

# **Lasten ja nuorten kokemuksia matalan kyn- nyksen liikunnasta**

**Tutkimuksellinen opinnäytetyö Marttilan Murron järjestämistä lii-  
kuntakerhoista**

LAB-ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

2023

Laura Heitto

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Laura Heitto	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 45 + 7	Valmistumisaika 2023
Työn nimi <b>Lasten ja nuorten kokemuksia matalan kynnyksen liikunnasta</b> Tutkimuksellinen opinnäytetyö Marttilan Murron järjestämistä liikuntakerhoista		
Tutkinto ja koulutusala Fysioterapeutti (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Marttilan Murto ry		
Tiivistelmä <p>Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Liikunnan avulla lapset ja nuoret voivat omaksua sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja kokea myönteisiä tunnetiloja, kokemuksia ja elämyksiä. Huolestuttavaa onkin, että vain noin puolet alakouluikäisistä liikkuvat kansallisten liikkumissuosittelusten mukaan. Tämä ongelma on kuitenkin tiedostettu, ja kaikkien ikäryhmien kokonaisaktiivisuuden nostaminen esitettiin yhdeksi tavoitteeksi edellisen, vuosina 2019–2023 vaikuttaneen, hallituksen ohjelmassa. Yksi valtion lasten ja nuorten liikuntaan kohdennettu avustusmuoto on urheiluseuroille myönnettävä seuratoiminnan kehittämistuki, jonka keskeisiä tavoitteita on edistää lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrastustoimintaa urheiluseuroissa.</p> <p>Seuratoiminnan kehittämistuen avulla toimeksiantaja Marttilan Murto on järjestänyt alakouluikäisille matalan kynnyksen liikuntakerhoja vuosien 2021–2023 aikana. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ryhmissä käyneiden kokemuksia sekä pohtia ovatko kerhot edistäneet lasten ja nuorten liikuntaharrastamista. Tutkimus toteutettiin laadullisena arviointitutkimuksena ja tiedonkeruumenetelmä käytettiin sähköistä kyselylomaketta. Kyselylomake sisälsi esitietokysymyksen sekä kahdeksan avointa kysymystä sekä vanhemmalle että hänen lapselleen. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin.</p> <p>Tulosten perusteella lasten ja nuorten kokemukset Marttilan Murron järjestämästä matalan kynnyksen liikunnasta ovat pääosin positiivisia. Liikuntaharrastamista edistäviiin tekijöihin luettavia ilmaisia löytyi jokaisen osallistuneen vastauksista. Liikuntaharrastamista estäviä tekijöitä nousi esiin huomattavasti vähemmän. Kyselyyn vastanneet vanhemmat kokivat toiminnan olevan tärkeää, monipuolista ja lapselleen mieluista. Tulosten perusteella voidaan pitää todennäköisenä myös sitä, että kerhoissa koetut positiiviset kokemukset edistävät kävijöidensä liikunnan harrastamista.</p>		
Asiasanat lapset ja nuoret, matalan kynnyksen liikunta, fyysinen aktiivisuus		

## Abstract

Author(s) Laura Heitto	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 45 + 7	Published 2023
Title of Publication <b>Children's and juvenile's experiences of low-threshold sports activities</b> Research thesis of the sports clubs organized by Marttilan Murto		
Degree, Field of Study Physiotherapist (UAS)		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Marttilan Murto ry		
Abstract <p>Sufficient physical activity supports the physical, psychological, and social growth and development of children and juvenile. Through sports, children and juveniles can acquire social skills and gain positive experience and emotions. It is concerning that only half of primary school students follow national movement guidelines. In response to this issue increasing the activity level of all age groups has been presented as one of the goals in previous government program during years 2019-2023. One form of state aid to the sports clubs is the development grant. This grant aims to promote low-threshold sports activities for children and juveniles in sports clubs.</p> <p>With the grant client Marttilan Murto has organized low-threshold sports clubs for elementary school children during the years 2021-2023. The aim of this thesis is to find out the experiences of the participants and to consider whether the low-threshold clubs have promoted sports activities among children and juveniles. The thesis is conducted as a qualitative evaluation study. Data is collected by questionnaire and the material was analyzed using data-oriented content analysis methods.</p> <p>Based on the results, children's and juvenile's experiences of the low-threshold clubs organized by Marttilan Murto are mostly positive. Expressions belonging to the unifying category "factors promoting physical activity" were found in each answer. Improper behavior in sports were found to be the most common factor to prevent exercise. Parents feel that the clubs are important, versatile, and pleasant for their child. Based on the results, the clubs can be considered to have had a positive effect on children's and juvenile's sports activities.</p>		
Keywords low-threshold sports activities, children and juveniles, physical activity		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Yhteistyökumppanin kuvaus.....	2
1.3	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	2
2	Lasten ja nuorten liikunta Suomessa.....	4
2.1	Lasten ja nuorten liikkumissuositukset ja niiden toteutuminen.....	4
2.2	Liikkumisen vaikutukset lapsille ja nuorille.....	7
2.3	Lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät.....	9
2.4	Perheen rooli lasten ja nuorten liikkumisen edistäjinä.....	10
2.5	Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikkumisen edistäjinä.....	10
3	Matalan kynnyksen liikunta.....	12
3.1	Matalan kynnyksen liikunnan määritelmä.....	12
3.2	Seuratoiminnan kehittämistuki.....	12
3.3	Matalan kynnyksen liikunta Marttilassa.....	13
4	Kokemuksen määritelmä ja tutkiminen.....	16
4.1	Kokemuksen määritelmä.....	16
4.2	Kokemuksen tutkiminen.....	16
5	Opinnäytetyön toteutus.....	18
5.1	Tutkimusmenetelmä.....	18
5.2	Aineiston keruu.....	18
5.3	Aineiston analysointi.....	20
6	Tulokset.....	22
6.1	Osallistujien kuvaus.....	22
6.2	Liikuntaharrastamista edistävät tekijät.....	22
6.3	Liikuntaharrastamista estävät tekijät.....	27
7	Pohdinta.....	28
7.1	Tulosten pohdinta.....	28
7.2	Tutkimuksen eettisyys.....	31
7.3	Luotettavuus.....	32
7.4	Jatkotutkimusaiheet.....	33
	Lähteet.....	35

## Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Tietosuojaseloste

# 1 Johdanto

## 1.1 Opinnäytetyön tausta

Fyysisen aktiivisuuden hyödyt lapsille ja nuorille ovat kattavat; liikunta voi edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin kasvua. Erilaisten fyysisten taitojen lisäksi liikunnan avulla lapsi ja nuori omaksuu sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Liikunta myös luo mahdollisuuksia kokea myönteisiä tunnetiloja, kokemuksia ja elämyksiä. Lapsilla ja nuorilla välittömien hyötyjen lisäksi liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ennustaa myös terveempää ja onnellisempaa aikuisuutta. (Vuori 2011, 145.) Kokonaisuudessaan väestön fyysinen inaktiivisuus aiheuttaa haasteita myös suomalaiselle yhteiskunnalle. Liikkumattomuus lisää kansansairauksia ja kansantalouden kustannuksia sekä heikentää kilpailukykyä ja työelämän tuottavuutta. (LIPOKO toimintasuunnitelma 2021.)

Huolestuttavaa on, että uusimpien liikemittausten mukaan Suomessa alakouluikäisistä vain noin puolet liikkuvat kansallisten liikuntasuosituksen mukaisesti. Liikkuminen myös vähenee huomattavasti iän myötä; kun 7-vuotiaista 71 % liikkuu reippaasti vähintään tunnin päivässä, pääsee samaan tavoitteeseen vain 41 % kaikista 11-vuotiaista. Vielä heikompiin tuloksiin jäävät ala-asteikäiset fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita omaavat, sillä itsearviointin mukaan heistä vain 30 % liikkuu tunnin joka päivä. (Tuloskortti 2022.) Vuoden 2022 MOVE-mittauksissa todettiin 38,4 % kaikista mittaukseen osallistuneista 5-luokkalaisista olevan fyysiseltä toimintakyvyltään tasolla, joka mahdollisesti kuluttaa tai haittaa heidän terveyttään (Opetushallitus 2022).

Lasten ja nuorten fyysinen inaktiivisuus ja heikko fyysinen kunto on onneksi tiedostettu, ja edellisen, pääministeri Marinin hallituksen ohjelmassa oli yhdeksi tavoitteeksi määritelty kaikkien ikäryhmien liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nostamisen. Tätä tavoitetta varten asetettiin virkamiestasoinen liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO), jonka tehtävänä on koordinoida eri hallintoalojen liikuntapoliittisia toimenpiteitä. (Valtioneuvosto 2020.) Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen toimintasuunnitelmaan onkin koottu 126 eri hallinnonalojen toimenpidettä, joilla pyritään edistämään liikuntaa ja liikkumista. Valtiolla on myös merkittävä rooli liikunnan rahoittajana ja esimerkiksi vuonna 2019 valtion liikuntatoimen määräraha oli kokonaisuudessaan 159,3 miljoonaa euroa (Tuloskortti 2022).

Yksi valtion erityisesti lasten ja nuorten liikuntaan kohdistuva avustusmuoto on urheiluseuroille myönnettävä seuratoiminnan kehittämistuki (Tuloskortti 2022). Yhtenä tämän tuen keskeisistä tavoitteista on edistää lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrastustoimintaa urheiluseuroissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Seurannan mukaan tukea on myönnetty vuosina 2012–2022 yhteensä 41,44 miljoonaa euroa 4097 hankkeeseen. Avustusta

saaneita seuroja on tänä aikana ollut 1700 kpl (Seuratuki-Virveli 2023). Seuratoiminnan kehittämistuen avulla yhteistyökumppani Marttilan Murto on järjestänyt matalan kynnyksen liikuntakerhoja vuosien 2021–2023 aikana (Marttilan Murto).

## 1.2 Yhteistyökumppanin kuvaus

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Varsinais-Suomalaisessa Marttilan kunnassa toimiva urheiluseura Marttilan Murto. Vuonna 1906 perustettu Murto on yleisseura, jonka pääurheilumuodot ovat yleisurheilu, jalkapallo, hiihto, frisbeegolf sekä harrasteliikunta. Jäseniä seurassa on noin 320 ja Murto on ainoa Marttilan kunnassa toimiva urheiluseura. Seuran asema kunnassa onkin vankka; noin puolet kunnan lapsista ovat Marttilan Murron jäseniä. Seuran johdosta vastaa johtokunta, johon kuuluu puheenjohtajan lisäksi kahdeksan hallituksen jäsentä. Jaostoja seurassa on neljä; palloilu, yleisurheilu, harrasteliikunta ja frisbeegolf. (Marttilan Murto.)

Tällä hetkellä Murto vastaa noin 20 liikuntaryhmän pyörittämisestä sekä esimerkiksi erilaisien tapahtumien, kisojen ja yläkoululaisten lajikokeilupäivien järjestämisestä. Seura on myös aktiivisesti osallistunut liikuntapaikkarakentamiseen Marttilassa. Näistä esimerkkeinä mainittakoon skeittipuisto vuonna 2014, talkootyön osuuden toteuttaminen frisbeegolf- ja kuntoradan pidennyksessä vuonna 2016 sekä kuntoportaat vuonna 2017. (Marttilan Murto; Keskitalo 2022.)

Seuran varainhankinnassa talkootyöt ovat suuressa roolissa, ja muita tulonlähteitä ovat kunnan toiminta-avustus sekä paikallisten yritysten kanssa solmitut yhteistyösopimukset. Seuran toiminta perustuukin vahvasti vapaaehtoistyöhön, ja vasta vuonna 2021 seuraan palkattiin ensimmäinen osa-aikainen työntekijä, jonka ensisijainen tehtävä on lasten ja nuorten matalan kynnyksen toiminnan toteuttaminen. Seuratyöntekijän palkkauksen mahdollisti Opetus- ja kulttuuriministeriön Murrolle myöntämä seuratoiminnan kehittämistuki. (Marttilan Murto; Keskitalo 2022.)

## 1.3 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa kokemuksia Marttilan Murron tarjoamien ala-asteikäisille suunnattujen matalan kynnyksen liikuntaryhmien toiminnasta sekä selvittää, ovatko liikuntaryhmät onnistuneet tuottamaan kävijöilleen niitä kokemuksia, jotka tutkimusten mukaan edesauttavat liikunnan ilon löytämistä ja näin myös liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia lapsilla ja nuorilla on liikuntaryhmien sisällöstä ja toteutuksesta?
2. Mikä on vanhempien näkemys lasten ja nuorten matalan kynnyksen ryhmien toiminnasta ja niiden vaikutuksista lapsiin ja nuoriin?
3. Ovatko liikuntaryhmät onnistuneet tuottamaan kävijöilleen kokemuksia, jotka edistävät liikunnan harrastamista.

## 2 Lasten ja nuorten liikunta Suomessa

### 2.1 Lasten ja nuorten liikkumissuosituksset ja niiden toteutuminen

#### Liikkumissuosituksset

Vuonna 2020 LIPOKO nimitti työryhmän uudistamaan kansallisen lasten ja nuorten liikkumissuosituksen, jonka valmisteluun osallistui lasten ja nuorten liikkumisen moniammatillinen ja -tieteinen asiantuntijaryhmä. Vuonna 2021 tämä ryhmä päivitti vanhan, vuonna 2008 julkaistun suosituksen vastaamaan paremmin tällä hetkellä saatavilla olevaa lasten ja nuorten liikkumisen tutkimusnäyttöä. Suosituksia laadittaessa hyödynnettiin sekä WHO:n työryhmän 2020 kokoamaa kansainvälistä tutkimusnäyttöä liikkumisen ja paikallaanolon vaikutuksista terveyden osatekijöihin, että laajaa suomalaista tutkimusnäyttöä koskien lasten ja nuorten liikuntaa ja fyysistä toimintakykyä. (Sääkslahti ym. 2021.) Liikkumissuosituksen tiiviinä ydinsuosituksena on, että 7–17-vuotiaiden tulisi päivittäin liikkua vähintään 60 minuuttia monipuolisesti, rasittavasti ja reippaasti. Liikkuminen tulisi toteuttaa yksilölle sopivalla tavalla sekä ikä huomioiden. Lisäksi pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa olisi vältettävä. Tarkemmat suositukset eri liikuntatyypeistä löytyvät esimerkiksi UKK-instituutin (2022) julkaisemasta grafiikasta (Kuva 1).



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksset (UKK-instituutti 2022)

## Liikkumissuosituksen toteutuminen

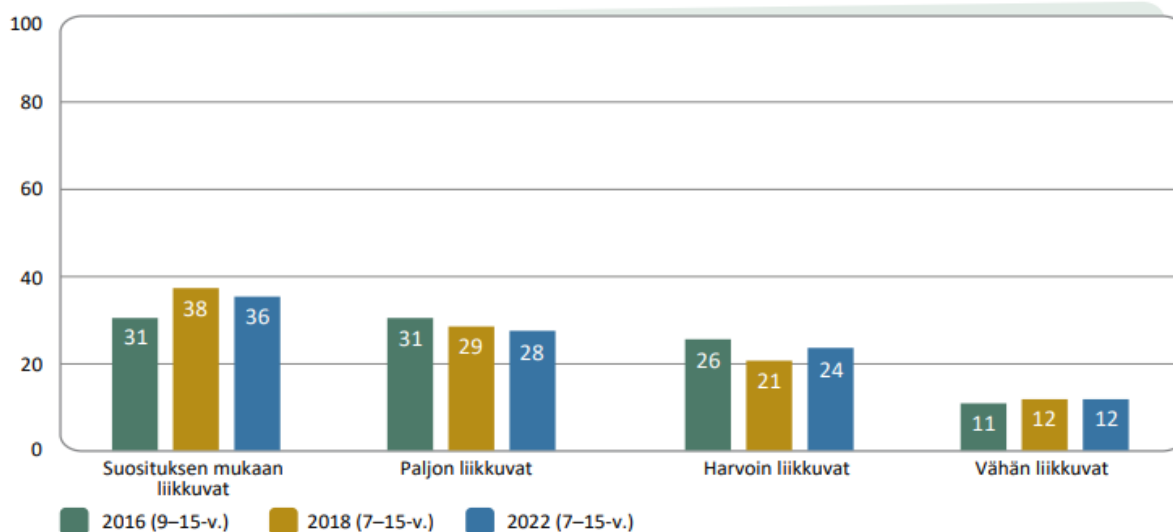
Ensimmäisen kerran vuonna 2014 toteutettu väestötason trenditutkimus Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) kerää tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta. Vuonna 2014 LIITU toteutettiin kyselytutkimuksena 11–15-vuotiaille lapsille, ja vuonna 2016 tutkimus laajeni koskemaan 9-vuotiaita lapsia. Samana vuonna kyselytutkimuksen lisäksi mitattiin ensimmäistä kertaa kansallisella tasolla objektiivisesti liikkumista ja paikallaoloa liikemittareiden avulla. Vuonna 2018 tutkimuksen kohderyhmä laajeni yhä – nyt mukaan otettiin 7-vuotiaat lapset. Myös kyselyä laajennettiin lisäämällä kysymyksiä muun muassa liikkumisen motivaatiota, itsearvioitua terveyttä, yksinäisyyttä sekä kehonkuvaa koskien. Samalla myös objektiivisten mittareiden käyttöä lisättiin ja liikemittareiden avulla tutkittiin liikkumisen ja paikallaolon lisäksi myös unen laatua ja määrää. Vuonna 2020 toteutettu LIITU kohdentui ensimmäistä kertaa vain toisen asteen opiskelijoihin. (Kokko ym. 2019a.) Vuonna 2022 tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki perusopetusikäiset, 7–15-vuotiaat, lapset ja nuoret. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä sekä liikemittareilla. Kysely sisälsi kysymyksiä liikunta-aktiivisuudesta, urheiluseuratoimintaan osallistumisesta, toimintakyvystä, vapaa-ajan liikuntamuodoista sekä perheen sosioekonomisesta asemasta. (Kokko ym. 2022.)

Hieman ristiriitaisesti LIITU 2018-tutkimuksessa 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten itse raportoitu liikkumisen määrä oli hieman lisääntynyt verrattuna vuoteen 2016 (32 prosentista 38 prosenttiin), vaikka liikemittarituloksissa ei havaittu muutosta liikkumissuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten määrässä. Kuitenkin sekä kyselytutkimuksen perusteella, että objektiivisesti mitattuna liikkumisen määrä vähenee iän myötä. Liikemittareilla seurattiin myös reippaan ja rasittavan liikunnan määrä, ja myös näissä tapahtui laskua iän myötä. Nousua sen sijaan tapahtui paikallaanolon ja ruutuajan määrissä. (Kokko ym. 2019b; Husu ym. 2019.)

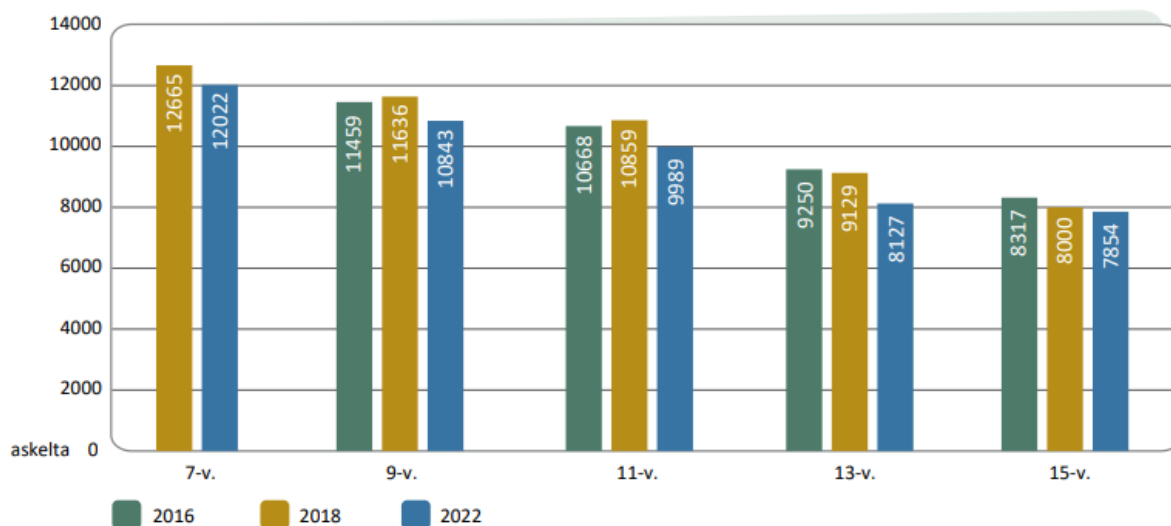
Lasten ja nuorten liikkumisen määrään negatiivisesti vaikutti myös vuonna 2020 alkanut koronapandemia. Liikuntaneuvoston tutkimuksessa havaittiin lasten ja nuorten aktiivisuuden laskeneen dramaattisesti koronakevään 2020 aikana askelten lukumäärällä mitattuna verrattaessa LIITU 2018-tutkimuksen tuloksiin. Tämä pudotus katsotaan haitalliseksi lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen kannalta. (Vasankari ym. 2020.)

Vaikka vuoden 2022 LIITU-tuloksissa on havaittavissa elpymistä lasten ja nuorten liikkumisen määrässä korona-aikaan verrattaessa, on liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuudet laskeneet vuoteen 2018 verrattaessa (Kokko & Martin 2023). Lasku on havaittavissa niin itsearvioidussa liikkumisen määrässä (Kuvio 1) (Martin ym. 2023), kuin myös liikemittareilla mitatuissa päivittäisissä askelmäärissä (Kuvio 2) (Husu ym. 2023). Mittausten

perusteella myös päivittäisen reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä vuorokaudessa jatkoi laskua kaikissa muissa ikäryhmissä, paitsi 15-vuotiaissa, joissa taso pysyi samana. (Husu ym. 2023.)



Kuvio 1. Liikkumissuosituksen mukaisesti sekä suosituksia vähemmän liikkuvien prosentuaaliset osuudet vuosina 2016, 2018 ja 2022 (Martin ym. 2023).



Kuvio 2. Lasten ja nuorten päivittäiset askeleet vuosina 2016, 2018 ja 2022 (Husu ym. 2023).

## 2.2 Liikkumisen vaikutukset lapsille ja nuorille

### **Fyysiset vaikutukset**

Vaikka lapsen ja nuoren fyysinen suorituskyky kehittyy pääasiassa normaalin kasvun seurauksena, voi fyysisellä kuormituksella tätä kehitystä edistää (Kauranen 2021, 441). Lapsuudessa liikunnan ensisijainen vaikutus on liike- ja liikkumistaitojen kehitys, joka perustuu suurilta osin hermostolliseen oppimiseen. Tehokkainta motoristen taitojen oppiminen onkin hermoston kehitysaikana, eli ensimmäisten kymmenen ikävuoden aikana. Erityisesti toiminnot, jotka vaativat useiden aistien samanaikaista toimintaa tukevat motorista oppimista. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta kehittää liikkeiden hallintaa parantamalla neuromotorista koordinaatiota, tasapainoa, liikkeiden ajoituksen tarkkuutta ja reaktionopeutta. (Vuori ym. 2011, 147–148.) Tämän lisäksi harjoittelun avulla voidaan kasvattaa lihasvoimaa, lisätä notkeutta, kasvattaa aerobista tehoa ja kapasiteettia sekä vaikuttaa positiivisesti luiden massaan ja kokoon. Lisäksi liikunnan avulla voidaan ehkäistä lihavuutta sekä vähentää sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä (Vuori ym. 2011, 148–156.) Vuonna 2023 julkaistussa neljästä alkuperäistutkimuksesta koostuvassa väitöskirjassa todettiin reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden todennäköisesti torjuvan ainakin poikien niska-hartiakipuja (Pirnes 2023). Myös Maailman terveysjärjestö (WHO) listaa vuonna 2020 julkaisemissaan kansainvälisissä liikkumissuosituksissa 5–17-vuotiaiden riittävän liikkumisen suotuisia vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin. Suositusten mukaisen liikkumisen kuvataan parantavan lihasten sekä sydän- ja verisuonielimistön toimintaa, vaikuttavan myönteisesti verenpaineeseen ja rasva-aineenvaihduntaan, ehkäisevän glukoosi- ja insuliiniresistenssiä ja parantavan luuston terveyttä. (WHO 2020.)

### **Psyykkiset vaikutukset**

Vaikka lisää laadukkaita tutkimuksia aiheesta kaivataan, ovat fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset moniulotteisia. Fyysisten ominaisuuksien kehittymisen lisäksi liikunnallisen elämäntavan on havaittu edistävän kognitiivisten taitojen kehittymistä, parantavan opiskelutuloksia sekä pienentävän riskiä sairastua masennukseen. (WHO 2020.) Useissa tutkimuksissa on fyysisen aktiivisuuden todettu olevan suojaava tekijä mielenterveysongelmia vastaan (Ganjeh ym. 2021), vähentävän ahdistusta ja parantavan itsetuntoa (Bibble & Asare 2011) sekä vähentävän negatiivisia tunteita ja parantavan tunteiden säätelyä (Rose & Soundy 2020).

LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus ja liikuntaharrastus suojaavat lapsia ja nuoria yksinäisyydeltä. Suositusten mukaan liikkuvista vain 7 % koki itsensä usein yksinäiseksi, kun taas vähiten liikkuvien ryhmässä vastaava osuus oli 25 %. (Lyyra ym. 2019.)

LIITU 2022 -tutkimuksessa liikunta-aktiivisuuden todetaan olevan myönteisesti yhteydessä itsearvioituun mielen hyvinvointiin. Suositusten mukaan liikkuvat lapset olivat myös vähän liikkuvia tyytyväisempiä kehoonsa. Tutkimuksen perusteella myös psyykinen oireilu oli vähäisempää säännöllisesti liikkuvien keskuudessa. (Ojala ym. 2023.) Vuonna 2019 valmistuneessa, osana eurooppalaista Sport Against Violence and Exclusion -projektia toteutetussa tutkimuksessa havaittiin 9–15-vuotiaiden keskuudessa aggressiivisen käytöksen olevan vähäisempää urheilua harrastavien keskuudessa verrattaessa passiivisempiin ikätovereihin (Milovanović ym. 2019).

### **Muut vaikutukset**

Kuten aikuistenkin, myös lapsen ja nuoren aivot tarvitsevat unta. Riittävä nukkuminen on tärkeää kasvulle, keskittymiselle ja uuden oppimiselle. Uni myös auttaa ylläpitämään vastustuskykyä ja on perustana tasapainoiselle tunne-elämälle. (THL 2021.) Fyysinen aktiivisuus lyhentää nukahtamisaikaa (Nixon ym. 2009), parantaa unen laatua ja vähentää unetomuutta (Wendt ym. 2019).

Vuonna 2018 julkaistussa Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät (LASERI) -seurantatutkimuksessa havaittiin myös yhteys nuoruuden urheiluharrastuksen ja aikuisiän terveellisten elintapojen välillä. Kolme vuotta urheiluseurassa liikuntaa harrastaneet ylläpitivät terveellisiä elintapoja aikuisina lähes kaksi kertaa useammin verrattuna niihin henkilöihin, jotka eivät urheiluseurojen harjoituksiin osallistuneet. (Lounassalo ym. 2018.)

Australialaisessa, vuonna 2003 valmistuneessa tutkimuksessa todettiin, että liikunta- ja urheiluharrastusten avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti nuorten henkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja näin myös ehkäistä epäsosiaalista käytöstä. Tutkimuksessa koottiin yhteen tuloksia interventioista, joissa tutkittiin urheilu- ja liikuntaharrastusten mahdollisia vaikutuksia erilaisiin sosiaalisiin ja terveydellisiin ongelmiin, kuten kouluun liittyviin poissaoloihin, opiskelujen keskeytymiseen, rikoksiin, päihteiden käyttöön, kodittomuuteen, mielenterveyden ongelmiin sekä itsetuhoiseen käytökseen. (Morris ym. 2003.)

Liikunta ja oppiminen -tilannekatsauksessa (Syväoja ym. 2012) todettiin tutkimusten mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti koulumenestykseen ja parantavan muistia sekä toiminnanohjausta. Myös poissaoloja kertyy vähemmän hyväkuntoisilla oppilailta. Lisäksi liikuntaan osallistumisella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia jatko-opintosuunnitelmiin.

## Liikkumisen riskit

LIITU 2018-tutkimukseen vastanneista nuorista 56 % kertoi loukkaantuneensa vähintään kerran liikunnan yhteydessä viimeisen vuoden aikana. Lasten ja nuorten liikuntavammojen todetaankin lisääntyneen verrattuna vuosien LIITU 2014- ja 2016-tutkimusten tuloksiin (Parkkari ym. 2019.) Suomessa alle 15-vuotiailla liikuntavammat aiheuttavat enemmän terveydenhuollon kustannuksia kuin liikenneonnettomuudet ja näillä vammoilla on myös haitallisia pitkäaikaisvaikutuksia. Lasten ja nuorten liikuntavammat altistavat toimintakyvyn haittoille, elämänlaadun heikkenemiselle sekä saattavat johtaa aktiivisuuden laskuun ja lisäävät riskiä ylipainon kertymiselle. Tästä huolimatta suosituksissa painotetaan liikunnan suuria terveyshyötyjä ja suositellaan kannustamaan aktiivisuuden lisäämiseen. Riskit tulee kuitenkin tiedostaa ja niiden ennaltaehkäisyyn panostaa. (Parkkari ym. 2019; UKK-instituutti 2022; WHO 2020.) Vuonna 2021 ohjeistukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisystä koottiin tutkimusnäyttöön perustuviksi suosituksiksi, jotka on kohdennettu erikseen perheille, opettajille sekä päättäjille. Suosituksissa tuodaan esiin esimerkiksi liikunnan monipuolisuuden, riittävän lämmittelyn ja tarvittavien suojarusteiden rooli vammojen ennaltaehkäisyssä. (UKK-instituutti 2022.)

### 2.3 Lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät

Vuonna 2018 toteutetussa lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa ylivoimaisesti tärkeimmäksi liikunnan harrastamisen syyksi 7–9-vuotiaat nimesivät ”se on kivaa” (Hakanen ym. 2018). Toinen keskeinen syy harrastamiselle oli kavereiden tapaaminen sekä heidän kanssaan ajan viettäminen. Noin joka kymmenes lapsi koki merkitykselliseksi liikunnasta saatavan hyvän mielen ja energian sekä kunnan paranemisen ja lihasten vahvistumisen. (Hakanen ym. 2018.) Liikunnan ilo nousi yleisimmäksi aktiivisuutta lisääväksi yksittäiseksi seikaksi vuonna 2022 valmistuneessa Laakson & Hartion pro gradu –tutkielmassa, jossa selvitettiin 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia tekijöistä, jotka edistävät heidän fyysistä aktiivisuuttaan vapaa-ajalla. Liikunnan iloa lapset kokivat niin harrastuksissa, omaehtoisen liikunnan kuin perheen yhteisen liikkumisen kautta. Myös 10–14-vuotiailla liikunnan tuoma ilo ja ystävien kanssa vietetty aika koettiin tärkeinä. Lisäksi esimerkiksi liikunnan terveysvaikutukset, itsensä kehittäminen ja halu pysyä kunnossa koettiin motivaatiota edistävinä tekijöinä. (Zacheus & Saarinen 2018.) Samassa tutkimuksessa harrastamattomuuden syyksi 7–9-vuotiaat lapset nostivat esimerkiksi sen, etteivät pidä liikunnasta tai kokevat liikunnan olevan liian kilpailuhenkistä. Myös pelko siitä, ettei tule hyväksytyksi porukassa nousi esiin vastauksissa. Samat teemat nousivat esiin myös 10–29-vuotiaiden ikäryhmässä; yleisimmiksi syiksi liikunnan harrastamattomuudelle nimettiin, ettei pidä liikunnasta, ei koe olevansa liikunnallisesti lahjakas, ei ole aikaa eikä harrastuskaveria. Myös aiemmat

negatiiviset liikuntakokemukset ja pelko omasta pärjäämisestä sekä liiallinen kilpailuhenkisyys koettiin esteenä. (Hakanen ym. 2018.)

Vuoskulompolon (2018) lasten ja nuorten urheiluharrastusten lopettamisen syitä tutki-neessa pro gradu -tutkielmassa yleisimmiksi syiksi urheiluharrastuksen lopettamiselle olivat lajiin kyllästyminen ja hauskuuden puute. Tämän lisäksi kilpailullisen toiminnan korostumi-nen sekä huonoksi koettu joukkuehenki ja valmennus nousivat merkittäviksi syiksi harras-tuksen lopettamiselle. Vuonna 2022 valmistuneessa tutkielmassa todettiin lapsena ja nuo-rena paljon liikkuneiden omaavan korkeamman sisäisen motivaation liikuntaa kohtaan, jol-loin liikunta itsessään on riittävä motivaation lähde. Myös koetun fyysisen pätevyuden kat-sotaan edistävän liikuntamotivaatiota sekä fyysistä aktiivisuutta. (Sipilä 2022.) Fyysinen pä-tevyys on yksilön kokemus fyysisistä ominaisuuksistaan kuten liikuntataidoista, kehosta ja kunnosta (Liukkonen & Jaakkola 2017).

## 2.4 Perheen rooli lasten ja nuorten liikkumisen edistäjinä

Perheen ja erityisesti vanhempien rooli lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa on mer-kittävä. Uusissa tutkimuksissa on pystytty osoittamaan vanhempien omalla fyysisellä aktii-visuudella olevan positiivinen vaikutus lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Petersen ym. 2020; Matos ym. 2021;). Myös Palomäki ym. (2017) havaitsivat tutkimuksessaan 5–7 luokkalaisten fyysisesti aktiivisten nuorten saavan useammin tukea vanhemmiltaan. Van-hemmat voivat myös vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen toimimalla roolimallina ja edistämällä lapsen omaa pystyvyyden tunnetta (Bois ym. 2005). Näitä näkemyksiä tukee myös Kanadassa monimenetelmäisesti laadittu konsensuslausunto. Moniammatillinen asi-antuntijapaneeli löysi kiistattomia todisteita perheen merkittävästä roolista lasten ja nuorten riittävän liikkumisen edistäjänä. Perheen jäsenet voivat toimia mahdollistajina, tukijoina, rohkaisijoina, roolimalleina, tavoitteiden asettajina sekä harjoittamalla liikunnallista elämän-tapaa yhdessä lasten ja nuorten kanssa. (Rhodes ym. 2020.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa selvitettiin 11–,13- ja 15-vuotiailta kyselytutkimuksen avulla vanhempien tarjoaman liikunnallisen tuen määrää. Kyselyn perusteella vanhempien emotionaalisen tuen määrä vaihtelee suuresti, ja eniten tukea kokevat saavansa ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat suositusten mukaisesti. Vastaavasti vähiten liikkuvat kokivat saa-mansa tuen määrän vähäisimmäksi. (Laukkanen ym. 2023.)

## 2.5 Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikkumisen edistäjinä

Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikuttajana on suuri. Vuonna 2018 LIITU-kyselyn ur-heiluseuratoimintaa koskeviin kysymyksiin vastanneista 9–15-vuotiaista 50 % harrasti

liikuntaa säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa. Tämän lisäksi 12 % kertoi osallistuvansa toisinaan seuratoimintaan. Vastanneista 7-vuotiaista 61 % ilmoitti liikkuvansa urheiluseurassa. Kuitenkin noin neljännes (26 %) lapsista ja nuorista kertoi harrastaneensa aiemmin urheilua seurassa, mutta lopettaneensa harrastuksen ja 12 % kertoi ettei ole harrastanut lainkaan liikuntaa urheiluseurassa. (Blomqvist ym. 2019.) Vastaavasti vuoden 2022 LIITU-kyselyn perusteella urheiluseuroissa aktiivisesti ja säännöllisesti harrastavia 9–15-vuotiaita oli 45 % ja silloin tällöin harrastustoimintaan osallistuvia oli 13 % vastanneista. Urheiluharrastuksen lopettaneiden, aiemmin harrastaneiden määrä myös kasvoi 28 % prosenttiin. Osaksi tämän harrastajamäärien laskun vuosien 2018 ja 2020 välillä katsotaan johtuvan koronasulkujen aiheuttamista keskeytyksistä harrastustoiminnassa. (Blomqvist ym. 2023.)

Vuonna 2014 valmistuneessa pro gradu -tutkielmassa todettiin urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten fyysisen aktiivisuuden sekä tehokkaan liikkumisen määrän olevan paremmalla tasolla kuin seuratoimintaan osallistumattomien lasten kohdalla (Huoman 2014). Samaa näkemystä tukee kansainvälinen, kuuden Euroopan maan tutkimustietoja kokoava raportti vuodelta 2018; urheiluseuroissa liikuntaa harrastavat 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret saavuttivat todennäköisemmin liikkumissuosituksen mukaiset aktiivisuustasot kuin seuratoiminnan ulkopuolella olevat ikätoverit. Tulokset olivat yhtenevät kaikkien kuuden maan osalta. (Kokko ym. 2018.)

### 3 Matalan kynnyksen liikunta

#### 3.1 Matalan kynnyksen liikunnan määritelmä

Matalan kynnyksen liikuntaa määritellään eri lähteissä hieman eri tavoilla. Nuori Suomen Ideaoppaassa (2013) kuvataan matalan kynnyksen toiminnan mahdollistavan ohjattuun liikuntaan osallistumisen riippumatta lapsen tai nuoren kyvyistä tai taustasta. Painotus on monipuolisessa perustaitoja kehittävässä liikunnassa ja lajikokeiluissa ilman kilpailullisia tavoitteita. Toiminnan katsotaankin palvelevan kaikkia osallistujia, mutta toiminnan kohdistuvan pääosin terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin sekä liikuntakerhotoiminnan ja muun liikunnallisen toiminnan ulkopuolelle jääneisiin lapsiin ja nuoriin. Holopaisen (2021) pro gradu -tutkielman kyselytutkimuksessa helsinkiläiset urheiluseurat määrittivät matalan kynnyksen liikunnan toiminnaksi, joka on kustannuksiltaan edullista, taitotasovaatimuksetaan alhaista ja johon kuka tahansa voi osallistua. Matalan kynnyksen liikuntaharrastusmahdollisuuksien luominen nähdään myös toimenpiteenä, jolla vähennetään yhteiskunnallista eriarvoisuutta.

Matalan kynnyksen liikunnan tai urheilun vastine englannin kielessä ei ole yksiselitteinen. Suomenkielisissä opinnäytetöissä ja pro gradu -tutkielmissa käytetään englanninkielisissä tiivistelmissä termistä melko suoria käännöksiä kuten ”low-threshold sports”, ”low-threshold sporting/sports activities” sekä ”easy access sports”, mutta kansainvälisesti yleisemmin käytössä vaikuttaa olevan termit ”community sports” eli yhteisöllinen urheilu tai ”grassroots sports” eli ruohonjuuritason urheilu. Van der Veken ym. (2020) kuvaa yhteisöllisen urheilun tarkoittavan usein samaa asiaa kuin matalan kynnyksen urheilu ja kuvaa sen olevan taloudellisesti kaikkien saatavissa olevaa, paikallisesti järjestettyä toimintaa, joka ei ole vaatimustasoltaan korkeaa tai kilpailullista. Näiden seikkojen perusteella yhteisöllinen urheilu nähdään tehokkaana työkaluna tavoittaa myös sosiaalisesti heikommassa asemassa olevat ryhmät. Yhtä lailla termiä ruohonjuuritason urheilu käytetään kuvaamaan organisoitua, ei-ammattimaista, paikallisesti järjestettyä kaikille sopivaa liikuntaharrastamista (Regulation (EU) No 1288/2013).

#### 3.2 Seuratoiminnan kehittämistuki

Vuodesta 1999 lähtien on opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja sitä edeltänyt opetusministeriö (OPM) jakanut urheiluseuroille seuratoiminnan kehittämistukea, ja vuodesta 2013 alkaen OKM on ollut vastuussa myös tuen haku- ja jakoprosessista. Vuosina 1999–2012 tästä prosessista vastasivat eri liikuntajärjestöt, ja haku- ja jakoprosessin siirrolla pois järjestöiltä halusi OKM osoittaa liikunnan kansalaistoimintaan kohdistuvan rahoituksen painopisteen tulevaisuudessa. (Turpeinen ym. 2018.)

Seuratoiminnan kehittämistuki on valtion suora tukimuoto paikallisille liikunta- ja urheiluseuroille. Tämän seuratuena tavoitteeksi asetettiin seurojen toiminnan laadun parantaminen, hyvän hallinnon kehittäminen, jäsenten ja vapaaehtoisten rekrytoiminen, lasten ja nuorten liikunnan monipuolistaminen ja kehittäminen sekä aikuisille suunnatun terveystuonnan kehittäminen. (Syväsalmi ym. 2019.) Vuosien varrella tukea on myönnetty useisiin erityyppisiin hankkeisiin ja vuodesta 2009 tukea on voinut saada työntekijän palkkaukseen (palkkaustuki) tai yleiseen seuratoiminnan kehittämiseen (toiminnallinen tuki). Seuratoiminnan kehittämistuki on harkinnanvarainen erityisavustus, jota kaikkien liikuntaa ja urheilua järjestävien paikallisten yhdistysten on mahdollista hakea. Hanke, jolle tukea myönnetään voi olla yksi- tai kaksivuotinen ja avustussummat vaihtelevat välillä 2 500–15 000 euroa. (Oja ym. 2020.) Liikuntapolitiikassa odotetaankin urheiluseurojen kasvavaa vastuunkantoa yhdenvertaisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamisessa kaikille lapsille ja nuorille (Holopainen 2021).

Tällä hetkellä OKM määrittää seuratoiminnan kehittämistuen tavoitteeksi lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntatoiminnan edistämisen, toiminnan monipuolisuuden lisäämisen sekä innovatiivisten toimintamallien kokeilemisen. Tuen avulla voidaan myös tukea vapaaehtoistyötä, vahvistaa toiminnan laatua ja yhteisöllisyyttä sekä pyrkiä sitouttamaan nuoria niin liikkujina kuin toimijoina seuroihin ja näin ennaltaehkäistä harrastuksesta luopumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.) OKM:n ylitarkastaja kertoo tuen pääpainopisteen olevan lasten ja nuorten matalan harrastuskynnyksen toiminnan kehittämisessä. Kaikki myönnetty avustukset vuodesta 2013 kohdistuvatkin tähän päämäärään, eikä avustusta ole myönnetty pelkästään tavoitteelliseen kilpaurheilutoimintaan. Tuen käyttökohteet kuitenkin vaihtelevat seurakohtaisesti, ja täyttä varmuutta kaikkien tukien kohdentumisesta juuri tätä päämäärää kohti ei tiedetä. (Virta 2022.)

### 3.3 Matalan kynnyksen liikunta Marttilassa

#### **Ryhmien toiminta**

Marttilan kunnassa toimiva, vuonna 1906 perustettu Marttilan Murto on yleisseura, jonka toiminta pohjautuu vahvasti vapaaehtois- ja talkootyöhön (Marttilan Murto; Keskitalo 2022). Vuonna 2021 Opetus- ja kulttuuriministeriön myönsi Marttilan Murrolle seuratoiminnan kehittämistuen, jonka avulla seuraan palkattiin osa-aikainen työntekijä vastaamaan pääasiassa lasten ja nuorten matalan kynnyksen toiminnasta. Ensimmäiset matalan kynnyksen liikuntaryhmät käynnistyivät loppukesällä 2021, ja vuoden aikana toimintaa on kehitetty seuratyöntekijän ja seuran puheenjohtajan toimesta vastaamaan yhä paremmin lasten ja nuorten kiinnostuksen kohteita ja toiveita. Syyskaudella 2022 alakouluikäisille lapsille ja nuorille on tarjolla viisi eri liikuntaryhmää, jotka ovat maksuttomia eivätkä sisällä kilpailullisia

tavoitteita. Ryhmiin osallistuminen ei edellytä myöskään osallistujilta varusteiden tai välineiden hankintaa. Yläkouluikäisille järjestetään noin kerran kuussa maksuttomia lajikokeilupäiviä. Näihin kokeiluihin on pyritty valitsemaan lajeja, jotka nuoret kokisivat mahdollisimman kiinnostaviksi. Lisäksi viikoittain kokoontuu maksuton aikuisten ja nuorten höntsäpeliryhmä. (Keskitalo 2022; Keronen 2022.)

Marttilan Murron järjestämien matalan kynnyksen liikuntaryhmien suosio on ollut vankka koko toiminnan ajan, vaikka vielä vuonna 2021 koronapandemia ja siihen liittyneet rajoitukset aiheuttivat haasteita myös niiden toiminnassa. Kokonaisuudessaan matalan kynnyksen ryhmien myötä seuran on saatu mukaan uusia harrastajia noin 50–60, joka on prosentuaalisesti todella merkittävä määrä pienessä, noin 2000 asukkaan kunnassa. Lasten ja nuorten sitoutuminen ryhmiin on myös ollut hyvää, ja poikkeuksellisen suuria pudotuksia osallistujamäärissä ei ole ollut. (Keskitalo 2022; Keronen 2022.)

Pitkään Marttilan lasten ja nuorten harrastamista seuranneena Keskitalo (2022) kokee valitettavan monen lapsen ja nuoren jääneen pois liikuntaharrastusten parista koronapandemiasta johtuneiden taukojen aikana. Hän näkeekin matalan kynnyksen toiminnan aloittamisen tulleen todella tarpeeseen tilanteessa, jossa monen lapsen ja nuoren liikunnan harrastaminen oli vaarassa loppua.

Keskitalo ja Keronen (2022; 2023) kuvaavat Murron järjestämän matalan kynnyksen toiminnan tarkoituksena olevan maksuttoman ja ei-kilpailullisen toiminnan tarjoaminen erityisesti lapsille ja nuorille. Keskeisiksi tavoitteiksi taas asetettiin uusien liikuntaryhmien perustaminen sekä uusien harrastajien mukaan saaminen seuran toimintaan. Kokonaisuudessaan Keskitalo ja Keronen näkevät matalan kynnyksen toiminnalle asetettujen tavoitteiden täyttyneen. Uusien jäsenten korkea määrä kertoo onnistuneesta kohderyhmän tavoittamisesta ja osallistujamäärien pysyminen korkealla tasolla kertoo toiminnan onnistuneesta suunnittelusta ja toteutuksesta.

Toiminnan jatkuvuudelle kuitenkin asettaa haasteen seuratoiminnan kehittämistuen päättyminen kesällä 2023. Erityisesti pienten seurojen mahdollisuudet vakiinnuttaa työsuhteet tukikauden päättymisen jälkeen ovat tunnistettu rajallisiksi (Turunen ym. 2019). Marttilan Murron puheenjohtaja Keskitalo (2023) kertoo seuran onnistuneen hankkimaan matalan kynnyksen toiminnan jatkumisen mahdollistavan rahoituksen yhdeksi vuodeksi eteenpäin. Tämä on tapahtunut muun muassa yhteistyösopimusten, jäsenistölle suunnatun rahankeräyksen ja vuosijulkaisun tuoton avulla. Hän kuitenkin kuvaa rahoituksen löytämisen olevan haasteellista, ja kertoo seuran pyrkivän löytämään uusia keinoja, joilla seuratyöntekijän palkkaus olisi jatkossakin mahdollista.

## Liikuntaryhmien sisällöt

Syyskauden 2022 matalan kynnyksen ryhmistä kaksi on liikuntakerhoja joista toinen on 1–2- ja toinen taas 3–5-luokkalaisille suunnattu. Molemmissa kerhoissa pelataan ja leikitään monipuolisesti sekä tutustutaan uusiin lajeihin. Suunnittelua ja toteutusta ohjaa myös hyväksi havaitut käytännöt – esimerkiksi turhaa jonottamista ja odottelua pyritään välttämään. Lapset ja nuoret saavat myös esittää omia toiveita, ja näitä toiveita huomioidaan tulevien kertojen sisällöissä. Kokonaisuudessaan toiminnan pääpaino on niin sanotusti itse tekemisessä, eikä niinkään lajitekniisten asioiden harjoittelussa. (Keronen 2022.)

3–4 luokkalaisille suunnatun temppukerhon sisältö on muokkautunut toiminnan aikana, ja painotus siirtynyt telinevoimistelusta enemmän monipuoliseen, kehonhallintaa kehittävään liikkumiseen. Tunnit sisältävät esimerkiksi temppuratoja sekä trampoliinilla ja ponnauduslaudalla suoritettavia temppuja. Lasten keskuudessa pidettyä on ollut myös parkourharjoittelu, jota on sovellettu sisätiloihin sopivaksi. (Keronen 2022.)

Palloilukerhossa pelataan monipuolisesti eri palloilulajeja kuten salibandyä, jalkapalloa ja käsipalloa. Sisällön suunnittelussa huomioidaan lasten toiveet, ja painopiste on pelaamisen sujuvuudessa tiukkojen sääntöjen ja ohjeistuksen sijaan. Palloilukerho on suunnattu 4–6-luokkalaisille. (Keronen 2022.)

Keppari- eli keppihevoskerho sisältää nimensä mukaan keppihevosilla ratsastusta. Monipuolisuutta toimintaan tuovat leikit sekä eri ratsastuslajien hyödyntäminen; kouluratsastuksessa suoritetaan liikesarjoja eri askellajeissa, kun taas esteratsastuksessa hypätään esteitä. Kepparikerhoon voivat osallistua kaikki alakouluikäiset. (Keronen 2022.)

## 4 Kokemuksen määritelmä ja tutkiminen

### 4.1 Kokemuksen määritelmä

Vanhaa indoeurooppalaista perua oleva verbi kokea on merkitykseltään hyvin laaja-alainen. Voimme yhtä lailla kokea järkytyksiä tai katiskaa, hankkia seksuaalisia kokemuksia kuin myös oppia kokemuksista. Kokemus voi tarkoittaa myös aistihavaintoa ja sen pohjalta syntyvää tietoa. (Niiniluoto 2002, 9.) Vaikka arkikielessä sanaa kokemus käytetään varsin vattomasti, on se käsitteenä hankala ja monimerkityksellinen. Kokemuksen katsotaan liittyvän esimerkiksi tuntemuksiin, elämyksiin ja tapahtumiin. Tämän lisäksi kokemuksella voidaan viitata taitoihin ja kykyihin. (Kukkola 2018, 41–42.) Kotkavirta (2002, 15–16) taas näkee sanaa kokemus käytettävän arkikielessä ainakin kahdella toisistaan eroavalla tavalla. Ensinnä voimme kuvailla henkilön olevan kokenut tai hänen omaavan kokemusta. Tässä merkityksessä kokemus on ajan mukaan karttuvaa, näkemystä ja valmiutta hallita tilanteita. Toisaalta sanaa kokemus käytetään puhuttaessa hetkellisistä, voimakkaista elämyksistä, jotka ovat merkityksellisiä ja mieleenpainuvia. Nämä voimakkaat kokemukset voivat vaikuttaa kokijan identiteettiin vahvistamalla tai horjuttamalla sitä.

Kokemus on merkityksellisyttä, puhetta, toimintaa ja ajattelua, joka rakentuu ketjuista, joissa yhdistyvät ruumiillisuus ja aistimuksellisuus, subjektiivisuus ja objektiivisuus sekä yhteisöllisyys ja yksilöllisyys. Kokemus myös kantaa kaikkiin näihin ketjuihin ja tapahtumasarjoihin liittyviä jännitteitä ja ristiriitaisuuksia. Vain harvoin kokemus on neutraali, ja parhaimmillaan se voi kantaa ja tuottaa uudistavaa voimaa. (Hyppä 2014, 177.) Myös Suojanen (2014, 60) näkee kokemuksella olevan useita eri määritelmiä. Kokemus on saatettu nähdä pelkkänä aistihavaintona ja toisaalta se on myös ollut yleiskäsite mielentiloille kuten tunteille, aistimuksille ja ymmärryksen teoille.

### 4.2 Kokemuksen tutkiminen

Jokainen ihminen kokee koko ajan jotain. Kokemus on jatkuvasti läsnä oleva subjektiivinen realiteetti ja itsestään selvä osa meitä kaikkia. Kuitenkin tutkimuksen kohteena se on erityinen sekä omituinen. Sitä on tieteen toimesta vieroksuttu ja jopa sen olemassaoloa on kyseenalaistettu. Kokemuksen tutkimus on myös moninaista. Sen voidaan katsoa ulottuvan teoreettisesta tutkimuksesta asiakaskokemustutkimukseen ja käytännön käytettävyystudiumukseen sekä useihin muihin tieteenaloihin kuten hoito- ja kasvatustieteeseen. Kokemuksen tutkimukseen liittyy myös aina rajoitteita; kokemus ei ole jaettavissa sellaisenaan vaan aina välillisesti esimerkiksi kielen kautta. Me emme voi myöskään kokea ominamme toisen ihmisen kokemuksia. Nämä seikat eivät kuitenkaan poissulje mahdollisuutta ymmärtää toisten kokemuksia vaan voimme pyrkiä ymmärtämään toisen kokemuksia vertailemalla ja

tulkitsemalla niitä. Kuitenkin tulkinta ja ymmärrys toisten kokemuksista on jollain tavalla aina vajaata ja tähän tosiasiaan liittyvä virhemarginaali tulee myös hyväksyä. (Koivisto ym. 2014, 8–18.)

Kokemuksen tutkimus on laadullista ja luonteeltaan empiiristä. Tavoitteena on kokea, tehdä havaintoja ja ymmärtää jotain konkreettista ilmiötä tai jäsentää muiden ihmisten kokemusperäistä tietoa. Yleensä kokemuksia tutkittaessa käytetään itse esimerkiksi haastattelujen tai kyselyiden avulla koottuja aineistoja. (KOPPA 2009.) Empiiristen kokemusten tutkimisen edellytyksenä on, että tutkimukseen osallistuvat kuvaavat kokemuksiaan jollain tavalla. Tutkija ei kuitenkaan ole kiinnostunut näistä ilmaisuista sinänsä, vaan kokemuksista. Näin ollen tutkija voi käyttää mitä tahansa hyväkseen katsomaansa tapaa hankkiakseen tutkimusaineistoja. (Perttula 2008, 140.)

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö on laadullinen arviointitutkimus, jonka tavoitteena on selvittää matalan kynnyksen liikuntaryhmiin osallistuneiden kokemuksia ja näiden kokemusten merkitystä yksilöille. Soveltavan tutkimuksen piiriin kuuluva käsite arviointitutkimus kokoaa yhteen erilaisia pyrkimyksiä selvittää millaisia vaikutuksia toteutetuilla toimenpiteillä, muutoksilla, hankkeilla tai ohjelmilla on. Arviointitutkimuksen tarkastelussa voidaan kiinnittää huomio arvottamisen lisäksi systemaattisuuteen. Arvottamisella tarkoitetaan sitä, että tutkimushavaintojen ja -tulosten perusteella arviointitutkija esittää näkemyksensä siitä, onko toiminnalla saatu aikaan sellaisia vaikutuksia, joita siltä realistisesti on voitu odottaa. Arviointitutkijan tehtävä on myös aktiivisesti tulkita mitkä näitä vaikutuksia määrittäneet seikat ovat keskeisiä. Vaikka systemaattisuuden vaatimus toteutuu usein arviointitutkimuksissa vaihtelevasti, kytkeytyy se yhteen arvottamisen kanssa siten, että erilaiset kriteerit arvottamisen taustalla ovat sovittavissa. Laadullisessa arviointitutkimuksessa korostetaan erityisesti arvottamisen sosiaalisia ja tulkinnallisia ulottuvuuksia. (Jokinen.)

Kiviniemi (2018, 73–74) kuvaa laadullista tutkimuksen olevan prosessi, jossa inhimillinen tutkija toimii välineenä aineistoa kerätessä. Näin ollen myös aineistoon liittyvien tulkintojen ja näkökulmien voi ajatella kehittyvän vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Juhila taas kuvaa laadullisessa tutkimuksessa keskittyvän ihmisten toiminnassa läsnä oleviin merkityksiin tai niihin merkityksiin, jotka he omille sisäisille kokemuksilleen ovat antaneet. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteiksi hän tuo esiin muun muassa asianosaisten omien merkitysten ja tulkintojen korostamisen, analyysivetoisuuden sekä mitä ja miten -kysymysten painottamisen.

### 5.2 Aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa tiedonkeruumenetelmänä käytettiin google forms -lomaketyökalun avulla luotua sähköistä kyselytutkimusta (liite 1). Kysely luotiin sekä vastaukset säilytettiin kaksinkertaisesti suojatulla LAB-ammattikorkeakoulun palvelimella ja kysely toteutettiin nimettömästi. Kyselyt lähetettiin liikuntaryhmiin osallistuneiden lasten ja nuorten vanhemmille toimeksiantajan käyttämän jopox -järjestelmän kautta yhdessä saatekirjeen (liite 2) sekä tietosuojaselosteen (liite 3) kanssa. Yhteensä kysely lähetettiin 77 vanhemmalle joista 16 vastasi kyselyyn. Vastausaikaa kyselyyn oli kaksi viikkoa. Sähköisen tiedonkeruumenetelmän etuina on edullisuus, nopeus ja helppous. Myös vastaajien anonymiteetin säilyminen läpi koko prosessin oli ensisijaisen tärkeää.

Lasten ja nuorten kyselyn osalta vanhemmat toimivat kyselijöinä ja kirjaajina. Vanhempia ohjeistettiin kirjaamaan lasten vastaukset mahdollisimman tarkasti ilman turhaa karsimista tai muokkaamista, jotta lasten oma ääni tuli mahdollisimman hyvin kuuluviin.

Kysely sisälsi yhden esitietokysymyksen sekä kahdeksan avointa kysymystä vanhemmille ja kahdeksan avointa kysymystä lapselle tai nuorelle. Lopussa oli myös osio vapaamuotoisten kommenttien kirjoittamiselle. Kysymysten asettelussa pyrittiin välttämään ei tai kyllä - vastausten todennäköisyyttä, jotta vastaukset olisivat riittävän pitkiä ja kuvailevia analyysin tekemistä ajatellen. Myös kysymysten johdattelevuus pyrittiin minimoimaan, jotta vastaukset kuvastaisivat mahdollisimman hyvin vastaajan kokemuksia ja mielipiteitä.

Kysymysten laadinnassa painotus oli tutkimuksissa esiin tulleissa lasten ja nuorten liikuntaharrastamiseen vaikuttavissa tekijöissä. Tavoite oli selvittää ovatko liikuntaryhmät onnistuneet tuottamaan liikunnan iloa ja hyvää mieltä sekä vahvistamaan ja lisäämään lasten ja nuorten keskinäisiä ystävyyssuhteita. Nämä teemat nousivat vahvasi esiin lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa liikuntaharrastusta edistävinä tekijöinä (Hakanen ym. 2018). Saman suuntaiset olivat tulokset LIITU-2022-tutkimuksessa; 11-vuotiaiden lasten tärkeinä pitäminä liikunnan merkityksinä esiin nousivat liikunnan ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo kavereiden kanssa sekä parhaansa yrittäminen (Koski & Hirvensalo 2023). Myös lasten ja nuorten kokemaa fyysisen pystyvyyden tunnetta pyrittiin selvittämään kyselyssä - tämän tunteen on havaittu olevan yhteydessä liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen (Sipilä 2022). Lisäksi kysymysten laadinnassa otettiin huomioon lasten ja nuorten liikuntaharrastamiseen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä kuten huonoksi koettua joukkuehenkeä tai valmennusta (Vuoskulompolo 2018), pelkoa siitä, ettei tule hyväksytyksi (Zacheus & Saari-nen 2018) sekä kokemuksia liikunnallisesta lahjattomuudesta tai pelkoa omasta pärjäämisestä (Hakanen ym. 2018).

Vanhempien asenteilla ja tuella on merkittävä rooli lasten liikuntaharrastuksen tukijana ja mahdollistajana (Petersen ym. 2020; Matos ym. 2021). Tästä syystä vanhempien näkemystä liikuntaryhmistä ja arvostusta niitä kohtaan kartoitettiin. Lisäksi kyselyssä pyrittiin selvittämään lapsen tai nuoren sitoutuneisuutta liikuntaharrastukseen sekä sitä, onko harrastus mahdollisesti vaikuttanut lapsen liikunta-aktiivisuuteen myös kerhon ulkopuolella.

Kysymyksiä muotoillessa otettiin huomioon toimeksiantajan toiveet, ja ennen kyselyn lähettämistä testattiin kyselyä kahdella tuttavapiiriin kuuluvalla vanhemmalla ja lapsella. Näin pyrittiin varmistamaan kysymysten ymmärrettävyys sekä ikäryhmälle sopiva kysymysten asettelu. Toimeksiantajan toiveesta kyselyn lopussa oli vastaajilla vielä mahdollisuus antaa palautetta matalan kynnyksen liikuntakerhoihin liittyen. Kyselyn lisäksi haastateltiin yhteistyökumppanina toimivan seuran puheenjohtajaa sekä seuratyöntekijää. Haastatteluiden

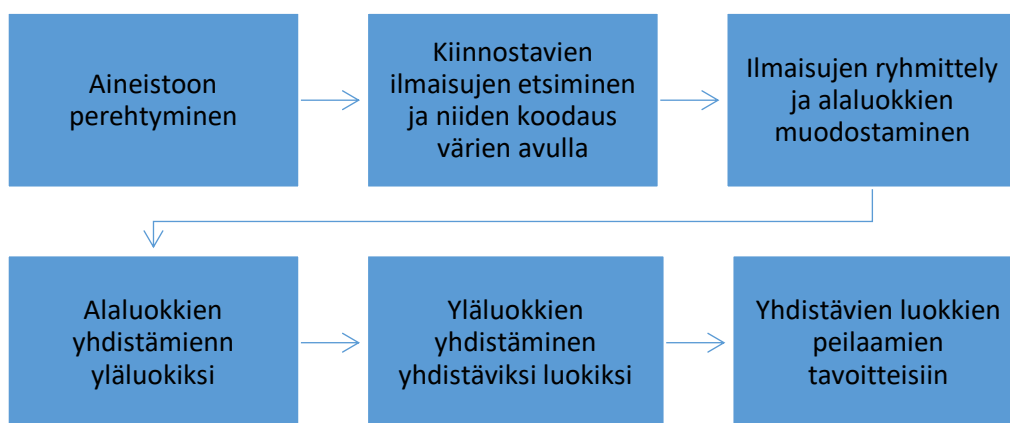
tarkoituksena oli kerätä tietoa seurasta, sen toiminnasta sekä matalan kynnyksen liikunta-kerhoista.

### 5.3 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin, kuitenkin unohtamatta teoreettista näkökulmaa lasten ja nuorten liikuntaharrastamisen ja liikkumattomuuden taustalla. Eräs laadullisen tutkimuksen pääpiirre on induktiivisen eli sisältölähtöisen analyysin käyttö. Lähtökohtana voidaankin pitää aineiston monitahoista tarkastelua, eikä niinkään teorian ja hypoteesin testaamista. (Hirsjärvi ym. 1997, 160.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston tarkoitus on kuvata tutkittavaa ilmiötä, ja analyysin avulla taas pyritään luomaan tutkittavasta ilmiöstä sanallinen kuvaus. Tavoitteena on koota aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kuitenkin samalla säilyttäen aineiston sisältämä informaatio. (Burns & Grove 1997, Tuomi & Sarajärvi 2018, 122 mukaan.)

Vuoren mukaan laadullinen sisällönanalyysi perustuu koodaukselle, jossa tutkija tunnistaa ja nimeää tutkimuksen kannalta kiinnostavia elementtejä aineistosta. Nämä kohdat voivat olla laajuudeltaan hyvinkin vaihtelevia aina yksittäisistä ilmauksista pitkiin poimintoihin. Koodaus voi olla aineisto- tai teorialähtöistä tai näiden kahden tavan yhdistelmä.

Alla olevassa kuviossa esitetään tähän opinnäytetyöhön tehdyn analyysin vaiheet pääpiirteittäin (Kuvio 3).



Kuvio 3. Sisällönanalyysin vaiheet (Mukailtu Tuomi & Sarajärvi 2002, 123).

Ensimmäisessä vaiheessa aineisto luettiin huolellisesti läpi useaan kertaan ja samalla vastaajat myös numeroitiin liikuntaryhmittäin. Tämän jälkeen aineistoista etsittiin kiinnostavia ilmaisuja ja nämä ilmaisut koodattiin värien avulla. Tämän jälkeen ilmaisuista muodostettiin

alaluokkia, jotka taas yhdistettiin yläluokiksi. Alla olevassa taulukossa esitetään esimerkin avulla alaluokkien muodostuminen (Taulukko 1).

Esimerkki ilmaisusta	Alaluokka
<p>Toffeen <b>leikkiminen</b>, koska <b>olen siinä paras!</b></p> <p>(kysymykseen ”mikä on parasta kerhossa”)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leikillisuus</b></li> <li>• <b>Luotto omiin taitoihin</b></li> </ul>

Taulukko 1. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta.

Alaluokkien muodostamisen jälkeen jaettiin ne edelleen yläluokiksi, jotka jaettiin kahteen yhdistävään luokkaan alla olevan taulukon osoittamalla tavalla (Taulukko 2).

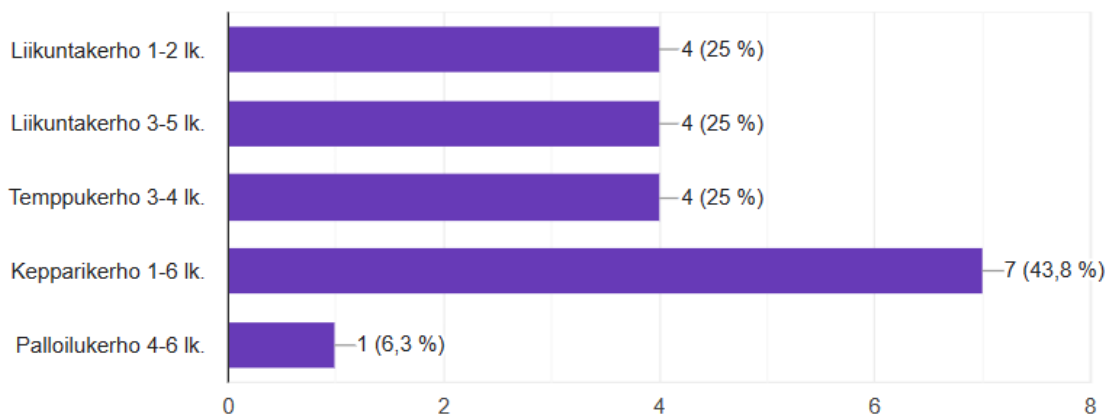
Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikunnan ilo</li> <li>• Koettu fyysinen pystyvyys</li> <li>• Uusien taitojen oppiminen</li> <li>• Lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan</li> <li>• Ystävyyssuhteet</li> <li>• Hyvä, turvallinen ilmapiiri</li> <li>• Hyvä ohjaus/ohjaaja</li> <li>• Vanhempien myönteinen asenne</li> <li>• Tasavertaiset harrastusmahdollisuudet</li> </ul>	<p><b>Liikuntaharrastamista edistävät tekijät</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epäasiallinen käytös</li> <li>• Liika kilpailullisuus</li> <li>• Negatiivinen käsitys omista liikuntataidoista</li> </ul>	<p><b>Liikuntaharrastamista estävät tekijät</b></p>

Taulukko 2. Esimerkki yläluokkien ja yhdistävien luokkien muodostamisesta.

## 6 Tulokset

### 6.1 Osallistujien kuvaus

Kysely lähetettiin kaikille matalan kynnyksen liikuntaryhmiin osallistuneiden vanhemmille (n=77). Kyselyyn vastasi yhteensä 16 vanhempaa, joista 12 kertoi lapsensa osallistuvan yhteen matalan kynnyksen liikuntakerhoon ja neljä kahteen kerhoon. Alla olevassa kuviossa esitetään vastaajien määrät kerhokohtaisesti (kuvio 4).



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden lasten jakautuminen eri liikuntakerhojen välillä.

### 6.2 Liikuntaharrastamista edistävät tekijät

#### Liikunnan ilo

Yläluokkaan ”Liikunnan ilo” sopivia ilmaisia löytyi runsaasti lasten ja nuorten vastauksista. Esimerkiksi kysymykseen ”Mikä on ollut parasta liikuntakerhossa/kerhoissa ja miksi?” yleisin vastaus oli jokin tietty leikki tai tempu. Myös keppihevost ja esteiden hyppiminen toistuivat useissa vastauksissa. Kolme vastaajaa kertoi itse liikkumisen olevan parasta. Kaikki vastanneet nimesivät vähintään yhden parhaaksi kokemansa seikan.

*Mayday-leikki, koska siinä on jännittävä tunnelma eikä tiedä mitä tulee.*

*Kaupunkisota-leikki, se on kivaa.*

*Liikkuminen ja kavereiden kanssa olo. On tärkeää liikkua.*

*Parasta on ollut se kun kahtena kertana on ollut vapaata tempuilua...*

Eri leikit, temput ja ilmaisut ”se on kivaa” toistuivat myös kysyttäessä lapsilta missä he ko-  
kevat olevansa hyviä ja miksi, sekä kysyttäessä mahdollisista uusista taidoista.

*Tempuissa... koska temput ovat kivoja.*

*Uusia leikkejä: talli palaa, pakko vaihtaa-leikki...*

Myös vanhempien vastauksissa toistui iloon liittyvät ilmaisut. Esimerkiksi lapsensa liikunta-  
kerhon jälkeistä mielialaa vanhemmat kuvasivat useimmiten sanalla iloinen. Myös adjektiiv-  
veja tyytyväinen, innostunut, rento, positiivinen ja onnellinen käytettiin. Vain yksi vastaajista  
kertoi lapsen olevan toisinaan väsynyt, ja yksi kuvaili mielialan olevan normaali. Yksi vas-  
taajista kertoi, ettei ole aikataulullisista syistä näkemässä lapsen mielialaa kerhon jälkeen.

*On aina iloinen kerhon jälkeen ja kertoo mitä sillä kertaa tekivät.*

*Täynnä intoa ja posket punaisina.*

### **Koettu fyysinen pystyvyys**

Kyselyssä lapsia pyydettiin kertomaan missä leikissä ja pelissä ovat hyviä, ja myös perus-  
telemaan vastaustaan. Vain yksi vastaajista koki, ettei ole hyvä missään, ja yksi lapsista  
vastasi, ettei tiedä. Viisi lapsista kertoivat olevansa hyviä jossain leikissä tai pelissä. Kolme  
lasta nimesi erilaisia temppuja ja kaksi koki olevansa hyvä kaikessa. Yksittäiset vastaajat  
kertoivat olevansa hyviä frisbeessä ja jalkapallossa. Perusteluissa lapset kuvasivat joko yk-  
sittäistä ominaisuutta, tai kertoivat jo aiemmin harjoitelleensa tai harrastaneensa ni-  
meämäänsä lajia tai leikkiä. Myös adjektiiveja kiva ja helppo käytettiin perusteluissa. Kaksi  
lapsista nosti omat taidot esiin myös kysyttäessä parasta seikkaa liikuntakerhoissa.

*Mä oon hyvä trampoliini jutuissa, koska se on kivaa ja helppoa. Myös renkaissa oon  
hyvä...*

*Toffeessa, koska osaan pitää niin hyvin tiukasti kiinni!*

### **Uusien taitojen oppiminen**

Uusia taitoja koki oppineensa kymmenen lasta. Neljä vastaajista kertoi oppineensa keppa-  
rikerhossa opittavia taitoja kuten korkeiden esteiden hyppiminen sekä eri askellajeissa liik-  
kumista. Muita opittuja asioita oli kissaloikat, tasapaino, ryhmätyö, joustavuus ja uudet leikit.  
Yksi lapsista kertoi oppineensa rakentamaan esteitä erilaisista esineistä. Kolme

vastanneista lapsista nosti uusien taitojen oppimisen tai ennätysten tekemisen myös yhdeksi parhaaksi seikaksi kerhoissa.

*Joo, hyppäämään kepparilla oikeesti korkealle.*

*Kyllä. Tasapaino ja joustavuus.*

### **Lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan**

Mahdollista muutosta lasten ja nuorten kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan pyrittiin selvittämään sekä lapsille, että vanhemmille suunnatuilla kysymyksillä. Lapsilta kysyttiin, ovatko he leikkineet tai pelanneet kerhossa olleita leikkejä tai pelejä myös vapaa-ajallaan. Viisi lapsista vastasi kysymykseen kieltävästi, ja loput kymmenen taas kertoivat leikkivänsä tai pelaavansa myös vapaa-ajallaan. Kolme lasta kertoi leikkivänsä tai pelaavansa koulussa välitunneilla ja kaksi kertoi leikkien tapahtuvan omassa pihassa. Loput kyllä -vastanneet eivät määritelleet paikkaa, jossa leikkiminen tai pelaaminen tapahtuu.

*Joo, leikitään yleensä välkällä jäämiestä ja kaikenlaista hippaa.*

*Viimeinen poni uunista ulos, koulussa ja kotona.*

*Joo kyllä leikin. Hyppimistä erilaissa paikoissa.*

Vanhemmilta kysyttiin ovatko he huomanneet muutosta lapsen kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti; kuusi vastaajaa koki lapsen kiinnostuksen lisääntyneen ja kahdeksan ei kokenut muutosta tapahtuneen. Viisi vanhemmista, jotka muutosta eivät olleet havainneet kuvailivat lapsen olleen jo ennen kerhoja kiinnostunut liikkumisesta. Lisäksi kaksi vastaajaa jätti vastaamatta kysymykseen.

*Lapsi on luontaisesti innostunut liikunnasta ja liikuntakerho tukee tätä hyvin.*

*Ei muutosta, aina ollut innostunut liikkumisesta.*

*Kyllä on innostuneempi liikkumisesta kuin aiemmin.*

*Treenit jatkuvat kotonakin.*

Lisäksi kolmetoista vanhemmista kertoi liikuntakerhoon osallistumisen olleen lapsen oma toive. Kaksi vastaajaa kertoi päätöksen olleen yhteinen, ja yhdessä vastauksessa kuvattiin lapsen suunnitelleen myös yhdessä kavereiden kanssa kerhoon osallistumista. Kyselyn

perusteella kaikki kerhoihin osallistuneet ovat jatkamassa harrastusta myös kevätkaudella joko varmasti (n=15) tai luultavasti (n=1).

### **Ystävyyssuhteet**

Seitsemän vastaajista kertoi tutustuneensa uusiin lapsiin tai saaneensa uusia kavereita kerhoissa. Seitsemän taas koki, ettei ollut saanut uusia kavereita tai tutustunut uusiin lapsiin kerhoissa. Näistä seitsemästä viisi kertoi jo tuntevansa kaikki liikuntakerhossa käyvät esi-merkiksi koulun kautta. Kolmasosa vastanneista lapsista ja nuorista nimesi kaverit myös yhdeksi parhaaksi asiakiksi liikuntakerhoissa.

### **Hyvä, turvallinen ilmapiiri**

Kerhojen ilmapiiristä ja kannustuksesta kysyttäessä suurin osa kuvaili ilmapiiriä hyväksi tai kivaksi. Yksittäisissä vastauksissa kuvailtiin ilmapiiriä myös turvalliseksi ja iloiseksi. Vain yksi vastaajista koki ilmapiirin välillä kilpailuhenkiseksi. Kahdeksan lasta kertoi saavansa kannustusta joko ohjaajalta, kavereilta tai molemmilta, ja loput lapset eivät erikseen vastanneet tähän kysymykseen. Vain yksi vastaajista koki, ettei saa lainkaan kannustusta kerhossa.

*Ihan kiva olla. Joskus kannustetaan mut usein saa vaan olla rauhassa.*

*Hyvä ilmapiiri. Ohjaaja on kannustanut.*

*Joo saan parhaalta kaverilta ja muiltakin. Ohjaaja kehuu onnistumisista. Ilmapiiri on hyvä, ketään ei kiusata.*

### **Hyvä ohjaus tai ohjaaja**

Kysyttäessä lapsilta kuvailua kerhojen ohjaajasta ja ohjauksesta, olivat vastaukset lähes yksimielisiä. Selkeästi ohjausta koskevia vastauksia oli joukossa vain yksi, kahdessa vastauksessa sanamuodoista ei ole pääteltävissä koskeeko kuvailu ohjausta vai ohjaajaa ja loput kaksitoista vastausta koskevat ohjaajaa. Sekä ohjausta että ohjaajaa kuvailtiin sanoilla hyvä ja ihan OK. Ohjaajaa koskevat vastaukset olivat monipuolisempia, ja hyvän sekä tosi hyvän lisäksi useat lapset kuvailivat ohjaajaa adjektiiveilla kiva, ystävällinen, iloinen ja mukava. Yksittäisissä vastauksissa käytettiin myös ilmaisuja asiantunteva, liikuntateemaan sopiva ja hyvä tyyppi. Yksi vastaajista myös toivoi, ettei ohjaaja tulisi vaihtumaan. Yksi lapsista nosti kivan ohjaajan myös yhdeksi parhaaksi asiakiksi liikuntakerhoissa.

## **Vanhempien myönteinen asenne**

Kaikki 16 kyselyyn vastannutta vanhempaa pitivät matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia omassa kunnassa tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Yleisimmäksi teemaksi vastauksissa nousi lapsille ja nuorille mieluisan liikuntaharrastuksen löytyminen. Kerhojen koettiin tarjoavan hyvät mahdollisuudet harrastaa monipuolisesti ja paineettomasti eri lajeihin tutustuen. Lisäksi erityisesti toiminnan ei-kilpailuhenkisyys tuotiin useissa vastauksissa esiin.

*Erittäin tärkeänä! Omat lapset eivät ole juurikaan kilpailuhenkisiä eivätkä ”urheilijoita”, mutta tykkäävät käydä kivoissa kerhoissa kavereiden kanssa liikkumassa.*

*Erittäin tärkeänä. Kaikkia lapsia ei innosta tavoitteellinen harrastaminen.*

*Tärkeää. Ei ole mitään pakonomaista suorittamista.*

Lisäksi vanhemmat toivat esiin liikuntaharrastuksen hyötyjä eri näkökulmista. Kerhojen koettiin mahdollisesti auttavan uuden liikuntaharrastuksen tai urheilulajin löytämisessä, lisäksi liikunnan kokonaisvaltaiset hyödyt tuotiin esiin ja harrastuksen toivottiin tuovan liikunnan iloa, joka edesauttaa liikunnallisen elämäntavan siirtymistä myös aikuisuuteen.

*Lapset oppivat ehkä nauttimaan liikunnasta ja jatkavat liikuntaa aikuisenakin.*

Valtaosa vanhemmista koki liikuntakerhoja olevan riittävästi ja niiden sisällön olevan monipuolista. Kahdessa vastauksessa toivottiin lisäksi erillistä sählykerhoa, ja yksittäisissä vastauksissa toivottiin uusia leikkejä ja eri vuosille uusia lajikokeiluja.

*Voisi toki olla enemmänkin, mutta näinkin on hyvä. On kiva, että on erilaisia kerhoja niin todennäköisesti löytyy jokaiselle mieluinen kerho.*

## **Tasavertaiset harrastusmahdollisuudet**

Kaksitoista vastanneista vanhemmista koki matalan kynnyksen liikuntakerhojen olevan tärkeässä roolissa tasavertaisten harrastusmahdollisuuksien kannalta. Esiin taloudellisia ja ajankäytöllisiä seikkoja sekä lasten mahdollisuus kokeilla eri lajeja ja liikuntamuotoja matalalla kynnyksellä.

*Näillä bensanhinnoilla joutuu jo miettimään kuinka kauas lapsia voi kuskata harrastuksiin.*

*Todella tärkeänä, jotta kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua.*

### 6.3 Liikuntaharrastamista estävät tekijät

Yhdistävään luokkaan ”liikuntaharrastamista estävät tekijät” kuuluvia ilmaisuja vastauksista löytyi melko vähän. Vain yksittäisissä vastauksissa tuotiin esiin kilpailullinen ilmapiiri sekä negatiivinen käsitys omista liikuntataidoista. Epäasiallisesta käytöksestä lapsilta kysyttäessä kahdeksan vastaajista ei ollut huomannut kerhoissa mitään epäasiallista käytöstä. Kolme vastaajista oli huomannut nimittelyä tai ilkeästi sanomista, kaksi kuvasi toisinaan jonkun lapsen hölmöilevän tai pelleilevän. Yksittäisissä vastauksissa tuotiin esiin myös joukon ulkopuolelle jättäminen, töniminen, sääntöjen noudattamatta jättäminen ja leikkeihin osallistumattomuus. Yksi kuvaa huomanneensa vähän kaikkea.

*Kerran yks kiusas tai silleen et ei saanut olla mukana toisten kanssa.*

*Joskus joku on töninyt patjalta pois. On voinut olla nimittelyä, mutta en muista mimmosta ja kenelle.*

Vanhemmilta epäasiallisesta käytöksestä kysyttäessä vain yksi vastaajista kertoi lapsensa tuoneen esiin kerhossa tapahtuneen nimittelyn yhden lapsen toimesta.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten pohdinta

Tutkimuksen tulosten vertailu vastaaviin aiempiin tutkimuksiin on ollut haasteellista. Lähes järjestelmällisesti aiemmat tutkimukset aiheesta ovat melko suppeita joko kysymyksiltään tai vastaajamääriltään. Tämän takia pohdinnassa tuodaan poikkeuksellisesti esiin myös kolme ammattikorkeakoulutason opinnäytetyötä. Kansainvälisten tutkimusten suhteen ongelmaksi muodostui myös termien moninaisuus. Suoraa käännöstä low-threshold sports activity (tai tämän muunnoksia) käyttäessä hakutulokset eivät tuota osumia, jotka liittyisivät opinnäytetyön aiheeseen. Suomen matalan kynnyksen liikuntaa vastaava määritelmä vaikuttaa olevan käytössä myös yhteisöllisen urheilun (community sports) kuvauksessa (Van der Veken ym. 2020). Myös termiä ruohonjuuritason urheilu (grassroots sports) käytetään kuvaamaan organisoitua, ei-ammattimaista, paikallisesti järjestettyä kaikille sopivaa liikuntaharrastamista (Regulation (EU) No 1288/2013). Kuitenkin myös yhteisöllisen ja ruohonjuuritason urheilun kohdalla lasten ja nuorten kokemuksiin keskittyvää tutkimusta vaikuttaisi olevan saatavilla melko vähän.

Opinnäytetyön kyselyyn saatujen vastausten perusteella Murron matalan kynnyksen liikuntaryhmiin osallistuneiden lasten ja nuorten kokemukset vaikuttavat olevan pääsääntöisesti positiivisia. Yhdistävään luokkaan ”liikuntaharrastamista edistävät tekijät” kuuluvia ilmaisia löytyi jokaisen osallistuneen vastauksista. Yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta lapset ovat kokeneet ilmapiirin ja ohjauksen hyväksi, lähtevät mielellään kerhoihin, palaavat kerhoista kotiin iloisina ja ovat myös jatkamassa harrastusta samassa tai samoissa ryhmissä. Lähes vastaavanlaisia tuloksia saatiin kyselyssä, joka toteutettiin lasten ja nuorten matalan kynnyksen korttelipesäpalloa toteuttaneessa opinnäytetyössä. Kaikki kyselyyn vastanneet (n=14) olivat toimintaan joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä, korttelipesis koettiin tärkeäksi ja vastanneet lapset osallistuivat toimintaan aktiivisesti. Lisäksi yli puolet vastanneista lapsista kertoivat siirtyvänsä harrastamaan pesäpalloa juniorijoukkueeseen. (Kukonlehto ym. 2020.) Matalan kynnyksen toimintaan sitoutuneisuutta ja toiminnan vaikutusta lapsiin ja nuoriin tutkittiin Haltsosen pro gradu -tutkielmassa (2014). Tulosten perusteella EasySport -pallolukerhoihin osallistuneet 7-13-vuotiaiden lapset ja nuoret (n=71) kävivät kerhoissa säännöllisesti ja olivat sitoutuneita toimintaan. Lisäksi yli puolet osallistujista kokivat saaneensa uusia ystäviä toiminnan myötä. EasySport -kerhoilla todettiinkin olevan mahdollisuus parantaa toimintaan osallistuvien lasten elämänlaatua.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa ylivoimaisesti yleisimmäksi liikunnan harrastamisen syyksi nousi ”se on kivaa”, ja yhtä selväksi kakkossyyksi ylsi kaverit (Hakanen ym.

2018). Samoin vuonna 2022 valmistuneessa pro gradu -tutkielmassa yleisimmäksi lasten fyysistä aktiivisuutta edistäväksi seikaksi lapset kokivat liikunnan ilon (Laakso & Hartio 2022). Samat teemat näkyvät myös Murron matalan kynnyksen liikuntaan osallistuneiden lasten ja nuorten vastauksissa. Selvästi yleisimmin toistuivat yläluokkaan ”liikunnan ilo” sopivat ilmaisut kuten kiva, hauska, leikki ja tempku. Yhtä lailla yläluokkaan ”ystävyyssuhteet” luokitellut ilmaisut nousivat vahvasti esiin useampaan kysymykseen annetuissa vastauksissa. Samankaltaisia tuloksia on nähtävissä toiminnallisessa korttelipesistä toteuttaneessa ja arvioineessa opinnäytetyössä. Toimintakauden lopussa kerätyssä palautteessa lapset kertoivat parasta korttelipesiksessä olleen monipuolinen ja kiva toiminta leikkeineen sekä pesäpalloharjoitteet. Myös mukavat ohjaajat sekä kaverit tuotiin esiin vastauksissa. (Kukkonlehto ym. 2020.)

Liikunnan ilon ja ystävyyssuhteiden lisäksi koetun fyysisen pystyvyyden katsotaan olevan yksi lasten ja nuorten liikuntaharrastamista edistävä tekijä (Sipilä 2022). Positiivisena seikana voidaankin nähdä, että tässä opinnäytetyössä lähes kaikki kyselyyn vastanneet kerholaiset osasivat nimetä asian, jossa ovat hyviä ja valtaosa koki myös oppineensa uusia taitoja kehossa. Useimmiten vastauksissa toistui jokin leikki tai tempku ja muutama lapsi koki olevansa hyvä kaikessa. Opittuna taitona tuotiin esiin myös ryhmätyö ja joustavuus. Valtaosa lapsista myös kertoi saavansa kannustusta ja kokivat niin ilmapiirin kuin ohjauksenkin hyväksi. Myös UKK-instituutin sivuilla todetaan hyvin suunnitellun liikunnan mahdollisesti vahvistavan lapsen myönteistä minäkuva. Edellytyksenä tälle on kuitenkin hyvien kokemusten ja positiivisen palautteen saaminen liikunnasta. (UKK-instituutti 2022.) Myös laadullisessa maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kokemuksia tutkivassa opinnäytetyössä haastateltavat toivat esiin liikuntakerhojen eri merkityksiä ja hyötyjä. Yhteenvedossa kuvataan liikuntakerhojen olleen paikkoja, jossa nuoret voivat viettää aikaa turvallisuudessa ympäristössä, yhdessä kavereiden kanssa liikkuen ja uusia taitoja oppien. Toiminta koettiin myös mielekkääksi ja hauskaksi. Osa haastateltavista kertoi myös tutustuneensa uusiin kavereihin kerhojen myötä. (Ahonen & Tolin 2016.)

Kyselyn perusteella Marttilan Murron matalan kynnyksen liikuntakerhoihin osallistuneiden vanhempien arvostus liikuntakerhoja kohtaan on vankka; kaikki kyselyyn vastanneet kokivat matalan kynnyksen kerhot tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi. Vanhemmat myös kokivat lähes poikkeuksetta toiminnan olevan lapselleen mieluisaa. Perusteluissa nousi esiin yhdenvertaiset harrastusmahdollisuudet, toiminnan ei-kilpailullisuus, kaverit, liikunnan tuomat hyödyt sekä liikunnan ilon ja uusien harrastusten löytäminen. Teemat liikunnan ilo, terveyttä ylläpitävät seikat, kaveripiirin vahvistaminen, elämän oppien saaminen sekä harrastuksen kasvatus tehtävää tukevat vaikutukset toistuvat myös Uusitalon (2014) pro gradu -tutkielmassa, jossa vanhempia pyydettiin nimeämään viisi suurinta motivaatiotekijää lasten

liikuntaharrastuksen tukemisessa. Tutkielmassa asiaa oli kuitenkin lähestytty kvantitatiivisesti ja vanhemmille annettu valmiit vastausvaihtoehdot, jotka he arvottivat Likertin asteikolla.

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan pitää todennäköisenä sitä, että Murron matalan kynnyksen liikuntakerhoissa koetut positiiviset kokemukset edistävät lasten ja nuorten liikunnan harrastamista. Vastanneista vanhemmista noin puolet kokivat lapsensa olevan aiempaa kiinnostuneempi liikunnasta, ja lapsista valtaosa kertoi leikkivänsä tai pelaavansa kerhossa olleita leikkejä myös vapaa-ajallaan. Vuosina 2013–2015 toteutetussa kotimaisen hyvinvointijärjestö WAU ry:n matalan kynnyksen liikuntakerhojen kävijöilleen teettämässä tyytyväisyyskyselyissä 28 % vanhemmista koki liikuntakerhon vaikuttaneen myönteisesti lapsen liikkumiseen tai liikunnan iloon. Kuitenkin matala vastausprosentti (11 %) katsottiin tulosten luotettavuutta heikentävänä seikkana. (Pohto 2016.) Samankaltaisia, liikunnan arvostusta lisäävää vaikutuksia, havaittiin vuonna 2020 valmistuneessa tutkimuksessa, jossa selvitettiin 10 viikkoa kestäneen yhteisöllistä urheilua sisältäneen intervention vaikutusta 8–12-vuotiaiden tyttöjen hyvinvointiin. Tutkimusryhmässä parannusta havaittiin perusliikuntataidoissa ja itse arvioidussa fyysisen aktiivisuuden tasossa sekä psykologisissa tekijöissä kuten itseluottamuksessa, minäpystyvyyden tunteessa, asenteessa liikuntaa kohtaan sekä liikunnan tuottamassa nautinnossa. (Orlagh ym. 2020.)

Yhdistävä luokka ”Liikuntaharrastamista estävät tekijät” taas piti sisällään kaikki negatiiviset ilmaukset liittyen omiin taitoihin, epäasialliseen käytökseen tai liialliseen kilpailullisuuteen. Tähän luokkaan merkintöjä tuli melko vähän, mutta kysyttäessä liikuntaryhmissä tapahtuneesta epäasiallisesta käytöksestä, poikkesivat vanhempien ja heidän lastensa vastaukset toisistaan. Ainoastaan yksi vanhemmista kertoi lapsensa tuoneen esiin nimittelyn kerhossa, kun taas lapsista kuusi kertoi havainneensa epäasiallista käytöstä. Yleisimmin epäasiallista käytöstä olivat havainneet 1–2-luokkalaiset liikuntakerhossa kävijät. Yleisimmin lapset kuvasivat havainneensa nimittelyä ja ilkeästi puhumista. Vastauksista sai kuitenkin kuvan, että epäasiallinen käytös ei ollut kohdistunut suoraan vastaajaan, joten selvää kuvaa siitä, kuinka yleistä ko. käytös ryhmissä on ei ole pääteltävissä. Myös vuonna 2022 kansallisessa lapsiuhritutkimuksessa 16 % vastanneista 6-luokkalaisista kertoi kokeneensa henkistä väkivaltaa ja 3 % fyysistä väkivaltaa. Henkiseksi väkivallaksi määriteltiin nimittely, pilkkaaminen, kiroilu, huutaminen sekä uhkailu. (Mielityinen ym. 2023.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa kokemuksia lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikunnasta. Vaikka vastausprosentti jäi valitettavan matalaksi, voinee tutkimuskysymyksiin peilaten Marttilan Murron matalan kynnyksen liikuntakerhojen katsoa onnistuneen tuottamaan kävijöilleen positiivisia

kokemuksia sekä todennäköisesti myös edistämään lasten ja nuorten liikunnan harrastamista. Myös vanhemmat kokevat kerhot tärkeiksi ja onnistuneiksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Ainakin joltain osin voinee tämänkin tavoitteen katsoa täyttyneen. Pienessä, paikallisessa mittakaavassa voi Marttilan Murto hyödyntää kyselyn vastauksia oman toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Suuremmassa mittakaavassa toivon työ osaltaan vahvistavan sitä käsitystä, että lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa tulisi kiinnittää erityisesti huomiota liikunnan iloon sekä leikillisyyteen. Myös kaverisuhteiden tukeminen, kannustavan ja hyväksyvän ilmapiirin luominen sekä epäasialliseen käytökseen puuttuminen tulisi erityisesti ottaa huomioon, jotta mahdollisimman moni lapsi löytäisi liikunnan ilon harrastusten kautta.

Suomen Fysioterapeutit ry:n ja Lasten Fysioterapia ry:n yhteistyönä laaditussa Koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä -suosituksessa tuodaan esiin se tosiasia, että tulevaisuuden työkyvyn turvaamiseksi on koululaisten ja opiskelijoiden toimintakyvyn parantaminen välttämätöntä. Tärkeää olisi toiminnan painopisteen siirtäminen varhaiseen puuttumiseen sekä ennaltaehkäisevään toimintaan. Tämän nähdään myös parantavan kustannustehokkuutta yhteiskunnan näkökulmasta. (Pollari ym. 2019.) Kuten Fysioterapeutin ydinosoaminen –raportissa todetaan, määritellään fysioterapia ammatinalana, jonka erityisosaamisalueita ovat toimintakyky, liike, liikkuminen ja terveys. Yhtenä keskeisenä menetelmänä raportissa mainitaan toimintakykyä ja terveyttä edistävä ohjaus ja neuvonta. (Lähteenmäki ym. 2017.) Tärkeää olisikin, että fysioterapeuttien osaamista hyödynnettäisiin entistä tehokkaammin myös lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämässä ja tukemisessa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Yhtä tärkeää on lasten ja nuorten liikkumisen ja liikkumattomuuden taustalla olevien tekijöiden riittävä ymmärrys. Parhaiten tämä ymmärrys toteutuu yhdistämällä kattavaa tutkimustietoa lasten ja nuorten liikuntatottumuksista sekä laadullista tutkimusta siitä, millaisia kokemuksia ja mielipiteitä on lapsilla ja nuorilla on liikkumisen eri tavoista.

## 7.2 Tutkimuksen eettisyys

Jotta tieteellinen tutkimus on luotettava ja eettisesti hyväksyttävä, on se suoritettava hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tätä päämäärää varten on Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) yhdessä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa laatinut ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (TENK 2021.) Myös Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto (Arene ry) on laatinut omat suositukset ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosessien eettisyyttä koskien. Nämä suositukset perustuvat tiedeyhteisön lainsäädäntöön sekä tutkimuseettisiin periaatteisiin, suosituksiin sekä linjauksiin. Suositusten tavoitteiksi on määritelty

hyvän tieteellisen käytännön edistämisen lisäksi opinnäytetyöprosessien yhtenäistyminen, opinnäytetöiden laadun parantaminen sekä tieteellisen epärehellisyuden ennaltaehkäisy. (ARENE 2020.)

Tässä opinnäytetyössä on kaikissa vaiheissa noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta sekä avoimuutta. Teoriaosuutta kirjoittaessa on lähteet merkitty asianmukaisesti tekstiin sekä lähdeluetteloon, ja lopullinen versio tarkastettiin turnitin-ohjelmalla plagioinnin poissulkemiseksi. Kyselytutkimus toteutettiin LAB-ammattikorkeakoulun kaksinkertaisesti suojatun palvelimen kautta google forms -kyselyllä. Nimeä tai muita henkilötietoja ei kerätty, joten osallistujia ei voi vastauksista tunnistaa suoraan tai välillisesti. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, ja kyselyssä oli myös mahdollista jättää vastaamatta kysymyksiin niin halutessaan. Näistä syistä erillistä suostumusta ei kyselyyn osallistumiselle vaadittu myöskään alaikäisten osalta. Aineistoa säilytettiin asianmukaisesti LAB-ammattikorkeakoulun kaksinkertaisesti suojatulla palvelimella opinnäytetyön valmistumiseen asti, jonka jälkeen aineisto hävitettiin.

### 7.3 Luotettavuus

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioitaessa keskeisiä käsitteitä ovat yleensä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti kuvaa onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mikä on luvattu ja reliabiliteetti kuvaa tutkimustulosten luotettavuutta. Nämä käsitteet vastaavat kuitenkin paremmin määrällisen tutkimuksen tarpeita, ja niiden käyttöä laadullisten tutkimusten piirissä on myös kritisoitu. Laadullista tutkimusta voikin arvioida kokonaisuutena, jolloin painotus on sen sisäisessä johdonmukaisuudessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–161.)

Kriittisellä ja arvioivalla työotteella voidaan parantaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä. Reflektointia eli oman toiminnan kriittistä analysointia tulisi tehdä koko tutkimusprosessin ajan ja arvioinnin tulisi kietoutua tiukasti tutkimusprosessiin. Prosessin elementtejä ja vaiheita tulee myös harkita tarkasti ja aineiston hankinnassa, purkamisessa ja analysoinnissa käytetyt periaatteet tulee kuvata mahdollisimman hyvin. Tutkimus on kuitenkin tietyissä puitteissa ja tietyillä rakennusaineilla syntynyt tutkijan tekemä rakennelma ja näin ollen vain yksi versio tutkittavasta aiheesta eikä siihen voi täysin luottaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tässä opinnäytetyössä tiedonkeruumenetelmänä käytetyssä sähköisessä kyselylomakkeessa on sekä hyviä että huonoja puolia. Tiedonkeruun sujuvuutta lisäsi se, että samalla lomakkeella saatiin kerättyä vastaukset lapsilta ja vanhemmilta, ja näin ollen erillistä lupaa alaikäisten lasten kyselyä varten ei tarvittu. Positiivisena seikkana voi nähdä myös sen, että lapset saivat vastata kysymyksiin rauhassa, tutussa ympäristössä ja tutulle ihmiselle. Tämä

saattoi edesauttaa lapsia ja nuoria vastaamaan kysymyksiin rehellisesti. Lasten ja nuorten haastatteluun läheisesti liittyvänä ongelmana pidetään lapsen ja aikuisen välistä valtaeroa. Tämä valtaero saattaa rakentaa haastattelijan ja haastateltavan välille ikään kuin opettaja-oppilas-suhteen, ja tämän seurauksena haastateltava pyrkii raportoimaan tietämystään kokemuksiensa sijaan (Alasuutari 2005, 153.) Yksin vieraan ihmisen haastateltavana oleminen saattaa myös olla lapselle epämiellyttävä ja jopa pelottava kokemus (Helavirta 2007). Tutkimusmenetelmän negatiivisena puolena toistuu lasten halu miellyttää ja vastata oikein – varmuutta siitä, miten rehellisesti lapset vastaavat vanhemmilleen on mahdotonta arvioida. Myöskään lisäkysymysten esittämiseen tai lasten havainnointiin ei ollut mahdollisuutta sähköistä kyselylomaketta käytettäessä.

Tiedonkeruumenetelmää valitessa oli toisena vaihtoehtona lasten ja nuorten ryhmähaastattelu, joka olisi mahdollistanut syventävät kysymykset ja lasten havainnoinnin haastattelutilanteessa. Vaikka lasten ryhmähaastattelun haasteena nähdään luonteeltaan hiljaisempien ja ujomprien lasten kuulluksi tuleminen (Helavirta 2007), olisi jälkikäteen ajateltuna näiden kahden tiedonkeruumenetelmän yhdistäminen ollut hyvä ratkaisu. Myös visuaalisten ja osallistavien menetelmien käyttö lasten ja nuorten kerronnan tukena nähdään toimivana ja luontevana keinona (Kallinen & Pirskanen 2022, 156), ja näiden keinojen mukaan ottaminen olisi varmasti tuottanut lisää mielenkiintoista aineistoa analyysia varten.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää vähäiseksi jäänyt vastausten määrä (n=16) sekä matala vastausprosentti (20,8 %). Vastaajiksi on myös saattanut valikoitua erityisesti niitä perheitä, joissa arvostus ja kiinnostus liikuntaa kohtaan ovat keskimääräistä korkeammalla. Osittain vastaukset olivat lyhyitä, mutta myös pidempiä, kuvailevia vastauksia löytyi joukosta. Kyselyssä vanhempia pyydettiin kirjaamaan lasten vastaukset mahdollisimman tarkasti, ja vastausten perusteella vanhemmat ovat näin toimineet. Luotettavuutta heikentää myös se tosiasia, että tulosten analyysi on vain yhden henkilön tulkinta aiheesta. Analyysi on kuitenkin pyritty tekemään mahdollisimman huolellisesti tutkimusmenetelmään perustuen ja ongelmakohtissa on konsultoitu opinnäytetyön ohjaajaa.

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäyteprosessin aikana yllättävänä seikkana nousi esiin se, miten niukasti lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntaa tai siihen läheisesti liittyvää seuratoiminnan kehittämistukea koskevaa tutkimustietoa on saatavilla. Tilastointia on kuitenkin jossain määrin tehty, ja vuonna 2018 LIKES-tutkimuskeskus julkaisi raportin, jossa esitellään seuratoiminnan kehittämistuen jakautumista ja tuloksia vuosilta 2013-2017. Raportissa todetaan esimerkiksi seurojen harrastajamäärien todennäköisesti nousseen hankkeiden myötä varsinkin ensimmäisen hankevuoden aikana. Myös matalan kynnyksen liikuntaryhmien tarjonta

seuroissa on lisääntynyt tuen myötä. Kuitenkin harrastajamäärien vakiintumista saavutetulle tasolle tai liikuntaryhmien vakiintumista hankekauden päätyttyä ei ole tutkittu, eikä seurojen itse tekemää harrastajamäärien arviointia pidetä täysin luotettavana. (Turpeinen ym. 2018.)

Lasten ja nuorten kokemuksia matalan kynnyksen liikunnasta ei ole kattavasti tutkittu, vaan tehdyt tutkimukset ovat kohdistuneet hyvinkin pieniin ryhmiin. Lasten ja nuorten liikuntaharrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen on kuitenkin erittäin tärkeä ja ajankohtainen aihe, ja matalan kynnyksen liikunnan monipuolinen ja laajempi tutkiminen olisi aiheellista. Alla muutama esimerkki jatkotutkimusehdotelmista.

Matalan kynnyksen toiminnan vaikuttavuuden selvittäminen eri menetelmiä ja muuttujia käyttäen olisi todella mielenkiintoista. Sen lisäksi, että ko. toiminnan vaikutuksia urheiluseurojen harrastajamääriin pidemmällä aikavälillä tulisi kartoittaa, voisi pitkittäistutkimusta hyödyntäen selvittää, vaikuttaako onnistunut matalan kynnyksen toiminta alueellisesti lasten ja nuorten toimintakyvyn tasoon ja liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten määrään esimerkiksi MOVE-mittausten tuloksia hyödyntäen.

Kiinnostavaa olisi myös selvittää, miten pitkälle matalan kynnyksen kautta koetut liikuntaa edistävät seikat kuten liikunnan ilo ja fyysisen pystyvyyden tunteen vahvistuminen kantavat. Voivatko nämä liikuntaharrastamisen kautta saadut positiiviset liikuntakokemukset ennaltaehkäistä liikuntaharrastamisen lopettamista myös esimerkiksi yläkouluikäisenä. Lisäksi toiminnan kehittämisen ja kustannustehokkuuden kannalta olisi hyvä kartoittaa, mitkä tekijät ja toimintamallit yhdistävät niitä seuroja, joissa matalan kynnyksen liikunta on ollut erityisen onnistunutta.

Opinnäytetyössä nousi esiin liikuntakerhoissa esiintyvä epäasiallinen käytös. Sen yleisyyttä sekä matalan kynnyksen toiminnassa, että muissa liikuntaryhmissä olisi tärkeää tutkia. Suurin osa ko. aihealueen tutkimuksista näyttäisi kohdentuvan pääasiassa yläkouluikäisten lasten kokemuksiin. Kuitenkin omassa tutkimuksessani yleisimmin epäasiallisesta käytöksestä kertoivat 1-2-luokkalaiset lapset. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta lapset eivät myöskään olleet kertoneet epäasiallisesta käytöksestä vanhemmilleen, joten asian selvittämien suoraan lapsilta olisi ensisijaisen tärkeää kokonaiskuvan luomiseksi.

## Lähteet

Ahonen, V. & Tolin, A. 2016. Nuorten kokemuksia matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Laura-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Sosiaalian koulutusohjelma. Viitattu 26.5.2023. Saatavissa [Opinnäytetyön mallipohja \(theseus.fi\)](https://theseus.fi)

Alasuutari M. 2018. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa? Teoksessa Ruusu vuori J. & Tiittula L. (toim.) Haastattelu. Tampere: Vastapaino.

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 27.9.2022. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Biddle, S. & Asare, M. 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45, 886–895. Viitattu 10.10.2022. Saatavissa [https://vuir.vu.edu.au/29912/1/Mental%2520health%2520review%2520of%2520reviews%2520\(BJSM%25202011\)%2520\(IR%252025-1-16\).pdf](https://vuir.vu.edu.au/29912/1/Mental%2520health%2520review%2520of%2520reviews%2520(BJSM%25202011)%2520(IR%252025-1-16).pdf)

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko S. Urheilu ja seuraharrastaminen. 2019. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko S. Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu. 2023. Teoksessa Kokko, S & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://www.liikuntaneuvosto.fi)

Bois, J., Sarrazin, P., Brustad, R., Troilloud, D. & Cury, F. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. Psychology of Sport and Exercise. Volume 6, Issue 4, July 2005, Pages 381-397. Viitattu 7.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.003>

Farmer O., Cahill K. & O'Brien W. Gaelic4Girls-The Effectiveness of a 10-Week Multicomponent Community Sports-Based Physical Activity Intervention for 8 to 12-Year-

Old Girls. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 22;17(18):6928. Viitattu 25.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.3390%2Fijerph17186928>

Ganjeh P., Meyer T, Hagmayer Y., Kuhnert R., Ravens-Sieberer U., von Steinbuechel N., Rothenberger A. & Becker A. Physical Activity Improves Mental Health in Children and Adolescents Irrespective of the Diagnosis of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)—A Multi-Wave Analysis Using Data from the KiGGS Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(5):2207. Viitattu 10.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph18052207>

Haltsonen, T. 2014. EasySport -palloilukerhot syrjäytymisen ehkäisijänä. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.5.2023.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2018. Liikkuminen. Teoksessa Salasuo, M. (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:2. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>

Helavirta, S. 2007. Lasten tutkimushaastattelu. Metodologista hermistymistä, joustoa ja tasapainottelua. Viitattu 15.3.2023. Saatavissa [helavirta.pdf \(julkari.fi\)](#)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 13–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holopainen, A. 2021. Matalan kynnyksen liikunta helsinkiläisissä urheiluseuroissa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/77791/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202109144872.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huoman, S. Urheiluseuratoiminnan merkitys lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma. Viitattu 1.3.2023. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44696/1/URN%3ANBN%3afi%3Aaju-201411193301.pdf>

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

julkaisuja 2019:1. Viitattu 4.10.2022. Saatavissa [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Husu, P., Tokola, K., 1, Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2023. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](#)

Hyyppä, H. 2014. Kuinka nähdä – miten sanoa? Teoksessa Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. (toim.). Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Jokinen, E. Laadullinen arviointitutkimus. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 14.11.2022. Saatavissa [Laadullinen arviointitutkimus - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](#)

Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 14.11.2022. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kallinen, K. & Pirskanen, H. 2022. Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kauranen, K. 2021. Kuormitusfysiologia. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Keronen, T. Seuratyöntekijä. Marttilan Murto. Haastattelu 2.11.2022.

Keskitalo, K. 2022. Puheenjohtaja. Marttilan Murto. Haastattelu 2.11.2022.

Keskitalo, K. 2023. Puheenjohtaja. Marttilan Murto. Haastattelu 28.5.2023.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. 2014. Kokemuksen mahdollisuudet. Teoksessa Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Kokko S., Martin L., Geidne S., Van Hoye A., Lane A., Meganck J., Scheerder J., Seghers J., Villberg J., Iacek M., Badura P., Mononen K., Blomqvist M., De Clercq B. & Koski P. Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. Scandinavian Journal of

Public Health. 2019;47(8):851–858. Viitattu 6.4.2023. Saatavissa <https://doi-org.ezproxy.saimia.fi/10.1177/1403494818786110doi:10.1177/1403494818786110>

Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 4.10.2022. Saatavissa [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K., & Mehtälä, A. 2019b. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 4.10.2022. Saatavissa [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Kokko, S. & Martin, L. 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 9.5.2023. Saatavissa [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://www.liikuntaneuvosto.fi/tuloksia-2022)

KOPPA. Jyväskylän yliopisto. 2009. Kokemuksen kuvaaminen. Viitattu 27.5.2023. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/kokemuksen-kuvaaminen>

Kotkavirta, J. 2002. Kokemuksen ehdot ja hahmot. Teoksessa Haaparanta, E. & Oesch, E. Kokemus. Tampere: Tampereen yliopistopaino, Juvenes Print Oy.

Kukkola, J. 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: Kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen I.A. Kokemuksen tutkimus VI: kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Kukonlehto, E., Mäki, T. & Vartia, M. 2020. Matalan kynnyksen lähiliikuntapalvelun tuottaminen lapsille – case: KPK:n Kortteli-pesis. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 20.5.2023. Saatavissa [Kukonlehto Emilia Maki Tatu Vartia Manu.pdf \(theseus.fi\)](https://theseus.fi/handle/10137/52444)

Laakso, O. & Hartio S. 2022. 7-10-vuotiaiden lasten kokemuksia fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä vapaa-ajalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.5.2023. Saatavissa

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79435/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202201201203.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa Kokko, S & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 16.5.2023. Saatavissa [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](#)

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus. Primo.

LIPOKO 2021. Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) Toimintasuunnitelma 2021–2023. Viitattu 1.11.2022. Saatavissa [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA\\_20211104111956.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA_20211104111956.pdf)

Lounassalo, I., Salin, K., Palomäki, S., Yang, X., Rovio, S., Telama, R., Raitakari, O., Tammelin, T., & Hirvensalo, M. (2018). LASERI-seurantatutkimus: Liikunta-aktiivisuus lapsuudesta aikuisuuteen ja sen yhteydet muihin elintapoihin. Liikunta ja tiede, 55(1), 26-31 Viitattu 25.10.2022. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57701/lt1182631lowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystietoisuuteen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 4.10.2022. Saatavissa [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Lähteenmäki, M-L., Hynynen, P., Häkkinen, H., Hännikäinen, H., Kangasperko, M., Karihtala, T., Keskinen, M., Leskelä, J., Liikka, S., Markkola, K., Mämmelä, E., Partia, R., Piirainen, A., Sjögren, T. & Suhonen, L. 2017. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Suomen Fysioterapeutit. Viitattu 30.8.2023. Saatavissa <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko, S &

Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](#)

Marttilan Murto. Seuran Esittely. Viitattu 6.9.2022. Saatavissa <https://www.marttilanmurto.fi/seura/2767/seuran-esittely>

Matos, R., Monteiro, D., Amaro, N., Antunes, R., Coelho, L., Mendes, D. & Arufe-Giraldez, V. Parents' and Children's (6–12 Years Old) Physical Activity Association: A Systematic Review from 2001 to 2020. International journal of environmental research and public health, 2021, Vol.18 (23), p.12651. Viitattu 7.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.3390%2Fijerph182312651>

Mielityinen, L., Hautamäki, S., Hakala, V., Fagerlund, M. & Ellonen, N. 2023. Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2022. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2023:5. Viitattu 29.5.2023. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164616/STM\\_2023\\_5\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164616/STM_2023_5_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Milovanović, I., Roklicer, R. & Drid, Patrik. 2019. The relation between youth sport and the reduction of peer violence. Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport. 17. 479-490. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa <http://dx.doi.org/10.22190/FUPES190413042M>

Morris, L., Sallybanks, J. & Willis, K. 2003. Sport, Physical Activity and Antisocial Behaviour in Youth. Australian Institute of Criminology Research and Public Policy Series No. 49. Viitattu 16.5.2023. Saatavissa <https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2003-05/apo-nid6714.pdf>

Niiniluoto, I. 2002. Kokemus-kollokvion avausanat. Teoksessa Haaparanta, E. & Oesch, E. Kokemus. Tampere: Tampereen yliopistopaino, Juvenes Print Oy.

Nixon, GM., Thompson, JM., Han, DY., Becroft, DM., Clark, PM., Robinson, E., Waldie, KE., Wild, CJ., Black, PN., Mitchell, EA. Falling asleep: the determinants of sleep latency. Arch Dis Child. 2009 Sep;94(9):686-9. Viitattu 15.10.2022. Saatavissa DOI: [10.1136/adc.2009.157453](https://doi.org/10.1136/adc.2009.157453)

Nuori Suomi. 2013. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntatoimintaan. Viitattu 15.10.2022. Saatavissa <https://www.yumpu.com/fi/document/read/30226561/matalan-kynnyksen-ideaopas-2013>

Oja, S., Inkinen, V. & Lehtonen, K. 2020. Seuratukihankkeiden hakemusarviointi 2020: Yhdenvertaisten, tasa-arvoisten ja saavutettavien liikuntamahdollisuuksien edistäminen

liikunta- ja urheiluseuroissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 386. Viitattu 30.5.2023. Saatavissa <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-11/Seuratukihankkeiden-hakemusarviointi-2020.pdf>

Ojala, K., Lyyra, N., Laasonen, A., Appelqvist-Schmidlechner, K. ja Tynjälä, J. 2023. Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023:1. Viitattu 21.5.2023. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Opetushallitus. 2022. Move! -mittaustuloksia. Tulokset syksy 2022. Viitattu 2.3.2023. Saatavissa

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjavenZ7uj9AhU1DRAIHZGUC3QQFnoECAoQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.oph.fi%2Ffi%2Fkoulutus-ja-tutkinnot%2Fmove-mittaustuloksia&usg=AOvVaw1x0cbXNIwJCG8WZdWeZBRL>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön avustukset. Viitattu 7.10.2022. Saatavissa <https://okm.fi/avustukset>

Palomäki, S., Huotari, P., & Kokko, S. (2017). Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta ja tiede, 54(2-3), 83-90. Viitattu 7.10.2022. Saatavissa

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54836/palomakihuotarikkokovanhempien.pdf?s>

Parkkari, J., Kannus, P. & Leppänen, M. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1. Viitattu 25.10.2022. Saatavissa [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkiminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Petersen, T., Moller, L., Brond, J., Jepsen, R. & Grontved, A. Association between parent and child physical activity: a systematic review. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 2020, Vol.17(1), 67-67. Viitattu 7.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>

Pirnes, K. 2023. Neck and Shoulder Pain in School-Aged Children with Special Reference to Physical Activity, Sedentary Time, and Physical Fitness Characteristics. Jyväskylän yliopisto. Fysioterapian väitöskirja. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9530-0>

Pohto, A-M. 2016. Matalan kynnyksen kerhotoiminta WAU!-kerhossa Kerhotoiminnan laadun kehittäminen 2013–2015 tehtyjen tyytyväisyyskyselyiden avulla. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu oy. Opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Viitattu 30.5.2023. Saatavissa [Raporttien ulkoasu ja lähteisiin viittaaminen \(theseus.fi\)](#)

Pollari, A., Mäkinen, T., Partanen, K., Tuomisto, R., Tolvanen, N., Granberg, A., Herttuainen E., Hovi, K., Pirnes, K., Pollarinen, H., Ruokonen, S., Siekkinen, K. & Vesterinen, E. 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä. Suomen Fysioterapeutit ry ja Lasten Fysioterapia ry. Viitattu 4.9.2023. Saatavissa [Fysioterapeutit-kouluilla.pdf \(suomenfysioterapeutit.fi\)](#)

Rhodes RE, Guerrero MD, Vanderloo LM, Barbeau K, Birken CS, Chaput JP, Faulkner G, Janssen I, Madigan S, Mâsse LC, McHugh TL, Perdew M, Stone K, Shelley J, Spinks N, Tamminen KA, Tomasone JR, Ward H, Welsh F & Tremblay MS. Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020 Jun 16;17(1):74. Viitattu 1.3.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00973-0>

Regulation (EU) No 1288/2013 of the European Parliament and of the council establishing 'Erasmus+': the Union programme for education, training, youth and sport and repealing Decisions No 1719/2006/EC, No 1720/2006/EC and No 1298/2008/EC. Viitattu 30.5.2023. Saatavissa <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2013:347:0050:0073:EN:PDF>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.11.2022. Saatavissa [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html)

Seuratuki-Virveli. 2023. Seuratoiminnan kehittämistuen seuranta 2012-2022. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.10.2022. Saatavissa <https://www.jamk.fi/fi/projekti/seuratuen-seuranta-ja-arviointi>

Sipilä, U. 2022. Lasten ja nuorten liikuntamotivaatio Suomessa. Helsingin Yliopisto. Integroiva kirjallisuuskatsaus. Kandidaatintutkielma. Kasvatustieteiden kandiohjelma. Kasvatuspsykologia. Viitattu 2.3.2023.

Suojanen, M. 2014. Esteettinen kokemus taideteoksesta. Teoksessa Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. (toim.). Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö K. ja Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus. Opetushallitus, Muistiot 2012:5. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa [987921 Liikunta ja oppiminen.indd \(oph.fi\)](#)

Syväsalmi, H., Tolonen, H., Harkimo, L. & Paajanen, M. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja valtion liikuntaneuvoston esipuhe. Teoksessa Hossain, T., Suortti, K. & Kallio, M. (toim.) Urheiluseurat kunniaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:7. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Urheiluseurat\\_kunniaan\\_www.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Urheiluseurat_kunniaan_www.pdf)

Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Viitattu 3.10.2022. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

TENK. 2021. Hyvät tieteellinen käytäntö. Viitattu 27.9.2022. Saatavissa <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

THL 2021. Koululaisen uni 6–12 vuoden iässä. Viitattu 15.10.2022. Saatavissa [Koululaisen uni 6–12 vuoden iässä - THL](#)

Turpeinen, S., Hakamäki, M., Hentunen, J., Laine, K. & Lehtonen, K. 2018. Seuratuki kansalaistoiminnan tukimuotona. Havaintoja seuratuon seurannasta vuosilta 2013–2017. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 343. Viitattu 27.10.2022. Saatavissa <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-01/Seuratuki-kansalaistoiminnan-tukimuotona.pdf>

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2022. Saatavissa [Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. \(theseus.fi\)](#)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- UKK-instituutti. 2022. Lasten ja nuorten liikkumissuositukset. Viitattu 3.10.2022. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- UKK-instituutti. 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 26.5.2023. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- UKK-instituutti. 2022. Suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn – vammoja ehkäisevä harjoittelu keskeisessä roolissa. Viitattu 25.10.2022. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/suositukset-lasten-ja-nuorten-liikuntavammojen-ehkaisyyn-vammoja-ehkaiseva-harjoittelu-keskeisessa-roolissa/>
- Uusitalo, S. 2014. Lapsen liikuntaharrastus ja motivaatio – Lasten vanhempien näkemyksiä lasten liikuntaharrastuksen taustalla vaikuttavista motivaatiotekijöistä. Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Viitattu 24.5.2023. Saatavissa <https://core.ac.uk/download/pdf/250133673.pdf>
- Valtioneuvosto. 2020. Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO). Viitattu 3.10.2022. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM030:00/2020>
- Van der Veken, K., Lauwerier, E. & Willems, S.J. How community sport programs may improve the health of vulnerable population groups: a program theory. Int J Equity Health 19, 74 (2020). Viitattu 16.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01177-5>
- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K. & Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa Kantomaa M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Viitattu 4.10.2022. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2011. Liikuntalääketiede. 3–5. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Vuori, J. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

Vuoskulompolo, M. 2018. Kouluikäisten lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Viitattu 1.11.2022. Saatavissa [Microsoft Word - gradu Vuoskulompolo.docx \(jyu.fi\)](#)

Wendt, A, Flores, TR, Silva, ICM, Wehrmeister, FC. Association of physical activity with sleep health: A systematic review. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 13º de junho de 2019 [citado 15º de outubro de 2022];23:1-26 Viitattu 15.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0057>

WHO 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Children and adolescents. Viitattu 6.10.2022. Saatavissa <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>

Zacheus, T. & Saarinen, A. 2018. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa Salasuo, M. (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>

## Liite 1. Kyselylomake

# Kokemuksia matalan kynnyksen liikunta-kerhoista

Lomakkeen kuvaus

**Kysymyksiin 1–9 vastaa matalan kynnyksen liikuntakerhoihin osallistuneen vanhempi tai vanhemmat. Kysymyksissä liikuntakerhoilla tarkoitetaan matalan kynnyksen liikuntakerhoja.**

Kuvaus (valinnainen)

1. Minkä liikuntakerhon/kerhojen toimintaan lapsesi on syksyn aikana osallistunut?

Liikuntakerh
Liikuntakerh
Tempputerh
Kepparikerh
Palloilukerh

2. Kuinka tärkeänä pidätte matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia omassa kunnassasi? Perustelisitteko myös vastaustanne?

Pitkä vastausteksti

3. Onko matalan kynnyksen toimintaa mielestänne riittävästi, ja onko mielestänne niiden sisältö tarpeeksi monipuolista?

Pitkä vastausteksti

4. Oliko liikuntakerhoon/kerhoihin osallistuminen lapsenne oma toive?

Pitkä vastausteksti

5. Lähtekö lapsenne yleensä mielellään liikuntakerhoon/kerhoihin? Kertooko hän tiettyä syytä tälle?

Pitkä vastausteksti

6. Miten kuvailisitte lapsenne mielialaa liikuntakerhon/kerhojen jälkeen?

Pitkä vastausteksti

7. Onko lapsenne kertonut epäasiallisesta käytöksestä tai turvattomuuden tunteesta liikuntakerhossa/kerhoissa? Jos on, minkälaista se on ollut?

Pitkä vastausteksti

8. Oletteko huomanneet muutosta lapsenne kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan liikuntakerhoon/kerhoihin osallistumisen myötä? Jos olette, millaisia muutokset ovat olleet?

Pitkä vastausteksti

9. Onko lapsenne jatkamassa liikuntaharrastustaan tässä tai jossain muussa matalan kynnyksen liikuntakerhossa/kerhoissa myös kevätkaudella?

Pitkä vastausteksti

**Kysymykset 10–17 on suunnattu matalan kynnyksen liikuntakerhoihin osallistuneille. Toivommekin teidän kysyvän kysymykset lapseltanne/nuoreltanne, ja kirjaamaan vastaukset mahdollisimman tarkasti (eli vastauksia ei tarvitse lyhentää tai muokata).**

Kuvaus (valinnainen)

10. Mikä on ollut parasta liikuntakerhossa/kerhoissa ja miksi?

Pitkä vastausteksti

11. Miten kuvailisit liikuntakerhon/kerhojen ohjausta ja ohjaajaa?

Pitkä vastausteksti

12. Miten kuvailisit ilmapiiriä kerhossa/kerhoissa? Saatko esimerkiksi kannustusta muilta lapsilta tai ohjaajalta?

Pitkä vastausteksti

13. Oletko huomannut liikuntakerhossa/kerhoissa joskus epäasiallista käytöstä? Jos olet, minkälaista se on ollut? Epäasiallista käytöstä voi olla esimerkiksi nimittely, tönnöminen tai ryhmän ulkopuolelle jättäminen.

Pitkä vastausteksti

14. Oletko tutustunut uusiin lapsiin/nuoriin tai saanut uusia kavereita liikuntakerhossa/kerhoissa?

Pitkä vastausteksti

15. Missä leikeissä ja peleissä olet mielestäsi hyvä? Kerrotko vielä mikä tekee sinusta hyvän juuri niissä?

Pitkä vastausteksti

16. Oletko oppinut uusia taitoja liikuntakerhossa/kerhoissa? Jos olet, kerrotko mitä?

Pitkä vastausteksti

17. Leikitkö/pelaatko myös vapaa-ajallasi tai esimerkiksi välitunneilla liikuntakerhossa/kerhoissa olleita leikkejä tai pelejä? Jos olet, kerrotko mitä ja missä?

Pitkä vastausteksti

**Kiitos vastauksistanne!** Onko vielä jotain, jota haluaisitte sanoa liikuntakerhoihin liittyen?

Pitkä vastausteksti

## Liite 2. Saatekirje

Hei!

Liikunta voi edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuksia myönteisiin kokemuksiin ja elämyksiin. Olisikin tärkeää pyrkiä löytämään keinoja, joilla mahdollisimman moni lapsi ja nuori löytäisi liikunnan ilon.

Tässä fysioterapeutin opintoihini sisältyvässä opinnäytetyössä kerään marittilalaisten lasten ja nuorten kokemuksia Marritilan Murron järjestämistä matalan kynnyksen liikuntakerhoista. Tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena, joka lähetetään matalan kynnyksen liikuntaryhmään osallistuneiden lasten ja nuorten vanhemmille Marritilan Murron jopox-järjestelmän kautta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kestää vain 5–10 minuuttia. Kyselytutkimus toteutetaan anonymisti, eli vastaajia ei voi tunnistaa suoraan tai välillisesti. Kaikkia vastauksia tullaan käsittelemään luottamuksellisesti, ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Kyselyssä on yhteensä 17 kysymystä, joista ensimmäiset 9 on suunnattu vanhemmille, ja loput lapsille/nuorille. Näiden lasten ja nuorten kysymysten kohdalla vanhempi toimii kyselijänä ja kirjaajana. Ensimmäistä lukuun ottamatta kaikki kysymykset ovat avoimia, ja niihin toivomme vanhempien kirjaavan myös lasten vastaukset mahdollisimman tarkasti.

Vastausaikaa on 9.12. asti, ja alla olevasta linkistä pääset vastaamaan kyselyyn. Jos perheessänne useampi lapsi osallistuu matalan kynnyksen toimintaan, voitte vastata kyselyyn useamman kerran.

### Linkki kyselyyn:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIJUp3BcLVG1I22BTWw3Ku8u8NOomp-mDdWDqJ1yCcmvB8rA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIJUp3BcLVG1I22BTWw3Ku8u8NOomp-mDdWDqJ1yCcmvB8rA/viewform?usp=sf_link)

### Linkki tietosuojailmoitukseen:

[Tietosuojailmoitus.docx](#)

Suuri kiitos jo etukäteen kyselyyn vastanneille!

Ystävällisin terveisin,

Laura Heitto

[Laura.heitto@student.lab.fi](mailto:Laura.heitto@student.lab.fi)

Liite 3. Tietosuojaseloste

## **OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA TIETOSUOJAILMOITUS**

**EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)**

**Artiklat 13 ja 14**

**Laatimispäivämäärä: 10.11.2022**

### ***Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus***

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa kokemuksia Marttilan Murron järjestämästä matalan kynnyksen liikunnasta. Kerättyä tietoa hyödynnetään ko. aihetta tutkivassa opinnäytetyössä.

### ***Tutkimusrekisterin tietosisältö***

Kyselyä varten kerätään tieto siitä, mihin liikuntakerhoon/kerhoihin lapsi tai nuori osallistuu. Loput kysymykset liittyvät kokemuksiin matalan kynnyksen liikuntakerhojen toiminnasta.

### ***Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste***

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, joten kaikki tiedot kerätään vastaajan suostumuksella.

### ***Tietolähteet***

Tietoja keräämme ainoastaan rekisteröidyltä itseltään.

### **Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle**

Kerättyjä tietoja ei luovuteta opinnäytetyön laatijoiden lisäksi ulkopuolisille tahoille. Yhteenvedo tuloksista toimitetaan toimeksiantajan (Marttilan Murto) yhteyshenkilöille.

### **Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle**

Kerättyjä henkilötietoja ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

### **Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen**

Tietoja käsitellään korkeakoulun tietoturvaisilla palvelimilla ja tietoihin pääsy on mahdollista ainoastaan rekisterinpitäjällä.

### **Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään?**

Aineistoa säilytetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumiseen asti, jonka jälkeen aineisto hävitetään.

### **Automatisoitu päätöksenteko**

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa.

### **Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet**

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä.
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.
- f) Rekisteröidyn oikeus vastustaa tietojensa käsittelyä, kun käsittely perustuu yleistä etua koskevaan tehtävään, rekisterinpitäjälle kuuluvaan julkiseen valtaan tai rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettuun etuun.

EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaiset rekisteröidyn oikeudet eivät ole automaattisia kaikessa henkilötietojen käsittelyssä.

### **Tutkimusrekisterin tiedot**

Kysely toteutetaan google forms -sovelluksella, ja vastauksiin on pääsy ainoastaan rekisterinpitäjällä. Kyseessä on kertatutkimus, ja tutkimus kestää marras-joulukuun 2022. Kerättyjä tietoja säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen asti kesäkuuhun 2023 saakka.

### **Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot**

Laura Heitto  
laura.heitto@student.lab.fi

### **Tutkimuksen suorittajat**

Laura Heitto