

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

JENNA SAARINEN JA KRISTA SOURULAHTI

## **Nuorten ääni liikuntapalveluiden kehittämisessä**

Yläkoululaisten osallistaminen osana  
#UkiLiikkuu liikuntaohjelmaa

HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN  
YLEMPI AMK-TUTKINTO  
2024

## TIIVISTELMÄ

Saarinen, Jenna ja Sourulahti, Krista: Nuorten ääni liikuntapalveluiden kehittämisessä. Yläkoululaisten osallistaminen osana #UkiLiikkuu liikuntaohjelmaa  
Opinnäytetyö, ylempi AMK  
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tutkinto-ohjelma  
Lokakuu 2024  
Sivumäärä: 57

Liikkumattomuus aiheuttaa merkittäviä kustannuksia Suomen valtiolle, vuosittain yli 3 miljardia euroa. Tämän opinnäytetyö on kehittämistehtävä, joka osallistaa yläkoululaiset Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kehittämiseen. Kohderyhmäksi valittiin yläkoululaiset, koska tutkimukset osoittavat liikuntamäärien vähenevän merkittävästi tässä ikäryhmässä. Tavoitteena oli osallistaa nuoret liikuntapalveluiden kehittämiseen ja edistää heidän hyvinvointiaan ja terveyttään.

Menetelmänä käytettiin palvelumuotoilua, jossa keskityttiin asiakasymmärryksen lisäämiseen. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin Google Forms -kyselyä ja Learning Cafe -työpajoja. Kyselyyn vastasi 111 yläkoululaista, ja työpajoihin osallistui 45 oppilasta. Kyselyn tulokset osoittivat, että suurin osa vastaajista koki liikkuvansa riittävästi ja tietävänsä liikunnan vaikutuksista terveyteen. Vastaajista 35,1 % harrasti yli 7 tuntia liikuntaa viikossa, mikä osoitti nuorten positiivista liikunta-aktiivisuutta.

Työpajoissa nousi esiin neljä keskeistä teemaa: vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa, teknologian hyödyntäminen liikunnassa, erilaiset liikuntalajit ja -kerhot sekä liikunnalliset haasteet ja kilpailut. Nuoret kaipasivat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, vanhempien ja kavereiden tukea sekä teknologian hyödyntämistä liikunnan motivoinnissa.

Tulokset osoittivat, että liikunnan monimuotoisuus ja sosiaalinen tuki ovat keskeisiä tekijöitä nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Kehittämisehdotuksina esitettiin nuorten osallistamista suunnitteluun, monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamista, teknologian integroimista liikuntaan, yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa sekä vanhemmille suunnattua koulutusta ja tiedotusta. Tuloksia voidaan hyödyntää liikuntapalveluiden kehittämisessä ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa.

Avainsanat: Yläkoululaiset, liikunta, liikuntapalvelut, osallistaminen.

## ABSTRACT

Saarinen, Jenna & Sourulahti, Krista: The voice of young people in developing sports services. Engaging lower secondary school pupils as part of the #UkiLiikkuu sports programme

Master's thesis

Degree programme in Health Promotion

October 2024

Number of pages: 57

Physical inactivity causes significant costs to the Finnish state, more than 3 billion euros annually. This thesis is a development task that engages lower secondary school pupils in the development of sports services in the city of Uusikaupunki. The target group was chosen to be lower secondary school children because studies show that the amount of physical activity is decreasing significantly in this age group. The aim was to engage young people in developing sports services and to promote their well-being and health.

The method used was service design, which focused on increasing client comprehension. Data collection methods included a Google Forms survey and Learning Cafe workshops. 111 lower secondary school pupils responded to the survey and 45 pupils participated in the workshops. The results of the survey showed that the majority of respondents felt that they were sufficiently active and aware of the health benefits of physical activity. 35.1% of the respondents engaged in over 7 hours of physical activity per week, indicating positive physical activity levels among the youth.

Four key themes emerged from the workshops: the role of parents and friends in physical activity, the use of technology in physical activity, different types of sports and clubs, and challenges in physical activity and competitions. Young people expressed a need for a variety of sports opportunities, support from parents and friends, and the use of technology in motivating physical activity.

The results showed that diversity in physical activity as well as social support are key factors in promoting physical activity among young people. Suggestions for development included engaging young people in planning, providing a wide range of activities, integrating technology into physical activity, cooperation with local actors, and education and information for parents. The results can be used to develop sports services and support the well-being of young people.

Keywords: engaging, lower secondary school children, physical activity, sports services.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 YLÄKOULUIKÄISET JA LIIKUNTA.....	6
2.1 Liikuntasuositukset ja yläkoululaisten liikuntakäyttäytyminen .....	6
2.2 Liikunnan vaikutukset yläkouluikäisiin .....	8
2.3 Liikunnan vaikutukset kansantaloudellisesti .....	9
2.4 Nuorten ylipaino ja lihavuus .....	11
2.5 Nuorten osallistaminen liikuntapalveluiden kehittämiseen .....	12
2.6 Nuorten osallisuutta tukevat ohjelmat, strategiat ja lainsäädäntö.....	13
3 LIIKUNTAPALVELUT .....	14
3.1 Uudenkaupungin liikuntapalvelut .....	15
3.2 Liikuntalaki .....	15
3.3 Liikuntapalveluiden kehittäminen .....	16
4 TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT .....	18
5 METODOLOGINEN VIITEKEHYS .....	19
5.1 Palvelumuotoilu.....	19
5.2 Aineistonkeruu.....	20
5.2.1 Kysely.....	20
5.2.2 Learning cafe työpajat.....	23
5.3 Kyselyaineistojen analysointi .....	24
5.4 Learning cafe työpajojen analysointi .....	26
6 TULOKSET .....	27
6.1 Kyselyn tulokset .....	27
6.1.1 Liikunnan määrä ja monimuotoisuus .....	29
6.1.2 Liikunnan ja tiedon yhteys .....	30
6.1.3 Liikuntapalveluiden arviointi .....	31
6.2 Learning cafe työpajojen tulokset.....	32
6.3 Kehittämisehdotukset.....	35
7 POHDINTA.....	37
7.1 Tulosten tarkastelu .....	37
7.2 Luotettavuus .....	39
7.3 Eettisyys .....	41
LÄHTEET.....	43
LIITE 1: PRISMA FLOW KAAVIO.....	49
LIITE 2. KIRJALLISUUSKATSAUKSEEN VALITUT TUTKIMUKSET .....	50
LIITE 3: KYSELYLOMAKE .....	52

LIITE 4: SAATEKIRJE .....	55
LIITE 5: TIEDOTE HUOLTAJILLE.....	56

## 1 JOHDANTO

Liikkumattomuus muodostaa merkittävän taloudellisen haasteen Suomen valtiolle. Tämä ilmiö vaikuttaa laajasti yhteiskuntaan ja talouteen, eikä koske ainoastaan yksilöiden terveyttä. Liikkumattomuuden vähentäminen on siten keskeinen tavoite sekä kansanterveyden että kansantalouden kannalta. (UKK-instituutti, 2023.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan yläasteikäisten osallistamista Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kehittämiseen. Kohderyhmäksi valikoituvat yläasteikäiset, sillä tutkimukset osoittavat, että liikuntamäärät vähenevät merkittävästi juuri tässä ikäryhmässä. Liikkumissuosittelun mukaan yläkouluikäisten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä monipuolisesti ja reippaasti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.) Kuitenkin LIITU-tutkimuksen mukaan vain kolmannes yläkouluikäisistä saavuttaa nämä suositukset (Kokko & Martin, 2023). Lisäksi Move!-mittausten mukaan Uudessakaupungissa 8.-luokkalaista 48,6 %:lla on heikko toimintakyky, mikä on huomattavasti heikompi kuin koko maan keskiarvo (Sotkanet, 2024).

Kehittämistehtävässä käytetään palvelumuotoilua menetelmänä asiakasymmärryksen lisäämiseksi. Aineistonkeruumenetelminä hyödynnetään kyselyjä ja Learning Cafe -työpajoja. Tavoitteena on osallistaa nuoret liikuntapalveluiden kehittämiseen ja edistää heidän hyvinvointiaan ja terveyttään tuomalla esiin kehittämisideoita Uudenkaupungin liikuntapalveluille. Liikkumattomuuden vähentäminen on tärkeää paitsi yksilön terveyden, myös koko yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Nuorten osallistaminen liikuntapalveluiden kehittämiseen voi tarjota uusia näkökulmia ja ratkaisuja, jotka innostavat heitä liikkumaan ja parantavat heidän elämänlaatuaan.

## 2 YLÄKOULUIKÄISET JA LIIKUNTA

Yläkoululaiset ovat pääsääntöisesti iältään 13–16-vuotiaita, peruskoulun 7.–9. luokkia käyviä oppilaita. Tilastokeskuksen mukaan Uudessakaupungissa yläkouluiikäisiä oli 458, vuonna 2022. (Suomen virallinen tilasto, 2022.) Yläkoululaiset käyvät läpi murrosikää, eli puberteettia, joka on sukukypsyyden alkamiskä. Murrosiän alkaminen sijoittuu keskimäärin vuosien 11. ja 17. ikävuoden välille. (Duodecim, 2023.) Murrosiässä keho ja mieli kehittyy ja muuttuu valtavasti. Tapahtuu paljon fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia ja nuori hakee omaa paikkaansa ympäristöstään. (Väestöliitto, 2023.)

### 2.1 Liikuntasuositukset ja yläkoululaisten liikuntakäyttäytyminen

Opetus- ja kulttuuriministeriön suositusten mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua viikon jokaisena päivänä ja liikkumisesta suurimman osan tulisi olla kestävyystyypistä liikuntaa. Rasittavaa kestävyystyypistä sekä luustoa ja lihasvoimaa vahvistavaa liikuntaa tulisi toteuttaa viikossa vähintään kolmena päivänä. Monipuolinen ja erilaisia liikuntataitoja kehittävä liikunta on tärkeänä tavoitteena ja myös liikkuvuuteen on syytä kiinnittää huomioita. Vähäinenkin liikkumisen määrän lisääminen on hyödyllistä ja suositusten mukainen liikunta voi kertyä useista liikkumistilanteista päivän aikana. Liikunnan ilo on merkittävässä roolissa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä, yhdenvertainen ja turvallinen liikkuminen päivittäin tulisi kuulua kaikkien nuorten elämään. (Opetus ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 11.)

Taulukossa 1 esitetään tulokset, jotka ilmaisevat 8. luokan oppilaiden prosenttiosuuden, joiden fyysinen toimintakyky on heikko Move!-mittausten perusteella. Fyysinen toimintakyky luokitellaan heikoksi, kun mittausten yhteispistemäärä on 15 tai alle. Indikaattori soveltuu peruskouluiikäisten lasten ja nuorten toimintakyvyn arvioimiseen ja muodostuu Move!-mittausten kuudesta osiosta, jotka arvioivat kestävyyttä, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Mitä suurempi prosenttiosuus, sitä heikompi fyysinen toimintakyky. Tämä osoittaa, että Uudenkaupungin 8. luokkalaisilla on kolmen edellisen vuoden aikana

tehdyissä Move!-mittauksissa havaittu heikompi fyysinen toimintakyky verrattuna muihin suomalaisiin 8. luokkalaisiin keskimäärin. Tämä voi muodostaa riskin terveydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Sotkanet, 2024.)

Taulukko 1. 8. luokan oppilaat joilla on heikko fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus) (Sotkanet, 2024.)

	2020	2021	2022	2023
Koko maa				
<b>yhteensä</b>	39,2 %	40,9 %	41,2 %	40,1 %
Uusikaupunki				
<b>yhteensä</b>	32,5 %	41,2 %	53,5 %	48,6 %

Liikkumissuositus LIITU 2022 tulosten mukaan lapsista ja nuorista reilu kolmannes täytti liikkumissuosituksen. Yleisimmin 7-vuotiaat saavuttivat suositukset, joista vajaa puolet liikkui suositusten mukaisesti. 9- ja 11-vuotiaiden ikäluokassa noin kaksi viidestä liikkui suositusten mukaisesti, 13-vuotiaista alle kolmannes, 15-vuotiaista vain joka viides. Liikuntasuosituksen saavuttivat pojat tyttöjä yleisemmin jokaisessa ikäryhmässä. 7-vuotiaasta alkaen tyttöjen liikunta-aktiivisuus laski tasaisesti, 15-vuotiaiden ikäryhmään saakka. Liikku misaktiivisuuden lasku oli pojilla loivempaa, puolet saavutti suosituksen vielä 7–11- vuotiaana, kun taas 13- ja 15-vuotiaista, eli yläkouluikäisistä kolmasosa saavutti suositukset. (Kokko & Martin, 2023, s. 16–17.)

LIITU 2022 tutkimuksen mukaan kaksi kolmesta 11–15- vuotiaasta koki tietävänsä oman ikäluokansa liikuntasuositukset. 13-vuotiaat kokivat tietävänsä suositukset yleisimmin. Tietoisuudessa suosituksiin sukupuolten välillä ei todettu olevan eroa. Koko vastaajajoukon vapaa-ajan yleisimmin harrastettuja liikuntamuotoja talvella olivat hiihto, luistelu, jääkiekko, laskettelu ja jalkapallo. Yleisimpiä liikuntamuotoja kesällä jalkapallo, uinti, pyöräily sekä frisbeegolf. (Kokko & Martin, 2023, s. 18.) Kaartisen väitöskirjan mukaan monipuolisen liikunnan harrastaminen voi tuoda lisää terveyshyötyjä verrattuna vain yhteen liikuntalajiin keskittyessä. Erityisesti tyttöjen kannustaminen kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja nuoruudessa voi auttaa säilyttämään liikunta-aktiivisuuden siirryttäessä nuoruudesta aikuisuuteen. (Kaartinen, 2020, s. 67, 76.)

Liikkuminen omaehtoisesti tai urheiluseuratoimintaan osallistuen on laskusuunnassa verrattuna osallistumista liikuntatilaisuuksiin 9–15-vuotiaiden aiempiin tutkimusvuosiin 2016 ja 2018. Liikkuminen omaehtoisesti urheiluseuran harjoituksiin osallistuen, tai muiden seurojen, kuten partioon osallistuen aiemmista tutkimus vuosista ovat vähentyneet. Erityisesti 15-vuotiaiden omaehtoinen liikkuminen vähintään kerran viikossa, oli laskussa. (Kokko & Martin, 2023, 2023, s. 21–22.)

Yläkouluikäisten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä yläkouluiässä on tehty paljon aikaisempia tutkimuksia. Tietoutta aikaisemmista tutkimustuloksista on, että liikuntainterventiot vaikuttavat heikommin yläkoululaisiin kuin alakoululaisiin. Tutkimus tuloksissa tyypillistä on drop off – ilmiö, joka kuvaa liikkumisen vähenemistä tai loppumista yläkouluiässä. Näkemyksistä nousi neljä mahdollisesti selittävää tekijää, joita tutkimus toi esille tähän ilmiöön. Tekijät liittyvät murrosiän tuomiin haasteisiin ja henkiseen kasvuun, kuten sosiaalinen media ja sen negatiiviset vaikutukset, vertaisryhmän vaikutukset ja koulun kuormittavuus, etenkin 8.-luokalla. Peltomäki kandidaatin tutkielmassaan selvittää näkemyksiä koulu yhteisön roolista nuorten liikunta aktiivisuuden tukemiseen. Tulokset kertovat, että yläkoulussa rehtorin vetovastuu toimintakulttuurin muutoksessa olevan tärkeässä roolissa, lisäksi resurssien rajallisuus eri toimijoiden ammatillisessa toiminnassa toivat haastetta. Omaehtoisesta liikkumisen tukemiseen koulu yhteisössä nähtiin liikunnan tukimuotojen puutos ja henkilökohtaisuuden huomiointi. Koulu yhteisön sisällä tapahtuva moniammatillisen yhteistyön tarve yhdessä liikunta-alan ammattilaisten kanssa nähtiin tärkeänä osaluueena, koska parhaiten nuoret ovat tavoitettavissa koulun kautta. (Peltomäki, 2021, s. 4, 27–29.)

## 2.2 Liikunnan vaikutukset yläkouluikäisiin

Kun liikuntatottumuksia ylläpidetään murrosiän yli ja panostetaan nuorille mielekkääseen liikuntaympäristöön, voidaan vaikuttaa myönteisesti nuorten mielen terveyteen sekä ennaltaehkäisevästi että hoitavasti. Tuoreessa

tutkimuksessa tarkasteltiin liikuntatottumusten keston vaikutusta kiinalaisten yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen ja elämänasenteeseen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että pitkäaikainen liikuntaharrastus oli yhteydessä vähäisempään mielenterveysongelmien esiintyvyyteen oppilaiden keskuudessa. Lisäksi pidempään jatkuneet liikuntatottumukset olivat kytköksissä myönteisempään elämänasenteeseen nuoruudessa. (Kong & Cui, 2022, s. 6.)

Yläkouluikäisille suunnatun kyselytutkimuksen mukaan fyysinen kokonaisaktiivisuus ja vapaa-ajan kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus liittyivät merkittävästi yläkoululaisten itse arvioituun terveyteen. Eroja havaittiin erityisesti, kun verrattiin viikon aikana vähintään viisi kertaa viikossa, vähintään tunnin ajan liikkuvia yläkoululaisia vähiten aktiivisiin. Vastaavasti vapaa-ajan kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden osalta merkittäviä eroja ilmeni, kun vähintään kaksi tuntia viikossa vapaa-ajan aktiivisuutta toteuttavia yläkoululaisia verrattiin vähiten aktiivisiin. (Suorsa, 2016, s.32–34.)

Toivon ja Mäkisen tutkimuksen keskeisimmät tulokset yhdistäen voidaan todeta, että liikuntaseuroihin osallistuminen nuorilla näyttää olevan merkittävässä roolissa liikuntatottumusten kehittymisessä. Toivo osoitti, että seuratoimintaan osallistuvat nuoret liikkuvat suositusten mukaisesti huomattavasti enemmän kuin ne, jotka eivät osallistu seuratoimintaan. Tämä viittaa siihen, että liikuntaseuratoiminta tarjoaa motivoivan ja tukemisen ympäristön, joka kannustaa nuoria aktiiviseen elämäntapaan. Samanaikaisesti Mäkisen tutkimus osoittaa sukupuolen ja painonhallinnan vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen. Tytöt olivat yleisesti vähemmän fyysisesti aktiivisiä, kun taas poikien fyysinen passiivisuus korostui erityisesti ylipainoisilla ja lihavilla nuorilla. Tämä korostaa tarvetta ottaa huomioon sukupuolten väliset erot ja erityistarpeet liikuntapromootiossa. (Toivo, 2021, s. 76–77; Mäkinen, 2015 s. 58.)

### 2.3 Liikunnan vaikutukset kansantaloudellisesti

Liikkumattomuus tulee kalliiksi Suomen valtiolle. UKK-instituutin mukaan Suomessa aiheutuu vuosittain yli 3 miljardin euron kustannukset suositeltua

vähäisemmästä reippaasta ja rasittavasta liikkumisesta eli liikkumattomuudesta. Jokaista kansalaista kohden tuleva lasku on noin 550 euroa. Tämä summa on yli viisinkertainen verrattuna kuntien liikuntatoimen nettokustannuksiin. Liikkumattomuuden kokonaiskustannuksista puolet, noin 1,4 miljardia euroa liittyy kroonisten kansansairauksien aiheuttamiin seurauksiin. Loput kustannuksista voidaan selittää esimerkiksi vähäisellä liikkumisaktiivisuudella nuoruudessa, mikä näkyy heikompana koulutus- ja työuramenestyksenä. Yhteiskunnan näkökulmasta tämä ilmenee tuloverojen menetyksinä ja suurempina maksettujen tukien määrinä. (UKK-instituutti, Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa, 2023; Suomen Olympiakomitea, 2021, s. 4.)

Taulukossa 2, on kerrottu liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta aiheutuvat kansansairauksien kustannukset Uudessakaupungissa vuosittain. Laskelmissa on eritelty paikallaanolosta aiheutuvat suorat kustannukset, jotka syntyvät yhteiskunnalle kansansairauksista johtuvan terveystalouden käytön ja lääkityksen vuoksi. Lisäksi laskelmissa on otettu huomioon paikallaanolosta aiheutuvat epäsuorat kustannukset, jotka koostuvat työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen aikaisten kuolemien seurauksena. Tällä hetkellä 76 % liikkuu liian vähän ja 83 % on liikaa paikallaan. Jos suositusta vähemmän liikkuvien ja liikaa paikallaan olevien osuus olisikin vähemmän, esimerkiksi 50 % liikkumattomuudesta aiheutuneet kustannukset vähentyisivät 959 000 € ja paikallaan olosta johtuvat kustannukset vähentyisivät 1 794 000 €. (UKK-instituutti, liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri, 2023.)

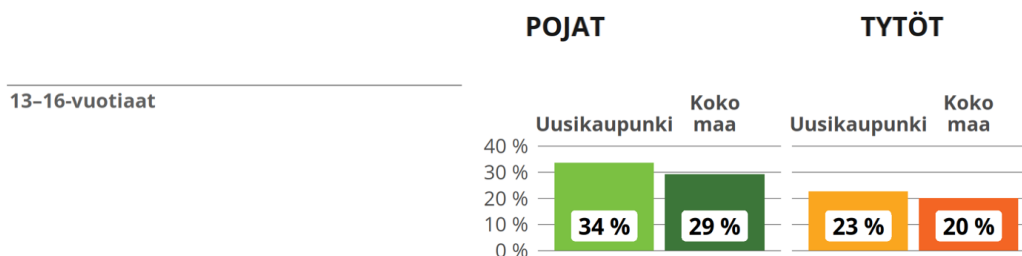
Taulukko 2. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri Uudessakaupungissa. (UKK-instituutti, liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri, 2023.)

Uusikaupunki	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
<b>Kokonaiskustannukset</b>	4 384 000 €	4 511 000 €
Suorat kustannukset	2 417 000 €	1 459 000 €
Epäsuorat kustannukset	1 968 000 €	3 052 000 €

## 2.4 Nuorten ylipaino ja lihavuus

Suomessa lasten ja nuorten ylipaino on yleistä, vuonna 2022, 2–16-vuotiaista pojista yli neljäosa ja noin viidennes tytöistä kärsi ylipainosta tai lihavuudesta. Ylipaino näytti olevan yleisempää kouluikäisillä lapsilla, erityisesti pojilla. THL korostaa tarvetta monipuolisille yhteiskunnallisille toimille lasten lihavuuden ehkäisemiseksi. Yksi tehokas keino on edistää aktiivista liikkumista yhdyskuntasuunnittelulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Kuviossa 1, on kerrottu ylipainon ja lihavuuden yleisyys (%) vuonna 2022. Ti-laistoissa verrataan 13–16-vuotiaiden uusikaupunkilaisten ylipainon ja lihavuuden yleisyyttä verrattuna koko maan tilastoihin. Tiedot perustuvat Perusterveydenhuollon avohoidon hoitoilmoituksiin (Avohilmo), joihin kouluterveydenhuollon terveystarkastuksen pituus- ja painotiedot kirjataan. (FinLapset-rekisteriseuranta, ylipaino ja lihavuus lapsilla ja nuorilla 2022, 2023.) Tilastojen perusteella uusikaupunkilaisten 13–16-vuotiaiden nuorten ylipaino ja lihavuus ovat yleisempiä sekä poikien että tyttöjen keskuudessa verrattuna koko maan tilastoihin.



Kuvio 1, Ylipainon ja lihavuuden yleisyys Uudessakaupungissa verrattuna koko maan tilastoihin. (FinLapset-rekisteriseuranta, ylipaino ja lihavuus lapsilla ja nuorilla 2022, 2023.)

Liikkumattomuudesta ja lihavuudesta voi kehittyä toisiaan ruokkiva noidankehä, joka aiheuttaa kardiometabolisia riskitekijöitä ilmestymään entistä aikaisemmin ja usein heikentäen terveyttä aikuisuudessa. Siksi on tärkeää varmistaa lasten ja nuorten riittävä fyysinen aktiivisuus. Liikunnan edistämiseksi tarvitaan innovatiivisia keinoja, jotta voidaan kasvattaa terveitä ja hyväkuntoisia sukupolvia. On tärkeää motivoida lasten vanhempia kannustamaan lapsiaan liikkumaan päivittäisissä toimissaan ja välttämään liiallista älylaitteiden

käyttöä. Lisäksi on tarpeen lisätä liikuntaa väestötasolla, ottaen huomioon lasten ja nuorten omat mieltymykset ja tavoitteet. Kouluilla on parhaat mahdollisuudet tavoittaa koko ikäluokka ja varmistaa liikunta-aktiivisuus. Tarvitaan viisautta ja yhteistä poliittista tahtoa terveyttä edistävien päätösten vaikutusten ymmärtämiseksi kansanterveyteen ja talouteen. Liikunnan merkitys lasten ja nuorten terveydelle on jo tiedossa, ja aikuisten vastuulla on varmistaa liikuntasuosituksen toteutuminen. (Duodecim, lapsuusiän liikunnan merkitys -kardiometabolinen näkökulma, 2013.)

## 2.5 Nuorten osallistaminen liikuntapalveluiden kehittämiseen

Osallisuus voidaan määritellä lukemattomin tavoin eri näkökulmista, tai riippuen asiayhteydestä. Erilaisia määreitä osallisuudelle, voivat olla esimerkiksi puhuttaessa sosiaalisesta osallisuudesta, yhteisöllisestä osallisuudesta, tasarvoisesta osallisuudesta tai yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Määreet riippuvat siitä, mitä puolta osallisuudesta halutaan kulloinkin korostaa. (Leeman ym., 2015.) Vaikka Leinonen puhuu teoksessaan lapsen osallisuuden kokemuksesta, myös nuorten kohdalla on sovellettavissa olettamus, että osallisuuden kokemus on voimaannuttava, luo innostusta, mahdollistaa mielekkään oppimisen – ja vuorovaikutuksen sekä auttaa sitoutumaan käsiteltävään asiaan. (Leinonen, 2014, s. 18–19.)

Nuorten osallistuminen oman yhteisönsä kehittämiseen tukee sekä nuorten kehitystä että edistää yhteisöjen hyvinvointia. Useat tutkijat esittävät teorioita, jotka yhdistävät yksilön ja yhteiskunnalliset vaikutukset, tarjoten laajempia mahdollisuuksia osallistua yhteisön hyvinvoinnin edistämiseen. Ekologisten kehitysteorioiden puolestapuhuja Bronfenbrennerin (1979) ja kehitysjärjestelmäteorian (Ford ja Lerner 1992) mukaan ihmisen suhde ympäristöön ja sosiaalinen elämä ovat toisiaan täydentäviä voimia ihmisen kehityksen taustalla. Stetsenko (2008) korostaa yhteistyön ja tarkoituksenmukaisen muutoksen yhteyttä ihmisen kehitykseen, avaten mahdollisuuden yleiseen osallistumiseen yhteisön kehittämisessä. Yhteisön hyvinvoinnin edistäminen nähdään näin luonnollisena ilmaisuna ihmisyydestä, ei vain ammattilaisten erikoistyönä.

Tämä lähestymistapa tarjoaa laajempia mahdollisuuksia osallistua, erityisesti nuorille, jotka usein kamppailevat identiteetin ja elämän merkityksen kysymysten kanssa. Nuorten ja yhteisöjen kehitysprosesseja tulisikin integroida, ja nuoria tulisi ohjata osallistumaan yhteisönsä hyvinvoinnin edistämiseen. Yhteisön ohjelmat ovat keskeisessä roolissa nuorten kyvyn kehittämisessä olla merkityksellisiä vapaaehtoisia yhteisönsä hyväksi. (Phillips & Wong, 2017, s. 512.)

Harrastamisen ja erityisesti liikuntaharrastukset lisäävät sosiaalisia suhteita, torjuvat yksinäisyyttä ja edistävät hyvinvointia, terveyttä sekä omaavat useita syrjäytymistä ehkäiseviä vaikutuksia. Nuoruusvuosien aikana monet kuitenkin lopettavat harrastuksensa. Nuorille kaverit ovat usein tärkeä osa harrastusta, joten moni lopettaa kaverin lopettaessa. Myös harrastuksen vaatavuus ja uudet mielenkiinnon kohteet voivat olla lopettamisen syitä. Monipuolisempien harrastuspolkujen tarjoaminen, mahdollisuus harrastaa ilman kilpailua ja sitoutumista voisi olla hyvä keino lisätä liikkumista. (Haanpää, 2020, s. 8–9, 49.)

Nuoret kohtaavat terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää epätasa-arvoa ympäri maailman, vuonna 2016 Lancet Commission on Adolescent Health and Well-being käsittelevät näitä. Heidän näkemysten mukaan nuoruusiässä hankitaan erilaisia resursseja, kuten fyysisiä, emotionaalisia, kognitiivisia, sosiaalisia ja taloudellisia. Nämä resurssit luovat perustan myöhemmän elämän terveydelle ja hyvinvoinnille. Seuraavien sukupolvien hyvinvoinnin varmistamiseksi tarvitaan myös näitä resursseja. (Patton, ym. 2016, s. 2423–2478.)

## 2.6 Nuorten osallisuutta tukevat ohjelmat, strategiat ja lainsäädäntö

Lait ja ohjeistukset ohjaavat nuorten osallistamista kunnan liikuntapalveluiden kehittämiseen. Valtioneuvoston ohjeistus Lapsivaikutusten arvioinnista, lapsibudjetoinnista sekä lapset ja nuoret tiedontuottajina kunnassa, korostaa lasten ja nuorten osallistamisen tärkeyttä kunnan päätöksenteossa. Lapsilla ja nuorilla on sellaista tietoa, joka olisi tärkeää huomioida kunnan päätöksenteon ja toiminnan kehittämisen yhteydessä. Tämä tieto on saatavilla ainoastaan suoraan heiltä kysymällä, eli osallistamalla heidät suunnitteluun. (Iivonen & Pollari,

2022, s. 24–25.) Nuorisolain yhtenä tavoitteena on nuorten osallisuuden ja vaikutusmahdollisuuksia edistäminen. Kyvyn ja edellytysten lisääminen toimia yhteiskunnassa ovat myös tavoitteena. (Nuorisolaki 1285/2016, 2§.) Nuoret tulisi nähdä toimijoina, heitä tulisi kuunnella ja kuulla. Nuorilla on perusteltuja näkemyksiä omasta elinpiiristään ja itsestään. (Kiilakoski, 2008, s. 10.)

Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma VANUPOssa on asetettu keskeisiksi teemoiksi nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja osallisuuden vahvistaminen hallitusohjelman mukaisesti vuosina 2020–2023. Nuorilla on oikeus osallistua ja tulla kuulluiksi heitä koskevissa asioissa, mutta tämä oikeus ei aina toteudu päätöksenteossa. Erityisesti etnisiin, kieli- ja kulttuurivähemmistöihin, vammaisiin ja NEET-nuoriin liittyy yhdenvertaisuuden haasteita. Oikeusministeriö käynnisti kansallisen demokratiaohjelman, joka toimii eri ministeriöiden demokratiahankkeiden sateenvarjona. Ohjelman puitteissa toteutetaan toimenpiteitä nuorten kuulemisen ja osallisuuden edistämiseksi. Toimenpiteisiin kuuluvat monipuolisten ja vaikuttavien osallistumismahdollisuuksien edistäminen nuorille, kannustaminen kuntia huomioimaan nuorisovaltuustot päätöksenteossa, uusien työkalujen ja menetelmien kehittäminen nuorten kuulemiseen yhteistyössä sidosryhmien kanssa. (Nuoret ja Osallisuus: Osallisuuden monta puolta, 2023 & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020, s. 20.)

### 3 LIIKUNTAPALVELUT

Liikuntapalvelut ovat yksi kunnan tehtävistä. Liikuntapalveluiden tehtäviin kuuluu yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallisella tasolla. Tämä toteutuu esimerkiksi järjestämällä eri kohderyhmät huomioivia liikuntapalveluita, terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa ja ylläpitämällä sekä rakentamalla liikuntapaikkoja. Yhteistyötä tehden kunnan eri toimijoiden kuten sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuoriso- ja kulttuuritoimen sekä liikenne-, ympäristö- ja kaavoitustoimen välillä. Yhteistyön tekeminen on liikunnan edellytyksien luomisen kannalta välttämätöntä. Kuntien

välistä ja alueellista yhteistyötä tulee paikallisen yhteistyön lisäksi hyödyntää kehittämistoiminnassa. Toiminnan yhtenä tarkoituksena on mahdollistaa liikuntaan osallistumista sellaisille henkilöille sekä ryhmille, jotka eivät ole minäkään seuran tai yhdistyksen toiminnassa mukana tai sellaisille, joita liikuntayritysten palvelut eivät tavoita tai joille järjestötoiminnan piirissä ei pystytä järjestämään toimintaa. (Kuntaliitto: Liikuntapalvelut, 2023.)

### 3.1 Uudenkaupungin liikuntapalvelut

Uudenkaupungin liikuntapalvelut pyrkivät edistämään kaupunkilaisten terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta tarjoamalla monipuolisia ja mielekkäitä nuoriso- ja liikuntapalveluja. Tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman moni uusikaupunkilainen, jotta jokainen voi osallistua liikuntaan omalla tavallaan ja tasollaan. Tavoitteena on myös tehokas tiedottaminen, jotta kaupunkilaiset voivat löytää ja osallistua tarjolla oleviin palveluihin. Yhteistyö eri tahojen kanssa nähdään olennaisena osana palvelujen onnistunutta toteuttamista. (Suomi.fi: Uudekaupungin liikuntapalvelut, 2022.)

Uudessakaupungissa on käynnissä #UkiLiikkuu-liikuntaohjelma, joka on suunniteltu edistämään aktiivista elämäntapaa ja parantamaan asukkaiden hyvinvointia parantamalla kaupungin liikunta- ja urheiluolosuhteita. Yhteistyö monialaisen ohjausryhmän ja asukkaiden kyselyiden avulla auttaa tunnistamaan tarpeita ja kehityskohteita. Tavoitteena on tehdä Udestakaupungista viihtyisämpi paikka, jossa kaikilla kaupunkilaisilla on mahdollisuus harrastaa ja nauttia liikunnasta, parantaen samalla kaupungin terveyttä ja elämänlaatua. (Uusikaupunki, 2022.)

### 3.2 Liikuntalaki

Liikuntalaki määrittää kuntien vastuulle luoda liikunnalle suotuisat olosuhteet paikallistasolla. Tämä sisältää liikuntapalvelujen järjestämisen eri kohderyhmille, kansalaistoiminnan, erityisesti seuratoiminnan tukemisen sekä liikunta- paikkojen rakentamisen ja ylläpidon. Kuntien odotetaan toteuttavan näitä

tehtäviä yhteistyössä eri toimialojen välillä sekä edistämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. Kuntien on myös kuultava asukkaita liikuntaan liittyvissä keskeisissä päätöksissä, noudattaen kuntalain määräyksiä asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Lisäksi kunnan tulee arvioida asukkaiden liikunta-aktiivisuutta osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. On kuitenkin huomioitava, että kunta ei kilpaile markkinoilla, ellei liikuntaa toteuteta liiketoiminnallisesti. (Liikuntalaki 390/2015, 1 luku 5 § 1 mom.)

### 3.3 Liikuntapalveluiden kehittäminen

Kunnallisalan kehittämissäätiön tutkimuksen mukaan kunnan kulttuuri- ja liikuntapalveluiden kehittämiskohteiksi nousevat palvelutarjonnan perusresurssien turvaaminen, palveluiden tasa-arvoisuus ja monipuolisuus, sekä palveluita koskevien vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Tuloksissa ilmeni myös, että tulot vaikuttavat merkittävästi liikunnan harrastamiseen. Liikuntaharrastukset ovat nykyään taloudellisesti vaativampia ja välineistökeskeisempiä, mikä asettaa osallistujille taloudellisia haasteita. Lapsiperheille tulisi tarjota entistä paremmin räätälöityjä palveluja. Tämä vaatii palveluiden perusresurssien turvaamista ja uusien menetelmien avulla tapahtuvaa käyttäjäryhmien palvelutarpeiden tarkempaa kartoittamista. Paikallisessa kulttuuri- ja liikuntapolitiikassa on tärkeää huomioida, että palvelut tulisi suunnitella aiempaa kokonaisvaltaisemmin yhteistyössä käyttäjien kanssa. (Sokka ym., 2014, s. 69–72.)

Liikunta on keskeinen tekijä hyvinvoinnin kannalta, mutta valitettavasti moni suomalainen liikkuu edelleen liian vähän terveytensä kannalta. Liikunnalla on kuitenkin monia myönteisiä vaikutuksia sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Se on tehokas keino ehkäistä terveysongelmia, parantaa oppimistuloksia, ylläpitää työkykyä ja estää syrjäytymistä. Lisäksi se voi edistää kotoutumista. Vaikka liikunnan merkitys on kiistaton, osa suomalaisista kaipaa vielä lisää kannustusta ja mahdollisuuksia liikkumiseen terveyden edistämiseksi. (Suomen Olympiakomitea, 2021, s. 4.)

Lehtinen pro gradu tutkielmassaan käy läpi, millaisessa oppimisympäristössä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset motivoituvat liikkumaan. Tutkimuksen mukaan nuoria motivoi, hyvän ja suvaitsevan ilmapiirin oppimisympäristö sisältäen erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia, myös rauhoittumisen mahdollisuus oli noussut esiin tuloksista. Puhdas ja siisti liikuntaympäristö, tutkimus vahvisti oletusta siitä, että ympäristö on keskeisessä vaikutuksessa nuorille luomassa motivaatiota. Tutkimuksessa nuoret kaipasivat vaihtelua liikunta ympäristöön, jossa jokaisella olisi mahdollisuus tulla ryhmässä hyväksytyksi, oppia ja harrastaa. Käytännönläheisiä ideoita nuorilta syntyi tutkimuksessa vähän. Ideat, joita nuorilta tuli olivat kuitenkin teoriassa kaikki sellaisia, joita liikunnanopettajan on mahdollista toteuttaa, nuoria liikuntaan motivoivat tekijät huomioiden. (Lehtinen, 2021, s. 25–31.)

Maailman terveysjärjestön julkaisemassa ”Liikuntaa koskeva maailmanlaajuisen toimintasuunnitelma 2018–2030: Aktiivisempia ihmisiä terveemmän maailman puolesta”, painottaa huomioimaan ihmisten passiivistuvan arjen. Suunnitelmassa painotetaan, päättäjien tulisi varmistaa, että kaikilla ihmisillä olisi pääsy turvallisiin ja fyysistä aktiivisuutta mahdollistaviin ympäristöihin ja monipuolisiin mahdollisuuksiin jokapäiväisessä elämässään. Käyttäen tätä keinona parantaa yhteisöjen ja yksilöiden terveyttä ja edistää kaikkien kansakuntien kulttuurista, sosiaalista sekä taloudellista kehitystä. (World Health Organization, 2019.)

Brobergin kaupunkisuunnittelun näkökulmasta tehdyn tutkimuksen tulokset osoittavat, että tärkein liikkumisen valintoihin vaikuttava tekijä on kuljettavan matkan pituus. Hänen mukaansa rakennetun ympäristön tiiviys monissa muodoissaan, vaikuttaisi olevan keskeisessä roolissa liikkumisen tapaan ja sen itsenäisyyteen oleellisesti vaikuttava tekijä. Tiivis ympäristö vaikuttaisi tukevan itsenäisyyttä ja aktiivisuutta hänen tutkimuksensa mukaan. Huomioitavaa on, että kaikkein tiiveimmin asutuissa kaupunkiympäristössä käytetään autoa ja julkisia kulkuvälineitä, yhdessä vanhempien kanssa. Monipuoliset mahdollisuudet tekemiseen tarjoavat kaupunkikeskustat. Kaupunki tulisi kuitenkin kokonaisuutena nähdä liikkumaan kannustavana ympäristönä ja uusia

asuinalueita tulisi sijoittaa ja liittää sopivassa suhteessa kaupunkiin, huomioiden etäisyydet sekä kulkuyhteydet. (Broberg, 2015, s. 28–32.)

Käyttäjälähtöinen palveluinnovaatioprosessi voi tarjota arvokasta tietoa liikuntapalvelujen kehittämiseksi. Harmokivi-Saloranta tutki väitöskirjassaan, miten käyttäjälähtöistä palveluinnovaatioprosessia voi hyödyntää liikuntapalvelujen uudistamisessa. Tutkimus keskittyi erityisesti alkuvaiheen tiedonkeruumenettelmiin. Väitöskirjan tuloksissa korostui, että liikuntapalvelujen kehittäjien tulisi harkita tarkoin, kenen näkökulmasta palveluita kehitetään ja millaisia kehittämistoimenpiteitä halutaan toteuttaa käyttäjälähtöistä palveluinnovaatioprosessia hyödyntäessä. (Harmokivi-Saloranta, 2020, s. 129–144.)

#### 4 TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Kehittämistehtävän tarkoituksena on parantaa Uudenkaupungin yläkoululaisten liikkumismahdollisuuksia käyttämällä palvelumuotoilua menetelmänä. Tarkoituksena on hankkia lisää asiakasymmärrystä ja osallistaa nuoret suunnitteluprosessiin kyselyiden ja työpajojen avulla. Tavoitteena on tuottaa käytännön ehdotuksia Uudenkaupungin liikuntapalveluiden parantamiseksi siten, että ne ovat houkuttelevampia nuorille. Näiden tavoitteiden avulla pyrimme edistämään nuorten hyvinvointia ja terveyttä.

##### Kehittämistehtävät

1. Kuvaila asiakasymmärryksen pohjalta yläkoululaisten kokemuksia liikunnasta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen.
2. Selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat yläkoululaisten halukkuuteen osallistua liikuntaan.
3. Tuottaa konkreettisia ehdotuksia yläkoululaisilta liikuntapalveluiden kehittämiseksi palvelumuotoilun keinoin.

## 5 METODOLOGINEN VIITEKEHYS

Metodologinen viitekehys perustuu palvelumuotoiluun, joka soveltuu opinnäytetyön menetelmäksi sen käyttäjälähtöisyyden vuoksi. Palvelumuotoilun lähestymistavassa korostuu asiakaslähtöisyys, jossa keskeisiä tavoitteita ovat ymmärtäminen, osallistaminen ja eri näkökulmien yhteensovittaminen. (Harmoinen ym., 2020, s. 8–11.) Tyypillistä palvelumuotoilussa on käyttää monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja työkaluja, kuten ideoiden jäsentelyyn, analysointiin, aktivointiin, motivointiin ja testaamiseen (Tuulaniemi, 2011, s. 110). Palvelumuotoilu perustuu visuaalisuuteen, kokeiluihin ja iteraatioon, mikä tekee siitä tehokkaan työskentelyfilosofian palveluiden kehittämisessä (Kurronen, 2015).

### 5.1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilun avulla pyrimme löytämään uusia ideoita yläkoululaisten liikuntatottumusten lisäämiseksi. Palvelumuotoilussa keskeistä on, että prosessi lähtee liikkeelle asiakkaan tarpeista. Yhteistyö kohdejoukon eli yläkoululaisten kanssa hankkia meille arvokasta tietoa, jonka perusteella voimme kehittää tarkempaa palveluvision kehittelyä jatkossa. Palvelumuotoilun tyypillisenä lopputuloksena ideat kootaan palvelukonseptiksi ja dokumentoidaan palvelumalliksi. (Hiltunen, 2017, s. 7.) Kehittämistehtävässämme toteutamme tietoutta ja ideoita osana laajempaa kokonaisuutta, joka liittyy Uudenkaupungin liikunta-palveluihin.

Palvelumuotoilussa on erilaisia prosessimalleja, käytämme tunnetuinta prosessimallia, eli tuplatimanttia ”the double diamond”. Kehittämistehtävä keskittyy tuplatimantin ensimmäiseen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa keskitytään palvelun kehittämistarpeen ymmärtämiseen, jonka tavoitteena on asiakasymmärryksen syventäminen ja saadun tiedon kiteyttäminen. (Palvelumuotoilupalo: Palvelumuotoiluprosessin vaiheet, 2018.) Tavoitteena on vastata palvelua tuottavan organisaation ja sen kohderyhmän tarpeisiin liikunta-palveluiden kehittämiseksi (Lehto, 2011, s. 10–11).

Tuplatimantin ensimmäisessä vaiheessa kartoitetaan ja kuvataan palvelun nykytilanne. Tämä vaihe sisältää teoreettisen viitekehyksen luomisen, joka perustuu aiempiin tutkimuksiin ja tilastoihin sekä teoriatiedon syventämiseen. (Palvelumuotoilupalo: Palvelumuotoiluprosessin vaiheet, 2018.) Tämän jälkeen toteutetaan asiakasymmärryksen lisäämiseksi kysely. Saadun aineiston pohjalta jatkokehitämme Learning cafe -työpajoihin sisällöt. Ideat viimeistellään ja raportoidaan Uudenkaupungin liikuntapalveluille, jotta he voivat hyödyntää niitä #UkiLiikkuu -liikuntaohjelmassa. Työssämme syntyy konkreettisia ehdotuksia liikuntapalveluiden parantamiseksi, jotka keskittyvät yläkoululaisten osallistamiseen ja motivointiin liikunnan pariin.

## 5.2 Aineistonkeruu

Aineistonkeruu tapahtui kyselyllä yläkoululaisten keskuudessa sekä Learning cafe -työpajoissa. Kyselyssä käytettiin standardoitua kyselylomaketta, joka lähetettiin Uudenkaupungin ja Kalannin yläkouluikäisille oppilaitoksen hallinto-ohjelman, Wilman kautta. Learning cafe -työpajoissa osallistujat jaettiin pienryhmiin, joissa keskusteltiin ja ideoitiin liikuntapalveluiden kehittämiseen liittyviä ratkaisuja.

### 5.2.1 Kysely

Asiakasymmärryksen tiedonkeruumenetelmänä käytetään kyselyä, jossa palvelun keskiössä ovat käyttäjät sekä palvelua tarjoava henkilöstö. Palvelumuotoilussa on ensisijaisesti tärkeää ymmärtää palvelua tuottavan henkilöstön tarpeet, jotta varmistetaan, että kehitettävä palvelu voidaan toteuttaa asiakkaalle menestyksekkäästi. (Tuulaniemi, 2011, s. 144–146.) Kyselyn tarkoituksena on esittää standardoituja kysymyksiä ihmisille. Eli kaikilta kyselyyn osallistuneilta kysytään sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla. Kyselylomakkeen käyttö mahdollistaa suuren osallistujamäärän tutkimukseen, koska vastaaja itse lukee kysymykset ja vastaa niihin kirjallisesti.

Kehittämistehtävässä tutkittava kohde, eli havaintoyksiköt ovat Uudenkaupungin yläkoululaiset. (Vilka, 2021, luku 4, kohta Tutkimusaineiston keräämisen tavat.)

Uudessakaupungissa tilastokeskuksen mukaan yläkoululaisia oli 458, vuonna 2022 (Suomen virallinen tilasto, 2022). Kyselyn perusjoukkoon kuuluvat kaikki Uudenkaupungin yläkouluikäiset oppilaat. Kysely toteutetaan kokonaisotantana, sillä tavoitteena on saada kaikkien asiasta kiinnostuneiden yläkouluikäisten näkemykset esille kehittämistehtävässä. Kokonaisotannassa koko perusjoukko osallistuu kyselyyn, eikä otantamenetelmää käytetä. (Vilka, 2021, luku 4, kohta Otannan suunnittelu.)

Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja. Suurin riski kyselylomakkeen kohdalla on tutkimusaineiston kato, jos vastausprosentti jäisi alhaiseksi. (Vilka, 2021, luku 4, kohta Tutkimusaineiston keräämisen tavat.) Tavoitteena on vähentää tutkuskatoa kehittämistehtävässä lisäämällä kyselylomakkeeseen saatekirje, jonka tarkoituksena on olla motivoiva ja innostava.

Ennen kyselylomakkeen laatimista kirjoitetaan teoreettinen viitekehys, jossa hyödynnetään kirjallisuuskatsausta. Teoreettinen viitekehys koostuu teorian tiedosta, aikaisemmista tutkimuksista ja tilastoista. Tämän jälkeen seuraa operationalisoinnin vaihe, jossa teoreettinen tieto siirretään mitattavaan muotoon eli kyselylomakkeeseen. Kyselyssä mitataan teoreettisen tiedon pohjalta saatua tietoa. Operationalisoinnissa otetaan huomioon kohderyhmä, eli yläkouluikäiset, tutkittava palvelu eli Uudenkaupungin liikuntapalvelut sekä taustamuuttujat eli selittävät tekijät. Kyselyä suunniteltaessa tärkeintä on miettiä, mihin kysymyksiin haetaan vastauksia (Vilka, 2021, luku 4, kohta "Kyselylomakkeen valmistaminen"). Kyselylomakkeen suunnittelussa kiinnitetään huomiota selkeään ulkoasuun, ja kyselyn ei tule olla liian pitkä tai vaikeaselkoinen. Vastaukseen tulee kulua korkeintaan 15–20 minuuttia. Jokaisella kysymyksellä on oltava selkeä tarkoitus ja tavoite; kysymyksiä ei lisätä vain varmuuden vuoksi (Ojasalo ym., 2015, s. 131).

Kyselyn avulla kerätään määrällinen aineisto systemaattisesti. Aineistoa sekä sen välisiä yhteyksiä kuvataan ja tulkitaan tilastollisten menetelmien avulla. (Nummenmaa, 2021, s. 24.) Kyselyssä mitataan muuttujia sekä tarkastellaan näiden välisiä yhteyksiä. Taustatiedot kyselyssä ovat riippumattomia muuttujia. Riippuvia muuttujia kyselyssä ovat esimerkiksi vastaajan liikuntatottumukset. Taustatietoja kysyessä onkin tärkeää miettiä, mitä tietoa kohdejoukosta on välttämätöntä saada. Esimerkiksi oppilaan sukupuoli tai luokka-aste voi selittää vastaajan liikuntatottumuksia. Kyselyn vastausten perusteella on mahdollista kohdentaa palveluita taustamuuttujien avulla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s. 55.)

Liitteenä 1 on kyselylomake, jonka suunnittelu perustuu teoreettisen viitekehukseen. Kolme ensimmäistä kysymystä koskevat taustamuuttujia, eli tiedustellaan vastaajan luokka-astetta, sukupuolta ja oppilaitosta. Neljännessä, viidennessä ja kuudennessa kysymyksessä kartoitetaan liikuntatottumuksia. Näiden kysymysten avulla kartoitetaan muuttujien liikunta-aktiivisuutta, sekä millaisia yksilö- ja joukkueurheilulajeja he harrastavat tällä hetkellä. Kysymykset 1–6 vastaavat kehittämistehtävään ” Mitkä muuttujat vaikuttavat yläkoululaisten halukkuuteen osallistua liikuntaan?”

Kehittämistehtävään ” Millainen kokemus yläkoululaisilla on liikunnasta ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen?” saadaan vastaus seuraavien kysymysten avulla. Seitsemännen ja kahdeksannen kysymyksen tarkoituksena on selvittää yläasteikäisen subjektiivinen kokemus omasta liikuntakäyttäytymisestä ja liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Yhdeksännen kysymyksen avulla pyritään kartoittamaan, miten liikunta vaikuttaa positiivisesti vastaajan hyvinvointiin ja terveyteen.

Kyselyn kymmenennessä ja yhdennessätoista kysymyksessä tavoitteena on saada asiakasymmärrystä siitä, ovatko yläasteikäiset tyytyväisiä nykyisiin liikuntamahdollisuuksiinsa ja mitä he toivoisivat lisää. Kehittämistehtävään ” Millaisia konkreettisia ehdotuksia yläkoululaisilla on liikuntapalveluiden parantamiseksi?”, saadaan vastaus näiden kysymysten avulla.

Kysely lähetettiin Uudenkaupungin yläkouluihin, Uudenkaupungin yhtenäiskouluun ja Kalannin yläkouluun. Kysely välitettiin yläkoululaisille Wilma viestintäjärjestelmän kautta. Ennen tätä oltiin yhteydessä Uudenkaupungin yhtenäiskoulun ja Kalannin yläkoulun rehtoriin, pyytäen välittämään kyselyt oppilaille, saatekirjeen kera. Lisäksi on sähköpostitse oltu yhteydessä Uudenkaupungin hyvinvointijohtajaan Jan Vuorenlaaksoon, kertoen opinnäytetyön aiheesta. Vastausajaksi kyselyyn tulee 1–2 viikkoa. Kyselyn tuloksia oli tarkoitus käyttää paitsi liikuntapalveluiden kehittämiseen sellaisenaan, myös Learning cafe -työpajan kysymysten muodostamiseen, joka tapahtui kyselyn tuloksia hyödyntäen.

### 5.2.2 Learning cafe työpajat

Learning cafe menetelmää kutsutaan toiselta nimeltään oppimiskahvilaksi. Sitä käytetään keskustelun herättelyyn ja uusien ajatusten ja tiedon keräämiseen. Menetelmälle ominaista on yhteisten ratkaisujen löytäminen, kommenttien, täydentäen ja myös kyseenalaistaen toisten ajatuksia. Menetelmä on prosessina yksinkertainen ja tavoitteena on sovittuihin teemoihin taikka kysymyksiin yhteneväisen ratkaisun löytäminen. Prosessi etenee niin, että väki jaetaan pienryhmiin pöytäkunnittain ja toiminnan edetessä jäsenet pöytäryhmissä vaihtavat pöydästä seuraavaan. Pöydän vaihdon jälkeen uusi ryhmä aloittaa pohtimaan aiempia tuotoksia ja jatkaa ideointia eteenpäin. Tyypillistä menetelmässä on, että jokaiseen ryhmään valikoidaan puheenjohtaja, joka jää samaan pöytään muiden jatkaessa ei teemojen/kysymysten ääreen. Lopuksi kunkin ryhmän puheenjohtaja tekee yhteenvedon, tiivistäen oman teemansa/kysymyksiensä saadut lopputulokset kaikille. (Innokylä, 2024.)

Keväällä 2024, kun kyselyn tulokset on analysoitu, muodostetaan niiden perusteella kysymykset/tehtävät Learning cafe -työpajaan. Työpajat on tarkoitus toteuttaa terveystiedon tunneilla. Learning cafessa mietitään vastausta kysymykseen;” Millaisia konkreettisia ehdotuksia yläkoululaisilla on liikuntapalveluiden parantamiseksi?”, sekä teemoihin, jotka nousevat kyselylomakkeen pohjalta.

Valinta tapahtuu satunnaisotannalla jokaiselta luokka-asteesta valikoiden yhden luokan, jolle työpaja pidetään. Työpaja kestää aina yhden oppitunnin eli 45min. Työpajan sisältö toteutuu, menetelmän teorian mukaan. Tavoitteena on, että nuoret pääsevät itse ideoimaan ja samalla oppimaan aiheesta joka heidän elämäänsä merkittävästi vaikuttaa, tuottaen kehittämissuhteita toimiksiantajalle Uudenkaupungin liikuntapalveluille.

Valmisteluvaiheessa tulee päättää ensimmäisenä analyysiyksikkö (a meaning unit). Opinnäytetyön analyysiyksikkönä toimivat työpajojen osallistujien antamat vastaukset liikunnan edistämiseen nuorten keskuudessa liittyviin kysymyksiin. Näitä ratkaisuja voidaan analysoida niiden sisältämien ideoiden, ratkaisujen ja näkemysten näkökulmasta niiden toteutettavuuden, vaikutusten ja nuorten tarpeiden kannalta. Työn analyysiyksikkönä käytetään ajatuskokonaisuutta, joka vastaa esitettyyn kolmanteen kehittämistehtävään ”Millaisia konkreettisia ehdotuksia yläkoululaisilla on liikuntapalveluiden parantamiseksi?” Aineistosta analysoidaan vain ilmeinen sisältö. (Graneheim & Lundman, 2004, s. 105–112.)

### 5.3 Kyselyaineistojen analysointi

Aloitetaan määrällisen aineiston kokoamisen datamatriisiksi Exceliin, jonka jälkeen aineiston analyysissä käytetään R-studiota (versio 2023.4.3.1). Kyselyn taustamuuttujat kuvataan frekvenssien avulla, jotta saadaan selkeän yleiskuvan vastaajajoukosta ja heidän ominaisuuksistaan. Ristiintaulukoinnilla selvitetään, miten kyselyn muuttujat jakautuvat, sekä niiden välisiä riippuvuuksia. Ristiintaulukoinnin avulla pystytään selvittämään muuttujia kahdessa tai useammassa luokassa. Esimerkiksi tutkitaan, eroavatko tyttöjen ja poikien liikuntatottumukset toisistaan, sekä selvitetään mahdollisia eroavaisuuksia luokka-asteiden välillä liikuntamäärissä. (Nummenmaa, 2021, s. 102–104.)

Kyselyn normaalisti jakautuneiden numeeristen muuttujien välistä riippuvuuden astetta eli korrelaatiota analysoidaan Pearsonin korrelaatiokertoimen

avulla. Tällä menetelmällä pyritään selvittämään muuttujien välillä olevaa lineaarista riippuvuutta. (Nummenmaa, 2021, s. 415–423).

Sen jälkeen tarkastellaan eri ryhmien välisiä eroja Khiin neliötestin ja Fisherin tarkan testin avulla, koska liikuntamäärät oli mitattu kategorisesti. Tämä auttoi selvittämään, onko esimerkiksi eri luokka-asteiden tai sukupuolten välillä eroja liikunnan määrässä, monimuotoisuudessa, tiedossa ja tyytyväisyydessä hyvinvointiin. (Nummenmaa, 2021, s. 310, 424).

Lisäksi käytetään regressioanalyysiä mahdollisten vaikutusten arvioimiseksi eri tekijöiden välillä. (Nummenmaa, 2021, s. 439). Tämän avulla voitiin selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat eniten hyvinvointiin ja kuinka suuri vaikutus niillä on. Näiden tulosten perusteella voitiin tehdä päätelmiä kehittämistehtävään ja löytää mahdollisia keinoja edistää hyvinvointia liikunnan avulla.

Kyselyn avoimia kysymyksiä analysoidaan kvantitatiivista sisällönanalyysia hyödyntäen. Avoimia kysymyksiä, tutkitaan ja luokitellaan, minkä jälkeen lasketaan luokkien prosenttiosuudet vastauksista. Tavoitteena kvantifioida avoimista kysymyksistä saatuja tietoja systemaattisesti ja objektiivisesti (Vilkkä, H. 2021, kohta 4.4.)

Laadullista tutkimusaineistoa saadaan Learning Cafe -työpajan tuloksista. Tämän analysointi on monivaiheinen prosessi, joka vaatii huolellista ja systemaattista lähestymistapaa. Tärkeää on kerätä ja dokumentoida kaikki työpajassa tuotetut aineistot, kuten fläppipaperit, havainnot ja mahdolliset visuaaliset materiaalit. Tuotoksesta tehdään yhteenveto raportti teemoittelemalla ja tarkastelemalla aineisto systemaattisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2019, s. 91–93.)

Kehittämistehtävän analysointivaiheessa selvitetään, vastaavatko kyselyn ja työpajan tulokset opinnäytetyön tavoitteeseen ja kehittämistehtäviin eli pääsemmekö synteisiin. Analysoidaan tuloksia vertaillen niitä tutkittuun tietoon ja aiempaan tutkimusnäyttöön. Pyritään yksityiskohtaisen ja kuvaavan analyysin päätteeksi synteisiin. Synteesi on yksityiskohdista koottu kokonaisuus,

analysointimme lopputuloksen yhdistelmä. Tarkoituksena on, että analyysi ja synteesi täydentävät toisiaan. (Kamensky, 2015, s. 51.)

#### 5.4 Learning cafe työpajojen analysointi

Learning cafe työpajojen analysoinnissa käytetään induktiivista analyysia. Analyysien vaiheet ovat Elo & Kyngäs (2008) mukaan valmistelu-, analysointi- ja raportointivaihe. Työpajojen sisällöt olivat jokaisella luokka-asteella samantyyppiset, työpisteitä oli neljä, ryhmäkoot vaihtelivat oppilaiden määrän mukaan.

1. työpiste oli 1. Case-tapaus, jossa oppilaat valikoivat kahdesta vaihtoehdoista mieleisen, jokainen ryhmä valikoi itselleen aiheen ja mietti tähän vastauksia. Kysymyksenä case-tapauksissa olivat vaihtoehtoisesti ”Yläkouluikäinen on muuttanut Uuteenkaupunkiin, hän on luonteeltaan ujo ja aiemmin harrastanut kiipeilyä. Hän ei halua osallistua isoihin ryhmiin. Vaihtoehdot ja vinkit aktiiviteettien löytämiseksi?” tai ”Yläkouluikäinen, joka pelaa paljon Xboxilla ja hänen koulumenestyksensä kärsii. Aiemmin pelannut jalkapalloa, mutta harrastus jäänyt. Miten saada hänet innostumaan liikunnasta uudelleen?”.

2. työpisteessä oli tarkoituksena pohtia ”Miten voimme hyödyntää teknologiaa, kuten sosiaalista mediaa tai muita digitaalisia kanavia, liikuntapalveluiden tarjoamisessa ja markkinoinnissa? Kuinka tämä voisi tavoittaa juuri teidät, yläkouluikäiset osallistujat?” kysymykseen. 3. pisteessä pohdittiin ”Mitä erilaisia liikunnallisia kerhoja ja ryhmiä voitaisiin suunnitella nuorille?” Tavoitteena saada kaikille halukkaille hyvät mahdollisuudet lähteä liikkeelle. 4. pisteessä oppilaat ideoivat ”Mitä erilaisia liikunnallisia haasteita voitaisiin järjestää nuorille innostamaan heitä osallistumaan liikunnan pariin?”

Analysointi tapahtuu työpajojen aineistoja kokoamalla kaikki työpajoista saamamme tiedot yhteen Word-tiedostoon. Käyden koko aineisto läpi huolellisesti ennen varsinaista analyysin aloittamista. Tarkastellen samalla, että aineisto vastaa kehittämistehtävään ja antaa niihin vastauksen. (Russell & Gregory, 2003, 36–40.)

Laadullinen analyysi on ominaispiirteiltään aineiston tarkastelua kokonaisuutena. Laadullisen analyysin voidaan ajatella koostuvan kahdesta vaiheesta; havaintojen pelkistämisestä ja tämän jälkeen arvoituksen ratkaisemisesta. Aineistoa yhdistäessä tavoitteena, että aineiston sisältä löytyy esimerkkejä ja näytteitä samasta ilmiöstä. Ilmiön ratkaiseminen, tulkinta, on tarkoitus löytää tilastollisille yhteyksille eri muuttujien välillä, hyödyntäen eri tutkimuksista saatuja tuloksia, niistä saatuja selitysmalleja ja kausaalisuhteita hyödyntäen löytää yhteyksiä eri asioiden välille (Alasuutari, 2011, luku 2, kohta Laadullisen analyysin vaiheet, havaintojen pelkistäminen, arvoituksen ratkaiseminen). Ryhmittely tapahtuu teemoittain, tarkastellen vastauksia ja nostaan esiin toistuvia aiheita ja teemoja.

## 6 TULOKSET

Kehittämistehtävän tulokset osoittavat, että Uudenkaupungin yhtenäiskoulun ja Kalannin yläkoulun 7.–9. luokkalaisten liikunnan määrä ja monimuotoisuus vaihtelevat merkittävästi. Kyselyyn vastanneista 111 oppilaasta suurin osa oli tyttöjä ja enemmistö Uudenkaupungin yhteiskoulusta. Suurin osa oppilaista koki liikkuvansa riittävästi ja tiesi liikunnan terveysvaikutuksista. Työpajoissa korostuivat vanhempien ja kavereiden rooli, teknologian hyödyntäminen liikunnan markkinoinnissa ja motivaation lisäämisessä sekä monipuolisten liikuntalajien ja -kerhojen tarjoaminen. Nuoret kaipaavat monipuolisia ja innostavia liikuntamahdollisuuksia sekä tukea vanhemmilta ja kavereilta. Teknologian hyödyntäminen ja nuorten kuuleminen ovat keskeisiä liikuntapalveluiden kehittämisessä.

### 6.1 Kyselyn tulokset

Opinnäytetyön kyselyyn vastasi 111 Uudenkaupungin yhtenäiskoulun ja Kalannin yläkoulun 7.–9. luokkalaista (Taulukko 3). Kyselyn vastausprosentti oli 24,2 %. Vastaajista suurin osa oli tyttöjä (62,2 %), ja poikia oli merkittävästi

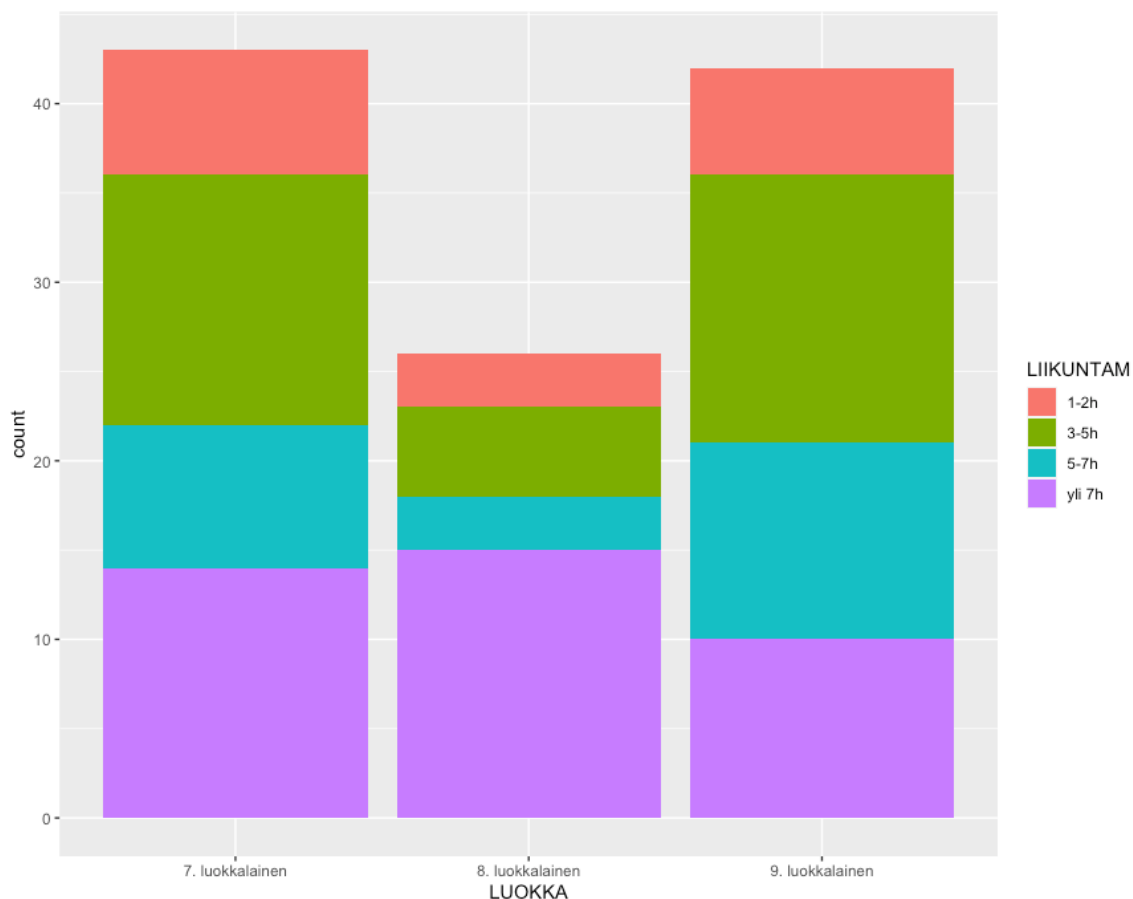
vähemmän (36,9 %). Kyselyyn osallistuneista oppilaista suurin osa oli Uudenkaupungin yhtenäiskoulusta (92,8 %), kun taas Kalannin yläkoulusta osallistui vain pieni vähemmistö (7,2 %). Tarkemmat tiedot vastaajajakaumasta löytyvät taulukosta 3.

Taulukko 3. Taustatiedot (n=111)

<b>Taustatiedot</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sukupuoli</b>		
<b>Tyttö</b>	69	62,2
<b>Poika</b>	41	36,9
<b>En halua vastata</b>	1	0,9
<b>Oppilaitos</b>		
<b>Uudenkaupungin yhtenäiskoulu</b>	103	92,8
<b>Kalannin yläkoulu</b>	8	7,2
<b>Luokka-aste</b>		
<b>7. luokkalainen</b>	43	38,7
<b>8. luokkalainen</b>	26	23,4
<b>9. luokkalainen</b>	42	37,8
<b>Liikuntamäärä viikossa</b>		
<b>0 tuntia</b>	0	0
<b>1–2 tuntia</b>	16	14,4
<b>3–5 tuntia</b>	34	30,6
<b>5–7 tuntia</b>	22	19,8
<b>yli 7 tuntia</b>	39	35,1
<b>Yksilöurheilulajia säännöllisesti harrastavat</b>		
<b>Ei</b>	57	51,4
<b>Kyllä</b>	54	48,6
<b>Joukkueurheilulajia säännöllisesti harrastavat</b>		
<b>Ei</b>	67	60,4
<b>Kyllä</b>	44	39,6
<b>Subjekttiivinen kokemus liikkuko riittävästi</b>		
<b>Ei</b>	27	24,3
<b>Kyllä</b>	84	75,7
<b>Subjekttiivinen kokemus tietääkö riittävästi liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen</b>		
<b>Ei</b>	20	18
<b>Kyllä</b>	91	82
<b>Tyytyväisyys Uudenkaupungin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin*</b>		
<b>Ei</b>	32	29,9
<b>Kyllä</b>	75	70,1
<b>* vastaajia n=107</b>		

### 6.1.1 Liikunnan määrä ja monimuotoisuus

Luokka-asteiden ja liikuntamäärän välistä yhteyttä tarkasteltiin Khiin neliötestin avulla (kuvio 2). Luokka-asteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa liikuntamäärässä ( $p = 0,177$ ).



Kuvio 2. Luokka-asteiden ja liikuntamäärän välinen yhteys.

Tuloksissa tarkasteltiin joukkue- ja yksilöurheilijoiden viikoittaisia liikuntamääriä. Analyysin perusteella molempien ryhmien liikuntamäärät ovat identtiset. Khiin neliötesti osoittaa, ettei ryhmien välillä ole tilastollisesti merkitsevää eroa viikoittaisen liikuntamäärän jakautumisessa, p-arvon ollessa 1.0.

Analyysin mukaan suurin osa osallistujista harrastaa liikuntaa yli 7 tuntia viikossa (35,1 %), mikä osoittaa, että merkittävä osa vastaajista on erittäin aktiivisia liikkuja. Toiseksi suurin ryhmä koostuu niistä, jotka liikkuvat 3–5 tuntia viikossa (30,6 %), mikä viittaa merkittävään liikunta-aktiivisuuteen nuorten keskuudessa. Kyselyn vastaajista 19,8 % liikkuu 5–7 tuntia viikossa, mikä osoittaa, että suuri osa saavuttaa vähintään suositellun liikuntatason. Ryhmässä on

myös pienempi osuus henkilöitä, jotka liikkuvat 1–2 tuntia viikossa (14,4 %), mikä voi viitata liikuntatottumusten epäsäännöllisyyteen tai vähempään aktiivisuuteen.

Kyselyn aineisto osoittaa, että osallistujien liikuntatottumukset jakautuvat niin, että merkittävä osa saavuttaa kohtuullisen tai korkean liikuntatason. Suosituimmat urheilulajit osallistujien keskuudessa ovat jalkapallo (28,5 %), koripallo (22,1 %), uinti (17,4 %) ja salibandy (12,3 %). Tämä jakautuma osoittaa positiivista trendiä liikunta-aktiivisuudessa, sillä vain pieni osa vastaajista jää alhaisemmille liikuntatasoille, ja kukaan ei ilmoita liikkuvansa 0 tuntia viikossa.

### 6.1.2 Liikunnan ja tiedon yhteys

Taulukossa 3 käy ilmi, että yläkouluikäisten subjektiivinen kokemus on, että suurin osa 82 % (n=91) tietää riittävästi liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Selvittiin myös, onko yhteyttä tiedon ja liikunnan määrän välillä. Tämä katsottiin Fisherin tarkalla testillä. P-arvo oli 0.2531 mikä viittaa siihen, että havaittu yhteys tiedon ja liikunnan määrän välillä ei ole tilastollisesti merkitsevä. Näin ollen emme voi tehdä johtopäätöstä siitä, että tiedon määrällä olisi yhteys liikunnan määrään tässä kyselyssä.

Selvitettiin, onko eri luokka-asteiden välillä eroa tiedossa liikunnan hyödyistä. Saadun tuloksen perusteella p-arvo oli 0,021 joka viittaa siihen, että havaittu ero tiedossa liikunnan hyödyistä eri luokka-asteiden välillä on tilastollisesti merkitsevä. Tämä johtopäätös osoittaa, että eri luokka-asteilla voi olla merkitäviä eroja siinä, kuinka paljon oppilaat tietävät liikunnan hyödyistä.

Kyselyyn vastaajat kuvasivat liikunnan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Kolme merkityksellisintä vaikutusta olivat:

1. Jaksamisen lisääntyminen: Useat vastaajat mainitsivat, että liikunta antaa heille energiaa ja auttaa jaksamaan paremmin arjen askareissa.

2. Painonhallinta: Monet kertoivat liikunnan auttavan heitä ylläpitämään terveyttä ja ehkäisemään ylipainoa.

3. Stressin väheneminen: Liikunta toimi stressinlievittäjänä monelle, auttaen rentoutumaan ja unohtamaan huolia.

Näiden lisäksi vastauksissa korostuivat myös muun muassa parempi mieliala, terveemmät elämäntavat, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja hyvä uni. Liikunnan koettiin vaikuttavan positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin, tuoden iloa ja tasapainoa elämään.

### 6.1.3 Liikuntapalveluiden arviointi

Yläkouluikäisistä 70,1 % oli tyytyväisiä kaupungin tarjoamiin liikuntapalveluihin. Selvitimme, onko tyytyväisyydellä yhteyttä liikunnan määrään. Saadun tuloksen perusteella p-arvo oli 0.5039. Tämä tarkoittaa sitä, että havaittu yhteys ei ole tilastollisesti merkitsevä. Toisin sanoen, kyselyssä ei löytynyt vahvaa näyttöä siitä, että tyytyväisyys kaupungin tarjoamiin liikuntapalveluihin olisi yhteydessä liikunnan määrään.

Selvitimme, vaikuttaako sukupuoli tyytyväisyyteen liikuntapalveluiden suhteen. Saatu p-arvo oli 0.3049. Tämä tulos viittaa siihen, että sukupuolella ei ole tilastollisesti merkitsevää vaikutusta tyytyväisyyteen liikuntapalveluiden suhteen tässä kyselyssä.

Kyselyssä käsiteltiin liikuntamahdollisuuksia, joita vastaajat toivoisivat lisää Uuteenkaupunkiin. Vaikka vastaukset vaihtelivatkin, esiin nousi useita toiveita ja ideoita:

1. Lisää monipuolisia liikuntapaikkoja: Toiveissa oli esimerkiksi uusia ulkoliikuntapaikkoja, kuten kuntoportaita, ulkosalibandy- ja sulkapallokenttiä sekä ulkovoimistelutelineitä.

2. Harrastusmahdollisuuksien monipuolistaminen: Vastaajat kaipasivat erilaisien lajien ja harrastusten saatavuuden parantamista, kuten karatea, nyrkkeilyä, parkouria, kiipeilyä ja jousiammuntaa.

3. Ryhmäliikuntamahdollisuuksien lisääminen: Toiveissa oli enemmän ryhmiä ja kerhoja, joissa voisi kokeilla erilaisia liikuntamuotoja, kuten spinningiä, kuminauhajumppaa ja lenkkeilyä.

4. Kehittyneemmät liikuntapaikat ja välineet: Toiveena oli esimerkiksi parempi kuntosali kalusteineen, enemmän laitteita ja välineitä eri lajeihin.

5. Mahdollisuudet ryhmäliikuntaan ja joukkuepeleihin: Moni kaipasi mahdollisuuksia harrastaa joukkuepelejä, kuten sulkapalloa, lentopalloa ja koripalloa, sekä osallistua erilaisiin liikuntatapahtumiin.

## 6.2 Learning cafe työpajojen tulokset

Työpajat toteutettiin; Kalannin yläkoulun 8.luokalle, oppilaita oli 16. Uudenkaupungin yhtenäiskoulun kahdelle eri luokalle. Osallistuvalla 9. luokalla oli 10 oppilasta ja 7. luokalla oppilaita oli 19.

Taulukko 4. Työpajoissa esiin nousseet teemat liikunnan edistämiseksi nuorten keskuudessa.

<p><b>Teema 1: Vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa</b></p> <p><b>Tulkinta:</b> Oppilaiden vastauksissa korostuu vanhempien ja kavereiden roolin merkitys liikunnan harrastamisessa. Vanhempien aktiivinen osallistuminen ja kavereiden innostaminen nähdään tärkeinä tekijöinä.</p>
<p><b>Teema 2: Teknologian hyödyntäminen liikunnassa</b></p> <p><b>Tulkinta:</b> Teknologian ja sosiaalisen median hyödyntäminen liikunnan markkinoinnissa ja motivaation lisäämisessä on tärkeä teema oppilaiden vastauksissa. Ehdotukset sovelluksista, some-vaikuttajien käytöstä ja pelillistämisestä ovat esillä.</p>
<p><b>Teema 3: Erilaiset liikuntalajit ja -kerhot</b></p> <p><b>Tulkinta:</b> Monipuolisten ja erilaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen nähdään tärkeänä. Oppilaat ehdottavat erilaisia kerhoja ja aktiviteetteja, jotka vastaavat heidän mielenkiinnon kohteitaan.</p>

#### **Teema 4: Liikunnalliset haasteet ja kilpailut**

**Tulkinta:** Erilaiset liikunnalliset haasteet ja kilpailut koetaan motivoivina ja innostavina. Ehdotukset vaihtelevat perinteisistä urheilulajeista teknologian hyödyntämiseen ja luoviin, nuoria kiinnostaviin kilpailuihin.

Ensimmäisessä teemassa korostuu vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa. Oppilaiden vastauksissa painottuu vanhempien aktiivinen osallistuminen ja kavereiden innostaminen liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi eräs vastaaja mainitsee case tapauksen Xboxia pelaavan nuoren kohdalla *"Vanhempien tulisi laittaa 'johdot poikki", sekä "kannustaa nuorta lähtemään liikkeelle."* Tämä viittaa siihen, että nuoret odottavat vanhempien tukevan ja kannustavan heitä liikunnallisten aktiviteettien pariin. Samalla korostuu myös vertaisryhmän merkitys, kuten useat vastaukset havainnollistavat:

*"Koittaa saada kavereiden mukaan harrastukseen."*

*"Vanhemmat pyytävät liikkumaan yhdessä."*

*"Yhteisiä harrastuksia kavereitten kanssa."*

*"Pojalle asetetaan ruutuaika, ja se lisääntyy heti kun on tietyn ajan ulkona esim. pelaamassa."*

Toisessa teemassa keskitytään teknologian hyödyntämiseen liikunnassa. Oppilaiden vastauksissa nousee esille sosiaalisen median ja erilaisten sovellusten rooli liikunnan markkinoinnissa ja motivaation lisäämisessä. Esimerkiksi eräs vastaaja ehdottaa: *"Sosiaalisen median tuottajat mainostamaan..."* Tämä osoittaa, että oppilaat näkevät tunnettujen vaikuttajien käytön potentiaalisena keinona lisätä nuorten kiinnostusta liikuntaan.

*"Appi puhelimeen, jossa liikunnallisia haasteita."*

*"Geokätköily."*

*"Netissä oleva treeniohjelma - sovellettuna ukiin."*

*"Brawl stars in real life."*

*"TikTok videoilla voi lyhyesti kertoa mitä eri harrastuksissa tehdään, tai mistä löytää oma ryhmä missä liikkuu. Voidaan kertoa vinkkejä, miten, milloin tai kenen kanssa voisi harrastaa liikuntaa."*

Kolmannessa teemassa käsitellään erilaisia liikuntalajeja ja -kerhoja. Oppilaiden vastauksissa korostuu monipuolisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen. He ehdottavat erilaisia kerhoja ja aktiviteetteja, jotka vastaavat heidän mielenkiinnon kohteitaan. Esimerkiksi eräs vastaaja mainitsee: *"Freestyle-parkour kerho."* Tämä osoittaa, että oppilaat arvostavat vaihtoehtoja ja haluavat mahdollisuuden valita liikuntaharrastuksensa omien mieltymystensä mukaisesti.

*"Maastopyöräily, pururadat."*

*"Freestyle-parkour kerho."*

*"Jalkapallokerho tai balettikerho."*

*"Parkour club."*

*"Fight club."*

Viimeisessä teemassa käsitellään liikunnallisia haasteita ja kilpailuja. Oppilaiden vastauksissa korostuu erilaisten haasteiden ja kilpailujen merkitys motivaation lisääjänä. Esimerkiksi eräs vastaaja ehdottaa: *"Penkkauskisa."* Tämä osoittaa, että oppilaat näkevät kilpailullisen elementin innostavana ja motivoivana tekijänä liikunnan parissa.

*"Kalantiralli."*

*"Fudis vetelykisa."*

*"Tiktokissa jotain haasteita."*

*"Vesisota."*

*"Olympia tournament..."*

Eri luokka-aste keskustelut eroavat toisistaan, koska eri ikäiset oppilaat tuovat esiin erilaisia näkökulmia ja ideoita. Esimerkiksi 8. luokkalaiset korostivat vanhempien vaikutusta ja vastuuta liikunnasta, kun taas 9. luokkalaiset käyttäisivät teknologiaa innostamiseen pelaamisen kautta. 7. luokkalaiset pohtivat uusien urheilulajien mainostamista ja vanhempien kannustamista liikunnallisiin aktiviteetteihin. Kaikissa luokka-asteissa tuli esiin sosiaalisen median ja teknologian hyödyntäminen liikunnan edistämisessä, mutta eri tavoin. Kerhojen ja ryhmien suunnittelussa kaikissa luokka-asteissa korostettiin erilaisten

liikunnallisten mahdollisuuksien tarjoamista ja erilaisten haasteiden järjestä- mistä innostamiseen. Kaiken kaikkiaan eri luokka-asteiden välillä oli selkeitä eroja ideoissa ja painotuksissa, mutta kaikilla oli yhteinen tavoite edistää nuor- ten liikunnallista aktiivisuutta eri keinoin. Tämä osoittaa, että eri ikäluokkien ymmärrys ja lähestymistapa liikunnan edistämiseen vaihtelee, mutta yhteis- työllä voidaan saavuttaa monipuolisia ja innostavia ratkaisuja.

Taulukko 5. Liikuntaan liittyvien teemojen mainintojen määrä

<b>Teema 1: Vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa</b>		<b>Mainintojen määrä</b>
Vanhempien rooli		5
Kavereiden rooli		4
<b>Teema 2: Teknologian hyödyntäminen liikunnassa</b>		<b>Mainintojen määrä</b>
Sovellukset ja haasteet		3
Sosiaalinen media ja vaikuttajat		4
Geokätköily ja pelillistäminen		2
<b>Teema 3: Erilaiset liikuntalajit ja -kerhot</b>		<b>Mainintojen määrä</b>
Monipuoliset kerhot		6
<b>Teema 4: Liikunnalliset haasteet ja kilpailut</b>		<b>Mainintojen määrä</b>
Haasteet ja kilpailut		6

### 6.3 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tulosten perusteella havaittiin, että eri luokka-asteiden välillä oli selkeitä eroja nuorten näkemyksissä ja ideoissa liikunnan edistämiseksi. Esi- merkiksi 8. luokkalaiset korostivat vanhempien roolia ja vastuuta liikunnassa, kun taas 9. luokkalaiset suosivat teknologian hyödyntämistä pelaamisen kautta. Sosiaalisen median ja teknologian käyttöä liikunnan edistämisessä pi- dettiin tärkeänä kaikilla luokka-asteilla. Kehittämisehdotuksia liikuntapalvelui- den parantamiseksi ovat nuorten osallistaminen suunnitteluun, monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen, teknologian integroiminen liikuntaan, yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa sekä vanhemmille suunnattu koulutus ja tiedotus.

Nuorten osallisuus liikuntapalveluiden suunnittelussa tulisi varmistaa järjestä- mällä säännöllisiä työpajoja ja keskustelutilaisuuksia, joissa nuoret voivat ja- kaa mielipiteitään ja ideoitaan. Tämä lisää heidän sitoutumistaan ja motivoi

heitä osallistumaan aktiivisemmin liikuntatoimintaan. Tarjontaa tulisi laajentaa kattamaan erilaisia liikuntalajeja ja -kerhoja, jotka vastaavat nuorten moninaiisiin kiinnostuksen kohteisiin. Tämä voi sisältää uusia lajeja, kuten parkouria, kiipeilyä ja jousiammuntaa, sekä mahdollisuuksia harrastaa ilman kilpailua.

Teknologiaa ja sosiaalista mediaa tulisi hyödyntää liikunnan markkinoinnissa ja motivaation lisäämisessä. Tämä voi sisältää liikunnallisten sovellusten kehittämistä, some-vaikuttajien hyödyntämistä ja pelillistämistä, jotka tekevät liikunnasta houkuttelevampaa nuorille. Paikallisten urheiluseurojen, koulujen ja muiden toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö on keskeistä monipuolisten ja saavutettavien liikuntamahdollisuuksien luomisessa. Yhteistyö voi sisältää yhteisten tapahtumien järjestämistä ja resurssien jakamista.

Vanhempien rooli nuorten liikunta-aktiivisuuden tukemisessa on merkittävä. Heille tulisi tarjota koulutusta ja tiedotusta liikunnan merkityksestä sekä keinoista tukea ja kannustaa nuoria liikunnalliseen elämäntapaan. Näiden kehittämissuositusten avulla voidaan edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä sekä vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia kustannuksia yhteiskunnalle. Palvelumuotoilun avulla luodut ratkaisut voivat innostaa nuoria liikkumaan ja parantaa heidän elämänlaatuaan pitkäjänteisesti.

Jatkokehittämissuosituksena Uudenkaupungin liikuntapalvelut voi hyödyntää palvelumuotoilun tuplatimantin toista vaihetta. Ideoiden konkretisoimiseksi kehitetään prototyyppisiä uusia palveluista, kuten liikuntakampanjoista tai tapahtumista. Prototyyppien avulla testataan ideoiden toimivuutta ja saadaan palautetta käyttäjiltä ennen laajempaa toteutusta. Nopeiden kokeilujen avulla selvitetään, mitkä ideat ovat elinkelpoisia ja toimivia. Prosessi voi sisältää pienimuotoisia kokeiluja esimerkiksi kouluissa tai nuorisotiloissa, jolloin saadaan suoraa palautetta nuorilta liikkujilta. (Palvelumuotoilupalo: Palvelumuotoiluprosessin vaiheet, 2018.) Palaute käyttäjiltä ja sidosryhmiltä on oleellista palvelun kehittämisessä, ja sen avulla voidaan parantaa palveluiden laatua ja saavutettavuutta.

## 7 POHDINTA

Pohdinnassa selvitetään opinnäytetyömme tuloksia sekä verrataan niitä aiempiin tutkimuksiin, joita olemme koonneet kirjallisuuskatsauksen avulla (Liite 2). Tarkastelemme, miten kehittämistehtävän tulokset integroituvat aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä teorian tietoon, ja saavutamme synteessin.

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Liikunnan määrä ja monimuotoisuus -osiossa analysoitiin oppilaiden liikuntamääriä eri luokka-asteilla ja urheilulajien harrastamisen vaikutusta liikuntamääriin. Opinnäytetyön mukaan 35,1 % vastaajista harrastaa yli 7 tuntia liikuntaa viikossa, mikä viittaa merkittävään liikunta-aktiivisuuteen nuorten keskuudessa ja tukee Gualdi-Russon ym. (2022, s. 25) havaintoja liikunnan myönteisistä vaikutuksista kehonkuvaan ja itsetuntoon. Vaikka liikuntatottumukset näyttävät olevan positiivisia, Khoury-Kassabri ja Schneider (2018, s. 357) korostavat, että liikunta myös vähentää nuorten ongelmallista käyttäytymistä, mikä osoittaa sen laajemmat sosiaaliset hyödyt. Khiin neliötestin tulokset eivät paljasta tilastollisesti merkittäviä eroja luokka-asteiden välillä ( $p = 0,177$ ), mikä viittaa liikunnan tasaisiin jakautumisiin eri ikäryhmissä; tämä on linjassa Deng ym. (2023, s. 45) kanssa, jossa todetaan, että nuorten motivaatio liikuntaan on keskeinen tekijä päivittäisessä aktiivisuudessa, riippumatta ikäryhmästä. Suosituimmat urheilulajit ovat jalkapallo (28,5 %), koripallo (22,1 %), uinti (17,4 %) ja salibandy (12,3 %), mikä tukee aikaisempia tutkimuksia nuorten liikuntamuodoista ja liittyy sosiaalisiin verkostoihin sekä kulttuurisiin tekijöihin (Williams ym., 2020, s. 12).

Liikunnan ja tiedon yhteys -osiossa tutkittiin oppilaiden subjektiivisia kokemuksia liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Vaikka suurin osa vastaajista koki tietävänsä riittävästi liikunnan vaikutuksista, tämän tiedon ja liikuntamäärän välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Tämä saattaa viitata siihen, että pelkkä tieto liikunnan hyödyistä ei riitä lisäämään liikunta-

aktiivisuutta, vaan tarvitaan myös konkreettisia motivointikeinoja, kuten teknologian hyödyntämistä ja kilpailullisia elementtejä. (Zhang ym., 2023, s. 8–13.)

Liikuntapalveluiden arviointi -osiossa selvitettiin oppilaiden tyytyväisyyttä kaupungin tarjoamiin liikuntapalveluihin. Vaikka suurin osa oli tyytyväisiä, tällä tyytyväisyydellä ei havaittu olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä liikuntamäärään. Tämä osoittaa, että tyytyväisyys palveluihin ei välttämättä heijastu suoraan liikunta-aktiivisuuteen, vaan muut tekijät, kuten vanhempien ja kavereiden tuki sekä mahdollisuus osallistua monipuolisiin ja kiinnostaviin liikuntalajeihin, ovat keskeisempiä. (Tassitano ym., 2020, s. 12.)

Learning cafe -työpajojen tuloksista nousi esiin neljä keskeistä teemaa: vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa, teknologian hyödyttäminen liikunnassa, erilaiset liikuntalajit ja -kerhot, sekä liikunnalliset haasteet ja kilpailut. Vanhempien aktiivinen osallistuminen ja kavereiden innostaminen olivat merkittäviä tekijöitä nuorten liikuntaharrastamisessa, mikä tukee aiempia havaintoja, että sosiaalinen tuki on keskeistä liikunta-aktiivisuuden edistämässä. (Somerkoski ym., 2021, s. 45–47.) Teknologian ja sosiaalisen median hyödyntäminen liikunnan markkinoinnissa ja motivaation lisäämisessä osoittautui tärkeäksi, mikä resonoi Zhang ym. (2022, s. 1, 5) tutkimuksen kanssa, jossa teknologian käyttö nähtiin potentiaalisena välineenä liikuntamotivaation tukemisessa ja matkapuhelinriippuvuuden vähentämisessä.

Opinnäytetyössämme korostuu vanhempien ja kavereiden rooli nuorten liikunnan edistämässä. Lisäksi teknologian hyödyttäminen, monipuoliset liikuntamahdollisuudet sekä liikunnalliset haasteet ja kilpailut tunnustetaan keskeisiksi tekijöiksi nuorten liikunnan lisäämisessä. Näiden löydösten perusteella voidaan todeta, että sosiaaliset tekijät ja yhteisön tuki ovat merkittäviä liikunnan edistämässä, mikä tukee Bauer ym. (2022, s. 11–12) tutkimuksen havaintoja liikunnan järjestämisen ja osallistumisen tärkeydestä.

Bauerin ym. tutkimus ja opinnäytetyömme tulokset painottavat liikunnan merkitystä nuorten hyvinvoinnille, mutta korostavat eri näkökulmia: Bauerin ym. tutkimus keskittyy liikunnan vaikutuksiin fyysiseen suorituskyykyyn ja

terveyteen, kun taas omassa opinnäytetyössä painotetaan sosiaalisten verkostojen ja teknologian merkitystä liikunnan edistämisessä. Tämä viittaa siihen, että liikunnan edistäminen nuorilla on monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat sekä yksilölliset että sosiaaliset tekijät.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli parantaa Uudenkaupungin yläkoululaisten liikumismahdollisuuksia palvelumuotoilun avulla. Tavoitteena oli hankkia lisää asiakasymmärrystä ja osallistaa nuoret suunnitteluprosessiin. Tulosten perusteella voidaan todeta, että tarkoitus ja tavoitteet täyttyivät osittain. Nuorten osallisuuden lisääminen on jatkuva prosessi, joka vaatii enemmän aikaa ja resursseja. Kyselyt ja työpajat antoivat arvokasta tietoa nuorten näkemyksistä ja toiveista liikuntapalveluiden suhteen, ja nuorten osallisuus suunnitteluprosessissa toteutui hyvin. Nuoret toivat esille monipuolisia ideoita ja näkemyksiä, jotka voivat toimia pohjana liikuntapalveluiden kehittämiseksi.

Kehittämistehtävien osalta yläkoululaisten kokemuksia kuvattiin asiakasymmärryksen pohjalta. Kyselyt ja työpajat tuottivat runsaasti tietoa yläkoululaisten liikuntakokemuksista ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Nuoret kertoivat liikunnan lisäävän jaksamista, auttavan painonhallinnassa ja vähentävän stressiä. Lisäksi selvitettiin tekijöitä, jotka vaikuttavat yläkoululaisten halukkuuteen osallistua liikuntaan.

Asiakasymmärrys saavutettiin hyvin, sillä nuorten näkemyksiä ja kokemuksia kerättiin sekä kyselyiden että työpajojen avulla. Tämä monipuolinen lähestymistapa mahdollisti syvällisemmän ymmärryksen nuorten tarpeista ja toiveista liikuntapalveluiden suhteen. Tulosten synteesi tarjoaa arvokasta tietoa, jota voidaan hyödyntää liikuntapalveluiden kehittämisessä ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi.

## 7.2 Luotettavuus

Palvelumuotoilu valikoitui metodiksi, koska opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena on kehittää toimivia, laadukkaita, kestäviä palveluja ja saada kyselyn

sekä työpajojen kautta vastauksia kehittämistehtäviimme. Palvelumuotoilua hyödyntäen pyritään parantamaan asiakkaiden kokemuksia sekä tukemaan palveluntarjoajien tavoitteita tai muita lisäarvoa tuottavia tekijöitä. Palvelumuotoilun vahvuutena on sen tehokkuus ja mukautumiskyky (Ahonen 2017, 34–35.) Menetelmänä palvelumuotoilu parantaa opinnäytetyömme relevanssia.

Opinnäytetyön validiteettia ja reliabiliteettia arvioidaan useista näkökulmista. Validiteetti käsittelee sitä, kuinka hyvin tutkimus mittaa tarkoituksenmukaista asiaa (Vehkalahti, 2019, s. 441). Tässä opinnäytetyössä validiteettia tarkastellaan ensinnäkin tavoitteiden ja mittareiden vastaavuuden kautta. Tutkimuksen tavoitteena on parantaa yläkouluikäisten liikkumismahdollisuuksia Uudessa kaupungissa, ja käytetyt menetelmät, kuten kyselyt ja Learning Cafe -työpajat, soveltuvat erinomaisesti nuorten mielipiteiden ja kokemusten keräämiseen, mikä parantaa sisällön validiteettia.

Teoreettinen viitekehys on toinen validiteettia tukeva tekijä. Se perustuu aikaisempiin tutkimuksiin ja tilastoihin, mikä tukee tutkimuksen teoreettista validiteettia. Viitekehys auttaa ymmärtämään yläkouluikäisten liikuntakäyttäytymistä ja liikkumattomuuden vaikutuksia, mikä on opinnäytetyön kannalta keskeistä. Lisäksi kyselylomakkeen operationalisointi on toteutettu huolellisesti. Lomake on suunniteltu mittaamaan yläkouluikäisten liikuntatottumuksia ja kokemuksia, mikä tukee mittarin validiteettia.

Reliabiliteetti puolestaan viittaa mittauksen tarkkuuteen ja toistettavuuteen (Vehkalahti, 2019). Opinnäytetyön reliabiliteettia tukee kyselylomakkeen suunnittelu, jossa standardoitu lomake esittää kaikille osallistujille samat kysymykset samalla tavalla. Tämä lisää mittauksen reliabiliteettia. Myös aineistonkeruumenetelmät, kuten systemaattiset ja strukturoidut kyselyt ja Learning Cafe -työpajat, tukevat aineistonkeruun reliabiliteettia. Analyysimenetelmät, kuten tilastolliset menetelmät, korrelaatioanalyysi ja ristiintaulukointi, varmistavat aineiston analyysin tarkkuuden ja toistettavuuden.

Osallistujien määrä on myös huomioitu reliabiliteetin näkökulmasta. Kyselyyn osallistuu 111 oppilasta, mikä on riittävä määrä luotettavien johtopäätösten tekemiseen. Työpajoihin osallistuu 45 oppilasta, mikä tarjoaa lisätietoa ja tukee analyysin luotettavuutta. On kuitenkin tärkeää huomioida, että kyselyn vastausprosentti oli 24,2 % voi vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Kehittämiskohteenä voisi olla hyödyllistä pyrkiä lisäämään vastausprosenttia esimerkiksi motivoivien saatekirjeiden avulla.

### 7.3 Eettisyys

Opinnäytetyö toteutettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) ohjeiden ja suositeltujen toimintatapojen mukaisesti. Ennen kehittämistehtävään osallistumista osallistujille tarjottiin mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada lisätietoa opinnäytetyön sisällöstä. Tämä käytäntö auttoi heitä tekemään tietoon perustuvan päätöksen osallistumisestaan, mikä korosti tutkimuksen vapaaehtoisuutta. Kysely perustui täysin osallistujien omaan valintaan.

Ennen opinnäytetyön käynnistämistä oli tärkeää hankkia kaikki tarvittavat luvat ja hyväksynyt asianmukaisilta tahoilta. Tämä prosessi kattoi viranhaltijapäätöksen sekä luvan opinnäytetyön toteuttamiseen Uudenkaupungin yhtenäiskoululta ja Kalannin yläkoululta. Alaikäisten osallistujien kohdalla informoitiin vanhempia, mikä varmisti, että opinnäytetyö täytti eettiset vaatimukset. Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa korostettiin avoimuutta ja läpinäkyvyyttä. Tavoitteet, menetelmät ja tulokset ovat kaikkien luettavissa opinnäytetyön valmistuttua, rehellisesti ja ymmärrettävästi. (TENK 2023.)

Opinnäytetyössä tietosuoja ja tietoturva olivat keskeisessä roolissa, jotta tutkimuksen eettisyys ja osallistujien luottamus voitiin varmistaa. Tiedonkeruuprosessissa huolehdittiin siitä, että kaikki osallistujien antamat tiedot säilytettiin turvallisesti. Ainoastaan opinnäytetyön tekijöillä oli pääsy näihin tietoihin, jotta osallistujien yksityisyys pysyi suojattuna. Tiedot tallennettiin salattuihin

tiedostoihin, ja tarkkoja käytäntöjä noudatettiin osallistujien anonymiteetin varmistamiseksi. (Oravala, 2022, kohta 4.)

## LÄHTEET

Ahonen, T., 2017. Palvelumuotoilu sotessa – Palvelumuotoilun käsikirja sosi-aali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Nummela: Painokiila Oy, 2.pai-nos.

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino. Haettu 9.6.2024. [Laadullinen tutkimus 2.0. | Ellibs Library](#)

Bauer, N., Sperlich, B., Holmberg, H. C., & Engel, F. A. (2022). Effects of High-Intensity Interval Training in School on the Physical Performance and Health of Children and Adolescents: A Systematic Review with Meta-Analy-sis. *Sports Med Open*, 8(1), 50, 1,11–12. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00437-8>

Broberg, A. (2015). They'll never walk alone? The multiple settings of chil-dren's active transportation and independent mobility. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6285-3>

Deng, A., Zarrett, N., Moon, J., & Sweeney, A.M. (2023). Changing trajectory of daily physical activity levels among at-risk adolescents: influences of moti-vational mechanisms. *BMC Public Health*, 23(1), 2089, 1, 9. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16949-1>

Duodecim, lapsuusiän liikunnan merkitys -kardiometabolinen näkökulma. (2013). Haettu 20.11.2023 osoitteesta <https://www.duodecim-lehti.fi/duo11009#s2>

Duodecim. (2023). Terveysportti. Murrosikä. Haettu 4.12.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02194>

Elo S. & Kyngäs H. (2008) The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>

FinLapset-rekisteriseuranta, ylipaino ja lihavuus lapsilla ja nuorilla 2022. (2023). Haettu 21.11.2023 osoitteesta [https://www.terveytemme.fi/finlap-set/areas/pipa\\_infograafi\\_uusikaupunki.html?filename=areas%2Fpipa\\_in-fograafi\\_uusikaupunki.html](https://www.terveytemme.fi/finlap-set/areas/pipa_infograafi_uusikaupunki.html?filename=areas%2Fpipa_in-fograafi_uusikaupunki.html)

Graneheim UH. & Lundman B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190, 25. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>.

Harmoinen, P. & Ruotsalainen, A. (2020). Palvelumuotoilu: Ymmärrysvaihe.

Harmokivi-Saloranta, P. (2020). Käyttäjät liikuntapalvelujen kehittäjinä-käyttäjälähtöisessä palveluinnovaatio-prosessissa käyttäjien tuottama tieto tutkimuksen kohteena [väitöskirja, Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto]. LUTPub. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-335-483-8>

Hiltunen, P. (2017). Palvelusta tuotteeksi: Käsikirja palvelutuotteiden muotoiluun. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-300-1>

livonen, E. & Pollari, K. (2022). Lapsivaikutusten arvioinnilla parempia päätöksiä kunnassa. Lapsivaikutusten arviointi, lapsibudjetointi sekä lapset ja nuoret tiedontuottajina kunnassa -ohjeistus. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2022:4. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-378-4>

Innokylä: Learning cafe eli oppimiskahvila. (2024). Haettu 4.1.2024 osoitteesta <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>

Kaartinen, S. (2020). Diversity of sport activities, leisure-time physical activity, and spinal pain : A Finnish Twin Study [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://hdl.handle.net/10138/318146>

Kamensky, M. (2015). Menestyksen timantti: Strategia, johtaminen, osaaminen, vuorovaikutus. Talentum. Haettu 12.5.2024. <https://bisneskirjasto-almatalent-fi>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). Tutkimus hoitotieteessä (3.-5. painos.). Sanoma Pro Oy. <https://www.ellibslibrary.com/https://www.ellibslibrary.com>

Khoury-Kassabri, M. & Schneider, H. (2018). The Relationship Between Israeli Youth Participation in Physical Activity Programs and Antisocial Behavior. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 35(4), 357–363. <https://doi.org/10.1007/s10560-017-0528-y>

Kiilakoski, T. (2008). Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa A. Gretschel & Kiilakoski, T. (toim.), *Lasten ja nuorten kunta* (s. 8–20). (Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 77). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Kokko, S. & Martin, L. (Toim.). (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Haettu 20.12.2023 osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Kong, L. Cui, Y. & Gong, Q. (2022). Duration of Keeping an Exercise Habit and Mental Illness and Life Attitude among University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 11669. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811669>

Kuntaliitto. (2023). Liikuntapalvelut. Haettu 15.1.2024 osoitteesta <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>

Kurronen, J. (2015). Espoon sivistystoimen työkalupakki www-sivut. Haettu 20.11.2023 osoitteesta: <https://doczz.net/doc/7020807/ty%C3%B6kalupakki-palvelumuotoiluun>

Leemann, L. Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 28.12.2023 osoitteesta [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra)

Lehtinen, V. (2021). Nuorta liikkumaan motivoiva oppimisympäristö. Liikunta-pedagogiikan pro gradu –tutkielma, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202103312241>

Lehto, P., (2011) Teoksessa Ruuska, J., Koivisto, M., Hämäläinen, K., Vilka, H., Mattelmäki, T., Vaajakallio, K., Miettinen, S. (2011). Palvelumuotoilu: Uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teknologiainfo Teknova Oy.

Leinonen, J. (2014). Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: J. Heikka, E. Fonsén, J. Elo ja J. Leinonen 2014. Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry.

Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14185, 15.) <https://doi.org/10.3390/ijerph192114185>

Liikuntalaki 390/2015, muutoksineen. Haettu 21.11.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidm46434450622288>

Martin-Smith, R., Cox, A., Buchan, D. S., Baker, J. S., Grace, F., & Sculthorpe, N. (2020). High Intensity Interval Training (HIIT) Improves Cardiorespiratory Fitness (CRF) in Healthy, Overweight and Obese Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2955. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082955>

Muntaner-Mas, A., Morales, J. S., Martínez-de-Quel, Ó., Lubans, D. R., & García-Hermoso, A. (2024). Acute effect of physical activity on academic outcomes in school-aged youth: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(1), e14479, 2–3. <https://doi.org/10.1111/sms.14479>

Mäkinen, M. (2015). Psychological well-being and psychiatric disorders in 14- to 15-year-old Finnish school girls and boys with overweight and obesity [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1641-3>

Nummenmaa, L. (2021). Tilastotieteen käsikirja. Tammi.  
Nuoret ja Osallisuus: Osallisuuden monta puolta. (2023). Haettu 25.11.2023 osoitteesta <https://nuoretjaosallisuus.fi/tietoa-osallisuudesta/>

Nuorisolaki 1285/2016 muutoksineen. Haettu 10.1.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Ojasalo, K. Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015). Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan (3.-4. painos.). Sanoma Pro Oy

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020–2023: Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Haettu 10.12.2023 osoitteesta [https://julkaisut.valtio-neuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM\\_2020\\_2\\_VA-NUPO\\_fi\\_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtio-neuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM_2020_2_VA-NUPO_fi_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19). Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Oravala, J. (2022). Yrityksen tietosuoja. Haettu 13.10.2024 osoitteesta [https://tietosuojakeskus.fi/wp-content/uploads/2022/11/Yrityksen\\_tietosuoja1.pdf?vinep=435418951&vinem=438982612&vinecr=2021-11-10T07:16:47&utm\\_source=vine&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Tässä%20tulee%20tietosuojaoppaasi,%20ole%20hyvä!](https://tietosuojakeskus.fi/wp-content/uploads/2022/11/Yrityksen_tietosuoja1.pdf?vinep=435418951&vinem=438982612&vinecr=2021-11-10T07:16:47&utm_source=vine&utm_medium=email&utm_campaign=Tässä%20tulee%20tietosuojaoppaasi,%20ole%20hyvä!)

Palvelumuotoilupalo. (2018). Palvelumuotoiluprosessin vaiheet. Haettu 14.1.2024 osoitteesta <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoiluprosessin-vaiheet/>

Patton, G. Sawyer, S. Santelli, J. & Ross, D. (2016). Our Future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing'. vol. 387, no. 10036. Lancet. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)

Peltomäki, L. (2021). Näkemyksiä koulu yhteisön roolista nuorten liikunta-aktiivisuuden tukemisessa. [Kandidaatin tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202104304181>

Phillips, R. & Wong, C. (2017). Handbook of Community Well-Being Research. Springer Netherlands. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/samk/detail.action?docID=4769280>

PRISMA flow diagram. (2020). Haettu 4.11.2023 osoitteesta <http://prisma-statement.org/prismastatement/flowdiagram.aspx?AspxAutoDetectCookieSupport=1>

Russell, C. K., & Gregory, D. M. (2003). Evaluation of qualitative research studies. Evidence Based Nursing, 6(2), 36–40. <https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>

Sokka, S. Kangas, A. Itkonen, H. Matilainen, P. & Räisänen, P. (2014). Hyvinvointia myös kulttuuri- ja liikuntapalveluista. KAKS - Kunnallisalan kehittämiskeskus.

Somerkoski, P., tiedekunta, L., Sciences, F. o. S. a. H., terveystieteet, L. j., Sciences, S. a. H., yliopisto, J., . . . 502. (2021). Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden yhteydet unen määrään ja laatuun, 45–47.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202111025474>

Sotkanet. (2024.) Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky. Haettu 6.1.2024 osoitteesta <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbMcQYA&region=szbLtjbWBwA=&year=sy5zsTbW0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>

Suomen Olympiakomitea. (2021). Liikunnan ja urheilun tietopaketti kuntapäätäjälle. Haettu 19.12.2023 osoitteesta [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/09/1bb762d0-ok\\_liikunnan-tietopaketti\\_sahkoinen.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/09/1bb762d0-ok_liikunnan-tietopaketti_sahkoinen.pdf)

Suomen virallinen tilasto (SVT): Opiskelijat ja tutkinnot, verkkojulkaisu. Viiteajankohta: 2022. ISSN=1798-7644. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 4.12.2023 osoitteesta <https://stat.fi/julkaisu/cl8mo1t49xf0s0dukmezazm0xg>

Suomi.fi : Uudenkaupungin liikuntapalvelut. (2022). Haettu 11.1.2024 osoitteesta <https://www.suomi.fi/palvelut/verkkosivu/uudenkaupungin-liikuntapalvelut-uudenkaupungin-kaupunki/38cbf37a-0abf-4c36-8123-e1ce1e0387cc>

Suorsa, K. (2016). Fyysisen aktiivisuuden yhteys yläkoululaisten itse arvioituun terveyteen. [Pro gradututkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201606032838>

Tassitano, R. M., Weaver, R. G., Tenório, M. C. M., Brazendale, K., & Beets, M. W. (2020). Physical activity and sedentary time of youth in structured settings: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 160, 12.

<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01054-y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Rekisteriseuranta: Lasten ja nuorten ylipaino on edelleen huolestuttavan yleistä. Haettu 21.11.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/-/rekisteriseuranta-lasten-ja-nuorten-ylipaino-on-edelleen-huolestuttavan-yleista>

Toivo, K. (2021). Periodic Health Examinations in Young Athletes: The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. [väitöskirja, Tampere yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2115-4>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi. <https://www.ellibslibrary.com/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Haettu 18.10.2024. osoitteesta [Hyvä tieteellinen käytäntö \(HTK\) | Tutkimuseettinen neuvottelukunta \(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk)

Tuulaniemi, J. (2011). Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy.

UKK-instituutti. (2023). Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri. Haettu 21.11.2023 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/?hyvinvointialue=null&skenaariorio=0&kunta=Uusikaupunki>

UKK-instituutti. (2023). Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Haettu 21.11.2023 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

Uusikaupunki. (2022). #UkiLiikkuu. Haettu 11.1.2024 osoitteesta <https://uusikaupunki.fi/fi/ukiliikkuu>

Vehkalahti, K. (2019). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. [Helsingin yliopisto]. Helda. <http://doi.org/10.31885/9789515149817>

Vilka, H. (2021). Tutki ja kehitä (5., päivitetty painos.). PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com>

Väestöliitto, 2023. Murrosikä. Haettu 4.12.2023 osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>

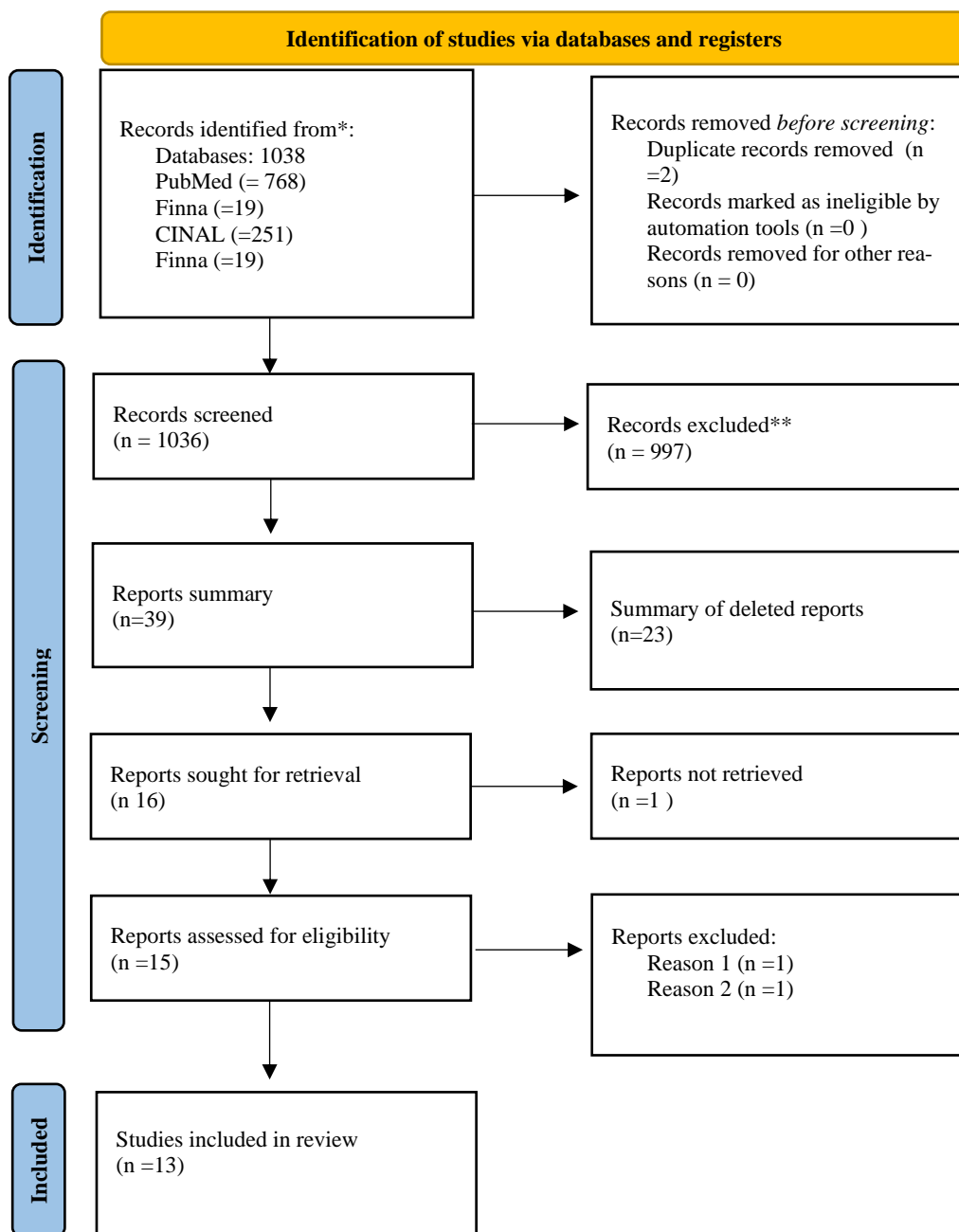
Williams, R.A., Cooper, S.B., Dring, K.J., Hatch, L., Morris, J.G., Sunderland, C., & Nevill, M.E. (2020). Effect of football activity and physical fitness on information processing, inhibitory control and working memory in adolescents. *BMC Public Health*, 20(1), 1398, 12. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09484-w>

World Health Organization. (2019). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. ProQuest Ebook Central. Haettu 23.11.2023 osoitteesta <http://ebookcentral.proquest.com/lib/samk/detail.action?docID=5910089>

Zhang, D., Su, T., Lyu, B., Yang, Y., Zhuo, X. (2022). The effects of adolescent physical activity participation on cell phone dependence: The mediating role of self-control. *Work*, 72(4), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00437-8>

Zhang, Y., Li, G., Liu, C., Guan, J., Zhang, Y., & Shi, Z. (2023). Comparing the efficacy of different types of exercise for the treatment and prevention of depression in youths: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1199510, 8–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1199510>

## LIITE 1: PRISMA FLOW KAAVIO



Kuvio 3. PRISMA-vuokaavio, mukailtu (PRISMA flow diagram, 2020.)

Reason 1, yksi tutkimus poistettiin koska oli suuntautunut lapsiin, ei nuoriin.

Reason 2, yksi tutkimus poistettiin koska tutkimustulokset eivät olleet riittävät asian yleistettävyyteen.

## LIITE 2. KIRJALLISUUSKATSAUKSEEN VALITUT TUTKIMUKSET

<b>Tekijät, vuosi, maa</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus</b>	<b>Kohde-ryhmä</b>	<b>Käytetyt mittarit/Aineiston keruu</b>	<b>Keskeiset tulokset</b>	<b>MMAT-laatu-pisteet</b>	<b>Mukaan otettu (kyllä/ei)</b>
Bauer, ym., 2022, Saksa	HIIT-treenin vaikutukset lasten ja nuorten terveyteen	Lapset ja nuoret	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi	HIIT-treeni parantaa fyysistä suorituskyykyä ja terveyttä	9/10	Kyllä
Deng, ym., 2023, USA	Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden muutokset riskinuorilla	Riskinuoret	Kyselylomakkeet, fyysisen aktiivisuuden mittarit	Motivaatio vaikuttaa päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen	8/10	Kyllä
Gualdi-Russo, ym., 2022, Italia	Fyysinen aktiivisuus ja kehonkuvan käsitys	Nuoret	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi	Liikunta parantaa kehonkuvan käsitystä	8/10	Kyllä
Khoury-Kassabri & Schneider, 2018, Israel	Fyysinen aktiivisuus ja antisosiaalinen käyttäytyminen	Nuoret	Kyselylomakkeet, haastattelut	Fyysinen aktiivisuus vähensi antisosiaalista käyttäytymistä	7/10	Kyllä
Li, ym., 2022, Kiina	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus positiivisiin tunteisiin	Lapset ja nuoret	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi	Liikunta lisää positiivisia tunteita	8/10	Kyllä
Martin-Smith, ym., 2020, Iso-Britannia	HIIT-treenin vaikutus ylipainoisiin nuoriin	Ylipainoiset nuoret	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi	HIIT parantaa kardiovaskulaarista kuntoa	9/10	Kyllä

<b>Tekijät, vuosi, maa</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus</b>	<b>Kohde-ryhmä</b>	<b>Käytetyt mittarit/Ai-neiston keruu</b>	<b>Keskeiset tulokset</b>	<b>MMAT-laatu-pisteet</b>	<b>Mukaan otettu (kyllä/ei)</b>
Muntaner-Mas, ym., 2024, Espanja	Fyysisen aktiivisuuden akuutti vaikutus akateemisiin tuloksiin	Koululaiset	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi	Liikunta parantaa akateemisia tuloksia	8/10	Kyllä
Somerkoski, ym., 2021, Suomi	Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden yhteydet unen määrään ja laatuun	Lapset ja nuoret	Kyselylomakkeet, unen seurantalaitteet	Liikunta-aktiivisuus korreloi positiivisesti unen määrään ja laadun kanssa	8/10	Kyllä
Tassitano, ym., 2020, Brasilia	Fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo strukturoituneissa ympäristöissä	Nuoret	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi	Strukturoitu liikunta vähentää paikallaanoloa	8/10	Kyllä
Williams, ym., 2020, Iso-Britannia	Jalkapallon vaikutus tiedonkäsitteilyyn ja työmuistiin	Nuoret	Kokeellinen tutkimus	Jalkapallo parantaa tiedonkäsitteilyä ja työmuistia	7/10	Kyllä
Zhang, D., ym., 2022, Kiina	Fyysinen aktiivisuus ja kännykkäriippuvuus	Nuoret	Kyselylomakkeet, it-searvioinnit	Liikunta vähensi kännykkäriippuvuutta itsehillinnän kautta	7/10	Kyllä
Zhang, Y., ym., 2023, Kiina	Erialaisten liikuntamuotojen vaikutus masennuksen hoidossa ja ehkäisyssä	Nuoret	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi	Eri liikuntamuodot ovat tehokkaita masennuksen hoidossa ja ehkäisyssä	9/10	Kyllä

## LIITE 3: KYSELYLOMAKE

## Tule mukaan #UkiLiikkuu liikuntaohjelman kehittämiseen!

**B** *I* U  

Kyselyn tarkoituksena on kerätä nuorten näkemyksiä ja toiveita #UkiLiikkuu liikuntaohjelman kehittämiseen. Mielipiteesi ja kokemuksesi ovat arvokkaita liikuntapalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Olen \*

- 7. luokkalainen
- 8. luokkalainen
- 9. luokkalainen

Olen \*

- tyttö
- poika
- en halua vastata

Käyn koulua \*

- Uudenkaupungin yhtenäiskoulussa
- Kalannin yhtenäiskoulussa

Kuinka paljon harrastat liikuntaa viikossa? \*

- En yhtään
- 1-2h
- 3-5h
- 5-7h
- yli 7h

Harrastatko jotakin yksilöurheilulajia säännöllisesti? \*

- En
- Kyllä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, kerro mitä urheilulajia harrastat.

- Lenkkeily
- Yleisurheilu
- Tennis
- Uinti
- Kampailulaji
- Voimistelu
- Pyöräily
- Hiihto
- Golf
- Kiipeily
- Tanssi
- Muu...

Harrastatko jotakin joukkueurheilulajia säännöllisesti? \*

- En
- Kyllä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, kerro mitä urheilulajia harrastat.

- Jalkapallo
- Jääkiekko
- Pesäpallo
- Koripallo
- Salibandy
- Lentopallo
- Muu...

Koetko liikkuvasi riittävästi? \*

- En
- Kyllä

Koetko tietäväsi riittävästi liikunnan hyvistä vaikutuksista hyvinvointiisi ja terveyteesi? \*

- En
- Kyllä

Jos vastasit myöntävästi edelliseen kysymykseen, kirjaa kolme (3) sinulle merkityksellisintä liikunnasta johtuvaa hyvää vaikutusta hyvinvointiisi ja terveyteesi. \*

Pitkä vastausteksti

---

Oletko tyytyväinen Uudenkaupungin tarjoamiin tämänhetkisiin liikuntamahdollisuuksiin?

- En
- Kyllä

Millaisia liikuntamahdollisuuksia toivoisit lisää?

Pitkä vastausteksti

---

## LIITE 4: SAATEKIRJE

Hei yläkoululainen,

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ylemmän AMK-tutkinnon opiskelijoita. Opinnäytetyömme tarkoitus on lisätä asiakasymmärrystä, Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kehittämiseksi yläkoululaisilta. Tarkoitus on selvittää uusikaupunkilaisten yläkoululaisten kokemuksia, tarpeita ja vastaanottaa kehittämisideoita tärkeän asian kehittämiseksi. Teemme kyselyn osana opinnäytetyötämme. Tulosten avulla esitämme kehittämis ehdotukset Uudenkaupungin liikuntapalveluille.

Saatekirjeen mukana on linkki sähköiseen kyselyyn. Vastaamiseen menee noin 15 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista ja sen keskeyttäminen on mahdollista milloin tahansa. Kyselyyn vastaaminen katsotaan tietoisesti suostumukseksi osallistua opinnäytetyöhön. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja ja antamasi vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Sähköpostitse meihin voi olla yhteydessä, mikäli jotain kysyttävää tulee.

Krista Sourulahti [krista.sourulahti@student.samk.fi](mailto:krista.sourulahti@student.samk.fi)

Jenna Saarinen

Vastata kyselyyn voit XX.XX.XXXX asti.

Kiitos jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta

Opinnäytetyön ohjaajana toimii:

Seija Olli Lehtori, TtT, Senior Lecturer, PhD

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen-yamk, OPS-vastaava

Satakunnan ammattikorkeakoulu | Satakunta University of Applied Sciences

Satakunnankatu 23 | 28130 PORI | Finland

+358 44 710 3457, seija.oli@samk.fi

## LIITE 5: TIEDOTE HUOLTAJILLE

Hei huoltaja,

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen YAMK-tutkinnon opiskelijoita. Haluamme tiedottaa teille, että lapsellanne on halutessaan mahdollisuus osallistua opinnäytetyöhömme vastamalla Wilman kautta välittämäämme Google Forms kyselyyn. Opinnäytetyömme tarkoitus on lisätä asiakasymmärrystä, Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kehittämiseksi yläkoululaisilta saamamme tiedon mukaan. Tarkoitus on selvittää uusikaupunkilaisten yläkoululaisten kokemuksia, tarpeita ja vastaanottaa kehittämisideoita tärkeän asian kehittämiseksi. Teemme kyselyn osana opinnäytetyötämme. Tulosten avulla esitämme kehittämis ehdotukset Uudenkaupungin liikuntapalveluille.

Kyselyyn vastaamiseen menee noin 15 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja ja keskeyttäminen on mahdollista milloin tahansa. Kyselyyn vastaaminen katsotaan tietoiseksi suostumukseksi osallistua opinnäytetyöhön. Sähköpostitse meihin voi olla yhteydessä, mikäli jotain kysyttävää tulee.

Tulemme myös kevään aikana osallistamaan joitakin luokkia terveystiedon tunneilla, kyselyn mukanaan tuomia kehittämiskohteita lisää ideoimalla yhdessä oppilaiden kanssa työpajoja toteuttaen.

Ystävällisin terveisin,

Krista Sourulahti [krista.sourulahti@student.samk.fi](mailto:krista.sourulahti@student.samk.fi)

Jenna Saarinen

Opinnäytetyön ohjaajana toimii:

Seija Olli Lehtori, TtT, Senior Lecturer, PhD

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen-yamk, OPS-vastaava

Satakunnan ammattikorkeakoulu | Satakunta University of Applied Sciences  
Satakunnankatu 23 | 28130 PORI | Finland  
+358 44 710 3457, [seija.oli@samk.fi](mailto:seija.oli@samk.fi)