

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes, resembling a stylized 'D' or a large bracket.

**Miia Juntunen**  
**Mari Vuorisalmi**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK) diakoni  
Opinnäytetyö, 2019

# LIIKUTA JA TULE LIIKUTETUKSI

Liikunta-agenttien kokemuksia omasta tehtävästään

---

## TIIVISTELMÄ

Juntunen Miia ja Vuorisalmi Mari

Liikuta ja tule liikutetuksi, Liikunta-agenttien kokemuksia omasta tehtävästään

Sivut ja liitteet 56 sivua, 4 liitettä

Marraskuu, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä liikunta-agenttien kokemuksia omasta tehtävästään ja sen mahdollisista kehityskohteista. Liikunta-agentit ovat nimettyjä ja tehtävänsä erikseen koulutettuja seurakunnan työntekijöitä, jotka ovat olleet osana Nuori Kirkko ry:n Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen -hanketta. Liikunta-agentit toimivat seurakunnissa liikunnan puolesta puhujina ja esimerkkeinä kaikissa Suomen hiippakunnissa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli avata liikunta-agentin määritelmää ja tehtävää Liikkuva seurakunta -toimintamallissa. Tutkimuksemme tavoitteena oli koota liikunta-agenteilta mahdollisimman realistisia ja ajantasaisia tutkimustuloksia. Tarkoituksena oli, että Nuori Kirkko ry ja Kirkkohallituksen edustajat voivat halutessaan hyödyntää tutkimuksemme tuloksia.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena ja tutkimusaineiston analyysimenetelmänä oli aineistolähtöinen sisältöanalyysi. Liikunta-agenttien vastaukset koottiin Webropol kyselylomake -sovelluksella, joka lähetettiin liikunta-agenteille sähköpostitse.

Tutkimustulokset kuvaavat seitsemän liikunta-agentin kokemuksia omasta tehtävästään. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että liikunta-agentit kokivat hankkeen ja tehtävänsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi, mutta kaipasivat osin tehtävänsä liittyen lisää tukea ja selkeämpää raamitusta. Vertaistuki ja yhteydenpito muiden liikunta-agenttien kanssa koettiin pääosin merkitykselliseksi ja tärkeäksi osaksi omaa tehtävää. Haasteellisimpia asioita tutkimustulosten mukaan olivat muun työyhteisön innostaminen sekä tehtävään ja työaikaan liittyvät kysymykset. Tutkimustulosten mukaan liikunta-agentit olivat kokeneet onnistumisia ainakin joissain heille määritellyissä tehtävissä, joka osaltaan loi myönteistä mielikuvaa liikunta-agentin tehtävästä.

Asiasanat:

laadullinen tutkimus, lapset, liikunta-agentti, liikkuva seurakunta, nuoret, Nuori kirkko ry

## ABSTRACT

Juntunen Miia and Vuorisalmi Mari  
Move and be moved – Experiences from sports-agents  
56 p, 4 appendices  
November, 2019  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree Programme in Social Services  
Option in Diaconal Work  
Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was to collect experiences from sports-agents as well as gather insights on any development subjects. Sports-agents are separately educated and named employees of congregations, who have taken part in the project Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen by Nuori Kirkko registered association. Sports-agents operate in congregations as spokespersons for sports and examples in all bishoprics across the country.

The goal of this thesis was to open up the definition and mission of the sports-agent within the operating model of Liikkuva seurakunta (Moving congregation). The aim of our research was to gather as realistic and up-to-date results from sports-agents that could be of benefit to representatives of Nuori Kirkko and the board of directors of the church.

The research was executed by using qualitative methods and method of analysis used was material-oriented content analysis. Webropol application was used to gather answers from sports-agents and hyperlinks to poll were sent by e-mail.

The results of the research consisted of job experiences from seven different sports-agents. The results indicated, that sports-agents felt both, the project and their job significant and meaningful, but they did long for more support and a clearer frame of work. Peer support and liaison with other sports-agents was experienced mostly meaningful and a key component of the job. Inspiring the work community and issues related to both the task and work hours were felt most challenging. The results show that success was experienced by sports-agents at least in some of the tasks assigned to them, which partly created a positive image of the job itself.

### Keywords:

qualitative research, children, sports-agent moving congregation, youth, Nuori kirkko ry

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 KIRKKO KOHTAAMISEN MAHDOLLISTAJANA .....	6
2.1 Matalan kynnyksen toiminnan merkitys .....	8
2.2 Moniulotteinen ihmiskäsitys .....	10
2.3 Ruumiillisuus.....	12
3 LIIKUNTA KÄSITTEENÄ .....	15
3.1 Liikunnallinen työkuulttuuri seurakunnissa .....	17
3.2 Kirkon kymmenen teesiä liikunnasta .....	18
3.3 Lasten ja nuorten liikunta .....	19
3.4 Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen .....	21
4 LIIKUNTAA LAPSEN JA NUOREN ARKEEN -HANKE .....	23
4.1 Liikunta-agentit .....	23
4.2 Hiippakunnat ja rovastikunnat .....	24
4.3 Liikkuva seurakunta.....	25
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA MENETELMÄT .....	27
5.1 Laadullinen tutkimus.....	27
5.2 Aineiston keruun valmistelut .....	28
5.3 Aineiston keruu .....	29
5.4 Aineiston analyysi.....	31
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	35
6.1 Liikunta-agentin työ suhteessa paikallisseurakuntiin .....	35
6.2 Liikunta-agentin työ suhteessa seurakunnan työntekijöihin.....	36
6.3 Liikunnalliset toiminnot .....	37
6.4 Liikunta-agenttien kokema tuki.....	38
6.5 Liikunta-agenttien tehtävän haasteet.....	39
6.6 Tuen tarve.....	40
6.7 Liikunta-agenttien tulevaisuus.....	41
7 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI.....	42

7.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	42
7.2 Pohdintaa tutkimusprosessista .....	44
7.3 Pohdintaa tutkimustuloksista.....	45
7.4 Ammatillinen kasvu.....	47
LÄHTEET .....	49
LIITE 1. KYSELYLOMAKKEEN RUNKO .....	53
LIITE 2. SAATEKIRJE .....	54
LIITE 3. TUTKIMUSSUOSTUMUS .....	55
LIITE 4. SWOT-ANALYYSI OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUMISESTA .....	56

## 1 JOHDANTO

Seurakunnan lasten ja nuorten liikunnallinen toiminta on vakiinnuttanut jalansijansa seurakuntien vuotuisten toimintojen joukossa. Monissa seurakunnissa liikutaan jo nyt paljon erilaisten kerhojen, retkien ja tapahtumien muodossa. Seurakunnan järjestämät matalan kynnyksen liikuntakerhot tarjoavat rennon ja taloudellisesti edullisen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa. Liikunnallisessa seurakunnassa on kyse siitä, että ihmiset nauttivat ja viihtyvät yhdessä. (Helle-Lahti 2014, 17–18.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Nuori kirkko ry:n ja Kirkkohallituksen kanssa. Opinnäytetyö keskittyy Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen -hankkeessa toimiviin liikunta-agentteihin. Liikunta-agenttien tehtävänä on kiertää oman alueensa seurakuntia ja kartoittaa seurakunnan liikunnallista toimintaa. Kaksivuotinen hanke alkoi vuonna 2017 ja päättyi vuoteen 2019 mennessä. (Jukka Jylhä, henkilökohtainen tiedonanto 8.11.2018.) Yhteistyökumppanimme valikoitui heidän tarjottuaan opinnäytetyön aihetta Diakonia-ammattikorkeakoulun-sivuilla. Otimme heihin yhteyttä loppuvuodesta 2018, jolloin tapasimme myös hankkeen koordinaattorin Jukka Jylhän. Sen lisäksi osallistuimme Jyväskylässä Kirkon kasvatuksenpäiville, jossa tapasimme hankkeessa toimivia liikunta-agentteja.

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin kvalitatiivisesti liikunta-agenttien kokemuksia omasta tehtävästään seurakunnan liikuntakasvatuksen parissa. Keräsimme yhteen liikunta-agenttien ajatuksia omasta tehtävästään sekä toimme esille myös mahdollisia kehityksen kohteita agenttien työhön liittyen. Aineistonkeruu tehtiin kyselytutkimuksena, joka toteutettiin Webropol-kyselytyökalulla, jonka lähetimme liikunta-agentteille sähköpostitse. Analysointimenetelmänä oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jonka avulla kävimme kyselylomaketutkimuksen aineiston läpi. Yhteistyökumppanimme voi halutessaan käyttää opinnäytetyötämme liikunta-agenttien toiminnan raporttina. Sen lisäksi tulokset voivat auttaa

yhteistyökumppanimme kehittämään liikunta-agenttien työtä. Aineistoamme voi käyttää myös jatkotutkimuksiin, esimerkiksi seuraaviin opinnäytetöihin.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, sillä erityisesti viime vuosina on käyty keskustelua siitä, miten seurakunta voisi liikuttaa ihmisiä enemmän. Seurakunnissa on myös nostettu esiin yhä enemmän liikunnallisen toiminnan merkitystä. Valikoimme opinnäytetyön aiheen yhteisestä kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan. Meitä molempia yhdistää liikunnallinen elämäntapa sekä toisaalta yhteinen huoli siitä, ettei lapsilla ja nuorilla ole yhdenvertaisia harrastusmahdollisuuksia. Liikunta ja sen vaikutukset niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin ovat olleet paljon esillä. Työyhteisöissä kiinnitetään huomioita istumisen määrään ja kannustetaan esimerkiksi kävelykokouksiin. Ihminen on luotu liikkumaan ja on valtavan arvokasta ja tärkeää, että tämä huomioidaan myös seurakunnissa.

## 2 KIRKKO KOHTAAMISEN MAHDOLLISTAJANA

Terveyden edistämistä on kaikki se toiminta, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisen omia voimavaroja huolehtia omasta ja muiden terveydestä. Kirkko on myös muiden toimijoiden rinnalla edistämässä ihmisten kokonaisvaltaista terveyttä. Oleellista on tukea ja vahvistaa yksilön terveyttä suojaavia tekijöitä, niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa terveelliset elämäntavat, myönteinen kuva itsestä sekä myönteinen elämänasenne. Ulkoisiin tekijöihin voidaan laskea perustarpeiden tyydytys kuten ruoka, lämpö, suoja ja lepo sekä toimeentulon turvaaminen. (Gothoni, Helosvuori, Kuusimäki & Puuska 2012, 97, 99.)

Kirkon kasvatus- ja diakoniatyö pyrkivät kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen kohtaamiseen, jossa ihmisen elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisuutena. Kohtaamisen tavoitteena on ihmisen toivon, luottamuksen ja voimavarojen vahvistaminen eri elämänaalueilla. Diakonisessa auttamistyössä kohdetaan ihminen kaikilla tasoilla: fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti. (Helosvuori, Koskenvesa, Niemelä & Veikkola 2002, 235.) Myös kirkon diakoniatyön ja yhteiskuntatyön linjauksissa painotetaan diakoniatyön tavoitetta löytää ihmisen omat voimavarat ja toimia yhdessä heidän kanssaan elinolosuhteiden parantamiseksi (Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Linjaukset eli strategiset suuntaviivat. Diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015).

Diakoniatyöntekijän eettisissä ohjeissa korostetaan lähimmäisenrakkautta, ihmisen arvon kunnioittamista, oikeudenmukaisuutta ja vastuullisuutta. Ohjeistus sisältää kaksitoista käsitettä, joiden tarkoituksena on tukea diakoniatyöntekijää työssään. Ohjeistuksen ensimmäisessä kohdassa kerrotaan, että työn tarkoitus on tuoda iloa ja toivoa sekä mahdollistaa ihmisarvo kaikille. Toisessa ohjeessa neuvotaan, että työssä tulisi edistää itsemääräämisoikeutta ja puolustaa heikommassa asemassa olevia. Kolmas ohje opastaa olemaan luotettava ja huolehtimaan asiakkaan yksityisyydestä. Neljännessä ja viidennessä kohdassa



muistutetaan huolehtimaan omasta jaksamisesta ja ammatillisuuden kehittämisestä sekä olemaan inhimillinen. Kuudennessa kohdassa opastetaan, että ihmisiä kutsuttaisiin ja kannustettaisiin huolehtimaan toinen toisistaan. Kohdassa seitsemän painotetaan edistämään vuorovaikutusta ihmisten välillä sekä tukemaan heidän omia voimavarojaan niin yhteisönä kuin yksilönäkin. Kohdassa kahdeksan ja yhdeksän painotetaan pyyteettömyyttä ja reilua työkavereita kohtaan. Kymmenes ohje neuvoo kunnioittamaan reilua ja toimimaan vuoropuhelussa muiden uskonnollisten yhteisöjen kanssa. Eettisten ohjeistuksen kaksi viimeistä kohtaa painottaa työntekijää toimimaan avoimesti ja vastuullisesti, edistäen kestävästä kehitystä. (Diakoniatyöntekijöiden liitto 2016.)

Diakoniatyössä tehdään tälläkin hetkellä monenlaista terveyttä edistävää työtä. Terveyttä edistävää auttamista on ensisijaisesti henkisen ja sosiaalisen tuen antaminen, asiakkaan tukeminen ja kuunteleminen, terveystalouteen ohjaaminen, vertaistuen järjestäminen sekä rohkaiseminen. Diakoniatyöllä on tarjota paljon terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa, jos vain työntekijät osaavat hyödyntää sitä mahdollisuutta. (Gothoni ym. 2012, 101.) Liikuntakasvatuksella pyritään tukemaan lapsen ja nuoren normaalia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Liikunnallisuudesta halutaan luoda pysyvä elämäntapa opettamalla ja kasvattamalla lapsi ja nuori liikkumaan. (UKK-instituutti 2008, 90.)

Kirkon varhaiskasvatus ja kasvatustyö luovat mahdollisuuksia terveyttä ja liikkumista edistävään toimintaan. Liikuntakerhot, toimintapäivät sekä leirit ja retket kutsuvat lapsia ja nuoria osallistumaan toimintaan. Seurakunnissa huomioidaan myös taloudellisesti vaikeassa tilanteessa olevat perheet tarjoamalla liikuntamahdollisuuksia ilmaiseksi. Urheiluseurat eivät myöskään välttämättä tarjoa kaikilla paikkakunnilla mahdollisuutta pelkkään pelailuun, joten tässäkin mielessä seurakunnalla on tärkeä rooli tarjotessaan liikuntaa lapsille ja nuorille. (Helle-Lahti 2014, 31.)

## 2.1 Matalan kynnyksen toiminnan merkitys

Terveyserot ovat viime vuosina kasvaneet eri sosiaaliryhmien välillä ja terveysongelmien on katsottu liittyvän yhteen köyhyyden, matalan koulutustason sekä huono-osaisuuden kanssa. Huono-osaisuus voi näyttäytyä myös välinpitämättömyytenä terveellisiä elämäntapoja kohtaan. On todettu, että yksinhuoltajaperheiden ja monilapsisten perheiden lapsilla on suurin riski kokea köyhyyttä ja jäädä harrastusten ulkopuolelle. Hyvät sosiaaliset verkostot lisäävät koettua terveyttä ja harrastuksien on todettu vahvistavan itsetuntoa sekä tunnetta elämän mielekkyydestä. (Gothoni ym. 2012, 77–78.) Köyhyys ja huono-osaisuus voivat synnyttää ulkopuolisuuden tunnetta, kuten erilaisten yhteisöjen ja palvelujen ulkopuolelle jätetyksi tulemista niin, ettei tunne tulevansa kelpuutetuksi yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Kokemuksen ulkopuolisuudesta tai sen tunteesta voi synnyttää esimerkiksi taloudellinen eriarvoisuus. (Juhila 2018, 209–213.)

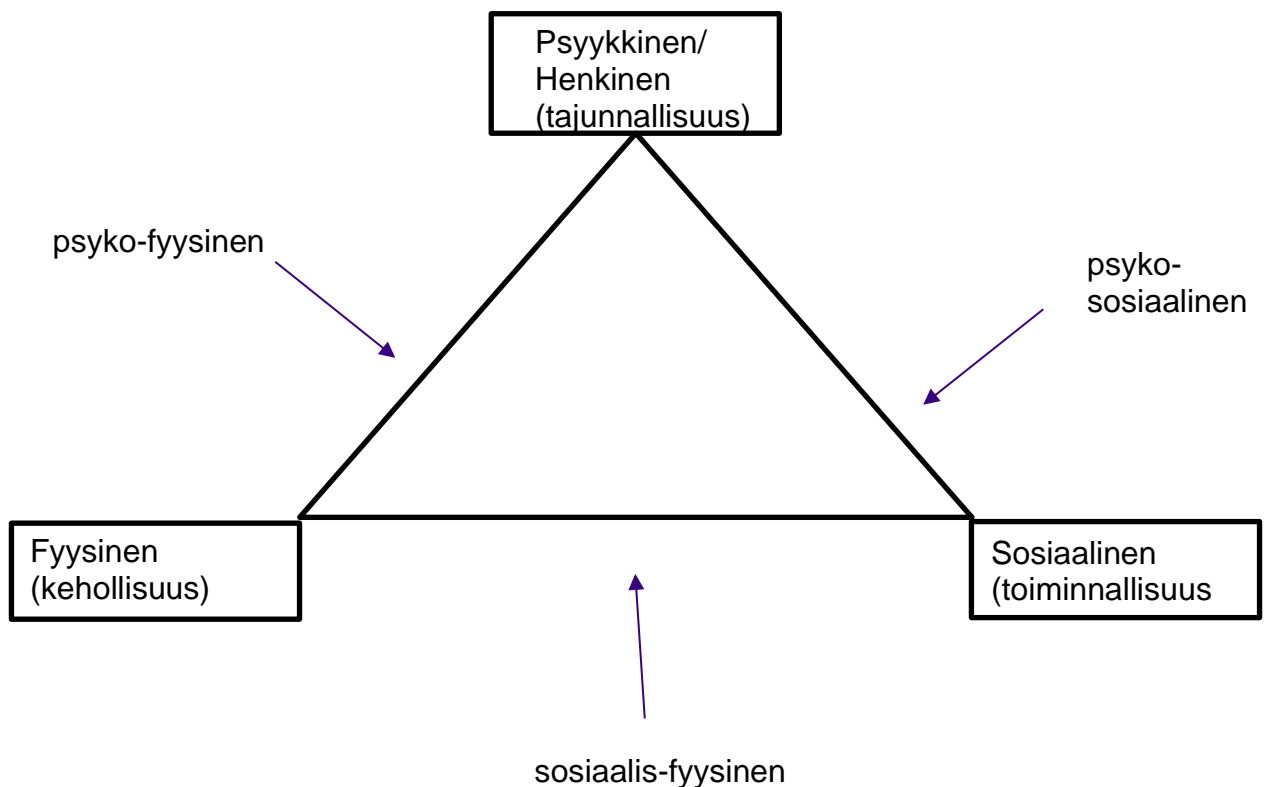
Liikunnallista eriarvoisuutta voivat aiheuttaa monet eri tekijät. Perheen sosioekonominen asema voi vaikeuttaa lapsen ja nuoren liikunnan mahdollisuutta, mutta myös erilaiset harrastusmaksut ovat kallistuneet viimeisten vuosikymmenten aikana. (Aaltonen 2016, 35.) Liikkumattomuuden jäljillä - tutkimuksessa perehdyttiin vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteeseen ja liikunta-aktiivisuuden muutoksiin. Tutkimuksessa haastateltiin lapsia ja nuoria vuosina 2003 ja 2013. Aineistosta tuli ilmi, että liikunnan harrastamisen esteitä ja vähäisen liikkumisen syyt jakautuivat yksilöllisiin, sosiaalisiin ja institutionaalisiin tekijöihin. Yleisimmät perustelut liikkumattomuudelle olivat laiskuus, ajanpuute, epämiellyttävät kokemukset, se, että ei nauttinut kilpailemisesta tai että ei ollut löytänyt sopivaa lajia itselleen. Lisäksi liikkumattomuuden syiksi mainittiin se, että ei nauttinut liikkumisesta, että ei ollut tottunut liikkumaan tai että kodin läheltä ei löytynyt sopivaa liikuntapaikkaa. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 77–78.)

Liikuntalain (390/2015) mukaan liikunnan harrastamisen tulee olla jokaisen kansalaisen perusoikeus. Lain tavoitteiden lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Laissa korostetaan myös lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen edistämistä liikunnan avulla. (Liikuntalaki 390/2015 §2) On myös esitetty, että kirkon tulee olla mukana ehkäisemässä syrjäytymistä vahvistamalla huolenpitoa jäsenistään. Seurakuntayhteisöä tulisi kehittää ihmisten osallisuutta ja vuorovaikutusta edistäväksi. (Helosvuori, ym. 2002, 126.)

Nuorisobarometri-kyselytutkimus on vuosittain toteutettava kysely 15–29-vuotiaille nuorille. Kyselyssä käsitellään ajankohtaisia aiheita, mutta samalla siinä käsitellään myös vuosittain toistuvia tutkimuskysymyksiä. Vuonna 2017 julkaistussa Nuorisobarometrissa ilmenee, että yhä useampi nuori kokee rahanpuutteen esteenä harrastamiselle. Vuoden 2017 tuloksista ilmenee, että noin 39% vastanneista totesi rahanpuutteen olleen esteenä harrastamiselle ja 28% oli joutunut lopettamaan harrastamisen taloudellisen tilanteen vuoksi. (Nuorisobarometri 2017, 87.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa todettiin myös, että perheen heikko taloudellinen tilanne vaikuttaa osaltaan lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa ilmeni, että heikko taloudellinen tilanne vaikuttaa maksullisessa urheiluseurassa harrastamiseen sekä muiden maksullisten liikuntapalveluiden käyttöön kaikissa kyselyyn osallistuneissa ikäluokissa (Hakanen ym. 2019, 26). Seurakunnan järjestämällä matalan kynnyksen liikunnallisilla toiminnoilla voi olla valtava merkitys, sillä se mahdollistaa matalamman kynnyksen ja taloudellisesti edullisemmän mahdollisuuden harrastaa liikuntaa. Näin ollen voidaan jopa puhua nuorisodiakonisesta vaikuttavuudesta. Liikkumisen mahdollisuuden saavat myös ne lapset, jotka eivät vanhempiensa taloudellisen tilanteen takia voisi muuten osallistua urheiluseuran maksulliseen toimintaan. (Helle-Lahti 2014, 17, 31.)

## 2.2 Moniulotteinen ihmiskäsitys

Kautta aikojen ihmisyyttä on tarkasteltu monin eri tavoin. Ihmiskäsityksessä on kyse siitä, millainen ihminen on ja mitkä ovat ihmisen olemisen muodot. Puhuttaessa ihmiskäsityksestä, lähdetään ihmisyyttä tarkastelemaan aina tietystä näkökulmasta. Diakoniatyön taustalla vaikuttaa sekä kristinuskon että toisaalta myös sosiaali- ja terveydenhuollon ihmiskäsitykset. Moniulotteisessa ihmiskäsityksessä ihminen nähdään niin fyysisenä, psyykkisenä että hengellisenä olentona. Kuviossa 1 on esitetty moniulotteisen ihmiskäsityksen eri ulottuvuudet. Kuvioista voidaan erottaa ihmisen kolme eri perusulottuvuutta, jotka ovat toiminnallisuus, tajunnallisuus ja kehollisuus. (Helosvuori, ym. 2002, 87–91) Lauri Rauhala (1989, 32) kuvaa, että ihmistä ei pystytä ymmärtämään, eikä ihminen voi olla olemassa ilman näitä ulottuvuuksia. Tässä kappaleessa tarkastelemme moniulotteisen ihmiskäsityksen perusulottuvuuksia ja pohjustamme ruumiillisuuden termiä, jota tarkastelemme seuraavassa kappaleessa.



KUVIO1. Moniulotteinen ihmiskäsitys (Helosvuori, ym. 2002, 95.)

Kristinusko ei määrittele ihmiskäsitystä tyhjentävästi vaan jättää sen osin avoimeksi. Tämä myös antaa mahdollisuuden ihmisen kohtaamiseen sellaisena kuin ihminen on. (Malkavaara 1987, 29–30.) Tarkasteltaessa ihmistä kehollisena, ruumiillisena olentona, ihmisellä on olemassaolon tarpeet. Ihmisellä on elimistö, jota tulee hoitaa ja josta tulee pitää huolta, jotta ihmisen tarpeet tulevat tyydytetyiksi. Ravinto, happi, vesi, fyysinen suoja ja lämpö ovat välttämättömiä tarpeita, joita ihminen tarvitsee elääkseen. (Helosvuori, ym. 2002, 91). Jo varhaisessa diakoniatyössä 1950–60-luvuilla, jolloin julkisen sektorin sairaanhoitajat työskentelivät diakonisoina, ihmisen kehollisuus otettiin huomioon sairaanhoidollisessa diakoniassa. Alkuaikoina diakoniatyö keskittyi etenkin sairaiden, vanhusten ja köyhien auttamiseen. (Suomen ev.lut. Kirkko. Seurakuntaelämä. Diakonia suomalaisen yhteiskunnan murroksessa.)

Tarkasteltaessa ihmistä tajunnallisuuden olemassaolon kautta, voidaan määritellä ihmisellä olevan elämyksiä. Elämykset ovat havainto- ja muistielämyksiä sekä tunne- ja tahtaelämyksiä. Tajunnallisuuden ulottuvuus voidaan jakaa sekä psyykkiseen ja henkiseen että hengelliseen käsitteeseen. Psyykkis-henkisenä olentona, ihminen on tietävä, tunteva ja tahtova. (Helosvuori, ym. 2002, 92.) Tajunnallisuus on mielellisyyttä eli mieli koetaan tajunnan tilassa – elämyksissä, joita koemme jatkuvasti. Mieli, *noema*, voidaan ilmentää erilaisten objektien, ilmiöiden ja asioiden nimien kautta, joista syntyy merkityssuhteita. Merkityssuhde syntyy, kun mieli asettuu tajunnassamme suhteeseen jonkin ymmärtämämme asian kanssa. Esimerkiksi merkityssuhteita on silloin, kun koemme ahdistusta, arkielämän vähäpätöisyyttä, pelkoja tai muita mielen ilmentymiä. Myös erilaiset psyykkiset häiriöt ovat merkityssuhteita. (Rauhala 1989, 35–36.)

Ihmisen kolmas perusulottuvuus, toiminnallisuus, on merkinnyt diakoniatyössä ihmisten auttamista ja tukemista arjen peruskysymyksissä. Tämä näyttäytyy erilaisissa yhteiskunnallisten tilanteiden esiin tuomina auttamistoimintoina, erityisesti taloudellisena avustamisena tai ruoka-apuna. (Helosvuori, ym. 2002,

94–95.) Rauhala (1989, 95) kuvaa ihmisen kolmatta perusulottuvuutta situationaalisuudella, joka on hyvin lähellä toiminnallisuuden käsitettä. Ihmisen situationaalisuus rakentuu geeneistä, vanhemmista, rodusta, kansallisuudesta tai yhteiskunnasta. Situaatiolla kuvataan sitä, kuinka ihminen voi kokea myös asioita, joihin hän ei voi itse vaikuttaa, esimerkiksi joutuessaan luonnonkatastrofin tai onnettomuuden uhriksi. Situaatio rakentuu myös asioista, joihin ihminen voi itse vaikuttaa, esimerkiksi erilaiset harrastukset, ystävät, puoliso tai ammatti. (Rauhala 1989, 42.) Ihminen on näin ollen toiminnallinen olento, joka toimii yhteisössä ja yhteiskunnassa. Ihminen luo ihmissuhteita, perustaa esimerkiksi perheen tai harrastaa. (Helosvuori, ym. 2002, 94.)

### 2.3 Ruumiillisuus

Edellisessä kappaleessa käsitelimme moniulotteisen ihmiskäsityksen teemaan, joka jakaantuu kolmeen eri ihmisen perusmuotoon. Tässä kappaleessa tarkastelemme kehollisuuden, ruumiillisuuden teemaa, joka on ihmisen yksi kokonaisuuden muodostama olemispuoli. Lauri Rauhala taustoittaa ruumiillisuuden aihetta, kuvaamalla sen olevan ihmisen välttämätön olemispuoli, jota ei sairaudet tai vajavuudet poista. Vasta ihmisen kuollessa kehollisuuden olemus lakkaa ylläpitämästä ihmisen olemispuolta (Rauhala 1989, 33.)

Ruumiin ja sielun suhdetta on pohdittu jo ennen ajanlaskumme alkua. Varhaisimpia pohdintoja ruumiin ja sielun suhteesta löytyy noin 3600 vuotta vanhasta papyruksesta, jossa todetaan, että aistimukset, näkeminen ja kuuleminen ovat yhteydessä sydämeen. Myös tunteet ilmenevät kehossa, eikä tunnetta voi syntyä ilman kehon reagoitua. Esimerkiksi punastuminen, vapina tai pupillien laajeneminen ovat tunnetilan ilmauksia, joita ei voi estää eikä hillitä, sillä niiden aiheuttajana on tahdosta riippumaton hermosto. (Svennevig 2005, 16, 20.) Kristillisessä teologiassa ruumista on pidetty toisarvoisena ja henki ja sielu on nostettu keskiöön. Vasta viime vuosikymmeninä teologiassa on noussut esille suuntauksia, esimerkiksi ekoteologia ja vapautuksen teologia, joissa ihmistä käsitellään kehollisena olentona. Kristillisessä teologiassa puhutaan paljon

ruumiista ja ruumiillisuudesta. Ehtoollisen asetussanoissa puhutaan Kristuksen ruumiista ja uskontunnustuksen mukaan uskomme ruumiin ylösnousemukseen. (Helle-Lahti 2014, 13–15.)

Varhainen kirkko suhtautui liikuntaan hyvin välinpitämättömästi ja epäluuloisesti. Urheilu edusti pakanallista elämäntapaa ja ehkä merkittävin syy liittyy pitkään kirkon piirissä vallinneeseen käsitykseen siitä, että ruumis olisi alempiarvoisempi kuin sielu ja henki. Nämä ajatukset nousivat filosofisesta aatevirtauksesta, uusplatonismista, joka halveksi kaikkea ruumiillista. Tällainen ajattelutapa vallitsi vuosisatojen ajan, kunnes kirkko alkoi käydä rajaa oman henkisen perintönsä ja vieraiden vaikutusten välillä. Ihminen alettiin nähdä kokonaisuutena ja näin myös fyysinen kunto, terveys ja liikunta saivat arvoa. (Malkavaara 1987, 10–11.) Puhuttaessa ihmisestä kehollisena, ruumiillisena olentona, nähdään ihmisellä olevan pakollisia tarpeita, joita hän tarvitsee elääkseen. Ilman riittävää ravintoa, lepoa ja liikuntaa, ihmisen olemassaolo vaarantuu. Kehollisena olentona ihminen sairastuu, mikäli hän ei saa tyydytettyä perustarpeitaan. Diakoniatyössä ihmisen ruumiillisuus nähdään kehollisen hyvinvoinnin tavoitteena, jossa ihmistä autetaan kokonaisvaltaisesta, ottaen huomioon kaikki nämä osa-alueet. (Helosvuori, ym. 2002, 91)

Keho toimii myös viestinnän välineenä. Ensimmäisten elinkuukausiemme aikana käytämme kehon kieltä kommunikaation välineenä ja sen välityksellä viestimme lapselle turvasta ja rakkaudesta. Kehollinen kieli ei katoa verbaalisen kielen kehittyessä, vaan se ilmenee esimerkiksi liikkeinä, asentoina, ilmeinä, äänensävynä, haukotteluna tai henkilökohtaisen tilan käyttönä. (Svennevig 2005, 39). Ihmisen psyykinen kehitys lähtee liikkeelle ruumiillisen minän kautta jo varhaislapsuudesta. Ruumiillisuuden kokemus tapahtuu heti syntyessä, osittain jo kohdussa. Vauvaikäinen ruumiillinen kokeminen voivat näyttäytyä fyysisen suojan ja lämmön vaihteluina, nälän ja kylläisyyden tunteena tai esimerkiksi vireystilassa. Kehollisen viestinnän vuorovaikutus muokkaa lapsen ruumiillisen minän kehitystä. (Lehtonen 2011, 171–172, 174.)

Kasvun mukana tuomat haasteet lisääntyvät ja erityisesti nuoruusikä on haasteellista aikaa ruumiin väistämättömälle kehitykselle. Kehittyvä nuori

tarvitsee liikuntaa ja toistuvaa harjoitusta. Nuoruus koetaan ruumiillisen muutoksen aikana, jolloin nuorelle on tärkeää päästä vaikuttaa omaan kehitykseensä aktiivisesti liikkumalla. Ruumiillisen minän tunteminen ja kokemuksen omistamisesta ovat keskeisimpiä kehityksessä. Erilaiset liikuntamuodot, esimerkiksi tanssi, fyysinen aktiivisuus ja musiikki tarjoavat nuorelle mahdollisuuden tutustua ruumiilliseen minään ja vahvistaa omaa kehonkuvaansa. (Lehtonen 2011, 102–105.)



### 3 LIIKUNTA KÄSITTEENÄ

Liikunta antaa paljon mahdollisuuksia lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Liikuntakulttuurissa on tapahtunut suuria muutoksia viime vuosien aikana ja näin ollen myös liikunnan käsite on laajentunut. Seurakunnan työntekijöiden tulisi olla tietoisia siitä, mitä liikunnan käsite pitää sisällään ja mitä sillä tänä päivänä tarkoitetaan. On todettu, että mikäli liikunnan käsite rajataan pelkästään harrastukseksi, muiden kuin perinteisten liikuntatoimijoiden on vaikea kiinnittyä siihen. Yhteisten ja ymmärrettävien käsitteiden avulla eri toimijat pystyvät kommunikoimaan keskenään. (Aaltonen 2016, 38.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2018, 81) tuli ilmi, että viime aikoina on oltu erityisen huolissaan lasten ja nuorten liikkumattomuudesta ja siitä, minkälaisia vaikutuksia sillä on kansanterveyteen. Maailma on muuttunut istuvammaksi ja ruutuaika tietokoneiden ja puhelimien ääressä on lisääntynyt. Ruutuajan on katsottu vähentävän liikunnan määrää etenkin niiden lasten ja nuorten kohdalla, joiden ruutuaika ylittää 4 tuntia päivässä (Hakanen ym. 2019, 21.) Fyysiseen aktiivisuuteen ja terveyden tutkimukseen keskittynyt professori Steven Blairin tekemässä tutkimuksessa todettiin, että liikkumattomuus ja fyysinen passiivisuus ovat yksi merkittävimpiä kansanterveyden ongelmia ja ne voivat altistaa myös monille muille sairauksille (Blair 2009). Erityisesti liikkumattomuus, huono kunto ja lihavuus ovat yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin sekä 2 tyypin diabetekseen. Kansanterveyden yhtenä haasteena nähdään liikkumattomien elämäntapojen torjuminen sekä istumisen vähentäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, on tarpeen tietää fyysisen toiminnan suositukset sekä liikkumattomuuden riskitekijät. (Borodulin 2006, 14.)

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin istuminen. Liikuntalaissa määritellään liikunnan olevan kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa lukuun ottamatta huippu-urheilua. Liikuntalaissa huippu-urheilulla tarkoitetaan merkittävää sekä kansainvälisesti menestykseen tähtäävää urheilua. Laki määrittelee liikunnan

myös terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen kaikissa elämän eri vaiheissa. (Liikuntalaki 390/2015 § 3). Lain perustelujen mukaan liikuntaa ovat arkiliikunta, kuntoliikunta, harrasteliikunta sekä terveyttä ja hyvinvointia lisäävä liikunta. Arkiliikunnalla tarkoitetaan kaikkea arjessa tapahtuvaa liikkumista, kuten työ-, koulu-, ostos- ja harrastusmatkoja. Liikunnaksi voidaan laskea esimerkiksi koulussa välitunneilla tapahtuva liikunta. Kuntoliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jolla ihmiset ylläpitävät tai nostavat kuntoaan, esimerkiksi erilaiset liikuntatapahtumat. Kuntoliikuntaan voidaan laskea myös liikunnanohjauksessa tapahtuva liikkuminen. Harrasteliikunnalla tarkoitetaan urheiluseurojen ja järjestöjen tarjoamaa liikuntaa, jonka tavoitteena ei ole kuitenkaan kilpaurheilu. (Aaltonen 2016, 39.)

Kehoa käytetään tiedostamatta oman psyykkisen terveyden lisäämiseen. Liikunnan on todettu lisäävän psyykkistä hyvinvointia ja lisäävän välittömästi esimerkiksi tyytyväisyyttä, virkeyttä ja rentoutusta. Liikunnan mielialavaikutuksen taustalla on katsottu olevan ihmisen lisääntynyt kokemus oman itsensä hallinnasta ja omanarvontunteesta. Liikunnan ei välttämättä tarvitse olla kuntoa kohottavaa, vaan keskeisempää on liikkujan oma kokemus suorituskyvyn paranemisesta. (Svennevig 2005, 102–104.)

Luterilainen ajattelu on jakanut elämän perinteisesti kahteen elämänpiiriin, maalliseen ja hengelliseen. Liikunta kuuluu tässä käsityksessä yhtenä osana maalliseen yhteiskuntaan. Nykyaikainen liikunta on ilmiö, jonka vaikutukset ulottuvat useisiin suuntiin ja näin ollen liikunta koskettaa merkittävää osaa väestöstä. Vapaa-ajan lisääntyminen ja toisaalta ruumiillisen työn väheneminen ovat lisänneet tarvetta liikunnalle ja fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtimiselle. Liikunnan merkitys vireystasolle ja henkiselle hyvinvoinnille on merkittävä. (Malkavaara 1987, 28.)

### 3.1 Liikunnallinen työkuultuuri seurakunnissa

Kirkolla ei suhteessa liikuntaan ole asiantuntija-asemaa. Ihmiselle on annettu luomistyössä terve järki, vapaa tahto sekä omatunto, jotta hän olisi kykenevä tekemään ratkaisuja itsenäisesti ja oman harkintansa mukaan. Ihminen on kristillisen ihmiskäsityksen mukaan vastuullinen olento. Liikunta kuuluu osaltaan Jumalan luomaan maailmaan, joten siinäkin vallitsee Jumalan laki. Ihminen ei ole koskaan vastuustaan vapaa ja tämä pätee myös liikunnan osa-alueeseen. Ihminen on vastuussa myös fyysisestä hyvinvoinnistaan ja sen ylläpidosta. Kirkolla on paitsi oikeus myös velvollisuus toimia muistuttajan roolissa suhteessa urheiluun sen eettisestä vastuusta ja kasvattajana sekä arvojen luojana toimimisesta. Vaikka kirkolla ei suhteessa liikuntaan olekaan suoraa asiantuntija-asemaa, pyrkii kirkko kuitenkin keskustelemaan yhteistyöhön ja rinnakkaineloon yhteiskunnan eri alojen kanssa. (Malkavaara 1987, 28–29.)

Kirkon työssä ollaan jatkuvasti tekemisissä ihmisten kesellä. Kullakin seurakunnalla on omat toimintaympäristönsä ja erityispiirteensä ja tämän vuoksi muutoksen tarpeet ovat eri seurakunnissa erilaisia. Jotta uuden suunnan etsiminen on mahdollista, on ensin tiedettävä, missä ollaan juuri nyt. (Arikka & Naatus 2019, 70.) Seurakunnan liikuttavaan toimintaan on helppo yhdistää hengellisiä elementtejä kävelyretkien, hartauksien tai rukouksien yhteydessä (Helle-Lahti 2014, 71). Kehollisuuden ja liikunnan avulla voi vaikuttaa ihmiseen ja seurakunnan tehtävä on kutsua ihmistä Jumalan yhteyteen. Seurakunnan toiminnan tulisi tukea ihmisten henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja näin auttaa huolehtimaan Jumalan luomistyöstä. Seurakunta tavoittaa viikoittain suuren määrän ihmisiä ja tämä avaa seurakunnan liikuntakasvatukselle paljon mahdollisuuksia. Seurakunnan keskeisin ajatus ja toimintamalli ei ole muuttaa seurakuntalaisen liikuntatottumuksia vaan toimia ennemminkin suuntaa näyttävästi. Seurakunnan eri työalojen on hyvä pohtia, edistääkö se liikunnallista vai liikkumatonta elämäntapaa sekä sitä, millainen on se malli ja esimerkki, jota seurakunta antaa. Se, että seurakunta ylläpitää liikunnallista näkyä, ei tarkoita kilpailua alueen muun kilpa- ja valmennustoiminnan kanssa. (Helle-Lahti 2014, 14, 18.)

### 3.2 Kirkon kymmenen teesiä liikunnasta

Kirkon liikunta- ja urheiluneuvottelukunta koostuu sekä kirkon työntekijöistä, että urheilujärjestöjen edustajista. Viimeisin neuvottelukunta on perustettu kaudelle 2016-2020. Jäsenien lisäksi pysyvä asiantuntijatiimi koostuu kahdesta kisapapista ja liikuntapapista. Neuvottelukunnan tehtävät jaottuvat seitsemälle eri osa-alueelle. Neuvoston yhtenä tehtävänä on arvioida kirkon roolia liikunnan sekä urheilun alueella, että osallistua liikunta- ja urheilupoliittiseen keskusteluun. Tehtäväluettelon kohdassa kolme kerrotaan, että tehtävänä on pitää esillä liikunnan merkitystä kirkon työssä sekä vahvistaa seurakunnan työntekijöiden myönteisiä asenteita liikuntaa kohtaan. (Suomen ev.lut. Kirkko. Seurakuntaelämä. Kirkon liikunta- ja urheiluneuvottelukunta.)

Kirkon liikunta- ja urheiluneuvottelukunta ovat laatineet Kirkon kymmenen teesiä liikunnasta ja urheilusta. Teesit esittävät Suomen evankelis-luterilaisen kirkon positiivisen ja tsemppaavan linjan liikuntaan ja urheiluun. Teesien tarkoituksena on muistuttaa, että jokaisella on oikeus nauttia liikunnasta, urheilusta ja reilusta pelistä. Ne ovat tarkoitettu itsekseen treenaaville, huippu-urheilijoille, nuorille, valmentajille, erotuomareille ja katsomossa istujille kannustajille. Teesit painottavat sitä, että liikunta ja urheilu ovat henkisten ja hengellisten harjoitusten ohella luontevia kasvun välineitä lapsille ja nuorille. (Helle-Lahti 2014, 78.)

Ensimmäisessä teesissä painotetaan, että jokainen ihminen on arvokas ihmisyytensä vuoksi, eikä ketään saa mitata ominaisuuksiensa tai taitojensa mukaan. Toisessa teesissä muistutetaan henkisen, hengellisen, fyysisen sekä sosiaalisen tasapainon vaikutuksista hyvinvointiimme, jotta huolehtisimme liikunnasta ja terveydestä. Erityisesti kohdassa kolme ja neljä painotetaan lapsen ja nuoren kasvun tukemista liikunnan avulla. Teeseissä muistutetaan, että kasvattajien ja liikunnan parissa toimivien tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvuprosessia olemalla heille roolimallina. Kasvun tukeminen vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten tulevaisuuteen ja liikunta ja urheilu nähdään luontevina kasvun välineinä. Viides teesi kertoo oikean ja väärän tunnistamisesta ja siitä, että sääntöjä pitää noudattaa. Kuudes teesi muistuttaa myös katsojia arvostamaan ja kunnioittamaan vastustajaa kaikissa tilanteissa. Hyväksytään

urheiluun kuuluvat epäonnistumiset ja tappiot. Seitsemännessä teesissä kerrotaan, että voittoa ja menestystä saa iloita ja kiittää. Menestyminen ei saa tapahtua muiden kustannuksilla ja jokainen saamme asettaa itsellemme henkilökohtaiset tavoitteet kunnon mukaan. Kahdeksas teesi kertoo, että liikunta auttaa meitä ymmärtämään ja kunnioittamaan toisiamme kulttuurista riippumatta. Liikunta ja urheilu vähentävät ennakkoluuloja ja rasismia, tukee maahanmuuttajien kotoutumista sekä edistää suvaitsevaisuutta ihmisten välillä. Kohdassa yhdeksän puhutaan liikunnan ilosta ja yhdessäolon nauttimisesta. Ihminen tarvitsee yhteyttä toiseen ihmiseen ja liikunta tuo yhteenkuuluvuutta elämään. Viimeinen, eli kymmenes teesi muistuttaa, että liikunta on jokaisen oikeus riippumatta sosiaalisista, taloudellisista tai terveydellisistä syistä. Teesissä muistutetaan, että yhteiskunnan tulisi huolehtia siitä, että erityisesti heikoimmassa asemassa olevat lapset, nuoret sekä liikuntarajoitteiset pääsisivät harrastamaan liikuntaa. Teesit on jaettu kaikkiin Suomen seurakuntiin ja ne ovat vapaasti käytettävissä, esimerkiksi erilaisten toimintojen pitämiseen. Teeseistä voi myös saarnata, jakaa kirkon ovilla tai pitää erilaisia juttutuokioita. (Kirkon kymmenen teesiä liikunnasta ja urheilusta.)

### 3.3 Lasten ja nuorten liikunta

Lapsilla on synnynnäinen tarve liikkua. Lapsen liikunnan lähtökohtana on usein liikunnan riemu ja ilo. Erilaiset pelit ja leikit vahvistavat lasta motivoitumaan liikkumaan (Aaltonen 2016, 56). Vuonna 2005 julkaistiin ensimmäisen kerran varhaisvuosien liikuntasuosituksia, jonka jälkeen vuonna 2008 tehtiin erikseen opas kouluikäisten 7–18-vuotiaiden liikuntasuosituksista. Olemme tähän kappaleeseen koonneet molempien ikäluokkien liikuntasuosituksia. Liikuntasuosituksia ovat ohjeena niin lasten vanhemmille, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisille kuin muidenkin yhteisöjen käyttöön, jotta näiden avulla voitaisiin tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä. (UKK-instituutti 2008, 6.)

Varhaisvuosien liikuntasuositusten perustana on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jolla turvataan lasten oikeus suojeluun, huolenpitoon,

osallistumiseen ja omiin asioihin. Lasten oikeuksien katsotaan olevan aikuisten velvoitteena ja se koskee kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia. Sopimus sisältää yhteensä 54 artiklaa, joita jokainen YK:n sopimusvaltio on velvollinen noudattamaan. Artikla 24 painottaa, että lapsella on oikeus nauttia parhaasta mahdollisesta terveydentilasta sekä sairauksien hoitamiseen ja kuntoutukseen tarkoitetuista palveluista. Sopimuksen 31 artiklassa todetaan, että lapsella on oikeus lepoon ja vapaa-aikaan sekä hänen ikänsä mukaiseen leikkimiseen ja virkistystoimintaan. Artiklan mukaan lapsella on oikeus myös osallistua vapaasti kulttuurielämään ja taiteisiin. (Unicef 2017.)

Puhuttaessa alle kouluikäisistä lapsista, liikkuminen on yleensä leikkiä ja arkista touhuamista. Lapsia ei välttämättä tarvitse viedä heti pienenä ohjattuihin liikuntaryhmiin vaan tärkeintä olisi tarjota lapselle liikkumisen mahdollistava ympäristö. Lapsi ei osaa motivoida itseään liikkumaan, vaan hänelle tulee tarjota virikkeitä ja mahdollisuuksia oman kehonsa fyysiseen käyttämiseen. (Helle-Lahti 2014, 31.) Tullessa kouluikään, lasten ja nuorten liikkuminen muuttuu. Liikunta vähenee iän myötä ja harrastuksien määrä kapenee. Erityisesti 15-ikävuoden jälkeen ohjattu liikunta vähenee ja omaehtoisesta liikkumisesta tulee hallitseva liikunnan muoto. (Hakanen ym. 2019, 28.) Suosituimpia liikuntalajeja ovat jalkapallo, pyöräily, lenkkeily, uinti ja kuntosali. Uudet liikuntamuodot, kuten tanssi ja skeittaus, ovat myös kasvattaneet suosiotaan viime vuosien aikana. (Hakanen ym. 2019, 33.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa ja yli tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. Liikunnaksi voidaan laskea esimerkiksi kevyt liikkuminen, ulkoilu ja erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus. Suosituksista huolimatta lasten ja nuorten liikkuminen ei tavoita asetettuja liikuntasuosituksia, sillä tällä hetkellä vain noin 10-20% alle kouluikäisistä lapsista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. (Sääkslahti 2016, 11–13.)

UKK-instituutin julkaiseman kouluikäisten 7–18-vuotiaiden päivittäisen liikuntasuosituksen mukaan kouluikäisten tulisi päivän aikana harjoittaa vähintään 1–2 tuntia monipuolisesti liikuntaa. Päivän aikana pitkiä, yli kahden

tunnin istumisjaksoja tulisi välttää. Päivittäisen suosituksen mukaan, liikunnan tulisi sisältää reipasta- että tehokasta, sykettä nostavaa liikkumista, esimerkiksi piha- ja palloleikkejä. (UKK-instituutti 2008, 18–20.)

### 3.4 Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen

Lapsuudessa koetulla liikunnan riemulla on valtaisa merkitys. Jo varhain lapsi oppii tiedostamaan oman fyysisyyden ja kehon. Lapselle tulee tarjota virikkeitä ja mahdollisuuksia liikkumiseen, sillä lapsi ei vielä osaa motivoida itseään liikkumaan. (Helle-Lahti 2014, 31.) Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja ja voivat monin eri tavoin kannustaa lapsia liikkumaan. Vanhemmat voivat kannustaa lasta liikkumaan esimerkiksi erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Lapsilähtöisen ja liikunnallisen kasvatustyylin on katsottu olevan yhteydessä lapsen kokemaan pätevyyteen omasta itsestään, liikkumismotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2016, 6.) Lapsilähtöisellä tarkoitetaan sitä, että lapsen yksilölliset tarpeet ja kiinnostukset kohteet otetaan huomioon toiminnan ohjauksessa, sisällössä ja menetelmissä (UKK-instituutti 2008, 90).

Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella turvataan lapsen normaali kasvu ja kehitys. Liikkuminen tukee lasten oppimista, ehkäisee elintamosairauksia sekä kehittää toimintakykyä. Liikunnallinen lapsuus ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta ja sen katsotaan olevan hyödyksi niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla. (Sääkslahti 2016, 6.) Liikuntakasvatuksen yhtenä tavoitteena on tukea fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Puhuttaessa alle kouluikäisistä lapsista, liikunnalla nähdään olevan suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, kasvuun ja oppimiseen. Erityisen tärkeänä tuossa iässä pidetään motorisien taitojen kehittymistä, esimerkiksi harjoittelemalla motorisia perustaitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinniottamista. (Helle-Lahti 2014, 14,16.) Tästä yhtenä esimerkkinä voidaan pitää kotimaista Taitavat tenavat - tutkimusta, jossa mitattiin lasten motorisia taitoja selvittämällä lasten liikkumis- ja palloilutaitoja. Tutkimukseen osallistui 945 lapsiperhettä ja aineistoa kerättiin vuosina 2015–2016. Tutkimuksessa todettiin, että säännöllinen ulkona liikkuminen ja harrastaminen tukevat lapsen motorisien taitojen kehittymistä.

Motorisia taitoja lapsi tarvitsee osallistuakseen erilaisiin juoksu- ja pallopeleihin ja niitä voidaan kehittää toistuvasti harjoittelemalla. Lapsen positiivinen kokemus liikunnasta parantaa lapsen sopeutumista kouluun ja tukee kaverisuhteiden luomista. Motorisien taitojen puute voi taas vaikeuttaa arkisia askareita, esimerkiksi vaatteiden pukemista, pyöräilyä tai kirjoittamista. (Niemistö, Finni, Haapala, Cantell, Korhonen & Sääkslahti 2019.)



## 4 LIIKUNTAA LAPSEN JA NUOREN ARKEEN -HANKE

Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen -hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema hanke, jonka tarkoituksena on tarjota liikunnallisia työkaluja lapsi- ja nuorisotyöhön ja lisätä liikunnallista toimintakulttuuria seurakunnissa. Hanke alkoi vuonna 2017 ja sen on toteuttaneet yhteistyössä Kirkkohallitus, Nuori kirkko ry ja Liikkuva seurakunta. Hanke on osa Liikkuva seurakunta -toimintamallia, jonka avulla edistetään kaiken ikäisten seurakuntalaisten liikkumista. Hankkeen avulla kartoitetaan seurakunnissa toteutettavaa liikuntaa ja vahvistetaan liikunnan osuutta kaikessa lapsille ja nuorille suunnatussa seurakunnallisessa toiminnassa. Pyrkimyksenä on myös luoda uusia toimintamalleja seurakuntiin. Hankkeessa toimivat tehtävään koulutetut liikunta-agentit. Kaksivuotisella hankkeella on neljä tavoitetta, jotka ovat:

1. liikunnan lisääminen kaikessa seurakuntien kerho- ja leirityössä
2. ehkäistä syrjäytymistä
3. kehittää liikunnallisia toimintamalleja seurakuntien lapsi- ja nuorisotyöhön
4. innovoida ja lanseerata uusi, liikuntaan ja pelillistämiseen pohjautuva kerhotyön malli

(Jukka Jylhä, henkilökohtainen tiedonanto 8.11.2018.)

### 4.1 Liikunta-agentit

Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen -hankkeen toiminta on kanavoitu erityisesti liikunta-agenttien toimintaan, joiden avulla pyritään kartoittamaan seurakuntien tarjoamia liikunta-aktiviteetteja lasten ja nuorten toiminnassa. Hankkeen alussa rekrytoitiin ja koulutettiin yhteensä yhdeksän liikunta-agenttia, jokaisesta Suomen hiippakunnasta. Kukin liikunta-agentti toimii oman hiippakuntansa alueella yhteistyössä seurakuntien kanssa. Hankkeen edetessä, loppuvuodesta 2018

koulutettiin lisäksi rovastikunnallisia liikunta-agentteja, joiden lukumäärä on noin 25–30. Tulevaisuuden tavoitteena olisi kouluttaa myös seurakuntakohtaisia liikunta-agentteja. Liikunta-agenttien määrän vaihtelevuus johtuu siitä, että uusia agentteja on tullut mukaan hankkeen eri vaiheissa ja osa vanhoista agenteista on jättänyt tehtävänsä. (Jari Pulkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 10.4.2019.)

Liikunta-agentit ovat seurakuntien työntekijöitä eri työntekijäryhmistä. Tehtävissä toimii tällä hetkellä pappeja ja nuorisotyönohjaajia. Liikunta-agentin tehtäväkuva kulkee työntekijän perustehtävän rinnalla. Täysipäiväisiä liikunta-agentteja ei ainakaan vielä ole. Liikunta-agentin tehtävänä on toimia liikunnan lähettiläänä kiertämällä oman alueensa seurakunnat ja edistää osaltaan moniulotteista ihmiskäsitystä, johon liikunta oleellisesti liittyy. Liikunta-agentti kartoittaa, tarjoavatko seurakunnat liikunnallista toimintaa, minkälaista liikuntaa seurakunnissa tapahtuu ja onko se systemaattista ja kasvatuksellista. Heidän tehtävänä on toimia osana hankkeen ohjausryhmää ja suunnitella uusia liikuntaratkaisuja- ja malleja ja olla tarvittaessa seurakunnan tukena. Kartoituksen jälkeen liikunta-agentti tiedottaa hankkeen löydöksistä omassa hiippakunnassaan ja sosiaalisessa mediassa ja tekee näkyväksi liikunnallisia tapoja ja menetelmiä seurakunnissa. (Jukka Jylhä, henkilökohtainen tiedonanto 8.11.2018.)

#### 4.2 Hiippakunnat ja rovastikunnat

Liikunta-agentteja löytyy jokaisesta Suomen evankelisluterilaisen kirkon hiippakunnasta. Hiippakunnalliset ja rovastikunnalliset liikunta-agentit toimivat tehtävissään omilla alueillaan. (Liikkuva seurakunta. Liikunta-agentit.) Tässä kappaleessa kerromme tarkemmin, mitä hiippa- ja rovastikunnilla tarkoitetaan.

Hiippakunta on oma tuomiokapitulin ja piispan johtama kirkollinen hallintoalueensa. Hiippakunta koostuu seurakunnista ja seurakuntayhtymistä.

Hiippakunnan tehtävä on tukea ja ohjata alueensa seurakuntia ja työntekijöitä heidän työssään. Suomessa luterilaisia hiippakuntia on yhdeksän, jotka ovat Turun, Tampereen, Oulun, Lapuan, Mikkelin, Kuopion, Porvoon, Helsingin ja Espoon hiippakunnat. (Suomen ev.lut. kirkko. Tietoa kirkosta. Hiippakunnat.)

Piispa on hiippakuntansa hengellinen johtaja sekä ylin hallinnollinen virkamies. Piispa toimii myös tuomiokapitulin puheenjohtajana. Tuomiokapitulin tehtävinä on hoitaa hiippakunnan hallintoa ja toimintaa. Kaikissa hiippakunnissa on oma piispansa, lukuun ottamatta Turun arkkihiippakuntaa, jossa piispoja on kaksi ja heistä toinen on arkkipiispa. Vuonna 2019 Turun ja Suomen arkkipiispa on Tapio Luoma. (Suomen ev.lut. kirkko. Tietoa kirkosta. Hiippakunnat.) Hiippakunnat on lisäksi jaettu alueellisesti pienempiin rovastikuntiin eli hiippakunnan hallinnollisiin osiin, joihin kuuluu 3-13 seurakuntaa. Näitä rovastikuntia on Suomessa 56 ja ne jakaantuvat seuraavasti: Turku (5), Tampere (6), Oulu (8), Mikkelin (7), Porvoo (9), Kuopio (5), Lapua (7), Helsinki (6) ja Espoo (3). Tiedot on haettu jokaisen hiippakunnan nettisivuilta, jotka on merkitty erikseen lähdeluetteloon.

#### 4.3 Liikkuva seurakunta

Liikkuva seurakunta on toimintamalli, jonka avulla liikuntaa pyritään seurakunnissa lisäämään ja sen merkitystä ja tarpeellisuutta tekemään näkyväksi. Liikkuva seurakunta perustaa toiminta-ajatuksensa kristilliseen ihmiskäsitykseen ja sen kokonaisvaltaisuuteen. Ihminen on henkinen, hengellinen ja fyysinen kokonaisuus, jonka kokonaisvaltainen hyvinvointi perustuu sille, että kaikki nämä ulottuvuudet ja niiden merkitys huomioidaan tasapuolisesti. (Liikkuva seurakunta i.a.)

Toimintamallin taustalla on ollut vuosien 2014–2016 aikana toteutettu hanke, joka tehtiin yhteistyössä Suomen NMKY:n Urheiluliiton ja Suomen evankelisluterilaisen kirkon kanssa. Kyseinen hanke on ollut osa Liikkuvan seurakunnan tuoteperhettä, jota liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen-hanke osaltaan välillisesti jatkaa. Huoli etenkin aikuisten passiivisesta arjesta, sekä sen

vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin on noussut esiin ja tarkoituksena on ollut edistää ja tukea seurakunnan työntekijöiden ja seurakuntalaisten liikkuvampaa asennetta ja elämäntapaa. (Liikkuva seurakunta i.a.)

Liikunnalla on myös parhaimmillaan merkittävä yhteisöllinen merkitys ja ulottuvuus. Liikunnan keinoin on mahdollista vaikuttaa ulkopuolisuuden tunteeseen ja syrjäytymisen kokemukseen ehkäisevästi. Liikunta luo mahdollisuuksia ja tarjoaa välineitä monenlaisiin kohtaamisiin. (Liikkuva seurakunta i.a.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA MENETELMÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikunta-agenttien kokemuksia omasta tehtävästään seurakunnan liikuntakasvatuksen parissa. Hankkeessa toimivista liikunta-agenteista ei ollut tehty aiemmin opinnäyteyötä ja siitä syystä haluamme keskittyä tutkimuskysymyksissä liikunta-agenttien omiin ajatuksiin tehtävästään ja kokemuksistaan. Tässä tutkimuksessa halusimme erityisesti kartoittaa, miten liikunta-agentit itse ovat kokeneet tehtävänsä ja kokevatko he saaneensa tarvitsemaansa perehdytystä ja tukea. Aloitimme mahdollisten kysymysten hahmottelun heti opinnäytetyöprosessin alussa ja niiden muotoa olemme miettineet teemaamme sopiviksi. Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millainen on liikunta-agenttien perustehtävä suhteessa paikallisseurakuntiin ja niiden työntekijöihin?
2. Millaista tukea liikunta-agentit ovat saaneet omassa tehtävässään toimiessaan ja millaiselle tuelle he jatkossa näkevät tarvetta?

### 5.1 Laadullinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohteena olevia ilmiöitä tutkittavien näkökulmasta. Aineiston keruu ja analyysi ovat kietoutuneet läheisesti toisiinsa, ja teoreettinen viitekehys on väljä. Myös tutkimustehtävät voivat muotoutua tutkimuksen edetessä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 150.) Laadullinen tutkimus soveltui opinnäytetyömme menetelmäksi, sillä tarkoituksemme oli tarkastella ilmiötä, eli liikunta-agentteja ja muodostaa siitä kokonaisvaltaisempaa käsitystä. Halusimme työssämme antaa puheenvuoron liikunta-agenteille ja kyselymuotoinen laadullinen tutkimus tukee päämääräämme parhaiten.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohdetta ei vielä ymmärretä, joten ei voida etukäteen määritellä tutkimusprosessin vaiheita. Aineiston määrää ei myöskään voida etukäteen määritellä ja tarvittaessa voidaan kysyä lisääaineistoa, kunnes tutkimusongelma ratkeaa. (Kananen 2017, 53.) Tässä tutkimuksessa meillä oli mahdollisuus ottaa haastattelun jälkeen yhteyttä liikunta-agentteihin, mikäli olisimme tarvinneet lisääaineistoa. Saimme haastateltavien yhteystiedot, joten yhteydenpito oli siltä osin ongelmaton.

Saatu aineistoa analysoimme aineistolähtöistä analyysiä käyttäen. Aineistolähtöinen analyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn sekä teoreettisten käsitteiden luomiseen. Analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 108.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimustehtävää tarkastellaan yhdistelemällä käsitteitä. Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa karsitaan aineistosta kaikki epäolennaiset asiat pois. Tässä vaiheessa apuna voidaan käyttää erivärisiä kyniä, joilla alleviivataan tutkimustehtävää kuvaavat ilmaisut. Aineiston ryhmittelyssä käydään tarkasti läpi alkuperäiset ilmaisut, joista etsitään samankaltaisuuksia. Löydetyistä ilmaisuista luodaan ryhmiä, joiden avulla aineisto tiivistyy. Kolmannessa vaiheessa, *abstrahoinnissa*, erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, joista luodaan käsitteitä. Abstrahointivaiheessa tulee tarkkailla, että aineisto mukailee alkuperäistä aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

## 5.2 Aineiston keruun valmistelut

Tuloksien tavoitteena oli saada liikunta-agenttien ajankohtaisia ajatuksia liittyen omaan tehtäväänsä, sen haasteisiin sekä mahdolliseen tulevaisuuteen. Työn kehittämisen näkökulmasta, oli tärkeää, että palaute olisi myös rakentavalla tavalla kriittistä. Tavoitteenamme oli, että Nuori Kirkko ry:n edustajat voisivat halutessaan hyödyntää tutkimustuloksia omassa työssään. Toiveemme on, että Nuori Kirkko ry:n edustajat, pääsisivät paikalle syksyn opinnäytetyön

julkistamisseminaariin, jotta voisimme jakaa tulokset heille vuorovaikutteisesti. Tarkoituksenamme on antaa heille myös kirjallinen versio työstämme, jota he voivat halutessaan käyttää. Tavoitteenamme on luoda opinnäytetyö, joka on jatkojalostettavissa mahdollisia tulevia opinnäytetöitä varten.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa selvitimme Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen -hankkeessa toimivien liikunta-agenttien kokemuksia. Työssä tuomme esiin tuoreimman ja ajantasaisen tiedon heidän ajatuksistaan liittyen työhönsä. Tutkimuksen tueksi, keräsimme laajan kattauksen aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja konsultoimme hankkeen parissa työskennelleitä ihmisiä. Ennen haastatteluja teimme SWOT-analyysin opinnäytetyön toteutumisesta (LIITE 4). Analyysiin kokosimme opinnäytetyön vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat, jotka huomioimme kyselyn suunnitteluvaiheessa. Suunnitelman esittämisen ja hyväksymisen jälkeen, lähetimme Webropol-kyselylomakkeen liikunta-agenteille. Otimme huomioon, että liikunta-agentit työskentelevät myös rippikoululeireillä, millä on suora vaikutus heidän vastaamismahdollisuuksiinsa, joten kyselyn aikataulullinen takaraja on 14.6.2019. Kyselyn toteuttamisen jälkeen, lähdemme purkamaan ja analysoimaan tuloksia yhdessä kesä- heinäkuun aikana. Tämän jälkeen kirjaamme ja jaamme tulokset opinnäytetyössämme ja esittelemme lopputuloksen syksyn 2019 seminaarissa.

### 5.3 Aineiston keruu

Toteutimme aineistonkeruun avoimella kyselytutkimuksella, jonka teimme hyödyntäen Webropol-kyselylomakesovellusta. Lähettämämme kysymykset (LIITE 1) valikoituivat lopulta usean vaiheen jälkeen sopivimmiksi. Pyrimme välttämään kysymyksiä, joihin on mahdollista vastata vain yhdellä sanalla. Näillä kysymysten muotoiluilla pyrimme mahdollisimman kattavaan vastausmateriaalin saamiseen. Valitsimme kyselytutkimuksen, koska uskoimme sillä saavamme eniten tietoa liikunta-agenteilta. Kyselyn toteuttaminen Webropolin avulla, oli

meille helpoin ja nopein vaihtoehto, sillä liikunta-agentit asuvat eri puolilla Suomea. Päädyimme Webropoliin myös siitä syystä, sillä se mahdollisti meille molemmille helpon pääsyn kyselytuloksiin internetin välityksellä. Webropolista sai helposti toteutettua kyselyn, sekä lähettämään vastaajille esimerkiksi muistutuksen kyselyn sulkeutumisesta. Lähetimme kyselyn sähköpostitse 37 liikunta-agentille kesäkuussa 2019. Lähetimme kyselylomakkeen mukana myös saatekirjeen (LIITE 2) sekä tutkimussuostumuksen (LIITE 3), joihin avasimme tutkimuksen tarkoitusta ja tarkempia tietoja. Vastausaikaa kyselylle annoimme kaksi viikkoa. Ensimmäisen viikon aikana saimme muutaman vastauksen, jonka jälkeen lähetimme vielä muistutusviestin kyselystä. Yhteensä vastauksia saimme seitsemän.

Rajasimme suunnitelmavaiheessa haastateltavaksi ainoastaan hiippakunnalliset liikunta-agentit mutta laajensimme lopulta haastattelun koskemaan myös rovastikunnallisia liikunta-agentteja. Tavoitteenamme oli toteuttaa kysely ennen kesäkuuta, sillä tiedostimme osan liikunta-agenteista olevan kiireisiä vastaamaan kyselyyn kesällä leirityönsä vuoksi. Aikataulumme viivästyivät haluamastamme noin kolme viikkoa kysymysten tarkastelun ja hiomisen sekä niiden merkityksellisyyden vuoksi suhteessa tutkimuskysymyksiin. Ennen haastattelua joudutaankin tekemään useita kysymyksiin liittyviä päätöksiä. Kysymysasettelulla voidaan kuoria havaintoyksikön sisintä kerros kerrokselta. Kysymyksissä tulee vältellä kyllä- ja ei-kysymyksiä, sillä laadullisessa tutkimuksessa haastateltavat pitää saada kertomaan tutkittavasta ilmiöstä. Avointen kysymysten avulla tutkija pyrkii avartamaan ymmärrystään, ja kysymykset myös tuottavat enemmän ja laajempaa tietoa tutkittavasta aiheesta. (Kananen 2017, 92, 98.) Mielestämme avoin kyselylomaketutkimus oli sopivin menetelmä, sillä pyrimme luomaan haastateltaville mahdollisuuden kertoa oma tarinansa ja kokemuksensa aiheesta, ilman johdattelua.



#### 5.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan usein joko aineisto- tai teorialähtöisestä analyysistä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jonka analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Tutkittavan ilmiön aikaisemmillä tiedoilla ei pitäisi olla mitään tekemistä toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa vaan aikaisemman tiedon pyritään aukomaan uusia ajatusuria. Teorialähtöisessä analyysimallissa nojataan tiettyyn teoriaan tai malliin ja määritellään sen mukaan tutkimuksessa kiinnostavat käsitteet. Analyysia ohjaa aikaisemmin tieto tutkittavasta ilmiöstä, jota yleensä lähdetään testaamaan uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97.) Lisäksi aineistoa voidaan analysoida myös teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti. Teoriaohjaavan analyysimallin abstrahointivaiheessa aineisto yhdistetään teoreettisiin käsitteisiin. Verrattuna aineistolähtöiseen analyysiin, teoriaohjaavassa mallissa käsitteet tuodaan valmiina aineistosta, joista luodaan aineiston yläluokat. Molempien analyysimallien vaiheet etenevät kuitenkin lähtökohtaisesti samankaltaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 132–133.)

Tässä tutkimuksessa käytimme aineistolähtöistä (induktiivista) analyysia, sillä liikunta-agenteista ei ollut tehty aikaisempaa tutkimusta, jonka aineistoa olisimme voineet hyödyntää. Laadullisessa tutkimusprosessissa aineiston keruu ja analyysi vuorottelevat. Tiedonkeräysvaiheita voi olla useita, sillä koskaan ei voida etukäteen määritellä, mitä tietoa ja paljonko tietoa tarvitaan. (Kananen 2017, 131.) Aineiston analyysivaiheessa tulee valita tarkkaan rajattu, kapea ilmiö, josta tulee kertoa kaikki, mitä aineistosta saadaan irti. Aineiston analyysivaiheessa erotellaan ja merkataan ne asiat, joista ollaan tässä tutkimuksessa kiinnostuneita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Kerätty aineisto litteroidaan, eli eri aineistomuodot saatetaan yhteen tekstimuotoon. Tekstiä tarkastellaan tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten näkökulmasta ja kokonaisuudet tiivistetään ja koodataan asiasisältöjen perusteella. Koodausvaiheen jälkeen luokitellaan eri koodit omiin

ryhmiinsä. Aineistonkeruun voi suorittaa uudestaan, jotta voidaan täydentää analyysia ja etsiä vastauksia esiin nousseisiin kysymyksiin. (Kananen 2017, 132–133.)

Analyysi voidaan jakaa kolmevaiheiseksi prosessiksi: aineiston redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109). Aineistoa pitää ryhmitellä tutkimusongelman löytämiseksi ja ryhmät luokitellaan sen mukaan, mitä aineistosta löydetään. Käsitteiden yhdistämisellä etsitään yhteisiä tekijöitä koodatuille luokitteluille, jolla muodostetaan looginen kokonaisuus samaa tarkoittavista käsitteistä. Koodauksen tarkoituksena on tiivistää saatua aineistoa, jonka jälkeen edetään teoreettisten käsitteiden tasolle. Aineiston eri käsittelyvaiheissa tulee pitää mielessä tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Haastavin vaihe on aineiston tarkastelu ja aineiston “näkeminen”. Ratkaisun löytämiseen tarvitaan intuitiota ja mielikuvitusta, jotta ratkaisu saadaan puristettua luokitellusta aineistosta. (Kananen 2017, 141,146–149.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa kokosimme kyselytulokset yhteen tiedostoon. Tulostimme lopuksi molemmille paperiset versiot vastauksista, jotta niiden analysoiminen olisi helpompaa. Vastauksista tuli lähemmäs 11 sivua tekstiä, joten luimme aineiston useaan otteeseen. Vastauksien pituus vaihteli vastaajien kesken, mutta totesimme, että vastauksen pituudella ei lopulta ollut niin suurta merkitystä. Lyhyemmätkin vastaukset antoivat vastauksen tutkimuskysymyksiin ja jatkokysymyksille emme nähneet tarvetta. Lähdimme ensimmäisenä tarkastelemaan vastauksia siten, että merkitsimme alleviivaamalla vastaukset, jotka mahdollisesti vastaavat asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Käytännössä lähdimme purkamaan aineistoa siten, että hahmottelimme aineistosta lauseita eli haastateltavien alkuperäisiä ilmauksia, joista loimme pelkistettyjä käsitteitä. Tällä tavalla aloimme tutkia, millaisia aihealueita aineistosta nousee esille. Lähdimme näiden avulla rakentamaan alakategorioita, jotka helpottavat myös lukijaa ymmärtämään sisältöä ja niiden syntymistä. Aineistosta syntyi yhteensä seitsemän yläluokkaa,

jotka olemme hahmotelleet taulukoihin. Näistä yläluokista muodostimme omat alaotsikot, joista kerromme tutkimustuloksissa.

Taulukko 2. Pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittely alaluokiksi ja yläluokan muodostuminen

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p><i>“Olen ajatellut tehtävän olevan ennen kaikkea seurakunnan parissa toteutuvan liikunnan ja liikuntakasvatuksen näkyväksi tekemistä”</i></p> <p><i>“Oman seurakunnan somekanavissa olemme myös kuvanneet liikunta-agentti juttuja”</i></p>	<p>-Seurakuntien innostaminen - Liikunnan riemun ja ilon edistäminen seurakunnissa</p> <p>-Sosiaalisen median käyttö</p> <p>-Liikunnallisten toimintojen esille tuominen</p>	<p>-Kannustaminen</p> <p>-Viestintä</p> <p>-Toiminta näkyväksi</p>	<p>Liikunta-agentin työsuhteessa paikallisseurakuntiin</p>
<p><i>“Liikunta-agentin myötä olen pitänyt enemmän liikunnallisia tuokioita Perustyössäni”</i></p> <p><i>“Pidän taukojumppaa Toimiston väelle”</i></p> <p><i>“Puistojumppa, hiihtokirkko, liikkuva perhekerho, jumpat..”</i></p>	<p>-Toiminnallisten menetelmien luominen</p> <p>-Liikunnan lisääminen jo toiminnassa oleviin tapahtumiin</p> <p>-Toimintojen kehittäminen liikkuvammaksi</p> <p>-Oman työn kehittäminen</p>	<p>-Käytännön toiminta</p> <p>-Toiminnalliset menetelmät</p> <p>-Kehittäminen</p>	<p>Liikunnalliset toiminnot</p>
<p><i>“Liikunta-agentin tehtävänä on tuoda liikunnan ilosanomaa seurakunnan työntekijöille sekä seurakuntalaisille.”</i></p> <p><i>“Tehtävänä on saattaa liikunnan riemu hiippakunnan alueella seurakunnan työntekijöiden tietoon, niin että he käyttävät sitä omassa työssään seurakuntalaisten hyväksi.”</i></p>	<p>-Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa</p> <p>-Näkökulmien tuominen</p> <p>-Työntekijöiden kannustaminen, tukeminen ja rohkaisu lisätä liikuntaa omassa työssä</p> <p>-Työyhteisön liikunnan lisääminen</p>	<p>-Tietoisuus</p> <p>-Yhteistyö</p> <p>-Rohkaiseminen</p>	<p>Liikunta-agentin työsuhteessa seurakunnan työntekijöihin</p>

Taulukko 3. Pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittely alaluokiksi ja yläluokan muodostuminen

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p><i>“Uutiskirje ja sähköposti pitävät ajantasalla”</i></p> <p><i>“Tapaamiset ovat olleet tärkeimmät. Vertaistuki on tämän homman parhaita puolia”</i></p> <p><i>“Kävin 2018 syksyllä koulutuksessa”</i></p> <p><i>“Olen saanut mahdollisuuksia osallistua monenlaisiin liikunta-alan tapaamisiin”</i></p> <p><i>“Materiaalia ja koulutusta olemme saaneet ja näin toivon olevan jatkossakin”</i></p>	<p>-Muiden liikunta-agenttien tuki</p> <p>-Materiaalista saatu tuki</p> <p>-Keskustelu yhteistyökumppaineiden kanssa</p> <p>-Yhteydenpito niin etänä kuin kasvotusten</p> <p>-Uudet kontaktit</p> <p>-Muiden liikunta-agenttien kuuleminen ja kokemusten jakaminen</p>	<p>-Vertaistuki</p> <p>-Koulutus</p>	<p>Liikunta-agenttien kokema tuki</p>
<p><i>“Toistaiseksi ei ole annettu työaika-rovastikunnalliseen toimintaan”</i></p> <p><i>“Kiinnostus muissa seurakunnissa ei ole ollut suurta”</i></p> <p><i>“Oman organisaation sisällä vaikeus saada liikunnan tärkeys esille”</i></p>	<p>-Muiden innostaminen liikkumiseen</p> <p>-Työyhteisön kiinnostuksen puute</p> <p>-Epäselvyyttä työajan käytöstä</p>	<p>-Seurakuntien innostaminen</p> <p>-Työajan puute</p>	<p>Liikunta-agenttien tehtävän haasteet</p>
<p><i>“Toivoisin materiaalista tukea”</i></p> <p><i>“Kaipaisin selkeitä ohjeita, mitä olisi hyvä tehdä”</i></p> <p><i>“...Perustasoa ja perusteet”</i></p> <p><i>“Koulutusta jatkossa”</i></p>	<p>-Koulutuksien ja materiaalien määrän lisääminen</p> <p>-Tuki ja ohjaus liikunta-agentin tehtävään</p> <p>-Käytännön työhön ohjaus</p>	<p>-Työnkuvan selkeyttäminen</p> <p>-Lisämateriaalin tarve</p>	<p>Tuen tarve</p>

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Liikunta-agenttien kokemuksia omasta työstään kartoittava kyselylomake lähetettiin 37 henkilölle, sekä hiippakuntakohtaisille-, että rovastikuntakohtaisille liikunta-agenteille. Kyselyyn vastasi seitsemän liikunta-agenttia. Liikunta-agentin työn monipuolisuus näkyi oikeastaan kaikkien vastaajien vastauksissa. Vastauksissa ilmeni, että liikunnallinen mentaliteetti ja halu kehittää liikkuvampaa seurakuntaa oli vastaajien keskeisempiä yhteisiä motivaatiotekijöitä liikunta-agenttina toimimiseen. Osa toi esille myös henkilökohtaisesti tehtävään kutsutuksi tulemisen. Tässä kappaleessa avaamme tutkimuksemme tuloksia. Jaoimme kappaleet pienempiin alaotsikoihin, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman selkeästi lukijalle ymmärrettävissä.

### 6.1 Liikunta-agentin työ suhteessa paikallisseurakuntiin

5/7 vastaajista oli sitä mieltä, että liikunta-agentin tehtävä suhteessa paikallisseurakuntiin on toimia liikkumisen esimerkkinä ja innostajana seurakunnissa. 4/7 vastaajista korosti myös Liikkuva seurakunta -toimintamallin esillä pitämistä. Omassa tehtävässään oli näiden lisäksi tuotu seurakuntiin tietoisuutta liikunta-agentin toimintamallista ja liikkumisen kulttuurista.

Innostaa seurakuntia omassa rovastikunnassa liikunnan saralla.

Olen ajatellut tehtävän olevan ennen kaikkea seurakunnan parissa toteutuvan liikunnan ja liikuntakasvatuksen näkyväksi tekemistä.

Sosiaalisen median kanavat olivat pääsääntöisesti liikunta-agenteille tuttuja ja 5/7 vastaajista käytti sitä tiedotusaluslana omassa työssään. Sosiaalisen median käyttö nähtiin osana työtä vaikkakaan kaikki eivät olleet sitä aktiivisesti käyttäneet. 3/7 vastaajista kertoi, että sosiaalinen media ja sen käyttö hakee vielä omaa muotoaan omassa työssään, eikä sitä käytetty säännöllisesti tiedottamisen välineenä. Keskeisimpänä asiana paikallisseurakuntien kanssa tehtävässä

työssä nähtiin se, että seurakunnan liikunnallinen toiminta tuotiin näkyväksi sosiaalisen median eri kanavissa, kuten Facebookissa, Instagramissa ja Snapchatissa. Viestintä nähtiin tällä hetkellä lähinnä seurakunnan olemassa olevien liikunnallisten toimintatapojen esille tuomisena sekä tapahtumista tiedottamisena. Sosiaalisen median julkaisuissa käytettiin esimerkiksi valokuvia erilaisista seurakunnan liikunnallisista tapahtumista tai julkaisuja liikunta-agenttien toiminnasta.

Satunnaisilla päivityksillä olen pyrkinyt tuomaan esille jo olemassa olevia liikunnallisia toimintatapoja.

Oman seurakunnan somekanavissa olemme myös kuvanneet liikunta-agentti juttuja.

Tehdä näkyväksi seurakunnissa tapahtuvaa liikettä ja jakaa tietoa kokonaisvaltaisen liikkumisen hyödyistä.

## 6.2 Liikunta-agentin työ suhteessa seurakunnan työntekijöihin

Valtaosassa vastauksista (6/7) nousi esille se, että yhtenä keskeisenä tehtävänä on rohkaista seurakunnan työntekijöitä lisäämään liikkumista seurakunnan toiminnoissa. Toisaalta taas tämä nähtiin yhtenä haasteena, josta kerromme omassa kappaleessaan erikseen. Vastauksissa korostui myös se, että työtä tehdään monen eri seurakunnan työalan parissa. Keskeinen työala oli varhaiskasvatuksen ja nuorisotyön puolella mutta 5/7 vastaajista kertoi, että suunnitelmassa oli laajentaa liikunnallisuutta myös muihin työaloihin. Vastaajista 4/7 kertoi, että omassa työyhteisössä liikunta-agenttien toiminta oli tullut tutuksi ja yhteistyötä tehtiin yli työrajojen. Seurakunnan työntekijöiden lisäksi, yhteistyötä tehtiin myös muiden toimijoiden kanssa, esimerkiksi kunnan ja kaupungin työntekijöiden. Seurakunnan tapahtumia ja työmuotoja pyrittiin yhdessä muiden työntekijöiden kanssa kehittämään liikkuvammaksi.

Liikunta-agentin tehtävänä on tuoda liikunnan ilosanomaa seurakunnan työntekijöille sekä seurakuntalaisille.

Tehtävänä on saattaa liikunnan riemu hiippakunnan alueella seurakunnan työntekijöiden tietoon, niin että he käyttävät sitä omassa työssään seurakuntalaisten hyväksi.

Syksyllä kunnan nuorisotyöntekijöiden kanssa suunnitteilla liikkuva ja liikunnallinen nuorisotila.

4/7 vastaajista kertoi myös, että liikunta-agentin tehtävän myötä he olivat päässeet mukaan tapahtumiin sekä seminaareihin ja keskusteluihin. Erilaisten tapahtumien ja töiden kautta päästiin verkostoitumaan ja jakamaan kokemuksia muiden toimijoiden kanssa.

Jokainen työala toteuttaa yhden torstai aamun liikunnallisen hetken. Mukaan haastetaan kaupungin eri työpaikkoja.

Liikunta-agentin status on rohkaissut minua osallistumaan useampiin liikunta-alan yhteistyöprojekteihin ja niiden kautta olen saanut tuotua lisää liikettä myös omaan työhöni.

5/7 vastauksessa oli koettu tyytyväisyyttä tehtävässä ja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa oli tuonut liikunta-agenteille positiivia kokemuksia. Lisäksi 2/7 vastauksessa todettiin, että kokemusta ei ole vielä kertynyt, joten onnistumiset ovat vasta tulossa. Kuitenkin 6/7 vastauksessa kerrottiin, että oli onnistuttu edes jossakin liikunta-agentin tehtävässä, mikä toi osaltaan positiivisen kuvan kokemuksista. Vastauksissa korostui positiivisuus omia työssä koettuja onnistumisia kohtaan ja kysymyksessä "Mitä haluaisit vielä sanoa tehtävääsi liittyen" nousi kannustavia vastauksia esille.

Olen ainakin omalla paikkakunnalla saanut luotua lisää liikkumisen kulttuuria ja tehnyt sitä näkyväksi.

Mahtavaa kun saan olla mukana liikunta-agenttien yhteisössä!

### 6.3 Liikunnalliset toiminnat

Liikunta-agentin tehtävän myötä, jokainen vastaaja kertoi lisänneensä liikuntaa omaan työhönsä. Lisäksi 4/7 liikunta-agenteista on ollut luomassa myös uudenlaisia liikunnallisia menetelmiä seurakunnan toimintoihin. Vastauksissa korostui myös se, että jo toiminnassa olevia työmuotoja oli muokattu

liikkuvampaan suuntaan yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Liikunta-agentit olivat myös rohkaisseet omaa työyhteisöä liikkumaan ja pyrkineet osaltaan madaltamaan liikkumisen kynnystä.

Liikunta-agentin myötä olen pitänyt enemmän liikunnallisia tuokioita perustyössäni.

Pidän taukojumppaa toimiston väelle.

Puistojumppa, hiihtokirkko, liikkuva perhekerho.

Työyhteisöömme on juurtunut kokouksien taukojumpat.

Hengellisyyden katsottiin myös olevan tärkeä osa seurakunnan tarjoamia liikunnallisia toimintoja. Jokaisessa vastauksessa korostui hengellisyyden tärkeys ja hengellisyyttä pidettiin luonnollisena osana seurakunnan työtä. Liikunnan katsottiin olevan osa seurakunnan toimintaa siinä missä muutkin toiminnat. Jokaisessa vastauksessa kerrottiin, että hengellisyys ja kehollisuus ovat tärkeä osa työtä ja liikunnallisuutta on mahdollista lisätä seurakunnan toiminnassa. Seurakunnan toimintoihin oli kehitelty liikunnallisia toimintoja, esimerkiksi tanssin muodossa, jumalanpalveluksissa tai erilaisten raamatun kertomuksien muodossa.

Hengellisyys ja liikunnallisuus kulkevat käsi kädessä seurakunnan hyväksi, aivan kuten vaikkapa yhteisöllisyys.

Paljon pystytään pitämään esimerkiksi Raamatun kertomuksia liikkuen ja musiikki on myös isona osana omia tuokioitani.

#### 6.4 Liikunta-agenttien kokema tuki

Kyselytutkimukseen vastanneista liikunta-agenteista valtaosa (6/7) kertoi osallistuneensa agenteille järjestettyyn koulutukseen ja saaneet sitä kautta evästystä tulevaan tehtävään. Myös erikseen räätälöityjä perehdytyksiä on järjestetty. Vastaajista 6/7 kertoi myös kartoittaneensa itse tietoja internetin, omien verkostojen sekä hankevastaava Jukka Jylhän kautta. 2/7 koki saaneensa riittävän perehdytyksen tehtävänsä ja 4/7 vastaajista koki kaivanneensa



selkeämpää raamitusta tehtävään. Esimiehen tuki koettiin merkittäväksi asiaksi ja myös Nuori Kirkko ry:ltä ja Kirkkohallitukselta saadut vinkit sekä materiaali nähtiin hyvänä tukena liikunta-agentin työlle.

Työnantaja on suhtautunut kannustavasti toimintaani.

Kävin 2018 syksyllä koulutuksessa.

Materiaalia ja koulutusta olemme saaneet ja näin toivon olevan jatkossakin.

Uutiskirjeet koettiin hyväksi tavaksi tiedottaa, miten hanke muualla etenee. Kyselytutkimukseen vastanneista liikunta-agenteista 6/7 korosti myös keskinäisen vertaistuen merkitystä. Liikunta-agentit ovat pitäneet toisiinsa yhteyttä WhatsApp-sovelluksen avulla ja voineet jakaa onnistumisen kokemuksia. Yhteiset tapaamiset koettiin tärkeiksi, myös vertaistuen näkökulmasta. Vertaistuella nähtiin olevan vaikutusta jakaa kokemuksia, tietoa sekä verkostoitua ja tukea toisia liikunta-agentteja tehtävässään. Hankkeen myötä 4/7 vastaajista kertoi päässeensä osallistumaan mielekkäisiin tapahtumiin ja toisaalta saaneet hankkeen kautta myös toimintaansa taloudellista tukea. Koulutus ja materiaalit saivat pääosin hyvää palautetta ja niiden olemassaolo katsottiin tarpeelliseksi myös tulevaisuutta ajatellen. Yhteiset tapaamiset, sähköpostit sekä liikunta-agenttien omat blogit koettiin myös hyväksi tavoiksi vertaistuen jakamiselle.

Tapaamiset ovat olleet tärkeimmät. Vertaistuki on tämän homman parhaita puolia. Olen saanut mahdollisuuksia osallistua monenlaisiin liikunta-alan tapaamisiin.

Uutiskirje ja sähköposti pitävät ajan tasalla.

## 6.5 Liikunta-agenttien tehtävän haasteet

4/7 vastaajista mielsi tehtävänkuvan ja siihen liittyvän ajankäytön haasteelliseksi tai epäselväksi. Vastauksissa nousi konkreettisia kysymyksiä esille, koskien

tehtävää. Vastauksissa nousi esiin kysymys siitä, saako liikunta-agentti käyttää tehtäväänsä työaikaan ja jos saa, niin miten paljon.

Tehtävänkuva ja ajankäyttö on ollut hieman haastavaa.

Toistaiseksi ei ole annettu työaikaan rovestikunnalliseen toimintaan.

Mitä saa tehdä? Onko työaikaan?

Yhtenä haasteena vastanneilta nousi esiin seurakunnan työntekijöiden asenteet suhteessa liikuntaan ja niihin vaikuttaminen. Kuinka luoda ensin omille kollegoille merkityksellinen ja realistinen mielikuva hankkeesta ja liikunnan tärkeydestä? 5/7 vastaajista oli sitä mieltä, että muiden seurakuntalaisten innostaminen liikuntaan kohtaan, nähtiin haastavana. Tämä tuli ilmi kysymyksessä, jossa kartoitimme tehtävässä koettuja haasteita. Lisäksi yksi vastauksista jäi tulkinnanvaraiseksi, sillä yksi vastaajista oli jättänyt tähän kohtaan kokonaan vastaamatta.

Kiinnostus muissa seurakunnissa ei ole ollut suurta.

Suurin haasteeni on ehkä tällä hetkellä saada seurakunnan työntekijät liikkumaan.

Kirkkoherra suhtautuu hyvin, lähiesimiestä ei kiinnosta.

## 6.6 Tuen tarve

3/7 vastaajista kaipasi selkeämpää tukea ja ohjeistusta itse tehtävän toteuttamiseen ja etenkin Kirkkohallituksen näkyvämpää roolia. Lisäksi 6/7 toivoi lisää materiaalista tukea työn tekemiseen, esimerkiksi erilaisten uutiskirjeiden muodossa. 2/7 vastaajista kertoi myös jääneensä varsin vähälle tuelle, joka näyttäytyi esimerkiksi materiaalien ja selkeiden ohjeiden puutteena.

Tukea en ole hirveästi saanut

Mielestäni saimme hyvin vapaat kädet. Ehkä itse olisin kaivannut hieman tarkempaa raamitusta tehtävään.

Mitä saa tehdä? Onko työaikaan?

Vastauksista nousi esille myös konkreettisia ideoita ja ajatuksia siitä, miten tukea voitaisiin lisätä. Tarjottuja koulutuksia pidettiin tärkeinä ja niihin toivottiin myös jatkossa olevan mahdollisuus osallistua. Erilaisia materiaaleja pidettiin tärkeinä ja niitä toivottiin jatkossa myös lisää. Liikunta-agentit kertoivat, että olisi hyvä, jos tarjolla olisi tämän hetkisen materiaalin lisäksi tukea työn tekemiseen, viestinnän kehittämiseen sekä yhteistyötahojen hyödyntämiseen. Tukea toivottiin saavan koulutuksista, sähköpostitse, uutiskirjeistä, tapaamisista sekä WhatsApp-sovelluksen kautta.

Kaipaisin itse jotain selkeitä ohjeita, mitä olisi hyvä tehdä ja Kirkkohallituksen näkyvyyttä myös enemmän.

Perustasoa ja perusteet. Olisin muutaman kerran toivonut enemmän tukea työn tekemiseen. Työkalupakki jakoon, koulutusta jatkossa, viestinnän kehittäminen sekä agenttien kesken, että ulospäin. Yhteistyötahojen hyödyntäminen ja niiden luonti.

## 6.7 Liikunta-agenttien tulevaisuus

Tulevaisuuden tavoitteet näkyivät myös vastauksissa ja osalla oli erilaisia suunnitelmia esimerkiksi tulevan syksyn tapahtumiin. Tulokset antoivat pääosin positiivisen kuvan liikunta-agenttien kokemuksista ja tulevaisuuden näkymästä. 5/7 vastaajista kertoi, että uusien liikunta-agenttien määrää saataisiin lisäämällä näkyvyyttä ja tunnettavuutta. Innostava ja rohkaiseva asenne ja työote nähtiin tärkeänä suhteessa liikunta-agenttien tulevaisuuteen, kuten myös laadukas ja päämäärätietoinen työskentelytapa. 6/7 vastaaja kertoi, että puhumalla liikunnan tärkeydestä, pystyttäisiin vaikuttamaan liikunta-agenttien määrään mutta samalla myös yleiseen asenteeseen liikuntaa kohtaa.

Olen tyytyväinen kaikkeen mitä olen agenttina tehnyt ja odotan innolla tulevia työtehtäviä.

Jos ajattelutapaa saadaan muutettua, muuttuu myös työnantajan ajatus siitä kuinka paljon liikunnan tukemiseen ja järjestämiseen kannattaa käyttää resursseja ja silloin, kun liikunta ja liikuntakasvatus nähdään asiana, johon kannattaa ja saa käyttää työaikaa, on paljon helpompi rekrytoida liikunta-agentteja.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyössämme tutkimme liikunta-agenttien kokemuksia omasta tehtävästään. Tässä kappaleessa käymme läpi tutkimusprosessia sekä tutkimustuloksia. Lopuksi pohdimme omaa ammatillista kasvuamme tämän opinnäytetyön aikana.

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen aineiston eettiset suositukset painottavat, että tieteellisessä työssä pyritään aina luotettavaan tietoon, käyttäen hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan (2012, 6) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu noudattaa toimintatapoja, johon kuuluu rehellisyys, vastuullisuus sekä tutkimuksen toteuttaminen eettisesti. Tutkimuksessa käytettävän aineistonkeruun, tiedonhankinnan ja tulosten arvioinnin tulee olla tieteellisiä menetelmiä ja ne tulee valita tutkimusongelman mukaisesti. Muiden tutkijoiden tekemää työtä tulee kunnioittaa ja antaa heidän töillensä kuuluva arvo omassa tutkimuksessa. Tutkijalla on myös ensisijainen vastuu tutkimuksen esteellisyydestä ja esimerkiksi henkilötietojen tietosuojasta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Omassa opinnäytetyöprosessissamme selvitimme ensin, tarvitsemmeko mahdollista tutkimuslupaa työllemme. Varmistuttuamme siitä, ettei erillistä tutkimuslupaa tarvita, lähdimme suunnittelemaan tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymyksiksi valikoitui ”millainen on liikunta-agenttien perustehtävä suhteessa paikallisseurakuntiin ja niiden työntekijöihin ja millaista tukea liikunta-agentit ovat saaneet omassa tehtävässään toimiessaan ja millaiselle tuelle he jatkossa näkevät tarvetta”. Tutkimuskysymyksiä laatiessamme halusimme luoda mahdollisimman neutraalin kysymyksenasettelun. Halusimme laatimiemme kysymyksien kautta selvittää liikunta-agenttien omia kokemuksia tehtävästään, ilman johdattelua. Monen suunnitteluvaiheen jälkeen lähdimme pohtimaan myös haastattelukysymyksiä, joilla saisimme tutkimuskysymyksiin vastauksen.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole vakiintunutta ohjetta luotettavuuden tarkasteluun vaan luotettavuus on tutkijan arvioinnin varassa. Usein suunnitteluvaiheessa tehdään virhe, eikä luotettavuuskysymystä oteta huomioon alusta alkaen. Tutkimuksen luotettavuuden mittareina voidaan pitää validiteettia, ja reliabiliteettia, eli tutkimuksen kohdetta ja menetelmiä sekä aineistoja ja tutkimustuloksia. Näiden avulla varmistetaan, että työssä käytetään tieteellisiä menetelmiä. Luotettavuustarkastelussa on vaiheita, joissa voi pysähtyä tarkastelemaan tutkimuksen etenemistä ja sitä, onko kaikki vaiheet tehty oikein. Luotettavuustarkastelussa käydään läpi tutkimusasetelma, toteutus ja tulos. (Kananen 2017, 174–175, 190.) Pyrimme alusta alkaen huolellisuuteen ja tarkkuuteen, jottei työn luotettavuus kärsisi. Omassa tutkimuksessamme eniten aikaa vei tutkimusasetelmavaihe, jossa pohdimme luotettavuuskäsitettä, aineistonkeruumenetelmää, analyysimenetelmää ja tutkimusongelmia. Huolella tehty suunnitelma palkitsi meidät myöhemmin ja työ eteni tämän vaiheen jälkeen nopeasti.

Tutkittavien informointi lisää tutkimuksen läpinäkyvyyttä ja tuo luottamusta siihen, että aineistoa käsitellään vastuullisesti. Informointia laadittaessa tulee ottaa huomioon, että informaatio täyttää eettiset ja lainsäädännölliset vaatimukset. Tutkittavalle tulee selvittää työn tavoitteet ja tarkoitus ja se, millaisesta aineistonkeruusta on kyse ja mitä vastaajalta odotetaan. Tutkimus perustuu vapaaehtoisuuteen, eli vastaajalla on oikeus myös kieltäytyä kyselystä. (Kananen 2017, 192-195). Laadimme vastaajille saatekirjeen, johon informoimme tutkimuksemme sisällön. Lähetimme saatekirjeen jokaiselle osallistujalle ja liitimme mukaan myös tutkimussuostumuksen. Meidän ei tarvinnut erikseen pyytää henkilötietoja, sillä saimme valmiin listan, johon oli kerätty kaikkien liikunta-agenttien sähköpostiosoitteet. Tutkimusaineistossamme ei näy kenenkään vastaajan nimeä, sillä kysely tehtiin anonyymisti.

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään niin kauan, kunnes tutkimusongelma ratkeaa. Tutkimustulosten kriittinen vaihe on aineiston koodaus, luokittelu ja tulkinta. Johtopäätöksien tekeminen tulee perustella aineistolla ja ne vastaavat tutkimusongelmaan. (Kananen 2017, 186.) Tämän tutkimuksen etuna oli se, että analysoimme tutkimuksen tuloksia yhdessä.

Luetutimme toisilla omia tulkintojamme, jotta olimme varmoja tulosten johtopäätöksistä. Kirjasimme johtopäätökset työhömmе myös siten, että lukijan on helppo ymmärtää vastauksien syntymistä.

## 7.2 Pohdintaa tutkimusprosessista

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen ymmärtäminen nähdään kaksisuuntaisena. On kysymys siitä, kuinka tutkija ymmärtää tiedonantajaa, sekä siitä, miten lukija ymmärtää tutkijan tekemää tutkimusraporttia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 76.) Tätä opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme jokaisessa tutkimusvaiheessa sitä, mitä olemme tekemässä, jotta molemmat meistä hahmottaisi tutkimuksen kokonaisuuden. Tämä oli erityisen tärkeää suunnitteluvaiheessa, sillä asumme eri paikkakunnilla, emmekä ehtineet fyysisesti tavata kuin muutaman kerran. Suunnitelmaa tehdessä aloimme hahmotella kyselylomakkeen runkoa ja saatekirjettä liikunta-agenteille. Korjasimme kyselylomaketta useaan kertaan, sillä teimme aluksia liian monta suljettua kysymystä. Lisäksi oli vaikea hahmottaa sitä, millä kysymyksillä saamme tutkimusongelmiimme vastauksen. Kyselylomakkeen korjaaminen palkitsi meidät kuitenkin myöhemmässä vaiheessa ja helpotti erityisesti aineiston läpikäyntiä. Suunnitteluvaiheen myötä opimme, millainen on hyvä ja toimiva tutkimuskysymys, joka vie tutkimusta eteenpäin haluttuun suuntaan.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 104) toteavat, että aloittelevalle tutkijalle voi tulla hämmentävä tilanne eteen, kun aineistosta löytyy usein sellaisia asioita, mitä ei ole etukäteen osannut ajatella. Omassa työssämme jouduimme laittamaan jäitä hattuun erityisesti analyysivaiheessa, sillä tuntui, että aineistosta löytyi paljon kiinnostavia asioita, joita olisimme halunneet tutkia. Tässä vaiheessa ymmärsimme laatimamme teorian tärkeyden, johon olimme keränneet tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet. Analyysivaihetta helpotti myös se, että aloitimme aineiston lukemisen yhtä aikaa. Yhdessä oli helpompi verrata saatua aineistoa tutkimuksen tarkoitukseen ja laatimiimme tutkimuskysymyksiin.

Saatu aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin tarkoituksena on luoda aineistosta selkeä kuvaus kadottamatta sen tuomaa informaatiota (Tuomi &

Sarajärvi 2018, 122). Yhdeksi haasteeksi koimme liikunta-agenttien vastauksien sanoittamisen omaan työhömmе. Pohdimme paljon sitä, kuinka saisimme vastauksista lopputuloksen, joka antaisi arvokasta ja hyödynnettävää tietoa lukijalle, eikä näyttäytyisi ainoastaan kasana sekalaista dataa. Lisäksi halusimme huomioida jokaisen vastauksen, emmekä jättää jotain vastausta huomioimatta vain siksi, ettei samaa asiaa ollut mainittu muissa teksteissä. On kuitenkin huomioitava, että kyselylomaketutkimukseen vastanneiden määrä oli 7/37. Suppean vastausmäärän perusteella emme voineet tehdä laajoja yleistyksiä liikunta-agenttien vastauksista. Lisäksi on mahdollista, että tutkimuksen tulokset olisivat toisenlaiset, mikäli vastaajien määrä olisi ollut isompi.

Suhteessa aineiston kokoon näimme aineistossa vaihtelua eri vastaajien kesken. Vaihtelut voivat johtua siitä, että osa liikunta-agenteista olivat vasta aloittaneet tehtävänsä ja osa oli ollut mukana alusta asti. Saadut vastaukset olivat kuitenkin näiden vastaajien rehellisiä kokemuksia heidän omaan tehtäväänsä liittyen ja tutkimustulokset antavat suppeasta vastausmäärästä huolimatta käyttökelpoista ja hyödyllistä tietoa. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme toivoimme, että tästä työstämme voisi jatkojalostaa myös muita opinnäytetöitä. Liikunta-agenttien työnkuva on laajentunut meidän työme aikana hiippakunnallisten- ja rovastikunnallisten liikunta-agenttien lisäksi seurakuntakohtaisiin liikunta-agentteihin. Liikunta-agenttien toiminta jatkuu ja jatkotutkimusta ajatellen olisi mielenkiintoista kuulla kaikkien liikunta-agenttien kokemuksia omista tehtävistään ja nähdä, miten työ on kehittynyt.

### 7.3 Pohdintaa tutkimustuloksista

Tulosten perusteella hankkeesta ja liikunta-agenttien tehtävänkuvasta jäi hieman kahtiajakoinen kuva. Hanke itsessään oli loistava ja merkityksellinen sekä ajankohtainen. On tärkeää, että kirkko pysyy ajan tasalla ihmisten hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. On ollut arvokasta panostusta lähteä lisäämään henkilöstöresursseja liikunta-agenttien muodossa, sillä ilman tekijöitä on mahdotonta saada tuloksia. Ensimmäinen tutkimuskysymys liikunta-agenttien perustehtävästä suhteessa paikallisseurakuntiin ja niiden työtehtäviin sai

vastauksensa. Toinen tutkimuskysymyksemme, “millaista tukea liikunta-agentit ovat saaneet omassa tehtävässään toimiessaan ja millaiselle tuelle he jatkossa näkevät tarvetta”, olisi vaatinut mielestämme isomman aineiston. Lisäksi erilaisella kysymyksenasettelulla olisimme voineet saada aineistosta laajempia vastauksia.

Liikunta-agenttien vastauksissa kävi ilmi, että työssä on vielä kehitettävää. Meitä jäi erityisesti mietityttämään se, että moni vastanneista toivoi lisää tukea ja selkeämpää tehtävänkuva. Liikunta-agentti ei toimi vain liikunta-agentin tehtävässä vaan hänellä on olemassa oleva perustyö ja siihen liittyvä tehtävänkuva, jonka oheen liikunta-agenttien tehtävä on tullut lisänä. Erityisesti liikunta-agenttien kokemuksissa korostui kuitenkin se, miten ajankäyttö jakautuu oman työn ohella liikunta-agentin tehtävän kanssa. Miten tukea valittuja liikunta-agentteja heidän arjessaan ja hankkeen eteenpäin viemisessä? Miten vastata heidän tuen tarpeeseen? Oletettavaa on, että liikunta-agentti käy keskustelun käytettävästä työajastaan oman esimiehensä kanssa. Miten menetellään esimerkiksi tilanteessa, jossa liikunta-agentti ei koe saavansa esimiehensä tukea tehtävään, johon hänet kuitenkin on valittu ja jonka hän on ottanut hoitaakseen. Hiippakunnallisten liikunta-agenttien lisäksi on koulutettu sekä rovastikuntakohtaisia että seurakuntakohtaisia liikunta-agentteja, tulee tuentarpeet kasvamaan entisestään.

Päällimmäisenä mieleen jäi liikunta-agenttien positiivinen asenne ja halu edistää liikunnallisia arvoja seurakunnan työssä. Positiivinen asenne näkyi myös liikunta-agenttien saamasta vertaistuesta, joka koettiin merkittävänä tukena tehtävässä. Jokaisessa vastauksessa kerrottiin myös onnistumisen kokemuksista, mikä toi myös osakseen positiivisen kuvan liikunta-agenttina toimimisesta. Liikunta-agentit näkevät työlleen tarvetta tulevaisuudessakin ja toivat esille myös päämäärätietoisien työn tärkeyden. On totta, että jokin muutos saadaan pysyväksi, vaatii se aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Aineistossamme liikunta-agenttien mahdollisuus osallistua koulutuksiin nähtiin toimivana ja hyvänä tukena omalle työlle. Onkin ollut mukava huomata, että liikunta-agenttien koulutuksia on jatkettu ja erilaisia uusia projekteja on tekeillä.



#### 7.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on ollut merkittävä ammatillisen kasvun ja diakoniatyöhön liittyvien asioiden sisäistämisen näkökulmasta. Oman oppimisen kannalta keskeistä oli tutustua Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen –hankkeeseen ja luoda kokonaiskuvaa Liikkuvasta seurakunnasta. Liikunnallisuus aihealueena kiinnosti meitä ja liikunta-agentit olivat terminä tuttu mutta tutkimuksen myötä saimme mahdollisuuden perehtyä aihealueeseen syvemmin. On ollut keskeistä havaita, kuinka liikunta on saanut yhteiskunnassamme hankalan leiman. Joko liikutaan valtavasti tai ei juuri lainkaan. Tätä kuilua osaltaan liikunta-agentit ovat kaventamassa. Opimme, millaisia haasteita hankkeessa työskentelyssä on, ja toisaalta myös sen, mitä mahdollisuuksia hankkeella voidaan saada aikaan. Oli hienoa huomata, että hankkeen jälkeen liikunta-agenttien toiminta jäi pysyväksi, eikä loppunut hankkeen päätyttyä. Opettavaista oli myös saada rehellisiä vastauksia suoraan liikunta-agenteilta itseltään. He toivat ilmi liikunnan luomia mahdollisuuksia ja haasteita myös seurakunnan työntekijöiden näkökulmasta. Nämä näkökulmat ovat meille nykyisille ja tuleville seurakunnan työntekijöille arvokkaita, sillä mielestämme liikunnallisuutta ja sen mahdollisuuksia seurakunnallisessa yhteydessä voitaisiin kasvattaa vielä enemmän.

Tulevina diakoniatyöntekijöinä meitä ohjaavat lähimmäisenrakkauteen perustuvat arvot, jonka ydinosaisina ovat kyky asettua lähimmäisen asemaan ja halu toimia heikommassa asemassa olevan puolella. Työn teoriaosuudessa toimme esille, kuinka lapsiperheiden ja nuorten heikko taloudellinen tilanne on saattanut olla esteenä liikunnan harrastamiselle. Seurakunnat ovat tärkeässä roolissa tarjoamassa maksuttoman liikkumisen mahdollisuuden myös niille, joilla ei siihen muuten olisi varaa. Lisäksi seurakunta tarjoaa mahdollisuuden liikuntaan ilman kilpailuasetelmaa. Liikunnallinen toiminta voidaan siis todella laskea seurakunnalliseksi toiminnaksi, koska se on diakonista välittämistä, osallistamista ja auttamista yhdessä lähimmäisten kanssa. Ihminen on luotu liikkumaan ja seurakunnan liikuntakasvatus pyrkii myös tasa-arvoistamaan ihmisten mahdollisuuden liikkua.

Onnistuimme myös valikoimaan työhömmme sopivat teoreettiset käsitteet, jotka tukivat tekemäämme tutkimusta. Teoreettiset käsitteet loivat myös merkityssuhteita, eivätkä olleet irrallisia toisistaan. Toisaalta teoriaosuutta olisi voinut laajentaa käsittelemään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muitakin osia-alueita mutta päätimme rajata teoriaa tältä osin. Mielestämme teimme tässä oikean ratkaisun, sillä muuten työ olisi saattanut jäädä hieman pintapuoliseksi, sillä kaikkea ei olisi saanut mahdutettua tähän työhön. Vaikka käsittelemme työssämme seurakuntien työtä, mielestämme työtämme voidaan hyödyntää kaikessa lasten ja nuorten parissa tehtävässä työssä. Työmme voi myös rohkaista työntekijöitä lisäämään omaan työhönsä liikuntaa. Lisäksi lukijalle voi herätä ajatus siitä, miten omaan arkeen voisi lisätä liikuntaa, varsin pieninkin keinoin ja ennen kaikkea – kuinka tärkeää se olisi.

## LÄHTEET

- Aaltonen, K. (2016). *Liikunta-lakiopas*. Tallinna: Printon.
- Arikka, L. & Naatus, T. (2019). *Talentin voima. Kirkon toiminnan uudet mahdollisuudet*. Helsinki: Kirjapaja.
- Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine* vol 43. Saatavilla 17.9.2019 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/43/1/1.full.pdf>
- Borodulin, K. (2006). Physical activity, fitness, abdominal obesity, and cardiovascular risk factors in Finnish men and women. The National FINRISK 2002 Study. Publications of the National Public Health Institute A1/2006. Saatavilla 17.9.2019 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78674/2006a01.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Diakoniatyöntekijöiden liitto; Diak. (22.9.2016). Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Saatavilla 25.8.2019 [https://www.dtl.fi/media/dtl\\_eettisetohjeet\\_2016.pdf](https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf)
- Espoon hiippakunta. Tietoa hiippakunnasta. Saatavilla 26.10.2019 <https://www.espoonhiippakunta.fi/tietoa-hiippakunnasta/>
- Gothoni, R., Helosvuori, R., Kuusimäki, K. & Puuska, K. (2012). *Kantakaa toistenne kuormia. Diakonia työn perusteet ja käytäntö*. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- Hakanen, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja nro 61. Saatavilla 13.10.2019 <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>
- Helle-Lahti, E-L. (2014). *Liikuttava seurakunta*. Helsinki: Kirjapaja.
- Helosvuori, R., Koskenvesa, E., Niemelä, P. & Veikkola J. (2002). *Diakonian käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja
- Helsingin hiippakunta. Helsingin hiippakunnan seurakunnat. Saatavilla 26.10.2019 <http://helsinginhiippakunta.fi/>
- Juhila, K. (2018). *Aika, paikka & sosiaalityö*. Tampere: Vastapaino.

- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduja ja opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kuopion hiippakunta. Tietoa hiippakunnasta. Saatavilla 26.10.2019  
<https://www.kuopionhiippakunta.fi/tietoa-hiippakunnasta/>
- L 390/2015. Liikuntalaki. Saatavilla  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Lapuan hiippakunta. Tietoa hiippakunnasta. Saatavilla 26.10.2019  
<https://www.lapuanhiippakunta.fi/tietoa-hiippakunnasta/>
- Lehtonen, J. (2011). *Tietoisuuden ruumiillisuus. Mieli, aivot ja olemassaolon tunne*. Helsinki: Duodecim.
- Liikkuva seurakunta. 10 teesiä liikunnasta ja urheilusta. Saatavilla 22.2.2019  
[https://liikkuvaseurakunta.fi/wp-content/uploads/2015/02/10\\_TEEsia%CC%88\\_liikunnasta\\_vihko\\_A5\\_paino\\_3mm.pdf](https://liikkuvaseurakunta.fi/wp-content/uploads/2015/02/10_TEEsia%CC%88_liikunnasta_vihko_A5_paino_3mm.pdf)
- Liikkuva seurakunta. Liikkuva seurakunta. Saatavilla 22.2.2019  
<https://liikkuvaseurakunta.fi/>
- Liikkuva seurakunta. Liikunta-agentit. Saatavilla 22.2.2019  
<https://liikkuvaseurakunta.fi/liikunta-agentit/>
- Malkavaara, M. (1987). Kirkko ja urheilu. Saatavilla 6.5.2019  
<https://liikkuvaseurakunta.files.wordpress.com/2015/06/kirkko-ja-urheilu-pdf.pdf>
- Mikkelin hiippakunta. Tietoa hiippakunnasta. Saatavilla 26.10.2019  
<https://www.mikkelinhiippakunta.fi/tietoa-hiippakunnasta/>
- Niemistö, D., Finni, T., Haapala, EA., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2019). Environmental Correlates of Motor Competence in Children –The Skilled Kids study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019; 16(11), 1989; Saatavilla 25.8.2019 <https://doi.org/10.3390/ijerph16111989>
- Oulun hiippakunta. Tietoa hiippakunnasta. Saatavilla 26.10.2019  
<https://www.oulunhiippakunta.fi/tietoa-hiippakunnasta/>
- Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (2017). Nuorisobarometri 2017. Opinpolut ja pientareet. Saatavilla 12.7.2019 [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri\\_2017\\_WEB.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf)

- Porvoon hiippakunta. Om Borgå stift. Saatavilla 26.10.2019  
<https://www.borgastift.fi/om-borga-stift/>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Diakonia suomalaisen yhteiskunnan murroksissa. Saatavilla 25.10.2019  
<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta/diakonia-suomalaisen-yhteiskunnan-murroksissa>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Hiippakunnat. Saatavilla 21.10.2019  
<https://evl.fi/tietoa-kirkosta/kirkon-organisaatio/hiippakunnat>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Kirkon liikunta- ja urheiluneuvottelukunta. Saatavilla 25.8.2019  
<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/kirkon-liikunta-ja-urheiluyhteistyö/kirkon-liikunta-ja-urheiluneuvottelukunta>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Välittävä yhteisö - diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Saatavilla 22.2.2019  
<https://evl.fi/plus/hallinto-ja-talous/strategiat/linjaukset-eli-strategiset-suuntaviivat> [Liitteet]
- Svennevig, H. (2005). *Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen*. Porvoo: WSOY
- Sääkslahti, A. (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Saatavilla 13.11.2019  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OK\\_M22.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OK_M22.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tampereen hiippakunta. Tietoa hiippakunnasta. Saatavilla 26.10.2019  
<https://www.tampereenhiippakunta.fi/tietoa-hiippakunnasta/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Vantaa: Hansaprint Oy
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2019). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi
- Turun arkkihiippakunta. Tietoa hiippakunnasta. Saatavilla 26.10.2019  
<https://www.arkkihiippakunta.fi/tietoa-hiippakunnasta/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (14.11.2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla  
<https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

- UKK-instituutti. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Saatavilla: 5.7.2019 [https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- Unicef. (2017). Mikä on lapsen oikeuksien sopimus? Saatavilla: 4.7.2019 <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/mika-on-lapsen-oikeuksien-sopimus/>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 115. Saatavilla 17.9.2019 [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf)
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Saatavilla 13.11.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

## LIITE 1. KYSELYLOMAKKEEN RUNKO

Mikä sai sinut hakemaan liikunta-agentiksi?

Millaisen perehdytyksen ja ohjeistuksen olet saanut liikunta-agentin tehtävään?

Miten olet ymmärtänyt tehtäväsi liikunta-agenttina? Mitä asioita siihen sisältyy?

Millaisia tavoitteita olet asettanut itselleni toimiessasi liikunta-agenttina?

Milla tavoin olet liikunta-agentin roolissa aktivoinut seurakuntalaisia ja seurakunnan työntekijöitä liikunnan pariin?

Miten hengellisyys on läsnä liikunta-agentin ja seurakunnan välisessä yhteistyössä? Tuleeko sen mielestäsi erityisesti olla?

Oletko tehnyt liikunta-agenttina yhteistyötä erityisesti jonkun tietyn työalan parissa? Jos olet, kerro minkä työalan/-alojen?

Oletko liikunta-agenttina luonut tai ollut mukana luomassa jotain liikunnallista toimintoa tai menetelmää? Jos olet, kuvailisitko sen lyhyesti alle.

Oletko käyttänyt liikunta-agenttina sosiaalista mediaa? Jos käytät, kertoisitko, miten olet hyödyntänyt sosiaalisen median kanavia tehtävässäsi?

Oletko kohdannut haasteita tehtävässäsi liikunta-agenttina? Jos olet, niin millaisia?

Millaista tukea olet saanut Nuori kirkko ry:ltä omassa tehtävässäsi toimiessa ja millaiselle tuelle näet jatkossa olevan tarvetta?

Millaista yhteydenpitoa sinulla on ollut muihin liikunta-agentteihin ja millaista tukea olet saanut heiltä?

Millaisin keinoin liikunta-agenttien määrää saataisiin tulevaisuudessa lisättyä?

Missä koet onnistuneesi liikunta-agenttina?

Mitä haluaisit vielä sanoa tehtäväsi liittyen?

## LIITE 2. SAATEKIRJE

Hyvä liikunta-agentti!

Olemme sosionomi-diakoni -opiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta Helsingistä. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Nuori Kirkko ry:n ja Kirkkohallituksen kanssa. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää laadullisella tutkimuksella liikunta-agenttien kokemuksia omasta työstään. Lähestymme Teitä tällä kyselylomakkeella ja toivoisimme, että käytätte noin kymmenen minuuttia ajastanne lomakkeen täyttämiseen. Käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti, eikä kenenkään yksittäisen vastaajan henkilöllisyys tule ilmi opinnäytetyössämme. Toivoisimme, että vastaatte kyselyyn 14.6.2019 mennessä.

Tavoitteenamme on kyselylomakkeen avulla saada vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen:

1. Millainen on liikunta-agenttien perustehtävä suhteessa paikallisseurakuntiin ja niiden työntekijöihin?
2. Millaista tukea liikunta-agentit ovat saaneet omassa tehtävässään toimiessaan ja millaiselle tuelle he jatkossa näkevät tarvetta?

Tutkimuksesta saatujen tietojen avulla Nuori Kirkko ry ja Kirkkohallitus voivat halutessaan käyttää opinnäytetyötämme liikunta-agenttien toiminnasta raportoimisen apuna ja kerätyt tiedot voivat myös auttaa yhteistyökumppanimme liikunta-agenttien toiminnan kehittämisessä ja tukemisessa.

Tämän sähköpostin mukana lähetämme teille linkin, jonka kautta pääsette vastaamaan kyselyyn. Kerätty aineisto litteroidaan, eli eri aineistomuodot saatetaan yhteen tekstimuotoon. Tämän jälkeen kokonaisuudet tiivistetään ja luokitellaan, eikä yksittäiset vastaukset tule missään vaiheessa esille. Tutkimus valmistuu vuoden 2019 loppuun mennessä, jonka jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa. Mikäli teille herää kysymyksiä, voitte



ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [miia.juntunen@student.diak.fi](mailto:miia.juntunen@student.diak.fi) tai [mari.vuorisalmi@student.diak.fi](mailto:mari.vuorisalmi@student.diak.fi).

Kyselyyn pääset vastaamaan tästä:

TÄHÄN WEBROPOL LINKKI

Kiitos ajastanne ja arvokkaista tiedoista sekä työn iloa!

Ystävällisin terveisin

Miia Juntunen & Mari Vuorisalmi

### LIITE 3. TUTKIMUSSUOSTUMUS

Tutkimuksen tarkoitus on kartoittaa liikunta-agenttien kokemuksia ja tuen tarvetta omaan tehtäväänsä liittyen. Haastateltavilta kysytään heidän omaa ymmärrystään ja näkemystään liikunta-agentin tehtävästä, sekä lisäksi näkemystä siitä, miten kyseistä tehtävää voidaan jatkossa kehittää. Kysely on lähetetty kaikille liikunta-agenteille.

Haastattelu toteutetaan kyselylomaketutkimuksena, joka lähetetään liikunta-agenteille sähköpostitse. Kyselylomaketutkimuksen aineistoa ja esiin tulleita asioita käytetään ainoastaan opinnäytetyössä ja tutkijat ovat vaitiolovelvollisia. Tietoja käsittelevät yllämainitut tutkijat ja opinnäytetyön ohjaajat Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Kyselylomaketutkimukseen osallistuvien henkilötiedot tai muut tunnistettavat tiedot eivät tule ilmi tutkimuksessa. Kyselyyn on varattu kaksi viikkoa vastausaikaa lomakkeen lähettämisen päivämäärästä.

Tulokset julkaistaan opinnäytetyön raportissa, theseus.fi-sivustolla sekä opinnäytetyön julkistamisseminaarissa, Diakonia-ammattikorkeakoululla Helsingissä. Kaikki tutkimukseen osallistuneet ovat tervetulleita kuulemaan seminaaria. Kutsumme seminaarin myös Nuori kirkko ry:n edustajia. Tutkijoiden tavoitteena on, että Nuori kirkko ry voisi hyödyntää tutkimustuloksia työssään liikunta-agenttien parissa.

Täyttämällä kyselylomakkeen ja lähettämällä vastauksensa vastaajat ilmaisevat ymmärtäneensä tutkimuksen tarkoituksen, sekä tutkimusaineiston käsittelyn tutkimuksen aikana ja sen jälkeen ja sen, että he osallistuvat tutkimukseen vapaaehtoisesti.

## LIITE 4. SWOT-ANALYYSI OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUMISESTA

Sisäinen ympäristö	<p><b>Vahvuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rajattu ja selkeä kohderyhmä</li> <li>• Kyselyyn vastaajilta voidaan tarvittaessa kysyä lisätietoa</li> <li>• Webropol-kysely menetelmänä</li> </ul>	<p><b>Heikkoudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hektinen aikataulu</li> <li>• Kyselyyn vastaajien tavoittaminen</li> <li>• Kokemattomuus haastattelijoina</li> </ul>
Ulkoinen ympäristö	<p><b>Mahdollisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahdollisuus saada reaaliaikaista tietoa suoraan liikunta-agenteilta itseltään</li> <li>• Mahdollisuus oppia itse suoraan agenteilta, jotka tekevät työtä ruohonjuuritasolla</li> </ul>	<p><b>Uhat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kukaan ei vastaa kyselyihin</li> <li>• Niukat vastausmateriaalit</li> <li>• Yhteyshenkilöiden tavoittaminen</li> </ul>