



Liikunnan tarpeellisuus lastensuojeluyksikön arjessa

Kaius Moberg

Julkaisuvuosi 2025



Laurea-ammattikorkeakoulu

Liikunnan tarpeellisuus lastensuojeluyksikön arjessa

Kaius Moberg
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu 2025

Kaius Moberg

Liikunnan tarpeellisuus lastensuojeluyksikön arjessaVuosi 2025 Sivumäärä 33

Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää ohjattua liikuntaa lastensuojeluyksikön lapsille ja nuorille. Opinnäytetyön tavoite oli selvittää, onko ohjatulle liikunnalle tarvetta osana lastensuojeluyksikön arkea. Opinnäytetyö tuottaa hyötyä opinnäytetyön toimeksiantajalle sekä sen tekijälle. Työelämäkumppani, Uudellamaalla sijaitseva lastensuojelun erityisyksikkö hyötyy kehittämistyöstä ohjattujen liikuntakertojen muodossa ja saa tietoa niiden toimivuudesta. Opinnäytetyön tekijä hyötyy kehittämistyöstä oppimisprosessin näkökulmasta.

Opinnäytetyön tietoperusta osuudessa käsitellään lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia, erilaisia ohjaustyyliä, lastensuojelua, liikuntaa sijaishuollossa, liikunnan hyötyjä sekä liikuntasuosituksia. Tietoperusta on jaettu kahteen osaan. Toisessa osuudessa paneudutaan aiheisiin; liikunta-aktiivisuuden muutokset, liikunnan yhteiskunnallinen merkitys, liikunnasta poisvetävät tekijät nuoruudessa sekä esitellään aiemmat aiheita käsittelevät opinnäytetyöt.

Kehittämismuotoiseen opinnäytetyöhön valittiin kehittämismenetelmät, joiden nähtiin parhaiten palvelevan opinnäytetyön tavoitetta. Kehittämistyön menetelmiksi valittiin havainnointi sekä haastattelut. Kehittämistyöhön osallistuneita lastensuojeluyksikön asiakkaita haastatettiin sekä yksilöhaastatteluna, että ryhmämuotoisesti. Lisäksi haastateltiin kahta yksikön ohjaajaa.

Kehittämistyön toiminnallisen osuuden tuotos oli lastensuojeluyksikön asiakkaille toteutetut neljä keskenään erilaista liikunnanohjauskertaa. Kehittämistyön tuloksena syntyi tietoa ja kokemuksia ohjattujen liikuntaryhmien tarpeellisuudesta sekä mielekkyydestä. Lisäksi kehittäminen nosti esille ohjattujen liikuntaryhmien haasteita.

Raporttiosuudessa puretaan liikunnanohjausryhmien tapahtumia. Opinnäytetyöhön osallistuneille toteutetut haastattelut ja niiden vastaukset käsitellään raportin jälkeen. Työn loppupuolella arvioidaan kehittämistyön tuloksia. Opinnäytetyössä arvioidaan kehittämistyön vaikuttavuutta sekä toiminnallisen osuuden prosessia kokonaisuudessaan. Tekstin loppuun opinnäytetyön tekijä pohtii kehittämistyöstä jääneitä kokemuksia sekä opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena.

Asiasanat: lastensuojelu, ohjattu liikunta, liikunta sijaishuollossa, liikunnan hyödyt

Kaius Moberg

The importance of exercise in the everyday life of a child welfare unit

Year

2025

Pages

33

The purpose of this thesis, was to organize guided exercise for children and youth in a child welfare unit. The objective of this thesis, was to investigate, whether there is a demand for guided exercise in the daily life of a childrens home. The thesis brings value to the client and the author of the thesis. The client, a special child welfare unit located in Uusimaa, will benefit from the development work in the form of implemented guided exercise and gains information of its functionality. The author will benefit from the development work as part of the learning process.

The theoretical framework of the thesis covers topics such as; children and young peoples exercise hobbies, different guiding methods, child welfare, exercise in the field of foster care, the benefits of exercise and exercise recommendations. The theory section is divided into two parts. The second part addresses changes in physical activity, the societal impact of exercise, and factors that discourage exercise among young people. Previous theses related to the subject are also reviewed.

The chosen development methods were; observation and interviews. The clients of foster care were interviewed both one by one and in groups. In addition, two instructors of the child welfare unit were interviewed as well.

The product of the functional part of the development work consisted of four individual sessions of guided exercise for the clients of child welfare unit. As a result of the development work, knowledge and experience were gained regarding the demand for and significance of guided exercise. Additionally, the development work highlighted the challenges associated with guided exercise.

The report section reviews the activities of the guided exercise groups. Following the report, the interviews conducted with the thesis participants and their responses are presented. Towards the end of the thesis, the results of the development process are evaluated. The evaluation also focuses on the impact of the development process and the functional part of the thesis as a whole. At the end of the thesis, the author of thesis will reflect on the experiences of the development work and the process of writing the thesis.

Keywords: child welfare, guided exercise, exercise in foster care, the benefits of exercise

Sisällys

1	Johdanto.....	9
2	Toimeksiantaja	10
3	(Tietoperusta) Keskeiset teemat ja käsitteet	10
3.1	Lasten ja nuorten liikuntaharrastukset	11
3.2	Erlaisia ohjaustyyliä	12
3.3	Lastensuojelu	13
3.4	Liikunta sijaishuollossa	13
3.5	Liikunnan hyödyt ja liikuntasuosituksia	14
4	Liikunta-aktiivisuuden muutokset.....	17
4.1	Liikunta-aktiivisuuden yhteiskunnallinen merkitys	18
4.2	Liikunnasta poisvetävät tekijät nuoruudessa.....	19
4.3	Aiemmat kehittämistyöt ja hanketoiminta	19
5	Opinnäytetyön toteutus	20
5.1	Tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä	20
5.2	Kehittämistyön menetelmät	20
5.3	Kehittämistyön toteutussuunnitelma.....	22
5.4	Kehittämistyön raportointi.....	24
5.5	Haastattelut	27
5.6	Haastatteluiden analyysi	28
6	Kehittämistyön tulokset	29
7	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	31
8	Pohdinta	32
	Lähteet:.....	34

1 Johdanto

Miettiessäni aiheita opinnäytetyölleni, koetin lähteä liikkeelle kysymyksestä; Mitä lastensuojelulaitoksen arjessa voisi kehittää? Lopulliseen opinnäytetyön aiheeseen sain idean, ollessani lastensuojelun yksikössä kesätöissä. Ideana oli järjestää jotakin ohjattua liikuntaa asiakkaille, eli yksikön lapsille ja nuorille. Työtoverini muisti, että olin joskus ohjannut asiakasta skeittilautailussa ja hän oli innostunut siitä.

Ensimmäinen askel kehittämistyössä on pohtia, miksi juuri tämä kehittämistyö on tärkeä ja mitä ongelmaa se ratkaisee. On myös olennaista kysyä, minkälaista suurempaa yhteiskunnallista ongelmaa kehittämistyö koskettaa. (Tuomi 2022.) Kehittämiso-pinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti sen ajankohtaisuus. Aihe on tärkeä myös yhteiskunnallisella tasolla.

Viime vuosina on ollut puhetta lasten ja nuorten huonontuneesta fyysisestä kunnosta ja liikunnan harrastamisen vähentymisestä. Harrastajat jakautuvat yhä selkeämmin niihin lapsiin ja nuoriin, jotka harrastavat liikuntaa ja urheilua todella aktiivisesti ja tähtäävät ehkä huippu-urheiluun sekä niihin, jotka eivät liiku ollenkaan. Opinnäytetyössä käsitelläänkin liikunta-aktiivisuuden muutoksia sekä liikunnasta poisvetäviä ja liikkumaan innostavia tekijöitä. Liikunta voi olla merkityksellistä myös monista muista syistä, kuin fyysisen kunnon kasvattamisen näkökulmasta. Liikuntaharrastuksessa on mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja saada ryhmästä tai joukkueesta uusia ystäviä.

Aihe on tärkeä myös siitä syystä, että lastensuojelun asiakkaat, kuten muutkin lapset ja nuoret saattavat helposti jäädä omaan huoneeseensa käyttämään puhelinta tai pelaamaan tietokonetta koulun jälkeen. Jokin ohjattu toiminta voisi olla hyvää vaihtelua arkeen, vaikka rauhoittuminen ja oma aika on myös tärkeää koulun ja muun arjen keskellä.

Opinnäytetyön tarkoitus on järjestää ohjattua liikuntaa lastensuojeluyksikön asiakkaille, eli lapsille ja nuorille. Entä mikä on opinnäytetyön tavoite? Tavoitteena on selvittää, onko ohjattulle liikunnalle tarvetta, osana lastensuojeluyksikön arkea. Lastensuojelun asiakkaiden mahdollisuudet harrastaa ovat useasti rajatummat, kuin lasten, jotka eivät ole lastensuojelun piirissä. Ohjattu liikunta mahdollistaisi sen, että kaikki pääsevät arjessaan harrastamaan liikuntaa jonkin verran. Lastensuojelun asiakkaat voisivat samalla tutustua uusiin liikuntalajeihin, joita he eivät muuten pääsisi kokeilemaan.

Opinnäytetyö on kehittämismuotoinen. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyössä on kehittämistehtävä, jonka toteuttamisen myötä pyritään löytämään vastauksia aihealuetta koskeviin kysymyksiin. Kehittämistyön tavoitteena on etsiä vastausta kysymykseen; Onko ohjattulle liikunnalle tarvetta lastensuojeluyksikön arjessa? Tämän kysymyksen pohjalta nousee esiin myös

useita muita kysymyksiä, joihin opinnäytetyössä pyritään löytämään vastauksia. Kysymykset ovat esimerkiksi seuraavanlaisia; Kokevatko lastensuojelun asiakkaat ohjatut liikuntatuokiot mielekkäiksi? Innostaako ohjattu liikunta myös vähemmän innokkaita liikujia liikunnan pariin? Millainen ohjaus sopii parhaiten lapsille ja nuorille? Minkälaista liikuntaa ja mitä liikuntalajeja lastensuojelun asiakkaat mieluiten harrastavat? Mikä on lapsille ja nuorille sopiva määrä harrastaa liikuntaa?

Kehittämistyön tuloksista on hyötyä työn toimeksiantajalle, toteutetun palvelun muodossa. Toimeksiantaja saa myös tietoa siitä, kannattaako vastaavaa toimintaa järjestää jatkossa. Tärkeintä on selvittää, onko ohjatulle liikuntatoiminnalle tarvetta ja kysyntää sekä pitääkö työelämäkumppani ohjattua liikuntatoimintaa hyödyllisenä. Myös sillä on merkitystä, miten toiminta toteutetaan. Havaintojen ja etenkin palautteen perusteella on mahdollista saada tietoa siitä, millä tavalla ohjattu liikunta kannattaa mahdollisesti toteuttaa jatkossa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostuu ohjatuista liikuntakerroista lastensuojelun lapsille ja nuorille. Kirjallisessa osuudessa pohditaan kyselyiden ja havaintojen, sekä lähdekirjallisuuden pohjalta liikunnan vaikutuksia lasten ja nuorten arkeen; jaksamiseen, sosiaalisiin taitoihin, mielialaan sekä hyvinvointiin.

2 Toimeksiantaja

Toimeksiantajani, eli työelämäkumppanini opinnäytetyössä on Uudellamaalla sijaitseva lastensuojelun erityisyksikkö. Yksikön hoidon ja kuntoutuksen painopiste on lastensuojelun ja lastenpsykiatrian osaamisessa. Yksiköllä on neuropsykiatrinen ja psykiatrinen painotus. Opinnäytetyössäni ei kuitenkaan keskitytä neuropsykiatriseen puoleen, vaikka se otetaankin huomioon liikuntatuokioiden ohjauksessa.

3 (Tietoperusta) Keskeiset teemat ja käsitteet

Opinnäytetyön keskeisiä teemoja ovat muun muassa liikuntaharrastus, ohjattu liikunta, lastensuojelu, liikunnan hyödyt, liikunta-aktiivisuuden muutokset sekä liikunta sijaishuollossa. Seuraavaksi avaan opinnäytetyön keskeisimpiä teemoja.

3.1 Lasten ja nuorten liikuntaharrastukset

Riittävä fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lapsen kehityksen kannalta. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, arjessa jaksamiseen, unen laatuun ja kielelliseen kehitykseen. Motorinen ja kielellinen kehitys ovat tiiviisti yhteydessä ja usein kielellisiä ongelmia omaavilla lapsilla on myös motoriikan haasteita. (Tivonen 2025.) Motorinen harjoittelu kehittää havaintomotorisia taitoja, joita tarvitaan puheen oppimisessa.

Ryhmämuotoinen liikuntaharrastus opettaa lapsille sosiaalisia taitoja, kuten kaverin kannustamista, sääntöjen noudattamista ja myös ystävyysuhteiden luomista. Liikuntaharrastus voi myös edistää tunteidensäätelyä, yhdessä koettujen tunteiden kautta. Yhteiset onnistumiset, kuten tappiotkin opettavat erilaisten tunteiden merkitystä. (Tivonen 2025.) Mannerheimin lastensuojeluliiton toteuttama kysely selvitti lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista marraskuun 2017 ja maaliskuun 2018 välisenä aikana. Seuraavaksi kyselyn tuloksia on purettu hieman, jotta lukija saa paremman kokonaiskuvan lasten ja nuorten liikuntaharrastuksista.

Kaverisuhteilla on suuri merkitys lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa. Kavereiden kannustus ja esimerkki vaikuttavat harrastuksen aloittamiseen. Harrastusryhmässä olevat kaverit ja hyvä joukkuehenki vaikuttavat harrastukseen kiinnittymiseen ja siten motivaatioon jatkaa harrastusta. Ohjatut liikuntaharrastukset ovat lapsille pääsääntöisesti onnistumisen kokemuksia ja hyvää oloa tuova ympäristö, jossa vuorovaikutussuhteet koetaan myönteisinä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.) Liikuntaa harrastavista lapsista 91 prosenttia kokee harrastuksen tuovan iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Kuitenkin joka kymmenes lapsi jää liikuntaharrastuksessa vailla ystäviä. Ilman ystäviä jääminen harrastusryhmässä vaikuttaa monella tapaa harrastukseen kiinnittymiseen ja siellä viihtymiseen. Ne lapset ja nuoret, joilla ei ollut harrastuksissa ystäviä, kohtasivat harrastuksessa muita enemmän kiusaamista ja loukkaavaa kohtelua. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, joten ryhmään muodostuneet normit vaikuttavat paljon siihen, miten kiusaamiseen suhtaudutaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.) Joka neljäs urheilua harrastava nuori koki, että harrastusryhmässä täytyy käyttäytyä tietyllä tavalla, ettei joudu kiusatuksi.

Lasten osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet vaikuttavat harrastusmotivaation ylläpitämiseen. Kyselyn mukaan 85 prosenttia harrastajista koki, että valmentajat kuuntelevat heidän mielipiteitään. Kolmannes lapsista kuitenkin koki, että harrastajien mielipiteillä ei ole vaikutusta siihen, miten toiminta järjestetään.

Harjoitusmäärät ovat yksi suurimpia syitä liikuntaharrastuksen lopettamisen taustalla. Harrastuksen koetaan vievän liikaa aikaa tai voimia. Kuormittavuuden jälkeen suurimmat syyt harrastuksen lopettamiselle olivat, että lapsi tai nuori ei koe itseään riittävän hyväksi sekä harrastusryhmän ulkopuolelle jääminen ja yksinäisyyden kokemukset. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Erityisesti lapset ja nuoret, jotka eivät ole koskaan harrastaneet ohjattua liikuntaa, ilmoittivat omien liikunnallisten taitojen puutteen syyksi olla harrastamatta ohjattua liikuntaa. Joka kymmenes ohjatun liikunnan ulkopuolelle jäänyt mainitsi syyksi pelon, että tulee harrastuksessa syrjityksi. Lasten ja nuorten erilaisia liikuntaorientaatioita tulisi siis huomioida paremmin liikunta- ja urheiluharrastuksissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Lasten ja nuorten ohjatussa liikunnassa voidaan käyttää erilaisia opetustyyliä. Sopivan ohjaustavan valintaan vaikuttavat lasten ikä, lukumäärä sekä aikaisemmat kokemukset. Lapset ovat erilaisia oppijoita, joten ohjaustapoja voi vaihdella tietoisesti. Yhdessä tekeminen ja oppiminen ovat liikunnanohjaamisen keskeisiä lähtökohtia. Sosiaalisen yhdessäolon ja oppimisen kautta syntyy yhteisöllistä oppimista.

3.2 Erilaisia ohjaustyyliä

Ohjaajakeskeisiä opetustyyliä ovat seuraava johtajaa -tyyli, harjoitustyyli ja eriyttävä ohjaus. Seuraava johtajaa tyylissä ohjaaja on keskipiste, joka näyttää suoritusmallin ja ohjaa harjoitusta. Harjoitustyyliä ohjaaja suunnittelee tehtävät, valmistaa suorituspaikat ja käynnistää toiminnan. Lapset saavat työskennellä omaan tahtiinsa. Eriyttävässä ohjauksessa ohjaaja selittää tai näyttää suunnittelemansa eritasoiset tehtävät, tarkkailee toimintaa ja antaa kullekin lapselle luvan siirtyä vaikeampaan tehtävään, kun lapsella on siihen hänen arvionsa mukaan edellytyksiä. Ohjaaja antaa paljon yksilöllistä palautetta. (Ruotsalainen 2020, 58.)

Lapsikeskeisiä opetustyyliä ovat erilaisten ratkaisujen tuottaminen, ohjattu oivaltaminen ja itsearviointi. Ratkaisujen tuottaminen -tyylissä ohjaaja esittää lapsille kysymyksiä, kuten: Mitä liikkeitä mahdollisimman matalalla? Lapset vastaavat kysymyksiin toiminnoilla. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja tekee kysymyksiä, jotka ohjaavat lasta oivaltamaan esimerkiksi jonkin suoritustekniikan. Itsearvioinnissa ohjaaja antaa tehtävät ja selittää suorituksen arviointikriteerit. Lapsi arvioi omaa suoritustaan suhteessa annettuihin kriteereihin. Lisäksi ohjauksessa voidaan käyttää yhteistoiminnallisia tyyliä, joissa pareilla tai ryhmillä on erilaisia rooleja ja tehtäviä. (Ruotsalainen 2020, 60.)

Ohjattu liikunta lisää nuorten älykkyyttä, selviää Pediatrics-tiedelehdessä julkaistusta meta-analyysistä. Tutkimuksissa toteutetut suunnitelmalliset liikuntainterventiot paransivat lasten

ja nuorten suoritusta älykkyydesteissä keskimäärin neljällä pisteellä. Merkittävää parannusta havaittiin erityisesti joustavassa älykkyydessä, eli kyvyssä ratkaista ongelmia ja ajatella loogisesti nojautumatta aiempaan kokemukseen ja tietoon. Tutkimuksen pääviesti oli, että säännöllinen fyysinen harjoittelu edistää fyysisen terveyden lisäksi myös älyllistä kehitystä. Aiempien tutkimusten pohjalta oli tiedossa, että liikunta edistää muistia, keskittymiskykyä ja toiminnanohjausta. (Mutanen, A. 2025.)

3.3 Lastensuojelu

Mitä tarkoitetaan lastensuojelulla? Lastensuojelun tarkoitus on turvata lapsen oikeus tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen, turvalliseen kasvuympäristöön sekä erityiseen suojeluun. Lastensuojelupalvelujen järjestämisestä vastaavat hyvinvointialueet. Palvelut voivat olla ostettuja tai itse tuotettuja. Hyvinvointialueen on valvottava palveluntuottajien toimintaa, jos se ostaa hyvinvointipalvelut muualta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2025.) Lastensuojelua ohjaa lastensuojelulaki.

Sijaishuollolla tarkoitetaan kiireellisesti sijoitetun, huostaanotetun tai hallinto-oikeuden väliaikais määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Sijaishuolto voidaan järjestää sijaisperheessä perhehoitona tai laitoshoitona koulukodissa, lastenkodissa tai muussa lastensuojelulaitoksessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2025.)

Lastensuojelulaitoksia ovat nuorisokodit, koulukodit, lastenkodit, vastaanottokodit ja muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset ja niitä ylläpitävät lähinnä valtio, hyvinvointialueet sekä yksityiset yhteisöt. Perhehoito on pysyväisluonteisessa sijoituksessa ensisijainen ratkaisu. Laitoshuoltoa järjestetään, jos lapsen sijaishuoltoa ei voida järjestää lapsen edun mukaisesti perhehoidossa tai muualla. Jos lapsen oireilu on erityisen haastavaa, voi laitoshuolto olla paras ratkaisu, lapsen hoidon edellyttäessä erityistä ammatillista osaamista. Hyvin järjestetty laitoshuolto voi olla paras ratkaisu myös väliaikaisissa sijoituksissa, jolloin pyritään työskentelemään kiinteästi lapsen vanhempien kanssa ja mahdollistamaan tiivis yhteydenpito lapsen ja hänen vanhempiensa välillä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

3.4 Liikunta sijaishuollossa

Sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen edistämistä on alettu tutkia vasta viime vuosina. On havaittu, että kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkuminen on heidän vertaisiaan vähäisempää. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi eroaa heidän ikätovereistaan monella tapaa. Sijaishuollon asiakkailla esiintyy ikätovereistaan enemmän mielenterveyden haasteita, rikoksia, päihteidenkäyttöä, koulupoissaoloja sekä koulu-uupumista. He myös

kokevat enemmän tyytymättömyyttä elämäänsä, kuin ikätoverinsa. Liikunnalla voisikin olla suuri merkitys heidän hyvinvointinsa edistäjänä niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta. Sijaishuollon asiakkaiden vähäisen liikunnan taustalla voi olla useita syitä, kuten taloudelliset syyt, tuen puute esimerkiksi perheeltä tai ystäviltä, mielialaan ja jaksamiseen liittyvät syyt, liikunnan mallin puuttuminen tai elämäntilanteiden muutokset. (Vikki 2023.) Lapsi tai nuori saattaa joutua vaihtamaan sijoituspaikkaa niin tiuhaan, että pitkäaikaiseen harrastukseen ei välttämättä pystytä sitoutumaan.

Vapaa-ajan aktiviteettien tulisi tarjota sosiaalisen hyväksynnän kokemuksia, jotka kehittävät itseluottamusta. Tämä on erityisen tärkeää traumaattisia tapahtumia kokeneiden sijaishuollon lasten ja nuorten kohdalla. Liikunta voi auttaa myös masennuksen ja ahdistuksen hoidossa ja tarjota pakopaikan vaikeiden asioiden käsittelyyn. Tasavertaisten liikuntamahdollisuuksien luomiseksi tarvitaan lisää tutkimuksia, joissa selvitetään sijaishuollon asiakkaiden kokemuksia liikunnan merkityksistä ja esteistä. Tätä kautta voidaan toteuttaa kohderyhmälle sopivia liikunnan edistämiseen tähtääviä toimenpiteitä. (Vikki 2023.)

3.5 Liikunnan hyödyt ja liikuntasuosituksia

Lasten ja nuorten mielenkiinto liikuntaa kohtaan voi vaihdella paljonkin. Joillakin lapsilla on luonnostaan intoa harrastaa liikuntaa. Ohjatun liikuntatoiminnan kautta myös vähemmän liikukuvilla olisi mahdollisuus päästä osaksi liikuntaharrastusta. Ohjattu liikunta saattaa tuntua turhalta tai epämukavalta sellaisen lapsen tai nuoren mielestä, joka ei niin välitä liikunnasta. Liikunnan voi kuitenkin helposti kokea mielekkäänä, kunhan pääsee aloittamisen kynnyksen yli ja liikuntamuoto on itselle sopiva. Neuropsykologian erikoispsykologi, Sanna Koskisen mukaan aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet saavat kehon tuottamaan dopamiinia ja muita mielihyvähormoneja, jotka saavat aivoissa aikaan positiivisia tunteita ja edistävät hyvinvointia ja toimintakykyä. Harrastukset tuovat iloa, haastetta ja mahdollisuuden oppia uutta, joten ne virittävät aivoja ihanteellisella tavalla. (Koskinen 2025, 9.)

Aiemmin purettujen opinnäytetyön tavoitteiden lisäksi opinnäytetyössä pohditaan lähdekirjallisuuden pohjalta myös lasten ja nuorten liikkumattomuutta yleisellä tasolla sekä mitä vaikutuksia liikunta-aktiivisuuden vähenemisellä on yksilötasolla ja laajemmin. Liikunnalla on vaikutus ihmisen hyvinvointiin, mielialaan ja jaksamiseen. Tekstissä perehdytään lähdekirjallisuuden pohjaten liikunnan terveysvaikutuksiin ja avataan niitä. Seuraavaksi avataan syitä siihen, miksi monipuolinen liikunta on kehittyvälle lapselle ja nuorelle tärkeää.

Fyysisen aktiivisuuden merkitykset lapsen ja nuoren terveydelle ovat moninaisia. Lasten ja nuorten liikunnan vahvimmat terveydelliset perusteet ovat kuitenkin tuki- ja liikuntaelimistön kehittämisessä, psykososiaalisissa vaikutuksissa sekä liikuntatottumusten muotoutumisessa ja

säilymisessä aikuisuuteen. Liikehallinnan kehittymisen kautta hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen on sivuseikka, mutta lapsi tarvitsee silti muutakin kuin rauhallista liikuntaa, jotta liikuntataidot kehittyisivät. (Fogelholm, Vasankari, Vuori 2017, 84.) Kiipeäminen, palloleikit sekä juoksemista ja hyppyjä vaativat leikit ja pelit ovat erinomaisia liikuntataitojen kehittäjiä. Luuston kehittyminen vaatii riittäviä liikunnallisia ärsykeitä.

Aivot hyötyvät lyhyistäkin liikuntatuokioista. Tutkimusten mukaan yksikin kuntoilukerta parantaa mutkikkaan päätöksenteon vaatimaa toiminnanohjausta, muistia ja kykyä keskittyä olennaiseen. Nämä taidot ovat tärkeitä koulussa. Hyvä yleiskunto on pidemmällä tähtäimellä kytköksissä myös parempaan tiedonkäsittelykyyn. Jos lapsena muodostuu myönteinen suhde liikuntaan, niin se todennäköisesti säilyy myös vanhempana. (NS-työryhmä 2025.)

E erityisen tärkeää näyttää olevan liikunta kasvupyrähdysten aikana. Fyysinen passiivisuus murrosiän aikana voi johtaa siihen, että nuori ei saavuta parasta mahdollista luuston lujutta ja rakennetta aikuisuuteen mennessä. Hyppyjä, pyrähdyksiä ja suunnanmuutoksia sisältäviä sekä painoa kannattavia liikuntamuotoja olisi hyvä harrastaa runsaasti murrosiän kynnyksellä. Esimerkiksi pallopelit ja aerobic ovat erityisesti nuorille hyödyllisiä liikuntamuotoja. Rullalautailua ei ole tutkittu, mutta todennäköisesti myös se on luuston kannalta hyvä liikuntamuoto. (Fogelholm ym. 2017, 84.)

Liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Tämä edellyttää sitä, että lapsi saa liikunnasta hyvää palautetta ja myönteisiä kokemuksia. Päinvastaisesti liikunta saattaa olla jo pienelle lapselle ikävä kokemus ja estää lasta innostumasta ponnistelua vaativista leikeistä ja peleistä. Yhdessä leikkiminen sekä joukkuepelit antavat mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja opettavat toisten huomioon ottamista. Yhdessä ryhmän tai joukkueen kanssa oleminen ja joukkueessa solmitut ystävyysuhteet ovat lapselle sosiaalista pääomaa. (Fogelholm ym. 2017, 84.) Joukkuepeleissä voi oppia myös sääntöjen noudattamisen, reilun pelin ja myötätunnon merkityksen.

Tutkimusten mukaan lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiässä. Kriittisin vaihe on nuoruus, jolloin olisi tärkeää saada nuori jatkamaan liikuntaa läpi murrosiän. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksille on aikuisiin verrattuna vaikeampaa saada näyttöä, mikä johtuu osittain lasten paremmasta terveydellisestä perustilasta. Yhteinen näkemys on, että lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisia enemmän liikuntaa. Yleisin suositus on 60 minuuttia liikuntaa päivässä, mieluiten viikon jokaisena päivänä. (Fogelholm ym. 2017, 85.)

Nuori Suomi ry julkaisi vuonna 2008 ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Suosituksen mukaan 7-18 vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti, yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää, 13-18 vuotiaana tulisi liikkua vähintään 1-1½ tuntia päivässä ja 7-12 vuotiaana tulisi liikkua eniten, 1½-2 tuntia päivässä.

(Fogelholm ym. 2017, 85.) Suositukset antavat yleiskuvan siitä, kuinka paljon asiantuntijoiden mukaan liikuntaa tulisi harrastaa, mutta suosituksissakin on eroavaisuuksia, esimerkiksi kun vertaillaan eri maiden liikuntasuosituksia.

Minkälaiset tekijät vaikuttavat lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastukseen? Entä millaisia eroavaisuuksia lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden välillä on havaittu? Lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa demografisiin tekijöihin; sukupuoli, ikä, vanhempien koulutus, psyykkisiin tekijöihin, käyttäytymistekijöihin, kulttuurisiin ja sosiaalisiin tekijöihin sekä ympäristötekijöihin. Tutkimuksia lasten ja nuorten liikuntaa ennustavista tekijöistä on olemassa melko runsaasti.

Näyttää siltä, että nuorten fyysistä aktiivisuutta on hieman helpompaa ennustaa, kuin lasten. Yleisesti ottaen voidaan todeta, että liikunnanharrastus vähenee usein murrosiässä. Huonommin koulutettujen vanhempien lapset liikkuvat joidenkin tutkimusten mukaan muita vähemmän, mutta useimmissa tutkimuksissa vanhempien koulutus ei ennusta lasten liikuntaa. Lihavuus ei ole tutkimuksissa noussut niin selvästi liikuntaa selittäväksi tekijäksi, kuin voisi olettaa. Selvä yhteys lapsen painoindeksin ja liikuntaharrastuksen välillä on havaittu vain noin puolessa tutkimuksista. (Fogelholm 2017, 81.)

Nuorten osalta vanhempien tuki ennustaa liikunnan harrastamista. Vanhempien oma liikunnanharrastus ei kuitenkaan ole hyvä lasten liikunnan ennustaja. Sen sijaan vanhempien fyysinen passiivisuus, kuten television katselu, ennusti myös lasten fyysistä passiivisuutta. Nuorilla liikunnan harrastamiseen vaikutti liikuntaan mahdollisuuksia tarjoava ympäristö, joka ennusti runsaampaa liikunnan harrastamista. Lasten kohdalla ympäristön vaikutuksia ei ole voitu osoittaa, mikä voi johtua siitä, että vaihtelua ympäristössä ei ole ollut riittävästi. On myös mahdollista, että lasten liikunta on niin spontaania, ettei ympäristöllä ole heidän fyysiseen aktiivisuuteensa yhtä paljon vaikutusta, kuin nuorilla. (Fogelholm 2017, 81.)

Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen tärkeimmät kohderyhmät ovat tytöt, murrosikäiset, ylipainoiset ja koulussa heikoimmin menestyvät, sillä heillä fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Keskeisiä liikunnan edistämisen areenoita ovat koti, kotipiha, asuinkorttelin piha, koulu sekä ohjattu liikunta lapsen kotikunnassa. Liikkumattomuuden riskiryhmien tuoma haaste ei kuitenkaan ratkea pelkästään urheilumahdollisuuksien edistämisellä vaan tarvittaisiin jotakin uutta ja innovatiivista niille, keitä koululiikunta tai urheiluseurat eivät kiinnosta. (Fogelholm ym. 2017, 82.)

4 Liikunta-aktiivisuuden muutokset

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n, eli LIITO ry:n erityisasiantuntija Heidi Rautajoen mukaan myös tutkimustieto näyttää, että Suomessa lasten ja nuorten liikkumisen määrä on pudonnut pohjamutiin. Jopa urheiluseuroissa harrastavat liikkuvat hänen mukaansa liian vähän tai liian yksipuolisesti, jolloin heidänkin motoriset taitonsa ovat voineet jäädä heikoiksi, joka johtaa loukkaantumisiin.

Rautajoen mielestä urheiluseurat keskittyvät liikaa lajivalmennukseen, eivätkä lapsen kehityksen ja kasvun kannalta tarvittavaan monipuolisuuteen sekä pitkälle elämässä kantaviin psyykkisiin, sosiaalisiin ja fyysisiin kykyihin sekä taitoihin. Hänen mukaansa on perusteetonta, että lapset valikoidaan taitaviin ja vähemmän taitaviin entistä nuorempina. On tutkittu, että nuoren täysi potentiaali tietyn lajin kilpaurheiluun näkyy vasta myöhään murrosiässä. Rautajoen mukaan kansanterveyden näkökulmasta olisi tärkeää liikuttaa lapsia ja nuoria vapaaajalla enemmän, kuin mihin seuratoiminta tällä hetkellä pystyy. Jos kaikki liikunta on seurojen käsissä ja aikuisen ohjaamaa, niin se ei ole riittävä. Tärkeää olisi jokapäiväinen omaehtoinen liikkuminen, höntsäily ja että lapset saavat itse keksiä ja suunnitella miten liikkuvat. Pitää muistaa, että läheskään kaikkia lapsia ei motivoi kilpailu. Toisille esimerkiksi elämyksellisyys, kavereiden kanssa vietetty aika tai uuden oppiminen on suurempi motivaattori, Rautajoki toteaa. (Pekkarinen 2023.)

Hänen liikuntatunneillaan nousee usein esille, että osa lapsista on vieraantunut siitä, miltä oman kehon rasittaminen tuntuu. Lapset ja nuoret reagoivat hikoiluun ja hengästymiseen eri tavoin, kuin ennen. Lapset voivat jopa ahdistua tai pelästyä siitä. Rautajoen mukaan digiadiktio on nielaissut lapset ja kun vanhemmat ovat myös kiinni ruudussa, niin lapset eivät saa liikkumisen ja aktiivisen arjen esimerkkiä. Rautajoen mielestä koululiikunnan lisääminen ja ammattimainen liikuntakasvatus on ainoa vaihtoehto, jolla tavoitetaan kaikki lapset. Koululiikunnan tehtävänä on antaa lapselle myönteisiä kokemuksia omasta kehosta ja pätevydestä liikkujana. Tämän pohjalta voi muodostua motivaatio liikunnalliseen elämäntapaan. (Pekkarinen 2023.)

Rautajoen kanssa samoilla linjoilla on myös terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntija Anni Matikka. Hän kertoo, että lasten ja nuorten liikkumattomuuden taustalla olevia syitä ovat muun muassa ruutujen äärellä oleminen, joka korvaa ulkona vietettyä aikaa ja autoilu, joka korvaa hyötyliikuntaa. Suomessa on paljon paikkakuntia, joissa on hankalaa päästä mihinkään ilman omaa autoa tai koulukyytiä, eikä lapsen kotikunnassa välttämättä ole tarjolla hänelle mielekkäitä harrastuksia. (Virtanen 2023.)

Matikka muistuttaa, että kaikilla vanhemmilla ei myöskään välttämättä ole resursseja tukea lasten liikkumista. Aktiivinen harrastus vie usein aikaa ja rahaa. Entistä harvempaa

liikuntaharrastusta voi harrastaa esimerkiksi vain kerran viikossa ja vähemmän tavoitteellisesti, mikä sulkee osan lapsista tiettyjen lajien ulkopuolelle. (Virtanen 2023.)

Nuoruusiässä tapahtuvaa liikunnan vähenemistä selittää Matikan mukaan myös koulutyön muuttuminen vaativammaksi. Lisäksi nuorena moneen liikuntaharrastukseen pitäisi panostaa entistä enemmän, jolloin nuori saattaa laittaa kaverit harrastuksen edelle. Matikka kertoo, että suositusten mukainen liikkuminen tukee mielenterveyttä ja ruokahalun säätelyä, edistää oppimista ja keskittymiskykyä sekä ehkäisee univalverytmin ongelmia. Jyväskylän yliopiston apulaisprofessori Sami Kokko puolestaan muistuttaa, että lapsuuden ja nuoruuden liikkumattomuuden seuraukset konkretisoituvat usein vasta aikuisiässä. Heikko lihasvoima ja kestävyyskunto aiheuttavat herkästi esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivoja. (Virtanen 2023.)

4.1 Liikunta-aktiivisuuden yhteiskunnallinen merkitys

Vähän liikkuvan väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on katsottu olevan suuri kansantaloudellinen merkitys. Sairastuvuuden väheneminen alentaa julkisen terveydenhuollon kustannuksia, pidentää työuria, tehostaa työelämää ja kartuttaa hyvinvointipalvelujen ylläpitoon tarvittavien verotulojen määrää.

Yhteiskunnallinen keskustelu liikkumattomuuden haitoista on lisääntynyt, kun suomalainen yhteiskunta on muuttunut maatalousyhteiskunnasta teolliseksi palveluyhteiskunnaksi ja viimein jälkiteolliseksi informaatioyhteiskunnaksi. Liikkumattomuuden vähentäminen onkin viime vuosina nostettu Suomessa yhdeksi liikuntapolitiikan ja -tutkimuksen tärkeäksi painopistealueeksi. Ihmisten fyysistä aktiivisuutta on vähentänyt muun muassa yhteiskunnan teknologisoituminen, jonka myötä fyysisesti kuormittavat työtehtävät ovat vähentyneet ja monet kotityötkin hoituvat koneellisesti. Liikkumiseen käytetään yhä useammin moottoriajoneuvoja kävelemisen tai polkupyöräilyn sijasta. Myös viestintä- ja tietotekniikan kehitys on keventänyt ihmisten fyysistä taakkaa. Teknologiset uudistukset ovat tuoneet mukanaan uudenlaisia ongelmia, joista yksi on liiallinen istuminen ja paikallaanolo. (Koski, Tähtinen, Vanttaja & Zacheus 2017, 9.)

Yleensä liikuntasuosituksissa on esitetty toimintakykyä edistävän liikunnan huomattavaa lisäämistä kaikissa ikäryhmissä. Erityisen tärkeänä on pidetty liikunnallisen elämäntavan omaksumista lapsuusiässä, sillä tutkimusten mukaan lapsuusiän liikunnallisuus on yhteydessä myöhempään liikkumiseen. Yhteiskunnallisissa keskusteluissa ja linjauksissa on painotettu niin sanotun terveysliikunnan merkitystä. Terveydellisten ja kansantaloudellisten näkökohtien lisäksi liikunnalla voi olla muitakin merkityksiä, jotka liittyvät esimerkiksi sosiaalisuuteen, esteettisyyteen sekä itseilmaisuuksiin. Liikunnasta on tullut monelle ihmiselle elämänsisältöä tuottavaa toimintaa, jonka parissa he oppivat uutta, kehittävät sosiaalisia taitoja ja saavat identiteetin

rakennusaineiksia. (Koski ym. 2017, 11.) Vaikka liikkuminen on ihmiselle yleisesti ottaen hyödyllistä, niin liikuntaan ja liikunnan maailmaan liittyy myös kielteisiä ilmiöitä, jotka voivat osaltaan vaikuttaa yksilön liikunta-aktiivisuuteen.

4.2 Liikunnasta poisvetävät tekijät nuoruudessa

Teokseen ”Liikkumattomuuden jäljillä” toteutettu kysely ja sen pohjalta tehty taulukko kertoo, että vähän liikkuvista nuorista aikuisista moni katsoi koulun, liikunnanopettajien ja urheiluseurojen vähentäneen heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan paljon tai erittäin paljon. Täytyy muistaa, että kyselyt on tehty vuonna 2003 sekä vuonna 2013, eli tiedot ovat melko vanhoja. Urheiluseurat ja niille tyypillinen kurinalaisuus, tavoitteellinen toiminta, kilpailuhenkisyys sekä kamppailu edustus- ja pelipaikoista eivät ole innostavia piirteitä kaikkien nuorten mielestä. Erityisesti vähän liikkuvat nuoret aikuiset olivat arvioineet urheiluseurojen vähentäneen heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. (Koski ym. 2017, 75.) Liikunnan harrastamiseen näyttää vielä nykyäänkin liittyvän kummankin ikäryhmän mukaan kilpailullinen ulottuvuus, joka etäännyttää osan liikunnasta.

Näiden kymmenen vuoden välillä tapahtunut muutos osoittaa, että vuoden 2013 teini-ikäiset asennoituivat koululiikuntaan huomattavasti myönteisemmin, kuin vuonna 2003 kyselyyn vastanneet. Koululiikunta ei ole vaikuttanut myöhempään kyselyyn vastanneiden suhtautumiseen liikuntaa kohtaan yhtä negatiivisesti, kuin aiempaan kyselyyn vastanneiden. Kahden ikäryhmän väliset erot voivat johtua siitä, että liikunnanopetuksessa on saattanut tapahtua myönteistä kehitystä kymmenen vuoden aikana. (Koski ym. 2017, 75.)

Kyselyn vastauksista ilmeni, että liikuntatunneilla saattoi usein vallita vahva kahtiajako hyviin ja huonoihin oppilaisiin, jota liikunnanopettajat omalla toiminnallaan vahvistivat. Häpeän ja nolatuksi tulemisen tunteet liittyvät myös murrosiän tuomiin muutoksiin, joita on pukuhuoneessa vaikea peittää. Nolatuksi ei aina jouduttu vain luokkakavereiden vertailun takia, vaan myös liikunnanopettajien taholta on koettu nöyryyttävää käytöstä. Liikunnallisesti lahjattomaksi itsensä kokevan oppilaan kannalta olisi tärkeää, että hän saisi kannustusta ja myönteistä palautetta onnistuessaan. Pienetkin positiiviset kokemukset voivat olla merkittäviä liikuntasuhteen kehittymisen kannalta. (Koski ym. 2017, 92.)

4.3 Aiemmat kehittämistyöt ja hanketoiminta

Liikuntaa lastensuojelussa on tutkittu jonkin verran. Vuonna 2020 on esimerkiksi tehty opinäytetyö, jonka aiheena on nuorten spontaania liikkumista mahdollistavat ja estävät tekijät lastensuojelulaitoksissa ohjaajien näkökulmasta. Vuonna 2019 on tehty myös pro gradu -

tutkielma liikuntaharrastuksista lastensuojelun tukitoimenä lapsiperheiden hyvinvoinnin näkökulmasta. Näitä tutkielmia aiemminkin on tehty opinnäytetöitä aiheesta, esimerkiksi 2014 liikunnan merkityksestä lastensuojeluyksiköissä. Liikunnan merkityksestä sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä nuorisokodin ohjaajien näkökulmasta on tehty opinnäytetyö vuonna 2020.

Ice Hearts on varhaisen puuttumisen toimintamalli lapsen hyväksi, joka toimii sosiaalityön, koulun sekä vapaa-ajan tukena. Ice Hearts tarjoaa liikuntaa, ryhmätoimintaa ja harrastuksen. Toimintamalli tarjoaa pitkäaikaista kasvun tukea lapselle, josta on huomattu erityinen huoli. Ryhmän ohjaaja on sitoutunut lasten rinnalla kulkemiseen 12 vuoden ajan. Heidän toimintansa vahvistaa liikunnallisuuden lisäksi lasten sosiaalisia taitoja, mielen hyvinvointia sekä ennaltaehkäisee nuoruuden hölmöilyjä. (Icehearts 2025.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää lastensuojeluyksikön lapsille ja nuorille ohjattua liikuntaa. Tarkoituksena oli toteuttaa 3-5 liikuntakertaa. Vähintään yhdelle liikuntakerralle suunniteltiin ryhmämuotoista liikuntaa. Opinnäytetyön tavoite oli selvittää, onko ohjatulle liikunnalle tarvetta lastensuojeluyksikön arjessa.

Opinnäytetyö tuottaa hyötyä opinnäytetyön toimeksiantajalle sekä sen tekijälle. Työelämäkumppani hyötyy kehittämistyöstä liikuntakertojen muodossa ja saa tietoa niiden toimivuudesta. Opinnäytetyön tekijä hyötyy kehittämistyöstä oppimisprosessin näkökulmasta.

5.2 Kehittämistyön menetelmät

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähtökohtana on konkreettinen tehtävä, johon etsitään ratkaisua opinnäytetyön avulla. Tuloksena syntyy tuotos, joka voi olla esimerkiksi tuote, ohjeistus, alakohtainen suunnitelma tai konsepti. (Karelia ammattikorkeakoulu 2025.) Toiminnallisen osuuden tuloksena syntyvä tuotos on liikuntaohjaukset sijaishuollon asiakkaille. Opinnäytetyön kehittämismenetelmiä ovat; kehittämistyö, haastattelut ja kyselyt sekä havainnointi.

Havainnoitsijan rooli voi olla aktiivinen, passiivinen tai jotakin siltä väliltä. (Elbella 2016.) Havainnoitsijan rooli on tässä kehittämistehtävässä aktiivinen, sillä hän toimii samalla ohjaajan

roolissa. Havainnoitsijan tulee ennalta päättää, mitä hän tarkkailee. Tässä opinnäytetyössä havainnoidaan muun muassa osallistujien aktiivisuutta, ryhmähenkeä sekä liikuntatuokioiden sujuvuutta; esimerkiksi onko liikuntakertojen pituus sopiva ja onko ohjaus selkeää, ymmärrettävää ja tilanteeseen soveltuvaa.

Opinnäytetyön kehittämismenetelmäksi valittiin havainnointi, koska se on luonnollinen tapa hankkia tietoa ohjatun liikunnan toimivuudesta sijaishuollon erityisyksikössä. Toiminnan ohjaaja tekee havainnoita ohjauksen aikana esimerkiksi toiminnan innostavuudesta, osallistujien jaksamisesta ja keskittymisestä sekä omasta ohjaustyöstään. Havainnoinnin tarkoituksena on saada sellaista tietoa, jota ei esimerkiksi kyselylomakkeilla pystyittäisi keräämään. Tämä tarkoittaa ulkoapäin nähtävien asioiden, kuten ihmisten käyttäytymisen tai vuorovaikutuksen havainnointia. (Artsi-opas 2025.) Osallistuva havainnointi tarkoittaa sisäpuolisen näkökulmasta tapahtuvaa havainnointia, jossa tutkija toimii osana havainnoitavaa tilannetta ja yhteisöä. Tällaista osallistuvaa havainnointia voidaan kutsua myös kenttätutkimukseksi. (Jyväskylän yliopisto 2025.) Havainnoimalla liikunnanohjauksen kokonaisuutena, eri kertoja yksittäin ja eroavaisuuksia eri kertojen välillä, voidaan saada hyvä kokonaiskuva liikunnanohjauksen toimivuudesta lastensuojeluyksikössä

Haastattelun ja keskustelun ero on, että haastattelu on ennalta suunniteltu ja tähtää informaation keräämiseen. (Elbella 2016.) Teemahaastattelu on vapaamuotoinen haastattelu, joka toteutetaan ennalta määritettyjen teemojen pohjalta. Strukturoitu haastattelu on käytännössä kyselylomakkeen täyttämistä tarkkoine kysymyksineen. (Palvelumuotoilu Palo 2021.) Opinnäytetyön haastatteluun käytetään puolistrukturoitua haastattelua, jossa haastateltavilta kysytään samat kysymykset, mutta ilman valmiita vastausvaihtoehtoja ja tiukkaa kysymysjärjestystä. Puolistrukturoitu haastattelutyö antaa tilaa variaatiolle ja mahdollisuuden esittää suunnitelmaan kuulumattomia kysymyksiä. Haastateltaville tulee kertoa, mihin tarkoitukseen haastattelu tehdään sekä missä sen sisältö ja analyysi julkaistaan. (Muotio 2022.)

Haastattelu on opinnäytetyöhön sopiva kehittämismenetelmä, koska se on toimiva tapa saada kerätyksi tietoa pieneltä joukolta, joka opinnäytetyöni kohdalla käsitti enimmillään seitsemän sijaishuollon asiakasta sekä kaksi ohjaajaa. Tutkimusaineisto on mielekästä koota haastatteleamalla, kun on tavoitteena tuottaa tietoa, joka koskee esimerkiksi kokemuksia, mielipiteitä, havainnoita ja asenteita. (Jyväskylän yliopisto 2025.)

5.3 Kehittämistyön toteutussuunnitelma

Kehittämistyön toteutus alkaa liikuntakertojen aikataulujen sopimisesta työelämäkumppanin kanssa. Liikuntakertojen ajoituksessa tulee ottaa huomioon työelämäkumppanin, eli lastensuojeluyksikön aikataulujen lisäksi myös opinnäytetyön aikataulut, jotta liikuntakerrat ehdittään pitää opinnäytetyön aikataulun puitteissa.

Liikuntakertojen sisällöstä sovitaan työelämäkumppanin kanssa. Liikuntamuotoja ja lajeja valittaessa otetaan huomioon sääolosuhteet, käytettävissä olevat välineet, käytettävissä oleva aika sekä osallistujien ja ohjaajien määrä. Toimintaan osallistujilta on hyödyllistä kysyä, millaista liikuntaa he haluaisivat harrastaa ohjauskerroilla. Tällöin on mahdollista suunnitella liikunnanohjauksen sisältö niin, että tekeminen on mielekästä mahdollisimman monelle. Lapsille sopivia liikuntalajeja ovat esimerkiksi hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältävät leikit ja pelit. Luusto tarvitsee vahvistuakseen hyppelyä. Esimerkiksi pallopelit, mailapelit ja voimistelu sisältävät hyppyjä, mutta myös esimerkiksi ruutuhyppely tai hyppynaruhyppely soveltuvat lapsille.

Pallopelit soveltuvat hyvin myös nuorille. Lisäksi voimaharjoittelu esimerkiksi kuntosalilla voi olla nuorille mielekäs liikuntamuoto. Aerobic ja tanssi voivat olla sopivia liikuntamuotoja sekä lapsille, että nuorille. Lihasten venyvyyden ja nivelten liikelaajuuksien ylläpitämiseksi niveliä tulisi käyttää niiden koko liikelaajuudella. Nivelen normaalin liikelaajuuden ylittämistä tulee kuitenkin välttää. (Iljukov, Parkkari, Tammelin 2015.)

Kehittämistyön toiminnallinen osuus sisältää ohjatut liikuntakerrat lastensuojelun asiakkaille. Ohjauskertoihin on syytä kuulua selkeä aloitus, ylipäättään selkeät ohjeet, tauot sekä lopetus. Liikuntakertojen toteuttaminen on olennainen osa kehittämistyötä, jotta voidaan saada tietoa toimintamallin toimivuudesta. Ennen liikuntakertoja osallistujille kerrotaan tarvittavat tiedot, kuten mikä on opinnäytetyön tarkoitus, mihin haastatteluiden aineistoa käytetään ja että he osallistuvat kehittämistyöhön nimettöminä. Ennen ohjauskertoja voidaan toteuttaa kysely siitä, mitä liikuntamuotoja ja lajeja asiakkaat toivoisivat ohjauskerroille. Toiveiden perusteella voidaan järjestää kohderyhmälle sopivaa liikuntaa.

Ohjauskerroilla huomioidaan asiakkaiden sen hetkinen jaksaminen. Työelämäkumppanin lastensuojeluyksikön asiakkailla on neuropsykiatrisia haasteita, mikä huomioidaan ohjauksessa. Kaikki asiakkaat eivät välttämättä jaksu keskittyä pitkään ja yhtäjaksoisesti toimintaan, joten tauot ovat tärkeitä. Jos jonkun tunteet kuumenevat, on mahdollisuus rauhoittua muista erillään. Osallistujille tulee antaa ymmärrettävät ohjeet koko toiminnallisen osuuden ajan. Asiakkaita ohjataan myös yksilöllisesti, ikätaso, taidot ja erityispiirteet huomioiden.

Kehittämistyön seuraava vaihe toiminnallisen osuuden jälkeen on tiedon kerääminen osallistujilta, eli haastattelut. Kaikilta toimintaan osallistuneilta kysytään, kokivatko he ohjatun

liikunnan mielekkäänä vai eivät. Liikuntakerhoon liittyen toteutetaan kaksi haastattelua osallistujille sekä yksi haastattelu yksikön ohjaajille. Osallistujien haastattelut tehdään kehittämistyön puolivälissä, eli ensimmäisen ja toisen liikunnanohjauskerran jälkeen sekä liikuntakerhon päätyttyä. Tämä helpottaa sekä haastattelijaa, että haastateltavia, sillä asiakkaiden voi olla vaikeaa muistaa kaikkea, jos lopuksi toteutettaisiin yksi, kaikkia ohjauskertoja koskeva haastattelu. Kyselyä toteutettaessa tulee selvittää myös se, kuinka mielekkääksi asiakkaat kokivat toiminnan; ei yhtään, olivatko liikuntatuokiot ihan ok vai todella hauskoja? On myös tarpeellista selvittää syitä siihen, miksi lapsi tai nuori piti, tai ei pitänyt ohjatusta liikunnasta. Hyviä tarkentavia kysymyksiä ovat esimerkiksi; Mikä ohjatuissa liikuntatuokioissa oli hyvää ja mikä niissä oli huonoa? Mikä onnistui ohjauksen näkökulmasta ja mikä ei onnistunut? Olivatko liikuntalajit tai liikuntamuodot mielekkäitä? Miten liikuntakertoja voisi muokata ja kehittää?

Tässä opinnäytetyössä ei käytetä kyselylomakkeita, eli haastattelut tehdään suullisesti. Dokumentoinnin apuna haastattelutilanteessa käytetään muistivihkoa sekä lastensuojeluyksikön tiloissa sijaitsevaa valkotaulua. Haastattelun alussa on tärkeää kertoa esimerkiksi haastattelun tarkoituksesta ja tietojen käsittelystä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ennen ensimmäistä ohjauskertaa osallistujille informoidaan suullisesti, että haastattelujen avulla kerätään tietoa liikuntakerroista, sillä halutaan selvittää, miten liikuntaryhmät sopisivat lastensuojeluyksikön arkeen. Osallistujille kerrotaan myös, että haastattelut toteutetaan nimettöminä ja että heidän tunnistetietojaan ei tule lopputyöhön näkyviin. Tunnistettavissa olevana pidetään henkilöä, joka voidaan suoraan tai epäsuorasti tunnistaa tunnistetietojen, kuten nimen, henkilötunnuksen, verkkotunnistetietojen, sijaintitietojen tai hänelle tunnusomaisen fyysisen, fysiologisen, geneettisen, psyykkisen, sosiaalisen, taloudellisen tai kulttuurisen tekijän perusteella. (Tietoarkisto 2025.) Haastattelun lopuksi on kohteliasta kiittää ja haastattelijaa voi myös kertoa, miten projekti etenee haastattelun jälkeen. (Palvelumuotoilu Palo 2021.)

Haastattelu on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkija osallistuu haastateltavan kanssa vuorovaikutteisesti aineiston tuottamiseen. Kun tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, joka koskee esimerkiksi mielipiteitä, havaintoja, käsityksiä, asenteita, arvoja tai kokemuksia, on haastattelu sopiva menetelmä tutkimusaineiston kokoamiseen. (Jyväskylän yliopisto 2025.) Tämän opinnäytetyön kehittämistyössä on oleellista saada tietoa osallistujien kokemuksista, joten haastattelu soveltuu hyvin opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi.

Tärkeintä on selvittää, mitä mieltä asiakkaat, eli lastensuojeluyksikön lapset ja nuoret ovat liikuntakerroista. Kehittämistyöhön osallistuvien lasten ja nuorten ikäjakauma on 9-17 vuotta. Myös lastensuojeluyksikön henkilökunnalta, eli ohjaajilta tulee kysyä palautetta kehittämistyötä koskien. Henkilökunnalle sopivia kysymyksiä ovat esimerkiksi; Onko ohjatulle liikunnalle tarvetta yksikön arjessa? Miksi ohjatulle liikunnalle on tarvetta tai miksi ei ole? Millaisesta toiminnasta asiakkaat voisivat hyötyä eniten?

Haastatteluiden jälkeen niistä saatu aineisto analysoidaan. Suullisesti annetussa palautteessa tulee usein esille arvokkaita näkökulmia, jotka eivät välity esimerkiksi kyselylomakkeiden kautta. Aineistosta voi lähteä etsimään haastateltavien puheessa toistuvia samankaltaisia teemoja. Samankaltaiset teemat voi siirtää yhteen ja niitäkin voi tarvittaessa pilkkoa pienempiin osiin. Analyysiä voi täydentää määrällisellä tarkastelulla. Aineistosta voidaan laskea ja taulukoida esimerkiksi tiettyjen toistuvien teemojen sekä puheessa esiintyvien termien lukumäärää. Haastattelussa saatua aineistoa esitettäessä on syytä kertoa, millainen aineisto on kyseessä; Miten tietoa kerättiin, kuinka monelta henkilöltä tietoa kerättiin sekä kuinka paljon vastauksia on saatu. Aineistoa esitettäessä tulee myös avata, mitä teemoja, tuloksia tai havaintoja aineistosta nousee esiin ja kuinka monta kertaa. Analysoijan vastuulla on suodattaa saatu aineisto. Kontekstista irrotetun sitaatin voi helposti ymmärtää väärin. Tuloksia raportoidessa ja esitettäessä tulee harkita tarkkaan, kannattaako käyttää aineistosta otettuja suoria lainauksia. (Artsi-opas 2024.)

Kehittämistyön vaikuttavuuden näkökulmasta tärkeää on pohtia, millaisia tuloksia hankkeesta odotetaan sekä miten tulokset todennetaan. Onnistunut kehittämistyö edellyttää, että kehittämistyön myötä tapahtunut muutos kyetään todentamaan. Kehittämistyön jälkeen siitä saatuja kokemuksia voi hyödyntää laajemmin. Jos kehittämistyöllä on saavutettu hyviä tuloksia niin prosessia on hyvä kuvata ja tietoa kannattaa myös jakaa. Tällöin on mahdollista hyödyntää ja soveltaa tietoa myös toisenlaisiin olosuhteisiin. (Tuomi 2022.)

Kehittämistyön tuloksena syntyy tietoa ohjatun liikunnan tarpeellisuudesta, toimivuudesta ja mielekkyydestä sijaishuollon ympäristössä. Haastatteluiden tuloksista voi ennakkoon odottaa löytävänsä joitain yhteneväisyyksiä vastausten välillä, jotta on mahdollista saada käsitys siitä, mitä mieltä kehittämistyöstä oltiin yleisesti ottaen. Voidaan myös odottaa, että vastauksissa on eroavaisuuksia johtuen esimerkiksi siitä, miten kukin vastaaja suhtautuu liikuntaan. Osallistujien kokemukseen liikuntakerroista vaikuttavat todennäköisesti myös muut seikat, kuten osallistujien aktiivisuus ja rooli, kuinka heidät huomioitiin, miten he pääsivät osallistumaan ja olivatko liikuntamuodot heille sopivia.

5.4 Kehittämistyön raportointi

Kehittämistyön toiminnallisen osuuden ensimmäinen vaihe oli asiakkaiden informointi. Tiedottamista varten laadittiin lomake, jossa oli kerrottu opinnäytetyöstä ja tietosuojaan liittyvistä asioista. Lomakkeet vietiin lastensuojeluyksikköön ja samalla asiakkaille kerrottiin suullisesti opinnäytetyöstä ja liikuntakerhosta. Asiakkailta kysyttiin ehdotuksia liikuntalajeiksi ja muutamia toiveita myös saatiin. Lomakkeet jätettiin asiakkaille luettavaksi ja seuraavalla viikolla oli ensimmäinen liikuntakerta. Työelämäkumppanin kanssa pohdittiin kehittämistyön liikuntamuotoja ja liikuntalajeja. Tapaamiseen sisältyi seuraavanlaisia pohdintoja; Liikunnan tulisi

mielellään olla matalan kynnyksen liikuntaa ja liikuntakerhon tulisi sisältää helposti lähestyttäviä liikuntalajeja. Tällä tarkoitetaan sitä, että liikunta toteutettaisiin mielellään lastensuojeluyksikön pihapiirissä tai sen lähiympäristössä. Liikunnan tulisi myös olla sellaista, että se on mahdollista toteuttaa pienellä budjetilla. Nämä elementit on tarpeellista ottaa huomioon, sillä työelämäkumppani rohkaisee omassa toiminnassaan lapsia ja nuoria sekä työntekijöitä matalalla kynnyksellä toteutettavaan, yksikön pihapiirissä ja lähiympäristössä tapahtuvaan liikkumiseen.

Ensimmäisen liikuntakerran teemaksi valikoitui pihaleikit. Suunnitelmissa oli leikkiä esimerkiksi joitakin seuraavista leikeistä; kirkonrottaa, polttopalloa, kuka pelkää jäämiestä ja tervapataa. Sovimme työelämäkumppanin kanssa, että yksi liikuntakerroista voi olla jotakin maksullista liikuntaa. Tällä kertaa maksulliselle liikuntakerralle lajiksi valittiin seinäkiipeily. Joukkueliikunnalla on lapsen ja nuoren hyvinvoinnille omat hyötynsä, joita myös aiemmin pohdittiin tekstissä. Kolmas liikuntakerta pitäisi siis sisältää joukkuelajeja. Viimeiselle kerralle suunniteltiin loppuhuipenuksena kevätkauden olympialaiset.

Liikuntakerrat suunniteltiin kohderyhmälle sopiviksi, huomioimalla heidän haasteensa neuropsykiatrisella puolella. Käytännössä se näkyi liikuntakertojen kestossa ja joustavuudessa. Lasten voi olla vaikeaa keskittyä yhteen asiaan pitkiä aikoja, joten liikuntakerhot kestivät noin yhden tunnin verran. Joustavuudella tarkoitetaan, että liikuntamuotoja voidaan vaihdella melko usein, jos ilmenee tylsistymistä. Myös liikunnasta poisjääminen liikuntakerhon aikana oli sallittua. Lasten erilaiset fyysiset ja motoriset kyvyt otettiin ohjauksessa huomioon ja asiakkaita autettiin tarpeen mukaisesti. Liikuntakerhojen puitteissa toteutettu liikunta pyrittiin pitämään yksinkertaisena ja ymmärrettävänä. Liikuntakerhoissa ei siis käyty läpi esimerkiksi monimutkaisia pelikuvioita. Liikuntakerhoissa pyrittiin välttämään turhia loukkaantumisriskejä valitsemalla esimerkiksi eri lajeihin soveltuvat pelialustat ja välineet.

Ensimmäiseen liikuntakerhoon valikoituivat koulujen välitunneilta tutut pihaleikit. Pihaleikit ovat yhteisöllisiä ja kannustavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ne myös harjoittavat ohjeiden noudattamista. Lapset oppivat leikkien kautta myös toiminnan säätelyä, tunneilmaisua ja sääntöjen noudattamista, jotka mainitaan myös opetussuunnitelmassa tärkeänä osana koulu liikunnan tavoitteita. (OPH 2014.) Liikkuminen aloitettiin polttopallolla, jossa hiekkaan piirrettiin ringi, jonka sisällä pelaajien tuli pysyä. Ringin ulkopuolella yksi pelaaja polttaa muita ja poltetut joutuvat palettuaan polttajan avuksi. Polttopallopeleissä ei ilmennyt ongelmia ja asiakkaat tuntuivat pitävän tekemisestä. Polttopallopeleiden jälkeen lapsilta kysyttiin, mitä he haluaisivat leikkiä seuraavaksi.

Yksi osallistujista ehdotti, että pelattaisiin peiliä. Peilin tukikohdaksi valittiin pyörävajan seinä. Muut pelaajat lähtivät etenemään peiliä kohti lastenkodin yhteydessä olevan koulun ovelta, johon joutui palaamaan, jos peili oli havainnut pelaajan liikkuvan. Peilin haasteeksi

muodostui sääntöjen liikkumavara. Peilinä olevat pelaajat tulkitsivat kanssapelaajien liikkeitä keskenään eri tavoin. Seuraavaksi leikimme kirkonrottaa, johon selostettiin ensin yhteisesti säännöt. Kirkonrottaa pelattiin yksi kierros, jonka jälkeen yksi osallistujista joutui lähtemään. Säätila muuttui äkillisesti. Alkoi sataa räntää sekä tuuli yltyi kovaksi. Lopuksi pelattiin vielä hippaa. Sade loppui melko pian ja hipan jälkeen kaikilla oli viimeistään hiki päässä.

Toisella liikuntakerralla oli vuorossa seinäkiipeilyä Riihimäellä. Seinäkiipeily oli liikuntakerhon ainoa maksullinen liikuntakerta. Kiipeilyyn saatiin hyvät ohjeet kiipeilykeskuksen henkilökunnalta. Kiipeilyseinien lisäksi myös kuntosali oli käytettävissä. Kaikki asiakkaat osallistuivat kiipeilyyn ja jotkut pitivät kiipeilystä niin kovasti, että olisivat halunneet jäädä vielä pidemmäksi ajaksi kiipeilemään. Joidenkin lasten mielenkiinto kiipeilyä kohtaan tuntui kuitenkin laskevan melko nopeasti. Syitä siihen voivat olla esimerkiksi liikunnan rasittavuus ja haastavuus. Voi myös olla, että osa asiakkaista piti toimintaa yksinkertaisesti liian tylsänä.

Kiipeilyn fyysisestä haastavuudesta ei ole epäilystä. Yhdenkin kiipeilyseinän parissa saa helposti kulumaa aikaa ja erityisesti käsien lihakset ja sormet rasittuvat kiipeilyssä. Myös lapset totesivat, että kiipeily tuntuu sormissa. Ohjaajana havaitsin, että liikuntaa harrastavat lapset tuntuivat pitävän kiipeilystä enemmän, kuin lapset ketkä eivät harrasta liikuntaa niin paljon. Kiipeilykerralla nähtiin hienoja itsensä ylittämisiä. Toisen liikuntakerhon perusteella voidaan arvioida, että kiipeily on haastavaa ja raskasta liikuntaa, jonka avulla voi hyvin kasvattaa lihaskuntoa.

Kolmannessa liikuntakerhossa oli teemana joukkuelajit. Joukkuelajiteemainen liikuntakerta pidettiin yksikön pihalla. Viime kerralla oli toivottu peliä nimeltä ”troijalainen”. Netistä etsimällä pelistä ei löytynyt tietoa, mutta säännöt tunteva osallistuja sai selittää ne muille osallistujille. Pelissä pelaajilla kuuluisi olla käsivarressa huivit, jotka vastustaja koittaa ottaa pois, mutta tällä kertaa huivin repäisy korvattiin kosketuksella olkapäähän. Pelissä kumpikin joukkue piilottaa pallon omalle alueelleen ja toinen joukkue koittaa etsiä sen ja viedä omalle puolelleen ilman, että toisen joukkueen pelaajat saavat palloa kantavan pelaajan kiinni. Joukkueen jäsenet saavat liikuttaa palloa heittelemällä sitä toisilleen. Ensin kokeiltiin siis troijalaista. Peli osoittautui hauskaksi ja siinä sai myös juosta, kun koitti ottaa toisen joukkueen pelaajia kiinni.

Trojjalaista pelattiin vielä toinen kierros. Toisella pelikierroksella peli jumittui, sillä kummankin joukkueen piilot olivat niin hyvät, että palloja ei millään löydetty piiloista. Muutama asiakkaista toimi troijalaisessa rajatuomarina ja oli mukana nauttimassa ulkoilmasta. Katukoripalloa pelattiin yhteen koriin kaksi vastaan kaksi jaoilla vähän aikaa. Pelit sujuivat hyvin ja tunnelma säilyi rentona. Osa osallistujista meni sisälle ja lopuksi pelattiin vapaahiekkoviivalta pudotusta. Suunnitelmiin kuului alun perin myös pelata jalkapalloa. Tällä kerralla ei kuitenkaan ehditty pelata jalkapalloa ollenkaan.

Liikuntakerhon loppuhuipennukseksi viimeisellä kerralla pidettiin kevätolympialaiset. Valmistautuminen olympialaisia varten alkoi siten, että käytiin ostamassa rulla vahvoja jätösäkkejä pussihyppelyä varten ja pitkä hyppynaru. Munkkeja ja simaa hankittiin palkinnoiksi. Olympia-laisten lajit oltiin mietitty valmiiksi aiemmin. Lajit olivat järjestyksessään; pussihyppely pussia vaihtaen, hyppynaruhyppely joukkueittain sekä polttopallo. Suunnitelmiin kuului, että varalajeina voitaisiin juosta viestiä tai ottaa vapaahiekkailu.

Ensin jaettiin joukkueet. Osallistujia oli vappulomien takia vähemmän mitä olisi muuten voinut olla, käsittäen viisi lasta sekä ohjaajan. Kokoon saatiin kolme vastaan kolme joukkueet, jotka kilpailivat keskenään. Pussihyppelyä varten alustaksi valittiin nurmikko, jotta hyppiminen olisi jaloille mukavampaa, eikä kaatuminen sattuisi niin paljoa. Joukkueen jäsenten tuli pomppia tötsälle ja takaisin sekä vaihtaa sitten hyppääjää, niin että kaikki joukkueen jäsenet hyppäävät vuorotellen samalla pussilla. Laji sujui ongelmitta ja asiakkaiden suorituksissa nähtiin erilaisia luovia tyylejä. Asiakkaat myös auttoivat hienosti toisiaan.

Hyppynaruhyppely oli seuraava laji. Kaksi lasta pyöritti narua, kun yksi hyppeli. Lapset saivat hetken aikaa hakea hyppyntunmaa ja sitten laskimme joukkueiden parhaat tulokset yhteen. Viimeisenä lajina pelattiin vielä polttopalloa, sillä asiakas, kuka ei päässyt osallistumaan ensimmäiselle liikuntakerralle, oli toivonut sitä. Pelasimme myös toisen osallistujan toiveesta kaikki vastaan kaikki versiota polttopallosta. Lapset osallistuivat hyvällä asenteella eri lajeihin koko olympialaisten ajan. Kevätolympialaisissa huomattiin, että osallistujat jaksoivat liikua ulkona melkein kaksi tuntia, vaikka suunnitelmissa oli liikkua vain noin tunnin verran. Joillakin osallistujilla olisi ollut energiaa liikkua vielä lisääkin. Lopuksi osallistujat sekä yksikön muut asiakkaat saivat munkkeja ja simaa. Ohjaajana oli ilo nähdä, että lapset auttoivat toisiaan ja kannustivat muita. Kaikki osallistujat eivät omien menojensa ja aikataulujensa takia päässeet osallistumaan joka kerralle, mutta jokaiseen liikuntakerhoon löytyi kuitenkin osanottajia, mikä on tärkeintä.

5.5 Haastattelut

Haastattelurungot oli suunniteltu niin, että kysymykset ovat ymmärrettäviä ja niihin on helppoa vastata. Kysymyksiä ei myöskään haluttu haastatteluun liikaa, vaan sen verran, että tärkeimmät kysymykset saadaan kysytyä. Ensimmäisen liikuntakerhon osallistujille toteutetun haastattelun runko oli seuraavanlainen; Ensin osallistujat jakautuivat pareihin tai ryhmiin. Ensimmäinen tehtävä oli rastittaa valkotaululta suru-, perus-, tai hymynaama. Ensimmäinen kysymys oli; Mikä toisessa liikuntakerrassa oli hyvää ja mikä huonoa? Toinen kysymys oli; Olivatko pihaleikit sinulle mielekästä liikuntaa? Tässä kohtaa asiakkaille kerrottiin, että nyt kysytään samalla myös ensimmäisestä liikuntakerrasta ja kehoitettiin muistelemaan sitä. Viimeiseksi kysyin asiakkailta toiveita liikuntalajeista kolmannelle ohjaukskerralle.

Toisen haastattelun aluksi valkotaululle piirrettiin myös hymynaamat rastitettavaksi, mutta tällä kertaa haastateltavia oli vähemmän ja he vastasivat yksittäin. Haastattelun ensimmäinen kysymys oli; Mikä liikuntakerhossa oli hyvää ja mikä huonoa? Toinen kysymys oli; Tykkäisitkö liikkua enemmän koululiikunnan lisäksi? Kolmantena kysyttiin; Onko sinulla suosikki- ja inhokkilajeja? Viimeisenä kysyttiin; Osallistuisitko liikuntakerhoon jatkossa, jos sellainen järjestettäisiin?

Ohjaajille toteutettiin erillinen haastattelu, jonka kysymysrunko seuraavaksi esitellään. Haastattelun ensimmäinen kysymys oli; Olisiko vastaavalle liikunnanohjaukselle tarvetta yksikössä? Toinen kysymys oli; Liikkuvatko yksikön lapset mielestäsi riittävästi? Kolmas kysymys oli; Miten liikuntakerho mielestäsi onnistui? Haastattelun viimeinen kysymys oli; Miten lapsia voisi motivoida liikkumaan omaehtoisesti?

5.6 Haastatteluiden analyysi

Liikuntaryhmiin osallistuneille asiakkaille toteutettiin yhteensä kaksi haastattelua. Ensimmäinen haastattelu pidettiin kiipeilyn jälkeen lastensuojeluyksikön tiloissa. Se koski ensimmäistä ja toista liikuntaryhmää. Toinen haastattelu pidettiin viimeisen liikuntakerhon, eli kevätolympialaisten jälkeen. Toisessa haastattelussa selvitettiin osallistujien ajatuksia liikuntakerhosta yleisesti. Kummallakin kerralla valkotaululle piirrettiin kolme hymynaamaa, joista asiakkaat saivat rastittaa sen naaman, joka parhaiten kuvastaa liikuntakerhoa. Palaute oli suurimmaksi osaksi myönteistä, mutta kahta ensimmäistä kertaa koskevassa haastattelussa myös suru-naama sai yhden raksin. Ensimmäisessä haastattelussa asiakkaat muodostivat ryhmät, joissa he saivat pohtia kysymyksiä ja kirjoittaa vastauksia taululle.

Ensimmäisestä kerrasta saatiin palautetta esimerkiksi pihaleikkien sääntöjä koskien. Osallistujat eivät välttämättä tienneet kaikkia leikkien sääntöihin kuuluvia pieniä asioita. Ne eivät kuitenkaan haitanneet leikkejä, mutta tulivat myöhemmin ilmi, kun ensimmäisen liikuntakerran tapahtumia pohdittiin yhdessä. Esimerkiksi kirkonrotta-pelissä rotta oli muiden osallistujien mukaan väijynyt liian lähellä kotia, jolloin piiloutujien kotiin juokseminen vaikeutui. Ensimmäinen liikuntakerho meni hyvin ja havaintojen perusteella kaikilla vaikutti olevan hauskaa. Sääolosuhteet toivat mukaan omat haasteensa.

Toisella liikuntakerralla oli kiipeilyä. Vastauksista ilmeni, että automatkoja kiipeilypaikalle ja takaisin pidettiin liian pitkinä. Automatkoilla oli myös havaittavissa lasten välistä ärsyttämistä, mutta mitään suurempia riitoja ei syntynyt. Vastauksissa mainittiin, että oli mukavaa, kun kaikki olivat mukana kahdessa ensimmäisessä liikuntakerhossa. Useampi vastasi, että kiipeily oli kivaa ja myös juomatauot ystävän kanssa olivat mieluisia.

Toinen haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna. Liikuntakerroille osallistuneilta asiakailta kysyttiin muutamia kysymyksiä liikuntakerhosta yleisesti. Toiseen haastatteluun saatiin vastaukset kolmelta osallistujalta. Kaikki vastaajat totesivat, että liikuntakerho oli kokonaisuudessaan hyvä juttu. Vastaajilla ei ollut selviä suosikkilajeja liikuntakerhojen lajeista, vaan kaikki lajit olivat heille mielekkäitä. Ainoastaan polttopallo mainittiin suosikkina. Yksi vastaajista totesi olevansa avoin kokeilemaan kaikkea liikuntaa.

Haastattelussa kysyttiin myös yleisesti asiakkaiden suosikkeja ja inhokkeja liikuntalajien suhteen. Vastaukset olivat samankaltaisia, yleisesti ottaen kaikki liikunta oli vastaajista hauskaa. Yksi kysymyksistä oli; osallistuisivatko lapset liikuntakerhoon myös jatkossa, jos sellainen järjestettäisiin. Vastauksista ilmeni, että lapset osallistuisivat vastaavaan liikuntaan ja tarve liikuntakerhon tyyliselle ohjatulle liikunnalle on olemassa. Osallistumiseen vaikuttaisivat myös heidän sen hetkiset muut suunnitelmansa ja aikataulunsa. Haastatteluiden pohjalta kävi ilmi, että kerhot voisivat olla vielä hausکمempia, jos osallistujia olisi enemmän.

Haastattelin myös kahta lastenkodin ohjaajaa. Kysyin, olisiko vastaavalle liikunnalle tarvetta yksikössä? Vastausten mukaan olisi. Sopiva määrä olisi vastausten perusteella ainakin kerran viikossa ja mahdollisesti toinen kerta viikonloppuna. Kysyin, liikkuvatko yksikön lapset heidän mielestään riittävästi? Haastattelun perusteella eivät, mutta ne lapset liikkuvat, keitä liikunta kiinnostaa muutenkin. Kysyin, miten liikuntakerho onnistui? Vastausten perusteella hyvin. Kaikki lähtivät mukaan, mikä oli hyvä asia. Kysyin myös, miten lapsia voisi motivoida liikkumaan omaehtoisesti? Vastauksista ilmeni, että lapsia voisi motivoida, luomalla heille tilaisuuksia eri lajien kokeilemiseen. Tätä kautta he voisivat löytää itselleen sopivan lajin, joka kiinnostaa heitä, mutta ei myöskään ole liian vaikea. Myös aikuisilta vaadittaisiin liikunnan pariin saattamisessa jonkin verran panostusta.

6 Kehittämistyön tulokset

Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää, onko ohjatulle liikunnalle tarvetta lastensuojeluyksikön arjessa. Havainnoinnin sekä haastatteluiden perusteella selvisi, että ohjatulle liikunnalle löytyy tarvetta osana lastenkodin arkea. Seuraavaksi arvioidaan kehittämisprosessia ja sen tuloksia.

Kehittämistyötä arvioitaessa tulee kiinnittää huomiota toiminnallisen osuuden onnistumiseen, eli miten ohjaukset sujuivat ja pidettiin niiden sisällöstä. Ohjaukset arvioitaessa otetaan huomioon ajanhallinta, eli olivatko liikuntakerrat sopivan pituisia, liian lyhyitä vai liian pitkiä. Kehittämistyön kautta saadun tiedon perusteella voidaan arvioida myös ohjauksien muita elementtejä, kuten liikuntamuotojen mielekkyyttä, ohjatun liikunnan innostavuutta sekä ohjauksen onnistumista.

Liikuntakerhojen pituus tuntui yleisesti ottaen sopivalta ja asiakkaista huomasi, kun heille alkoi riittämään. Liikuntakerhojen keskivertopituus oli noin yhden tunnin. Keskittymiskyky ja jaksaminen vaihteli eri osallistujien välillä. Viimeinen kerta venähti kahden tunnin pituiseksi, mutta se ei tuntunut haittaavan asiakkaita.

Mitä ongelmia kehittämistyön edetessä ilmeni? Kehittämistyön toteutuksessa ilmenneitä ongelmia on hyödyllistä pohtia ja purkaa, jotta saadaan tietoa siitä, miten vastaava toiminta tulisi mahdollisesti toteuttaa jatkossa. Saatujen tulosten perusteella voidaan avata ohjauskertojen ja kehittämistyön kehityskohteita sekä koettaa muodostaa kuvaa siitä, miten kehittämistyöstä olisi saatu vaikuttavampaa.

Kehittämistyön myötä selvisi, että yksi suurimmista haasteista on liikuntaryhmien aikataulutaminen. Jos liikuntakerhon tyyppistä toimintaa järjestettäisiin jatkossa, niin päivä ja ajankohta tulisi miettiä siten, että toiminta sopii luontevasti yksikön päivärytmiin. Ajankohtaa valittaessa tulee ottaa huomioon päivän toimet ja niiden kuormittavuus sekä asiakkaiden henkilökohtaiset aikataulut. Tällä tavoin mahdollisimman moni halukas pääsisi mukaan. On myös tärkeää, että asiakkaille jää päivään lepoaikaa.

Kehittämistyöstä sekä sen onnistumisesta esitetään myös omia ajatuksia ja reflektiota. Reflektointi tarkoittaa tilanteen arviointia oman kokemuksen pohjalta. Itsereflektio taas on omien tuntemusten, mielikuvien, tunteiden tai ajatusten kautta tapahtuvaa tilanteen selkiyttämistä. Reflektio liittyy oppimiseen, sillä siinä on kysymys omien ennako-oletusten arvioinnista, joka merkitsee tavanomaisten ja vakiintuneiden merkitysten ja näkemysten kyseenalaistamista. (Seppälä 2000.)

Kehittämistyön luotettavuuden näkökulmasta arvioidaan, miten kehittämistyöhön osallistujat ovat olleet mukana prosessin aikana. On tärkeää arvioida kehittämismenetelmien ja osallistavien menetelmien oikeellisuutta sekä sitä, miten tarkoituksenmukaisia käytetyt kehittämismenetelmät olivat. Kehittämistyön seurauksena syntyviä muutoksia arvioidaan myös ja lisäksi kehittämistyön dokumentointia, eli esimerkiksi onko työtä dokumentoitu tarpeeksi. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2020.) Arviointi kohdistuu myös tavoitteisiin, eli miten tulokset vastaavat kehittämistyön ennalta asetettuihin tavoitteisiin.

Kehittämistyö oli kokonaisuutena onnistunut ja tavoitteet täyttävä. Kehittämistyö tuotti kokemuksia ja tietoa ohjatun liikunnan tarpeellisuudesta lastensuojeluyksikössä. Yleisesti ottaen liikuntakerhosta pidettiin. Opinnäytetyöhön osallistuneilta asiakkailta saatu palaute sekä osallistujien kanssa käymäni keskustelut tukivat myös sitä, että liikuntakerhosta jäi asiakkaille pääosin hyvä kokemus. Toimeksiantajan toive oli, että yksikön pihaa ja lähiympäristöä hyödynnettäisiin liikuntakerhossa, sillä näissä ympäristöissä liikuntaa olisi käytännöllisintä toteuttaa myös jatkossa. Liikuntakerhon myötä selkiytyi, että lapset eivät tarvitse liikkua kseen

suuria rahallisia panostuksia. Ympäristön puolesta matalan kynnyksen liikkumiseen riitti hyvin asumisyksikön piha.

Asiakkaiden innokkuus liikuntaa kohtaan nousi, kun he saivat liikkua ystäviensä ja muiden asiakkaiden kanssa. Yhteisöllisyys oli tärkeässä osassa siinä, miten asiakkaat viihtyivät liikuntaryhmissä. Panin merkille, että osallistujien kesken ilmeni eroja innokkuudessa eri liikuntalajeja kohtaan. Kaikki osallistujat tuntuivat pitävän perinteisistä pihaleikeistä. Moni piti polttopallosta. Luulen, että jalkapallo olisi myös ollut joillekin asiakkaille mielekästä. Seinäkiipeily oli lajeista vaativin ja jakoi osallistujia eniten kahtia; jotkut pitivät siitä paljon, kun taas jotkut kyllästyivät siihen nopeasti. Ohjaustyö oli mielestäni tasalaatuista ja ennakoitavaa. Ohjauksen näkökulmasta oli tärkeää, että osallistujat saavat vaikuttaa liikuntaryhmien lajeihin.

Liikuntakerhon osallistujat tekivät itselleen ja muille mukavan ympäristön yhdessäoloon ja liikkumiseen. Muiden kannustaminen ja huomioonottaminen olivat vahvasti läsnä liikunnanohjauskerroilla. Ilmapiiri ohjauskerroilla ei ollut havaintojen perusteella liian tiukka. Hauskuus ja rentous säilyivät kantavina voimina liikuntakerhojen aikana. Kaikki halukkaat eivät päässeet osallistumaan liikuntakerhoihin, sillä joidenkin lasten ja nuorten omat menot menivät usein päällekkäin liikuntaryhmien kanssa. Sille asialle emme voineet mitään, mutta esimerkiksi joukkueliikuntakerralle ja olympialaisiin olisi hyvin mahtunut muutama osallistuja lisää. Osallistujat olivat taitotasoltaan ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan erilaisia toisiinsa nähden. Liikunnanohjauskerroilla he pystyivät hienosti toimimaan yhdessä ja auttoivat toisiaan tarvittaessa. Liikuntakerhossa nähtiinkin paljon sinnikkyyttä, muiden huomioimista ja hyvää asennetta.

7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen uskottavuus sekä yhteiskunnan tutkimusta kohtaan tuntema luottamus edellyttävät eettisten näkökohtien huomioonottamista ja tieteen hyvien käytäntöjen noudattamista. Tutkimuseettisiä kysymyksiä ovat esimerkiksi menettelytavan eettisyyteen, tutkittavan tietoiseen suostumukseen, tutkittavan anonymiteetin suojaamiseen ja tutkimuksesta vetäytymiseen liittyvät kysymykset. Vastuullisen tieteen tutkimuseettiset kysymykset voivat liittyä myös tutkimuslupiin ja niiden hakemiseen. (Suomen Akatemia 2025.)

Tutkittavalle ei saa syntyä tunnetta osallistumisen pakollisuudesta eikä pelkoa kielteisistä seuraamuksista, jos hän kieltäytyy osallistumasta tutkimukseen. Tutkittavalla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa, ilman kielteisiä seurauksia hänelle itselleen. Hänellä on oikeus peruuttaa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen ja sen on oltava yhtä helppoa, kuin sen antamisen. Tutkittavalla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä,

henkilötietojen käsittelystä sekä käytännön toteutuksesta, kuten siitä, mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä tarkoittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Paikkojen nimiä ja opinnäytetyön toimeksiantajan nimitietoja ei ole mainittu tekstissä. Kaikki kyselyt ja niiden tulokset käsitellään tekstissä niin, että kyselyihin osallistuneet henkilöt pysyvät anonyymeinä. Opinnäytetyön tekemistä varten on haettu sekä saatu tutkimuslupa. Asiakkailta kysytään suostumus osallistumiseen, eli kehittämisopinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Asiakkaita informoidaan opinnäytetyön tarkoituksesta. Osallistujille tulee selkeästi ilmaista, mihin he ovat osallistumassa ja antaa heille lisätietoa heidän halutessaan. Osallistujia informoidaan myös siitä, että he osallistuvat opinnäytetyöhön anonyymeina eikä heidän tunnustietojaan tule näkyviin opinnäytetyöhön. Liikuntavälineet ja suojavarusteet valitaan asianmukaisesti ja liikuntamuodon mukaan. Toiminnassa otetaan huomioon asiakkaiden turvallisuus ja ohjaus toteutetaan niin, ettei kenellekään aiheudu turhaa loukkaantumisen riskiä. Ohjauksessa huomioidaan asiakkaiden taidot, fyysinen jaksaminen, vireystila sekä ikätaso.

Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi kohdistuu koko kehittämistyön prosessiin, sen johdonmukaisuuteen sekä systemaattisuuteen. Johdonmukaisuudella tarkoitetaan tutkittavan ilmiön perusrakenteen, lähestymistavan, tutkimusaineiston ja analyysimenetelmän, tulosten esittämisen sekä johtopäätösten teon loogista kokonaisuutta. Luotettavuuden kannalta on tärkeää selvittää kehittämistyön suunnitelmavaiheesta lähtien, mikä on kehittämistyön tehtävä, mikä on tehtävän kannalta olennaista tietoa, miten tietoa kerätään, ketkä siihen osallistuvat sekä miten kerättyä aineistoa käsitellään ja tulkitaan. Haastattelujen kautta saatua aineistoa purkaessa tulee tuoda ilmi teemat ja kysymykset, joita käytettiin. Muita haastatteluun vaikuttaneita tekijöitä on myös syytä arvioida, kuten haastattelutilannetta, haastatteluun ja havainnointiin käytettyä aikaa sekä sen riittävyttä. (Hyvärinen & Vuokkila-Oikonen 2020.) Opinnäytetyön tietoperustana käytetään kirjallisuutta, joka käsittelee lasten ja nuorten liikumista ja liikuntaharrastuksia. Työssä käytetään lähteenä myös ajankohtaisia artikkeleita ja lehtijuttuja, jotka käsittelevät opinnäytetyön aihetta. Opinnäytetyöhön valitut lähteet tukevat toteutettua kehittämistyötä ja lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta.

8 Pohdinta

Sosionomin opinnäytetyön tekeminen oli tekijälleen opettavainen kokemus. Opinnäytetyön aihe tuntui kiinnostavalta ja ajankohtaiselta. Kehittämistyön osuutta oli mielekästä tehdä, sillä opinnäytetyön tekijä pääsi osallistumaan liikuntaryhmiin ohjaajan roolissa lastensuojeluyksikön asiakkaita ohjaten. Käytännön tekeminen tuntui luontevalta ja oli mukavaa, ettei

opinnäytetyön tekemisestä tullut liian teoriapainotteista. Kehittämistyö tuotti hyötyä niin toimeksiantajalle, kuin opiskelijalle. Toimeksiantaja hyötyi kehittämistyöstä neljän toteutetun liikuntaryhmäkerran muodossa, joihin kaikki halukkaat ja paikalla olleet asiakkaat saivat osallistua. Jatkossa työelämäkumppanilla on kehittämistyön pohjalta saadun näytön perusteella mahdollisuus ottaa ohjattu liikkuminen säännölliseksi osaksi heidän arkirytmäänsä. Myös heidän tavoitteensa oli, että pihapiirissä ja lähiympäristössä liikkumista saataisiin entistä enemmän mallinnettua osaksi yksikön toimintaa.

Monilla lastensuojelun asiakkailla saattaa olla heikko itsetunto ja liikunta voi olla yksi tapa vahvistaa sitä sekä saada onnistumisen kokemuksia. Teoksessa; ”Pysy liikkeellä” pohditaan rajoitteita, joita moni kokee liikuntaa kohtaan. Moni liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi ja istuu liian paljon. Vielä suurempi haaste on se, että liikunnan harrastaminen jakautuu epätasaisesti eri yksilöiden välillä. Segregaatio, polarisaatio ja syrjäytyminen ovat yhteiskuntamme kasvavia haasteita, myös liikunnan osalta. Merkittävällä osalla ihmisistä elämä sujuu hyvin, mutta osa tarvitsee entistä moninaisempaa rinnalla kulkemista. Rajallisiksi koetut mahdollisuudet tekevät myös liikkumisesta entistä hankalampaa. Vähentyvä liikkuminen vaikutuksineen madaltaa uskoa omaan pystyvyyteen ja liikkuva elämäntapa tuntuu yhä kaukaisemmalta. Kysymys ei siis ole vain siitä, viitsikö ihminen lähteä harrastamaan. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 46.)

Liikuntaryhmät tarjosivat lastensuojeluyksikön asiakkaille mahdollisuuden yhteiseen liikkumiseen sekä uusien liikuntalajien kokeiluun. Kehittämistyön tuloksena syntyi myös tietoa liikuntaryhmien tarpeellisuudesta osana lastensuojeluyksikön arkea. Asiakkailta ja henkilökunnalta saadun palautteen sekä haastatteluiden perusteella saatiin arvokasta tietoa ohjatun liikunnan mielekkyydestä, haasteista sekä kohderyhmälle sopivista liikuntamuodoista. Ohjatusta liikunnasta lastensuojelun ympäristössä on vielä olemassa yllättävän vähän tutkimustietoa, joten opinnäytetyöprosessin aikana oli mielenkiintoista syventyä lasten ja nuorten liikkumiseen ja sitä ympäröiviin teemoihin. Opinnäytetyön tekijä haluaa kiittää kaikkia prosessissa häntä autaneita tahoja, työelämäkumppaniaan sekä kaikkia työn toiminnalliseen osuuteen osallistuneita asiakkaita.

Lähteet:

Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. 2017. Terveysliikunta. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Juva: PS-kustannus.

Koski, P., Tähtinen, J., Vanttaja, M. & Zacheus, T. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ja tekijät.

Koskinen, S. 2025. Anna aivoille ilonaiheita. Avainapteekit.

Paajanen, M. & Vapaavuori, J. 2023. Pysy liikkeellä. Helsinki: Tammi.

Ruotsalainen, S-M. 2020. Hyppää hippaa, motoristen taitojen leikkikirja. Satu-Maria Ruotsalainen ja Publiva Oy: Tallinna.

NS-työryhmä. 2025. Kannattaa kuntoilla älykkäästi. Tiede-lehti. 1/2025

Sähköiset:

Artsi-opas. 2024. Laadullinen aineisto. Viitattu: 20.3.2025. [Laadullinen aineisto - Artsi-opas](#)

Elbella. 2016. Vinkit havainnointiin. Wordpress. Viitattu: 20.3.2025. [Vinkit havainnointiin - Oppariapu](#)

Elbella. 2016. Vinkit haastattelujen laatimiseen. Wordpress. Viitattu: 20.3.2025. [Vinkit haastattelujen laatimiseen - Oppariapu](#)

- Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. 2020. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. LibGuides. Viitattu: 20.3.2025. [Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus - Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0 - Tiedonhaun oppaat: Resource Guides at Diaconia University of Applied Sciences](#)
- Icehearts. 2025. Ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Viitattu: 21.3.2025. [Ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä - Icehearts](#)
- Iljukov, S., Parkkari, J. & Tammelin, T. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Aikauskirja Duodecim. Viitattu: 21.3.2025. [Kasvuikäisten liikunta](#)
- Jurvakainen, V., Lahti, S., & Valander, V. 2014. Liikuntaleikkikirja, 66 leikkiä liikunnanopetukseen. Viitattu: 19.5.2025. [liikuntaleikkikirja-66_leikkia_opetukseen.pdf](#)
- Jyväskylän yliopisto. 2025. Haastattelut. Viitattu: 20.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset. Viitattu: 20.3.2025. [Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)
- Muotio, L. 2022. Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä. Muotoilu.info. Viitattu: 20.3.2025. [Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä • muotoilu.info](#)
- Mutanen, A. 2025. Tutkimus: Liikunnan lisäys kasvatti lasten älykkyydosamäärää. HS-tiede 2/2025. Viitattu: 20.3.2025. [Tutkimus: Liikunnan lisäys kasvatti lasten älykkyydosamäärää | HS.fi](#)
- Palvelumuotoilu Palo. 2021. Palvelumuotoilun menetelmä - haastattelu. Viitattu: 20.3.2025. [Palvelumuotoilun menetelmä - haastattelu | Palvelumuotoilu Palo](#)
- Pekkarinen, S. 2023. Asiantuntija ei säästele sanojaan puhuessaan lasten ja nuorten liikkumattomuudesta - ”Digiaddiktio on nielaissut lapsemme”. Savon Sanomat. Viitattu: 20.3.2025. [Asiantuntija ei säästele sanojaan puhuessaan lasten ja nuorten liikkumattomuudesta - ”Digiaddiktio on nielaissut lapsemme” | Savo | Savon Sanomat](#)
- Seppänen-Järvelä, R. 2000. Kehittämishankkeiden evaluaatio: tarpeellista mutta vaikeaa. Hallinnon tutkimus 4. Viitattu: 20.3.2025. [101784-Artikkelin teksti-180958-1-10-20210116.pdf](#)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2025. Lastensuojelu. Viitattu: 20.3.2025. [Lastensuojelu - Sosiaali- ja terveysministeriö](#)

Suomen Akatemia. 2025. Tutkimusetiikka. Viitattu: 20.3.2025. [Tutkimusetiikka - Suomen Akatemia](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Lastensuojelulaitokset. Viitattu: 20.3.2025. [Lastensuojelulaitokset - THL](#)

Tietoarkisto. 2025. Tunnisteellisuus ja anonymisointi. Viitattu: 20.3.2025. https://www.fsd.tuni.fi/images/guidelines/img_content_anonymisointi.jpg

Tilastokeskus. 2025. Tutkimus- ja kehittämistoiminta. Viitattu: 20.3.2025. [Tutkimus- ja kehittämistoiminta | Käsitteet | Tilastokeskus](#)

Tivonen, K. 2025. Liikunnan merkitys lapselle. Viitattu: 20.3.2025. [Liikuntaharrastuksen merkitys lapselle | Aivoliitto](#)

Tuomi, T. 2022. Kuusi askelta vaikuttavaan kehittämistyöhön. Viitattu: 20.3.2025. [Kuusi askelta vaikuttavaan kehittämistyöhön - Keva](#)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Viitattu: 20.3.2025. [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019.](#)

Vikki, N. 2023. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen kaipaa lisää tutkimusta ja toimia. Jamk Arena. Viitattu: 20.3.2025. [Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen kaipaa lisää tutkimusta ja toimia - Jamk Arena](#)

Virtanen, J. 2023. Jo aiemmin vähän liikkuneet lapset liikkuvat nyt entistä vähemmän - into laskee heti koulun alkaessa. Helsingin Sanomat. Viitattu: 20.3.2025. [Jo aiemmin vähän liikkuneet lapset liikkuvat nyt entistä vähemmän - into laskee heti koulun alkaessa | HS.fi](#)

