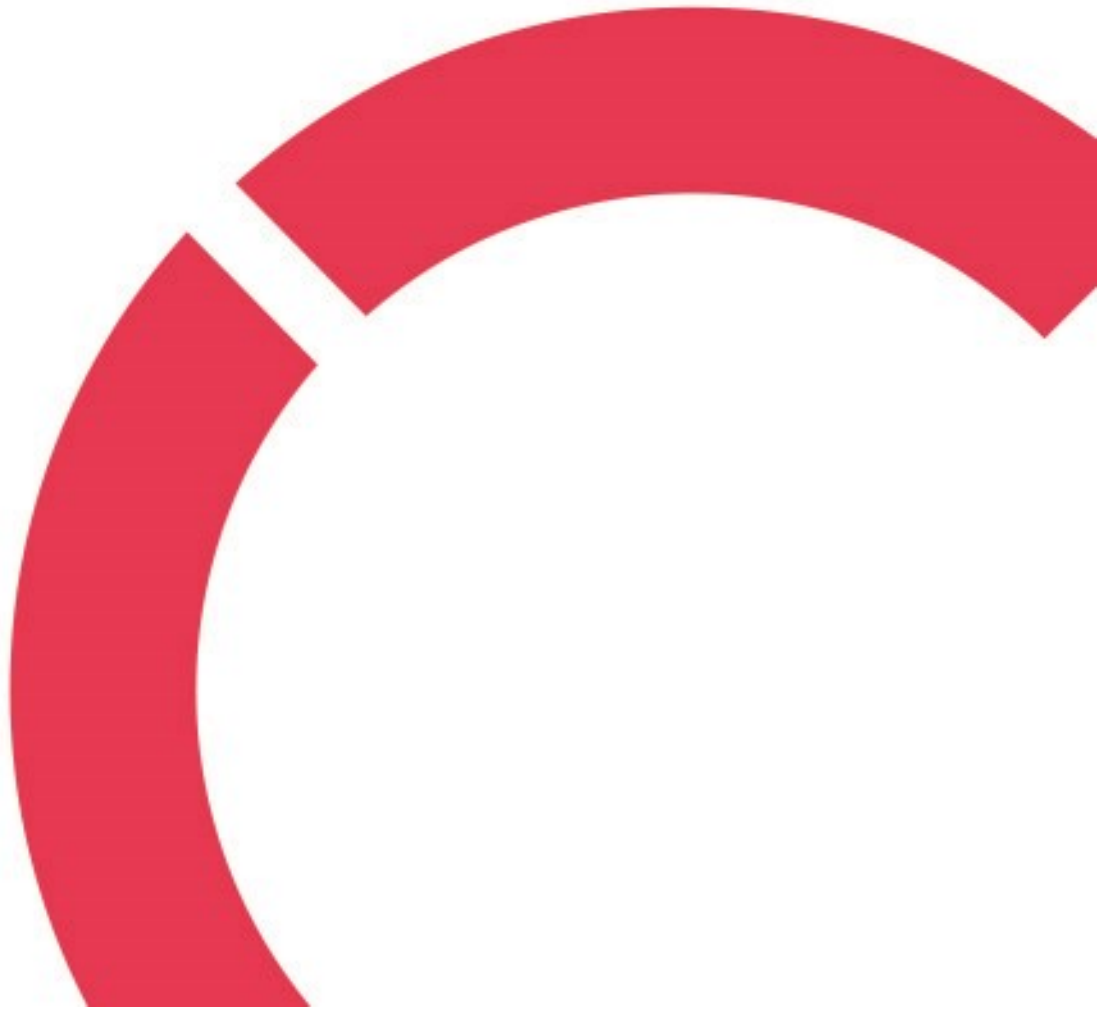


**Jani-Pekka Sepponen**

**MITEN KANNUSTAN LASTA LIIKKUMAAN**

**Opas Aarreranta Oy:n ohjaajille kuinka motivoida lapsia ja nuoria liikkumaan**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutus  
Marraskuu 2024**



**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Marraskuu 2024	<b>Tekijä/tekijät</b> Jani-Pekka Sepponen
<b>Koulutus</b> Sosiaalialan koulutus		<input checked="" type="checkbox"/> AMK  <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> MITEN KANNUSTAN LASTA LIIKKUMAAN. Opas Aarreranta Oy:n ohjaajille kuinka motivoida lapsia ja nuoria liikkumaan		
<b>Työn ohjaaja</b> Leena Raudaskoski		<b>Sivumäärä</b> 28 + 2
<b>Työelämäohjaaja</b> Henna Raiski		
<p>Opinnäytetyön tilaajana ja työelämän edustajana toimi Aarreranta Oy. Yritys tarjoaa ympärivuorokautista sijaishuoltoa sekä avopalveluina muun muassa jälkihuoltoa ja tukiviikonloppuja. Yrityksellä on kaksi lastensuojeluyksikköä Ähtärissä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Aarreranta Oy:n lasten ja nuorten liikuntatottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä miten ohjaajat voivat tukea ja kannustaa heitä liikkumaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorilta kerätyn aineiston perusteella opas Aarreranta Oy:n ohjaajille, kuinka kannustaa ja motivoida nuoria liikkumaan.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui liikuntatottumusten, motivaatioteorioiden sekä liikunnan vaikutusten ja hyötyjen ympärille.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena oleva Miten kannustan lasta liikkumaan –opas perustuu nuorten antamista vastauksista, jotka he kokevat tärkeiksi, kun mietitään, miten ohjaajat voivat kannustaa heitä liikkumaan. Oppaalla pyritään tarjoamaan ohjaajille selkeitä ja käytännönläheiset ohjeita, miten he voivat kannustaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen aktiivisuuteen.</p> <p>Työelämäedustajalta ja ohjaajilta saadun palautteen perusteella opas oli onnistunut. Varsinkin oppaan visuaalinen ilme sai kiitosta ja saadun palautteen mukaan se innostaa lukemaan opasta. Oppaan nähtiin olevan myös monipuolinen ja riittävän selkeä.</p>		
<b>Asiasanat</b> Liikunta, hyvinvointi, motivaatio, terveys.		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> November 2024	<b>Author</b> Jani-Pekka Sepponen
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Services		
<b>Name of thesis</b> HOW TO ENCOURAGE CHILDREN TO BE ACTIVE. A Guide for Aarreranta Oy instructors on how to motivate children and adolescents to engage in physical activity		
<b>Centria supervisor</b> Leena Raudaskoski	<b>Pages</b> 28 + 2	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> Henna Raiski		
<p>The work-life representative and the commissioner for this thesis was Aarreranta Oy. The company offers round-the-clock foster care services and outpatient care services, including aftercare and support weekends. The company has two child welfare units in Ähtäri.</p> <p>The aim of this thesis was to examine the exercise habits of children and adolescents at Aarreranta Oy, the factors influencing these habits, and how instructors can support and encourage them to be more active. The purpose of the thesis was to produce a guide for Aarreranta Oy's instructors based on data collected from young people, focusing on how to encourage and motivate youth to engage in physical activity.</p> <p>The theoretical framework of the thesis was based on exercise habits, motivational theories, as well as the effects and benefits of physical activity.</p> <p>The outcome of this thesis, the <i>How to Encourage Children to Be Active</i> guide, is based on feedback from young people about what they find important when considering how instructors can encourage them to be more active. The guide aims to provide instructors with clear, practical instructions on how to promote physical activity among children and adolescents.</p> <p>Based on feedback from the work-life representative and instructors, the guide was successful. The visual design of the guide received praise, as it was seen as engaging and inviting to read. Additionally, the guide was perceived as versatile and sufficiently explicit.</p>		
<b>Key words</b> Exercise, health, motivation, well-being.		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS</b> .....	<b>2</b>
<b>3 LIIKUNTA</b> .....	<b>3</b>
<b>3.1 Vaikutukset fyysiseen terveyteen</b> .....	<b>3</b>
<b>3.2 Vaikutukset psyykkiseen terveyteen</b> .....	<b>4</b>
<b>3.3 Sosiaalisuus</b> .....	<b>6</b>
<b>3.4 Liikuntasuositukset</b> .....	<b>6</b>
<b>3.5 Liikuntatottumukset</b> .....	<b>8</b>
<b>4 MOTIVAATIO</b> .....	<b>10</b>
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b> .....	<b>12</b>
<b>5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö</b> .....	<b>13</b>
<b>5.2 Ideointi</b> .....	<b>14</b>
<b>5.3 Suunnittelu</b> .....	<b>15</b>
<b>5.4 Toteutus</b> .....	<b>16</b>
<b>5.5 Arviointi ja viimeistely</b> .....	<b>18</b>
<b>5.6 Valmis tuotos</b> .....	<b>18</b>
<b>6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b> .....	<b>20</b>
<b>7 ARVIOINTI JA POHDINTA</b> .....	<b>21</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>23</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Aarreranta Oy:n nuorten liikuntatottumuksia ja luoda ohjaajille käytännön opas siitä, kuinka motivoida nuoria liikkumaan. Ajatus opinnäytetyön aihealueesta syntyi omista mielenkiinnon kohteista sekä omista havainnoista työskennellessäni lastensuojeluyksikössä. Työskennellessäni lastensuojeluyksikössä olen havainnut, että nuoret liikkuvat hyvin yksilöllisesti ja monilla nuorilla on haasteita säännöllisessä liikunnassa erinäisistä syistä. Osa nuorista, joiden kanssa olen työskennellyt vuosien mittaan, ovat osoittaneet vähäistä kiinnostusta liikuntaan kohtaan, ja heillä on ollut haasteita löytää sisäistä motivaatiota liikkua.

Liikunta on tärkeä osa nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveellisten elämäntapojen rakentamista. Säännöllinen liikunta tukee niin fyysistä terveyttä kuin psyykkistä hyvinvointia, ja sillä on merkittävä rooli esimerkiksi ylipainon ehkäisyssä, lihaskunnan kehityksessä sekä mielenterveyden vahvistamisessa. Lisäksi liikunta tukee nuorten sosiaalista vuorovaikutusta. Nuoruus on kriittistä aikaa, jolloin liikuntatottumukset vakiintuvat, ja ne vaikuttavat usein pitkälle aikuisikään saakka. (UKK-instituutti 2024.)

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu liikunnan hyötyjen, liikuntatottumusten sekä motivaation teoriaan ja tutkimuksiin. Motivaation ymmärtäminen on erityisen tärkeää, sillä tutkimukset osoittavat, että sisäinen motivaatio, joka syntyy liikunnan tuomasta ilosta ja onnistumisen tunteista, on avainasemassa pysyvien liikuntatottumusten muodostumisessa (Ryan & Deci 2000). Ohjaajien rooli nuorten liikuntamotivaation tukemisessa onkin keskeinen, ja tämän oppaan avulla pyritään tarjoamaan konkreettisia keinoja siihen, miten ohjaajat voivat tukea ja motivoida lapsia ja nuoria löytämään mielekkyyttä liikkumisesta.

## 2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Opinnäytetyön työelämäedustajana toimii Aarreranta Oy. Yrityksellä on kaksi 7-paikkaista lastensuojeluyksikköä Ähtärissä: Aarreranta ja Aarreharju. Aarreranta Oy tarjoaa ympärivuorokautista sijaishuoltoa sekä avopalveluina valvottuja ja tuettuja tapaamisia, tukiviikonloppuja, jälkihuoltoa, ammattilista tukihenkilötyötä sekä nuotti-valmennusta. Molemmissa yksiköissä työskentelee moniammatillinen tiimi, jolta löytyy osaamista kohdata neuropsykiatrisia haasteita sekä psyykkistä oireilua. Molemmat yksiköt sijaitsevat rauhallisilla omakotialueilla Ähtärin keskustan tuntumassa. Aarreranta Oy:ssä kasvatustyö perustuu luottamukseen, tasa-arvoisuuteen, toisten kunnioittamiseen ja rehellisyyteen. Työote Aarreranta Oy:ssä on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ja perustuu terapeuttisen kasvatuksen ajatukseen. Arki rakentuu korvaaviin ja korjaaviin vuorovaikutussuhteisiin. Arjessa vahvistetaan lapsen itsetuntoa ja huomioidaan lapsen yksilölliset vahvuudet. (Aarreranta Oy 2024.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä toimi Aarreranta Oy:n lapset ja nuoret. Molemmissa yksiköissä asuu pitkäaikaisesti sijoitettuja lapsia ja nuoria. Yhteensä heitä on 14. Molemmat yksiköt sijaitsevat rauhallisilla omakotialueilla Ähtärin keskustan tuntumassa ja molempien yksiköiden pihapiirissä on runsaasti tilaa monenlaiseen tekemiseen, esimerkiksi jalkapallon pelaamiseen. Molemmissa yksiköissä lapsilla ja nuorilla on oma tilava huone sekä paljon yhteistä tilaa kolmessa kerroksessa. Liikuntapaikoille kuten kuntosalille, liikuntahallille ja jalkapallokentälle on molemmista yksiköistä noin kahden kilometrin matka. Hieman kauempana, noin 10 kilometrin päässä sijaitsevat uimahalli, keilahalli sekä padel- ja tenniskentät. Keskustan läheisyydessä sijaitsevalla Mustikkavuoren liikunta-alueella on jäähalli, pesäpallokenttä, kuntoportaat sekä pururataa myötäilevä frisbeegolfrata. Talvisin molempien yksiköiden läheisyydestä kulkee hiihtolatu. Aarrerannassa on myös oma ranta, joka mahdollistaa uimisen kesäisin. (Aarreranta Oy 2024.)

### 3 LIIKUNTA

Lauri Pihkalan käyttöön ottama termi "liikunta" viittaa laajimmassa merkityksessään toimintaan, joka perustuu tahdonalaisiin liikkeisiin, joissa hermosto säätelee lihasten toimintaa. Tämä toiminta lisää energiankulutusta ja tähtää ennalta asetettuihin tavoitteisiin. Lisäksi liikuntaan liittyy myös kokemuksia ja tuntemuksia, jotka syntyvät itse suorituksen aikana. (Vuori 2010a, 18.) Liikunta on yksi osa fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus viittaa kaikkeen lihasten tahdonalaiseen toimintaan, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan oleminen (World Health Organization 2024).

Liikunnalla on useita ihmisen terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Lasten ja nuorten liikunta ja liikkuminen tukevat fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42). Huotarin (2012, 68–69) mukaan nuoruusiän fyysisellä aktiivisuudella on vaikutuksia aikuisiän fyysiseen kuntoon ja aktiivisuuteen. Liikunnalla on siis kauaskantoisia vaikutuksia, joten lapsuudessa ja nuoruudessa opitut ja sisäistetyt liikuntatottumukset ovat tärkeässä roolissa.

Seuraavissa alaluvuissa käydään läpi liikunnan vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin, kansalliset liikuntasuosituksen sekä liikuntatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä.

#### 3.1 Vaikutukset fyysiseen terveyteen

Liikunnan vaikutukset nuorten fyysiseen terveyteen ovat moninaiset ja kiistatta myönteiset. Fyysinen aktiivisuus on nuorten kehitykselle ja kasvulle äärimmäisen tärkeää, sillä se tukee terveyttä monin eri tavoin.

Säännöllinen liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa aikuisilla. Liikunnallinen elämäntapa auttaa säätelemään verenpainetta ja tutkimusten mukaan lisää hyvän HDL-kolesterolin määrää nuorilla. Vaikutuksia haitalliseen LDL-kolesteroliin ei ole kuitenkaan pystytty todentamaan. Tapauksissa, joissa lapsen tai nuoren verenpaine on lähtökohtaisesti ollut yli viitearvojen, liikunta voi auttaa alentamaan verenpainetta. Havaintojen mukaan nuorillakin on sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumista. Pohjoismaisten tutkimusten mukaan on osoitettu, että liikunta on lapsilla ja nuorilla yhteyksissä näiden riskitekijöiden kasautumisen ehkäisyyn. (Fogelholm 2011, 82–82; WHO 2020, 26.)

Nuoruus on kriittistä aikaa luuston kehityksen kannalta. Liikunta, erityisesti painoa kantavat harjoitukset, kuten hyppiminen, juokseminen, voimaharjoittelu ja pallopelit, parantavat luuston tiheyttä ja lujuutta. Tämä on tärkeää luuston kehittymisen ja osteoporoosin ehkäisyn kannalta. Maksimaalinen luumassa saavutetaan usein varhaisaikuisuudessa, joten nuoruudessa liikunnan merkitys on keskeinen luuston vahvuuden maksimoimiseksi. (Fogelholm 2011, 84; Vuori 2010b, 149–150.)

Liikunta on myös tärkeä tekijä nuorten aineenvaihdunnan ja painonhallinnan kannalta. Säännöllinen liikunta lisää energiankulutusta ja auttaa tasapainottamaan energiatasapainoa. Tämä vähentää liiallisen painonnousun riskiä ja auttaa ehkäisemään ylipainoa ja siihen liittyviä terveysongelmia, kuten tyypin 2 diabetesta. Nuorilla, jotka liikkuvat riittävästi, on yleensä terveempi kehonkoostumus, mikä tarkoittaa pienempää rasvamassaa ja suurempaa lihasmassaa. Riittämätön liikunta ja liiallinen paikallaanolo lisäävät ylipainon ja sen haitallisten terveysvaikutusten riskiä. Liikalihavuudella on useita terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. (Vuori 2010b, 151, 153–156.)

Liikunta edistää lasten ja nuorten motoristen taitojen, tasapainon ja koordinaation kehittymistä. Liikunnalliset aktiviteetit vaativat kehon eri osien yhteistyötä, mikä kehittää niin hieno- kuin karkeamotorisia taitoja. Hyvät motoriset taidot parantavat lasten ja nuorten toimintakykyä jokapäiväisissä tehtävissä ja liikunnassa, sekä vähentävät loukkaantumisen riskiä. Lapsuudessa itsesäätelyn kautta koetut myönteiset ja positiiviset kokemukset liikkumisen harjoittelusta parantavat myös lapsen minäkuvaa ja omanarvontuntoaan. (Vuori 2010b, 147–148; Fogelholm 2011, 84.)

Liikunta on yhteydessä myös unenlaadun parantumiseen. Uni on tärkeää fyysisen ja psyykkisen kasvun kannalta ja liikunta voi auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa, syventämään ja pidentämään unta. Hyvä unenlaatu on ratkaisevaa niin fyysiselle palautumiselle kuin aivojen kehityksellekin. Riittävä unen määrä ja laatu ovat erityisen tärkeitä, kun liikunnan avulla pyritään tukemaan kokonaisvaltaista terveyttä. Tapa, jolla liikunta vaikuttaa uneen, ei ole täysin selvillä. Aikaisemmin vaikutuksien taustalla luultiin olevan kohonnut ruumiinlämpö liikkumisen seurauksena, mutta uudemmat tutkimustiedot eivät tue tätä käsitystä. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2010, 251–254; UKK-instituutti 2021.)

### **3.2 Vaikutukset psyykkiseen terveyteen**

WHO (2022) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen tunnistaa omat voimavaransa ja kykynsä sekä pystyy kohtaamaan oman elämänsä haasteita. Lisäksi hän voi toimia tuottavasti

työssään ja osallistua aktiivisesti ympärillään olevan yhteisön toimintaan. Mielensterveys on keskeinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Se ei tarkoita vain sitä, ettei kärsitä mielensterveyden häiriöistä, vaan se heijastaa kykyämme tuntea, ajatella ja toimia tavoilla, jotka tukevat elämäniloa ja auttavat selviytymään elämän haasteista. Mielensterveys kytkeytyy psykologisiin perustarpeisiin, kuten itsenäisyyden, pätevyuden ja yhteisöllisyyden tunteisiin. Kun nämä tarpeet täyttyvät, mielensterveys vahvistuu, mikä tukee henkistä hyvinvointia ja auttaa säilyttämään tasapainon elämässä. Hyvä mielensterveys myös parantaa kykyämme käsitellä vastoinkäymisiä ja vaikeita tilanteita. (Metsäniemi 2024.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii mielensterveyden häiriöistä ja nämä ongelmat ovat yleisimpiä terveyteen liittyviä haasteita koululaisilla ja nuorilla aikuisilla. THL:n teettämien kouluterveyskyselyjen perusteella niiden nuorten osuus, jotka kokevat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, on ollut kasvussa vuodesta 2015 lähtien. Varsinkin ahdistuneisuus on lisääntynyt tyttöjen keskuudessa. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä nuorista tytöistä noin kolmannes koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. (THL 2023.) HUSin mukaan erikoissairaanhoidon on kohdistunut mielensterveyspalvelujen kysynnän kasvua, vuosina 2011–2020 lastenpsykiatrian lähetemäärä on kasvanut 140 % ja vuosien 2014–2020 nuortenpsykiatrian lähetemäärä kasvoi 88 % (HUS 2022).

Liikunnalla on merkittävä vaikutus psyykkiseen terveyteen, ja sen myönteiset vaikutukset ovat laajasti tunnustettuja. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ei ainoastaan edistä fyysistä hyvinvointia, vaan sillä on myös merkittävä rooli mielensterveyden ylläpitämisessä ja parantamisessa. Liikunta voi auttaa lievittämään stressiä, ahdistusta ja masennusta, sillä se vaikuttaa suotuisasti aivojen välittäjäaineisiin, kuten serotoniiniin ja dopamiiniin, jotka ovat keskeisiä hyvän mielialan säätelyssä. (MIELI ry 2022; Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos 2024.)

Tutkimusten (Noetel, Sanders, Gallardo-Gómez, Taylor, del Pozo Cruz, van den Hoek, Smith, Mahoney, Spathis, Moresi, Pagano, Pagano, Vasconcellos, Arnott, Varley, Parker, Biddle & Lonsdale 2024; Heissel, Heinen, Brokmeier, Skarabis, Kangas, Vancampfort, Stubbs, Firth, Ward, Rosenbaum, Hallgren & Schuch 2023) mukaan liikunta voi olla yhtä tehokasta masennusoireiden lievittämisessä kuin perinteiset hoidot. Tutkimuksen perusteella voidaan suositella liikunnan sisällyttämistä hoitomuotona lievään ja keskivaikeaan masennukseen, joko itsenäisenä hoitona tai yhdistettynä lääkitykseen. Tutkimusten tulosten luotettavuus kuitenkin vaihtelee heikosta kohtalaiseen. Tämä tarkoittaa, että joh-

topäätökset ovat hyödyllisiä, mutta niitä tulisi tulkita varoen. Käypä hoito -suosituksessa mainitaan liikunta yhtenä mahdollisena mielenterveyttä edistävänä ja masennustilan vaaraa vähentävänä ehkäisykeinona, ja myös depressiopotilaat voivat hyötyä säännöllisestä ohjatusta liikunnasta (Depressio: Käypä hoito –suositus, 2024).

### 3.3 Sosiaalisuus

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä toimia vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja selviytyä erilaisista sosiaalisista tilanteista arjessa. Se kattaa sekä yksilön taitoja että hänen resurssiaan rakentaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, ilmaista itseään, ymmärtää muita ja reagoida toisten tarpeisiin. (Kokkonen 2017, 186 [Heikkinen 2013].)

Telaman ja Polven (2010, 628–631) mukaan liikunnan vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin ovat monitahoisia ja ne ulottuvat yhteisöllisyyden, itsetunnon sekä sosiaalisen tuen kokemuksiin. Yhteisöllisyys, jota ryhmäliikunta ja joukkueurheilu erityisesti vahvistavat, on merkittävä sosiaalisen hyvinvoinnin tukija. Yhteisissä liikuntatapahtumissa osallistujat voivat rakentaa luottamusta ja jakaa yhteisiä kokemuksia, mikä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä. Tällainen yhteisöllinen kokemus voi tukea myös yksilön itsetuntoa, erityisesti silloin, kun liikunta tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja palautetta suorituksista. Yksilöt voivat tuntea itsensä osaksi jotain suurempaa, mikä edistää heidän sosiaalista identiteettiään ja yleistä hyvinvointiaan.

Kavereilla ja ystävillä on yleensä suuri rooli nuorten elämässä. Nuoret kokevat sosiaalisen suosion toisten nuorten parissa tärkeäksi (Telama & Polvi 2010, 629). Tuoreimman LIITU-tutkimuksen (Koski & Hirvensalo 2023, 50.) mukaan 56 % vastaajista koki yhdessäolon ja yhteisen toiminnan kavereiden kanssa tärkeäksi, kun mietitään liikunnan merkitystä heille itselleen. Samaisen tutkimuksen mukaan 33 % piti uusien kavereiden saamista tärkeänä. 32 % vastaajista koki liikuntaa estäväksi tekijäksi kavereiden liikuntaa harrastamattomuuden. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaharrastuksessa solmitut ystävyyssuhteet voivat kantaa aikuisikään saakka ja olla esimerkiksi palloilujoukkueen yhdistävä tekijä (Takalo 2016, 144).

### 3.4 Liikuntasuositukset

Liikuntasuosituksilla tarkoitetaan ohjeistusta, kuinka paljon ja millaista liikuntaa suositellaan eri ikäluokille (Tammelin 2017, 4). Kansallisen liikuntasuosituksen mukaan 7–17-vuotiaille suositellaan päivässä 60 minuuttia liikkumista. Liikkumisen tulisi olla reipasta ja rasittavaa sekä sisältää monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja, jotka kehittävät kestävyyttä, voimaa ja motorisia taitoja. Kestävyyttä, lihasvoimaa ja luustoa tukevaa ja vahvistavaa liikkumista tulisi olla vähintään kolme kertaa viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.)

Suosituksen mukaista liikkumista ei tarvitse kerätä tai suorittaa yhdessä hetkessä, vaan se voi kertyä monista pienemmistä liikkumisen hetkistä, esimerkiksi välituntiliikunnasta, koululiikunnasta, koulumatkojen hyötyliikunnasta sekä vapaa-ajan harrastuksista. Vaikka suosituksen mukainen päivittäinen liikkuminen ei täytyisi, vähäisemmälläkin liikkumisella on hyötyjä ja se voi lisätä hyvinvointia. (UKK-instituutti 2024.)

Uusimmasta LIITU-tutkimuksesta (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 16) ilmenee, että suositusten mukaan liikkui 36 % lapsista ja nuorista. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien lasten ja nuorten osuus pieneni, mitä vanhempiin ikäryhmiin siirryttiin. Tutkimuksen mukaan pojat saavuttivat liikuntasuosituksen tyttöjä useammin. Kun verrataan tuloksia vuoden 2018 LIITU-tutkimukseen, on liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuus laskenut, sillä vuonna 2018 liikuntasuosituksen saavutti 38 % tutkimukseen osallistuneista (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 18). Tutkimusten väliin sijoittuvan koronapandemia varmasti vaikutti lasten ja nuorten liikkumiseen. Toukokuussa 2020 tehdyn mittauksen (Vasankari, Jussila, Husu, Tokola, Vähä-Ypyä, Kokko & Sievänen 2020, 13–15) mukaan lasten ja nuorten päivittäinen askelmäärä laski merkittävästi verrattuna vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksiin.

Liikuntasuosituksen mukaan pitkäkestoista ja runsasta paikallaan oloa tulisi välttää (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11). Kuitenkin LIITU-tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret viettävät suuren osan valveillaoloajastaan paikallaan ja suoritetusta liikkumisesta suurin osa on kevyttä (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2023, 44). Myös globaalilla tasolla nuoret liikkuvat riittävästi (Guthold, Stevens, Riley & Bull 2020).

WHO:n mukaan pitkäkestoisella paikallaan ololla on vaikutuksia terveyteen. Lapsilla ja nuorilla pitkäkestoinen paikallaan oleminen on yhteydessä lisääntyneeseen liikalihavuuteen, heikompaan sydän- ja verisuonitautien terveyteen, fyysiseen kuntoon, prososiaaliseen käyttäytymiseen ja vähentyneeseen

unen keston. Liikkumattomuudella on myös kansantaloudellisia vaikutuksia. Arvioiden mukaan liikkumattomuus kuormittaa julkista terveydenhuoltoa maailmanlaajuisesti 300 miljardin dollarin edestä vuosien 2020–2030 välillä mikäli liikkumattomuutta ei pystytä vähentämään. (WHO 2024.)

### 3.5 Liikuntatottumukset

Lapsuus ja nuoruus ovat kriittistä aikaa liikuntatottumusten kannalta. Myönteiset kokemukset liikunnasta ja sisäisen liikuntamotivaation löytäminen lapsuudessa ja nuoruudessa voivat luoda pohjaa pitkäaikaiselle liikuntaharrastukselle, joka voi kantaa läpi elämän (Finne 2017, 10; Telama 2000, 55). Lapset ja nuoret ei välttämättä koe terveyden edistämisen motivoivan ja innostavan heitä, vaan liikuntataitojen oppiminen, onnistumisen kokemukset, liikunnan ilo ja mukava yhdessäolo muiden nuorten kanssa motivoivat ja innostavat nuoria liikkumaan (Lintunen 2007, 29).

Lasten ja nuorten liikkumiseen vaikuttavat eri tekijät: biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ja fyysinen ympäristö. Biologisista tekijöistä erityisesti sukupuoli ja ikä nousevat esiin. Poikien on havaittu olevan fyysisesti aktiivisempia kuin tyttöjen. Suomessa tehtyjen havaintojen mukaan sukupuolen ja iän on huomattu olevan yhteydessä toisiinsa. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–57; Fogelholm 2011, 80–81.) Tämä voidaan havaita myös tuoreimmasta LIITU-tutkimuksesta. Liikuntasuosittelun mukaan liikkuvien 11-vuotiaiden poikien osuus oli 46 %, kun taas 15-vuotiaista 31 % saavutti suosituksen. 11-vuotiaista tytöistä suosittelun mukaan liikkui 33 %, mutta 15-vuotiaista suosituksen saavutti enää 17 %. (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 17.)

Psyykkiset tekijät ja muuttujat ovat vahvasti yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen, ja näistä useimmat tekijät liittyvät yksilön minäkäsitykseen. Liikuntaharrastuksen on todettu liittyvän myönteisesti ihmisen itsearvostukseen. Sisäisesti koetut fyysiset pätevyyskokemukset ovat myös yhteyksissä liikunta-aktiivisuuteen. (Laakso ym. 2007, 57–58; Lintunen 2000, 82–84.) Jyväskylässä toteutetussa Lapsiurheilututkimuksessa seurattiin samoja nuoria heidän fyysisen kuntosensa, liikuntaharrastustensa ja minäkäsityksensä osalta 11–15 vuoden iässä. Liikunta-aktiivisuuden perusteella tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään: paljon liikkuvat, jonkin verran liikkuvat ja ei lainkaan liikuntaa harrastavat. Tulokset osoittivat, että jo vähäinen osallistuminen ohjattuun liikuntaan antoi lähes yhtä myönteisen käsityksen omasta kunnosta kuin hyvin aktiivinen liikunta. Tämä positiivinen kokemus omasta kunnosta syntyi, vaikka mitattu fyysinen kunto oli samalla tasolla kuin niillä, jotka eivät osallistuneet

ohjattuun liikuntaan. Pelkkä osallisuus riitti parantamaan pätevyyden tunteita. (Lintunen 2000, 83–84 [Lintunen 1995].)

Perheellä ja ystävillä on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin. Vanhemmat toimivat lapsilleen usein liikunnan esikuvina, ja he voivat joko edistää tai ehkäistä liikuntaharrastuksen kehittymistä omilla asenteillaan ja tavoillaan. Liikuntaa aktiivisesti harrastavat vanhemmat kannustavat lapsiaan todennäköisemmin liikkumaan joko olemalla itse mukana liikuntatapahtumissa tai tukemalla lapsensa osallistumista liikuntaharrastuksiin. Liikuntaharrastuksen kannalta perhe ja ystäväpiiri voivat tarjota niin sosiaalista kuin henkistä tukea, joka voi vahvistaa lapsen tai nuoren motivaatiota ja sitoutumista liikuntaan. Tutkimukset osoittavat, että lapsuudessa ja nuoruudessa liikunnalle luodut puitteet ja asenteet vaikuttavat merkittävästi aikuisuuden liikuntatottumuksiin. (Laakso ym. 2007, 58–59.) Tutkimustulokset korostavat, että sekä vanhempien että kavereiden liikunnallinen tuki tulisi ottaa huomioon liikunnan edistämistoimissa. Koulujen ja kouluterveydenhuollon tulisi tunnistaa, jos nuori ei saa liikunnallista tukea ja tarjota varhaisessa vaiheessa keinoja sen vahvistamiseen. Kouluissa voidaan esimerkiksi keskustella nuorten kanssa heidän liikuntamahdollisuuksistaan vapaa-ajalla sekä siitä, miten he voivat kannustaa myös kavereitaan liikkumaan. (Laukkanen, Palomäki & Huotari 2023, 59–63.)

## 4 MOTIVAATIO

Käsitteenä motivaatio tarkoittaa toimintaa käynnistävää voimaa, joka kannustaa ihmistä pyrkimään omiin tai yhteisön asettamiin päämääriin. Se on moniulotteinen ja jatkuvasti muuttuva prosessi, johon vaikuttavat niin ihmisen persoonallisuus, ajattelutavat kuin sosiaaliset tekijätkin. (Jaakkola 2010, 117–118 [Bandura 1977].) Motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseen kahdella eri tavalla. Se antaa halutulle käyttäytymiselle energiaa, jonka seurauksena ihminen haluaa harjoitella kehittyäkseen. Se myös suuntaa ihmisen harjoittelua ja käyttäytymistä asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Hyvin motivoitunut ihminen saa itsestään enemmän irti yrittämällä enemmän, haastamalla itseään sekä sitoutumalla tekemiseen. (Jaakkola 2010, 118 [Roberts 2001].)

Itsemääräämisteoria keskittyy ihmisen sisäisen motivaation lähteeseen ja psykologisiin perustarpeisiin. Teorian mukaan ihmiset voivat parhaiten motivoitua ja toimivat tehokkaasti silloin, kun he kokevat voivansa toimia itsenäisesti ja omien arvojensa mukaisesti. Itsemääräämisteoria perustuu kolmeen keskeiseen psykologiseen tarpeeseen: autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Autonomialla tarkoitetaan ihmisen tarvetta tuntea, että hän voi tehdä omia itsenäisiä valintoja ja toimia itsenäisesti ilman pakkoa tai ulkoista painetta. Tämä voi näkyä esimerkiksi siinä, että sijaishuollossa oleva nuori saa itse päättää, miten ja koska hän liikkuu. Pätevyydellä taas viitataan siihen, että ihmisellä on tarve kokea osaavansa ja onnistuvansa tavoitteidensa saavuttamisessa. Fyysinen pätevyys pitää sisällään ihmisen käsityksen omista fyysisistä ominaisuuksistaan, esimerkiksi omista liikuntataidoistaan. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus puolestaan kuvaa ihmisen tarvetta tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön sekä saavansa tukea muilta ihmisiltä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132–135; Jaakkola 2010, 118–120.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, jota ihminen tekee saadakseen jonkin ulkoisen palkinnon tai välttääkseen esimerkiksi ahdistuksen ja syyllisyyden tunteita. Se eroaa sisäisestä motivaatiosta siinä, että ihminen ei välttämättä toimi itse toiminnan vuoksi, vaan motivaationa ovat ulkoiset hyödyt. Ulkoinen motivaatio harvoin kantaa pitkäkestoiseen toimintaan ja voi heikentää sisäistä motivaatiota. (Vasalampi 2017, 55–57.)

Itsemääräämisteorian lisäksi toinen liikuntatutkimuksissa käytetty motivaatioteoria on tavoiteorientaatioteoria. Tavoiteorientaatioteorian perusajatuksena on, että ihmisen tavoitteellisen toiminnan taustalla vaikuttaa halu näyttää omaa pätevyyttään. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 139; Jaakkola 2010, 120.)

Teorian mukaan on kaksi tapaa näyttää pätevyyttä tavoitteellisessa toiminnassa: tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautuneet ihmiset keskittyvät henkilökohtaiseen kehitykseen ja taitojen parantamiseen. Tällaiset ihmiset kokevat onnistuvansa, kun he oppivat uusia taitoja, parantavat omaa suoritustaan tai saavuttavat henkilökohtaisia asetettuja tavoitteita. Minäsuuntautunut ihminen sen sijaan vertaa itseään muihin ja kokee onnistuneensa, kun hän pärjää paremmin kuin muut. Tällöin ihmisen tavoitteet keskittyvät usein voittamiseen tai muiden päihittämiseen. Heikot pätevyyden kokemukset yhdessä minäsuuntautuneisuuden kanssa voivat johtaa heikompiin suorituksiin verrattuna omiin kykyihin. Tehtäväsuuntautuneisuus edistää yleensä pitkäaikaista sitoutumista liikuntaan ja koetaan positiivisemmin kuin minäorientaatio, joka voi johtaa nopeaan kyllästymiseen ja motivaatio-ongelmiin kilpailutilanteiden ulkopuolella (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138–141.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Aarreranta Oy:n lasten ja nuorten liikuntatottumuksia sekä heidän motivaatiotaan liikuntaa kohtaan ja niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat liikkumiseen tai sen puutteeseen. Työn keskiössä oli erityisesti se, millä keinoin ja menetelmin ohjaajat voivat tukea ja innostaa nuoria liikkumaan aktiivisemmin. Keräämällä tutkimusaineistoa nuorille suunnatun kyselylomakkeen avulla oli tarkoitus koota Aarreranta Oy:n ohjaajille opas, joka tarjoaa konkreettisia vinkkejä ja toimintatapoja, joiden avulla he voivat kannustaa nuoria kohti aktiivisempaa ja liikunnallisempaa elämäntapaa.

Nuorille toteutetun sähköisesti toteutetun kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa tietoa oppaan tekemiselle. Kyselyllä pyrittiin selvittämään lasten ja nuorten liikuntatottumuksia, asenteita liikuntaa kohtaan, motivaatiotekijöitä ja mahdollisia esteitä aktiivisuudelle. Lisäksi selvitettiin, miten nuoret kokevat ohjaajien tuen liikuntaan kannustamisessa ja miten ohjaajat voivat motivoida heitä liikkumaan. Kyselyyn vastasi 12 lasta.

Lähes kaikki vastaajista (92 %) ilmoittivat pitävänsä liikunnasta, vain yksi vastaaja ei ollut varma suhtautumisestaan. Puolet vastaajista (50 %) kertoi harrastavansa 1–2 kertaa viikossa vähintään tunnin kestävästä reipasta ja rasittavasta liikunnasta. Muut vastaukset jakautuivat seuraavasti: 3–4 kertaa viikossa liikkuvia oli 17 %, 5–6 kertaa viikossa liikkuvia 17 %, päivittäin liikkuvia 8 %, ja liikkumattomia 8 %.

Vastauksista käy ilmi, että lapset ja nuoret harrastavat monenlaisia liikuntamuotoja. Suosituin liikuntamuoto oli kävely (58 %). Liikuntamuodoista pyöräily (33 %), kuntosali (33 %), luistelu/rullaluistelu (33 %) olivat seuraavaksi suosituimmat liikuntamuodot. Joukkueurheilun, juoksun, uinnin ja ratsastuksen liikuntamuodokseen ilmoitti 25 % vastaajista. Muut vastausvaihtoehdot ja avoimet vastaukset keräsivät yksittäisiä vastauksia.

Valtaosa (75 %) vastaajista ilmoitti liikkuvansa kerrallaan 30–60 minuuttia. Neljännesosa (25 %) liikkuu yhdestä kahteen tuntiin kerrallaan. Kaksi kolmasosaa (67 %) vastaajista ilmoitti liikkuvansa mieluummin jonkun kanssa kuin yksin. Kolmasosalle vastaajista ei ollut väliä liikkuvatko he yksin vain jonkun kanssa.

Liikunnan tärkeimpinä motivaatiotekijöinä pidettiin kavereiden kanssa ajan viettämistä (58 %), hyvää oloa (50 %), hyvää kuntoa (33 %) ja kehittymistä paremmaksi (33 %). Muita mainittavia motivaatiotekijöitä olivat terveys (25 %), stressin lievitys (25 %), mielialan parantaminen (25 %) ja halu haastaa itseä (25 %). Merkittävin liikuntaa mahdollisesti rajoittava tekijä oli väsymys, jonka kaksi kolmasosaa (67 %) vastaajista mainitsi. Muiksi mahdollisiksi esteiksi ilmoitettiin ajanpuute (33 %), motivaatio-ongelmat (33 %) ja epävarmuus omista taidoista (17 %). Kaksi kolmasosaa (67 %) ilmoitti liikkuvansa mielestensä riittävästi.

Suurin osa vastaajista (83 %) kokee saavansa ohjaajilta tukea ja kannustusta liikkumiseen, kaksi (17 %) vastaajaa ei osannut sanoa, kokevatko he saavansa tukea ja kannustusta. Vähän yli puolet (58 %) vastaajista kertoi ohjaajien saavan heidät liikkumaan usein tai joskus. Kaksi (17 %) vastaajaa ilmoitti, ettei ohjaajilla ole vaikutusta heidän liikkumiseensa. Kolme (25 %) vastaajaa ei osannut sanoa, saavatko ohjaajat heitä liikkumaan enemmän.

Usea vastaaja (75 %) ilmoitti positiivisen palautteen antamisen olevan keino, jolla ohjaajat voivat tukea heidän liikkumistaan. Muita tärkeiksi koettuja keinoja olivat: uusien liikuntamuotojen tarjoaminen (50 %), yhdessä liikkuminen (50 %), reaalisten tavoitteiden asettaminen yhdessä (42 %), apu oman kiinnostuksenkohteen löytämiseen (42 %) sekä kyydin tarjoaminen harrastukseen (33 %). Ohjaajien tärkeimmät keinot kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan olivat: positiivisten asioiden kertominen liikunnasta (50 %), yhdessä liikkuminen (42 %), liikunnan tekeminen hauskaksi ja rennoksi (33 %), vapauden antaminen itse päättää liikkumisen ajankohdasta ja tavasta (33 %), jaksamisen huomioinen (25 %) ja konkreettisten liikuntakeinojen tarjoaminen (25 %). Puolet (50 %) vastaajista olisi kiinnostunut yksiköiden yhteisestä liikuntahetkestä ja pitäisivät mielellään liikuntahetken kerran kuukaudessa.

Kyselyn perusteella voidaan todeta, että lasten ja nuorten suhtautuminen liikuntaa kohtaan on pääosin myönteinen. Suurimpina esteinä liikunnalle kuitenkin koettiin väsymys, ajanpuute ja motivaatio. Positiivisen palautteen antaminen ja yhdessä liikkuminen nousivat esiin lasten ja nuorten vastauksista. Kyselyn tulokset antoivat tärkeää tietoa oppaan tekemiselle ja ohjasivat suuntaa, mihin asioihin oppaassa olisi tärkeä keskittyä.

## 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä päähuomio on käytännönläheisen lopputuotteen tai -tuloksen luomisessa. Tällainen opinnäytetyö tuotos voi olla esimerkiksi opas, tapahtuma, koulutustilaisuus tai toimintasuunnitelma, joka vastaa johonkin käytännön tarpeeseen. Sen tavoitteena on tuottaa konkreettista hyötyä ja ratkaisuja joko tietylle organisaatiolle, kohderyhmälle tai yhteisölle. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputulosta voidaan kutsua esimerkiksi oppaaksi, materiaaliksi, tuotteeksi tai palveluksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena oli opas Aarreranta Oy:n ohjaajille, kuinka lapsia ja nuoria voidaan kannustaa ja motivoida liikkumaan aktiivisemmin. Ennen oppaan tekemistä selvitettiin kyselyllä Aarreranta Oy:n lasten ja nuorten liikuntatottumuksia, niihin vaikuttavia tekijöitä sekä mikä motivoi lapsia ja nuoria liikkumaan ja miten ohjaajat voivat kannustaa heitä liikkumaan. Näitä tekijöitä selvitettiin nuorille suunnatulla kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen kysymyksiä ovat mm. miten ja paljonko nuoret liikkuvat, mikä motivoi nuoria liikkumaan ja miten ohjaajat voivat kannustaa nuoria liikkumaan enemmän. Kyselyn vastaukset toimivat pohjana ja tiedonkeruuna ohjaajille tarkoitettua opasta varten.

Salonen (2013, 16–19) määrittelee kehittämishankkeen vaiheet seuraavasti: aloitusvaihe, suunnittelu- vaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Seuraavissa alaluvuissa käydään läpi opinnäytetyön etenemistä konstruktiivisen mallin mukaisesti.

## 5.2 Ideointi

Aloitusvaihe on kehittämishankkeen käynnistävä vaihe, jossa määritellään hankkeen tarve, alustava tehtävä ja toimintaympäristö sekä pohditaan mukana olevien toimijoiden roolia ja sitoutumista. Tässä vaiheessa keskustellaan keskeisistä asioista, jotka vaikuttavat hankkeen onnistumiseen, kuten tavoitteiden selkeyttämisestä, tuen tarpeesta ja aiheen realistisesta rajauksesta. On tärkeää, että tekijät kirjaavat ylös kaikki tähän vaiheeseen liittyvät keskeiset asiat, jotta hankkeelle muodostuu selkeä suunta. (Salonen 2013, 17.)

Vilkan ja Airaksisen (2004, 23) mukaan aiheanalyysissä ensimmäisenä tulee miettiä, millaiset asiat kiinnostavat itse tekijää alan opinnoissa ja aihepiiriin tulisi myös motivoida itse opinnäytetyön tekijää. Oman opinnäytetyöni idea oli mielessäni melko kirkkaana, kun opinnäytetyön tekemisestä alettiin puhumaan. Halusin yhdistää opinnäytetyöhön liikunnan ja sijaishuoltoyksikön nuoret. Aiheidea tuntui itselleni luontaiselta ja mielenkiintoiselta, sillä olen aina pitänyt liikunnasta ja liikkumisesta. Itselleni

oli erittäin tärkeää, että opinnäytetyön aihe on itseäni kiinnostava, sillä motivoi työn tekemistä ja kirjoittamista.

Opinnäytetyön aihe tarkentui kevään 2023 aikana. Omien lastensuojeluyksikössä kertyneiden havaintojen mukaan osa sijoitetuista lapsista ja nuorista liikkuu todella vähän eivätkä he ole kiinnostuneita liikunnasta. Aloin pohtia olisiko asialle jotain tehtävissä ja miten ohjaajat voisivat vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Luonnollinen valinta työelämäedustajaksi oli oma työpaikkani eli Aarreranta Oy. Toukokuussa 2023 esitin aihe-ehdotukseni työelämäedustajalle. Aihe-ehdotusta pidettiin työelämäedustajan puolesta hyvänä ja tärkeänä aiheena. Työelämäedustaja hyväksyi aihe-ehdotuksen toukokuussa 2023. Työelämäedustajan hyväksyttyä aihe-ehdotuksen se lähetettiin opinnäytetyötä ohjaavan opettajan hyväksyttäväksi. Ohjaava opettaja hyväksyi aihe-ehdotuksen vuoden 2023 toukokuun lopussa. Aihe-ehdotuksen jättämisen jälkeen varsinaista opinnäytetyötä työstiin seuraavan kerran syyslukukaudella 2023 tutkimuksellisen kehittämisen opintojaksolla, jolloin ideoitiin alustavaa kyselylomaketta lasten ja nuorten ajatusten selvittämiseksi.

### 5.3 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa kehittämishankkeesta laaditaan kirjallinen suunnitelma, jossa määritellään hankkeen tavoitteet, ympäristö, vaiheet, avainhenkilöt, käytettävät menetelmät, materiaalit, tiedonhankintatavat ja dokumentointi. Samalla täsmennetään mukana olevien henkilöiden tehtävät ja vastuut. Suunnitteluvaiheessa on vaikea ennakoida kaikkia yksityiskohtia tarkasti, sillä työskentelyn aikana suunnitelmat usein tarkentuvat. On kuitenkin tärkeää, että työ on mahdollisimman hyvin suunniteltu selkeän etenemisen varmistamiseksi. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa laadittiin opinnäytetyösuunnitelma, aineistonhallintasuunnitelma, tutkimustiedote ja tutkimussuostumus ja työelämäedustajan kanssa tehtiin opinnäytetyösopimus ja haettiin tutkimuslupa. Valmiit dokumentit lähetettiin ohjaavalle opettajalle hyväksyttäväksi ja niihin tehtiin korjaukset opettajalta saadun palautteen perusteella.

Opinnäytetyön varsinainen suunnittelu alkoi syyskuussa 2024. Ohjaavan opettajan kanssa käytyjen sähköpostiviestien ja ohjauskeskustelun jälkeen tuli selväksi, että aikataulu opinnäytetyön tekemiseen

tulee olemaan tiukka. Tämän seurauksena työn aiheen ja toteutustavan määrittely mahdollisimman tarkasti oli tärkeää, että työ saadaan valmiiksi aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyön aihe rajautui käsittelemään liikunnan hyötyjä, liikuntatottumuksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tietoperustaa ryhdyttiin kartoittamaan liikuntaan, liikuntakasvatukseen, liikuntatottumuksiin ja motivaatioon liittyvästä kirjallisuudesta, artikkeleista ja aikaisemmista tutkimuksista. Käsiteltävän aiheen tietoperusta rakentui melko nopeasti ja opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui liikuntakasvatuksen, motivaatioteorioiden ja liikuntatottumusten teoriaan ja tutkimuksiin.

Kuten aikaisemmin todettiin aikataulun opinnäytetyön tekemiseen oli tiukka, joten suunnitelmaa tehdessä tuli huomioida aikataulu. Tiukka aikataulu vaati työn tekemisen aikatauluttamista ja realistisen aikataulun luomista. Tiukka aikataulu huomioitiin myös työn ja aiheen rajaamisessa. Opinnäytetyötä tehdessään työn kirjoittaja kävi normaalisti töissä lastensuojeluyksikössä, mikä toi oman lisänsä aikatauluttamiseen ja prosessin edistymiseen.

Suunnitteluvaiheessa oli tärkeää selvittää Aarreranta Oy:n lasten ja nuorten liikuntatottumuksia, niihin vaikuttavia tekijöitä, mikä motivoi nuoria liikkumaan ja miten ohjaajat voivat kannustaa nuoria liikkumaan. Näitä tekijöitä selvitettiin nuorille suunnatulla sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen kysymyksiä olivat mm. miten ja paljonko nuoret liikkuvat, mikä motivoi nuoria liikkumaan ja miten ohjaajat voivat kannustaa nuoria liikkumaan enemmän. Kyselyn vastaukset toimivat pohjana ja tiedonkeruuna ohjaajille tarkoitettua opasta varten. Edellisessä alaluvussa mainitulla tutkimuksellisen kehittämisen opintojaksolla laadittua kyselylomaketta muokattiin työelämäedustajan palautteen perusteella. Alkuperäisessä kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä, mutta saadun palautteen perusteella kysymykset vaihdettiin suljetuiksi monivalintakysymyksiksi (LIITE 1). Tämän nähtiin helpottavan kysymysten ymmärtämistä, hahmottamista ja kysymyksiin vastaamista.

#### **5.4 Toteutus**

Suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyön tekijät siirtyvät kenttätöskentelyyn eli varsinaiseen työympäristöön. Tätä ennen on lyhyt esivaihe, jossa suunnitelma käydään nopeasti läpi ja tuleva työ organisoitetaan yhdessä. Jos kenttätööhön siirtyminen viivästyy, esivaiheeseen kannattaa panostaa, jotta välteään turha työ. (Salonen 2013, 17.)

Kun opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin, alettiin tekemään opinnäytetyön raporttia, ja työelämäedustajan kanssa sovittiin sopiva ajankohta lapsille ja nuorille suunnatun kyselyn teettämiselle. Ajankohdaksi sovittiin viikko 42.

Työstövaihe on kehittämishankkeen pisin ja vaativin vaihe, jossa tekijät työskentelevät päivittäin kohti yhteisesti sovittuja tavoitteita. Tässä vaiheessa konkretisoituvat hankkeen kaikki osatekijät: mukana olevien henkilöiden roolit ja vastuut, käytetyt menetelmät, tarvittavat materiaalit ja dokumentointitavat. Vaihe vaatii tekijöiltä suunnitelmallisuutta, vastuullisuutta, vuorovaikutustaitoja ja sitkeyttä, ja se on keskeinen ammatillisen oppimisen kannalta. Ohjaus, vertaistuki ja palautteen saaminen ovat tässä vaiheessa erityisen tärkeitä hankkeen ja oppimisen onnistumiseksi. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyöraporttia ryhdyttiin kirjoittamaan rivakasti, kun opinnäytetyösuunnitelma oli hyväksytty. Suunnitteluvaiheessa kartoitetun teoriapohjan avulla teoriaosuuden kirjoittaminen edistyi suunnitelman mukaisesti. Teoreettisen viitekehysten avulla oli mahdollista muodostaa ymmärrys siitä, miten eri tekijät voivat vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin ja motivaatioon liikkua. Tietoperustan koaminen toimi myös tärkeänä taustana lopullisen kyselylomakkeen laatimiselle.

Viikolla 42 toteutettiin kysely Aarreranta Oy:n molempien yksiköiden lapsille ja nuorille. Sähköinen kyselylomake tehtiin Webropol-työkalulla. Lasten ja nuorten antamien vastauksien pohjalta luotiin opas ohjaajille, kuinka he voivat kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Kyselylomakkeella kerättyä aineistoa analysoitiin keskittymällä erityisesti siihen, miten usein ja millä tavoin nuoret liikkuvat, mikä heitä motivoi liikkumaan ja minkälaiset ohjaajien toimet voivat kannustaa liikkumiseen. Analyysivaiheessa tutkittiin, mitkä tekijät erottuivat merkityksellisiksi nuorten liikuntatottumusten ja motivaation osalta, jotta oppaasta saatiin tehtyä mahdollisimman relevantti.

Opasta varten kerätyn aineistonkeruun, aineiston analyysin ja teoriapohjan viimeistelyn jälkeen alettiin valmistamaan lopullista opinnäytetyön tuotosta eli Aarreranta Oy:n ohjaajille tehtyä opasta. Opas tehtiin Canva-ohjelmalla. Oppaan tekemisen pohjana toimivat lasten ja nuorten antamat vastaukset sekä teoreettinen viitekehys. Tehdyn oppaan tarkoituksena oli antaa konkreettisia vinkkejä ja suosituksia siitä, miten ohjaajat voivat tukea, kannustaa ja motivoida nuoria liikkumaan enemmän. Opas sisälsi käytännönläheisiä neuvoja liikunnan merkityksen korostamisesta ja motivoinnin keinoista, kuten positiivisen palautteen antamisesta, yhdessä tekemisestä ja yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta. Oppaasta oli tarkoitus tehdä visuaalisesti mahdollisimman houkutteleva sekä helppolukuinen, josta käy ilmi selvästi, miten ohjaajat voivat kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan (LIITE 2).

## 5.5 Arviointi ja viimeistely

Tarkistusvaihe voidaan nähdä sekä omana vaiheenaan että osana kaikkia kehittämishankkeen vaiheita. Sen tärkeänä tehtävänä on arvioida syntynyttä tuotosta yhdessä ja päättää, siirretäänkö se takaisin työstettäväksi vai viedäänkö suoraan viimeistelyyn. Tämä vaihe voi olla lyhyt ja kertaluonteinen, mutta se on tärkeä osa hankkeen onnistumista. (Salonen 2013, 18.)

Ohjaajille tehdyn oppaan ensimmäinen versio lähetettiin molempien yksiköiden ohjaajille kommentoitavaksi WhatsApp-viestisovelluksen kautta. Palautetta ja kommentteja saatiin kuudelta ohjaajalta. Saatu palaute oli kaikkineen positiivista, ja varsinkin oppaan visuaalinen ilme sai kiitosta. Saadun palautteen mukaan se innostaa lukemaan opasta. Oppaan nähtiin olevan myös selkeä ja monipuolinen. Palautteessa nousi myös esiin muutamia kohtia, joita olisi toivottu oppaaseen. Nämä olivat näkökulma, miten lapsen ja nuoren liikkumista voidaan edistää myös kotilomilla tai yhteistyössä lapsen perheen kanssa sekä miten lapsen saapuminen sijaishuoltoon ja yksikköön asettuminen vaikuttavat liikkumiseen. Nämä olivat hyviä ja tärkeitä huomioita. Aihealuetta oli kuitenkin rajattava, ettei opinnäytetyö kasva liian laajaksi, sillä työn tekemiseen oli tiukka aikataulu. Aihealueen paisuessa liian laajaksi vaarana olisi ollut, ettei opinnäytetyö valmistu suunnitellun aikataulun mukaisesti.

Viimeistelyvaihe saattaa viedä enemmän aikaa ja olla vaativampi kuin on odotettu, joten aikaa on hyvä varata riittävästi. Tässä vaiheessa opiskelijat viimeistelevät sekä tuotoksen että kehittämishankeraportin, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Vaikka opiskelijat vastaavat raportista, myös muita hankkeen osapuolia voi osallistua esimerkiksi tuotoksen esittelyyn eri sidosryhmille. (Salonen 2013, 18.)

## 5.6 Valmis tuotos

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä konkreettinen tuote, kuten malli, opas, kirja, esite tai tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, sillä sen tavoitteena on kehittää käytännön ratkaisua sen sijaan, että tuotettaisiin uutta tietoa tutkimuksen keinoin. Kehittämishankkeessa käytettävä malli on ideaalinen kuvaus kehittämistodellisuudesta, joka ei välttämättä ole suoraan olemassa, mutta se auttaa tekijää ymmärtämään paremmin hankkeen kontekstia. (Salonen 2013, 19.)

Valmis opas toimitetaan fyysisenä oppaana molempiin yksiköihin. Valmiin oppaan tarkoitus on avata ohjaajille ja tarjota konkreettisia keinoja siihen, miten he voivat kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Opas tullaan käymään läpi molempien yksiköiden työntekijöiden kanssa, tällä pyritään varmistamaan, että ohjaajat tuntevat oppaan sisällön ja tiedostavat sen käyttötarkoituksen. Ohjaajilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä oppaaseen liittyen ja keskustella oppaan käytöstä, kun opas käydään heidän kanssaan läpi. Ohjaajia kannustetaan käyttämään oppaan sisältämiä keinoja esimerkiksi nuorten liikkumisen tukemisessa ja motivoinnin keinojen valinnassa, jolloin ne voivat vakiintua osaksi päivittäistä toimintaa.

## 6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa eettisesti kestävä ja luotettavan toiminnan noudattamista kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Se pitää sisällään periaatteet, kuten rehellisyyden, huolellisuuden ja vastuullisuuden sekä edellyttää, että tutkijat toimivat avoimesti ja kunnioittavat muiden työtä. Noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä varmistetaan tutkimuksen luotettavuus, laatu ja eettisyys. (TENK 2023.) Eettiset periaatteet ovat erityisen tärkeitä tutkimuksessa, joka koskee ihmisiä, mutta ne koskevat myös tiedon käsittelyä, tutkimusmenetelmien valintaa ja tulosten julkistamista. Tutkimukseen osallistujille on annettava tietoa tutkimuksesta ja heiltä on saatava tietoinen suostumus. Myös tutkittavien anonymiteetti ja yksityisyys on turvattava. (Arene 2020.)

Eettisyys ja luotettavuus on huomioitu opinnäytetyössä tekemällä opinnäytetyösopimus työelämäedustajan kanssa sekä hakemalla tutkimuslupa työelämäedustajalta. Aineistonkeruussa ja kyselylomakkeen laadinnassa on pyritty huomioimaan sijoitettujen lasten ja nuorten tilanne, mikä näkyy kyselylomakkeen kysymyksissä. Kysymykset on valittu niin, että ne ovat relevantteja tavoitteen ja tutkimusmenetelmien kannalta. Kyselylomake hyväksyi kyselylomakkeen.

Molempien yksiköiden lapsille ja nuorille käytiin paikan päällä yksiköissä kertomassa opinnäytetyöstä ja he saivat lukea tutkimustiedotteen, ja tutkimustiedote käytiin myös yhteisesti läpi. Nuoret saivat vastata kyselyyn täysin omatoimisesti, mutta heille kuitenkin mahdollistettiin avunsaanti, mikäli he selaista tarvitsivat vastatessaan kyselylomakkeen kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen oli nuorille täysin vapaaehtoista ja he pystyivät kieltäytymään osallistumasta opinnäytetyöhön sekä keskeyttämään osallistumisensa missä prosessin vaiheessa tahansa. Nuorilta pyydettiin suostumus käyttää vastauksia opinnäytetyössä. Nuorille annettiin tietoa tutkimuksen tarkoituksesta, aineiston keruusta ja siitä, mihin heidän vastauksiaan käytetään. Myös lasten ja nuorten vanhempia informoitiin heidän osallistumisestaan tutkimusmenetelmään ja opinnäytetyöhön. Lapset ja nuoret saivat täyttää kyselylomakkeen täysin anonymisti eikä yksittäisiä vastauksia pystytä yhdistämään tiettyyn henkilöön. Nuorten antamia vastauksia käsiteltiin ja analysoitiin täysin luottamuksellisesti ja pelkästään opinnäytetyön tekijällä oli niihin pääsy. Opinnäytetyön tulokset raportoidaan totuudenmukaisesti. Opinnäytetyön tekemisen aikana pidettiin tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjattiin opinnäytetyöprosessin vaiheita ja tehtyjä asioita. Tämä auttoi pitämään kirjaa opinnäytetyön edistymisestä sekä huomioimaan mahdolliset epäkohdat.

## 7 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyön aikana tavoitteena oli selvittää Aarreranta Oy:n lasten ja nuorten liikuntatottumuksia, niihin vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten ohjaajat voivat tukea ja kannustaa heitä liikkumaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorilta kerätyn aineiston perusteella opas Aarreranta Oy:n ohjaajille, kuinka kannustaa ja motivoida lapsia ja nuoria liikkumaan. Valmis opas tarjoaa ohjaajille selkeät ja käytännönläheiset ohjeet nuorten kannustamiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Opinnäytetyön aiheen valinta lähti omasta kiinnostuksestani liikuntaan kohtaan, mikä osaltaan motivoi minua koko opinnäytetyöprosessin ajan. Aihe tuntui luontevalta, koska lastensuojeluyksikössä työskennellessäni olin nähnyt, kuinka vähäinen liikkuminen on monille sijoitetuille nuorille yleistä ja miten liikunnan lisääminen voisi mahdollisesti vaikuttaa positiivisesti. Aihe on käytännönläheinen ja tärkeä, koska työ on suoraan yhteydessä työpaikkani tarpeisiin ja ohjaajien keinoihin tukea nuorten hyvinvointia. Oppaan tekeminen tuntui merkitykselliseltä, sillä sain hyödyntää sekä ammatillista että henkilökohtaista osaamistani ja motivaatiotani ohjatessani nuoria liikunnan pariin.

Opinnäytetyöprosessin työstäminen töiden ohessa toi mukanaan tiettyjä aikatauluhaasteita. Tiukan aikataulun vuoksi suunnitelmallisuuden ja priorisoinnin merkitys korostui. Aikataulua oli ajoittain vaikea noudattaa, mutta riittävä aiheen rajaus auttoi pitämään prosessin suunnan selkeänä. Opintojen aikana olen huomannut yhdeksi heikkoudekseni aikatauluttamisen, sillä en ole ikinä ollut kovin täsmällinen ihminen. Prosessi kuitenkin opetti paljon aikataulutuksen tärkeydestä ja siitä, miten tiukka aikataulu voi vaikuttaa työn suunnitteluun ja suoritukseen. Toisaalta koin tiukan aikataulun työtä edistävänä tekijänä ja tietynlaisena motivaattorina, joka antoi motivaatiota edistää prosessia suunnitelmallisesti kohti valmista lopputulosta. Tiukan aikataulun takia oman hyvinvoinnin huolehtimiseen tuli varata myös aikaa. Oma hyvinvointiani ja jaksamistani tuin tekemällä itselleni mieleisiä asioita, jotka auttoivat jaksamaan viemään prosessia eteenpäin. Opinnäytetyöprosessin aikana sain myös runsaasti tukea ja kannustusta läheisiltäni, työkavereiltani sekä esihenkilöitä, mikä myös auttoi opinnäytetyön tekemisessä.

Teoreettinen viitekehys, johon sisältyi liikuntakasvatusta ja motivaatioteorioita auttoi hahmottamaan, miten ohjaajat voivat tukea lasten nuorten liikkumista. Teoriat liikunnan hyödyistä ja motivaatiosta

auttoivat ymmärtämään, millaisia menetelmiä nuorten kannustamisessa voidaan käyttää ja saivat miettimään myös omia tapoja ja menetelmiä. Teoreettisen tietoperustan työstämiseen kuluva aika pääsi hie- man yllättämään itseni eikä kirjoittaminen ollutkaan niin nopeaa, kuin olin kuvitellut. Tietoperustan kirjoittaminen huolellisesti oli kuitenkin tärkeää, sillä sitä käytettiin itse oppaan tekemisessä yhdessä lapsilta ja nuorilta kerätyn aineiston kanssa.

Opinnäytetyön tuotoksena olevan oppaan suunnittelussa päämääränä oli luoda selkeä ja houkutteleva tuotos, jonka sisältö on käytännönläheinen ja helposti luettavissa. Palaute muilta ohjaajilta oli rohkai- sevaa, sillä erityisesti visuaalinen ilme sai kiitosta, ja oppaan selkeyttä pidettiin positiivisena asiana. Canva-ohjelman käyttö mahdollisti oppaan esteettisen ja selkeän ilmeen toteuttamisen, mikä lisäsi op- paan houkuttelevuutta. Kokonaisuutena olen hyvin tyytyväinen tuotokseen ja se on itseni näköinen.

Opinnäytetyön tekeminen oli antoisa, opettavainen ja haastava prosessi, jossa kehityin varsinkin pro- sessinhallinnassa ja tiiviin aikataulun hallinnassa. Työn tekeminen oli myös muutamissa hetkissä erit- täin stressaavaa ja päivät venyivät pitkälle yöhön tietokoneen äärellä. Opinnäytetyön sisältöä olisin ha- lunnut saada laajemmaksi, mutta tässä jouduin tekemään kompromisseja huomioiden käytössä olevan ajan ja henkilökohtaiset resurssit tehdä opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön mahdollisia jatkotutkimusaiheita voisi ryhtyä miettimään useammalla eri tavalla, riip- puen halutuista tavoitteista ja käytettävissä olevista resursseista. Aiheeseen liittyen mieleeni tuli ensim- mäisenä aiheen laajentaminen ja syventäminen, jossa keskityttäisiin tarkemmin lasten ja nuorten lii- kuntatottumusten muutosprosessiin. Olisi mielenkiintoista nähdä, vaikuttaako oppaan käyttöönotto las- ten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntasuhteeseen. Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimus- aihe voisi olla ohjaajien rooli ja vaikuttavuus lasten ja nuorten liikkumiseen liittyen. Se miten ohjaajien toiminta ohjaa ja vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon toisi syvällisempää tietoa, jolla oh- jaajat voisivat parantaa vaikutustaan liikkumiseen.

## LÄHTEET

Aarreranta Oy. 2024. Saatavissa: <https://www.aarreranta.com/>. Viitattu 28.10.2024.

Arene. 2020. *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtoriveuvosto Arene ry. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AM-MATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Päivitetty 9.1.2020. Viitattu 3.11.2024.

Bandura, A. 1977, *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024.

Finne, J. 2017. *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Lahti: Fitra.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori ja T. Vasankari (toim.). *Terveysliikunta*. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 80–81, 82–83.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. 2020. *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. The Lancet Child & Adolescent Health, Volume 4, Issue 1, 23–35. Saatavissa: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext). Viitattu 24.10.2024.

Heikkinen, R.-L. 2013. *Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointikeinot*. Gerontologia, 27(4), 386–396.

Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, LL., ym. 2023. *Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression* British Journal of Sports Medicine 2023;57:1049-1057. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/57/16/1049>. Viitattu 21.10.2024.

Huotari, P. 2012. *Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood. A 25-year secular trend and follow-up study*. LIKES- Research Reports on Sport and Health 55. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-01/Physical-fitness-and-leisure-time-physical-activity.pdf>. Viitattu 20.10.2024.

HUS. 2022. *Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut- tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille*. Mediatiedote. Saatavissa: <https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>. Viitattu 21.20.2024.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2023. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 44. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttayminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Viitattu 24.10.2024.

Härmä, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2010. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela ja U. Kujala (toim.). *Liikuntalääketiede*. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 250–254.

- Jaakkola, T. 2010. Taidon oppimisen kognitiiviset edellytykset. *Liikuntataitojen oppiminen ja taito-harjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, Kwak. & Mehtälä, A. 2019. Liikuntasuositusten toteutuminen 2018. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 18. Saatavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf). Viitattu 24.10.2024.
- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 186.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 37. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Viitattu 24.10.2024.
- Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos. 2024. *Liikunta voi lisätä onnellisuutta*. Saatavissa: <https://www.kultu.fi/ajankohtaista/liikunta-voi-lisata-onnellisuutta/>. Viitattu 21.10.2024.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson ja T. Huovinen (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 42, 58–59.
- Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. 2023. Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 59–63. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Viitattu 28.10.2024.
- Lintunen, T. 1995. *Self-Perceptions, Fitness, and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study*. Studies in Sport, Physical Education ja Health 41. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74414/Lintunen\\_Taru\\_screen.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74414/Lintunen_Taru_screen.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Viitattu 28.10.2024.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä?. Teoksessa M. Miettinen (toim.). *Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia?*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus 82–84.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson ja T. Huovinen (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 29.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 132–135, 138–141.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 17. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Viitattu 24.10.2024.
- Metsäniemi, P. 2024. *Mitä terveys on?*. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 21.10.2024.
- MIELI ry. 2022. *Liikunta ja kehon kuunteleminen*. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>. Viitattu 21.10.2024.
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D, ym. 2024. *Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials*. BMJ. Saatavissa: <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-075847>. Viitattu 21.10.2024.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Viitattu 18.10.2024.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G. C. Roberts (toim.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human kinetics, 1–50.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55. 69–76. Saatavissa: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf). Viitattu 18.10.2024.
- Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 29.10.2024.
- Takalo, S. 2016. *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-01/Mika-nuorta-liikuttaa.pdf>. Viitattu 24.10.2024.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 4.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä. Teoksessa M. Miettinen (toim.). *Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia?*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus, 55.

Telama, R. & Polvi, S. 2010. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela ja U. Kujala (toim.). *Liikuntalääketiede*. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 628–631.

THL. 2023. *Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät- selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää*. Saatavissa: <https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%252Ffi%252F>. Viitattu 21.10.2024.

THL. 2024. *Nuorten mielenterveys*. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. Päivitetty 24.5.2024. Viitattu 21.10.2024.

TENK. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö (THK)*. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>. Päivitetty 9.10.2023. Viitattu 3.11.2024.

UKK-instituutti. 2021. *Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>. Päivitetty 24.10.2024. Viitattu 28.10.2024.

UKK-instituutti. 2024. *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Päivitetty 24.10.2024. Viitattu 28.10.2024.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro ja J.-K. Nurmi (toim.). *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 55–57.

Vasankari, T., Jussila, A.-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.). *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 13–15. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>. Viitattu 25.10.2024.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2010a. Liikunta, kunto ja terveys: määritelmiä ja sisältöjä. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela ja U. Kujala (toim.). *Liikuntalääketiede*. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 18.

Vuori, I. 2010b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela ja U. Kujala (toim.). *Liikuntalääketiede*. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 149–150.

World Health Organization. 2024. *Physical activity*. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>. Viitattu 18.10.2024.

World Health Organization. 2022. *Mental health*. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 21.10.2024.

World Health Organization. 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Saatavissa: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>. Viitattu 20.10.2024.

## Aarreranta Oy kysely nuorille 10/2024

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

**Mitä mieltä olet liikunnasta? \***

- Pidän liikunnasta
- En pidä liikunnasta
- En osaa sanoa

**Kuinka usein keskimäärin harrastat vähintään tunnin kestävää reipasta ja rasittavaa liikuntaa viikossa? \***

- En lainkaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- Päivittäin

**Mitä liikuntamuotoja sinulla on? (Valitse kaikki sopivat) \***

- Joukkueurheilu (jalkapallo, salibandy, jääkiekko, yms.)
- Juoksu
- Kävely
- Uinti
- Pyöräily
- Kuntosali
- Tanssi/Voimistelu
- Tennis/Padel
- Hiihto
- Luistelu/Rullaluistelu

Frisbeegolf

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**Kuinka kauan liikut yleensä kerrallaan? \***

Alle 30 minuuttia

30-60 minuuttia

1-2 tuntia

Yli 2 tuntia

En liiku ollenkaan

**Liikutko mielummin yksin vai jonkun kanssa? \***

Yksin

Jonkun kanssa

Ei merkitystä

**Mikä motivoi sinua liikkumaan? (Valitse kaikki sopivat) \***

Hyvä kunto

Terveys

Hyvä olo

Stressin lievitys

Ulkonäkö

Kavereiden kanssa ajan viettäminen

Kilpaileminen

Kehittyminen paremmaksi

Mielialan parantaminen

Rutiinien ylläpito

Halu haastaa itseäni

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**Mikä mahdollisesti rajoittaa liikkumistasi? (Valitse kaikki sopivat) \***

- Ajanpuute
- Motivaatio-ongelmat
- Väsymys
- Sairaus/vamma
- Huonot liikuntamahdollisuudet
- Epävarmuus omista taidoista
- Liikunnan tylsyys
- Aikaisemmat huonot kokemukset
- Liikuntapaikat ovat liian kaukana
- Epäonnistumisen pelko
- Liian kovat vaatimukset
- Ruutuaika (Kännykkä, tietokone, yms.)
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**Liikutko mielestäsi riittävästi? \***

- Kyllä
- En

**Koetko saavasi ohjaajilta tukea ja kannustusta liikkumiseen? \***

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**Saavatko ohjaajat sinut liikkumaan enemmän? \***

- Kyllä, usein
- Kyllä, joskus
- Ei, heillä ei ole vaikutusta
- Ei, heidän vaatimuksensa vähentävät motivaatitani

En osaa sanoa

Miten ohjaajat voivat tukea liikkumistasi? (Valitse kaikki sopivat) \*

- Antamalla positiivista palautetta
- Tarjoamalla uusia liikuntamuotoja
- Liikkumalla yhdessä kanssani
- Tarjoamalla kyydin harrastukseen
- Järjestämällä yhteisiä liikuntahetkiä
- Opettamalla liikuntatekniikoita
- Innostamalla omalla esimerkillä
- Asettamalla realistisia tavoitteita yhdessä
- Järjestämällä palkitsevia haasteita
- Auttamalla löytämään oman kiinnostuksenkohteen
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

Miten haluaisit, että ohjaajat kannustavat sinua liikkumaan? (Valitse kaikki sopivat) \*

- Kertomalla positiivisia asioita liikunnasta
- Liikkumalla yhdessä kanssani
- Kertomalla liikunnan hyödyistä
- Näyttämällä esimerkkiä
- Olla painostamatta liikkumaan
- Järjestämällä yksiköille yhteistä liikunta-aikaa
- Antamalla tilaa ja vapautta päättää itse, miten ja milloin liikun
- Huomioimalla minun oma jaksaminen
- Tarjoamalla konkreettisia mahdollisuuksia liikkumiseen, esim. kuljettaminen
- Tekemällä liikunnasta hauskaa ja rentoa
- Tekemällä liikunnasta kilpailullista
- Kehumalla ja rohkaisemalla pienistäkin onnistumisista
- Muu, mikä?

**Olisitko kiinnostunut Aarrerannan ja Aarreharjun yhteisestä liikuntahetkestä? \***

- Kyllä
- En

**Kuinka usein liikuntahetki olisi mielestäni hyvä pitää? \***

- Kerran viikossa
- Kahden viikon välein
- Kerran kuukaudessa
- En halua yhteistä liikuntahetkeä

# MITEN KANNUSTAN LASTA LIIKKUMAAN

**OPAS AARRERANTA OY:N OHJAAJILLE**



Tekijä: Jani-Pekka Sepponen

# Kannusta liikkumaan positiivisella palautteella!

**-Kannusta ja anna positiivista palautetta onnistumisista, yrittämisestä ja asenteesta, ei pelkästään lopputuloksesta. Tämä vähentää suorituspaineita ja tekee liikkumisesta rennompaa.**

**-Positiivinen palaute tukee lapsen itsetuntoa. Onnistumisenkokemukset voivat vahvistaa nuoren käsitystä omista taidoistaan ja pätevyydestään sekä lisätä itsevarmuutta kokeilla uusia liikuntamuotoja.**

**-Positiivinen palaute tukee nuoren sisäistä motivaatiota. Sisäisesti motivoituneet nuoret sitoutuvat liikuntaan vahvemmin ja säännöllisemmin.**

**-Positiivinen palaute auttaa rakentamaan myönteistä mielikuvaa liikunnasta. Kun nuori saa positiivista palautetta, hän yhdistää liikkumisen onnistumisen ja mielihyvän tunteisiin, mikä voi lisätä liikunnan iloa ja sitoutumista liikkumiseen.**



# LIIKU YHDESSÄ!

**-Liikkumalla yhdessä lapsen kanssa tarjoat positiivisen mallin ja toimit esimerkkinä lapselle. Yhdessä liikkumisen lapset kokevat tärkeäksi!**

**-Yhdessä liikkuminen tekee aktiviteeteista sosiaalisesti palkitsevia. Liikkuminen on mukavampaa ja rennompaa, kun mukana on joku tuttu, tämä voi auttaa nuorta motivoitumaan ja nauttimaan liikunnasta enemmän.**

**-Yhteiset liikuntahetket voivat parantaa ohjaajan ja nuoren välistä suhdetta ja luoda luottamusta, joka rohkaisee nuorta yrittämään ja pysymään liikuntaharrastuksessa. Aikuisen antama tuki ja kannustus voivat lisätä sitoutumista.**

**-Yhdessä liikkuminen voi auttaa vähentämään suorituskeskeisyyttä. Nuori kokee vähemmän painetta ja voi keskittyä liikunnan iloon.**

**-Ohjaajan läsnäolo liikuntahetkessä mahdollistaa välittömän, positiivisen palautteen antamisen. Tämä tukee nuoren itsetuntoa ja auttaa häntä tunnistamaan omia vahvuuksiaan, mikä on tärkeää pitkäaikaisen liikuntamotivaation kannalta.**



# AUTA LÖYTÄMÄÄN OMA MIELENKIINNON KOHDE!

**-Keskustelkaa ja kartoittakaa yhdessä lapsen kanssa hänen mielenkiinnon kohteitaan. Mielekkään liikuntamuodon löytäminen lisää liikunnan iloa ja mahdollistaa liikunnasta nauttimisen.**

**-Mielekäs liikuntamuoto lisää sisäistä motivaatiota, jolloin liikkumaan lähteminen on helpompaa ja liikunnasta itsestään tulee palkitsevaa.**

**-Mielenkiinnon kohteen löytyminen voi lisätä halua panostaa lajiin ja kehittyä kyseisessä lajissa. Se voi myös lisätä sitoutumista liikkumista kohtaan, joka osaltaan luo pysyviä liikuntatottumuksia ja voi vaikuttaa pitkälle tulevaisuuteen.**

**-Mielekkään liikuntamuodon löytäminen lapselle lisää positiivisia ja mielekkäitä mielikuvia liikuntaa kohtaan. Mieleinen tekeminen tuo iloa ja voi ehkäistä motivaation laskua liikkumista kohtaan.**



# ASETA REALISTISIA TAVOITTEITA YHDESSÄ!

**-Mieti tavoitteita yhdessä lapsen kanssa. Asettakaa alkuun pieniä ja saavutettavia tavoitteita. Tavoitteiden saavuttaminen auttaa näkemään kehityksen ja tuo onnistumisen kokemuksia.**

**-Tavoitteiden asettaminen voi lisätä lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan. Tavoitteiden ollessa realistisia ja saavutettavissa, lapselle voi syntyä aito halu tavoitella niitä.**

**-Saavutettaviin tavoitteisiin pääseminen voi vahvistaa lapsen itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihinsä.**



## Tue, mahdollista ja kannusta

- Ole itse aktiivinen! Tarjoa lapselle uusia liikuntamuotoja ja kokemuksia sekä kannusta häntä rohkeasti kokeilemaan uusia asioita.
- Kannustuksella on merkitystä! Sanallisella kannustuksella on lapsia aktivoiva vaikutus, joka voi olla liikuntatottumuksiin vaikuttava voima.
- Tarjoa konkreettisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Joskus esimerkiksi kyydin tarjoaminen liikuntapaikalla voi olla lasta motivoiva tekijä.
- Lapsi voi tarvita opetusta ja opastusta oikeaoppimiseen liikuntaan. Auta ja opasta lasta oikeisiin ja turvallisiin liikuntatekniikoihin.
- Pyri tekemään liikuntahetkestä rentoja ja hauskoja. Liikunnan ilo lisää liikkumisen mielekkyyttä ja luo pysyvyyttä. Muista siis huumori!
- Anna lapselle tilaa itse valita miten ja milloin hän liikkuu.



## Lasten kokemia motivaatiotekijöitä

- Kavereiden kanssa ajan viettäminen koetaan tärkeäksi! Käytä tätä hyödyksi, kun yrität aktivoida lasta liikkumaan.
- Liikkumisen tuoma hyvänolon tunne kannattaa huomioida. Tuo esiin positiivisia asioita liikkumisen hyödyistä niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin.
- Itsensä haastaminen ja paremmaksi kehittyminen voivat myös motivoida lasta liikkumaan.
- Kilpailullisuus ja kilpailuihin harjoittelu voi lisätä motivaatiota. Ole kuitenkin tarkkana ettei kilpailullisuus käänny motivaatiota heikentäväksi tekijäksi.



# Liikkumista mahdollisesti rajoittavaksi koetut tekijät

**-Väsymys koetaan suurimmaksi rajoittavaksi tekijäksi. Lapsi voi kuormittua päivän aikana eri tekijöistä, jolloin virtaa ei välttämättä enää löydy liikkumiseen.**

**-Ajanpuute voi rajoittaa liikkumista. Esimerkiksi koulutehtävät ja kokeet voivat viedä aikaa.**

**-Motivaatio-ongelmat koetaan myös rajoittavaksi tekijäksi. Ulkoinen motivaatio esimerkiksi palkitseminen voi toimia lyhyellä aikavälillä. Sisäisen motivaation löytyminen on kuitenkin avainasemassa liikuntatottumusten omaksumisessa.**

**-Epävarmuus omista taidoista voi rajoittaa liikkumista. Luo uskoa lapsen kykyihin ja pätevyyteen, muista positiivinen palaute.**



# LÄHTEET

**Aarreranta Oy:n nuoret. 2024. Kyselylomakkeen vastaukset.**

**Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2017. *Liikuntapedagogiikka. 2.*, uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.**

**Kokko, S. & Martin, L. (toim.). 2023. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Viitattu 1.11.2024.**

**Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Viitattu 1.11.2024.**

**Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 69–76. Saatavissa: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf). Viitattu 1.11.2024.**

**UKK-instituutti. 2024. *Lasten ja nuorten liikkumissuositus*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Viitattu 1.11.2024.**