

Hanne Kankkunen

Kontiolahtelaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikuntamotivaatio

Liikunnanohjaaja (AMK)

Koulutus

Kevät 2022

KONTIOLAHTI



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Kankkunen Hanne

Työn nimi: Kontiolahtelaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikuntamotivaatio

Tutkintonimike: liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio, liikunta, hyvinvointi

Opinnäytetyö oli määrällinen, tutkimuksellinen projekti, jossa tarkasteltiin nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota sekä kartoitettiin sitä, mitä liikuntalajeja nuoret haluaisivat harrastaa.

Tutkimus oli kyselytutkimus, joka toteutettiin keväällä 2020. Kyselyyn vastasi 241 kontiolahtelaista 11–19-vuotiasta nuorta. Kysely toteutettiin Webropol- kyselytyökalulla. Tutkimus oli osa Kontiolahden kunnan liikkumishjelmaa ja nuorten KonaAction-hanketta.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkasteltiin fyysistä aktiivisuutta, sen vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin sekä liikuntamotivaatiota kohderyhmä huomioiden. Liikuntamotivaation osalta selvitettiin, millaiset asiat kannustavat liikkumaan ja mitkä voivat olla liikuntaa rajoittavia tekijöitä.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että kaikki nuoret eivät liiku tarpeeksi liikuntasuosituksiin nähden. Kontiolahtelaisista 13–19-vuotiaista nuorista 40 % liikkui seitsemänä päivänä viikossa vähintään tunnin ajan. Merkittävimmiksi liikuntamotiiveiksi nuoret kokivat liikunnan tuoman ilon ja terveyteen liittyvät motiivit. Muut harrastukset ja kodin läheltä puuttuvat harrastusmahdollisuudet estivät eniten liikkumista.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että kontiolahtelaisille nuorille on tarpeellista tarjota liikuntaneuvontaa ja luoda mahdollisuuksia matalan kynnyksen harrastamiseen oman kodin läheisyydessä.

Abstract

Author: Kankkunen Hanne

Title of the Publication: Physical Activity and Sport Motivation of Young People in Kontiolahti

Degree Title: Bachelor of Sports Studies, Sports and Leisure Management

Keywords: physical activity, sport motivation, exercise, well-being

This bachelor's thesis was conducted as a quantitative research project. The purpose was to study young people's physical activity and sport motivation and discover what sports young people would like to do.

The survey was conducted in spring 2020. 241 young people aged 11–19 from Kontiolahti responded to the survey implemented with the Webropol survey tool. The study was part of the Kontiolahti municipality's physical activity program and the KonaAction project for young people.

The theoretical framework examined physical activity, its effects on health and well-being, and sport motivation of the target group. With regard to sport motivation, it was discovered what aspects encourage to exercise and what may be the factors limiting exercising. The results of the study showed that not all young people exercise enough in accordance with the exercise recommendations. 40 % of 13-to-19-year-olds in Kontiolahti moved at least an hour seven days a week. The most significant motives for exercising were joy and health-related motives among the young people. Other hobbies and the lack of hobbies close to home hindered exercising the most.

Based on the study, it can be stated that it is necessary to offer sports counseling to young people in Kontiolahti. It is also important to create easily accessible sports services in the vicinity of their own home.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Fyysinen aktiivisuus ja liikuntamotivaatio	3
2.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	4
2.2	Liikuntamotivaatio.....	5
2.3	Liikuntaan motivoivat tekijät.....	6
2.4	Liikuntaa rajoittavat tekijät	7
2.5	Liikuntaneuvonnasta	7
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat	10
4	Tutkimuksen toteutus.....	11
5	Tulokset	13
5.1	Nuorten fyysinen aktiivisuus	13
5.2	Nuorten liikuntamotivaatio	14
5.3	Liikuntatavoitteet.....	15
5.4	Nuorten tavoittaminen liikuntapalveluiden pariin ja liikuntaneuvonta	16
6	Pohdinta	18
6.1	Tulosten tarkastelua.....	18
6.2	Ammatillisen osaamisen kehittyminen	23
	Lähteet	25

Liitteet

1 Johdanto

Valtaosa lapsista ja nuorista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Maailman terveysjärjestön tekemän tutkimuksen perusteella jopa neljä viidestä 11–17-vuotiaasta liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, joka on vähemmän kuin tunnin päivässä. Suomessa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia on kaksi kolmesta. Vähän liikkuvilla nuorilla täytyisi olla mahdollisuuksia harrastaa matalan kynnyksen liikuntaa ja mahdollisuus päästä kokeilemaan eri lajeja, josta oma mielekäs liikuntamuoto saattaisi löytyä. Lisäksi täytyisi ottaa huomioon myös paljon liikkuvat lapset ja nuoret, ettei heidän liikuntamääränsä iän myötä vähenisi liikaa. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 12.)

Kontiolahden kunnan kuntastrategia koostuu neljästä eri osa-alueesta. Ne ovat innostavin kasvun ja oppimisen ympäristö, kehittyvin asumisen ja elämisen ympäristö, rohkein työteon ja yrittämisen ympäristö sekä loistavin asenne. Keväällä 2020 kuntaan alettiin laatia liikkumishjelmaa vuosille 2021–2025 ja liikuntaohjelman tuli koskettaa kaikkia yllä mainittuja osa-alueita. Liikkumishjelman tarkoitus on saada Kontiolahti olemaan yksi Suomen liikkuvimmista kunnista vuoteen 2025 mennessä. Nykyhetken tilannetta kartoitettiin erilaisin kyselyin sekä liikkumishjelman jäsenistön työpajakokoontumisista saaduilla tiedoilla. (Liikkumishjelma 2021–2025, 2020.)

Kontiolahdella on eniten lapsia väkilukuun suhteutettuna koko Itä-Suomessa. Kontiolahden kuntastrategiassa liikunta ja aktiiviset kuntalaiset nähdään tärkeänä voimavarana ja Kontiolahti onkin panostanut liikuntaan ja liikuntapaikkoihin kuntalaisten hyvinvoinnin hyväksi. (Kontiolahti-tietoa n.d.) Tästä huolimatta Kontiolahdella kouluterveyskyselyn tulokset 8.–9.-luokkalaisten kohdalla ovat kääntyneet huolestuttavaan suuntaan: ylipainoisten osuus on kasvanut huomattavasti sekä hengästymistä aiheuttavan liikunnan harrastaminen on vähentynyt. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvailla kontiolahtelaisten nuorten fyysisen aktiivisuuden tilaa, liikuntamotivaatiota ja toteutumista sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Kohderyhmänä ovat 11–19-vuotiaat nuoret. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kontiolahden kunta ja työ vastaa toimeksiantajan tarpeeseen nuorten liikuntaneuvonnan mallin aikaansaamiseksi. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan liikuntaa kohderyhmän fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation näkökulmasta sekä sitä, mitä liikuntaneuvonta on. Lisäksi käsitellään sitä, mitä ja millaista on fyysinen aktiivisuus sekä mitkä tekijät vaikuttavat liikuntamotivaatioon. Opinnäytetyössä

kuvaillaan myös toimenpiteitä, joita kunnassa on jo tehty vuosien 2020–2021 aikana toteutetun 13–19-vuotiaiden nuorten KonaAction-hankkeen puitteissa. Lisäksi kerrotaan, miten liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien toimintaa lähdetään nykytilasta kasvattamaan edelleen kontiolahtelaisille yläkoulu- ja lukioikäisille. (KonaAction-hanke 2019.)

Olen toiminut Kontiolahden kunnassa liikunnanohjaajana vuodesta 2019 alkaen ja tänä aikana toteutimme yläkoulu- ja lukioikäisille suunnatun KonaAction-hankkeen, jonka tarkoituksena oli laittaa alulle kunnassa nuorten liikuntaneuvonta sekä lisätä matalan kynnyksen harrastamisen toimintaa. Hankkeessa tehty työ on edelleen yksi työtehtävistäni ja tämän opinnäytetyön tekijän roolin lisäksi liikuntaneuvonnan kehittämistyö Kontiolahden kunnassa jatkuu edelleen osana elämäntapaohjauksen kehittämistä nuorten kuntalaisten hyvinvoinnin tueksi. Tulevaisuudessa tavoitteena on terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien nuorten tavoittaminen, aktivoiminen ja tukeminen liikunnan aloittamisessa.

Liikunta-alan ammatilliset osaamistavoitteet, kompetenssit, on määritelty tavoitteiksi, jotka ammattikorkeakoulusta valmistuneen tulisi hallita. Tämän opinnäytetyön myötä kehitän liikunnanohjaajan koulutuksen kompetensseista ihmisen terveysosaamista sekä liikunnan yhteiskuntaosaamista. (Koulutuskohtaiset osaamistavoitteet n.d.)

2 Fyysinen aktiivisuus ja liikuntamotivaatio

Fyysinen aktiivisuus on hermoston ohjaamaa, tahdonalaista liikkumista ja liikettä. Liikkeessä energiankulutus muuttuu suuremmaksi lepotilaan nähden. (Vuori 2003, 12.) Elimistö pyrkii selviytymään fyysisistä tehtävistä ja tavoitteista ja kehon suorituskykyä voidaan tarkastella lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn näkökulmasta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 17–171). Ensisijaisesti fyysinen aktiivisuus käsittää siis lihasten supistumisesta aiheutuvaa energiankulutusta (Fogelholm, Kannus, Kukkonen-Harjula, Luoto, Nupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Suni & Vuori 2005, 20). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan fyysinen aktiivisuus on kaikkea luurankoli hasten tuottamaa kehon liikettä, josta saadaan aikaan energiankulutusta (World Health Organization 2022a). Myös liikunta käsitteenä tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, jossa liikutaan tiettyjen syiden tai vaikutusten vuoksi (Liikunta 2022).

LIKES tuottaa valtakunnallista tutkimustietoa liikunnasta ja liikkumisesta (Ratkaisevaa on aktiivinen arki 2022) ja LIKESIN vuonna 2016 tekemän lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen mukaan nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Fyysinen kunto ja erityisesti kestävyyskunto on alentunut. Nuorten fyysisen kunnan tilasta voidaan arvioida aikuisiän fyysinen aktiivisuus. (Jaakkola ym. 2017, 180.) Lapsen ja nuoren normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle liikunta on ehdoton edellytys (Berg & Piirtola 2014, 32). Liikuntataidot, liikehallinta ja liikkuvuus kehittyvät kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta ja sen tuomat terveysvaikutukset vaikuttavat suotuisasti tuki- ja liikuntaelimistön kehittymiseen, luuston vahvistumiseen, psykososiaalisiin toimintoihin sekä liikuntatottumusten syntyyn ja niiden pysyvyyteen aikuisiässä. (Fogelholm ym. 2005, 167.)

Liikunta voidaan lajitella sen toteutumisen mukaan eri tavoin, esimerkiksi harraste-, -hyöty-, työ- ja terveysliikunnaksi. Nämä fyysisen aktiivisuuden muodot eivät ole rajoiltaan tarkkoja ja ne määräytyvät sen mukaan, mitkä asiat toteuttaja kokee olennaisiksi. Tarkoituksen mukaisesti jaoteltu liikunta antaa raamit ihmisen liikuntakäyttäytymiselle. (Vuori 2003, 14.)

2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikuntasuositukset ovat tieteelliseen näyttöön perustuvia ohjeita, joiden noudattamisella vältetään fyysiseen passiivisuuteen liittyvät isoimmat terveysriskit (Fogelholm ym. 2005, 72). Suosituksissa liikunnan määrä on kuvattu viikkotasolla ja niistä löytyy esimerkkejä eri liikuntamuotoihin (UKK-instituutti 2022b). Liikuntasuosituksia noudattamalla pyritään pitämään yllä hyvää terveyskuntoa, joka sisältää hyvän kestävyyskunnon, lihasvoiman ja -kestävyyden, liikehallinnan, tasapainon, nivelten liikkuvuuden ja luiden vahvuuden sekä sopivan painon hallinnan (Fogelholm ym. 2005, 78).

UKK-Instituutin havainnollistava nuorten liikkumissuositus on tarkoitettu 7–17-vuotiaille. Liikuntasuosituksen mukaan nuorten olisi suositeltavaa harrastaa reipasta, rasittavaa ja monipuolista liikuntaa vähintään tunti päivässä, ikä huomioiden. Kestävyystyyppistä liikuntaa tulisi suosia ja pitkäkestoista paikallaanoloa välttää. Liikkumista voi kerryttää useista pienemmistä lyhytkestoisista liikuntatuokioiden palasista. Liikuntasuosituksen tarkoituksena on myös mieleisen liikunta-harrastuksen löytäminen liikunnan tuoman ilon kautta. (UKK-Instituutti 2022a.)

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset pitävät sisällään sykettä nostattavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa, lihaksia ja luustoa vahvistavaa harjoittelua kolme kertaa viikossa sekä ohjeita ja neuvoja paikallaanolon tauottamiseen sekä unen ja palautumisen huomioimiseen. Lisäksi liikuntasuositukset kannustavat liikkumaan aina kun on mahdollista (Kuva 1). (UKK-Instituutti 2022a.)

Myös Maailman Terveysjärjestö suosittelee lapsille ja nuorille samoja kestävyyspainotteisia liikuntamääriä kuin UKK-Instituutti Suomessa. WHO:n mukaan liikuntasuositusten noudattaminen vaikuttaa suotuisasti nuorten fyysiseen kuntoon, luuston terveyteen, mielenterveyteen sekä kardiometabolisten sairauksien esiintyvyyteen. (World Health Organization 2022a.)



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikumissuosittukset (UKK-Instituutti 2022).

2.2 Liikuntamotivaatio

Motivaatio on psykologinen prosessi, jolla viitataan yleiseen toimintaan. Motiivi on konkreettinen syy edellä mainitulle käyttäytymiselle. (Motiivit ja motivaatio 2019.) Motiivin eli ärsykkeen avulla tavoitellaan omia tai yhteisön asettamia päämääriä (Jaakkola 2010, 117) ja niitä ohjaavat henkilön asenteet, arvot, uskomukset ja tavoitteet. Motivaatiota tarkasteltaessa ensisijainen kysymys on aina ”miksi?” Motivaatiolla on merkitystä tehtävien hallinnassa ja tehtävien laadussa ja se vaikuttaa käytöksemme kautta yrittämiseen ja pysyvyyteen. Suuremman motivaation omaava ihminen valitsee vaativampia tehtäviä, omaa paremman keskittymiskyvyn, yrittää enemmän ja suoriutuu laadukkaammin toiminnoista. (Jaakkola ym. 2017, 131.) Tavoitteellisessa urheilussa motivaatio on välttämätön edellytys sille, että pystytään suoriutumaan halutusta toiminnasta suurimmalla mahdollisella potentiaalilla (Motivation in Sports Psychology 2022).

Liikuntamotivaation määrittelevät sisäinen ja ulkoinen motivaatio (Jaakkola 2010, 118). Sisäisessä motivaatiossa henkilö hakeutuu aktiivisesti tekemään itseä kiinnostavia asioita (Martela & Jarenko 2014, 14), jolloin koettu pätevyys, yhteisöllisyys ja tunne autonomiasta, omien valintojen kautta tehdyistä päätöksistä, korostuu. Liikunnassa sisäistä motivaatiota hyödynnetään eri liikuntalajien ja siihen kuuluvien harjoitteiden ja oppimistapojen valinnassa. (Jaakkola 2010, 119.) Ulkoinen motivaatio on ympäristöriippuvainen ja se tulee esineiden, palkkioiden tai tapahtumien muodossa. Ne ovat kestoltaan lyhyempiaikaisia kuin sisäisen motivaation tuomat hyödyt ja näin ollen sisäinen motivaatio on tehokkaampi motivaation lähde toiminnan pysyvyyden kannalta. (Ruohotie 1998, 38–39.) Lisäksi ulkoinen motivaatio voi ilmetä vastakkaisuutena henkilökohtaisten kiinnostusten kohteiden kanssa (Jaakkola 2010, 118).

2.3 Liikuntaan motivoivat tekijät

Lukuisat tutkimustulokset osoittavat, että yleisimpiä liikuntaan motivoivia tekijöitä ovat koettu terveys, kunto, rentoutus ja virkistys. Liikunnalta odotetaan paljon positiivisia vaikutuksia niin terveiden ihmisten kun sairaidenkin keskuudessa. Parhaiten liikunnan tuomia vaikutuksia kokevat eniten liikkuvat. Terveys ja liikunnan terveellisyys on yksi tärkeimmistä syistä, joka valtaosaa ihmisistä liikuttaa. Lapsuudesta ja nuoruudesta saakka pohjautuvalla liikuntakasvatuksella uskotaan olevan myönteinen vaikutus ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. (Vuori 2003, 42–44.) Harjoittelumotivaatioon voivat vaikuttaa tekijät, kuten paino, stressi, sosiaalinen tuki, koulutustaso, ympäristö, yleinen terveys sekä etninen alkuperä (What motivates us to exercise and what keeps us motivated in the long run? 2015–2020).

Vuonna 2018 tehdyn lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan nuoria liikuntaan kannustavia tekijöitä olivat yleisesti terveys, rentoutuminen, hyvä kunto, kaverit ja liikunnan ilo sekä onnistumisen elämykset. 10–14-vuotiaiden nuorten merkityksellisimmiksi motiiveiksi nousivat halu pysyä terveenä ja lähes yhtä tärkeäksi koettiin liikunnan tuoma ilo. Ystävien kanssa yhdessä liikkuminen oli nuorille kolmanneksi tärkein tekijä liikunnan harrastamisessa ja esikuvien vaikutus koettiin vähiten tärkeäksi tekijäksi. 15–19-vuotiaiden nuorten merkitevin tekijä oli niin ikään halu pysyä terveenä. Toiseksi tärkein motiivi oli halu pysyä hyvässä kunnossa ja kolmanneksi tärkein tekijä oli liikunnan tuoma ilo. Vähiten tärkeät motiivit olivat ammattilaiseksi tähtääminen sekä esikuvien ja muiden ihmisten vaikutus. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 82, 97–99.)

2.4 Liikuntaa rajoittavat tekijät

Liikuntamotivaatiota ja liikkumista vähentäviä tekijöitä on monia. Yksilölliset, sosiaaliset ja institutionaaliset tekijät ovat harrastamista estäviä syitä. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 73.) Yleisimmiksi liikkumista heikentäviksi tekijöiksi voidaan luetella ajan ja energian puute, väsymys ja terveydelliset haasteet. Kiinnostuksen puute, muut harrastukset ja liikuntapaikkojen puuttuminen ovat seuraavaksi liikkumista alentavia tekijöitä. (Vuori 2003, 44–45.)

WHO:n teettämässä koululaistutkimuksessa selvisi myös, että nuorten liikunta-aktiivisuus vähennee murrosiän aikana. Ilmiöstä käytetään nimitystä drop-off. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 13.) Teoksessa Liikkumattomuuden jäljillä (Vanttaja ym. 2017, 73, 74, 77) ilmiöstä puhutaan myös drop out- käsitteenä, jolloin teini-iässä liikunnan harrastamiseen aletaan suhtautua kielteisemmin mm. itsekirittisyyden myötä ja liikunnan tilalle voi tulla muita tekijöitä, jotka houkuttavat nuoria puoleensa. Nuorten yleisimmät syyt vähäiselle liikkumiselle vuonna 2013 olivat laiskuus, kilpailuinnostomuus sekä sopivan lajin ja ajan löytymisen haasteellisuus. Liikuntainnostusta nuorilla laskivat kolmen eri vastausvaihtoehdon mukaan eniten liikunnanopettajat, toiseksi eniten intoa laski koulu yleensä ja kolmanneksi urheiluseurat.

2.5 Liikuntaneuvonnasta

Liikuntaneuvonta on prosessi, joka sisältää asiakaslähtöistä, vuorovaikutteista ja tavoitteellista elintapamuutokseen ohjaavaa neuvontaa. Sen on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat apua liikunnan lisäämiseen ja terveellisten elämäntapojen löytämiseen. Liikuntaneuvonnassa ihminen huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja siinä otetaan huomioon liikkumisen lisäksi ravinto, uni sekä elämäntilanne. On tärkeää rakentaa liikuntaneuvonta useampien tahojen ympärille, jotta terveyden kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan. Liikuntaneuvontaprosessi etenee vaiheittain ja se on aina yksilöllistä, asiakkaan koettuun tarpeeseen tähtäävää palvelua. Liikuntaneuvontaa antavalla tulee olla laaja tietämys ja ammattitaito vähäisen liikkumisen terveyshaitoista sekä neuvonnan asiakkaalta vaatimasta muutosprosessista. (Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021.)

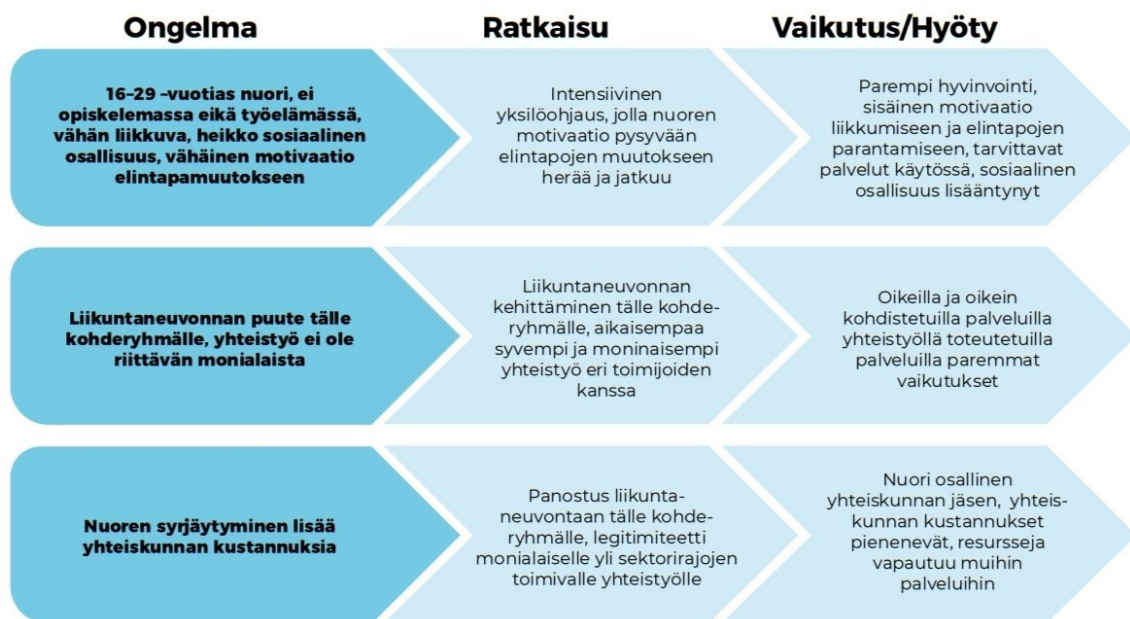
Neuvontaprosessi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne ja aikaisemmat liikuntatottumukset. Toisessa vaiheessa selvitetään asiak-

kaan toiveet ja tavoitteet. Kolmas vaihe on toiminnan toteuttamista, kuten erilaisiin liikuntalajeihin tutustumista ja neljännessä vaiheessa arvioidaan prosessin onnistumista kokemuksiin ja tavoitteisiin nähden sekä määrittellään liikuntaneuvonnan jatkon tarpeellisuus. Kaikki vaiheet voivat sisältää useampia tapaamisia. Tapaamisten määrä on yksilöllinen ja sen määrittää asiakkaan tilanne ja tuen tarve. (UKK-Instituutti 2021.)

Kunnossa kaiken ikää (KKI) on vuonna 1995 perustettu ja vuoteen 2019 saakka toiminut opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama liikuntaohjelma, jonka tavoitteena oli luoda helposti lähestyttäviä, matalan kynnyksen liikuntapalveluita Suomeen (Kunnossa kaiken ikää -ohjelman arviointi 2018, 11). KKI:n pohjalta perustettiin Liikkuva aikuinen -ohjelma vuonna 2020, jonka toimintasuunnitelman vuosille 2020–2025 toisena tavoitteena on laadukkaan liikuntaneuvonnan tarjoaminen jokaisessa kunnassa. Liikuntaneuvonnan tulisi olla osana kuntien hyvinvoinnin palveluita. (Liikkuva aikuinen n.d.)

Nuorten osallisuutta ja tuetuksi tulemisen tunnetta voidaan vahvistaa erilaisten palvelukokemusten kautta. Palveluiden tarkoituksena on tarjota tukea varhaisessa vaiheessa ja tarvittaessa ohjata nuori eteenpäin toisen tahon ammattilaisille. Myönteiseen palvelukokemukseen liittyy luottamuksellinen, pysyvä suhde ammattilaisen kanssa. Nuorisotyö ja kouluterveydenhuolto ovat monen muun palvelun rinnalla nuorille suunnattuja palveluita, ja liikuntaneuvonta kulkee näiden palveluiden rinnalla. Liikuntaneuvonta on nähtävissä nuorille suunnatuissa palveluissa hyvin pieni- muotoisesti ja näkymättömästi vielä. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Diakonia-ammattikorkeakoulussa vuosina 2018–2021 Tsemppaa hyvä fiilis -hankkeessa toteutettu nuorten liikuntaneuvonnan malli käsittää yksilöohjauksen liikuntaneuvojan luona sekä yhteydenotot puhelimitse ja ryhmätoiminnan. Nuorten liikuntaneuvonnassa painotetaan nuoren elämäntilanteen huomioonottamista ja neuvonnan ajoittamisessa edetään nuoren tarpeiden mukaan. Näin on saatu pysyviä tuloksia ja liikuntainnostus jatkumaan. Kuva 2 selventää liikuntaneuvonnan mallia, jossa huomioidaan ongelma, ratkaisumahdollisuudet ja ongelman ratkaisusta saadut hyödyt. (Steffansson & Pehkonen-Elmi 2021, 15–17.)



Kuva 2. Nuorten liikuntaneuvonnan kehittyminen (Steffansson ym. 2021, 18).

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena on tuottaa Kontiolahten kunnalle ajantasaista tietoa kontiolahtelaisten nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Näiden tietojen avulla nuorille pystytään luomaan matalan kynnyksen liikuntaryhmiä tulevaisuudessa sekä motivoimaan, kannustamaan ja tukemaan nuorta liikuntaneuvonnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla kontiolahtelaisten nuorten fyysisen aktiivisuuden tilaa, liikuntamotivaatiota ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimusongelmiksi määrittyivät seuraavat kysymykset:

1. Miten paljon nuoret liikkuvat?
2. Millaiset tekijät ovat yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen?
3. Mitkä tekijät edistävät liikkumista?
4. Mitkä tekijät estävät liikkumista?
5. Mitä nuoret haluaisivat harrastaa?
6. Miten nuoret tavoitettaisiin liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen ryhmien pariin?

4 Tutkimuksen toteutus

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen, määrällinen työ, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä vastataan kysymyksiin ”kuinka moni?” ja ”miten usein?” (Vilka 2021).

Kysely on tapa kerätä aineistoa, jossa kysymysten muoto on vakioitu eli kaikilta kohderyhmän vastaajilta kysytään samat kysymykset samassa järjestyksessä. Kyselyllä havainnoidaan henkilön mielipiteitä, ominaisuuksia tai käyttäytymistä. (Vilka 2021.) Kyselyllä voidaan kerätä mittava tutkimusaineisto isolta joukolta ihmisiä ja se mahdollistaa myös tulosten nopean analysoinnin. Kyselyn haittapuolia taas ovat mm. tietämättömyys vastauksien oikeellisuudesta, kysymyksien mahdolliset väärinymmärrykset sekä lomakkeen tekijän haasteet lomakkeen laatimisessa. Kyselyssä kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä tai monivalintakysymyksiä ja kyselyn voi toteuttaa sekä postitse että sähköisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004; 182, 184, 187.)

Määrällinen tutkimus on tilasto-ohjelmilla tehty numeraalinen analyysi. Määrällistä tutkimusmenetelmää käytetään silloin, kun halutaan selittää ja ymmärtää ihmisten kokemuksia ja käsityksiä sekä nähdä, miten tulokset jakautuvat ihmisten keskuudessa. Kun tavoitteena on saada tietoa kysymyksiin, kartoittaa ja vertailla erilaisia tilanteita ja ongelmia, käytetään määrällistä tutkimusmenetelmää. Määrällisen tutkimusmenetelmän kautta saadaan käsitys mitattavien ominaispiirteiden välisistä suhteista ja eroavaisuuksista. (Vilka 2021.)

Kysely tehtiin nuorille ja sen toteutti Kontiolahteen kunnassa liikkumishjelmatyössä mukana ollut suunnittelija. Kysymyksiä nuorten liikkumiskyselyyn mietittiin yhdessä suunnittelijan kanssa ja näin kunnassa käynnissä ollut nuorten KonaAction-hanke myös hyötyi kuntaan rakennettavasta liikkumishjelmasta.

Kyselyn kohderyhmänä olivat kontiolahtelaiset 11–19-vuotiaat nuoret. Kysely luotiin suomalaisella Webropol-ohjelmistolla ja toteutettiin verkkokyselynä toukokuussa 2020. Linkki kyselyyn lähetettiin yläkoulun ja lukion opettajille. Osa luokista toteutti kyselyyn vastaamisen oppitunnin aikana ja lisäksi linkki meni oppilaiden vastattavaksi myös Wilman välityksellä. Kyselyyn vastasi 241 nuorta ja kyselyllä haluttiin kartoittaa nuorten liikuntatottumuksia ja liikuntaa mahdollistavia ja estäviä tekijöitä. Lisäksi haluttiin saada tietoa siitä, millaista liikuntaa kontiolahtelaiset nuoret haluaisivat harrastaa.

Kyselyn (Liite 1) kaksi ensimmäistä kysymystä koskivat nuoren perustietoja kuten sukupuolta ja asuinalueita. Kysymykset kolme ja neljä kartoittivat nuoren liikuntatottumuksia ja viidenteen kysymykseen haluttiin saada vastauksia siitä, millaisia liikuntamahdollisuuksia nuoret toivovat Kontiolahdelle. Kysymykset kuusi ja seitsemän kartoittivat nuorten halua osallistua liikuntaneuvontaan ja sitä, kuinka nuoret tavoitettaisiin parhaiten liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen ryhmien osalta. Kahdeksannen ja yhdeksännen kysymyksen avulla selvitettiin nuorten liikuntamotiivaatiota ja sitä mahdollisesti haittaavia tekijöitä.

5 Tulokset

Tämä luku käsittelee tuloksia tutkimusongelmittain. Jokaista tutkimusongelmaa tarkastellaan kyselytulosten kautta. Vuoden 2020 keväällä Kontiolahtella oli 224 viidesluokkalaista, 233 kuudesluokkalaista, 619 yläkouluikäistä oppilasta sekä 230 lukiolaista. Yhteensä kysely lähetettiin 1306:lle nuorelle. Näistä kyselytutkimukseen vastasi 241 nuorta. Vastanneista 45 % (n= 108) oli miehiä ja 55 % (n=133) naisia.

5.1 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Kyselyssä kartoitettiin, kuinka monena päivänä viikossa nuoret liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Kysely osoittaa (kuva 3) että 40 % (n=96) vastaajista liikkuu vähintään tunnin joka päivä. Kuutena päivänä viikossa liikkuvia oli 16 % (n=39) ja viitenä päivänä liikkuvia 13 % (n=31) vastaajista. Neljänä päivänä liikkuvia oli 14 % (n=34), kolmena päivänä 10 % (n=24), kahtena 6 % (n=15) ja 1 % (n=2) vastaajista liikkui kerran viikossa.



Kuva 3. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus sekä kontiolahtelaisten nuorten yleisimmät liikuntamuodot (Liikkumishjelma 2021–2025).

Kyselyllä haluttiin myös saada tietoa, mitkä ovat kontiolahtelaisten nuorten yleisimmät liikuntamuodot (kuva 3). Vastausvaihtoehtoista sai valita enintään kolme lajia. 44 % (n=106) vastaajista

liikkui pyöräillen. Toiseksi yleisin liikuntamuoto oli juoksulenkkeily. Sitä harrasti 36 % (n=88) vastaajista. Kolmanneksi yleisin oli kävely, jota harrasti 33 % (n=80), neljänneksi frisbeegolf, jota harrasti 22 % (n=53) ja viidenneksi yleisin liikuntamuoto oli voimaharjoittelu, jota harrasti 15 % (n=36) vastaajista.

5.2 Nuorten liikuntamotivaatio

Yhtenä tärkeimmistä tutkimusongelmista oli selvittää nuorten motivaatiota liikkumiseen (kuva 4) ja mahdollisesti liikkumista estäviä tekijöitä. Kyselyssä oli mahdollista valita kolme eri vaihtoehtoa, jotka parhaiten kuvasivat sen hetkisiä ajatuksia omasta liikuntamotivaatiosta. Tärkeimmäksi asiaksi nousi liikkunnasta koettu onnistumisen ilo, jota koki melkein puolet (45 % (n=108) vastaajista). Liikunnan terveellisyys motivoi 36 %:a (n=88) nuorista. Vastanneista kilpailamisen koki motivoivaksi 33 % (n=79), kavereiden kanssa yhdessä tekemisen 31 % (n=75) ja luonnossa olemisen 30 % (n=72) nuorista. Uudet taidot ja niiden kehittäminen motivoi liikkumaan 29 % (n=70) vastanneista ja uudet kaverit 27 %:a (n=65). Hyvä ulkonäkö kannusti liikunnan pariin 27 %:a (n=65) vastaajista ja 7 % (n=17) vastanneista tykkäsi liikkua yksin.

Kyselyllä haluttiin kartoittaa myös nuorten liikuntaa estäviä tekijöitä. Myös tähän sai valita halutessaan kolme itselle sopivaa vaihtoehtoa. Kuva 4 todentaa valtaosan, 37 % (n=89), nuorista kokevan, ettei liikuntaa rajoittavia tai estäviä tekijöitä ole. 22 % (n=53) nuorista ilmoitti vapaa-ajan kuluvan muissa kuin liikunnallisissa harrastuksissa. 16 % (n=39) vastaajista koki, ettei oman kodin läheisyydessä ollut sopivaa liikuntamahdollisuutta. Myös 16 % (n=39) vastaajista ilmoitti viitseliäisyyden yhdeksi liikuntaa estäväksi tekijäksi ja liikunnan ikäväksi ja tylsäksi tunti 14 % (n=34). Itsensä ei-liikunnalliseksi persoonaksi koki 15 % (n=36) nuorista. 12 %:n (n=29) mielestä liikunnan harrastaminen on liian kilpailuhenkistä ja 8 %:a (n=19) esti liikkumasta sekä oma terveys että huonot kokemukset liikkunnasta. 7 % (n=17) nuorista liikuntamotivaatiota häiritsi kavereiden liikkumattomuus ja 6 % (n=14) koki, että liikunnan harrastaminen on liian kallista.

Liikuntamotivaatio

Mitkä tekijät lisäävät kiinnostustasi liikumiseen? (Enintään 3 vaihtoehtoa)



Mitkä tekijät estävät liikkumistasi? (Enintään 3 vaihtoehtoa)



Kuva 4. Nuorten liikuntamotivaatio ja sitä estävät tekijät (Liikkumisohjelma).

5.3 Liikuntatoiveet

Kontiolahden kunnan KonaAction-hankkeen nuorten liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikuntaryhmien tiimoilta haluttiin tietää, millaisista liikuntalajeista nuoret olisivat eniten kiinnostuneita ja millaisia lajeja he haluaisivat harrastaa. Tähän kysymykseen vastasi 201 nuorta. Kysyttäessä sitä, mitä liikuntaharrastusta nuori haluaisi kokeilla, jos siihen olisi mahdollisuus, oppilaat saivat kirjoittaa vapaasti toiveitaan.

Kuva 5 havainnollistaa, että eniten toivottiin pallopelejä. Nuorista 14,7 % (n=30) vastasi haluavansa kokeilla tai harrastaa tennistä, pesäpalloa, squashia, jalkapalloa, lentopalloa tai koripalloa. Toiseksi eniten toivottiin vesiliikuntaa, kuten sup-lautailua, uintia, vesihiihtoa ja uimahyppyjä. Näitä toivoi 13,4 % (n= 27) vastaajista. Kiipeilyä halusi kokeilla 9 % (n=18) nuorista, ratsastusta 7 % (n=14) nuorista, moottoriurheilua 6,5 % (n=13) nuorista ja skeittausta/parkouria/skuuttausta 5,5 % (n=11) nuorista. Vastaajista 3,5 % (n=7) toivoi frisbeegolfia, voimistelua 3,5 % (n=7), ammuntaa ja itsepuolustuslajeja 3 % (n=6), ja tanssillista liikuntaa 2,5 % (n=5) nuorista. Noin joka kolmas vastauksista oli en tiedä/en mitään -vastauksia.

Nuorten toivomat lajit TOP 10 (koottu ja yhdistetty, n=201)

1. Pallopelit (tennis, pesäpallo, sulkapallo, squash, jalkapallo, lentopallo, koripallo) n= 30 (14,7 %)
2. Vesiliikunta (suppailu, uinti, vesihiihto, uimahypyt) n= 27 (13,4 %)
3. Kiipeily (seinäkiipeily, puissa, kallioilla) n= 18 (9 %)
4. Ratsastus n=14 (7 %)
5. Moottoriurheilu (crossi, carting, mopoilu) n=13 (6,5 %)
6. Skeittaus/parkour/skuuttaus n=11 (5,5 %)
7. Frisbeegolf n=7 (3,5 %)
8. (Teline)voimistelu n=7 (3,5 %)
9. Ammunta n=6 (3 %) Itsepuolustuslajit n=6 (3 %)
10. Tanssillinen liikunta n=5 (2,5 %)
*Noin kolmannes vastauksista oli en tiedä/en mitään (vastauksia oli 67 kpl)

www.kontiolahti.fi

Kuva 5. Nuorten eniten toivomat lajit (Liikkumisohjelma).

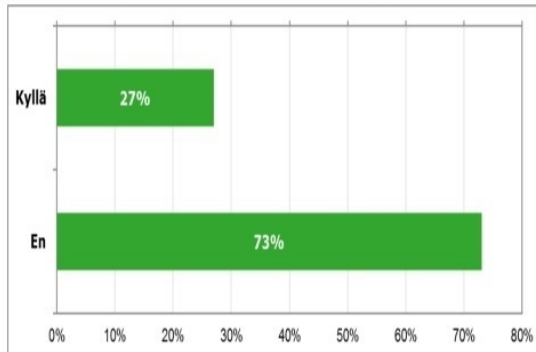
5.4 Nuorten tavoittaminen liikuntapalveluiden pariin ja liikuntaneuvonta

Viimeisessä tutkimusongelmassa kartoitetaan sitä, mitä kautta nuoret tavoitettaisiin parhaiten liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikuntaryhmien pariin (kuva 6). Tutkimustuloksessa näkyy, että koulun- ja sosiaalisen median kautta saatu tieto jakautuu melko lailla tasan. Koulun kautta saatu tieto tavoittaa 52 % (n=125) vastaajista ja sosiaalinen media 50 % (n=120) vastaajista. 19 % (n=46) vastaajista haluaisi saada tiedon kunnan nettisivuilta ja 4 % (n=10) muiden kanavien kautta.

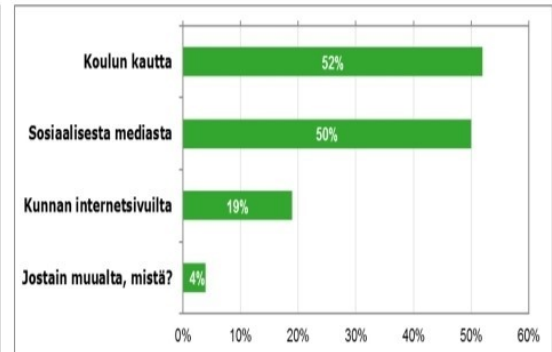
Kyselyllä haluttiin kartoittaa myös nuorten innokkuutta maksutonta liikuntaneuvontaa kohtaan (kuva 6). Liikuntaneuvonta kiinnosti 27 % (n=65) nuorista. Vastanneista 73 % (n=176) ilmoitti, ettei ole kiinnostunut liikuntaneuvonnasta.

Viestintä

Olisitko kiinnostunut saamaan maksutonta liikuntaneuvontaa?



Mistä haluaisit saada tietoa liikuntamahdollisuuksista?



www.kontiolahti.fi

Kuva 6. Minkä viestintäkanavan kautta nuoret tavoitetaan parhaiten ja liikuntaneuvonnasta kiinnostuneiden osuus (Liikkumisohjelma).

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kontiolahtelaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksessa käytettiin vuonna 2020 tehtyä nuorten liikkumiskyselyä, jonka avulla saatiin selville kontiolahtelaisten nuorten liikkumiskäyttäytymistä. Teoriaan ja valtakunnallisiin liikuntakyselyihin tutustuminen tuki käsitystä siitä, että myös kontiolahtelaiset nuoret taistelevat samojen liikuntaongelmien kanssa kuin maan muut nuoret.

Opinnäytetyön teoriaosuutta tehdessäni huomasin, ettei nuorten liikuntaneuvontaan ole juuriakaan materiaalia saatavilla. Monissa nuoriin liittyvissä lähteissä ja nuoriin kohdistuvissa palveluissa tieto liikuntaneuvonnasta oli vähäistä tai olematonta. Tutkimuksessa voidaan todeta, että nuorten liikuntaneuvonnan sisältö ei näytä poikkeavan aikuisten liikuntaneuvonnan sisällöstä. Toimintatavat täytyy vain osata suhteuttaa nuoren ikä ja elämäntilanne huomioiden.

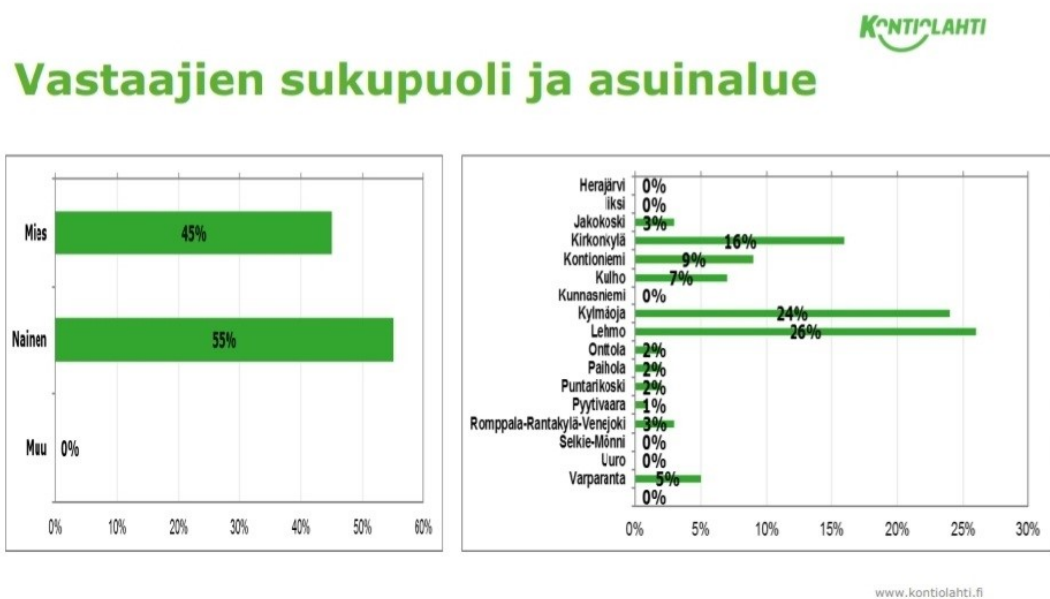
6.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimus osoitti, että kaikki kyselyyn vastanneet nuoret liikkuivat vähintään kerran viikossa. Kontiolahden yläkoulussa ja lukiossa on kerrallaan 1,5 tuntia koululiikuntaa viikossa per luokka. 5.-luokkalaisilla liikuntaa on kolme tuntia viikossa ja 6.-luokkalaisilla kaksi tuntia. Tämä selittänee sen, että vastaajista jokainen liikkui vähintään kerran viikossa tunnin verran. Lisäksi nuorten yleisin liikuntamuoto on kyselyn mukaan pyöräily. Suurin osa kontiolahtelaisista nuorista asuu Kontiolahden kirkonkylän ulkopuolella ja tulee kouluun linja-autokyydityksellä, mutta olettaisin kyselyyn vastanneista osan kulkevan kouluun pyöräillen tai kävelen. Lisäksi Kontiolahti on vihreä, hyvät ulkoliikuntamahdollisuudet omaava kunta, minkä oletan olevan syy siihen, että myös nuoret löytävät aktiivisesti luontoliikunnan pariin.

Nuorten KonaAction-liikuntaneuvonnan kautta saadun työkokemuksen perusteella on käynyt ilmi, että yläkoulussa ja lukiossa koulussa on oppilaita, jotka eivät käy liikuntatunneilla. Herää kysymys, mikä on heidän vapaa-ajan aktiivisuutensa, täyttyykö vähintään tunnin liikuntasuositus päivässä koulun ulkopuolella. Kaikki nämä oppilaat olisivat mielestäni tärkeää tavoittaa ja kartoittaa heidän liikunnallisen aktiivisuutensa tilanne, jolloin mahdollisiin ongelmatilanteisiin voitaisiin puuttua.

Kontiolahden kunnan nuorten liikuntakyselyn tulokset mukailevat jo olemassa olevaa tietoa ja tutkimustuloksia liikuntamotivaatiosta. On hyvä huomata, että eniten liikkuminen motivoi ilon ja terveyden näkökulmasta, kun taas vastaavasti ulkonäköseikat koetaan paljon vähemmän motivoiviksi, mikä on hyvä asia näin kehopositiivisuuden aikakautena. Kiinnostavaa oli myös huomata, että nuoret arvostavat Kontiolahden ulkoliikuntamahdollisuuksia sekä kavereiden kanssa yhdessä tehtyjä ja koettuja liikuntatuokiota.

Kuten nuorten liikuntakyselyyn vastanneiden profiilista (kuva 7) käy ilmi, kontiolahtelaisista nuorista valtaosa asuu pienehköissä lähikylissä, joissa ei ole saatavilla niin monipuolisia liikuntaharrastusmahdollisuuksia kuin Kontiolahden kirkonkylällä. Yläkoulu- ja lukioikäisten koulukyydit lähtevät heti koulupäivän päätyttyä, eikä monella nuorella ole mahdollisuutta jäädä koulun jälkeen kirkonkylälle harrastusten pariin. Kontiolahden kunnassa on tarjolla paljon seura- ja kilpailutoimintaa. Ei ollut yllättävää huomata, että kilpaurheilu sekä toimii motivaattorina liikunnan harrastamiselle että madaltaa harrastustoimintaan osallistumista. Mielenkiintoista oli huomata, että nuorissa on sellaisia, jotka eivät liiku, jos kaverikaan ei liiku. Ikävää oli huomata pienen osan kokevan edelleen, että on saanut liikunnasta ikäviä kokemuksia.



Kuva 7. Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma ja asuinalue (Liikkumisohjelma).

Liikunnan harrastamisen esteet on jaoteltu kolmeen osaan, jotka ovat 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet ja 3) liikunnan arvon kieltävät esteet. Ensimmäiseen ryhmään sisältyy esimerkiksi liikunnan harrastamisen kalleus. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018,

67.) Tehty tutkimus osoittaa, että myös Kontiolahdella on nuoria, jotka kokevat liikunnan harrastamisen liian kalliiksi ja se on näin ollen este liikkumiselle.

Kontiolahdella on tarjolla paljon liikunnallista seuratoimintaa palloilupeleissä kuten salibandysa ja jalkapallossa. Mielenkiintoista oli huomata, että siitä huolimatta palloilu keräsi kyselyn mukaan eniten toiveita harrastusmieltyymiä kysyttäessä. Tarjolla olevien palloiluharrastusten taustalla on suurimmaksi osaksi kilpaileminen sarjatasolla, vaikka seurat ovat alkaneet tarjota myös matalan kynnyksen ryhmämahdollisuuksia.

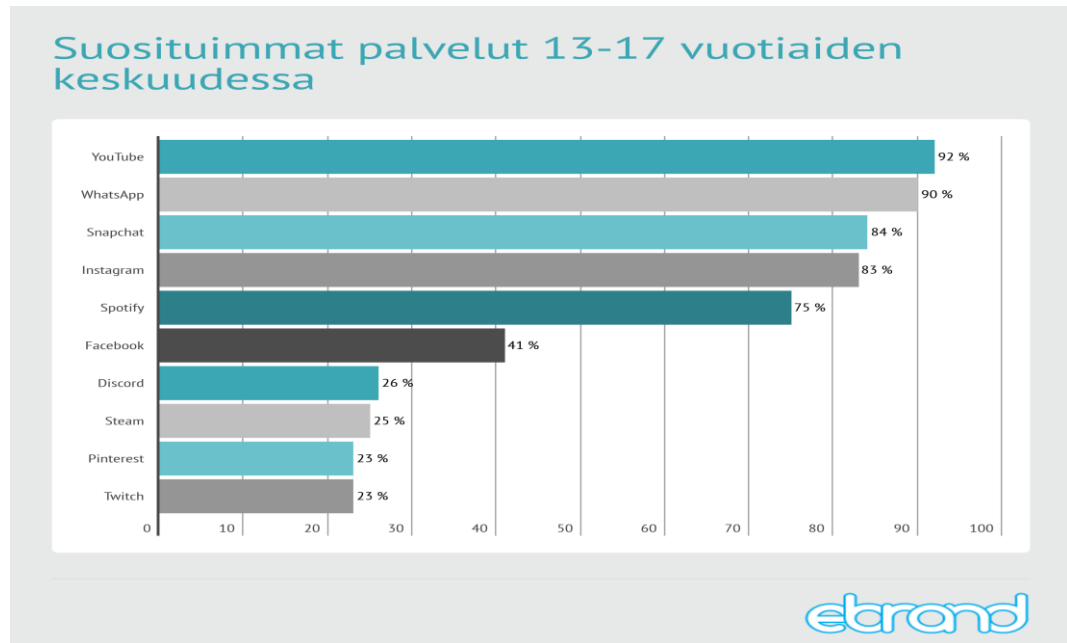
Melkein yhtä paljon kuin palloilulajeja toivottiin vesiliikuntaa. Kontiolahden kirkonkylä ja monet sen lähikylät sijaitsevat järvien tai lampien rannoilla. Luonnonvesi mahdollistaa vesiliikunnan harrastamisen kesäaikaan. Kunnalla ei ole omaa uimahallia, vaan lähin halli sijaitsee Joensuussa noin 20 kilometrin päässä. Uskon tämän olevan syynä siihen, miksi vesiliikunta on nuorten toivomuslistalla näin korkealla.

Seinäkiipeily on myös yksi nuorten toivomista lajeista. Muutamien koulujen liikuntasaleissa on kiipeilyseinät, mutta niiden käyttö on rajautunut enimmäkseen koululiikuntaan. Muut kyselyssä ilmenneet toivelajit ovat harrastuksia, joita voi myös harrastaa jo entuudestaan Kontiolahden alueella. Mahdollisuutta harrastaa ammuntaa, itsepuolustusta ja tanssia toivottiin, joskin vähäisessä määrin. Se, miksi näitä lajeja kuitenkin toivotaan, voi osaksi johtua siitä, että harrastusmahdollisuutta ei ole tarjolla oman kodin läheisyydessä.

Oppilailla on käytössään Kontiolahden koulutoimiston Wilma-hallinto-ohjelma, jonka kautta viestit ja tiedotteet menevät jokaisen oppilaan ja vanhemman tietoisuuteen. Kaikilla nuorilla ei ole välttämättä käytössään sosiaalista mediaa, joten Wilma on jo kyselynkin perusteella varmin kanava, jolla nuoret tavoitettaisiin. Kontiolahden nuoriso- ja vapaa-aikapalveluiden henkilöstöllä on käyttö- ja pääsyoikeus Wilmaan, jonka kautta nuoret tavoitetaan myös liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen ryhmien piiriin.

Ebrad Group Oy:n vuonna 2019 tekemän nuorille suunnatun, koko Suomen kattavan kyselytutkimuksen mukaan suosituimmat sosiaalisen median palvelut (kuva 8) ovat YouTube, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Spotify sekä Facebook. Kontiolahden kunnassa on nuorten omat Facebook-sivut sekä Instagramissa nuorisotilojen sivut että nuorten Kontiolahti-sivut. Näitä sivustoja päivittävät pääsääntöisesti kunnan nuorisotyöntekijät ja sisältö on enemmän nuorisotilatyöpainotteista kuin liikuntaa. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan nuoret tavoitettaisiin yhtä hyvin so-

siaalisen median kautta kuin koulun Wilman kautta, täytyisi liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikuntaryhmien markkinointia kehittää viemällä nuorten liikuntasivut sosiaaliseen mediaan. Olisi hyvä hyödyntää nuorten käyttämiä kanavia tehokkaasti.



Kuva 8. Nuorten käytetyimpiä sosiaalisen median palvelukanavia (Ebrand Group Oy 2019.)

Tulosten perusteella kehittämiskohteiksi nousevat matalan kynnyksen maksuttomien liikuntaryhmien luominen ja vieminen lähelle nuoren kotikylää sekä koululiikunnan mielekkyyteen panostaminen. Vaihtoehtoja koulukyyditysten aikatauluihin voisi myös kartoittaa. Tulokset vahvistavat aiemmin kunnan toimijoiden kesken pohdittuja kehittämiskohteita. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät ja lajikokeilut mahdollistaisivat säännöllisen liikunnan harrastamisen ja poistaisivat liikuntaa estäviä kokemuksia. Lisäksi säännöllinen ja laadukas yhteistyö kouluterveydenhuollon, opettajien ja Siun soten kanssa olisi suotavaa, jotta mahdollisimman moni vähän liikkuvista kontiolahtelaisista nuorista tavoitettaisiin.

KonaAction-hanketta on toteutettu Kontiolahden kunnassa vuodesta 2020 lähtien. Toimenpiteitä, joita tänä aikana kunnassa on tehty nuorten liikunnallistamiseksi ovat liikuntaneuvonnan aloittaminen yläkoulu- ja lukioikäisille sekä nuorten kuntosalivuorojen muuttaminen maksuttomiksi. Covid-19-pandemian aikana toimintoja jouduttiin miettimään uudella tavalla ja uusia toimintoja olivat mm. etäohjaukset, liikunnalliset metsänuorisotilat ja nuorille suunnattu ohjattu ulkoliikunta.

Nuorten KonaAction-toimintaa toteutetaan jatkossa luomalla nuorten matalan kynnyksen harrasteryhmiä ja lajikokeiluja nuorten tarpeet ja toiveet huomioiden sekä panostamalla nuorten liikuntaneuvontaan tekemällä entistä enemmän yhteistyötä kouluterveydenhoitajien ja muiden alan toimijoiden kanssa. Lisäksi tullaan luomaan Nuorten Kontiolahti -nettisivut, jonne päivitetään nuorten matalan kynnyksen harrastekalenteri. Tällaisilla toimenpiteillä Kontiolahden kuntaan luodaan nuorten liikuntaneuvonnan ja harrastamisen toimintamallia.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään käsitteitä validius ja reliabelius. Validiudella tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, jossa tutkimusmenetelmän mittauskyvyllä saadaan aikaiseksi lopputulos, joka tutkimuksella oli tarkoituskin saada. Tämä tarkoittaa, että vastaajan on täytynyt ymmärtää kysymykset kuten tutkija on ne ajatellut. Kyselytutkimusta tehtäessä on oltava tarkkana siitä, etteivät tulokset anna vääristynyttä kuvaa. Reliabelius tarkoittaa mitaustulosten tarkkuutta ja toistettavuutta ei-sattumanvaraisten vastausten osalta. Tällöin kyselyn toistettaessa samalta henkilöltä odotetaan saatavan kysymyksiin samat vastaukset kuin aiemmin on saatu. (Vilkkä 2021.) Kyselyn kysymykset tehtiin mahdollisimman helpoiksi nuorille.

Aineistonkeruu tapahtui Kontiolahden koulun opettajien aktiivisuuden seurauksena sekä nuorten omatoimisuuden kautta. Kyselytutkimustulosten yhteenvedon kokosi Kontiolahden vapaa-aikapalveluissa työskennellyt, omaa korkeakouluharjoitteluaan suorittanut suunnittelija. Teoreettinen viitekehys tässä opinnäytetyössä koostuu niin tuoreista lähteistä kuin tutkimuksen tekovaiheessa oli saatavilla. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997, 102) mukaan tuore lähde lisää tutkimuksen luotettavuutta. Teoria tuki opinnäytetyöstä selville saatuja tuloksia ja auttoi ymmärtämään nuorten liikuntakäyttäytymistä.

Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan hyvää tieteellisen käytännön toteutusta, jossa tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmät ovat tietoisia ja eettisesti perusteltuja. Menetelmät voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, jotka käsittävät aihevalinnan ja sen merkityksellisyyden, tutkimuksessa mukana olevien henkilöiden tietosuojan sekä epärehellisyyden välttämisen. (Hirsjärvi ym. 2004, 26–27.) Opinnäytetyössä eettisyys on huomioitu niin, että kaikki työn vaiheet on pyritty toteuttamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattamalla sekä siten, että tutkimustulosten osalta kyselyyn vastanneita ei voida tunnistaa.

Kontiolahden yläkoulu ja lukio sekä 5.–6.-luokka käsittävät suuren määrän oppilaita, joten suurempi vastausprosentti olisi parantanut tulosten yleistettävyyttä. Laajempi kyselytutkimus olisi mahdollistanut lisätiedon saamisen nuorten liikuntakäyttäytymisestä, kuten kuinka paljon nuori

liikkuu konkreettisesti viikon aikana ja millaisia olisivat nuorten omat ideat ja kehitystoiveet Kontiolahden kunnalle nuorten liikuntaa ja liikuntaneuvontaa ajatellen. Opinnäytetyön ja oman työni kannalta yläkoulu- ja lukioikäisten liikuntaneuvojana olisi ollut tärkeää eritellä kyselyssä myös vastanneiden ikäryhmät. Nyt ei tiedetä, kuinka suuri osuus vastanneista on mitäkin ikäluokkaa. Samalla olisi voinut tarkastella yläkoulu- ja lukioikäisten eroavaisuuksia liikuntakäyttäytymisen suhteen. Lisäksi olisi ollut hyvä analysoida ja saada tietoon vastaajamäärät sukupuolittain, jolloin olisi saatu enemmän tietoa siitä, mitkä ovat tyttöjen toiveita ja mitkä poikien. Jatkotutkimusehdotuksena olisi uuden ja ajankohtaisemman liikkumiskyselytutkimuksen tuottaminen Kontiolahden kuntaan.

6.2 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön lähtökohtana oli saada hyötyä omaan työhöni Kontiolahden kunnan nuorten liikuntaneuvojana sekä saada ajankohtaista tietoa kunnan nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä toiveista, kun lähdetään toteuttamaan matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Kunnassa on paljon nuoria, jotka liikkuvat terveiteensä nähden liian vähän.

Kontiolahden kunnassa nuorten liikuntaneuvonta on saatu hitaasti käyntiin kevään 2022 aikana KonaAction-hankkeen osalta. Kun on tullut selville, että koulussa on paljon oppilaita, jotka eivät osallistu säännöllisesti edes liikuntatunneille, on liikuntaneuvonnan merkitys tällaisessa tilanteessa suuri ja välttämätön toimenpide Kontiolahden kunnassa. Ja kun drop-out-ilmiö on ollut nähtävissä jossakin määrin kunnan nuorien keskuudessa, liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen ryhmien käynnistämisen tärkeys kasvaa. Näihin haasteisiin tutkimustulokset osoittavat ennaltaehkäisy- ja ajoissa ongelmiin puuttumisen olevan tärkein ratkaisu. Kontiolahtella koululuokat ovat suuret ja luokilla on paljon oppilaita. Yhden opettajan vastuulla on paljon nuoria eikä ryhmäytymisenkään avulla päästä aina haluttuun lopputulokseen, että kaikki liikkuisivat.

Ammatillisesti opinnäytetyön tekeminen antoi teoreettista pohjaa nuorten liikuntakäyttäytymiselle. Teoriatietoon ja erilaisiin liikuntatutkimuksiin perehdyttyäni ymmärryksen kontiolahtelaisien nuorten liikuntakäyttäytymisestä on syvempi. Koen, että opinnäytetyö vahvisti osaamistani toimia nuorten liikuntaneuvojana ja jatkaa nuorten liikuntaneuvonnan kehittämistä kunnassa. Ammatillinen kasvu näkyy ymmärryksenä nuorten liikuntaneuvonnan edistämisessä. Syvensin osaamistani nuorten liikunnasta ja ymmärrän ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen

liittyviä seikkoja. Opinnäytetyön prosessi tukee kehittymistäni liikunta-alan asiantuntijana, ja kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää palveluiden kehittämisessä tulevaisuudessa.

Lähteet

- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö. Saatavilla 22.5.2022. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_284_fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaiselle.pdf
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Jyväskylän yliopisto: Terveiden edistämisen tukikeskus. Saatavilla 6.6.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1>
- Berg, P. & Piirtola, M. (2014). Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki: Mondia Oy.
- Ebrand Group Oy. (2019). Suosituimmat sosiaalisen median palvelut. Saatavilla 31.5.2022. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>
- Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. (2005). Terveysliikunta. Duodecim. UKK-Instituutti. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatuutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu, nro 61.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T. (2010). Lajitaitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2017). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- KonaAction-hanke. 2019. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset.
- Kontiolahti-tietoa. n.d. Saatavilla 7.6.2022. <https://www.kontiolahti.fi/kontiolahti-tietoa?inheritRedirect=true>
- Koulutuskohtaiset osaamistavoitteet. (n.d). Saatavilla 6.6.2022. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelman arviointi. (2018). Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla 9.6.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_Kunnossa_kaiken_ikaa_web_KORJ.pdf

Lasten ja nuorten liikkumisojelman Suomessa. (2018). Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla 7.6.2022. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Liikkumisojelman 2021–2025. (2020). Kontiolahtien kunta. Saatavilla 22.5.2022. <https://www.kontiolahti.fi/documents/364530/1626632/Kontiolahti-liikkumisojelman-SA%CC%88HKO%CC%88INEN.pdf/8a5b0d24-d9b8-0b8b-9711-406beacaf9e2>.

Liikunta. (2022). Käypähoitosuositus. Saatavilla 2.6.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. (2021). Saatavilla 3.6.2022. https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksien_FI-NAL.pdf?fbclid=IwAR0RP9gyos3hkpzao7ln9JCnwonLOzVrLGJqO5bUJjoNBxOhg4jQy8aRpaQ

Liikkuva aikuinen. (n.d). Tärkeintä on aktiivinen arki. Saatavilla 3.6.2022. <https://liikkuva aikuinen.fi/mika-liikkuva-aikuinen/>

Martela, F. & Jarenko K. (2014). Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Helsinki: Tulevaisuusvaliokunta, eduskunta. Saatavilla 3.6.2022. https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf

Motiivit ja motivaatio. (2019). Saatavilla 3.6.2022. <https://mielenihmeet.fi/motiivit-ja-motivaatio-mita-eroa-niilla-on/>

Motivation in Sports Psychology. 2022. Sports Performance Bulletin. Saatavilla 3.6.2022. <https://www.sportsperformancebulletin.com/endurance-psychology/coping-with-emotions/motivation-sports-psychology/>

Ratkaisevaa on aktiivinen arki. (2022). Likes by jamk. Saatavilla 9.6.2022. <https://www.likes.fi/>

Ruohotie, P. (1998). Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Steffansson, M. & Pehkonen-Elmi, T. (2021). Nuorten liikuntaneuvonnan ja monialaisen yhteistyön kehittäminen. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 4.6.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/453032/DIAK_Puheenvuoro_34.pdf?sequence=2

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Kouluterveyskysely. Saatavilla 7.6.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Saatavilla 3.6.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

UKK-instituutti. (2022a). Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Saatavilla 3.6.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

UKK-instituutti. (2022b). Liikkumisen suositukset. Saatavilla 9.6.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

UKK-Instituutti. (2021). Liikuntaneuvonta terminä ja prosessina. Saatavilla 3.6.2022. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonta-termina-ja-prosessina/>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikumattomuuden jäljillä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Saatavilla 5.6.2022. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Vilka, H. (2021). Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS- kustannus.

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

What motivates us to exercise and what keeps us motivated in the long run? (2015–2020). Medical News Bulletin. Saatavilla 3.6.2022. <https://medicalnewsbulletin.com/what-motivates-us-to-exercise/>

World Health Organization. (2022a). Physical activity. Saatavilla 2.6.2022. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

World Health Organization. (2022b). Physical activity. Saatavilla 2.6.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Nuorten liikkumiskysely

Kontiolahdella on alkamassa kesäkuussa nuorille suunnattu KonaAction-hanke, jonka tavoitteena on tarjota nuorille matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksia ja rakentaa nuorille oma liikuntakalenteri. Lisäksi Kontiolahden kunta on tekemässä vuoden 2020 aikana liikkumisohjelmaa, jonka tavoitteena on kehittää monitahoisesti kuntalaisten mahdollisuuksia liikkumiseen.

Näitä varten kunnan vapaa-aikapalvelut on avannut nuorille (11-19v.) kohdennetun kyselyn, jossa kartoitetaan nuoria kiinnostavia liikkumislajeja ja liikkumistottumuksia. Kyselystä saatavaa tietoa hyödynnetään KonaAction-hankkeen suunnittelussa ja liikkumisohjelman rakentamisessa, joten nuorten kokemuksen kuuleminen on tärkeää näiden kehittämistyössä.

Kyselystä saatavaa tietoa käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajan henkilöllisyyttä voi tunnistaa. Vastaaminen vie aikaa noin 5-10 minuuttia. Kysely on avoinna 29.5.2020 saakka.

Kiitos vastaamisestasi jo etukäteen!

Lisätietoja saat tarvittaessa vapaa-aikatoimistosta:

Henna Tuomainen
suunnittelija
puh. 040 5397892
henna.tuomainen@kontiolahti.fi.

Sari Jormanainen
vapaa-aikapääällikkö
puh. 0500 180 800
sari.jormanainen@kontiolahti.fi

1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu

2. Asuinalueesi

- Herajärvi
- Iiksi
- Jakokoski
- Kirkonkylä
- Kontioniemi

- Kulho
- Kunnasniemi
- Kylmäoja
- Lehmo
- Onttola
- Paihola
- Puntarikoski
- Pyytivaara
- Romppala-Rantakylä-Venejoki
- Selkie-Mönni
- Uuro
- Varparanta
-

3. Kuinka monena päivänä viikossa liikut vähintään tunnin verran? Mieti kaikkea liikkumistasi viimeksi kuluneen 7 päivän aikana.

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

4. Millaista liikuntaa yleensä harrastat? Voit valita enintään kolme (3) vaihtoehtoa.

- Moottoriurheilu
- Frisbeegolf
- Golf

- Hiihto
- Jalkapallo
- Jooga
- Juoksulenkkeily
- Kahvakuulaharjoittelu
- Kuntopyöräily
- Kävely/sauvakävely
- Laskettelu
- Lentopallo
- Luistelu/jääkiekko
- Moottorikelkkailu
- Parkour/Skeittaus
- Pesäpallo
- Pyöräily
- Ratsastus
- Rullaluistelu
- Salibandy
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Tanssi
- Tennis
- Uinti
- Voimaharjoittelu (kuntosali, crossfit)
- Voimistelu (jumppa, aerobic)
- Joku muu, mikä? _____
- En harrasta mitään liikuntaa

5. Mitä liikuntaharrastusta haluaisit kokeilla, jos siihen olisi mahdollisuus?

6. Olisitko kiinnostunut saamaan maksutonta liikuntaneuvontaa? Liikuntaneuvonnassa etsitään yhdessä liikunnanohjaajan kanssa itselle mieleistä liikkumisen muotoa.

- Kyllä
- En

7. Mistä haluaisit saada tietoa liikuntamahdollisuuksista?

- Koulun kautta
- Sosiaalisesta mediasta
- Kunnan internetsivuilta
- Jostain muualta, mistä? _____

8. Mitkä tekijät lisäävät kiinnostustasi liikkumiseen? Voit valita enintään kolme (3) vaihtoehtoa.

- Kilpaileminen
- Uusien kavereiden saaminen
- Onnistumisen ilo
- Luonnossa oleminen
- Liikunnan terveellisyys
- Hyvän ulkonäön saaminen
- Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen
- Yhdessä olo ja yhteistoiminta kavereiden kanssa
- Omatoimisesti yksikseen tekeminen
- Muu, mikä? _____

9. Mitkä tekijät estävät liikkumistasi? Voit valita enintään kolme (3) vaihtoehtoa.

- Liikunta on ikävää/tylsää

- Aikani kuluu muissa harrastuksissa
- Liikunnasta on jäänyt ikäviä kokemuksia
- Kotini läheisyydessä ei ole sopivia liikkumisolosuhteita
- Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa
- Liikunta on liian kilpailuhenkistä
- En ole liikunnallinen tyyppi
- Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani
- Liikunnan harrastaminen on liian kallista
- En vaan viitsi lähteä liikkumaan
- Muu, mikä? _____
- Ei ole estäviä tekijöitä