiin eri hallinnonalojen välillä.

Poikkihallinnollisen yhteistyön pääajatusta voidaan pitää vastaajien keskuudessa olennaisena tietona, koska merkittävänä asioina esille nousivat yhteiset tavoitteet ja käsitys asioista, tietoisuus sekä tiedon kulku. Resurssien kokeminen merkittävänä kertovat aiheen olevan tärkeä, mutta työnantajan puolesta mahdollistettu aika poikkihallinnollisen yhteistyön toteuttamiselle on riittämätöntä. Resurssien puutteellisuus voidaan tulkita kertovan myös liiallisesta työmäärästä tai väärin suhteutetuista työn osista, jolloin poikkihallinnollista yhteistyötä ei huomioida tarpeeksi työssä eikä sen toteuttamiselle anneta riittävästi mahdollisuuksia. Tuloksen perusteella saatu vastaus resurssien vähyydestä voidaan tulkita kertovan myös työjärjestelyjen puutteellisuudesta, johon ratkaisuna voitaisiin pitää työjärjestelyn kehittämistä. Resurssien vähyydestä kertoo myös oman ajan uhraaminen kehitystoiminnalle sekä sitoutumisen vähäisyys johtuen esimerkiksi oman vapaa-ajan käy-

töstä kyseiseen toimintaan. Nämä kaikki merkittävänä koetut asiat kertovat laajemman kokonaisuuden huomioimisesta Salon kaupungissa, jolle selkeästi olisi tarvetta ja halukkuutta, mikäli saataisiin aktiivinen työryhmä työstämään asiaa. Vastaavanlaisia tuloksia on Hallinnon tutkimusseuran julkaisussa (3/2021) Sivistyksen ja soten yhteistyö kunnissa: askeleita kohti syvempää palveluintegraatiota artikkelissa, jossa käy ilmi lasten, nuorten ja perheiden palveluiden kehittämisessä haastavimpina seikkoina myös aikaresurssin riittämättömyys ja eri toimialojen henkilöstön sitouttamisen yhteisten tavoitteiden toteuttamiseen poikkihallinnollisessa yhteistyössä (Mattila, Kallio & Saru 2021, 178–179).

Kiinnostavimpina hallinnonaloina poikkihallinnollisen yhteistyön lisäämisessä esiintyneet liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut ja nuorisopalvelut tuottavat vapaa-ajan toimintaa nuorille. Tulos saattaa kertoa nuorten vapaa-ajan toimintaan vaikuttamisesta ja kyseisten hallinnonalojen mahdollisuuksista nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi sekä vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisäämisessä. Saatu tulos kertoo myös opettajien ja kouluhenkilöstön suuresta osuudesta vastausjoukossa, koska opetuspalveluita ei pidetty niin kiinnostava hallinnonalana vastaajien keskuudessa. Tulos ei suoranaisesti kerro poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuudesta, mutta antaa viitteitä kiinnostukseen ja yhteistyön halukkuuteen. Reilusti yli puolet vastaajista (57 %) kertoi tarvitsevansa muiden kuin oman hallinnon alan ammattilaisten apua nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä. Tämä tulos voidaan tulkita kertovan poikkihallinnollisen yhteistyön todellisesta tarpeellisuudesta Salon kaupungissa. Hieman alle puolet vastaajista kuitenkin koki avun tarpeen oman työnsä kannalta tarpeelliseksi muiden kuin oman hallinnon alan ammattilaisten kanssa, joten aiheen voidaan myös todeta jakavan vahvasti mielipiteitä. Saaduista tuloksista voidaan todeta myös useamman vastaajan mielestä oman ammattitaidon pätevyyden kokemista riittävänä sekä haasteiden ratkaisemisen keinoksi käytettävän pääsääntöisesti oman hallinnonalan työntekijöiden välistä kommunikaatiota nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä.

Nuorten hyvinvoinnin kannalta koettujen liikunnan lisäämisen pääteemoina esille nousseet lähiympäristö merkitys, mielekkyys ja houkuttelevuus sekä liikunnan höntsäporukat. Nämä kolme pääteemaa ilmenevät nuorten kanssa työskentelevien aikuisten näkökulmasta vaikuttamisen mahdollisuuksina liikunnan lisäämiselle. Lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen edistäminen kasvuympäristön fyysisten ympäristöjen kautta on havaittu myös valtioneuvoston Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille -julkaisussa (Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7, 91). Höntsäurheilu ja -ryhmät nousi esille lähes kolmanneksella vastaajista. Höntsäurheilu termiä käytetään puhekielessä liikunta- ja urheiluryhmistä, joissa harjoittelu ei ole tavoitteellista ja kilpailuihin tähtäävää vaan enemmänkin ilon kautta ryhmässä liikkumista tietyn lajin tai harrastuksen parissa. Saadun tuloksen tarpeellisuutta voidaan perustella tutkitun tieteen pohjalta teini-iässä tapahtuvalla harrastamisen notkahduksella, jolloin harrastamisen määrä laskee poikkeuksellisen paljon Suomessa.



Yleisimpiä syitä harrastuksen lopettamiselle ovat kyllästyminen lajiin, se ettei viihdytä joukkueessa tai harjoitusryhmässä sekä harrastamista ei koettu tarpeeksi innostavana, jolloin muu tekeminen koetaan kiinnostavampana (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 53, 55.). Seuratoiminnassa urheilu vaatii ajallisesti paljon nuoren vapaa-ajasta sekä toiminnallisesti pelien, kilpailujen ja treenien muodossa. Itseään etsivä nuori haluaa tehdä muutakin kuin käydä treeneissä ja peleissä. Nuoren elämässä ympäristöllä on suuri merkitys, joita ovat esimerkiksi koettu ympäristö, sosiaalinen ympäristö, konkreettinen ympäristö. Lähellä oleva sosiaalinen ympäristö vaikuttaa suoraan yksilön motivaatioon, hyvinvointiin ja suoritukseen. Sosiaalisella ympäristöllä tarkoitetaan yksilön sen hetkiseen elämään liittyviä henkilöitä, kuten perhe, ystävät, opiskelukaverit ja valmentajat. Ympäristöt vaikuttavat yksilön itseohjautuvuuteen esimerkiksi tukemisen kautta tai ne voivat kontrolloida yksilön käytöstä tai tunteitaan. Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämän itsemääräämisteorian mukaan yksilön kehitys ja psykologinen kasvu tapahtuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa, jolloin sosiaalinen ympäristö voi joko tukea tai ehkäistä niitä. Sosiaalisella ympäristöllä on hyvin merkittävä vaikutus siihen, miten yksilö motivoituu. (Vasalampi 2017, Itsemääräämisteoria; Vasalampi 2017, Sosiaalisen ympäristön merkitys yksilön motivaatiolle.)

Vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisäämisessä vaikuttamisen keinona maksuttomuutta voidaan pitää hyvin merkittävänä asiana. Maksuttomuus asettaisi nuoret tasa-arvoiseen asemaan perheen taloudellisesta tilanteesta huolimatta, jolloin vähänvaraisten perheiden nuoret eivät olisi heikommassa asemassa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksien kannalta. Tasa-arvoisen liikuntapalveluiden luomiselle haasteita luovat haja-asutusten rajoitteet (Valtioneuvoston selonteko 2018, 11). Tuloksissa mainitulla helpolla saavutettavuudella voidaan todeta tarkoittavan myös laajemman tarjonnan tarkoittamista alueellisesti, jolloin palvelut olisivat helposti kaikkien saavutettavissa. Salon kaupunki on pinta-alaltaan hyvin laaja alue, joten harrastustoiminnan laajentaminen nähdään alueellisesti sekä ”liikuntatarjottimen” kannalta tarpeellisena. Salon kaupungin yhtenä nuorten liikunnan lisäämisen haasteena voidaan todeta olevan laaja pinta-ala, joka hankaloittaa tasa-arvoisesti kuntalaisia koskevan laajan palvelun tarjonnan eri alueilla. Usein taajama-alueen ulkopuolella on heikompi tarjonta ja sitä kautta nuorten saavutettavuus on vähäisempää. Vuonna 2009 Salossa tapahtui suuri kuntaliitos, jonka pohjalta nykyinen Salon syntyi kymmenen entisen kunnan liitoksena (Tilastokeskus 2009). Pinta-alaltaan Salo on kaupunkina kuntaliitoksen myötä hyvin laaja asuinalue, jossa asuu noin 51 500 asukasta 2 168 km<sup>2</sup> pinta-alalla (Salon kaupunki 2021).

Suurimpana haasteena saatujen vastausten perusteella nuorten tavoittamiseen ja osallisuuteen koettiin nuorten yleinen jaksaminen ja passiivinen olemus sekä uudelleen esille nousut ympäristön merkitys. Hieman alle puolet vastaajista nosti yleisen jaksamisen ja

passiivisen olemuksen haasteellisena omista vastauksissaan, kun taas hieman alle kolmannes vastasi haasteellisuuden liittyvän ympäristön merkityksen. Nuorten tavoittaminen koulujärjestelmää hyödyntämättä mainittiin haasteellisena. Suoranaisesti osallisuuteen liittyviä vastauksia verkkokyselyn pohjalta saatiin vähän liikkuvien nuorten näkökulmasta mielekkään ja kiinnostavan toiminnan kehittämistä ja toteuttamisesta sekä auttaa nuorta harrastuksen löytämisessä. Minäpystyvyyttä korostava mielekäs tekeminen sitouttaa, joten sitä voidaan perustella yksilön perustarpeiden tyydyttämisellä. Ryanin ja Decin mukaan yksilöllä on kolme psykologista perustarvetta, tarve autonomiaan, tarve pystyvyyden tunteeseen ja tarve kokea yhteenkuuluvuutta (Vasalampi 2017, Sosiaalisen ympäristön merkitys yksilön motivaatiolle). Autonomialla tarkoitetaan, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon, omaan tekemiseensä ja valintoihinsa. Pystyvyydellä tarkoitetaan tunnetta jonkin asian osaamisesta tai pätevydestä. Yhteenkuuluvuuden kokemisella tarkoitetaan tulla hyväksytyksi osana ryhmää ja tunnetta kuulua ryhmään. Jokainen edellä mainituista tarpeista on merkittävä eikä yhtäkään niistä voi jättää huomioimatta ilman negatiivisia seurauksia yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Vasalampi 2017, Sosiaalisen ympäristön merkitys yksilön motivaatiolle)

Saatujen vastausten perusteella oman työnsä kannalta mielekkäinä toimintamalleina tai yhteistyötoimintana useat vastaajat kuvailivat toiminnallisten tilaisuuksien ja tapahtumien sekä koulujen välituntitoiminnan ja liikuntaneuvonnan kehittämisen. Näiden asioiden kehittämisen voidaan todeta olevan kolmanneksen toivomaa kaikkien yhteistyötä ja yhteisprojekteja. Näitä mielekkäitä toimintamalleja voidaan pitää suoranaisina kehitysehdotuksina toivotulle poikkialueelliselle yhteistyön käytännötoiminnalle, joiden järjestämiseen tarvitaan useampi tekijä. Tämänhetkisen maailmanlaajuisen koronapandemian aikana tapahtumien tai toiminnallisten tilaisuuksien toteuttaminen on rajoitettua, mutta vallitsevan tilanteen helpotuttua siihen voidaan paneutua.

Avoimen vastauskentän tuomia kehittämissuhteita voidaan suoranaisesti pitää lähitulevaisuuden toiminnan suuntaviivoina, sillä ne nähdään kirjaimellisesti saatu toiveina nuorten hyvinvoinnin ja liikuntatoiminnan kehittämistä. Liikunnanohjaajia ja nuorisohjaajia toivotaan enemmän koulujen toimintaan mukaan. Koulujärjestelmän kautta tavoitetaan suurin osa nuorista, joten tämä olisi nuorten tavoittamisen kannalta erittäin otollista ja samalla saataisiin jaettu vastuualueita sekä työhön kuluva ajallista panostusta useammalle työntekijälle. Samalla palvelun käyttäjä saisi suuremman hyödyn pienemmällä panostuksella itsensä näkökulmasta. Nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen Salon kaupungissa toivotaan erilaisia yhteistöitä ja yhteistoimintaa muun muassa terveyspalveluiden ja opetuspalveluiden kanssa.

## 7.2 Laatu ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen arviointi tapahtuu tulkinnan yleistämisen ja luotettavuuden kautta. Yleistäminen tehdään tulkinnasta, joka on tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen keskustelun tulos. Yleistettävyys ilmenee tutkijan kykynä tarkastella ja yhdistää tutkittavaa asiaa yksittäistasolta yleisemmälle tasolle. Tutkimus tulkitaan yleistettäväksi, kun tulokset vastaavat tutkimukselle asetettuja päämääriä sekä tutkimuskohdetta. Tutkimusprosessin luotettavuuden tulkintana pidetään tutkimuskohteen ja tutkitun materiaalin yhteensopi- vuutta, jolloin niihin ei ole vaikuttanut satunnaiset tai epäolennaiset tekijät. Toisin sanoen luotettavuus voidaan todeta tutkijan tekemien tulkintojen ja käsitteellistämisen vastaami- sella tutkittavan käsityksiin tutkittavista ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavu- den kriteerinä pidetään tutkijaa itseään sekä hänen rehellisyyttään. Tutkijan tekemässä tutkimuksessa arvioinnin kohteena ovat tutkijan tekemät valinnat, teot ja ratkaisut, joten tutkijan tulee arvioida näiden luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan osalta. Luotetta- vuuden arviointia tehdään käytännössä koko ajan, kun kuvataan ja perustellaan tutkimus- tekstissä mistä valintoja on tehty, mitä ratkaisuja niistä on ilmentynyt ja miten lopullisiin ratkaisuihin on päädytty sekä arvioitaessa ratkaisujen toimivuutta tai tarkoituksenmukai- suutta tavoitteiden osalta. (Vilka 2021b, 195–197.)

Vehkalahten (2014) mukaan yhden aineiston perusteella tehdyn kartoituksen mukaan ei voida olla varmoja tuloksesta vaan silloin puhutaan enemmänkin johtopäätöksistä, jotka ovat yhden aineiston mukaisia (Vehkalahti 2014, 47). Voidaan kuitenkin todeta, että tutki- muksessa onnistuttiin kartoittamaan haluttuja asioita. Poikkitaistutkimuksena tehdyllä tutki- muksella pyritään kuvailemaan eri ilmiöitä. Tässä tutkimuksessa ilmiöinä voidaan pitää poikkihallinnollisen yhteistyön tarpeellisuutta, vähän liikkuvien nuorten liikunnan lisäämistä sekä nuorten osallisuuteen ja tavoittamiseen liittyviä vastauksissa nousseita asioita.

Tutkija on aineistoa tulkitessaan käyttänyt kriittistä ajattelua sekä tarkastelutapaa. Kriitti- syydellä tarkoitetaan Vilkan (2021a) mukaan opinnäytetöissä kirjoittajan taitoa suhteuttaa asioita (Vilka 2021a, 46). Tutkija on myös tulkinnut lähteitä kriittisesti ja valinnut lähteiksi omasta mielestään siihen soveltuvia yksilöitä. Verkkokyselyn avointen kysymysten huo- nona puolena pidetään ylimalkaisia tai epätarkkoja vastauksia sekä aiheen vierestä vas- taamista (Valli 2018, 114). Osa vastauksista saattaa olla luotettavuudeltaan kyseenalaisia edellä mainituin perustein. Tulosten tulkinnassa tutkijan ymmärrys saadusta vastauksesta ja siihen liittyvästä asiasta saattaa hieman olla vääristynyt vastaajan tarkoitukseen verrat- tuna. Vehkalahten (2014) mukaan tulosten analysoinnissa tutkijan omilla oletuksilla saat- taan olla vaikutusta tulokseen, joten luotettavimpien tulosten saamiseksi olisi hyvä olla use- ampi ihminen tulkitsemassa tuloksia (Vehkalahti 2014, 40).

Täysin aliedustetuksi tutkimuksessa jäivät sosiaalipalveluiden henkilöstö sekä koulukuraattorit ja -psykologit. Näiden ammattiryhmien puuttuminen saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin vääristyneesti, sillä he työskentelevät juuri kohderyhmään kuuluvien nuorten kanssa vaikeidenkin asioiden parissa. Näiden vastaajajoukkojen poissaolon voidaan päätellä kertovan heidän ammattinsa tarpeellisuudesta sekä työn määrästä, koska he eivät ehdi tai halua vastata lähetettyyn kyselyyn. Luokanopettajien puuttuminen ei luultavasti vaikuta tuloksiin, koska yläasteella opettajat ovat pitkälti aineenopettajia, joten opettajien näkökanta saadaan esille aineenopettajien ja liikunnanopettajien vastauksissa. Tässä yhteydessä voidaan todeta tutkijan valinneen väärän ammattinimikkeen kysymysten asettelussa, jota hän eikä toimeksiantaja huomanneet tarkastaessaan kyselylomaketta. Opetuspalveluiden suuri vastaajajoukko saattaa vääristää tuloksia mukailemaan enemmän koulu maailmasta nousseisiin näkemyksiin.

### **7.3 Kehittämisehdotukset ja johtopäätökset**

Poikkihallinnollinen yhteistyö eri hallinnonalojen välillä on todettu tarpeellisena Salon kaupungissa hyvinvoinnin lisäämisessä. Opinnäytetyön pohjalta löytyneiden ilmiöiden perusteella voidaan todeta nuorten parissa työskentelevien aikuisten näkökulman nuorten hyvinvoinnin ja erityisesti vähän liikkuvien nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen olevan esillä. Tulevaisuuden kannalta kehittämisehdotuksena voidaan ehdottaa nuorten itsensä kuulemista, jolloin saadaan haluttua kohderyhmää palvelevaa mielekästä ja kiinnostavaa toimintaa kartoitettua ja kehitettyä nuorten toiveiden pohjalta. Mielekäs ja kiinnostava toiminta koetaan usein sitouttavampana, joten osallisuus saattaisi olla parempaa, mikäli nuoret pääsevät itse vaikuttamaan toiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen.

Toisena kehittämisehdotuksena nostan esille lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvän aktiivisen työryhmän kartoittamisen, sen koostamisen sekä toiminnan kehittämisen. Aktiivisella työryhmällä tarkoitan opinnäytetyön pohjalta ilmentynyttä monista eri alan ammattilaisista koostuvaa työryhmää, joka pyrkii vaikuttamaan ja edistämään monen eri ammattilaisen näkökulmasta salolaisten nuorten hyvinvointia. Aktiivisuus työryhmälle muodostuu, siitä että toiminta olisi konkreettista eikä se jäisi vain pohdinnan ja puheiden tasolle.

Kolmantena esille nousseena asiana on tämän opinnäytetyön tulosten perusteella haasteena noussut laaja pinta-ala ja sen esteet palvelun tarjonnalle. Laajan pinta-alan takia alueiden eri osiin on hankala järjestää tasa-arvoisesti toimintaa kaikille kuntalaisille. On hyvin selvää, että asukkaita on vähemmän maaseudun pienissä kylissä kuin kaupungin keskustassa. Tällöin näiden haja-asutusalueiden nuorille ei ole mahdollista järjestää niin paljon mielenkiintoista toimintaa kuin kaupungissa asuville nuorille. Välimatkat harrastusmahdollisuuksiin saattaa laajan pinta-alan takia olla varsin pitkiä eikä harrastaminen tästä

syystä ole esimerkiksi kulkemisen takia mahdollista. Tämä aihe on jatkuvasti työelämässä esillä esimerkiksi Salon kaupungin liikuntapalveluiden toiminnan kehittämisessä ja suunnittelussa. Kehittämissuunnitelmana etäyhteyksien hyödyntäminen nuorten liikunnassa, jolloin toiminta ei olisi paikasta riippuvainen.

Tulevaisuudessa Salon liikuntapalveluilla aiotaan panostaa lasten ja nuorten liikuntaan. Yhtenä herättelevänä tekijänä on toiminut passiiviset ja huonovointiset nuoret, joka on havaittu kouluterveyskyselyiden ja LIITU-tutkimusten perusteella. Tämän opinnäytetyön tuloksissa havaittiin samaa ongelmaa. Lähitulevaisuudessa aiotaan lähteä rakentamaan parempia yhteistyön toimintamalleja eri toimijoiden kanssa, jolloin pyritään mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaan nuoren näkökulmasta helposti lähestyttävänä.

Lasten ja nuorten liikuntaneuvonta on toiminut pitkälti saman toimintakaavan mukaisesti, kuin aikuisten. On havaittu, että lapset ja nuoret toimivat luontevammin pienissä porukoissa kuin yksin aikuisen kanssa. Tulevaisuudessa tullaan kehittämään uutta toimintamallia lasten ja nuorten liikuntaneuvontaan. Ajatuksena panostaa enemmän ryhmätoiminnan kautta tapahtuvaan neuvontaan. Liikuntaneuvonnassa ei keskitytä pelkästään liikkumisen edistämiseen vaan siinä huomioidaan enemmän kokonaisuutta. Ryhmätoimintamallia aiotaan lähteä kehittämään ja kokeilla sitä pilottina koulujen kautta, jolloin nuorten tavoittaminen ei pitäisi olla niin suurena ongelmana kuin odottaessa tietyn ikäluokan sopivaa määrää terveystieteiden kirjaamien läheteiden kautta. Ryhmätoiminnalle keksitään jokin muu nimi kuin liikuntaneuvonta, jotta se toimisi houkuttelevampana eikä leimaisi nuoria fyysisen aktiivisuuden kautta apua tarvitseviin.

Lähiliikuntapaikkojen ja liikkumismahdollisuuksien kehittäminen on työstön alla Salossa eritoten yläasteiden pihojen uudelleen suunnittelussa. Innostavien liikkumisympäristöjen rakentaminen pyritään toteuttamaan lähivuosien aikana eri alueilla porrastetusti. Pihojen suunnitteluun osallistetaan oppilaat, henkilökunta, liikunnanopettajat sekä muun muassa urheiluseuroja ja muita toimijoita. Pesäpallon lyöntiseinä on jo toteutunut yhden yläasteen kentän läheisyyteen, jota hyödynnetään koululiikunnan lisäksi seuran toiminnan harjoituksissa. Koulun pihojen suunnittelussa pyritään innostamaan yläasteikäisiä liikkumaan välitunneilla tavanomaisen seisoskelun sijaan. Liikunnanohjaajien ajatuksena on myös pienten tilojen liikkumismahdollisuuksien kehittäminen. Työstö aloitetaan ideoinnilla kuinka pienessäkin tilassa voi liikkua eri tavoin esimerkiksi nuorisotiloissa. Tämä pienten tilojen liikkumismahdollisuuksien kehittäminen on vasta ajatuksen tasolla ja siihen paneudutaan myöhemmin kuluvan vuoden aikana.

## Lähteet

- Ahonen-Walker, M. 2021. Kunnat ja Liikunta 2021. Liikunta & Tiede 3–2021, s. 44–45. Luettavissa: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/kunnat-ja-liikunta-2021>. Luettu 12.1.2022.
- Aittasalo, M. 27.11.2020. Liikkumisen edistämisen lähtökohtia. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/liikkumisen-edistamisen-lahtokohtia/>. Luettu 3.2.2022.
- Aittasalo, M. 25.11.2020b. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>. Luettu 3.2.2022.
- Arhinmäki, P. & Huovinen, S. 2013. Teoksessa Muutosta liikkeellä! -valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2013:10. S.9.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L.(toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Borodulin, K., Jallinoja, P. & Koivusalo, M. 12.5. 2016. Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan ennustajat, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016101024926>. Luettu 15.1.2022.
- Nuorisolaki. 1285/2016. Luettavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Luettu 3.12.2021.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. S.82–83. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019 Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja, 215. Helsinki.

Harmokivi-Saloranta, P. 2020. Käyttäjät liikuntapalveluiden kehittäjinä – käyttäjälähtöisessä palveluinnovaatioprosessissa käyttäjien tuottama tieto tutkimuksen kohteena. Väitöskirja. Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto LUT. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-335-483-8>. Luettu 12.1.2022.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Helminen, J. 2017. Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Edita Publishing Oy. Helsinki

Holstila, E., Soinivaara, I., Huttunen, J., Antikainen, J., Aro, T., Hämäläinen, T., Aro, R. & Mustonen, V. 2021. Kaupunkipolitiikan koronalääkkeit. MDI Public Oy. Luettavissa: <https://www.mdi.fi/content/uploads/kaupunkipolitiikan-tiekartta5-mdi-digi-210326.pdf>. Luettu: 3.12.2021.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Isoherranen, K., Rekola, L. & Nurminen, R. 2008. Enemmän yhdessä -moniammatillinen yhteistyö. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. WSOY.

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/tutkimuskatsaus-liikuntapoliittisen-selonteon-tausta-aineistoksi/>. Luettu: 15.1.2022.

Kari, J. 2018. Lifelong physical activity and long-term labor market outcomes. University of Jyväskylä.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. Ik-kunoita tutkimusmetodeihin 2. S. 163. PS-kustannus. Jyväskylä

Kuntalaki. 10.4.2015/410. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D>. Luettu: 10.1.2022.

Kuntaliitto. 2018. Kuntien ja alueiden muutosajurit 2018–2030. Luettavissa: [https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/maailmanpyorara-portti%202019\\_1.pdf](https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/maailmanpyorara-portti%202019_1.pdf). Luettu 10.1.2022.

KvaliMOTV. 2022. 6.2.4 Edustavuus. Luettavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/metelmaope-tus/kvali/L6\\_2\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaope-tus/kvali/L6_2_4.html). Luettu 8.2.2022.

Lakka, T., Talvia, S., Sääkslahti, A. & Haapala, E. 2019. Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä -tavoiteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3108-5>. Luettu 3.1.2021.

Liikuntalaki. 390/2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu: 10.1.2022.

Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Saliin, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N. ym. 2019. Associations of leisure-time physical activity trajectories with fruit and vegetable consumption from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young finns study. *International Journal of environmental research and public health*, 16(22), 4437. DOI: 10.3390/ijerph16224437. Luettavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4437/htm>. Luettu: 5.12.2021.

Mattila, E., Kallio, T. & Saru, E. 16.11.2021. Sivistyksen ja soten yhteistyökunnissa: askeleita kohti syvempää palveluintegraatiota. *Hallinnon tutkimusseuran julkaisu 3/2021*. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021112356436>. Luettu: 11.2.2022.

Michie, S., van Stralen, M.M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A method for characterizing and designing behaviour change interventions. Luettavissa: <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42?report=reader>. Luettu 6.2.2022.

Määttä, M. 2007. Yhteinen verkosto? Tutkimus nuorten syrjäytymistä ehkäisevistä poikkihallinnollisista ryhmistä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/23454>. Luettu 5.12.2021.

Nikander, J., Haapamäki, J. & Tuominen-Thuesen, M. 2020. Vierivä kivi ei sammaloidu - liikunta-ala murroksessa. Liikunta-alan osaamisen ennakoitavuuden loppuraportti. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2020:27. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/vieriva-kivi-ei-sammaloidu-liikunta-ala-murroksessa>. Luettu 10.1.2022.



Nuorisolaki. 1285/2016. Nuorisolaki. Luettavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Luettu 3.12.2021.

Nuori Suomi. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Luettavissa: <https://www.ampumaurheiluliitto.fi/download/liikuntatutkimus-2009-2010-lapset-ja-nuoret.pdf>. Luettu 5.9.2021.

Opetushallitus s.a. Move!. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/move>. Luettu 5.9.2021.

Opetushallitus. 2020. Move! -mittaukset 2020: lasten ja nuorten kestävyyskunto heikentynyt, muu fyysinen toimintakyky ennallaan. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/move-mittaukset-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-heikentyy-muu-fyysinen>. Luettu 5.9.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021:19. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>. Luettu 5.9.2021.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnanedistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. S. 187–190. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Rekola, L. 2008. Teoksessa Isoherranen, K., Rekola, L. & Nurminen, R. 2008. Enemmän yhdessä -moniammatillinen yhteistyö. S. 20–21. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Salon kaupunki. Tietoa Salosta.21.12.2021. Luettavissa: <https://salo.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/organisaatio/tietoa-salosta/>. Luettu: 6.1.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! -valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 12.1.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveiden edistäminen. Luettavissa: <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>. Luettu 8.2.2022.

Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Luettu 10.1.2022.

Syväoja, H. 2015. Liikunnan merkitys oppimiselle. Luettavissa: <https://www.sli-deshare.net/LIKESresearchcenter/liikunnan-merkitysoppimiselle>. Luettu 5.9.2021.

Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Korsberg, M. 2021. Uusi suositus lapsille ja nuorille: tunti päivässä liikkumista. *Liikunta & Tiede*. 3–2021. s.13–16.

Takalo, S. 2016. MIKÄ NUORTA LIIKUTTAA? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 315. LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylä 2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi -Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Perustulokset nuoret 2019 ja 2021. Luettavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2) Luettu 13.12.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikunta kunnan toiminnassa 2020. Liikunnan TEA-viisarin kysymyskohtaiset perustaulukot. Luettavissa: [https://teaviisari.fi/teaviisari/content/file/304/Liikunnan\\_perustaulukot\\_2020](https://teaviisari.fi/teaviisari/content/file/304/Liikunnan_perustaulukot_2020). Luettu 13.1.2022.

Tilastokeskus. 14.9.2009. Kuntaliitoksia syytä tarkastella myös aluetaloudellisin perustein -Suurliitoksista esimerkkinä Salo. Luettavissa: [https://www.stat.fi/artikkelit/2009/art\\_2009-04-14\\_003.html?s=4](https://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-04-14_003.html?s=4). Luettu 14.1.2022.

UKK-instituutti. 28.8.2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu 5.9.2021.

UKK-instituutti. 19.11.2020a. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/liikuntatutkimus-suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Luettu 13.12.2021.

UKK-instituutti. 27.11.2020b. Käyttäytymisen muutospyörä. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytymisen-muutospyora/>. Luettu 5.2.2022.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa: Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä. S.101, 114.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. S.118. PS-kustannus. Jyväskylä.

Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN\\_2019\\_7\\_Edellytykset\\_kasvuun\\_oppimiseen\\_ja\\_osallisuuteen\\_kaikille.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf). Luettu: 10.2.2022.

Valtion liikuntaneuvosto. 5.11.2019. Lausunto valtakunnallisesta nuorisotyön ja -politiikan ohjelmasta (VANUPO) 2020–2023. Luettavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lausunto-valtakunnallisesta-nuorisotyon-ja-politiikan-ohjelmasta-vanupo-2020-2023/>. Luettu 2.11.2021.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Kokko, S. Hämylä, R. & Martin, L. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/09/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>. Luettu 27.12.2021.

Valioneuvoston selonteko VNS. 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Valtioneuvoston selonteko 6/2018. Luettavissa: [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kasittelytiedot/Valtiopaivaasia/Sivut/VNS\\_6+2018.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kasittelytiedot/Valtiopaivaasia/Sivut/VNS_6+2018.aspx). Luettu 2.11.2021

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Unigrafia. Helsinki.

Vasankari, T. 2014. Runsas istuminen lisää kuolemanriskiä. Suomen Lääkärilehti 25–32. s.1867

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. 31/2018. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 8.12.2021.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa: Salmela-aro, K. & Nurmi, J-E. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. E-kirja.

Vasalampi, K. 2017. Sosiaalisen ympäristön merkitys yksilön motivaatiolle. Teoksessa: Salmela-aro, K. & Nurmi, J-E. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. E-kirja.

Vastamäki, J. & Valli, R. 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä. S.129.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Tammi. Helsinki. E-kirja. Luettu 12.1.2021.

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä -ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. PS-kustannus.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa!. s. 214. Edita Prima Oy. Helsinki

Väistö, J., Haapala, E. & Lakka T. 2021. Liikunnallisuus ja hyvä kunto ehkäisevät tyypin 2 diabetesta ja valtimotautien riskitekijöitä lapsuudesta lähtien. Liikunta & Tiede. 3–2021. s.63–64.

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. 1.1.2010. Luettavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Luettu: 8.12.2021.

## Liitteet

### Liite 1. Verkkokysely

#### Poikkihallinnollinen yhteistyö vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi Salon kaupungilla

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Hei! Olet vastaamassa poikkihallinnollisen yhteistyön kartoituskyselyyn, jonka tulokset tullaan julkaisemaan liikunnanohjaajaopiskelija Emmi Rokan AMK-opinnäytetyössä alkuvuodesta 2022. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Salon kaupungin liikuntapalvelut. Kysymykset on muotoiltu vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

Tutkimuksen avulla pyritään saamaan käsitystä moniammatillisen yhteistyön tarpeesta, merkityksestä ja mahdollisuudesta nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa Salon kaupungissa. Tarkoituksena on kartoittaa jo olemassa olevaa yhteistyötä, mahdollista halukkuutta poikkihallinnolliseen yhteistyöhön tulevaisuudessa sekä sen merkitystä ja mahdollisuuksia. Kysely on suunnattu yläasteikäisten nuorten ympärillä työskenteleville aikuisille.

Kysymykset on jaettu sivuille aihealueittain.

#### 1. Missä työtehtävässä toimit salon kaupungilla? \*

- Liikunnanohjaaja
- Liikuntasuunnittelija
- Liikunnanopettaja
- Luokanopettaja
- Kouluterveydenhoitaja
- Koulukuraattori
- Koulupsykologi
- Nuorisiohjaaja
- Nuorisotyön suunnittelija
- Sosiaaliohjaaja
- Muu, mikä?

#### 2. Minkälaisena koet roolisi nuorten hyvinvoinnin edistämisen kannalta? Kirjoita 3 tärkeintä asiaa, joilla edistät työsi kautta laaja-alaisesti nuorten hyvinvointia. \*

**3. Mihin asioihin nuoren elämässä pitäisi pyrkiä vaikuttamaan, jotta liikunnan lisääminen olisi mahdollista nuorten hyvinvoinnin kannalta? \***

**4. Mitkä ovat suurimmat haasteet työssäsi vähän liikkuviin nuoriin liittyen? \***

Seuraava

**5. Kuinka usein hyödynnät työssäsi poikkihallinnollista yhteistyötä muiden kuin oman toimialasi työntekijöiden välillä? Vastaa kertaa viikossa tai kuukaudessa. \***

**6. Mitkä 3 asiaa koet poikkihallinnollisessa yhteistyössä merkittäviksi, jotta nuorten hyvinvointia pystytäisiin edistämään? \***

**7. Minkä toimialan tai toimialojen kanssa haluaisit tehdä enemmän poikkihallinnollista yhteistyötä tulevaisuudessa nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi? \***

- Kulttuuripalveluiden
- Liikuntapalveluiden
- Nuorisopalveluiden
- Opetuspalveluiden
- Sosiaalipalveluiden
- Terveyspalveluiden
- Muu, mikä?
- En minkään näistä

**8. Koetko tarvitsevasi muiden poikkihallinnollisten alojen ammattilaisten apua joidenkin työtilanteiden kannalta nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi? \***

- Kyllä
- En

Edellinen

Seuraava

**9. Minkälaisia toimintamalleja tai yhteistyötoimintaa eri alojen välillä näet oman työsi kannalta kiinnostavina? \***

**10. Avoin kenttä kehittämis ehdouksille nuorten hyvinvoinnin edistämiseen.**

**11. Suostun jatkotyöstöön, mikäli minua halutaan haastatella tms. aiheen pohjalta lisää.**

**Mikäli vastaat kyllä kirjoita sähköpostiosoitteesi tekstikenttään. \***

- Kyllä
- En

Edellinen

Lähetä

## Liite 2. Saatekirje

Hei!

Opiskelen Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi ja teen tutkimuksellista opinnäytetyötä poikkihallinnollisen yhteistyön kartoituksesta vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin edistämisestä. Opinnäytetyössäni kartoitan nuorten ympärillä työskentelevien Salon kaupungin työntekijöiden kokemuksia, näkemyksiä ja ajatuksia koskien poikkihallinnollista yhteistyötä. Tutkimuksen avulla pyritään saamaan käsitystä moniammatillisen yhteistyön tarpeesta, merkityksestä ja mahdollisuudesta nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Kyselyyn voivat vastata kaikki Webropol verkkokyselyn linkin saaneet Salon kaupungin työntekijät. Käytän vastauksia luottamuksellisesti ja nimettömästi ainoastaan opinnäytetyötäni varten. Vastaajaa ei voida tunnistaa vastauksista, ellei hän kirjoita avoimiin kohtiin tunnistetietoja, mitä suositellaan välttämään. Vastauslomakkeet hävitetään opinnäytetyöni valmistuttua.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Salon kaupungin liikuntapalvelut. Tutkimustulokset julkaistaan opinnäytetyössäni Theseus -tietokannassa keväällä 2022.

Kysely on avoimena 10 päivän ajan tämän kirjeen saapumisesta. Vastausaikaa menee vain muutama minuutti. Jokainen vastaus on yhtä arvokas ja olen kiitollinen tutkimukseen osallistumisesta. Jos ilmenee kysymyksiä, minuun saa olla yhteydessä.

Ystävällisin terveisin:

Emmi Rokka  
emmi.rokka@gmail.com