



**Minna Haikonen**  
**Eeva Parkkinen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö  
Opinnäytetyö, 2024

## **MIKÄ INNOSTAISII LIKKUMAAN?**

**Lasten ja nuorten liikkumissuosittelusten kiinnostavuus  
arvioitavana**

---

## TIIVISTELMÄ

Minna Haikonen ja Eeva Parkkinen

Mikä innostaisi liikkumaan?

Lasten ja nuorten liikkumissuosittelusten kiinnostavuus arvioitavana

58 sivua ja 3 liitettä

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyönohjaaja

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka yläkoululaiset vastaanottavat heille suunnattuja UKK-instituutin julkaisemia tutkimusnäyttöön perustuvia liikkumissuositteluita. Vastaanottokokemuksia kartoitettiin tiedolliselta ja elämykselliseltä kannalta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, millä tavoin oppilaat kokivat esitteen ja videon muodossa saamansa liikkumissuosittelut ja millaisia ehdotuksia he tekivät niiden muokkaamiseksi paremmin kohderyhmäänsä puhutteleviksi. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi UKK-instituutti.

Tutkimuspainotteinen opinnäytetyö toteutettiin mixed method -tutkimusmenetelmän mukaisesti, jossa yhdistetään kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, johon saaduista vastauksista muodostettiin erilaisia luokituksia ja vertailuja. Lisäksi tutkimukseen kehitettiin käyttäytymistieteellisen EAST-kehiksen (easy, attractive, social, timely) pohjalta sisällönanalyttinen luokitus erityisesti videon sisältöjen tutkimista varten, jotta voitaisiin kuvata, millä tavoin helpolta, houkuttevalta, sosiaaliselta ja oikea-aikaiselta nuorille suunnattu video saa liikkumisen näyttämään.

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista yläkouluikäisistä harrasti jotain liikuntaa. Hyötyliikuntamuotona yläkouluikäiset kävelivät suhteellisen usein kouluun ja kavereiden luokse, kun taas harrastuksiin siirtymisissä arkiliikuntaa oli vähemmän. Nuoret kokivat liikuntainformaation osin motivoivana ja informatiivisena, mutta toivoivat viestintään tarkempaa oman kohderyhmänsä huomioon ottamista. Kaikkien nuorten käsitystä liikunnan terveyshyödyistä suosittelut eivät muuttaneet mitenkään. Liikkumissuosittelut tuottivat kuitenkin osalle nuorista uutta tietoa erilaisista liikuntamuodoista terveyden tai hyvinvoinnin parantamiseksi.

Asiasanat: liikkumisen suosittelut, liikunta, hyvinvointi, viestintä, nuoret

## ABSTRACT

Minna Haikonen and Eeva Parkkinen

What inspires one to exercise?

Secondary student's evaluate physical activity recommendations

58 pages and 3 appendices

Autumn 2024

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services, Christian Youth Work

The objective of the thesis was to find out how secondary school students receive physical activity recommendations that are based on research evidence published by UKK Institute. Reception experiences were derived from an informational and experiential perspective. The aim of the study was to produce information on how the students felt about the physical activity recommendations they received in the form of brochures and videos, and what suggestions they made for them to be more appealing to their target group. UKK Institute acted as a partner of the thesis.

The research was carried out by mixed method research, which combines methods of both qualitative and quantitative research. The data was collected using a questionnaire and the answers were processed by forming different classifications and comparisons. A content analytical classification based on the behavioral science frame EAST (easy, attractive, social, timely) was developed to describe how easy, attractive, social and timely the physical exercise in the video seems to be.

The majority of secondary school students engage in some form of physical activity. Daily exercise was apparent with students walking relatively often to school and friend's houses, whereas it was less evident while traveling to hobbies. The study group found the material on physical activity recommendations to be partly motivating and informative but wished the communication to be more accurately customized to their target group. For some, the physical activity recommendations did not change their perception of the health benefits of exercise at all. However, the recommendations provided new information for some of the participants, for example how exercise improves their health or well-being.

Keywords: physical activity recommendations, physical activity, well-being, communication, adolescent

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 KASVU JA KEHITYS .....	5
2.1 Fyysinen kasvu .....	6
2.2 Motorinen kehitys.....	7
2.3 Aistitoimintojen kehitys.....	7
2.4 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys.....	9
3 TERVEYS JA HYVINVOINTI .....	10
3.1 Liikunnallisen elämäntavan hyödyt .....	11
3.2 Fyysisen aktiivisuuden lisääminen .....	13
3.2.1 Sosiaaliala liikunnan tukena .....	14
3.2.2 Seurakunnat liikunnan tukena .....	16
4 LIIKUNTAVIESTINTÄ JA LIIKKUMISEN SUOSITUKSET .....	18
4.1 Liikkumisen suositusten tieteellinen tausta .....	20
4.2 Toiminnallisesti aktivoiva viestintä .....	21
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	22
5.1 Tutkimuskysymykset.....	23
5.2 Tutkimusympäristö ja työelämäkumppanit .....	23
6 TUTKIMUSMENETELMÄT SEKÄ AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT .....	24
6.1 Tutkimuksen menetelmät ja toteuttaminen .....	24
6.2 Tutkimusaineiston keruu ja analysointi .....	25
7 TULOKSET .....	27
7.1 Sisällön analyysi esitteestä ja videosta .....	28
7.2 Kyselytutkimuksen vastausten analyysi .....	31
7.2.1 Suositusten herättämät ajatukset ja tunteet.....	32
7.2.2 Esitteen ja videon ilmeilyn arviointi.....	35

8 POHDINTA .....	39
8.1 Tulosten tarkastelu.....	40
8.2 Tutkimuksen eettiset kysymykset ja luotettavuus.....	42
8.3 Sosiaalityön ja kirkon nuorisotyön näkökulma.....	44
8.4 Mikä innostaisi liikkumaan?.....	48
8.5 Jatkotutkimusideat .....	51
LÄHTEET .....	52
LIITE1 .....	59
LIITE2 .....	65
LIITE3 .....	66

# 1 JOHDANTO

Liikunnallinen elämäntapa tukee ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Liikkuminen vahvistaa monin tavoin toimintakykyä ja sillä on vaikutuksia sekä kehon että mielen hyvinvointiin. (UKK-instituutti, i.a.-a.) Terveysliikunnalla on sekä sairauksia ennalta ehkäisevä että hoidollinen merkitys ja liikunnan harrastamisella on näin ollen kansanterveydellistä painoarvoa. Liikkumattomuus, vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikko kunto aiheuttavat myös suuria yhteiskunnallisia kustannuksia. (Heinonen, 2023.) Jotta liikkuminen vakiintuisi kaikenikäisten ihmisten tavaksi ylläpitää ja edistää hyvinvointiaan, on tärkeää, että tarjolla on paljon tietoa, kannustusta ja tukea. Tarvitaan elintapaohjausta ja liikkumaan lähtemisen kynnyksen madaltamista monin tavoin. Eri väestöryhmille suunnatut liikkumisen suositukset ovat yksi keino pyrkiä aktivoimaan ihmisiä. Suositusten haasteena on, miten parhaiten tavoittaa, houkuttaa ja puhutella kohderyhmäänsä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022.)

Liikunta tukee lasten ja nuorten terveyttä, sosiaali- ja vertaissuhteita sekä ehkäisee ulkopuolisuutta (Vanttaja ym., 2017, s. 9–27). Suomessa lasten ja nuorten liikuntakäyttytymistä tutkitaan säännöllisesti ja eri tutkimuksissa on todettu liikunnan vetovoimaisuuden jatkavan laskuaan (Valtion liikuntaneuvosto, 2022). Millä tavalla säännöllinen liikkuminen ja liikuntainnostus parhaiten kiinnittyisivät osaksi kasvuikäisten arkea, on tärkeä ajankohtainen kysymys sekä yksilöiden että yhteiskunnan kannalta.

Opinnäytetyön aiheena on UKK-instituutin eli Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön antamien liikkumisen suositusten sisällöllinen tutkiminen sekä suositusten vaikuttavuuden tarkastelu. Suositukset perustuvat Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuun Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). UKK-instituutti on julkaissut opinnäytetyössä käytetyn esitteen (liite 2) sekä videon (liite 3). UKK-instituutti on tärkeä suomalainen terveys-

ja hyvinvointitaho, joka tarjoaa aineistoja sekä tutkittua tietoa liikkumisen edistämiseen ja elintapaohjaukseen.

Opinnäytetyössä selvitetään, miten yläkoululaiset kokevat heille suunnatut liikkumissuosituksiset. Tarkoituksena on samalla lisätä heidän liikuntatietoisuuttaan. UKK-instituutin kannalta on kiinnostavaa saada palautetta siitä, kuinka lasten ja nuorten kohderyhmä kokee ja ymmärtää suositukset. Kyselytutkimus pyrki vastaamaan tähän tarpeeseen. Lisäksi tutkimuksen tueksi tehtiin sisällönanalyttinen selvitys esitteen ja videon viestien ominaisuuksista kuten siitä, millä tavoin ne tuovat esille liikkumista motivoivia seikkoja.

Työn tutkimuskysymykset liittyvät lasten ja nuorten kokemuksiin liikkumissuosituksista. Tutkittavana oli joukko 13–16-vuotiaita nuoria, jotka vastasivat heille laadittuun kyselylomakkeeseen tutustuttuaan liikkumisen suosituksia esittävään esitteeseen ja videoon. Tutkimukseen osallistui yläkoulu, jossa opiskelee yli 400 oppilasta. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja siihen vastasi 31 oppilasta. Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi kyselyn tuloksista ei ole pyritty tekemään liiaksi yleistäviä johtopäätöksiä vaan on keskitytty esille tulleiden sisältöjen huolelliseen tarkasteluun. Työn laajana taustana kuvataan yleisesti liikunnan merkitystä lasten ja nuorten kasvussa ja kehityksessä.

## 2 KASVU JA KEHITYS

Ihmisen kasvu ja kehitys on monipuolinen tapahtumakulku. Liikunnalla voi olla monella tavalla kehitystä edistävää ja fyysistä kasvua tukevaa vaikutusta lapsen ja nuoren elämässä. Parhaimmillaan se vaikuttaa suotuisasti yleiseen somaattiseen, psyykkiseen, sensomotoriseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja hyvinvointiin sekä edesauttaa tärkeiden taitojen kehittymistä yhtä lailla fyysisellä kuin emotionaalaisella alueella. (Zimmer, 2001, s. 7–78.) Seuraavissa kappaleissa

tarkastellaan lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista kasvua ottaen huomioon liikunnan tuomia hyötyjä kehitykseen.

## 2.1 Fyysinen kasvu

Lapsen kasvua säätelevät perintötekijät sekä ravitsemus- ja ympäristötekijät. Yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen tukee lapsen kasvua ja kehitystä. (Heiskala, 2020.) Fyysinen kasvu tarkoittaa vartalon ja raajojen kasvua sekä mittasuhteiden muutoksia (MLL, 2023a). Leikki-ikäisillä lapsilla kädet, käsivarret, jalkaterät ja sääret kasvavat nopeammin kuin vartalo ja pää. Nämä tekijät vaikuttavat lapsen liikkumiseen ja tasapainoon. Fyysisen kasvun ja motorisen kehityksen edetessä lapsi oppii vähitellen säätelemään ja hallitsemaan itseään. Kuudenteen ikävuo-teen mennessä lapsen vartalon ja raajojen mittasuhteet ovat usein lähellä aikuisen mittasuhteita. (Numminen & Sääkslahti, 2005.) Keskilapsuuden fyysinen kasvu on tasaista. Samaan aikaan myös aivot kehittyvät ja kasvavat. Motoriset taidot, kuten koordinaatio, lihastenhallinta ja reaktiokyky paranevat. (Nurmi ym., 2014, s. 79–84.) Murrosikä alkaa yksilöllisesti noin 9–12-vuotiaana ja kestää aina pituuskasvun pysähtymiseen saakka. Tänä aikana sekä psyykinen että fyysinen kehitys on nopeaa. Lapsen käytös saattaa muuttua kömpelömmäksi, uhmakkaammaksi tai vetäytyvämmäksi. (Terveyskirjasto, 2021.) Fyysinen muutos näkyy pituuskasvun pyrähdyksinä sekä aikuistumisen merkkeinä kehossa, jotka johtuvat sukupuolisteroidien erityksen lisääntymisestä. (Niinikoski & Saari, 2023.)

Riittäväällä unella on suuri merkitys lapsen ja nuoren jaksamiseen sekä kasvuun ja kehitykseen. Jotta lapsi jaksaa liikkua ja oppia uusia asioita, hän tarvitsee riittävästi unta. Lasten unentarve vaihtelee yksilökohtaisesti. Keskimäärin alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta noin 10 tuntia vuorokaudessa. (MLL, 2023a.) Murrosikään tultaessa unen tarve pysyy noin 10 tunnissa. Vaikka unen tarve murrosikään tultaessa ei muutu, hormonit voivat vaikuttaa nukkumiseen vähentävästi. Univaje haittaa oppimista, jaksamista ja kasvua. Unen aikana erittyy kasvuhormonia, joka vaikuttaa suoraan kasvun etenemiseen. Rasittavia urheilupäiväsuorituksia tulisi välttää illalla, sillä palautuminen voi viedä jopa kaksi tuntia ja se vaikuttaa nukahtamiseen. Oikein ajoitettu liikunta ja tasapainoinen elämä tukevat hyvää

unen laatua. (MLL, 2023c.) Riittävän ja laadukkaan ravinnon merkitys on liikunnan ja levon ohella suuri. Ravitsemuksen monipuolisuus on erityisen tärkeää lasten ja nuorten fyysisen kasvun ja normaalin kehityksen kannalta. Ravinnosta tulisi saada sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvaa. Lisäksi riittävä nesteytys, vitamiinien, hivenaineiden ja kuidun saanti tulisi turvata etenkin liikkuvalla lapsella ja nuorella. (UKK-instituutti, 2022.)

## 2.2 Motorinen kehitys

Ympäristö vaikuttaa motoriikan kehittymiseen. Motoristen taitojen kehittymisen taustalla ovat esimerkiksi näköhavaintojen ja liikkeiden koordinoituminen. Uusien taitojen oppimisen edellytyksiä ovat myös lapsen oma motivaatio liikkumiseen, kehon kontrollointi, lihasvoima ja riittävä tasapaino. (Nurmi ym., 2014, s. 31–32.) Ensimmäisinä ikävuosinaan lapsi opettelee liikkumisen perustaitoja, kuten konttaamista, kävelyä, juoksua ja erilaisten esineiden käsittelyä. Myöhemmin nämä taidot kehittyvät edelleen. (Zimmer, 2001, s. 56–69.) Fyysisen kehityksen edessä lapsi oppii yhdistelemään erilaisia taitoja. Liikkeiden hallinta kehittyy jatkuvasti ja lapsi voi löytää liikkumisen ilon. (MLL, 2019.) Karkea- ja hienomotoriset taidot kuten sorminäppäryys sekä käden ja silmän yhteistyö kehittyvät. Erilaisten liikkeiden yhdisteleminen helpottuu. (Zimmer, 2001, s. 60–63.) Kun lihasvoima kasvaa ja kehon hallinta paranee, uusien taitojen opettelu käy helpommaksi ja jo opittujen taitojen hiominen jatkuu. Hienomotoriset ja karkeamotoriset taidot jatkavat kehittymistään luoden parempaa pohjaa esimerkiksi tarkkuutta vaativiin tehtäviin ja liikkumiseen. (MLL, 2023b.)

## 2.3 Aistitoimintojen kehitys

Lapsi vastaa tietynlaisin liikkein ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin. Näitä liikkeitä kutsutaan reflekseiksi, jotka ovat tahdosta riippumattomia reaktioita. Ne heijastavat hermoston aisti- ja liiketoimintojen yhdentymisen vaiheita. Oikaisureaktiot mahdollistavat vartalon, raajojen ja pään hallinnan ja niiden vaikutus liikkeen säätelyyn vähenee jo muutaman ikävuoden kuluessa. Tasapainon kehittymiseen

vaikuttavat enenevästi lihasvoiman lisääntyminen ja liikkuminen, joka opettaa lasta mukauttamaan vartaloon erilaisissa ympäristöissä tasapainonsa ylläpitämiseksi. Tällaista mukautumista kutsutaan tasapainoreaktioksi. Tasapainoreaktiot ovat automaatioita ja säilyvät eri toiminnoissa ja tilanteissa läpi elämän. Asentoreaktioiden eli myötäliikkeiden avulla lapsi kykenee mukauttamaan raajojensa liikkeitä automaattisesti. Asentoreaktioiden vuoksi lapsi pystyy turvaamaan itseään esimerkiksi kaatuessaan, kun hän ojentaa kätensä vaimentamaan törmäystä. Asentoreaktiot säilyvät myös läpi ihmisen elämän. (Numminen & Sääkslahti, 2005.)

Motorisen oppimisen kannalta vestibulaariset ja kinesteettiset aistit ovat erittäin keskeisiä. Vestibulaari- eli painovoima- ja liikeaisti antaa tietoa suunnan ja nopeuden muutoksista sekä koko kehon liikkeistä ja tilasta. Kinesteettinen eli lihas-jänneaisti aistii lihasten voimaominaisuudet antaen tietoa vartalon ja raajojen asennoista sekä niiden suhteista toisiinsa. Esimerkiksi tasapainon ylläpitämiseksi tarvitaan painovoima- ja liikeaistia, lihas-jänneaistia sekä näköaistia. Liikerytmin havaitsemiseen tarvitaan taas lihas-jänne- ja kuuloaistia. Rytmia voidaan pitää myös motoristen taitojen perustana. Rytmia aistitaan kuulo-, lihas-, kosketus-, ja näköaistien avulla. Koordinaatiokyky liittyy läheisesti liikerytmitajuun. Sen avulla lapsi tuottaa tilan, ajan ja voimankäytön suhteen tarkoituksenmukaisia liikkeitä. (Numminen & Sääkslahti, 2005.)

Kehon hahmotuksen perustana on sensorinen integraatio eli aistitoimintojen yhdentymisen, joka tarkoittaa aistitoimintojen järjestymistä käyttöä varten. Yhdentymisen tapahtuu vain lapsen oman aktiivisuuden avulla. (Numminen & Sääkslahti, 2005.) Kehityspsykologi Jean Piaget nimittää tämän vaiheen alkua sensomotoriseksi. Hänen mukaansa lapsella on valmius reagoida vain omaan elinympäristöönsä ja skeemojen hahmottuminen sekä muokkautuminen tapahtuu ympäristön mukaan. Sensomotorisessa vaiheessa lapsi havainnoi aktiivisesti ympäröivää maailmaa liikkuen ja tutkien. (Nurmi ym., 2014, s. 23–24.) Jatkossa aistisäätely muodostaa sen, miten ihminen kokee ympäröivän maailman ja miten hän toimii siinä. Aisteihin kuuluvat kaukoaistit, jotka ovat näkö-, kuulo-, haju- ja makuaistit. Nämä aistit ohjaavat toimintaa välittämällä aivoille tärkeää tietoa ympäristöstä. Lisäksi kehonkuvan muodostusta ohjaavat kolme lähiaistia, jotka ovat

vestibulaarinen eli tasapaino-, taktiilinen eli tunto- ja proprioseptiivinen eli asen-  
totuntoaisti. Aistitiedon käsittely on tärkeää lapsen ja nuoren kehityksessä, sillä  
se vaikuttaa suoraan toimintatapoihin, oppimiseen, ihmissuhteisiin sekä itsetun-  
toon. (Cognimed, i.a.)

## 2.4 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys

Liikunta vaikuttaa lapsen kehittyvään psykologiseen ja fyysiseen minäkuvaan.  
Oman kehon tunteminen luo perustan kaikelle toiminnalle (Numminen & Sääks-  
lahti, 2005). Minäkuvalle läheisiä käsitteitä ovat itsetunto, itsevarmuus ja identi-  
teetti. Minäkuva kehittyy kognitiivisen prosessin kautta, johon liittyvät emotionaa-  
liset havainnot ja sosiaaliset kokemukset. (Zimmer, 2011, s. 47–48.) Minäkuvan  
kehityksen voidaan ajatella jakautuvan kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä  
vaiheessa lapsi tekee havaintoja minäkuvastaan. Hän voi esimerkiksi pohtia,  
onko liikuntasalissa oleva laatikko liian korkea ylitettäväksi. Seuraavassa vai-  
heessa eli itsearvostuksen vaiheessa lapsi oppii jäsentelemään tehtyjä havainto-  
jaan ja hän alkaa verrata havaintoja muihin. Lapsi voi esimerkiksi ajatella ole-  
vansa rohkeampi kiipeilemään kuin muut lapset. Viimeisessä vaiheessa lapsi it-  
searvioi toimintaansa sosiaalisen vertailun kautta. Lapsi voi pohtia esimerkiksi  
sitä, juoksevatko toiset lapset kovempaa kuin hän itse. (Zimmer, 2011, s. 47–48.)

Lämmin ja positiivinen ilmapiiri liikkumistilanteessa tukee lasta ja nuorta säätele-  
mään tunteiden ilmaisua. Kannustava ja turvallinen ympäristö auttaa opettele-  
maan uusia taitoja ja asenteita. Onnistumiset luovat pystyvyyden tunnetta ja pa-  
rantavat itsetuntoa. Murrosiässä nuori alkaa määritellä itseään ja toimintamalle-  
jaan omanlaisikseen. Nuoren tunne-elämä, abstrakti ajattelu ja identiteetti kehit-  
tyvät vauhdilla. Toisaalta tässä elämänvaiheessa myös mielenterveyden haas-  
teet alkavat tulla näkyviksi ja siksi nuoria tulisi tukea ja ohjata haastavassa kehi-  
tysvaiheessa. (Terveyskirjasto, 2021.)

Liikunta auttaa lapsia ja nuoria luomaan, kehittämään ja ylläpitämään sosiaalisia  
taitoja (UKK-instituutti, 2023b). Vuorovaikutustaidot kehittyvät yhdessä liikku-  
essa, ystävyys-suhteet voivat syntyä harrastuksissa ja kohtuudenmukaisuus

opitaan tekemällä. Kun liikkuminen ja harrastaminen koetaan hauskana, monipuolisena ja rentouttavana, syntyy siitä lapselle tai nuorelle hyvä olo ja mieli. Liikunnan avulla mahdollistuu uusien taitojen oppiminen sekä kokemusten saaminen. (Berg & Piirtola, 2014, s. 84.) Lapsen ja nuoren minäkuva kehittyy myönteisemmäksi onnistuneiden liikkumiskokemusten avulla. Liikunta ja harrastukset tarjoavat luonnollisen tavan pitää yllä sosiaalisia suhteita. Liikunta voi antaa mahdollisuuden pohtia oikean ja väärän, oikeudenmukaisuuden ja itsekkyyden välisiä suhteita tavanomaisissa tilanteissa. (Marjamaa & Myllymäki, 2013, s. 5–6.) Liikunta ja liikkuminen toimivat välineenä monenlaiseen kohtaamiseen. Liikunta voi parhaimmillaan olla yhteisöllistä sekä ehkäistä ulkopuolisuutta ja syrjäytymistä. Lapsena ja nuorena koettu innostus ja onnistumisen kokemukset liikkumista kohtaan kantavat aikuisuuteen saakka. Terveysvaikutukset seuraavat luonnostaan perässä. (Lintunen, 2007, s. 28–30.)

Sosiaalisesta näkökulmasta liikunnan hyötyihin lukeutuvat niin empatiakyvyn kuin vuorovaikutustaitojenkin kehittyminen. Ryhmämuotoinen liikunta parantaa myös mahdollisuuksia löytää kaverisuhteita, mikä ennaltaehkäisee ulkopuolisuutta. Ohjattu liikunta opettaa lapsille ja nuorille sääntöjen ja ohjeiden noudattamista, mikä helpottaa toimimista myös liikuntaharrastusten ulkopuolella. (Smart Moves, i.a.) Ohjattu tai joukkueessa tapahtuva liikunta voi parhaimmillaan myös aktivoita liikkumaan enemmän omaehtoisesti (Terve koululainen, i.a.-b). Kilpajoukkueissa harrastamisella puolestaan on lukuisia positiivisia vaikutuksia lapsiin ja nuoriin, mutta se voi kuitenkin pahimmillaan olla myös haitallista, jos menestykseen painostetaan liiaksi (Ahto & Kaski, 2021).

### 3 TERVEYS JA HYVINVOINTI

Liikunnan merkitys on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta huomattava. Fyysisen passiivisuuden ja vähäisen liikunnan harrastamisen on todettu olevan länsimaissa yksi merkittävimpiä riskitekijöitä ihmisen hyvinvointiin liittyen

(WHO, 2010). Suomessa lasten ja nuorten liikkuminen ja liikuntamäärät ovat vähentyneet huomattavasti viime aikoina, etenkin koronapandemian jälkeen (UKK-instituutti, 2023b). Lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä tutkitaan Suomessa säännöllisesti esimerkiksi LIITU-tutkimuksen (Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa) avulla. Tutkimus kerää tietoa 7–15-vuotiaiden liikkumisesta, liikuntakäyttämisestä ja -kulttuurista. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa todetaan liikunnan vetovoimaisuuden jatkavan laskuaan, erityisesti tyttöjen keskuudessa. (Valtion liikuntaneuvosto, 2022.) Murrosiässä liikunta-aktiivisuus tyypillisesti laskee ja harrastuksista pudotaan useammin pois. Tätä ilmiötä on tutkittu ja siitä käytetään nimitystä drop off -ilmiö. Ilmiötä on selitetty murrosikään kuuluvilla elämän muutoksilla, kuten oman kehon ja ystäväpiirin muutoksilla sekä aikuisuuteen ja tulevaisuuteen liittyvien kysymysten pohdintoihin keskittymisellä. (Valtion liikuntaneuvosto, 2013, s. 13.) Liikunta voi tuottaa myönteisiä kokemuksia itsestä, laskea stressitasoa ja lievittää masennus- ja ahdistuneisuusoireita (Terve koulu-lainen, i.a.-a).

### 3.1 Liikunnallisen elämäntavan hyödyt

Nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys sekä kasvu kuuluu olennaisesti nuoruuden ikävaiheeseen. Nuoruudessa koetaan muutoksia muun muassa kaveripiiriin ja vanhempiin liittyen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2022a.) Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Elämänlaatua muovaavia tekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmissuhteet, omanarvontunne, hyvän elämän odotukset ja mielekäs tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b.) Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin, terveyteen ja terveenä pysymiseen.

Valtioneuvosto on julkaissut tutkijoiden havaintoja nuorten terveyteen ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin liittyen. Terveys, fyysinen kunto ja terveelliset elämäntavat ovat myös lasten ja nuorten itsensä mielestä tärkeitä asioita omalle hyvinvoinnille. Omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen ennakoii myönteisempää tulevaisuutta ja parantaa elämänlaatua. Nämä ajatukset eivät kuitenkaan

aina heijastu lasten ja nuorten tekemiin arkielämän valintoihin ja päätöksiin. Liikunnan vähäisyys aiheuttaa lapsille ja nuorille kasvavia terveyshaasteita. (Valtioneuvosto, 2019, s. 87.) Murrosiässä nuorten elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Liikunta-aktiivisuuden on todettu laskevan sekä tyttöjen että poikien keskuudessa huomattavasti murrosiän kynnyksellä. Liikuntaharrastuksista pois jäämiseen on tutkimusten mukaan erinäisiä syitä, esimerkiksi omien liikuntataitojen arvioinnin kriittisyys ja liikkumisen syiden muuttuminen. (Valtion liikuntaneuvosto, 2013, s. 21.) Liikuntaan motivoiminen nuoren murrosikävaiheessa on erityisen tärkeää, jottei nuori putoaisi niin usein pois liikuntaharrastuksistaan.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä oppimiseen. Oppimiseen vaikuttaa moni asia, kuten lapsen tai nuoren yksilölliset ominaisuudet, oppimisympäristö sekä omat käsitykset itsestä oppijana. (Ahonen ym., 2005, s. 7.) Liikunnan avulla voi oppia suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, muotoja ja värejä. Liikunnan korostaminen toiminnallisena opetusmenetelmänä esimerkiksi kouluissa tukee lapsen ja nuoren kehon hahmotusta, vahvistaa oikean ja vasemman puolen yhteistyötä, silmä-käsikoor dinaatiota sekä ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamista. Muun muassa nämä taidot ovat keskeisessä osassa lukemisen ja kirjoittamisen oppimisessa. (Huisman & Nissinen, 2005, s. 25–28.) Turvallisessa ympäristössä liikkuminen lisää myönteistä kehotuntemusta ja antaa onnistumisen kokemuksia. Yhdessä liikkuminen edesauttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Liikunnan on todettu vähentävän stressihormoneita kehossa, mikä vaikuttaa myönteisesti myös mielenterveyteen. Varhaisella iällä aloitettu liikunta voi vaikuttaa positiivisesti oppimiseen lisäämällä aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta muistin ja toiminnanohjauksen osalta. Liikunta voi auttaa parantamaan keskittymis- ja hahmotuskykyä, muistia, tarkkaavaisuutta, aistitoimintoja ja jopa kielellisiä ja matemaattisia kykyjä. (Smart moves, i.a.)

Fyysisen aktiivisuuden on jo kauan tiedetty vaikuttavan positiivisesti terveyteen. Urheilun terveysvaikutukset tunnettiin jo antiikin Kreikassa, mutta sen hyvinvointihyötyjä on alettu tutkia tarkemmin vasta paljon myöhemmin. Tänä päivänä fyysisen aktiivisuuden suurimpia kansanterveydellisiä hyötyjä on kroonisten sairauksien väheneminen huomattavasti niiden ihmisten joukossa, jotka liikkuvat

säännöllisesti. (Kohl ym., 2020, s. 4–45.) Antiikin roomalaisen sanonnan “mens sana in corpore sano” nykytulkinta merkitsee, että kun ihminen pitää huolta kehostaan, mielikin pysyy virkeänä (Mielen Ihmeet, i.a.). Liikunta voikin tutkimusten mukaan vähentää masennusoireita ja lievittää ahdistuneisuutta ja ylivireyttä. Liikunta auttaa saamaan etäisyyttä arjen kuormituksista, hälventää kielteisiä ajatuksia ja luo pystyvyyden kokemusta. Myös liikunnan myötä syntyvät sosiaaliset suhteet voivat muodostua merkityksellisiksi. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019.) Säännöllisesti liikkuvan lapsen ja nuoren elämänlaatu ja terveys kohenevat monin tavoin, kun taitojen oppiminen vahvistaa itsetuntoa. Liikkuminen ehkäisee myös monia sairauksia, kuten esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksia, diabetesta, verenpainetautia, hyperkolesterolia ja ateroskleroosia. (UKK-instituutti, 2023b.)

Liikunta tukee aivojen hermoverkkojen kehittymistä, lisää luu- ja lihasmassaa, parantaa liikkuvuutta, kehittää tuki- ja liikuntaelimistöä, auttaa kehon hallinnassa sekä parantaa reaktionopeutta ja tasapainoa (UKK-instituutti, 2023b). Onnistuneet liikkumiskokemukset vaikuttavat myönteisesti kehontuntemukseen ja hyvinvointiin. Se auttaa pitämään niin psyykkisen kuin fyysisenkin voinnin parempana. Liikunnan on todettu muun muassa auttavan painonhallinnassa, pitämään luut ja lihakset vahvoina, ryhdin kunnossa sekä edesauttavan suoliston normaalia toimintaa, joka taas vaikuttaa monella tapaa ihmisen terveyteen. (Sydänliitto, i.a.)

### 3.2 Fyysisen aktiivisuuden lisääminen

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea energiankulutuksen lepotasoa nostattavaa lihastyötä. Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan tyypillisesti liikkumista, joka kohottaa kuntoa, parantaa terveyttä ja tuottaa sekä iloa että nautintoa. Lisäksi fyysistä aktiivisuutta on kaikki arkiliikunta. Arkiliikuntaan viitataan usein myös käsitteellä hyötyliikunta, joka kattaa kaikenlaisen liikkumisen, joka ei ole vapaa-ajan liikuntaa. Fyysisesti passiiviset nuoret käyttävät lihasvoimiansa vain välttämättömiin toimintoihin. Fyysisesti passiivinen nuori valitsee usein tv-, puhelin- ja tietokoneruutujen ääressä istumisen vaikkapa ulkoilun sijaan. Hän saattaa usein valita myös hissien portaiden sijaan tai autokyydin kävelemisen

sijaan. Lapsena opittua liikkumattomuuden elämäntapaa on vaikea muuttaa myöhemmällä iällä. (Vanttaja ym., 2017, s. 10–13.)

Liikuntatutkijoiden mukaan liikunnan harrastaminen vähenee usein yläkouluun siirryttäessä. On kuitenkin havaittu, että pojat ovat vielä yläkouluiässä aktiivisempia harrastamaan liikuntaa kuin tytöt. (Vanttaja ym., 2017, s. 10–13.) Tyttöjen kannustaminen ja motivoiminen liikunnan pariin murrosiässä lienee erityisen tärkeää. Tytöt harrastavat yleisesti vähemmän joukkuelajeja, joka saattaa olla osasyynä liikunnan vähenemiseen yläkouluiässä (Valtioneuvosto, 2019, s. 88). Vaikka harrastus- ja seuratoiminnan on todettu hiipuvan iän myötä, ne ovat kuitenkin hyviä tapoja ohjata nuoria fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Harrastus- ja seuratoimintaan osallistuvat nuoret täyttävät yleisemmin liikunta-, uni- ja ruutuaikasuositukset. Harrastus- ja seuratoiminnan lopettamisen syitä voivat olla viihtymättömyys joukkueessa, lajiin kyllästyminen tai hauskuuden puute. (Valtioneuvosto, 2019, s. 88.)

### 3.2.1 Sosiaaliala liikunnan tukena

Perheen sosioekonominen tausta voi vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin. On selkeästi nähtävissä yhteys siihen, että korkeammin koulutettujen vanhempien lapset elävät usein terveellisemmin kuin matalammin koulutettujen vanhempien lapset. Korkeamman koulutustason vanhempien lapset ovat usein fyysisesti aktiivisia, harrastavia ja he käyttävät sopivan määrän ruutuaikaa. Vakaasta sosioekonomisesta taustasta tulevat lapset saavat enemmän tukea liikkumiseensa ja vahvemman roolimallin aktiivisen elämän ylläpitoon. (Pyykkönen, 2019.) Vähävaraisempien perheiden lapset harrastavat vähemmän kuin varakkaampien perheiden lapset, mikä vielä korostuu huonoina taloudellisina aikoina (Ruotsalainen, 2021). Lapsille olisi tärkeää turvata yhtäläiset mahdollisuudet liikuntaharrastuksiin. Tähän voidaan etsiä ratkaisuja esimerkiksi eri sosiaalialan toimijoista sekä seurakunnista, jotka voisivat tarjota edullisia tai maksuttomia liikuntaharrastuksia lapsille. Turvallinen päivittäinen liikkuminen on jokaisen lapsen ja nuoren oikeus. Kaikkien lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten perustehtäviin kuuluu tukea

nuoren kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Eri toimijoiden tarjoama liikunta-kasvatus ja yhdessä tekeminen pyrkivät vastaamaan tähän tarpeeseen.

Liikunnan harrastamista voidaan tarkastella sekä organisoidun liikunnan että omatoimisen liikunnan näkökulmista. Ohjattu harrastaminen on yleistynyt, mutta samaan aikaan omatoiminen liikunta on vähentynyt. Lasten ja nuorten kannalta olisi tärkeää, että nimenomaan organisoimattomaan liikuntaan kiinnitettäisiin enemmän huomiota, sillä se on joko ilmaista tai vaatii vain vähän taloudellista panostusta. Yhteiskunnallisesti tulisi pohtia keinoja, joilla voitaisiin edistää omaehtoisen liikkumisen edellytyksiä. (Liikuntatieteellinen seura, 2023.)

Sosiaalialan ammattilaiset kohtaavat eri tehtävissään muun muassa lapsia, nuoria, maahanmuuttajia, vammaisia ja perheitä monenlaisissa ympäristöissä. Alan ammattilaiset voivat toimia tärkeänä tukena erilaisten ihmisten liikkumisen lisäämiseksi. Liikuntatutkijoiden mukaan nuoria tulisi kannustaa entistä aktiivisemmin liikunnan pariin (Vanttaja, 2017, s. 15–17). Nuorten tulisi vähentää istumista ruutujen ääressä. Erityisesti vammaisten nuorten sekä nuorten maahanmuuttajien liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen tulisi kiinnittää huomiota. Liikuntatutkijoiden mukaan erityistä tukea liikunnan harrastamiseen tarvitsevat myös heikossa sosioekonomisessa asemassa olevat nuoret. (Vanttaja, 2017, s. 15–17.) Nuoren elämään vaikuttavat useat eri tahot, kuten koti, koulu, harrastukset, eri viranomaistahot, järjestöt ja vapaaehtoiset toimijat. Moniammatillisissa verkostoissa työskentelevät sosiaalialan ammattilaiset, jotka ymmärtävät liikkumisen sosiaaliset hyvinvointivaikutukset, voivat toimia suunnannäyttäjinä, ideoijina ja asenteiden muokkaajina. Tärkeää on ottaa huomioon koko verkosto nuoren ympärillä ja kannustaa nuorelle merkitykselliset ihmiset tukemaan liikkumista. Sosiaaliala voi pyrkiä myös vaikuttamaan palvelujen tuottamiseen ja yhdyskuntasuunnitteluun ympäristön kehittämiseksi liikkumista suosivaksi.

Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on ylläpitää ja edistää hyvinvointia, sekä vähentää eriarvoisuutta (L1301/2014 1. §). Rakenteellinen sosiaalityö huolehtii sosiaalihuollon asiantuntemuksen hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä sosiaalisia ongelmia koskevan tiedon välittymisestä (L1301/2014 7. §). Rakenteellinen sosiaalityö pyrkii havainnoimaan ja analysoimaan ilmiöitä sekä

kehittämään erilaisia toimintatapoja ennaltaehkäistäkseen sosiaalisia ongelmia yhteiskunnassa. Rakenteellista sosiaalityötä on muun muassa sellaisiin rakenteisiin ja mekanismeihin puuttumista, jotka aiheuttavat pahoinvointia, kustannuksia ja kärsimystä. Rakenteellinen sosiaalityö on myös tiedon keräämistä sosiaalisista ilmiöistä, kehitystoimintaa, uusien toimintatapojen kehittämistä, yhteistyöverkostojen rakentamista sekä kansalaisten osallisuuden ja sosiaalisten oikeuksien seuranta. (Leino-Holm, 2024.) Sosiaalialan ammattilaiset toteuttavat rakenteellista sosiaalityötä esimerkiksi tuottamalla asiakastyöhön perustuvaa tietoa ihmisten tarpeista ja edistämällä sen käyttöä päätöksenteossa. Sosiaalialalla on erityistä tuntemusta ja vastuuta oikeudenmukaisuuden toteutumisen näkökulmasta. Alan ammattilaiset pyrkivät vahvistamaan asiakkaiden yhdenvertaisuutta, kuuluksi tulemistä, osallisuutta ja turvallisuutta, myös riittävän liikkumisen oikeutta.

### 3.2.2 Seurakunnat liikunnan tukena

Seurakunnallisen työn näkökulman tarkastelemiseksi haastateltiin Liikkuva seurakunta -toimintamallin yhteyshenkilöä, Kirkon liikunta- ja urheiluyhteistyön ja ulkopuolisuuden ehkäisyn asiantuntijaa Ville Kämäräistä. Liikkuva seurakunta tukee ja innostaa seurakuntalaisia liikkumaan tarjoamalla heille liikuntapainotteista toimintaa muun muassa erilaisissa ryhmissä, kerhoissa ja vapaa-ajalla.

Seurakunnilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnallaan erityisesti seurakunnan piirissä olevien nuorten liikkumisen ja liikunnallisen elämäntavan tukemiseen. Monet suomalaiset seurakunnat ovat mukana Liikkuva seurakunta -toimintamallissa. Mallin taustalla on Liikkuva seurakunta -hanke (2014–2016), joka toteutettiin yhdessä evankelisluterilaisen kirkon ja Suomen NMKY:n Urheiluliiton kanssa. Seurakunnissa oli alettu havaita seurakuntalaisten fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin heikentymistä jo 2010-luvun tienoilla. Havainnon perusteella seurakunnissa ryhdyttiin aktiivisesti pohtimaan ja suunnittelemaan hyvinvointia tukevaa toimintaa sekä liikuntatietoisuuden lisäämistä ihmisten keskuudessa. Hankkeen tarkoitus oli vaikuttaa liikunta-asenteisiin ja tehdä liikkumista näkyvämmäksi seurakunnissa. Hanke vakinaistettiin Liikkuva seurakunta -toimintamalliksi, jonka

tarkoitus ja tavoitteet ovat säilyneet samoina. (Ville Kämäräinen, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 18.4.2024.)

Liikkuva seurakunta -toimintamalli pyrkii kehittämään ja tukemaan kaikkien seurakuntalaisten, mutta erityisesti lasten, nuorten ja perheiden liikunnallista elämäntapaa. Toimintamalli tuo liikkumisen hyvinvointivaikutuksia esiin ja pyrkii toiminnallaan lisäämään ihmisten liikunta-aktiivisuutta niin vapaa-ajalla kuin arjessa. (Liikkuva seurakunta, i.a.-b.) Kämäräisen (henkilökohtainen tiedonanto 18.4.2024) mukaan toimintamallin tarkoituksena on vaikuttaa ihmisten toimintakulttuurin muutokseen pysyvästi.

Liikunta-agentit työskentelevät osana Liikkuva seurakunta- toimintamallia. He ovat samalla seurakuntien liikuntayhteyshenkilöitä. Liikunta-agenttina voi toimia kuka tahansa seurakunnassa työskentelevä henkilö, usein nuorisotyönohjaaja tai nuorisopappi. Liikunta-agenttien yhteisenä tavoitteena on lisätä liikuntaa seurakunnan toiminnassa sekä innostaa ihmisiä liikkumaan enemmän. Liikunta-agentit pyrkivät myös verkostoitumaan paikallisesti oppilaitosten, yritysten ja urheiluseurojen kanssa ja välittävät omalta osaltaan tietoa liikunnan tuottamista hyödyistä. (Liikkuva seurakunta, i.a.-a.) Kämäräisen (henkilökohtainen tiedonanto 18.4.2024) mukaan tavoitteena on saada jokaiseen seurakuntaan oma liikunta-agentti, joka pyrkisi tukemaan sekä seurakuntalaisia että työntekijöitä liikkuvampaan tapaan toimia.

Liikkuva seurakunta -toimintamallin liikunta-agentit ovat tuoneet liikunnallista toimintaa esille esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, kouluyhteistyössä, välituntitoiminnassa ja rippikouluissa. Lisäksi liikunnan merkitystä painotetaan eri hankkeissa, kuten Luotu liikkumaan -hankkeessa (2020–2022). Luotu liikkumaan -hanke oli menestys, joka toteutettiin korona-aikaan. Hankkeessa oli mukana yli 80 seurakuntaa, jotka kouluttivat nuoria liikuntainnostajiksi. Liikuntainnostajia koulutetaan edelleen, ja heitä on jo yli 1400. He järjestävät liikunnallista vertais-toimintaa, kuten pesäpalloa, rugbya ynnä muuta joukkueliikuntaa muille nuorille. Liikuntainnostajat saavat itse suunnitella, millä tavoin he motivoivat muita liikkumaan. Usein toiminta ja pelit valikoituvat paikkakuntakohtaisesti. Liikkuva seurakunta -toimintamallin myötä seurakunnissa on liikuttu huomattavasti aiempaa

enemmän. Toimintamallin on todettu vahvistavan myös yleistä hyvinvointia seurakunnissa. Toimintamallin ylläpitämisen haasteena ovat kuitenkin olleet vähäiset resurssit; liikunta-agentit tekevät työtä usein omasta innostaan muun työnsä ohessa, eikä heille makseta lisätyöstä palkkaa. (Ville Kämäräinen, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 18.4.2024.)

Liikkuva seurakunta -toimintaa on kehitetty edelleen Lasten ja nuorten keskuksessa, jossa muun muassa Luotu liikkumaan -hanke toteutettiin (Liikkuva seurakunta, i.a.-b.). Lasten ja nuorten keskus on kehittänyt toimintaa edelleen sekä aloittanut uusia vastaavia hankkeita. Seurakunnissa on pohdittu myös sitä, kuinka vähävaraisia perheitä ja heidän lapsiaan voisi auttaa urheiluharrastusten ja joukkueurheilun pariin. Diakonia on perinteisesti avustanut vähävaraisten lasten harrastustoimintaa. Liikkuva seurakunta -toimintamalli tekee myös tiivistä yhteistyötä liikuntakummien kanssa ja jakaa tietoa avustuksista niitä tarvitseville. Liikuntakummit ovat vapaaehtoisia työntekijöitä, usein tunnettuja henkilöitä, jotka tukevat tarvittaessa seurakunnan liikunnallista toimintaa ja tulevat mukaan järjestämään erilaisia tapahtumia lasten ja nuorten kanssa. (Ville Kämäräinen, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 18.4.2024.)

#### 4 LIIKUNTA VIESTINTÄ JA LIIKKUMISSUOSITUKSET

Nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen on yhteiskunnan kannalta merkityksellistä. Hyvinvoivat nuoret jaksavat olla osallisia yhteiskunnan toiminnoissa ja syrjäytymisriski pienenee. (THL-blogi, 2024.) Liikuntatiedon välittäminen nuorille heitä kiinnostavalla tavalla on tärkeää, jotta mahdollisimman moni nuori innostuisi liikunnallisesta elämäntavasta. Kaiken vuorovaikutuksen ja inhimillisen tekemisen perustana toimii viestintä (Juholin, 2017, s. 23). Viestintää on monenlaista; toiminnallista, sanallista, sanatonta, visuaalista, auditiivista ja nonverbaalista. Viestinnän vaikutus ei kuitenkaan ole aina tarkoituksenmukaista, ja syitä tähän on monia. Viesti ei välttämättä saavuta niitä, joille sen on toivottu kohdentuvan tai

viestinnän vaikuttavuus ei ole toivottua. Viestinnässä olennaista on tuntee kohderyhmänsä, jotta sen vaikuttavuus olisi mahdollisimman tehokasta. (Juholin, 2017, s. 22–25.) Monikanavainen sisällöntuotanto on yksi keino, jolla voi yrittää tavoittaa haluttu kohderyhmä mahdollisimman laajasti. Monikanavainen sisällöntuotanto tarkoittaa sitä, että sisällöltään sama viesti löytyy hieman eri muodoissa useista eri kanavista. (Juholin, 2017, s. 24.) Nuoriin kohdistuvassa liikuntaviestinnässä on tärkeää pyrkiä vaikuttamaan nuoreen erilaisin keinoin, kuten esimerkiksi jakamalla sosiaalisessa mediassa innostavaa materiaalia liikkumisen hyödyistä ja mielekkyydestä. Kannustavat sisällöt niin perinteisessä kuin sosiaalisessa mediassa voivat rohkaista nuoren liikkumaan lähtemistä. Kaiken terveyttä koskevan tiedottamisen tärkeä haaste on osata lähestyä kohderyhmäänsä sille sopivalla ja puhuttelevalla tavalla ikätasoisesti.

Liikuntaneuvonnalla pyritään vaikuttamaan yksilön terveyteen ja hyvinvointiin antamalla ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä kansalaisten liikunta-aktiivisuutta tukemalla heitä löytämään mielekkäitä tapoja liikkua. Monet kunnat tarjoavat liikuntaneuvontaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa saumattomassa palveluketjussa. Sekä kuntalaiset että sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät ammattilaiset hyötyvät liikuntaneuvonnasta. Sen vuoksi sitä on myös tärkeää markkinoida viestimällä siitä mahdollisimman monessa kanavassa ja laaja-alaisesti. (Lindeman & Tuunanen, 2020.)

Liikkuva aikuinen -ohjelma teki vuonna 2020 verkkoviestintäselvityksen, jossa tarkasteltiin, miten eri kunnat toteuttavat liikuntaviestintää verkossa. Selvitys liikuntaneuvonnan vaikutuksista nostaa esille, että vain noin 14 prosenttia kaikista kuntien liikuntaneuvonnan verkkosivuista oikeasti innostaa asiakasta liikkumaan. Verkkosivujen yleisimmät ongelmat ovat, ettei viestintä onnistu herättämään asiakkaan kiinnostusta tai motivoimaan häntä etsimään liikkumisen palveluita. Selvityksestä ilmenee myös, että vaikka suurin osa kunnista viestii liikuntaneuvonnan palveluistaan verkossa, tieto on usein riittämätöntä tai epäselvää asiakkaan kannalta. Vain pieni osa onnistui herättämään asiakkaan mielenkiinnon. Selvitys korostaa verkkonäkyvyyden tärkeyttä viestinnässä nykyaikana. (Liikuntaneuvonta, i.a.)

#### 4.1 Liikkumissuositusten tieteellinen tausta

Liikkumissuositusten tarkoituksena on kuvata tieteelliseen näyttöön perustuen, millaista liikuntaa ja kuinka paljon eri ikäiset ihmiset tarvitsevat oman hyvinvointinsa turvaamiseksi. UKK-instituutti on julkaissut kansallisen työryhmän laatimat koko väestön kattavat, tutkimuksiin perustuvat liikkumissuositukset (UKK-instituutti, i.a.-b.) Kouluikäisten, 7–17-vuotiaiden lasten tai nuorten liikkumissuositus on vähintään yksi tunti kestävyystyypistä ja reipasta liikkumista päivässä huomioiden ikätasoinen toiminta. Pitkäkestoista paikallaanoloa olisi hyvä välttää. Pitkäkestoisen paikallaanolon tauottaminen auttaa pysymään virkeämpänä ja parantaa keskittymiskykyä. Suosituksen mukaan tulisi lisäksi harjoittaa tehoiltaan rasittavaa, sykettä reilusti nostavaa liikuntaa sekä luustoa ja lihaksistoa vahvistavaa liikkumista vähintään kolmena päivänä viikossa. Suosituksen mukaisen määrän liikkumista voi kerätä päivän aikana useista eri liikkumisen hetkistä. Vaikka liikkumissuositusten määrä ei täytyisikään kokonaan, vähäisempikin liikkuminen on hyödyllistä. Monipuolinen liikkuminen kehittää lasten ja nuorten erilaisia liikuntataitoja. Lapsena ja nuorena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa tukee terveyttä aikuisuudessa. (UKK-instituutti, 2023a.)

Liikkumissuosituksista on julkaistu vuonna 2021 esite ja vuonna 2023 Aidan ja Pyyryn päivä -video, joiden valtakunnallinen levikki on kattava. Esite on tuotettu suomen kielen lisäksi myös ruotsiksi, englanniksi, pohjoissaameksi ja selkokielellä. Video on julkaistu suomen kielen lisäksi ruotsiksi ja englanniksi. Esitteen levikkiä seurataan tuotekorttien sivukatseluilla ja liitetiedostojen klikkausmäärillä sekä painetun version myyntimäärillä. Videon levikkiä seurataan YouTuben katselukertojen määrien seurannalla. Niitä jakavat ja esittävät terveydenhoitajat, lääkärin, fysioterapeutit, liikuntaneuvojat, urheiluseuratoimijat, kuten valmentajat ja liikunnanohjaajat, koululiikuntaliitto, liikkuva koulu -ohjelma, Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa -hanke, syöpäjärjestöjen Fressis-sivusto ja monet muut lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat toimijat. (Raija Oksanen, viestintäasiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 30.8.2024.) Esitteeseen on koottu tietoja liikkumisen terveydellisistä hyötyvaikutuksista. Videossa esiintyvät animaatiohahmot ovat

tyttö- ja poikaoletettu, jotka kertovat tavallisen arkipäivän myötä kertyvästä liikunnastaan.

#### 4.2 Toiminnallisesti aktivoiva viestintä

Taloustieteen tutkija Richard Thaler on ihmisten käyttäytymistä tutkiessaan kehittänyt niin kutsutun tuuppaamisen teorian. Tuuppaamisen käsitettä voi periaatteessa soveltaa miltei mihin tahansa ja sitä onkin tutkittu muun muassa terveydenhuollossa, kun on pyritty selvittämään, millaiset viestit ja vihjeet saavat ihmiset valitsemaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaihtoehtoja. (Kolehmainen ym., 2019.) Esimerkiksi lihavuuden ehkäisyn ja hoidon elintapahoitoja käsitellään lihavuuden Käypä hoito –suosituksessa laajalti ja tuuppaaminen on suosituksessa mukana (Saari ym., 2024). Tutkimusten mukaan lasten ylipainoisuus on jopa kolminkertaistunut viimeisten 30 vuoden aikana. Lapsuuden liikalihavuus voi altistaa tietyille sairauksille, kuten verenpainetaudille, rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöille sekä valtimoperäisille sairauksille. (Niinikoski & Saari, 2023.) Tyypillistä on, että ihmiset valitsevat hyvinvointinsa kannalta parempia vaihtoehtoja, jos ne ovat helposti ja houkuttelevasti esillä ja saatavilla ja jos ne kannustavat sosiaalisuuteen. Valinnat tapahtuvat silloin huomaamatta, automaattisesti ja uusien tapojen omaksuminen käy vaivattomasti. Perinteiset terveyden edistämisen keinot, kuten rationaalisen tiedon jakaminen ja uusien käyttäytymismallien tietoinen opettelu eivät yleensä yhtä helposti saa aikaan samanlaista muutosta. (Kolehmainen ym., 2019.)

Behavioural Insights Team, joka on joukko tutkijoita, on kehittänyt viitekehyksen nimeltä EAST (Easy, Attractive, Social, Timely) kuvaamaan helppouden, houkuttelevuuden, sosiaalisuuden ja oikea-aikaisuuden merkitystä käyttäytymisen muutokseen tähtäävissä toimissa (Service ym., i.a.). Helppoutta on esimerkiksi se, että henkilön ei tarvitse tehdä juuri mitään, kuten itse päättää, suositellun vaihtoehdon valitsemiseksi. Houkuttelevuutta on vaihtoehdon visuaalinen tai muuten huomiota herättävä elämyksellinen sisältö. Sosiaalisuus korostaa sosiaalisten verkostojen merkitystä valinnoissa. Oikea-aikaisuutta on se, jos käyttäytymisen

muutoksen voi liittää johonkin kulttuurisesti tai muuten tärkeään ajankohtaiseen hetkeen. (Kolehmainen ym., 2019.)

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka yläkoululaiset vastaanottavat heille suunnattuja liikkumissuosituksia. Tutkimusnäyttöön perustuvat suositukset esiteltiin koululaisille verkkoesitteenä ja videomuodossa. Vastaanottokokemusta kartoitettiin tiedolliselta ja elämykselliseltä kannalta. Suositusten tarkoituksena on innostaa pysyvään liikunnalliseen elämäntapaan ja juuri se, miten kiinnostavina ja innostavina lapset ja nuoret kokevat saamansa suositukset, on keskeisessä roolissa liikunnan pysyvän omaksumisen ja pitkäaikaisen vaikuttavuuden kannalta.

Tutkimus hankki tietoa siitä, millä tavalla lapset ja nuoret kokevat liikuntasuosituksien informatiivisuuden ja visuaalisen ilmeen, sekä minkälaiset seikat voisivat lisätä suositusten kiinnostavuutta. Tutkimuksen tarkoituksena on löytää liikuntakasvatusta tukevia kehittämisideoita niin kotien, koulujen, oppilaitosten kuin seurakuntien käyttöön. Tavoitteena on nuorten hyvinvoinnin tukeminen sekä liikuntasuosituksien toteutumisen tarkastelu. Lisäksi tarkoituksena on mielipidemittauksen kautta tuoda näkyvyyttä liikunnan tarpeellisuudesta sekä hyödyistä lapsuudessa ja nuoruudessa. Käyttäytymistieteellisen EAST-kehiksen pohjalta tähän tutkimukseen kehitettiin sisällönanalyttinen luokitus erityisesti videon sisältöjen tutkimista varten, jotta voitaisiin kuvata, millä tavoin helpolta, houkuttelevalta, sosiaaliselta ja oikea-aikaiselta nuorille suunnattu video saa liikkumisen näyttämään.

Tutkimusraportti toimitetaan koululle, jonka oppilaat osallistuivat kyselytutkimukseen, UKK-instituutille, jonka edustaja toimi työn yhteistyötahona sekä Liikkuva seurakunta –toimintamallin edustajalle. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää hyödyksi myös järjestöjen ja seurakuntien liikuntapainotteisissa hankkeissa

erityisesti, kun pohditaan, millainen viestintä puhuttelisi mahdollisimman kannustavasti lapsia ja nuoria ja madaltaisi kynnyksiä liikkumiseen.

### 5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen kohteena olivat lasten ja nuorten mielipiteet liikkumissuosittelun näyttäytymisestä heidän arkielämässään. Tutkimuksessa pyrittiin löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Miten yläkouluikäiset nuoret kokevat heille kohdistetun kannustavaksi tarjotun liikuntainformaation?
- Millaisia toivomuksia yläkoululaisilla on heille suunnattujen liikkumissuosittelun esittelemiseksi niin, että informaatio edistäisi nuorten liikkumista?
- Millaisia tiedollisia ja toiminnallisia viestejä liikkumissuosittelun havainnollistamiseksi tehdyt esite ja video sisältävät?

### 5.2 Tutkimusympäristö ja työelämäkumppanit

Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli UKK-instituutti, jossa yhteyshenkilönä toimi vanhempi tutkija Minna Aittasalo. UKK-instituutti on kiinnostunut, kuinka liikkumissuosittelut saavuttavat kohderyhmänsä sekä minkälainen suosittelun vastaanotto on. Nuorten suhtautuminen liikkumissuositteluun antaa mahdollisesti virikkeitä kehittää esitteitä ja videoita sekä niiden sisältöä tulevaisuudessa, kun tavoitteena on innostaa, motivoida ja sitouttaa kasvavia nuoria kuntonsa ja yleisen terveydentilansa ylläpitämiseen ja parantamiseen.

Tutkimuksen aineiston keruu suoritettiin erään uusimaalaisen kunnan taajama-alueella sijaitsevassa yläkoulussa luokka-asteilla 7–9. Nämä oppilaat muodostivat tutkittavan perusjoukon. Heille esitettiin liikkumissuosittelun pohjalta laaditut esite ja video, jonka jälkeen he täyttivät niistä saamaansa vaikutelmaa kartoittavan kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen täyttäminen tapahtui

kouluympäristössä, jossa tavoitettiin koko kohderyhmä samalla kerralla. Nimetön kyselylomake antoi mahdollisuuden vastata ilman tutkijoiden tai ryhmän painetta.

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT SEKÄ AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT

Ihmistieteissä tutkimusmenetelminä käytetään usein havainnointia, kokeellista tutkimusta, haastatteluja ja kyselyjä. Tutkimuksen lähtökohtana on todellinen elämä ja miten se koetaan. Päämääränä on etsiä ja tuoda ilmi tosiasioita haastateltavan kokemuksellisesta näkökulmasta tutkimusilmiöön. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 36–42.) Kyselytutkimus soveltuu hyvin tietojen keräämiseen ihmisten toiminnasta, kokemuksista ja mielipiteistä (Hirsjärvi ym., 2009, s. 195–201). Tämän tutkimuksen aineiston keruumenetelmänä on kyselylomake (liite 1), jossa on sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen laadinnassa huomioitiin eettisyys, käytettävissä olevat resurssit, järjestelyt sekä aikataulu.

### 6.1 Tutkimuksen menetelmät ja toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin mixed method- tutkimusmenetelmän mukaisesti, jossa yhdistetään kvalitatiivisen eli laadullisen ja kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Mixed method- menetelmällä on mahdollista saada parempaa ymmärrystä tutkimuskysymyksistä kuin jomman kumman menetelmän käyttäminen yksinään tuottaisi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 78.) Nuorten kokemusta kartoittava aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Lomakehaastattelu eli strukturoitu haastattelu pohjautuu harkitusti aseteltuihin kysymyksiin, jotka on esitetty tietyssä järjestyksessä (Vilkkä, 2021). Kun tutkitaan erilaisia aikomuksia käyttäytyä tietyllä tavalla, esimerkiksi aikomusta kävellä tai pyöräillä kouluun, on kyselyyn perustuva aineistonkeruumenetelmä pätevin vaihtoehto (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 83).

Lomakehaastattelu on toimiva, jos tutkimusongelma ei ole laaja-alainen ja tutkittava perusjoukko on kohtalainen tai pieni (Vilkka, 2021).

Kyselyn luotettavuus riippuu paljon kysymysten asettelusta sekä siitä, kuinka suuri joukko siihen vastaa (Tiedelukutaito, i.a.). Kyselytutkimuksella voidaan koota ja analysoida tietoa muun muassa ihmisten toiminnasta ja yhteiskunnan ilmiöistä. Liikkumissuosituksen vaikuttavuutta mittaavassa kyselyssä vastaajille esitettiin kyselylomakkeen muodossa kysymyksiä ja vastausten perusteella saatiin tietoa tutkittavasta aiheesta mittaamalla, analysoimalla ja vertailemalla vastauksia. (Vehkalahti, 2019, s. 11.)

## 6.2 Tutkimusaineiston keruu ja analysointi

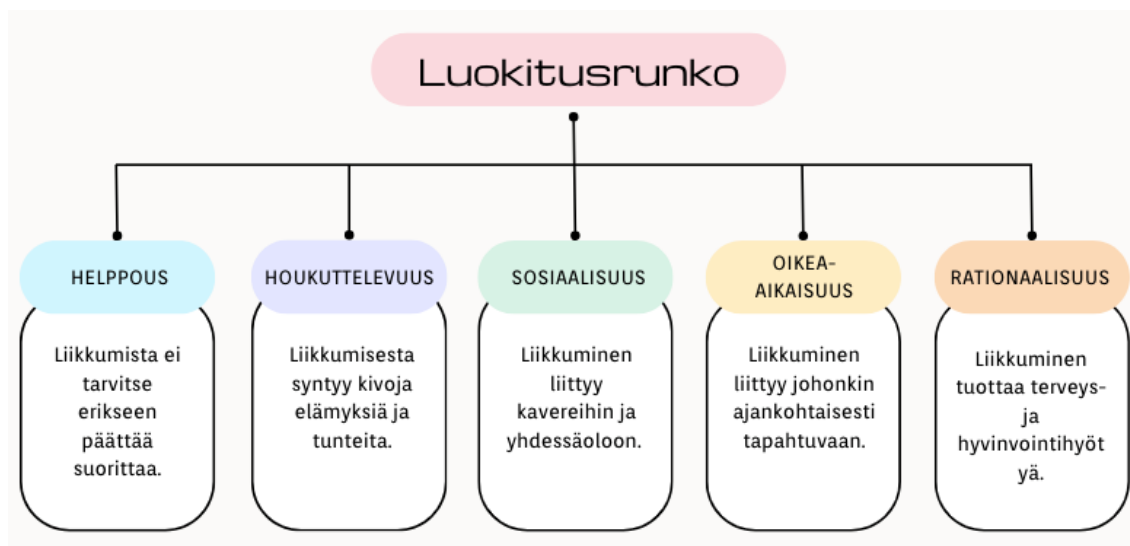
Tutkimuksen kyselylomake (liite 1) luotiin Webropol-sovellukseen, joka on monipuolinen kysely- ja raportointisovellus (Webropol, i.a.). Lomake laadittiin mahdollisimman selkeäksi ja olennaiseen keskittyväksi sekä sisällöllisesti että laajuudeltaan. Lomakkeessa on sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Kysymyksiä testattiin lähipiirin lasten ja nuorten keskuudessa, jotta saatiin tietoa ovatko kysymykset tarpeeksi yksiselitteisiä ja onko niihin helppo vastata. Sisällöllisesti lomake koostuu ensinnä taustatiedoista (ikä, sukupuoli), arkiliikunnan tavoista ja harrastuksiin kulkemisista. Lisäksi vastaajaa pyydettiin arvioimaan omaa liikuntakiinnostustaan ja kysyttiin myös, olivatko esite ja video katsojalle ennestään tuttuja. Esitteen ja videon katselukokemusta kartoitettiin sekä tiedollisten että elämyksellisten virikkeiden kannalta. Vastaaja arvioi myös esitteen ja videon visuaalista ilmettä kuten kuvia, värejä ja tunnelmaa sekä antoi niille kouluarvosanan. Lisäksi vastaaja sai mahdollisuuden esittää parannusehdotuksia esitteen tai videon mielenkiintoisuuden lisäämiseksi.

Kansallisen työryhmän laatimasta liikkumissuosituksesta kouluikäisille on tuotettu muun muassa esite ja lyhyitä videoita. Tutkimukseen osallistuneessa koulussa yläasteikäisille nuorille esitettiin terveystiedon opettajan toimesta liikkumisen suositusten esite sekä yksi videoista, Aidan ja Pyryn päivä. Esitteessä (liite 2) kuvataan nuorten arkipäivä aamusta iltaan ja siinä nuoret liikkuvat päivän

aikana erilaisin tavoin. Videossa (liite 3) nuoret kulkevat kouluun ja harrastuksiin erilaisin tavoin hyötyliikkuen. Nähtyään esitteen ja videon oppilaat saivat täytettäväkseen sähköisen kyselylomakkeen. Lomakkeen kysymykset koskivat sitä, kuinka he ymmärsivät, näkivät ja kokivat suositukset, mitä mieltä he olivat suositusten visuaalisesta puolesta, pitivätkö he tavasta, jolla aihe oli tuotu esille ja motivoivatko esite ja video liikkumaan. Lomakehaastattelun onnistumisen kannalta on tärkeää, että kyselyyn vastaajat voivat tutustua kyselyn aiheeseen tai teemoihin ennalta, sillä on myös eettisesti perusteltua kertoa vastaajille etukäteen, mitä aihetta kysely koskee (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85–86).

Kyselylomakkeen vastausten pohjalta kartoitettiin lasten ja nuorten kokemuksia heidän saamastaan liikuntainformaatiosta. Koottu aineisto käsiteltiin ja analysoitiin muodostamalla vastauksista erilaisia luokituksia ja vertailemalla niiden painoituksia. Monivalintakysymysten analysoinnin haasteena saattaa olla vastaajan mielestä sopivan vaihtoehdon puuttuminen tai kysymyksen eriävä tulkinta tutkijoiden kanssa (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231–233). Lomakkeeseen pyrittiin laatimaan mahdollisimman selkeät vastausvaihtoehdot, ja osassa kysymyksistä vastaaja saattoi itse tarkentaa vastaustaan, jotta väärinymmärryksiltä vältyttäisiin.

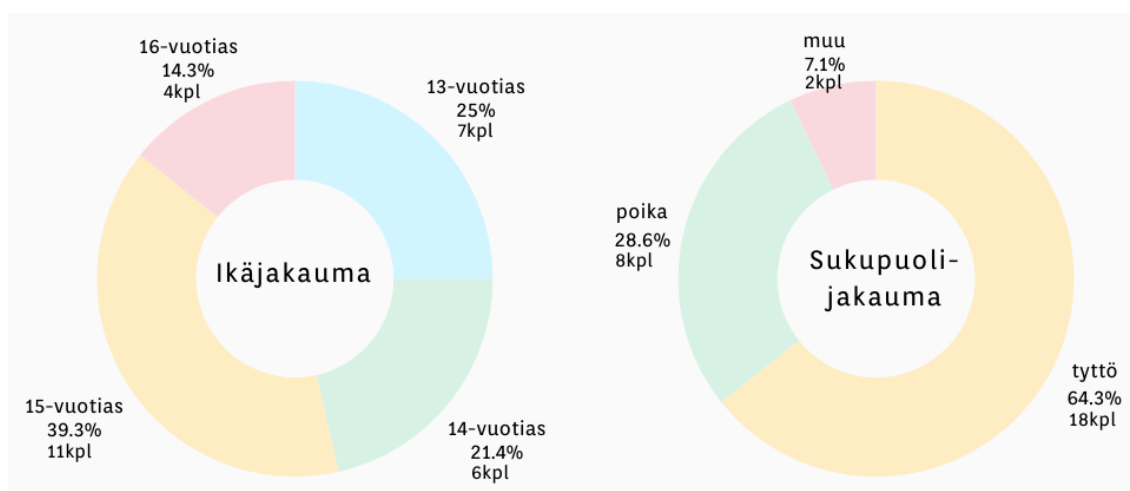
Esitteen ja videon esittämät ideat ja vinkit liikkumisen kynnyksen madaltamiseksi ja liikkumisen erilaisiin hyötyihin havahtumiseksi kartoitettiin sisällönanalyysin keinoin. Kaksi luokittelijaa merkitsi videon katsoessaan havaitsemansa sisällöt tuuppauksen teorian pohjalta laadittuun luokitusrunkoon (kuvio 1) toisistaan riippumattomasti.



Kuvio 1. Aidan ja Pyryn päivä -videon sisällönanalyttinen luokitusrunko.

## 7 TULOKSET

Kyselyyn vastasi koko yläkoulun oppilaista 31 nuorta. Heistä 28 antoi luvan käyttää vastauksiaan opinnäytetyössä. He muodostavat tässä tutkimusraportissa tutkittavan joukon, joka ei tilastollisesti edusta koko kouluaan tai laajempaa nuorisoryhmää. Vastausten analysoinnissa ei myöskään otettu huomioon niiden kolmen nuoren vastauksia, jotka kielsivät vastauksiensa käytön. On mahdollista, että motivoituaikseen isommalla joukolla vastaamaan kyselyyn oppilaat olisivat kaivanneet tutkimusta tekevien paikalla oloa. Läsnäolo ei kuitenkaan ollut mahdollista koulun terveystiedon tunneilla, joilla kysely toteutettiin. Vastaajat olivat iältään 13–16-vuotiaita, ja heistä tyttöjä oli 18, poikia kahdeksan ja kaksi muunsukupuolista (kuvio 2).



Kuvio 2. Ikä- ja sukupuolijakauma.

Suurimmalle osalle, kahdelle kolmannekselle vastanneista nuorista liikumissuosituksia koskeva materiaali ei ollut ennestään tuttu eikä 20 vastaajaa ollut siten nähnyt esitettä tai videota missään aikaisemmin. Alle kolmasosa, kahdeksan nuorta, oli nähnyt ne koulussa aiemmin, sekä yksi heistä koulun lisäksi netissä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten yläkouluikäiset nuoret kokevat liikumissuosittelun merkityksen omassa arkielämässään. Tutkimuskyselyn tulosten perusteella liikumissuosittelun vaikutus oli näiden nuorten elämään melko vähäinen. Suurinta osaa suositukset eivät olleet tavoittaneet.

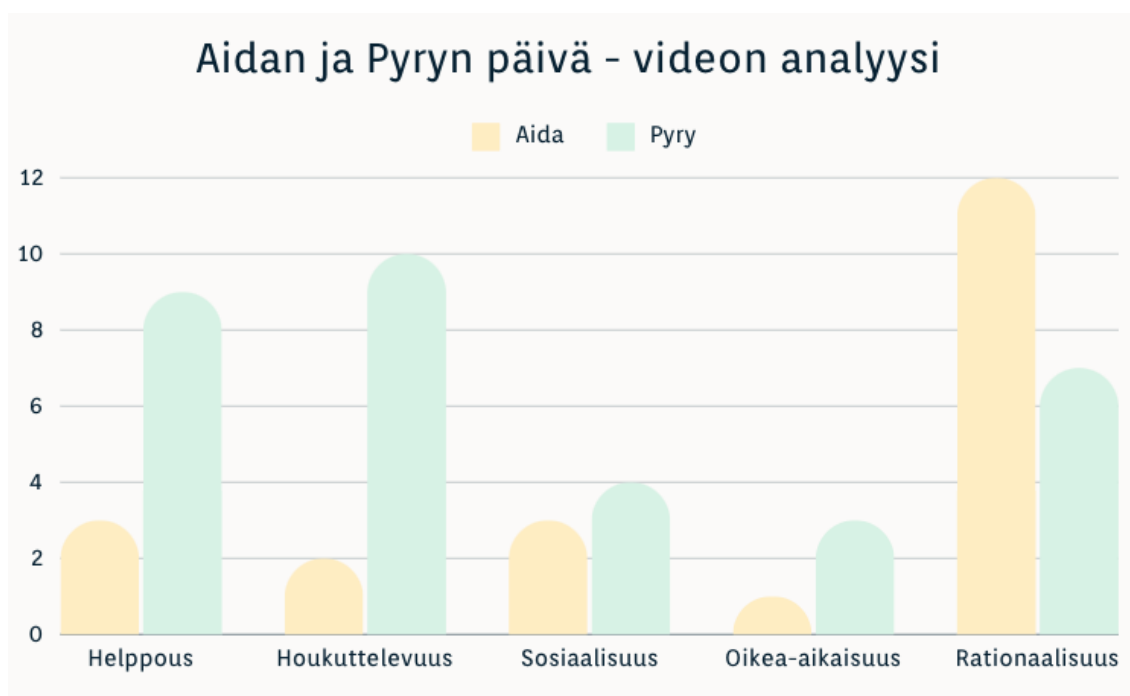
### 7.1 Sisällön analyysi esitteestä ja videosta

Esite (liite 2) on sisällöllisesti tietopainotteinen ja pyrkii motivoimaan liikumiseen rationaalisin perusteluin. Suositukset esitetään tietoisuina. Esite kehottaa liikkumaan vähintään tunnin päivässä. Esitteessä on myös eritelty, minkä tyyppistä liikuntaa tulisi harrastaa koko viikon aikana sekä painotettu levon tärkeyttä palautumisen kannalta. Kehotusmuotoinen esittäminen on luonteeltaan vaativaa, mikä voinee erityisesti murrosikäisissä herättää myös vastarintaa.

Videon (liite 3) viesti on se, että kaikki liikkeellä olo on hyväksi ja siitä voi tuntea iloa, tyytyväisyyttä ja tervettä ylpeyttä. Se, että video painottaa arkiliikuntaa, on omiaan vähentämään stressiä liikkumisesta. Sosiaalisuuden ja yhdessä

tekemisen korostaminen videolla saattaa vähentää yksilöllisiä suorituspaineita ja madaltaa liikkumaan lähtemisen kynnyksiä.

Videon viestien sisällön erittelemiseksi laadittiin luokittelurunko (kuvio 1), joka perustuu tuuppauksen käsitteeseen (Kolehmainen ym., 2019) sovellettuna siihen, millaiset asiat voisivat edistää mielikuvaa, että liikkuminen voi olla helppoa, houkuttelevaa, sosiaalista ja oikea-aikaista. Videossa esiintyvistä tiedollisista vihjeistä tehtiin oma luokkansa, rationaalisuus. Näillä perusteilla luokiteltiin molempien animaatiohahmojen, Aidan ja Pyryn, puheenvuorot. Kahden riippumattoman luokittelijan havainnot laskettiin yhteen (kuvio 3). Näin osa merkinnöistä otettiin mukaan kahteen kertaan, mikä havainnollistaa sitä, että kyseinen vihje on yksiselitteinen, koska molemmat luokittelijat ovat nähneet sen samalla tavalla. Esimerkiksi opettajan ohjaama taukojumppa on helppo tapa liikkua vaivattomasti keskellä kouluarkea. Eroavat tulkinnat taas kuvaavat sitä, että sama vihje voi viertää erilaisia liikkumiseen motivoivia mielikuvia. Esimerkiksi ulkoilu lemmikin kanssa voi hauskuutensa vuoksi olla liikkumaan houkuttelevaa mutta myös päivän oikea-aikainen tehtävä, jossa liikkuminen samalla toteutuu. Luokittelijat tekivät videosta kaikkiaan 54 havaintoa, joista 44 osui yksin. Luokittelurunko toimi siten sangen luotettavasti.



Kuvio 3. Aidan ja Pyryn päivä -videosta kahden arvioijan yhteenlasketut havainnot.

Aidan kohdalla liikkumisen helppoutta kuvaamaan molemmat luokittelijat merkitsivät koululuokassa liikkumisen ja toinen luokittelija myös jalkapalloharjoituksiin kävelemisen. Houkutteleviksi liikkumisen vihjeiksi Aidalle toinen luokittelija arvioi terveysvaikutusten tiedostamisen ja toinen luokassa liikkumisen. Sosiaalisuuteen Aidan kohdalla luokiteltiin molempien luokittelijoiden toimesta jalkapalloharjoitukset yhdessä joukkueen kanssa sekä toisen luokittelijan toimesta ryhmätöiden tekeminen yhdessä luokkatovereiden kanssa. Oikea-aikaisuuteen toinen luokittelijoista tulkitsee säännöllisiksi sovitut jalkapalloharjoitukset, joita Aida kertoo videolla olevan kolme kertaa viikossa ja joihin hän kulkee aina kävellen. Rationaalisuuteen vetoaviksi liikkumisen kannustimiksi molemmat luokittelijat merkitsivät yksimielisesti Aidan toteamat keskittymiskyvyn paranemisen, kunnon kohottamisen, stressin lievittymisen, voima- ja kehonhallinnan harjoittelun sekä riittävän unen.

Pyryn kohdalla liikkumisen helppoutta korostaviksi vihjeiksi molemmat luokittelijat merkitsivät pyörällä liikkumisen paikasta toiseen, opettajan johdolla tehdyn taukojumpan luokassa sekä ulkoilun ystävien ja koiran kanssa. Toinen luokitteli helpoksi liikkumisvihjeeksi myös kotitöiden tekemisen. Houkuttelevuuteen toinen

luokittelija merkitsi Pyryn tyytyväisyyden itseensä liikkumisen jälkeen ja taukojumpan virkistävän vaikutuksen. Yksimielisiä luokittelijat olivat houkuttelevuuden kohdalla koripallon pelaamisesta kavereiden kanssa, koiran kanssa ulkoilusta, kaverin kanssa ulkoilusta sekä siitä, että Pyry mainitsee, että liikkumissuosituksen mukaisen määrän liikuntaa voi koota monella itselle mieluisalla tavalla. Sosiaalisuuteen molemmat luokittelijat merkitsivät Pyryn kohdalla koripallon pelaamisen kavereiden kanssa välitunnilla sekä kaverin kanssa pyöräilyn. Oikea-aikaisuuteen molemmat luokittelivat koiran ulkoiluttamisen sekä toinen myös koulumatkojen tekemisen pyörällä. Rationaalisesti Pyryä puhutteleviksi liikkumisen vinkeiksi molemmat luokittelivat reippaan ja rasittavan liikunnan, pyöräilyn terveyshyödyt, kestävyiden paranemisen sekä toinen luokittelija vielä taukojumpan virkistävän vaikutuksen.

Video kannustaa liikkumiseen yleisesti ottaen monipuolisesti ja antaa sekä tiedollisia että tunteiden kautta vaikuttavia virikkeitä siihen. Aidan kohdalla painottuvat eniten tiedolliset terveyshyötyjä esille tuovat vihjeet. Pyryn kohdalla motiivointi näyttää vaihtelevammalta ja korostaa rationaalisuuden lisäksi myös liikkumisen helppoutta, houkuttelevuutta, sosiaalisuutta ja oikea-aikaisuuttakin.

Pyry oli videossa selvästi aktiivisempi kuin Aida niin liikunnan kuin kavereiden suhteen. Kyselylomakkeeseen vastanneet kahdeksan poikaa kertoivat kaikki saaneensa jonkun vinkin liikkumiseen joko koulupäivän aikana tai kavereiden kanssa. Tytöistä kolmannes, kuusi tyttöä kahdeksastatoista, vastasi, ettei saanut videosta mitään vinkkiä koulupäivän aikana liikkumiseen ja viisi, ettei saanut vinkkejä kavereiden kanssa liikkumiseen. Samastuminen Aidan hahmoon on mahdollisesti vaikuttanut katselukokemukseen niin, että Pyryn antamat virikkeet eivät ole puhutelleet tyttöjä. Aidalla on videossa konkreettisesti vähemmän liikkumisen helppoutta ja houkuttelevuutta esille tuovia sisältöjä ja selvästi enemmän tiedollista painotusta. Aida ei esimerkiksi kiipeillyt välitunnilla kiipeilytelineessä tai hypynyt narua tai ruutua ystäviensä kanssa.

## 7.2 Kyselytutkimuksen vastausten analyysi

Nuorilta kartoitettiin heidän liikkumistapojaan kouluun, harrastuksiin ja kavereiden luokse. Vastausvaihtoehtoja oli mahdollista valita useita. Vastaajista suurin osa, 21 oppilasta, kulki kouluun kävellen ja seitsemän polkupyörällä. Kolme käytti koulumatkaansa lisäksi julkista liikennettä, yhdellätoista oli mahdollisuus saada autokyytejä ja kolmella oli käytössä mopo tai skootteri. Harrastuksiin vastaajista yhteensä 13 liikkui kävellen tai polkupyörällä, 14 pääsi myös autokyydillä tai skootterilla. Yhdeksän vastaajaa arvioi, ettei heillä ole harrastuksia lainkaan. Kavereiden luokse kuljettiin yleensä kävellen (25 mainintaa) tai polkupyörällä (yhdeksän mainintaa). Muut maininnat olivat yksi julkisella liikenteellä, 12 autokyydillä ja kolme skootterilla tai mopolla. Kaksi vastasi, ettei vieraille kavereiden luona ollenkaan.

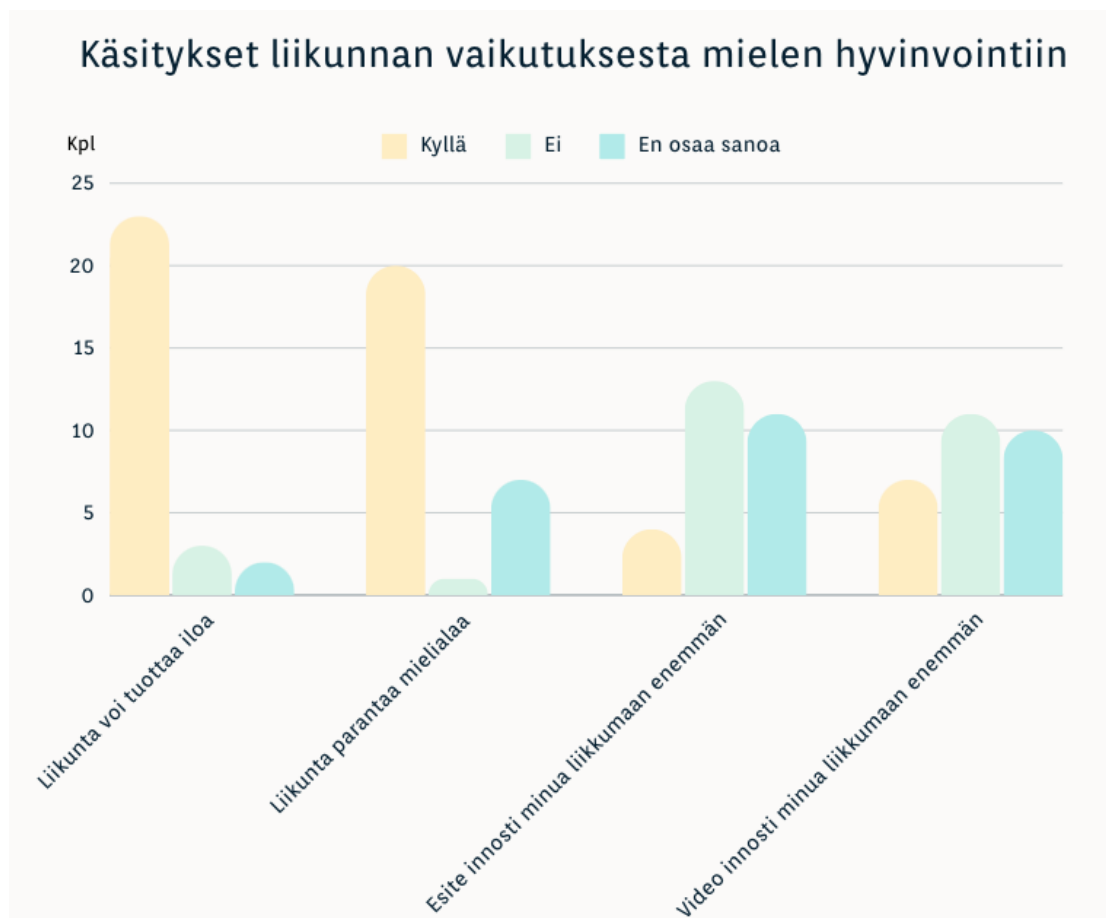
Kaiken kaikkiaan nuoret liikkuivat arjessaan kouluun ja kavereiden luokse tavallisesti kävellen. Harrastuksiin puolestaan kuljettiin melko usein autokyydillä, mihin harrastusmuoto ja harrastamiseen tarvittavien varusteiden määrä varmasti ovat vaikuttamassa. Harrastusvarusteiden kuljettaminen harrastuspaikalle kävellen voi olla vaikeaa. Lisäksi harrastuspaikan sijainti ja harrastuksen kellonajat voivat olla autolla kulkemisen syynä.

Myös sitä kysyttiin, kuinka kiinnostuneita nuoret kokivat olevansa liikunnasta verrattuna kavereihinsa. Vastaajista kuusi arvioi olevansa kiinnostuneempi, 11 olevansa yhtä kiinnostunut ja seitsemän vähemmän kiinnostunut kuin kaverit. Neljä vastaajaa ei osannut arvioida, kuinka kiinnostunut liikunnasta on verrattuna kavereihinsa. Enemmistö vastanneista nuorista, reilu kolmannes (39,3 % n=11) kertoi olevansa yhtä kiinnostunut liikunnasta kuin kaverinsa. Tulos voi heijastaa nuorten liikunnan sosiaalista merkitystä eli sitä ilmiötä, että harrastukset luovat ja ylläpitävät nuorten ystävyysuhteita (Berg & Piirtola, 2014, s. 84).

### 7.2.1 Suositusten herättämät ajatukset ja tunteet

Tutkimuksessa kartoitettiin nuorten mielipiteitä liikkumissuosituksia esittelevistä esitteistä ja videosta. Vastausten perusteella lähes puolet nuorista sai joitakin vinkkejä liikkumiseen nähtyään esitteen tai videon. Esitettä ja videota vertaillaessa

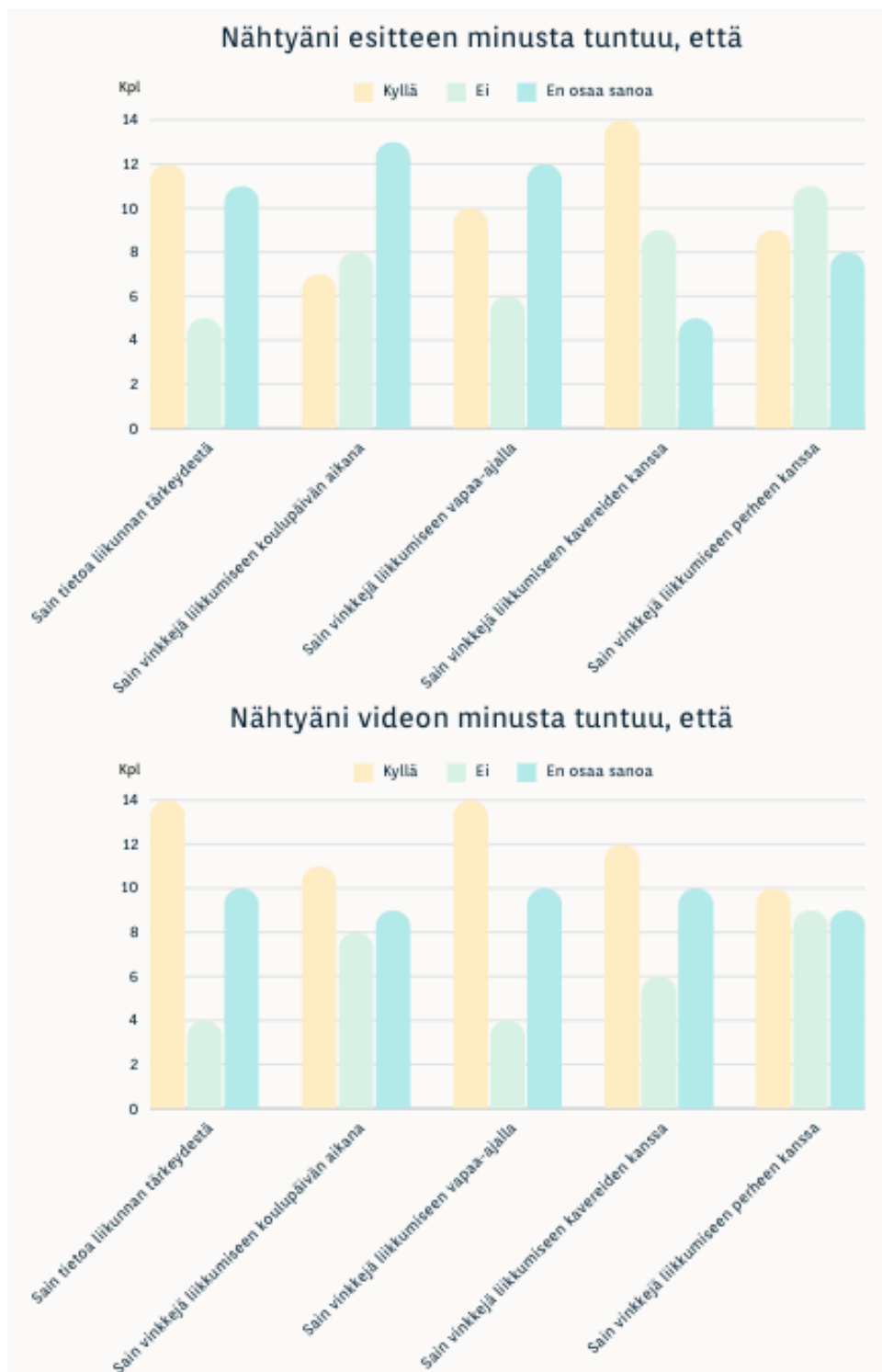
nuoret kokivat videon pääosin informatiivisempana. Yli puolet vastanneista oli sitä mieltä, että liikunta tuottaa iloa ja parantaa mielialaa. Neljännes vastanneista nuorista arvioi, että videon näkeminen innosti liikkumaan enemmän, esite onnistui tässä 14 prosentin kohdalla (kuvio 4). Suurin osa nuorista (70–80 %) kuvasi käsitystään liikunnasta olemalla yhtä mieltä väitteistä, että liikunta voi sekä tuottaa iloa että parantaa mielialaa. Sen enempää esitettä kuin videota he eivät juurikaan kokeneet sellaisiksi, että ne olisivat innostaneet liikkumaan enemmän (kuvio 4). Näyttää siltä, että myönteinenkään mielipide liikkumisesta ei aina saa aikaan toiminnallista virikettä.



Kuvio 4. Käsitykset liikunnan vaikutuksesta mielen hyvinvointiin sekä esitteen ja videon vaikutuksesta liikkumiseen.

Joko esitteestä tai videosta suuri osa vastaajista, puolet tai lähes puolet, koki saaneensa yleisesti tietoa liikunnan tärkeydestä (kuvio 5). Lähes puolet nuorista kuvasi saaneensa niistä myös jotain vinkkejä liikkumiseen. Suoranaisia vinkkejä

liikkumiseen saatiin eniten vapaa-aikaan tai kavereiden kanssa liikkumiseen, vähemmän koulupäivän aikana tai perheen kanssa toteutuvaan liikkumiseen. Moni ei kuitenkaan osannut ottaa mitään kantaa mahdollisiin liikuntavinkeihin.



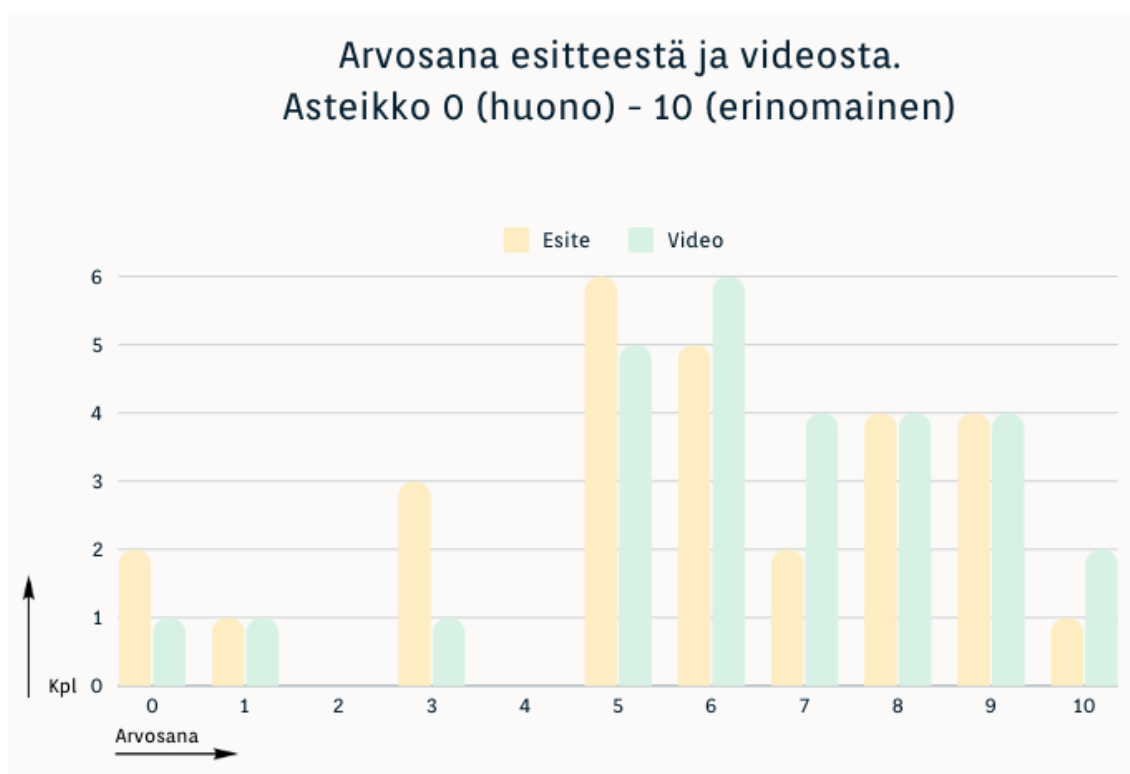
Kuvio 5. Arviot esitteen ja videon antamista virikkeistä liikkumiseen.

Liikkumisen suositusten aktiivinen esitleminen nuorille voi tulosten perusteella hyvin olla yksi keino, joka voisi vaikuttaa murrosikäisten liikunnan lisäämiseen ja drop off-ilmiön eli nuorten iänmukaisen liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. Toisaalta osaa nuorista suositukset eivät saaneet innostumaan liikunnasta yhtään enempää. Tämän tuloksen taustalla voivat vaikuttaa monet sellaiset tekijät, joita tässä tutkimuksessa ei ole selvitetty. Nuorten kotiympäristössään ja muissa sosiaalisissa kontakteissa saamalla esimerkeillä ja henkisellä tuella on merkityksensä liikkumiselle. Myös perheen sosioekonominen tausta voi vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin. Vähävaraisten perheiden lasten on todettu harrastavan vähemmän kuin varakkaampien perheiden lasten (Ruotsalainen, 2021). Lapsille ja nuorille olisi tärkeää turvata yhtäläiset mahdollisuudet liikuntaharrastuksiin. Esimerkiksi järjestöjen ja seurakuntien liikunnalliset aktiviteetit voivat tarjota taloudellisesta tilanteesta riippumattomia mahdollisuuksia harrastaa.

Tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa vastanneista nuorista oli sitä mieltä, että liikunta tuottaa iloa ja parantaa mielialaa (kuvio 4). Tämä on merkityksellinen tulos pienestä tutkimusjoukosta huolimatta ja tukee aiempia tutkimustuloksia, jonka mukaan liikunta vaikuttaa positiivisesti yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos, 2024). Olisi tärkeää miettiä käytännön keinoja, kuinka kaikkia nuoria pystyttäisiin kannustamaan liikkumaan niin, että he pääsisivät itse kokemaan liikunnan tuottaman ilon ja mielialan kohenemisen.

### 7.2.2 Esitteen ja videon ilmiön arviointi

Nuoret arvioivat esitteen ja videon ulkoasua ja sanomaa. Esitettä ja videota vertaillaessa video sai tälläkin osa-alueella paremman vastaanoton. Nuoria pyydettiin antamaan esitteelle ja videolle kouluarvosanat asteikolla 0–10 (kuvio 6). Esite sai nuorilta keskiarvokseen 5,8, mediaaniksi 6. Arvosanojen keskihajonta oli 2,7. Videon keskiarvo ja mediaani oli 6,5. Videossa arvosanojen keskihajonta oli 2,4.



Kuvio 6. Arvosana esitteestä ja videosta.

Esitteen ja videon yleistä tunnelmaa alle puolet vastanneista piti hyvänä. Kuitenkin vähintään puolet nuorista (50–70 %) piti sekä esitteen että videon kuvastoa ja väritystä kuten myös niiden välittämää sanomaa hyvänä (kuvio 7), vaikka video saikin hieman paremman vastaanoton nuorilta lähes jokaisessa kysymyksessä ja sen sisältö oli nuorille mieluisampi. Osa nuorista koki esitteen sekavana ja vaikeaselkoisena. Nuorten avoimien vastausten perusteella osa nuorista piti esitettä lapsellisena ja ikäistään nuoremmille suunnattuna. Videon sisältö näytti sen sijaan olevan paremmin suunnattu yläkouluikäisille ja nuoret kokivat sen pääosin informatiivisempänä. Videon suosio yläkouluikäisten keskuudessa voi selittyä nykypäivän nuorten sosiaalisen median kulttuurin kautta, jossa nuoret ovat tottuneet etsimään ja saamaan tietoa kuvattujen videoiden avulla (Lindeman & Tuunanen, 2020, s. 15).



Kuvio 7. Arviot esitteen ja videon ulkoasusta ja sanomasta.

Nuorilta kysyttiin avoimilla kysymyksillä heidän tuntemuksiaan ja ajatuksiaan siitä, miten nuoret mahdollisesti muuttaisivat esitettä tai videota sekä sitä, vaikuttiko esite tai video heidän liikkumiseensa. Lisäksi avoimissa kysymyksissä nuoria pyydettiin arvioimaan, saivatko he uutta tietoa liikunnan tärkeydestä tai muuttiko se jo olemassa olevia käsityksiä liikunnan tärkeydestä omalle hyvinvoinnille. Viimeisenä vastaajilta kysyttiin, mitä he konkreettisesti muuttaisivat esitteessä tai videossa, jotta se olisi juuri heitä puhutteleva. Mahdollisuus vastata avoimiin kysymyksiin ei osoittautunut kaikkia motivoivaksi, vaan kysymyksestä toiseen vähän vaihdellen moni jätti kokonaan vastaamatta niihin. Vastauksia ei niiden niukkuuden vuoksi ole luokiteltu, vaan ne on kirjattu autenttisina.

Avoimeen kysymykseen, tuntuiko jokin asia ikävältä esitteessä tai videossa, oli vastannut yhteensä 20 nuorta, joista 16 oli sitä mieltä, ettei mikään tuntunut esitteessä tai videossa ikävältä. Videosta nuoret eivät kommentoineet suoraan mitään, mutta esitteestä neljä sanoi, että se tuntui sekavalta:

“Esite oli vähän sekava”, “Esite oli hyvin sekava ja oli vaikea hahmottaa asioita”, “esite vaikutti hyvin sekavalta. Siinä oli liikaa asioita eikä siitä saanut kunnolla selvää” ja “ei oli vana ihan kulta pikkulapsii nii näytti siltä”.

Siihen miten esitettä tai videota voisi muuttaa, oli vastannut 17 nuorta, joista kuusi ei olisi muuttanut mitään ja kaksi ei osannut sanoa, miten muuttaisi, vaikka tunnisti, että jotain pitäisi muuttaa. Muutosehdotukset olivat seuraavat:

“En osaa sanoa, ehkä kuvat olisi ihmisiä”, “laittaisin esitteessä kuvat parempaan järjestykseen ja vähentäisin kellojen määrää”, “esitteestä voisi tehdä simppelempää”, “värit”, “monella tavalla”, “parempi”, “juliste oli kivasti värikoodattu, mutta laittaisin tärkeimmät asiat vielä isommalla, jotta ne erottuu” sekä “tekisin siitä hauskemman”.

Esitteen ja videon vaikutusta nuoren omaan liikkumiseen kysyttiin myös ja 17 nuorta otti kantaa asiaan. Yhdeksän heistä vastasi, etteivät ne vaikuttaneet mitenkään, kolme ei osannut sanoa ja kahteen vaikutusta ei ollut siksi, että he jo liikkuvat mielestään riittävästi tai paljon. Kuitenkin kolme vastanneista sanoi, että esite tai video innosti liikkumaan.

“Aloitan liikkumaan varmaan enemmän”, “Pystyin samaistumaan” ja “innosti”.

Kysymykseen mitä uutta tietoa sait siitä, millaista liikuntaa voisit harjoittaa terveytesi tai hyvinvointisi parantamiseksi vastasi 16 nuorta, joista 14 ei mielestään

saanut uutta tietoa tai ei osannut sanoa, saiko tietoa vai ei. Myönteiset vastaukset olivat:

“Fyysistä terveyttä kannattaa parantaa” ja “Sain motivaatiota kävellä kotiin!”.

Kysymykseen miten esite tai video muutti käsitystäsi siitä, miksi liikunta on terveydellesi ja hyvinvoinnillesi tärkeää, vastasi 15 nuorta, joista 11 vastasi, etteivät esite ja video muuttaneet heidän käsitystään liikunnan tärkeydestä tai eivät osanneet sanoa miten. Muutosta kuvattiin näin:

“Sain kuvan, että liikunta tuottaa iloa ihmisille”, “sain tietää että tunti pitää liikkua”, “ok” ja “hyvä”.

Kysymykseen haluaisitko tietää jostakin asiasta vielä lisää tai puuttuiko esitteestä tai videosta jotakin mielestäsi oleellista, vastasi 15 nuorta. Heistä 10 ei joko osannut sanoa tai ei halunnut tietää tai lisätä mitään. Vastaukset olivat:

“Mitä haittoja voi olla jos ei harrasta”, “ehkä jotain innostavaa?”, “Tiedän tarpeekis”, “ok” ja “joo”.

Tulosten mukaan nuorille suunnatun liikkumissuosituksesitteen ja -videon ulkoasulla on merkitystä. Yhdeksän nuorta (32,1 %) kertoi, että muuttaisi jollain tavalla esitettä tai videota. Lisäksi nuorista osan mielestä esite oli sekava, siinä oli liikaa asioita ja se oli suunnattu nuoremmalle ikäluokalle. Toisaalta osa nuorista kaipasi esitteeseen tai videoon sekä lisää tietoa liikunnan harrastamattomuuden haitoista että innostusta herättävää sisältöä.

## 8 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin yläkouluikäisten nuorten kokemuksia heille kohdistetusta kannustavaksi tarkoitettusta liikuntainformaatiosta sekä heidän toivomuksiaan heille suunnattujen liikkumissuosittelujen esittelemiseksi niin, että informaatio edistäisi liikkumista. Lisäksi selvitettiin millaisia tiedollisia ja toiminnallisia liikkumisen kynnystä madaltavia viestejä nuorille esitettyyn aineistoon sisältyi. Tutkimuksen taustaksi koottiin laajasti tietoa liikunnallisen elämäntavan vaikutuksista lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin.

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista yläkouluikäisistä harrasti jotain liikuntaa. Hyötyliikuntamuotona yläkouluikäiset kävelivät usein kouluun ja kavereiden luokse, kun taas harrastuksiin siirtymisissä arkiliikuntaa oli vähemmän. Nuoret kokivat liikuntainformaation osin motivoivana ja informatiivisena. Monet kokivat myös saaneensa uutta tietoa erilaisista liikuntamuodoista terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Osalle nuorista liikkumissuosittelut eivät muuttaneet mitenkään heidän käsitystään liikunnan hyödyistä terveydelle.

Tutkimusta varten laadittu käyttäytymistieteelliseen tuuppauksen käsitteeseen perustuva luokittelu onnistui hyvin kuvaamaan helppouden, houkuttelevuuden ja sosiaalisuuden viestejä, joita liikkumissuositteluun sisältyi. Kävi myös ilmi, että aineistossa esiintyvän tyttöoletetun hahmo toi esille enemmän liikunnan rationaalisia perusteluja ja poikaoletetun hahmo taas hauskuuden ja yhdessäolon merkitystä. Havainto on mielenkiintoinen ja herättää kysymyksen, miten tämä erilainen painotus liittyy yleisemmin sukupuolten liikunnallisuuden eroihin. LIITU- tutkimuksen mukaan sukupuolierot lasten ja nuorten liikunnallisuudessa ovat edelleen nähtävissä (Valtion liikuntaneuvosto, 2022). Liikkumissuosittelut täyttivät poikien kohdalla kaikissa tutkituissa ikäryhmissä tyttöjä yleisemmin ja tyttöjen liikuntaharrastusten väheneminen alkoi poikia aikaisemmin, noin yhdeksänvuotiaasta alkaen (Valtion liikuntaneuvosto, 2022).

Yläkouluikäiset toivoivat liikuntainformaatiolta selkeyttä sekä tiedon levittämistä innostavasti ja heidän ikäisilleen sopivasti. Nuoret näyttävät olevan herkkiä

havaitsemaan oman ikäryhmänsä tunnuspiirteet. Osa nuorista koki esitteen olevan suunnattu pienemmille lapsille eikä se siksi innostanut heitä. Identiteettiään etsivä murrosikäinen voi olla erityisen tarkka erottautumaan nuoremmistaan. Tulosten perusteella tarkempi räätälöinti kohderyhmän mukaan olisi viestinnässä hyödyksi. Nuoret toivoivat, että videoita voisi kehittää kuvaamalla oikeita ihmisiä liikkumassa arkitilanteissa. Realistisuus saattaisi tarjota nuorille animaatiota enemmän eläytymis- ja samastumispintaa. Tietoa liikkumattomuuden haitoista kaivattiin myös. Tämä toive saattaa kertoa, että nuoret ovat tietoisia esimerkiksi liiallisen istumisen ja erilaisten ruutujen äärellä olon vaikutuksista.

Nuoret pitivät parempana liikkumissuosittelun esittämistä videona kuin esitteenä. Kuvallinen viestintä on nykyajan nuorille tuttua ja visuaaliset elementit kuten värit ja muu viestin ulkonäkö näyttivät vaikuttavan liikunnasta syntyviin mielikuviin ja tunnelmiin. Esite saattoi paitsi väriensä niin myös tiedollisesti painottuneiden kehotustensa vuoksi olla nuorille videota hankalampi vastaanottaa ja hahmottua suorittamista korostavaksi tai jopa määräileväksi. Myös esitteen rakennetta voisi selkiyttää, jotta sanoma tulisi esiin paremmin, mutta kannustavassa muodossa.

Kyselyyn vastanneista nuorista suuri osa kertoi kokevansa, että liikkuminen tuottaa iloa ja parantaa mielialaa. Nuorten myönteinen asenne liikkumiseen muodostaa erinomaisen pohjan terveyttä edistävien ja sairauksia ennalta ehkäisevien tapojen ja tottumusten omaksumiselle. On haastava kysymys, miksi tämä kiinnostus ei aina kiinnity osaksi arkielämää vaan liian monien kohdalla häviää.

Yleisellä tasolla tutkimuksen tuloksista syntyy vaikutelma, että liikunnallisen elämäntavan kiinnostavuus ja kasvaminen siihen on suuri haaste sekä yksilöiden että yhteiskunnan kannalta. Kaiken ikäiset suomalaiset liikkuvat liian vähän ja vähäisen liikkumisen tuottamat ongelmat kasvavat. Esimerkiksi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus laskee johdonmukaisesti peruskoulun aikana (Valtion liikunta-neuvosto, 2021). Kiinnostuksen puute näkyi tutkimuksessamme vähäisenä vastausmääränä. Ajallisesti ja valtakunnallisesti laajasta levikistään huolimatta lasten ja nuorten liikkumissuosittelut olivat tavoittaneet vain pienen osan kyselyyn vastanneista yläkoululaisista nuorista. Pohdimme, mistä tämä voisi johtua. Millaiseen informaatiovirtaan suosituksia kuvaavat esite ja video ovat mahtaneet

kadota? Onko kyseessä lasten ja nuorten kanssa toimivien tahojen kuten kodin, koulun tai muiden kiinnostuksen puute vai onko kyseessä nuorten välinpitämättömyys? Kasvussaan sitoutuneesti itsestään ja terveydestään huolehtiviksi ihmisiksi lapset ja nuoret tarvitsevat paljon aikuisten mallia ja läsnäoloa.

## 8.2 Tutkimuksen eettiset kysymykset ja luotettavuus

Tutkimuksen toteuttamiselle haettiin tarvittava tutkimuslupa siltä kunnalta, jonka alueella sijaitsevassa koulussa kysely tehtiin. Oppilaiden yksityisyyden suojaksi yläkoulua ei mainita nimeltä. Opettajille ja oppilaille kerrottiin, mitä tutkimuksessa tehdään ja miksi, ja heille tarjottiin mahdollisuus kysyä lisätietoja aiheeseen liittyen. Tutkimukseen osallistujille annettiin tiedoksi, että osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksen voi halutessaan jättää kesken ja että kyselyiden tulokset analysoidaan luotettavasti. Lisäksi vastausten käytön opinnäytetyössä saattoi halutessaan kieltää. Vastaajien anonymiteetti on suojassa, koska mitään heidän henkilötietojaan ei kerätty. Lomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot laadittiin mahdollisimman selkeiksi ja johdattelemattomiksi. Aineisto kerättiin niin, että vastaukset tulivat vain tutkimuksen tekijöille eikä kukaan toinen vastaaja tai muu ulkopuolinen päässyt käsittelemään niitä.

Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu ja kysymyksen asettelu vaikuttaa keskeisesti tutkimuksen onnistumiseen. Lomakkeen kysymykset muotoiltiin siten, että nuori pystyi vastaamaan niihin suoraan intuitiivisesti itse. Avoimet kysymykset olivat selkeästi ymmärrettäviä ja pyrkivät motivoimaan vastaamaan. Kyselyssä käytettiin pääasiassa monivalintakysymyksiä, koska monivalintakysymykset ovat usein vastaajalle helpompia ja tuottavat myös tutkijalle yksiselitteisemmin analysoitavaa tietoa. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 195–201.) Kyselylomake luotiin Webropol-sovellukseen, joka on monipuolinen kysely- ja raportointisovellus. Webropol on tietoturvallinen sovellus, joka täyttää korkeimmat turvallisuus määritykset sekä GDPR-vaatimukset, Data Protection Regulation, jotka säätelevät henkilötietojen keräämistä, käsittelyä ja luovuttamista sekä niihin liittyviä oikeuksia ja velvollisuuksia. Webropolin käyttämät palvelimet sijaitsevat Suomessa. (Webropol, i.a.)

Kyselylomakkeessa käytettiin mixed method- menetelmään perustuvia laadullisia ja määrällisiä kysymyksiä. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti merkittävästi tutkittavan joukon pienuus. Kyselyyn vastanneiden määrä jäi paljon vähäisemmäksi kuin mitä se parhaimmillaan olisi voinut olla. Suuri vastausten kato samoin kuin 'en osaa sanoa' -vastausten määrä voivat liittyä moneen asiaan. Motivointi paneutua pohtimaan liikkumisen kysymyksiä ei ole onnistunut puhuttelemaan nuoria tai tehtävään ryhtyminen on saattanut tuntua ylimääräiseltä koulutyöltä. Näihin seikkoihin oli hankala etukäteen vaikuttaa, eikä niitä ole jälkikäteen lähdetty erikseen selvittämään. Opinnäytetyössä keskityttiin sen sijaan niihin vastauksiin, jotka on saatu kokoon ja tutkittu niitä autenttisina, sisällöllisinä nuorten mielipiteinä. Tulokset ovat joka tapauksessa tutkimuksellisesti arvokkaita ja ajatuksia herättäviä, vaikkei niiden pohjalta voikaan tehdä yleistäviä tai tilastollisesti merkitseviä johtopäätöksiä.

Saatujen mittaustulosten toistettavuus eli reliabiliteetti voidaan kuitenkin todeta monella tavalla. Todentamisen yksi menetelmä on käyttää kahta arvioijaa, jotka päätyvät samaan tulokseen materiaalia analysoidessa. Kyselyn vastausten analyysissä ei ilmennyt eriäviä tulkintoja tuloksista. Vaikka tutkimuksessa pyritään aina välttämään virheitä, tulosten luotettavuus ja oikeellisuus voivat vaihdella. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231–233.) Pätevyys eli validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä mitä on tarkoitus mitata. Tutkijan ja haastateltavan ajattelumallit saattavat erota toisistaan ja tämä pätee erityisesti kyselylomakkeella tehtyihin haastatteluihin, joissa suusanallista kanssakäymistä ei tutkijan ja haastateltavan välillä ole. Validiteettiä voidaan arvioida esimerkiksi kuvaamalla kaikki haastattelun vaiheet ja tulokset mahdollisimman tarkasti. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231–233.) Tutkimusprosessi toteutettiin Webropol-sovelluksessa, jossa kaikki vastaukset ovat kirjattuina muuttumattomina. Avointen kysymysten vastaukset on kirjattu tuloksiin sellaisinaan, eikä nuorten kertomaa ole millään tavalla muokattu. Monivalintakysymysten analysoinnissa käytettiin apuna sovelluksen vertailuominaisuutta. Kysymyksenasettelussa huomioitiin se, etteivät kysymykset pyrkisi vaikuttamaan vastaajan valintoihin.

Ammattieettisen ajattelun ja osaamisen taustalla on ymmärrys ja vastuu oman ammatillisuuden kehittämisestä. Osana ammatillisuutta arvioimme omaa työtämme ja toimintaamme. Tutkimusprosessin kokonaisuus piti sisällään työelämätahton tarpeesta lähteneen aiheen vaatiman suunnittelun ja toteutuksen sekä huolellisen perehtymisen luotettaviin lähteisiin. Prosessin edetessä hahmottui kolme tärkeää selvitettävää aluetta: liikkumissuositusten laaja tieteellinen tausta, liikkumisen merkitys lasten ja nuorten kehitykselle ja terveydelle sekä liikuntaviestinnän vastaanotto ja vaikuttavuus. Liikunta- ja terveystieteellisestä tai kasvuun ja kehitykseen liittyvästä tutkimustiedosta ei ollut pulaa, päinvastoin aineiston rajaaminen oli välillä haastavaa. Vakuuttava ja runsas aineisto liikkumisen terveyseduista sai meidät välillä hämmentyneinä miettimään, miksi kaikki ihmiset, niin aikuiset kuin nuoret, eivät todellakaan liiku riittävästi. Pohdinnan myötä alkoi hahmottua viestinnän merkitys tiedon ja kannustuksen välittäjänä. Viestinnän tarkastelu puolestaan selkiytyi, kun löysimme siihen käyttäytymistieteellisen näkökulman.

Nuorille esitetyn kyselylomakkeen suunnittelu eteni koekyselyjen ja niistä saadun palautteen myötä. Kyselylomakkeen esittelyyn ja vastaamisen motivointiin emme voineet koulussa osallistua. Kyselyyn saatiin odotettua vähemmän vastaajia. Tulevaisuutta varten opimme tästä, että tutkimuksen yleisen luotettavuuden varmistamiseksi on syytä panostaa enemmän ennakoivaan yhteistyöhön kaikkien tutkimukseen osallistuvien tahojen kanssa. Saatujen vastausten kokoaminen ja analysointi sujui avoimessa yhteistoiminnassamme ja tulosten tarkastelu ja pohdinta etenivät keskinäisten keskustelujemme myötä. Vuorovaikutuksellinen työskentelytapamme vahvistui tutkimusprosessin aikana.

### 8.3 Sosiaalityön ja kirkon nuorisotyön näkökulma

Sosionomin osaamisvaatimuksiin, eli kompetensseihin kuuluu sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittäminen ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Diak, i.a.). Sosionomi-nuorisotyönohjaajalla on valmiudet työskennellä

sosiaalialan ja kasvatuksen asiantuntijana julkisella, yksityisellä tai järjestösektorilla sekä kirkon alalla. Koulutus antaa ammatilliset valmiudet kohdata ja ymmärtää erilaisia ihmisiä sekä heidän elämäntilanteitaan. Sosionomi-nuorisotyönohjaajan erityisosaamiseen kuuluu eettinen toiminta, moninaisuuden ymmärtäminen ja haavoittuvassa asemassa olevien auttaminen ja tukeminen. (Opintopolku, i.a.)

Sosiaalialan ammattietiikan mukainen vastuu on ohjannut perehtymistämme käsillä olevaan tutkimusaiheeseen, siihen miten tärkeää on huolenpito kasvavien lasten elämänikäisen hyvinvoinnin edellytyksistä. Liikunnassa on yksilöiden kannalta kysymys niin terveyden ylläpitämisestä ja sairauksien ennalta ehkäisystä kuin hoidosta ja kuntoutuksesta, laajimmillaan myös elämänlaadusta ja mielekkyydestä. Yhteiskuntaosaamistamme on avartanut tietojen hankkiminen liikkumisen yhteyksistä kansanterveyteen ja sen myötä myös kansantalouteen. Tutkimuksen tekeminen on monipuolisesti vahvistanut tiedonhankinnan taitojamme ja osaamistamme soveltaa tietoja asioiden ymmärtämiseksi myös ilmiö- ja yksilöta-soa laajemmin.

Sosiaalialan asiakastyössä tulee ymmärtää erilaisten taustojen vaikutukset, tukea heikommassa asemassa olevien oikeuksia, huolehtia huono-osaisuuden vähenemisestä ja osallistaa tuen ja avun tarvitsijat ratkaisujen hakemiseen. Lisäksi meidän tulee huomioida tietoa tuottaessa ihmisten välinen epätasa-arvo. Tämän tutkimuksen edetessä opimme entistä paremmin ymmärtämään, että nuoret eivät voi olla vain informaation kohteina, vaikka tiedonjako olisi hyvää tarkoittavaa. Työntekijän tulee olla kiinnostunut ja tietoinen lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumisesta ja kuinka sitä voisi edistää ja ylläpitää. Nuorten omaa etsintää ja kokemusta tulee kunnioittaa silloinkin, kun erityistä huomiota ja rohkaisua tarvitsevat nuoret, joita liikunta ei lainkaan kiinnosta tai jotka vasta arasti aloittelevat. Nuoret eivät välttämättä olekaan vastahankaisia liikkumaan, vaan vailla suotuisia tilaisuuksia toimia aktiivisesti ja omaehtoisesti. Palveluja ei jätetä käyttämättä piittaamattomuudesta, vaan ehkä viranomaisviestintä ei vain ole tavoittanut kohde-ryhmäänsä. Lisäksi meidän tulee ottaa huomioon, että vaikka verkkoviestintä on tällä hetkellä tehokas tapa vaikuttaa, ei kaikilla ole mahdollisuutta käyttää internetiä tiedon etsimiseen.

Sosiaalialan ammattilaisina tulemme tekemään yhteistyötä moniammatillisissa verkostoissa eri alojen asiantuntijoiden kanssa (Talentia ry, 2021. S. 48). Sosiaalialan laajalla ja monitahoisella työkentällä ei aina ole helppo hahmottaa selkeitä keinoja liikunnan edistämiseen. Sosiaalialan ammattilaiset ovat yhteisvastuussa haasteista, jotka liittyvät yhteiskuntamme syrjiviin rakenteisiin (Talentia ry, 2022, s. 23). Sosiaalialan kohdealuetta on myös pyrkiä vaikuttamaan muun muassa sellaisten palvelujen tuottamiseen ja infrastruktuurin suunnitteluun, jotka edistävät tasavertaisia mahdollisuuksia liikuntaan ja liikkumiseen. Tällainen toiminta vaatii monien erikoisalojen yhteispeliä. Tutkimuksemme on tehty kahden hengen työryhmänä, mutta on omalta osaltaan opettanut meitä toimimaan hankkeessa, joka edellyttää yhteistyötaitoja.

Nuorisotyönohjaajan kompetensseihin kuuluu hengellisen työn osaaminen ja arvo-osaaminen, pedagoginen osaaminen, yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen sekä kehittämisosaaminen (Diak, i.a.). Kirkon nuorisotyönohjaajille on olemassa omat ammattiin liittyvät ohjeensa. Ammattieettisten ohjeiden mukaisesti nuorisotyönohjaajan tulee tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua, sekä tarjota heille oppimisympäristö, joka tukee vastuun ottoa sekä itsestä että ympäristöstä. (Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry., i.a.) Turvallinen ja tasa-arvoinen toiminta- ja oppimisympäristö ovat hyvän kasvun perusta.

Tämän opinnäytetyön tekijöinä olemme käyneet keskustelua hengellisen ja liikunta- ja ruumiinkulttuurin kosketuspinnosta. Ihminen on monimutkainen kokonaisuus, jossa kohtaavat henkinen, fyysinen ja hengellinen ulottuvuus. Fyysinen ulottuvuus liittyy kykyymme liikkua ja toimia. Henkinen ulottuvuus kattaa mielimme, tunteemme ja ajatuksemme. Hengellinen ulottuvuus käsittelee arvoja ja merkityksiä sekä mahdollisesti yhteyttä johonkin elämyksellisesti itseämme suurempaan. Tämä voi olla esimerkiksi kristinuskon Jumala ja suomalaisessa mielenmaisemassa sitä edustaa myös luonnossa olemisen kokemus. Jokainen ulottuvuus on tärkeä ja ihmisen hyvinvoinnin kannalta kaikkien ulottuvuuksien tulisi olla tasapainossa. Jokaista ulottuvuutta voidaan tarkastella erikseen, mutta niitä

ei voida pitää erillisenä toisistaan, sillä fyysinen hyvinvointi vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin.

Liikkuva seurakunta -toiminnan piirissä ihmisen olemus kuvataan henkisenä, hengellisenä ja fyysisenä kokonaisuutena, joka voi hyvin, kun kaikki ulottuvuudet ovat tasapainossa. Ruumiin luonnehditaan olevan Pyhän hengen temppeli, jonka hyvinvoinnista tulee huolehtia. (Liikkuva seurakunta, i.a.-c.) Arkkipiispa Tapio Luoma katsoo, että ihminen on luotu liikkumaan ja että liikkuminen on luonnollinen osa kristityn elämää. Hänen mukaansa kristillisellä uskolla on perusmyönteinen asenne liikuntaan ja hän ottaa esimerkiksi nuorten miesten ja naisten kristilliset yhdistykset, jotka ovat alusta pitäen nivoneet terveelliset elämäntavat ja liikunnan osaksi toimintaansa. Liikunnalla on Luoman mukaan myös hengellinen ulottuvuus. (Kokkonen, 2022.) Henkisyys ja hengellisyys voidaan nähdä ihmisyyteen olennaisesti kuuluvina, elämän merkitykseen liittyvinä kokemuksina ja pohdintoina ja fyysisuus taas näiden kasvualustana. Kehollisuuden arvoa tukee myös se, miten Raamatun luomiskertomuksessa henki ja ruumis tulevat yhdeksi, kun Jumala loi ihmisen savesta ja puhalsi häneen sielun (Kokkonen, 2022). Liikunnan yhteys ihmisen hengellisyteen ja näiden kahden osa-alueen yhdistyminen voi tarjota syvempää hyvinvointia ja merkityksellisyyttä elämään. Liikunta voi auttaa kehittämään kehotietoisuutta ja kehon liike edistää mielen rauhoittumista ja syventää hengellistä kokemusta. Väistämättä tulee mieleen kulttuurisesti ikivanha pyhiinvaelluksen perinne, jossa voimia hengelliseen elämään saadaan kävelemällä.

Nuorisotyönohjaajan tulee toimia ammatissaan nuoria innostavalla otteella. Nuorisotyönohjaajalla on parhaimmillaan luottamukselliset välit nuoriin, joiden kanssa hän työskentelee. Nuoret luottavat omaan ohjaajaansa ja toimivat usein mielellään tämän esimerkin mukaan. Nuorisotyönohjaajan on tärkeä ottaa työssään huomioon kaikenlaisten nuorten tarpeet ja mieltymykset ja mukauttaa toimintaa sen pohjalta. Seurakunnan nuorisotyöntekijöinä voimme tulevaisuudessa panostaa liikunnan merkitykseen lähes kaikessa nuorille suunnatussa toiminnassa. Liikunnallista toimintaa voisi edistää muun muassa järjestämällä enemmän liikuntapainotteisia rippikouluja, liikunnallista kerhotoimintaa sekä urheilullisia tapahtumia ja tuomalla näin esille kehollisuuden arvopohjaa. Tällaiseen toimintaan

saimme uutta näkökulmaa myös viestinnän sisällönanalyysin pohjana käyttämässämme viitekehuksesta. Siinä oikea-aikaisuus liitetään muun muassa ajatukseen, että ihminen on herkistynyt omaksumaan uusia toimintatapoja hetkinä, jotka ovat kulttuurisesti tai henkilökohtaisesti merkityksellisiä kuten oman elämän käännekohtat tai vuodenvaihtojen juhlat, esimerkiksi uskonnolliset pyhät. Yhteen kokoontuminen ja yhdessä kulkeminen ovat olennainen elämyksellinen osa vaikkapa pääsiäisen ajan ristin tie -tapahtumia. On kiinnostavaa, millaisia ajankohtaisuuksien, sosiaalisuuden ja liikkumisen yhdistäviä hetkiä nuoret voisivat itse kehittää, jos saisivat siihen mahdollisuuden.

Tämän tutkimuksen tekeminen lisäsi sävyjä kaikkeen ammatilliseen ajatteluun. Sen varsinainen kohde olivat nuorten omat mielipiteet liikkumisesta. Asiaan perehtyminen on kuitenkin syventänyt kokonaiskäsitystämme liikunnallisen elämäntavan moninaisista vaikutuksista lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Uskomme myös, että olemme herkistyneet kuuntelemaan nuoria aiempaa tarkemmin ja vähentämään ulkokohtaista motiivointia, kyselyä tai neuvomista. Ymmärrämme entistä paremmin, että nuoret tarvitsevat aikuisten elävää mielenkiintoa ja monenlaisia apuja heiltä. Aikuisina voimme tarjota enemmän edellytyksiä kuin valmiita ratkaisuja.

#### 8.4 Mikä innostaisi liikkumaan?

Kasvavien lasten ja nuorten on koko elämänaikaisen terveytensä vuoksi tärkeää liikkua monipuolisesti. Kaiken liikuntakasvatuksen suuri kysymys kuitenkin on, mikä innostaisi aloittamaan liikkumisen, jatkamaan sitä säännöllisesti ja sitoutumaan niin, että liikunnasta tulee terveellinen elämäntapa ja tottumus. Asiallinen tieto terveysvaikutuksista on tärkeää, mutta yksinomaan tieto hyödyistä ei auta kuten ei monen muunkaan terveysvalinnan kohdalla vaikkapa ruokailun tai nukkumisen. Laiminlyöntien seurauksilla pelotteleminen voi pahimmillaan vaikuttaa päinvastaisesti. Nuoret ihmiset voivat lisäksi olla vastarintaisia vähänkin autoritaariselle liikuntavalistukselle. Vastausta onkin viime aikoina lähdetty etsimään toisesta suunnasta. Liikkumiseen ja liikuntaharrastuksiin voi kannustaa ilon kautta. Asian edistämiseksi tarvitaan luultavasti ennakkoluulotonta asennetta ja

yhteistyötä. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Stadium ovat luo-  
neet yhteistyössä kampanjan Palautetaan ilo urheiluun (MLL, 2024). Kampanjan  
tarkoitus on muistuttaa aikuisia siitä, kuinka paineet ja vaatimukset kuormittavat  
lapsia sekä kuinka heitä tulisi innostaa urheiluun painostamisen sijaan. Kampan-  
jan tarkoituksena on palauttaa ilo ja leikki lasten urheiluun. (MLL, 2024.) Positiivista  
lähestymistapaa pitäisi pystyä tuomaan kaikkeen viralliseen liikuntaviestintään,  
julkiseen puheeseen sekä erilaisiin harrastuksiin. Lapset ja nuoret eivät  
useinkaan liiku pelkästään sen vuoksi, että liikunnalla on terveysvaikutuksia,  
vaan koska se on hauskaa ja mielekästä (Zacheus & Saarinen, 2019, s. 97). Olisi  
tärkeää etsiä sellaisia liikkumisen tapoja, jotka tulisivat vaivattomasti osaksi las-  
ten ja nuorten arkea, ja joita olisi helppo ja mukava ylläpitää ja toteuttaa. Kauppalin-  
nen K-ryhmä toimii yhdessä Suomen Palloliiton, Suomen Koripalloliiton, Suo-  
men Tennisliiton sekä JVG:n kanssa kannustaakseen lapset ja nuoret liikkumaan  
enemmän. Liike on lääke -hanke inspiroi lapsia ja nuoria liikkumaan leikin ja ilon  
kautta. Liike on myös leikkiä. (K-ryhmä, i.a.) Lapset ja nuoret voivat kokea ihaile-  
miensa henkilöiden ja heidän näyttämänsä esimerkin ja mallin merkityksellisenä  
sekä kannustavana. Urheilullisilla menestyjillä ja esikuvilla puolestaan voi olla po-  
sitiivista merkitystä jo ennestään aktiivisille liikkujille, vaikka ne eivät saisikaan  
innostettua mukaan uusia (Oja, 2023).

Perheellä ja lähiyhteisöllä on vielä esikuvia suurempi merkitys lasten ja nuorten  
kokeillessa ja pyrkiessä selkiyttämään identiteettiään monella elämän saralla,  
myös liikkujina. Vanhempien esimerkki ja kannustava tuki kuten myös ikätoverei-  
den valinnat ovat tärkeitä seikkoja nuoren etsiessä sitä, millainen liikkuja hän ha-  
luaa olla ja millaisiin tapoihin hän haluaa sitoutua. Koulun liikunnanopetuksen  
merkitys on kasvaville lapsille suuri. Koulussa tapahtuva liikunta on helposti ja  
vaivattomasti oppilaiden saavutettavissa. Sen hauskuuden ja houkuttelevuuden  
parantamiseksi olisi hyödyllistä ottaa koululaiset mukaan tuottamaan kehittämis-  
ideoita. Koululiikunnassa olisi tärkeää korostaa sellaisia työtapoja ja lajisisältöjä,  
joihin lapset ja nuoret ovat itse voineet vaikuttaa (Heikinaro-Johansson ym.,  
2008, s. 36). Koululiikunta voi parhaimmillaan innostaa pysyvään liikunnan har-  
rastamiseen ja on erittäin hyödyllistä myös niille lapsille ja nuorille, jotka eivät liiku  
vapaa-ajallaan (Heikinaro-Johansson ym., 2008, s. 31–33). Kouluissa ja harras-  
tustoiminnassa tulisi kiinnittää huomiota liikunnan järjestämiseen niin, että se

tarjoaisi mahdollisimman monille tilaisuuksia kokea iloa ja onnistumisia eikä aiheuttaisi lapsille ja nuorille tarpeettomia suorituspaineita. Omien mieltymysten mukaisesti liikkuminen koulussa voisi lisätä liikkumisen intoa myös vapaa-ajalla.

LIITU- tutkimuksessa (2022) selvitettiin lasten ja nuorten mieleisiä omatoimisia liikuntapaikkoja, joihin kuului kevyen liikenteen väylät, pihat ja luonto. Selvisi myös, että vuoteen 2016 verrattuna luonnossa liikkuvien lasten ja nuorten osuus oli kasvanut merkittävästi. (Valtion liikuntaneuvosto, 2022.) Yksi lasten ja nuorten omatoimista liikkumista edistävä kehityskohta voisi olla kaupunkien läheisyydessä sijaitsevien luontokohteiden saavutettavuuden parantaminen. Lisäämällä ja kehittämällä julkisen liikenteen palveluita esimerkiksi luontopoluille, voisivat nuoret käydä siellä helposti myös itsenäisesti. Luonnossa liikkuminen ei juurikaan vaadi taloudellista panostusta ja on tämän vuoksi helppo liikuntamuoto lähes kaikille ihmisille. Monipuoliset liikuntapaikat, kuntoilu- ja ulkoilumaastot, turvalliset pyörätiet, liikuntafysiologinen tutkimustieto, kouluopetuksen ja valmennuksen tavoitteellinen pedagogiikka sekä nuorisotoiminnan tarjoamat kokoontumistilat ovat erilaisuudestaan huolimatta kaikki esimerkkejä rakenteista, jotka tukevat lasten ja nuorten mahdollisuuksia löytää omaehtoisia virikkeitä liikkumiseensa.

Tekemämme tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että tulevaisuudessa voisi olla hyödyllistä selvittää sosiaalisen median tuomaa etua liikuntasuosituksia käsittelevän tiedon levittämisessä. Liikkumiseen kannustavaa ajantasaista informaatiota ja liikuntaneuvontaa koskevaa tietoa voisi olla näkyvillä muun muassa kuntien verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Verkkonäkyvyys tänä päivänä on tärkeää, koska yhteistyötahot, asiakkaat ja nuoret ovat tottuneet etsimään tietoa netistä (Lindeman & Tuunanen, 2020, s. 15). Liikkumiseen kannustava viestintä, missä muodossa sitä toteutetaankin, kamppailee paikastaan vuolaassa informaatioympäristössä. Olennaista on kiinnittää huomiota siihen, että viesti sisältönsä puolesta kohdentuu oikealle vastaanottajaryhmälle. Räätelöinti ryhmän tarpeiden mukaan tarkoittaa esimerkiksi ikävaiheen kuten murrosiän erityispiirteiden ymmärtämistä. Kuitenkin elintapojen vaihtelu voi olla ryhmässä suurta. Aktiiviset liikkujat hyötyvät erilaisista vihjeistä kuin liikuntaan tottumattomat tai sitä karttelevat. Viestintä, joka tuo esiin terveellisten elämäntapojen valitsemisen helppoutta, houkuttelevuutta tai sosiaalisuutta saattaa tarjota tarttumapintaa erityisesti niille,

joiden kohdalla muutoksen tarve on suurin. Kaikille lienee kuitenkin otollista, jos viestintä on lähtökohtaisesti positiivista, kutsuu mukaan eikä painosta.

### 8.5 Jatkotutkimusideat

Viestinnän osuvuuden ja puhuttelevuuden kannalta olisi mielenkiintoista tutkia, miten liikuntaviestintään kohdistuvat toiveet ja tarpeet eroavat toisistaan vähän ja paljon liikkuvien kohdalla. Millainen viestintä tavoittaisi ne, jotka ovat eri syistä alttiita jäämään pois liikunnallisesta toiminnasta? Millainen aktiivisille suunnattu viestintä on omiaan karkottamaan tai lannistamaan vähän liikkuvia? Millainen liikuntaa harrastamattomille kohdennettu viestintä ärsyttää tai harmittaa aktiivisia liikkujia? Millainen tieto tai kannustus puolestaan voi olla yhteneväistä ja suorastaan luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta?

Lasten ja nuorten liikkumisen tarvitsema kodin ja lähipiirin tuki on myös kiinnostava tutkimusaihe. Millaisen viestin huoltajat kokevat auttavan lapsia ja heitä itseään? Millaiset seikat tekevät viestinnästä syyllistävästä tai masentavaa? Millainen vanhemmille suunnattu viestintä toimisi parhaiten lasten hyväksi?

Ajankohtainen tutkimusalue voisi olla selvittää, millaiset liikunnalliset sisällöt some-tileillä saavat eniten seuraajia. Korostuvatko kuvastossa ulkoiset seikat ja pinnallinen näyttävyys? Millaista suosiota saavat arkiset vinkit vetämättömän olon kohentamiseen? Saavatko nuoret tietoja ja käytännön neuvoja alakulon tai ahdistuneisuuden lievittämisestä liikunnan keinoin?

Yleisesti tiedetään, että kaikenikäiset ihmiset kertovat kysyttäessä pitävänsä terveellisiä elämäntapoja tärkeinä, mutta tämä asenne ei kuitenkaan välttämättä innosta toteuttamaan niitä. Arvot ja teot eivät aina kohtaa. Millainen tieto ja kannustus voisi auttaa nuoria löytämään tien myönteisestä aikeesta tai asenteesta kohti liikunnallista toimintaa? Miten kouluympäristöä tai muita toimintaympäristöjä voitaisiin kehittää niin, että ne suosisivat terveellisiä valintoja ja tekisivät liikkumisesta helppoa ja houkuttelevaa? Miten nuoret voisivat itse olla osallisina luomassa kiinnostavia käytäntöjä?

## LÄHTEET

- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M., & Rintala, P. (2005). Motoriikka ja oppimisvaikeudet (s. 7–24). Teoksessa *Liiku ja opi*. Toim. Pirjo Peura. Otavan kirjapaino.
- Ahto, A., & Kaski, S. (2.2.2021). Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? *Liikunta ja tiede*. 1/2021.  
<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/miten-kilpaurheilu-vaikuttaa-lasten-ja-nuorten-henkiseen-hyvinvointiin.html>
- Berg, P. & Piirtola, M. (2014). *Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Cognimed. (i.a.). *Aistit ja sensorinen integraatio*. Saatavilla 8.7.2024 <https://cognimed.fi/puheterapian-tietopankki/aistit-ja-sensorinen-integraatio/>
- Diak. (i.a.). *Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla 22.9.2024 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittamisen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-kirkon-nuorisoty/>
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V., & Lyyra, M. (2008). *Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.  
[lt608 tutkimusartikkelit heikinaro.pdf \(lts.fi\)](https://www.lts.fi/tutkimusartikkelit/heikinaro.pdf)
- Heinonen, I. (5.9.2023). Liikunnan ja urheilun yhteiskunnalliset perustelut. *Turun sanomat*. <https://www.ts.fi/puheenvuorot/6089564>
- Heiskala, H. (20.3.2020). Miten edistää lapsen kehitystä? *Lääkärilehti*.  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-edistaa-lapsen-kehitysta/?public=500d61682d6a1b691349d1a8ecaa9c94>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Bookwell Oy.
- Huisman, T., & Nissinen, A. (2005). Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta (s. 25–46). Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.), *Liiku ja opi*. Otavan kirjapaino Oy.

- Juholin, E. (2017). *Communicare! Viestinnän tekijän käsikirja*. Management Institute of Finland MIF Oy.
- K-ryhmä. (i.a.). *Liike on lääke - maalina terve Suomi*. Saatavilla 1.10.2024 [Liike on lääke - K-ryhmä \(k-ryhma.fi\)](https://www.k-ryhma.fi)
- Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry. (i.a.) *Eettiset ohjeet*. Saatavilla 6.11.2023 <https://www.knt.fi/liitto/perustietoa/eettiset-ohjeet/>
- Kohl, H., Murray, T., & Salvo, D. (2020). *Foundations of physical activity and public health*. Human Kinetics.
- Kokkonen, J. (7.2.2022). Liikunnalla on myös hengellinen ulottuvuus. *Liikunta & Tiede –lehti 1/22*, s. 12–15. [lt\\_1\\_2022.pdf \(Its.fi\)](https://www.liikunta-tiede.fi/lehti/1/22)
- Kolehmainen, M., Poutanen, P., Absetz, P., & Karhunen, L. (29.3.2019). Tuuppaamalla terveyttä: vihjeet vaikuttavat valintoihin. *Lääkärilehti*, 13/2019. <https://www-laakarilehti-fi.anna.diak.fi/tieteessa/katsausartikkeli/tuuppaamalla-terveytta-vihjeet-vaikuttavat-valintoihin/>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L2P7>
- Laukkala, T., & Kukkonen-Harjula, K. (15.11.2019). Liikunta tukee mielen toipumista. *Lääkärilehti 46/2019*. [Liikunta tukee mielen toipumista - Lääkärilehti \(laakarilehti.fi\)](https://www-laakarilehti-fi.anna.diak.fi/tieteessa/katsausartikkeli/liikunta-tukee-mielen-toipumista-laakarilehti-laakarilehti-fi)
- Leino-Holm, M. (2024). *Katsaus rakenteelliseen sosiaalityöhön Satakunnassa*. [https://innokyla.fi/sites/default/files/2024-02/Rakenteellisen%20sosiaality%C3%B6n%20katsaus\\_Satakunta\\_2023.pdf?trk=public\\_post\\_comment-text](https://innokyla.fi/sites/default/files/2024-02/Rakenteellisen%20sosiaality%C3%B6n%20katsaus_Satakunta_2023.pdf?trk=public_post_comment-text)
- Liikkuva seurakunta. (i.a.-a.). *Liikunta-agentit*. Saatavilla 4.12.2023 <https://liikkuvaseurakunta.fi/liikunta-agentit/>
- Liikkuva seurakunta. (i.a.-b.). *Liikkuva seurakunta*. Saatavilla 4.12.2023 <https://liikkuvaseurakunta.fi/>
- Liikkuva seurakunta. (i.a.-c.). *Enemmän liikkumista ja vähemmän istumista seurakunnissa!* Saatavilla 2.9.2024 [Liikkuva seurakunta | Enemmän liikkumista ja vähemmän istumista seurakunnissa!](https://liikkuvaseurakunta.fi/enemmän-liikkumista-ja-vähemmän-istumista-seurakunnissa/)
- Liikuntaneuvonta. (i.a.) *Vain 14 % liikuntaneuvonnan verkkosivuista innostaa asiakasta*. Saatavilla 8.7.2024 <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/liikuntaneuvonnan-viestintaselvitys/>

- Liikuntatieteellinen seura. (18.12.2023) *Aktiivinen leikki ja palloilulapelit vähenevät varhaisnuoruudessa*. [Aktiivinen leikki ja palloilulapelit vähenevät varhaisnuoruudessa - Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences \(Its.fi\)](#)
- Lindeman & Tuunanen. (2020). *LIIKKUVA AIKUINEN*. Liikuntaneuvonnan onnistunut verkkoviestintä. [Liikuntaneuvonnan viestintäselvitys.pdf \(liikkuva aikuinen.fi\)](#)
- Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. (s. 25–30). *Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Toim. Heikinaro-Johansson, P., & Huovinen, T. WSOY.
- Marjamaa, H., & Myllymäki, S. (2013). 1.–3. *Luokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet*. [Pro gradu – tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. [1.-3. Luokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet](#)
- Mielen Ihmeet. (i.a.). *Terve ruumis, terve mieli*. Saatavilla 3.10.2024 [Terve ruumis, terve mieli - Mielen Ihmeet](#)
- MLL. (16.10.2023a). 7–9-vuotiaan fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>
- MLL. (16.10.2023b). 7–9-vuotiaan liikunnallinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- MLL. (18.2.2019). 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- MLL. (19.7.2023c). *Nuoren nukkuminen*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- MLL. (22.8.2024). *Iloa urheiluun – MLL mukana Stadiumin kampanjassa*. <https://www.mll.fi/uutiset/iloa-urheiluun-mll-mukana-kampanjassa/>
- Niinikoski, H., Saari, A. (19.6.2023). Lasten taudit. Normaalin kasvun vaiheet. Teoksessa H. Niinikoski, & A. Saari, *Lasten taudit*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/Ita00714#s6>
- Numminen, P., & Sääkslahti, A. (2005). *Liikuntaleikkikoulu- ohjaajan opas*. [Taitettu ohjaajan opas]. Nuori Suomi.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.

- Oja, S. (16.2.2023). Urheilun esikuvavaikutus – totta vai tarua? *Liikunta ja tiede*. 5/2022. [Urheilun esikuvavaikutus – totta vai tarua? - Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences \(Its.fi\)](#)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). *Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022*. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Opintopolku. (i.a.). *Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö*. Saatavilla 20.9.2024 <https://opintopolku.fi/konfo/fi/koulutus/1.2.246.562.13.00000000000000002501>
- Pyykkönen, T. (2019). *Vanhempien sosioekonomisen taustan yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66589/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201912025077.pdf>
- Ruotsalainen, P. (12.10.2021). *Lapsia elää tulojakauman kaikissa luokissa - köyhyysriski suurin nuorissa ja isoissa perheissä*. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/lapsia-elaa-tulojakauman-kaikissa-luokissa-koyhyysriski-suurin-nuorissa-ja-isoissa-perheissa/>
- Saari, A., Aitokari, L., & Kurppa, K. (2024). *Lasten ja nuorten lihavuuden epidemiologia, taustatekijät ja hoito*. [duo18381.pdf \(duodecimlehti.fi\)](#)
- Service, O., Hallsworth, M., Halpern, D., Algate, F., Gallagher, R., Nguyen, S., Ruda, S., Sanders M., Pelenur, M., Gyani, A., Harper, H., Reinhard J., & Kirkman E. (i.a.). *EAST four simple ways to apply behavioural insights*. Saatavilla 7.8.2024 [BIT-Publication-EAST\\_FA\\_WEB\(18\).pdf](#)
- Smart moves. (i.a.). *Liikunnan hyödyt*. Saatavilla 8.11.2023 [Liikunnan hyödyt - Smart Moves](#)
- Sydänliitto. (i.a.). *Liikunnan terveysvaikutuksia*. Saatavilla 8.11.2023 [Liikunnan terveysvaikutuksia - Sydänliitto \(sydan.fi\)](#)

- Talentia ry. (2022). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön ammat-  
tieettiset ohjeet*. [https://talentia.lukusali.fi/index.html#/rea-  
der/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a](https://talentia.lukusali.fi/index.html#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a)
- Terve koululainen. (i.a-a.). *Liikunnan vaikutukset*. Saatavilla 4.12.2023 [Liikun-  
nan vaikutukset - Terve koululainen](#)
- Terve koululainen. (i.a-b.). *Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti*. Saatavilla  
20.9.2024 [Ohjattu ja omaehtoinen liikunta - Terve koululainen](#)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (3.3.2022a). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*.  
[https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mie-  
lenterveyshairiot](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mie-<br/>lenterveyshairiot)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (4.5.2022b). *Hyvinvointi*. [https://thl.fi/fi/web/hy-  
vinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi](https://thl.fi/fi/web/hy-<br/>vinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi)
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (4.3.2024). *Liikunnan terveyshyödyt*. [Liikunnan  
terveyshyödyt - THL](#)
- Terveyskirjasto. (26.11.2021). *Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina*. [https://www.ter-  
veyskirjasto.fi/pla00018#s5](https://www.ter-<br/>veyskirjasto.fi/pla00018#s5)
- THL-blogi. (20.2.2024). *Liikunta tukee nuoren mielen hyvinvointia – mutta miten  
ja miksi?* [https://blogi.thl.fi/liikunta-tukee-nuoren-mielen-hyvinvoin-  
tia-mutta-miten-ja-miksi/](https://blogi.thl.fi/liikunta-tukee-nuoren-mielen-hyvinvoin-<br/>tia-mutta-miten-ja-miksi/)
- Tiedelukutaito. (i.a.). *Tutkimusaineiston kerääminen - Tiedelukutaidon perus-  
teet*. Saatavilla 1.11.2023 [Tutkimusaineiston kerääminen - Tiedelu-  
kutaidon perusteet \(mooc.fi\)](#)
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*.  
Tammi.
- UKK-instituutti. (10.8.2023b). *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*.  
[https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-  
lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-<br/>lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/)
- UKK-instituutti. (22.9.2022). *Liike-lääkkeenä. Liikunta ja ravitseminen*. Saatavilla  
10.10.2024 [Liikunta ja ravitseminen - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
- UKK-instituutti. (25.3.2023a). *Lasten ja nuorten liikkumissuositus*. [https://uk-  
kinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-  
liikkumissuositus/](https://uk-<br/>kinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-<br/>liikkumissuositus/)
- UKK-instituutti. (i.a-a). *Liike lääkkeenä*. Saatavilla 11.9.2024 [Liike lääkkeenä -  
UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

- UKK-instituutti. (i.a-b). *Liikkumisen suositukset*. Saatavilla 12.12.2023 [Liikkumisen suositukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/ukkinstituutti/ukkinstituutti-suositukset)
- Valtion liikuntaneuvosto. (2013). *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä*. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-  
raportti.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf)
- Valtion liikuntaneuvosto. (2021). *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-  
content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suo-  
messa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf)
- Valtion liikuntaneuvosto. (2022). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. [Lasten ja nuorten liikun-  
takäyttäytyminen Suomessa 2022 \(LIITU\) \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://www.liikuntaneuvosto.fi/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-2022)
- Valtioneuvosto. (2019). *Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille*. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/han-  
dle/10024/161440/VN\\_2019\\_7\\_Edellytykset\\_kasvuun\\_oppimi-  
seen\\_ja\\_osallisuuteen\\_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T., & Koski, P. (2017). *Liikkumattomuuden jäljillä*. Unigrafia.
- Vehkalahti, K. (2019). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsingin yliopisto. [Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät \(helsinki.fi\)](https://www.helsinki.fi/kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmät)
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. (1. p.). Santalahti-kustannus. [Tutki ja kehitä |  
Ellibs Lukuohjelma \(ellibslibrary.com\)](https://www.ellibslibrary.com/tutki-ja-kehita)
- Webropol. (i.a.). *Kehitä ja johda ajantasaisella tiedolla*. Saatavilla 7.12.2023 [Ke-  
hitä ja johda ajantasaisella tiedolla | Webropol](https://www.webropol.fi/kehita-ja-johda-ajantasaisella-tiedolla)
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Zacheus, T., & Saarinen, A. (2019). Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi, & M. Salasuo (toim.), *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa.aika tutkimus 2018*. (s. 81–116). (toim.) Printek.

Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Käännös E. Himanen. LK-KIRJAT.

Zimmer, R. (2011). *Psykomotoriikan käsikirja: Teoriaa ja käytäntöä lasten psyykkiseen tukemiseen*. Käännös M. Koljonen & J. Myllymäki. VK-Kustannus.

## Liite 1

Webropol kysely. Tähdellä merkityt kysymykset olivat pakollisia kenttiä.

**1. Minkä ikäinen olet? \*****2. Sukupuoli \***

- Tyttö
- Poika
- Muu
- En halua kertoa

**3. Olen nähnyt esitteen aiemmin \***

- Kyllä
- Ei

**4. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, missä?**

- Koulussa
- Kotona
- Netissä
- Kuulin/ näin kaverilta
- Omassa liikuntaharrastuksessa
- Muu

**5. Olen nähnyt videon aiemmin \***

- Kyllä
- Ei

**6. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, missä?**

- Koulussa
- Kotona
- Netissä
- Kuulin/ näin kaverilta
- Omassa liikuntaharrastuksessa
- Muualla, missä?

**7. Tavallisesti kuljen kouluun \***

- Kävelen
- Polkupyörällä
- Julkisella liikenteellä
- Auto kyydillä
- Muu, mikä?

**8. Tavallisesti kuljen harrastuksiin \***

- Kävelen
- Polkupyörällä
- Julkisella liikenteellä
- Auto kyydillä
- Muu, mikä?
- Minulla ei ole harrastuksia

**9. Tavallisesti menen kaverin luokse \***

- Kävelen
- Polkupyörällä
- Julkisella liikenteellä
- Auto kyydillä
- En vieraile kavereiden luona
- Muu, mikä?

### 10. Miten kiinnostunut olet liikunnasta verrattuna kavereihisi? \*

- Olen kiinnostuneempi kuin kaverini  
 Olen yhtä kiinnostunut kuin kaverini  
 Olen vähemmän kiinnostunut kuin kaverini  
 En osaa sanoa

### 11. Nähtyäni esitteen minusta tuntuu, että \*

	Kyllä	En osaa sanoa	Ei
Sain tietoa liikunnan tärkeydestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen koulupäivän aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen perheen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 12. Nähtyäni videon minusta tuntuu, että \*

	Kyllä	En osaa sanoa	Ei
Sain tietoa liikunnan tärkeydestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen koulupäivän aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vinkkejä liikkumiseen perheen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 13. Minusta tuntuu, että \*

	Kyllä	En osaa sanoa	Ei
Liikunta voi tuottaa iloa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta parantaa mielialaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esite innosti minua liikkumaan enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Video innosti minua liikkumaan enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 14. Esitteessä hyvää olivat \*

	Kyllä	En osaa sanoa	Ei
Kuvat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viesti/sanoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnelma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 15. Videossa hyvää olivat \*

	Kyllä	En osaa sanoa	Ei
Kuvat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viesti/sanoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnelma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 16. Annan esitteelle arvosanan (0=surkea, 10=paras) \*



#### 17. Annan videolle arvosanan (0=surkea, 10=paras) \*



#### 18. Tuntuiko jokin esitteessä tai videossa esitetty asia ikävältä?

**19. Kuinka muuttaisit esitettä tai videota?**

**20. Miten esite tai video vaikutti omaan liikkumiseesi?**

**21. Mitä uutta tietoa sait siitä, millaista liikuntaa voisit harjoittaa terveytesi tai hyvinvointisi parantamiseksi?**

**22. Miten esite tai video muutti käsitystäsi siitä, miksi liikunta on terveydellesi ja hyvinvoinnillesi tärkeää?**

**23. Haluaisitko tietää jostakin asiasta vielä lisää tai puuttuiko esitteestä tai videosta jotakin mielestäsi oleellista?**

**24. Annan suostumukseni käyttää vastauksiani anonyymisti kyselyyn liittyvässä opinnäytetyössä**

Kyllä

Ei

Haluan lähettää vastaukseni\*

## Liite 2

Liikkumissuosituksen esite 7–17-vuotiaille.



### Liite 3

Linkki Aidan ja Pyryn päivä - videoon. (Saatavilla 6.5.2024).

[https://www.youtube.com/watch?v=4OiKD9s\\_xHc](https://www.youtube.com/watch?v=4OiKD9s_xHc)