

HUPPARI-TOIMINNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Malmberg Liisa
Tuomola Nelli

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

| | | | |
|--------------------------------|---|-------|------|
| Tekijät | Liisa Malmberg Nelli Tuomola | Vuosi | 2020 |
| Ohjaaja | Tommi Haapakangas | | |
| Toimeksiantaja | Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut | | |
| Työn nimi | Huppari-toiminnan kehittämissuunnitelma | | |
| Sivu- ja liitesivumäärä | 65 + 11 | | |

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa luotettavaa ja ajankohtaista tietoa toimeksiantajalle. Tiedon pohjalta tavoitteena oli luoda kehittämisideoita Huppari-toiminnan organisointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja -motiiveja sekä nuorten ja heidän huoltajiensa näkemyksiä Huppari-toiminnan järjestämisestä. Näiden tietojen pohjalta sekä asiantuntijahaastatteluihin ja teorian tietoon tukeutuen tarkoituksenamme oli luoda kehittämissuunnitelma toiminnalle. Onnistuessaan opinnäytetyömme on hyödyllinen työkalu sekä toimeksiantajallemme että muille matalan kynnyksen liikuntatoimintaa järjestäville tahoille.

Tutkimusongelmana oli löytää Huppari-toiminnan kehityskohteita. Tutkimus toteutettiin kehittämistutkimuksena, jossa käytettiin menetelminä kyselyitä ja teemahaastatteluja. Kyselytutkimuksia oli kolme erilaista: 5.–9.-luokkalaisille nuorille, nuorten huoltajille ja urheiluseuroille kullekin omansa. Kyselyt toteutettiin helmi-maaliskuussa 2020. Haastatteluja oli viisi ja niihin osallistui yhteensä kuusi liikunta-alan ja nuorisotyön asiantuntijaa. Haastattelut järjestettiin touko-kesäkuussa 2020.

Kyselytutkimuksessa selvisi muun muassa, että Huppari-toiminta ei ole kovin tunnettua nuorten eikä huoltajien keskuudessa. Toimintaan ei myöskään olla valmiita kulkemaan pitkää matkaa. Haastatteluissa selvisi useampia kehitettäviä asioita, mutta myös ratkaisuehdotuksia niihin. Tärkeimmiksi kehityskohteiksi nousivat markkinointi, kohderyhmän rajausta ja toiminnan organisointi.

Tulosten ja johtopäätösten pohjalta loimme Huppari-toiminnalle kehittämissuunnitelman. Esittelemme kehittämissuunnitelmassa kolme tärkeintä Huppari-toiminnan kehityskohdetta. Kaikille kehityskohteille kerromme tavoitteet ja tavoitteiden perustelut sekä ehdotamme kehittämisideoita.

Avainsanat

liikkumattomuus, fyysinen aktiivisuus, nuoret, motivaatio, kehittäminen

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|------|------|
| Authors | Liisa Malmberg Nelli Tuomola | Year | 2020 |
| Supervisor | Tommi Haapakangas | | |
| Commissioned by | Rovaniemi Sport and Leisure Services | | |
| Subject of thesis | Development plan for Huppari-action | | |
| Number of pages | 65 + 11 | | |

The main purpose of this thesis was to create reliable and current information for the client. The aim was to create development ideas for organizing, planning and executing the Huppari-action, based on the information provided. The mission of the thesis was to find out exercise habits and exercise motives of the youth, and the youths' and the guardians' visions of organizing the Huppari-action. Based on this information, specialist interviews and theory the mission was to create a development plan for the Huppari-action. If the thesis study succeeds it would be a useful tool for the client and other organizations organizing low threshold physical activity services.

The research problem was to find out development targets of the Huppari-action. Research was carried out as a development research where theme interviews and questionnaires were used as methods. There were three different questionnaires: one for the youth at 5th to 9th grades, one for their guardians and one for sports clubs. Questionnaires were carried out in February and March 2020. Six experts in the field of sports and in the field of youth work were interviewed in five different interviews. Interviews were executed in May and June 2020.

The results of the questionnaires showed for example that Huppari-action is not very popular among the youth and the guardians. Also, the youth were not set up to travel long distances where the Huppari-action takes place. Both development targets and solution propositions were discovered in the interviews. Marketing, target group and organizing stood out to be the most important development targets in Huppari-action.

Based on the results and conclusions the development plan was created for the Huppari-action. Three most important development targets in Huppari-action were introduced. The development target's purpose and arguments were explained in the development plan. Development ideas were also proposed.

Key words immobility, physical activeness, young people, motivation, development

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | MATALAN KYNNYKSEN TOIMINNAN JÄRJESTÄMISESTÄ | 8 |
| 2.1 | Nuorten matalan kynnyksen liikuntapalvelut Suomessa | 8 |
| 2.2 | Huppari-toiminta Rovaniemellä | 9 |
| 2.3 | Suomen liikuntapolitiikka ja -laki | 9 |
| 2.4 | Suomen nuorisolaki, -politiikka ja -työ | 11 |
| 3 | NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS | 14 |
| 3.1 | Nuorten kansainväliset ja kansalliset liikuntasuosituksat | 14 |
| 3.2 | Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa | 17 |
| 3.3 | Drop out -ilmiö | 19 |
| 3.4 | Terveysvaikutukset nuoren kasvuun ja kehitykseen | 19 |
| 3.5 | Nuorten liikuntamotivaatio | 20 |
| 3.6 | Nuorten liikkumattomuus | 22 |
| 4 | NYKYPÄIVÄN NUORISOKULTTUURI | 24 |
| 4.1 | Nuorten vapaa-aika ja harrastukset | 24 |
| 4.2 | Nuorten arvot ja asenteet | 26 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN | 28 |
| 5.1 | Tutkimuksen tavoitteet, tarkoitus ja tutkimusongelma | 28 |
| 5.2 | Tutkimusmenetelmät | 29 |
| 5.3 | Aineistonkeruumenetelmät | 30 |
| 5.3.1 | Kyselylomakkeet | 30 |
| 5.3.2 | Tutkimusotannan hankinta | 32 |
| 5.3.3 | Kyselyiden toteutus | 32 |
| 5.3.4 | Haastattelut | 33 |
| 5.4 | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 35 |
| 6 | TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI | 37 |
| 6.1 | Taustatiedot | 37 |
| 6.2 | Aineiston käsittely | 37 |
| 6.3 | Haastatteluiden tutkimustulokset | 38 |
| 6.3.1 | Rovaniemen liikuntapalvelut | 38 |
| 6.3.2 | Liikunnanohjaajat muista kunnista | 38 |

| | | |
|-------|---|----|
| 6.3.3 | Nuorisotyöntekijät..... | 40 |
| 6.4 | Kyselytutkimusten tulokset..... | 41 |
| 6.4.1 | Nuoret | 41 |
| 6.4.2 | Huoltajat..... | 46 |
| 6.5 | Seurakysely | 47 |
| 6.6 | Johtopäätökset | 48 |
| 6.6.1 | Haastattelut..... | 48 |
| 6.6.2 | Kyselytutkimukset ja seurakysely | 49 |
| 7 | POHDINTA | 51 |
| 7.1 | Tutkimuksen tarkastelu | 51 |
| 7.2 | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys | 52 |
| 7.3 | Opinnäytetyö prosessina | 53 |
| | LÄHTEET | 58 |
| | LIITTEET | 66 |

1 JOHDANTO

Nuorten matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet ovat yleistyneet monissa Suomen kunnissa viime vuosina. Koska osallistuminen ohjattuun liikuntatoimintaan vähenee iän myötä muun muassa hinnan ja kasvavien harjoitusmäärien vuoksi (Puronaho 2014, 73), ovat helposti saavutettavat liikuntamahdollisuudet tärkeitä. Hyvin organisoidulla ja suunnitellulla matalan kynnyksen liikunnalla voidaan ylläpitää ja kehittää nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä liikuntamotivaatiota.

Saimme opinnäytetyön aiheen toimeksiantajaltamme Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluilta. Keskusteltuamme meitä kiinnostavista aihealueista liikuntajohdajan kanssa, päädyimme tekemään opinnäytetyön nuorten matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen liittyen. Opinnäytetyömme aihe on meille merkityksellinen, sillä koemme tärkeäksi kehittää paineetonta matalan kynnyksen harstellikuntatoimintaa kaupungissa, jossa on paljon tavoitteellista kilpaurheilutoimintaa.

Rovaniemen kaupunki järjestää Huppari-toimintaa eli matalan kynnyksen liikuntatoimintaa nuorille. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja motiiveja sekä nuorten ja heidän huoltajiensa näkemyksiä Huppari-toiminnan järjestämisestä. Näiden tietojen pohjalta sekä asiantuntija-haastatteluihin ja teoretietoon tukeutuen tarkoituksenamme on luoda kehittämissuunnitelma toiminnalle.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa toimeksiantajalle. Tiedon pohjalta tavoitteena on luoda kehittämissideoita Huppari-toiminnan organisointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Onnistuessaan opinnäytetyömme on merkittävä apu toimeksiantajallemme Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluille ja samalla Rovaniemen kaupungin nuorisopalveluille ja etsivälle nuorisotyölle.

Rajasimme teoreettisen viitekehyksen aiheet kehittämissuunnitelman näkökulmasta tärkeimpiin teemoihin. Viitekehyksessä tarkastelemme lakeja ja poliittisia linjauksia ymmärtääksemme Huppari-toiminnan järjestämistä ohjaavia tekijöitä.

Tarkastelemme myös nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä nuorisokulttuuria, jotta löytäisimme tähän hetkeen parhaiten sopivia toimintatapoja ja tärkeimpiä toimenpiteitä.

Opinnäytetyömme on kehittämistutkimus. Tutkimuksessa on käytetty sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä. Aineistonkeruumenetelmiä tutkimuksessa ovat olleet kyselylomakkeet ja haastattelut. Toteutimme kyselyn 458:lle 5.–9.-luokkalaiselle oppilaalle ympäri Rovaniemeä. Lisäksi toteutimme kyselyn 5.–9.-luokkalaisten huoltajille sekä rovaniemeläisille urheiluseuroille. Kyselyiden tarkoituksena oli tuottaa ajankohtaista tietoa kehittämissuunnitelmaa varten. Haastattelimme yhteensä kuutta asiantuntijaa opinnäytetyön aiheisiin liittyen. Haastatteluista saimme syvällisempää tietoa matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta ja nuorten elämästä sekä kehittämisideoita Huppari-toimintaan.

Työ lähti liikkeelle toukokuussa 2019 aiheen valinnalla. Varsinaisesti aloimme työstämään opinnäytetyötä syksyllä 2019 teoriaan tutustumisella. Marraskuussa loimme kyselylomakkeet ja saatekirjeet sekä haimme tutkimusluvut. Joulukuun 2019 ja tammikuun 2020 aikana kehitimme ja testasimme kyselylomakkeita sekä hankimme tutkimusotannan. Kyselytutkimukset toteutettiin helmi-maaliskuussa. Haastattelukysymykset loimme huhtikuussa ja haastattelut toteutettiin touko-kesäkuussa. Viitekehys rakentui koko opinnäytetyön työstämisen ajan, ja se koottiin lopulliseen muotoon kesän ja syksyn aikana. Syksyn aikana analysoimme tutkimustulokset, loimme kehittämissuunnitelman ja viimeistelimme työn. Työ valmistui marraskuussa 2020.

2 MATALAN KYNNYKSEN TOIMINNAN JÄRJESTÄMISESTÄ

Matalan kynnyksen toimintaa ohjaavat monet tekijät. Käynnistettäessä toimintaa on hyvä tutustua jo olemassa oleviin, vastaavanlaisiin toimintoihin. Näistä voi saada hyviä toimintatapoja ja vinkkejä oman toiminnan järjestämiseen. Järjestäjien on myös tärkeää olla tietoisia erilaisista laeista ja linjauksista, jotka velvoittavat varsinkin kuntien järjestämää toimintaa.

2.1 Nuorten matalan kynnyksen liikuntapalvelut Suomessa

Matalalla kynnyksellä tarkoitetaan sitä, että palveluun hakeutumisessa vaadittavia edellytyksiä on vähemmän tai ne ovat madallettuja verrattuna tavanomaisiin vastaaviin palveluihin. Matalan kynnyksen palvelut järjestetään tyypillisesti kohderyhmittäin ja tämän vuoksi palveluiden periaatteet, toimintatavat ja edellytykset ovat vaihtelevia. Erityyppisissä palveluissa matala kynnyks voi tarkoittaa eri asioita, eikä matalaa kynnystä voi määritellä yksin palveluntuottajan puolelta, vaan myös asiakkaiden aktiivisuus palveluun hakeutumisessa ja heidän kokemuksensa ovat osa matalan kynnyksen määritelmää. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1–5.)

Matalan kynnyksen palvelun tunnusmerkkejä voivat olla esimerkiksi spontaanin asioinnin mahdollisuus, helposti saavutettava sijainti, maksuttomuus tai edullisuus, varhaisen puuttumisen tavoittelu, omaehtoisuus tai palvelun saaminen vauvattomasti ilman suurempia muutoksia elämäntavoissa (Leemann & Hämäläinen 2015, 1–5). Saavutettavuus terminä sisältää edellä mainittujen asioiden lisäksi paljon muutakin. Keskeistä uuden harrastuskulttuurin omaksumisessa nuorelle on myös kyvykkyys. Kyvykkyys voidaan jakaa kolmeen osaan seuraavasti: toimintamallit, osaaminen ja tiedot. Näillä tarkoitetaan tietoa siitä, miksi ylipäätään pitäisi harrastaa ja miten harrastuspaikassa tulisi toimia sekä ajatusta siitä, opitko tarvittavat taidot harrastamiseen. (Anttila 2017, 68.)

Matalan kynnyksen liikuntapalveluita järjestetään Suomessa useissa kunnissa eri-ikäisille kuntalaisille. Esimerkiksi Lappeenrannassa järjestetään SYKE sataan-toimintaa ja Jyväskylässä LiikuntaLaturi-toimintaa 13–19-vuotiaille sekä LiikuntaVeturi-toimintaa 9–12-vuotiaille ja perheille. Molempien kuntien toimintamallit

matalan kynnyksen liikunnassa ovat samankaltaiset. Kuntien internet-sivuilla ilmoitetuille vuoroille voi osallistua kuka tahansa ikäkriteerit täyttävä kuntalainen. Kynnystä toimintaan osallistumiselle on madallettu muun muassa maksuttomuudella ja monipuolisilla sijainneilla. Osallistuminen ei myöskään vaadi aiempaa kokemusta tai osaamista eikä ennakoilmoittautumista, lukuun ottamatta Liikunta-Veturin lasten ryhmiä, joihin ilmoittautuminen jouduttiin ottamaan käyttöön suuren suosion vuoksi. (Jyväskylän kaupunki 2020a; 2020b; Jääskeläinen 2020; Lappeenranta 2020; Siltamies 2020.)

2.2 Huppari-toiminta Rovaniemellä

Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden järjestämä Huppari on matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, jossa voi kokeilla monipuolisesti eri lajeja. Huppari koontuu kerran viikossa ja siihen osallistuminen on maksutonta, eikä toimintaan tarvitse ilmoittautua. Toiminnan tarkoituksena on olla mielekästä ja terveyttä edistävää toimintaa heille, joilla ei ole muuta säännöllistä harrastusta tai sellaiseen ei ole varaa osallistua. (Patronen 2020; Rovaniemen kaupunki 2020.)

Huppari käynnistyi keväällä 2019, jolloin kohderyhmänä olivat 7.–9.-luokkalaiset rovaniemeläiset nuoret. Ensimmäisenä keväänä Huppari kokoontui Keltakan-kaan liikuntahallissa. Tavoitteena oli, että paikalla olisi aina vaihtuvat kaksi seura ohjaamassa edustamaansa lajia ja kolmantena pisteenä olisi liikuntapalveluiden piste. Osallistujien vähäisen määrän vuoksi ikärajaa laskettiin kevään aikana niin, että myös 5.- ja 6.-luokkalaiset saivat osallistua toimintaan. (Patronen 2020.)

Syksystä 2019 alkaen liikuntapalvelut on tehnyt yhteistyötä kaupungin nuorisopalveluiden kanssa. Nuorisopalveluiden ehdotuksesta Huppari siirtyi tuolloin Korkalovaaran koululla järjestettäväksi, ja koululla joustavassa perusopetuksessa ohjaajana toimivat nuoriso-ohjaajat tulivat mukaan Huppariin liikuntakoordinaattorin työpariksi. Toimintaa muutettiin myös niin, että kerralla paikalla oli yksi seura ja toisena pisteenä oli oheistoimintaa, jota siis piti nuoriso- tai liikuntapalveluiden työntekijä. (Patronen 2020.)

2.3 Suomen liikuntapolitiikka ja -laki

Suomessa on voimassa erilaisia lakeja sekä poliittisia suosituksia ja linjauksia, jotka ohjaavat liikuntatoiminnan järjestämistä. Huppari-toimintaakin ohjaavat

muun muassa liikuntalaki ja -politiikka sekä nuorisolaki ja valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma. Lakien ja säädösten ymmärtäminen on tärkeää Hupari-toiminnan kehittämistyön kannalta.

Suomen liikuntapolitiikkaa on jo 40 vuotta ohjannut liikuntalaki (Aaltonen 2016, 13). Laki on puitelaki, mikä tarkoittaa sitä, että kunnilla on vapaus toteuttaa laissa määrätyt tehtävät parhaaksi katsomallaan tavalla (Sulander 2016, 21). Rovaniemellä kaupungin liikuntatoiminnasta vastaa liikuntapalvelut.

Uusin liikuntalaki astui voimaan vuonna 2015, ja sen

”tavoitteena on edistää:

- 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
- 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
- 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja terveyttä;
- 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
- 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
- 6) huippu-urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa” (Liikuntalaki 390/2015 1:2.1 §).

Lain mukaan kuntien vastuulla on luoda paikallistasolla edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle muun muassa:

- ”1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;
- 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta” (Liikuntalaki 390/2015 1:5.1 §).

Laissa säädetään myös, että edellä mainittujen toimien tulee tapahtua yhteistyönä eri toimialojen välillä sekä kehittäen yhteistyötä paikallisesti, kuntien välillä ja alueellisesti (Liikuntalaki 390/2015 1:5.2 §).

Suomen valtionhallinnossa liikuntapolitiikasta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Keskeisiä tavoitteita liikuntapolitiikassa ovat muun muassa väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä liikkumattomuuden vähentäminen. Liikuntapolitiikkaa 2020-luvulla ohjaa Suomen historian ensimmäinen valtioneuvoston antama liikuntapoliittinen selonteko, joka sisältää linjauksia esimerkiksi liikunnan lisäämisestä eri elämänvaiheissa, liikunnan kansalaistoiminnasta sekä liikuntapaikkarakentamisesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; 2020a.) Selonteossa

mainitaan tärkeimmäksi liikuntapoliittiseksi tavoitteeksi 2020-luvulla kaikkien ikä- ja väestöryhmien fyysisen aktiivisuuden lisääminen niin, että liikuntaa harrastetaisiin terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävästi (Eduskunta 2020, 45).

Liikuntalaissa mainituista tavoitteista Huppari edistää useimpia joko osittain tai kokonaan. Hupparin kautta Rovaniemen kaupunki myös pyrkii edistämään lain ja liikuntapolitiikan päätavoitteiden mukaisesti terveyttä ja hyvinvointia tietyssä kohderyhmässä. Kaupunki tukee Huppari-toiminnan kautta urheiluseuroja mahdollisten uusien harrastajien kautta ja joko seuraa tai ohjaa taloudellisesti. Kaupungin eri yksiköt tekevät yhteistyötä Huppariin liittyen ja tarkoituksena on tulevaisuudessa vahvistaa yhteistyötä jo mukana olevien nuorisopalveluiden, koulutuspalveluiden ja terveydenhoitajien kanssa. Kaupungin liikuntapalveluiden toiveena olisi laajentaa yhteistyötä myös sosiaalitoimeen ja julkisen liikenteen suunnitteluun. (Hämäläinen 2020; Patronen 2020.)

2.4 Suomen nuorisolaki, -politiikka ja -työ

Nuorisolaissa tarkoitetaan

- ”1) nuorilla alle 29-vuotiaita;
- 2) nuorisotyöllä nuorten kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemista yhteiskunnassa;
- 3) nuorisopolitiikalla nuorten kasvu- ja elinolojen sekä sukupolvien välisen vuorovaikutuksen parantamista;
- 4) nuorisotoiminnalla nuorten omaehtoista toimintaa” (Nuorisolaki 1285/2016 1:3 §).

Lain tavoitteena on muun muassa nuorten osallisuuden edistäminen, nuorten kasvun ja yhteisöllisyyden sekä niihin liittyvien tietojen ja taitojen oppimisen tukeminen, nuorten harrastamisen tukeminen, nuorten yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja oikeuksien toteutumisen edistäminen sekä nuorten kasvu- ja elinolojen parantaminen. Lähtökohtia tavoitteiden toteuttamiselle ovat muun muassa terveet elämäntavat ja monialainen yhteistyö. (Nuorisolaki 1285/2016 1:2 §.)

Kuten liikuntapolitiikasta, myös nuorisopolitiikasta ja -työstä vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisopolitiikan tavoitteena on lain mukaan parantaa sukupolvien välistä vuorovaikutusta sekä nuorten kasvu- ja elinoloja. Nuorisopolitiikka on usein poikkihallinnollista ja tavoitteeseen pyritäänkin eri toimialojen välisellä

yhteistyöllä. Nuorisopoliittisista asioista sovitaan hallitusohjelmassa, valtakunnallisessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa (VANUPO) ja muissa hallituksen toimeenpanosuunnitelmissa ja strategioissa. VANUPO on lakisääteinen, nelivuotiskausittain hyväksyttävä ohjelma, joka perustuu kulloinkin voimassa olevalle nuorisolaille. Nykyään on voimassa vuosille 2020–2023 laadittu ohjelma, joka on järjestyksessään toinen. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2020b.)

VANUPO kattaa kaikki alle 29-vuotiaat, mutta sen painopisteet kuitenkin kohdistuvat noin 12–25-vuotiaisiin eli nuoruuden ydinalueeseen. Vuoden 2020 aikana valmistellaan myös kansallinen lapsistrategia tukemaan ja täydentämään VANUPO:n kanssa toinen toistaan. Tarkoituksena on, että lapsistrategia kohdistuisi alle 18-vuotiaisiin ja VANUPO erityisesti itsenäistymisvaiheeseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020c, 8; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

VANUPOssa erääksi keinoksi syrjäytymisen vähentämiseen ja merkityksellisen elämän antamiseen nuorelle on linjattu mahdollisuus mieluisaan harrastukseen. Mieluisa harrastus edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia muun muassa sosiaalisen vuorovaikutuksen, itseilmaisun ja motivoivan toiminnan kautta. Harrastuksissa nuori voi kehittää itseään, ylläpitää kaverisuhteitaan, tavoitella unelmiaan ja löytää vahvuuksiaan mielekkään tekemisen ohessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020c, 11, 18.)

Nuorisotyön tavoitteena on tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä ja osallisuutta yhteiskunnassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020b). Nuorisolain mukaan kunnan tulee

”luoda edellytyksiä nuorisotyölle ja -toiminnalle järjestämällä nuorille suunnattuja palveluja ja tiloja”.

Kunnan tulee myös tehdä yhteistyötä muun muassa muiden nuorille palveluja tuottavien ja nuorisotyötä tekevien tahojen kanssa. (Nuorisolaki 1285/2016 3:8.1–2 §.)

Huppari-toiminta edistää liikuntaan liittyvien asioiden lisäksi nuorisotyötä ja -toimintaa. Sen kautta nuori voi löytää mielekkään harrastuksen ja oppia tärkeitä taitoja tulevaisuutta ajatellen. Nuori pääsee Huppariin osallistuessaan viettämään

aikaa turvallisessa ja valvotussa paikassa, mikä voi vaikuttaa nuoren kasvuun ja kehitykseen positiivisesti.

3 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten toimintaa, joka on tahdonalaista ja kuluttaa energiaa enemmän lepotilaan verrattuna (Duodecim 2020). Iän myötä vähenevä fyysinen aktiivisuus näkyy eri tutkimusten tuloksissa riippumatta siitä, onko tutkimuksessa mitattu fyysistä aktiivisuutta organisoituun urheilutoimintaan osallistumisena, kokonaisvaltaisena fyysisenä aktiivisuutena tai rasittavan liikunnan määränä. Tämä ilmiö voidaan huomata myös maailmanlaajuisesti. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7.)

Airan, Kannaksen, Tynjälän, Villbergin ja Kokon (2013, 12) kokoamassa raportissa käsitellään WHO:n koululaistutkimuksen vuosien 1986–2010 aineistoja. Vuosien 2009–2010 tulosten mukaan 11-vuotiaat suomalaiset liikkuvat vertailussa enemmän kuin ikätoverinsa suurimmassa osassa Euroopan maita, Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Suomalaisten 15-vuotiaiden poikien sijoitus puolestaan tippui radikaalisti. Myös tyttöjen fyysinen aktiivisuus vähenee selvästi iän myötä. (Aira ym. 2013, 18–20.) Kansainvälisten tutkimusten mukaan 9–12-vuotiaana fyysinen aktiivisuus laskee enemmän tytöillä kuin pojilla, kun taas 13–16-vuotiaana poikien fyysinen aktiivisuus laskee tyttöjä jyrkemmin. (Dumith, Gigante, Domingues & Kohl III 2011, 696.) Kansainvälinen vertailu on haastavaa varsinkin kyselylomakkeiden avulla. Vastauksiin voivat vaikuttaa kulttuurierot ja kysymysten eroava tulkitseminen. Parhaiten luotettava tulos saataisiin objektiivisen mitauksen avulla. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 49.)

Tutkimuksia lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta on kritisoitu muun muassa ristiriitaisuudesta ja hajanaisuudesta (Berg & Piirtola 2014, 3). Tutkimukset tarkastelevat aihetta erilaisista näkökulmista, minkä vuoksi kokonaisuutta voi olla vaikea käsittää ja tulokset voivat näyttäytyä ristiriitaisina. Tuloksista voidaan kuitenkin löytää myös samansuuntaisuutta ja näin ollen tehdä jonkinlaisia johtopäätöksiä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7.)

3.1 Nuorten kansainväliset ja kansalliset liikuntasuosituks

Nuori Suomi ry pani alulle kouluikäisten 7–18-vuotiaiden kansalliset fyysisen aktiivisuuden liikuntasuosituks

perustuvat asiantuntijoiden näkemyksiin sekä tieteelliseen näyttöön liikunnan vaikutuksista lapsen ja nuoren tavanomaiseen kasvuun ja kehitykseen. (Laakso & Tammelin 2008, 10–11.) Kouluikäisten kansallisia liikuntasuosituksia ryhdyttiin kehittämään uudestaan keväällä 2020 (UKK-instituutti 2020). Kansainvälisten suositusten laatimisesta on vastannut Maailman terveysjärjestö (World Health Organization 2010, 18).

Kansainvälisten liikuntasuositusten mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua 60 minuuttia päivässä vaihtelevalla intensiteetillä, jotta voidaan saavuttaa myönteisiä terveysvaikutuksia. Suosituksen voi koostaa lyhyemmistä liikuntajaksoista. Sykkeen kohoamista aiheuttavaa rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa ainakin kolme kertaa viikossa. Myös luustoa rasittavaa liikuntaa tulisi sisällyttää lapsen tai nuoren liikuntasuorituksiin suosituksen mukaan kolmesti viikossa. (World Health Organization 2010, 20.)

Kansallisten perussuositusten mukaan 7–18-vuotiaiden on liikuttava vähintään 1–2 tuntia päivän aikana. Liikunnassa tulee ottaa huomioon liikkujan ikä ja liikunnan monipuolisuus, jotta liikunta toisi positiivisia vaikutuksia lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Kouluikäisille ei suositella yli kahden tunnin istumista tai ruutuaikaa päivässä. Suositus toimii kaikille lapsille ja nuorille minimisuosituksena. Terveysyödyt lisääntyvät, jos päivittäinen suositus ylitetään. (Heinonen ym. 2008, 18.)

Erillisen määrällisen suosituksen mukaan 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1,5–2 tuntia päivässä ja yli 13-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–1,5 tuntia päivässä. Vaikka nuorten liikuntasuositus on hieman alhaisempi kuin lapsilla, ei voida ajatella, että nuoret pärjäisivät vähäisellä liikunnan määrällä. Nuoret tarvitsevat liikuntaa tukemaan ja edistämään nuoren reipasta kasvua ja kehitystä. (Heinonen ym. 2008, 18–19.)

Päivään tulisi sisällyttää useampia vähintään 10-minuuttisia reippaita liikuntahetkiä. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa syke nousee ja hengitys nopeutuu jonkin verran. Reippaan liikunnan lisäksi kouluikäisten tulisi harrastaa myös tehokasta liikuntaa. Tehokkaassa liikunnassa ihminen hengästyy selvästi ja syke nousee reilusti, jolloin kestävyyskunto paranee ja elimistössä tapahtuu muutoksia. (Heinonen ym. 2008, 19–20.)

Nykyaikana nuoret harvoin enää hengästyvät vapaa-ajalla. Syke nousee useimmiten omaehtoisen tai seuran kautta tapahtuvan harrasteliikunnan parissa. Tämän takia mielekkään harrastuksen löytyminen nuorelle on tärkeää, jotta hän saisi tarpeeksi tehokasta liikuntaa. Eri liikuntamuotojen kokeileminen teini-iässä ja peruslajitaitojen opetteleminen auttavat oman harrastuksen löytämisessä. (Heinonen ym. 2008, 19–20.)

Kansallisten suositusten mukaan liikuntaa, joka antaa ärsykeitä lihaksistolle, nivelten liikelaajuuksille ja luustolle, tulisi harjoittaa vähintään kolme kertaa viikossa. Lihaskuntoa olisi suotuisaa ruveta kehittämään ennen murrosikää harjoittelemalla suoritustekniikoita ja hyödyntämällä oman kehon painoa. (Heinonen ym. 2008, 22.) Erilaiset hypyt ja suunnanmuutokset vahvistavat luuston terveyttä (Hakkarainen 2008, 57).

Suosituksen mukaan liikunnan on hyvä olla monipuolista ja ikäryhmälle soveltuvaa (Heinonen ym. 2008, 21). Huppari-toiminnassa ikähaarukka on melko laaja, joten toiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon monia eri tekijöitä liikuntasuosituksen toteutumiseksi. Toimintaan osallistuu lapsia ja nuoria, joiden ikä vaihtelee noin 10–15 vuoden välillä (Rovaniemen kaupunki 2020).

Alakoulussa monipuolisuuden merkityksellisyys korostuu perustaitojen opettelussa ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä. Osa fyysistä ominaisuuksista olisi hyvä kehittää ennen murrosikää ja osaa sen aikana tai jälkeen. Liikunnan monipuolisuus on tärkeää yläkoululaisille tarkoituksenmukaisen kasvun ja kehityksen sekä motivaation ylläpitämisen kannalta. (Heinonen ym. 2008, 22.) Ainoastaan yhteen lajiin keskittyminen voi saada nuoren unohtamaan liikunnan monipuolisuuden toteutumisen (Laakso & Tammelin 2008, 11). Nuorten liikunnassa vaikuttamisen vapaus ja osallistaminen korostuvat liikunnan toteuttamisessa ja suunnittelussa (Heinonen ym. 2008, 22). Tämä kaikki asettaa haasteita Huppari-toiminnan toteutumiseen liikuntasuosituksen mukaisesti.

Tieteellisen näytön hankkiminen lasten ja nuorten liikunnan suosituksille on haasteellisempaa kuin aikuisille. Tämä voi johtua osin siitä, että tieteellisiä tutkimuksia lasten ja nuorten liikunnasta on niukemmin kuin aikuisten liikunnasta. (Laakso & Tammelin 2008, 11.) Lapsilla ja nuorilla on myös vähemmän sairauksia ja yleisesti parempi terveydentila (Fogelholm 2011, 85).

3.2 Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen on herättänyt huolta alan asiantuntijoissa (Rautio 2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksessa (LIITU) on tarkasteltu, millaista lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen oli keväällä 2018. Tutkimuksessa on koottu tietoa itsearvioinnin lisäksi objektiivisilla mittauksilla. LIITU-tutkimuksessa on tutkittu 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumattomuutta sekä tekijöitä niiden takana. (Kokko ym. 2019a, 9.)

Myös vuoden 2018 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus ja vuoden 2019 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kouluterveyskysely käsittelevät osin suomalaisten nuorten liikuntakäyttäytymistä (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 5; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen kohderyhmä on 6–29-vuotiaat lapset ja nuoret. Tutkimus on haastattelututkimus, jossa käsitellään kattavasti lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Vuoden 2018 tutkimuksen suurimpana teemana on liikunta (Hakanen ym. 2019, 5.) THL:n Kouluterveyskyselyn kohderyhmä puolestaan on 4.–5.-luokkalaiset, 8.–9.-luokkalaiset sekä lukion ja ammattikoulun 1. ja 2. vuoden opiskelijat (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a).

LIITU-tutkimuksessa lasten ja nuorten itsearvioimaa liikunta-aktiivisuutta tutkittiin kyselyn avulla. Kysymyksiä oli tutkimusta edeltäneen viikon reippaasta liikunnasta ja rasittavan liikunnan määrästä. Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan 64 prosenttia kaikista lapsista ja nuorista täytti kansainvälisen rasittavan liikunnan suosituksen eli harrasti kolme kertaa viikossa rasittavaa liikuntaa. Hieman yli kolmannes kaikista lapsista ja nuorista täyttää kansainvälisen liikuntasuosituksen eli liikkuu 60 minuuttia päivittäin. Suosituksen mukaisen määrän päivässä liikkui 7–12-vuotiaista vähän alle 50 prosenttia, 13-vuotiaista noin 33 prosenttia sekä 15-vuotiaista noin 20 prosenttia. Liikunnan määrä oli kasvanut verrattuna vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen tuloksiin. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019b, 17–20.)

THL:n vuoden 2019 Kouluterveyskysely antaa samansuuntaisia tuloksia nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Kouluterveyskyselyn mukaan liikunnan määrä jää nuo-

rilla liian vähäiseksi, vaikka nuorten liikunnan määrässä on huomattavissa positiivista kehitystä. Kaikista kyselyyn vastanneista 8.–9.-luokkalaisista vain 22 prosenttia vastasi liikkuvansa vähintään tunnin päivässä niin, että hengästyy. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b, 4.)

Vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa jopa 88 prosenttia lapsista ja nuorista vastasi haastattelussa harrastavansa jonkinlaista liikuntaa. 15–29-vuotiailla liikunnan määrä vähenee ja liikunnan harrastustavat muuttuvat. (Hakanen ym. 2019, 15.) Myös LIITU-tutkimuksen tuloksissa näkyy huolestuttava liikunnan määrän lasku iän myötä kummallakin sukupuolella samalla tavalla kuin aikaisemmissakin LIITU-tutkimuksissa. Työillä aktiivisuus lähtee laskuun hieman myöhemmin kuin pojilla. (Kokko ym. 2019b, 24.)

LIITU-tutkimuksessa niukasti eli 0–2 kertaa viikossa liikkuvien määrä on pysynyt muuttumattomana. Heidän osuutensa kaikista lapsista ja nuorista oli noin 12 prosenttia, 15-vuotiaista niukasti liikkuvien osuus oli kasvanut jo peräti 21 prosenttiin. (Kokko ym. 2019b, 18–20.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan vain neljä prosenttia vastaajista kertoi, että ei harrasta ollenkaan minkäänlaista liikuntaa (Hakanen ym. 2019, 15).

LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa myös objektiivisten mittausten avulla. Objektiivisessä mittauksessa käytettiin liikemittarimenetelmää ympäri vuorokauden. Reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä harrasti 11-vuotiaista 41 prosenttia, 13-vuotiaista lähes 20 prosenttia sekä 15-vuotiaista 10 prosenttia. Pojat ylsivät suositukseen kaikissa ikäryhmissä useammin kuin tytöt. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 29, 35.)

Huppari-toiminnan tavoitteena on lisätä vähän liikkuvien nuorten fyysistä aktiivisuutta (Hämäläinen 2020). Toiminta tarjoaa kriittisessä iässä oleville 5.–9.-luokkalaisille nuorille mahdollisuuden liikkua ja kokeilla erilaisia lajeja paineettomassa ympäristössä (Rovaniemen kaupunki 2020). Parhaassa tapauksessa nuori löytää kipinän liikunnan harrastamiseen (Hämäläinen 2020).

3.3 Drop out -ilmiö

Findlayn, Garnerin ja Kohenin (2009, 708) mukaan organisoituun liikuntatoimintaan osallistumisesta on tehty sekä poikittais- että pitkittäistutkimuksia. Heidän mukaansa nämä kansainväliset tutkimukset osoittavat, että osallistuminen ohjattuun liikuntatoimintaan vähenee iän myötä. Tätä urheiluseuratoiminnasta poistajamista kutsutaan drop out -ilmiöksi (Lehtinen & Lehtinen 2007, 78).

Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset selittävät liikunnan harrastamisen suosiota. Nuoret ovat aktiivisia toimijoita omassa elämässään. Nykyaikana voi huomata, kuinka nuoret luovat liikuntakulttuureja, joihin ei kuulu urheilun auktoriteetteja tai hallintapyrkimyksiä. Tällaisia nuorten liikuntakulttuureja ovat muun muassa skeittaus ja parkour. (Itkonen 2017, 75–76, 82.)

Yksi syy drop out -ilmiölle voi olla liikuntaharrastusten kallis hinta. Liikunnan harrastaminen seuroissa on tullut kalliimmaksi, minkä vuoksi harrastuksen jatkaminen voi jäädä kiinni perheiden varallisuudesta. Myös harrastuksissa kasvava harjoitteluintensiteetti ja ajanpuute voivat olla syitä harrastuksen lopettamiselle. Monet seurat panostavat vahvasti kilpaurheiluun, jolloin harjoituksia on monta kertaa viikossa. Olisikin tärkeää tarjota myös mahdollisuutta harrastaa lajia esimerkiksi kaksi kertaa viikossa. (Kauravaara 2013, 20; Puronaho 2014, 73.) Hupparitoiminnassa nuorella on mahdollisuus osallistua harrastetoimintaan ilmaiseksi ilman kilpaurheilusta tulevia paineita ja tavoitteita (Rovaniemen kaupunki 2020).

Drop out -ilmiö ei kuitenkaan ole aina rahasta tai ajasta riippuvainen tapahtuma. Jotkut nuoret eivät koe liikuntaa merkitykselliseksi tai mielenkiintoiseksi. Nuoret valitsevat arkeen asioita, jotka tekevät omasta elämästä mielekäästä. Nuoren kaiveripiirillä on myös paljon vaikutusta siihen, millaisista asioista mielekäs arki muodostuu. (Kauravaara 2013, 20–21.)

3.4 Terveysvaikutukset nuoren kasvuun ja kehitykseen

Liikunnalla on monenlaisia vaikutuksia nuoren psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Vaikutukset voivat olla suoria tai epäsuoria. (Vuori 2011, 146.) Liikunnan harrastaminen onkin nuoruusiässä tärkeää monesta erisyystä. Yksi tärkeä syy on liikuntatottumusten jatkuminen aikuisiässä, mikä puolestaan ehkäisee erilaisten sairauksien kehittymistä myöhemmällä iällä. Suurin

osa pitkäaikaissairauksista puhkeaa vasta aikuisena. Jos nuori harrastaa liikuntaa murrosiässä, todennäköisyys liikunnan harrastamiselle aikuisiässä on suurempi. (Fogelholm 2011, 84.)

Liikunta vaikuttaa myönteisesti nuoren tuki- ja liikuntaelimestön kehitykseen. Liikunta on merkityksellistä varsinkin kasvupyrähdysten aikana, sillä luusto tarvitsee ärsykeitä kehittyäkseen. Pahimmillaan liikunnan puute murrosiässä tarkoittaa sitä, että nuoren luuston rakenne ja lujuus eivät kehity parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä kasvattaa osteoporoosin riskiä myöhemmin. (Fogelholm 2011, 84.)

Liikunta edesauttaa myös terveellistä painonhallintaa ja suojaa erilaisilta riskitekijöiltä. Myös nuorilla on tavattu sydän- ja verisuonisairauksille altistavia tekijöitä, kuten matalaa HDL-kolesterolipitoisuutta, korkeaa LDL-kolesterolipitoisuutta ja korkeaa verenpainetta. Ravitsemustieteen dosentti Fogelholmin (2011, 83) mukaan pohjoismaisissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunta vähentää sydän- ja verisuonisairauksille altistavia riskitekijöitä kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla. Nämä riskitekijät liittyvät vahvasti nuorten passiivisen elämäntyylin myötä yleistyneeseen liikalihavuuteen. (Fogelholm 2011, 83.) On todennäköistä, että ylipainoinen nuori on myös aikuisena ylipainoinen (Vuori 2011, 153).

Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia myös psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Nuoret voivat oppia hallitsemaan masennuksen ja ahdistuksen aiheuttamia oireita liikunnan avulla. Liikunta voi tukea sosiaalista kehitystä parantamalla nuoren itseluottamusta, itseilmaisua ja vuorovaikutustaitoja. (World Health Organization 2020a.)

3.5 Nuorten liikuntamotivaatio

Motivaatio muodostuu motiiveista, eli ärsykkeistä, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen ja tunteisiin. Se vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen kahdella tapaa: se saa ihmisen toimimaan ja suuntaa ihmisen toimintaa. Ilmiönä motivaatio liittyy aina tilanteeseen, jossa ihminen kohtaa haasteen. Haasteena voi olla joko se, että suoriutumista arvioidaan tai se, että yritetään saavuttaa tietty suoriutumisstandardi tai normi. Se, että ihminen on itse vastuussa lopputuloksesta, on perusoleetus motivaatiosta puhuttaessa. (Jaakkola 2015, 109–111; Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–131.)

Motivaation voi jakaa viiteen tyyppiin autonomiajatkumolla. Motivaatiot vähiten autonomisesta eniten autonomiseen ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely, integroitu säätely ja sisäinen motivaatio. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ensisijaisesti omasta itsestä kumpuavaa halua toimia, ulkoisella taas toimintaa pakon tai palkkion vuoksi. Muut motivaation muodot sijoittuvat näiden välille. Peruskysymys on kuitenkin aina ”miksi”: ”miksi toimimme kuten toimimme?” Liikuntaan liittyviä motiiveja voi olla monenlaisia: yksi liikkuu kohottaakseen kuntoaan, toinen kehittyäkseen paremmaksi ja kolmas voittaakseen. (Jaakkola 2015, 109–111; Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–131.)

Sekä vuoden 2016 että vuoden 2018 LIITU-tutkimusten tulosten perusteella tärkeä nuorten liikuntamotivaatiota ylläpitävä ja liikuntakäyttäytymistä ennustava tekijä on koettu liikunnallinen pätevyys. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa tutkittiin asenteen, oletettujen muiden odotusten, kokemuksen käyttäytymisen hallinnasta ja aikomusten vaikutusta liikuntamotivaatioon. Nämä liikuntamotivaation osatekijät arvioitiin verrattain hyvin. Kaikki nämä osatekijät olivat myös yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Lisäksi tutkittiin itsemääräämistä sisäisen liikuntamotivaation osatekijänä. Myös itsemääräämisen kokemus arvioitiin verrattain korkeaksi. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 40; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 78–79, 82.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto kartoitti lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja liikuntamotivaatiota lukuvuoden 2017–2018 aikana. Kyselyssä kartoitettiin motivaatiotekijöitä erikseen liikuntaharrastuksiin osallistuvilla ja liikuntaharrastusten ulkopuolella olevilla 10–16-vuotiailla. Liikuntaharrastuksissa mukana olevilla tärkeimmät kaksi syytä harrastuksen jatkumiselle olivat ”oma lajini on minusta niin mukava” ja ”haluan pysyä hyvässä kunnossa”. Kolmanneksi tärkein syy oli tytöillä ”valmentajani on niin hyvä ja mukava”, kun taas pojat mainitsivat kolmanneksi tärkeimpänä syynä ”pidän kilpailuista ja otteluista”. Mainitsemisen arvoista lienee myös se, että yli kolmannes vastaajista koki ystäviensä vaikuttavan omaan liikuntamotivaatioon. Liikuntaharrastusten ulkopuolella olevien kolme tärkeintä syytä liikkua olivat sen sijaan ”haluan päästä hyvään kuntoon”, ”haluan pitää hauskaa” ja ”haluan parantaa terveyttäni”. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018; Markkanen 2018.)

3.6 Nuorten liikkumattomuus

Liikkumattomuus ilmiönä on ollut olemassa jo pitkän aikaa, mutta se on noussut esille tutkimuksissa ja politiikassa vasta 2000-luvulla. Se on poikkihallinnollinen ongelma, jonka negatiiviset vaikutukset näkyvät muun muassa terveydessä, taloudessa ja ajankäytössä. (Rantala 2014, 62; Salonen 2019; UKK-instituutti 2019.) Tässä opinnäytetyössä liikkumattomuudella tarkoitetaan fyysisistä inaktiivisuutta eli lihasten käyttöä vain välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin (Duodecim 2020; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Tulee kuitenkin muistaa, että vaikka liikuntasuositukset täyttyisivät, saattaa paikallaanoloa olla epäterveellisen paljon ja päinvastoin (Chau ym. 2013; van der Ploeg & Hillsdon 2017).

Liikkumattomuus on yleistynyt viime vuosina (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 10). Syitä tähän ovat muun muassa työn muuttuminen vähemmän fyysiseksi sekä moottoriajoneuvoilla kulkemisen ja kodinkoneiden yleistyminen (World Health Organization 2020b). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen raportin mukaan lapset ja nuoret istuivat tai makasivat keskimäärin yli puolet ja seisoivat paikallaan lähes kymmenesosan valveillaoloajastaan sekä vuonna 2016 että 2018 (Husu ym. 2019, 37–39).

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa liikunnan harrastamisen esteet on jaoteltu kolmeen ryhmään: ulkoisiin esteisiin, henkilökohtaisiin esteisiin ja liikunnan arvon kieltäviin esteisiin. Ulkoisia esteitä ovat muun muassa liikuntapaikkojen puute ja harrastamisen kalleus, henkilökohtaisia esteitä liikunnan kokeminen epämiellyttäväksi, ajankäytölliset esteet ja liikunnallisuuden puute sekä liikunnan arvon kieltäviä esteitä liikunnan kokeminen hyödyttömäksi tai tarpeettomaksi. Tärkeimmät kolme estettä liikunnan harrastamiselle 11–15-vuotiailla olivat tutkimuksen mukaan ”kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta”, ”aikani kuluu muissa harrastuksissa” ja ”liikunnan harrastaminen on liian kallista”. (Koski & Hirvensalo 2019, 67–68, 70.) Kaksi yleisintä estettä olivat samat kuin vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa ja kolmaskin oli vuonna 2016 viiden yleisimmän esteen joukossa (Hirvensalo ym. 2016, 38). Liikuntaa estävien tekijöiden luonne ei siis ollut muuttunut kahden vuoden kuluessa.

Liikkumattomuuden jäljillä -pitkittäistutkimuksessa selvitettiin turkulaisten teini-ikäisten liikunnan harrastamisen esteitä ja vähäisen liikkumisen syitä. Tärkeimmät kolme syytä vähän liikkuvien teini-ikäisten liikunnan harrastamisen vähyydelle olivat ”olen laiska”, ”en ole löytänyt sopivaa lajia” ja ”en nauti kilpailemisesta”. (Vanttaja ym. 2017, 5, 74, 77.) Hyvä vapaa-aika -kehittämisen ja tutkimushanke taas tutki harrastamattomuuden syitä yleisesti, ei vain liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Pitkittäistutkimuksen lopussa tärkeimmät kolme harrastamattomuuden syytä olivat ajanpuute, rahanpuute ja ”en ole halunnutkaan”. (Anttila 2017, 67.) Syitä liikunnan harrastamattomuudelle on siis monia. Mikään näiden kolmen tutkimuksen suurimmista syistä harrastamattomuudelle ei kuitenkaan ole liikunnan arvon kieltävä, vaan ne kaikki ovat ulkoisia tai henkilökohtaisia esteitä. Tutkimuksista LIITU tutki Huppari-toiminnan kohderyhmää tarkimmin, muut kaksi hieman vanhempaa ikäluokkaa.

Liikkumattomuus aiheuttaa suuria negatiivisia vaikutuksia terveydelle ja taloudelle. On todettu, että liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolleisuuden aiheuttaja (World Health Organization 2009, 10). Liikkumattomuus voi altistaa myös syrjäytymiselle ja on yhteydessä heikompaan sosioekonomiseen asemaan (Vasankari & Kolu 2018, 58; Husu ym. 2014, 4).

Liikkumattomuus aiheuttaa kustannuksia sekä suorasti että epäsuorasti. Suoria kustannuksia tulee terveydenhuollon kautta, epäsuoria kustannuksia aiheutuu muun muassa sairaspöissaoloista, työn heikommasta tuottavuudesta, suuremmasta määrästä maksettavia sosiaalietuuksia ja syrjäytymisen kustannuksista. Valtioneuvoston kanslian julkaiseman Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset -raportin mukaan liikkumattomuuden aiheuttamat kulut vuositasolla ovat vähintäänkin 3,2–7,5 miljardia euroa. (Valtioneuvosto 2013, 13–14; Vasankari & Kolu 2018, 57).

4 NYKYPÄIVÄN NUORISOKULTTUURI

Nuoruus on ajanjakso, jolloin lapsi siirtyy aikuisuuteen. Tähän ajanjaksoon kuuluu paljon muutoksia muun muassa fyysisessä kasvussa, ajattelussa sekä sosiaalisissa suhteissa. Psykologisessa kirjallisuudessa nuoruudesta on puhuttu kautta historian aikana, jolloin nuori käy läpi erilaisia kriisejä ja tunteiden kuohuntaa. Kuitenkin nykytiedon valossa suurin osa nuorista ei koe erityistä kriisiä nuoruusiässä. Nuoruus on silti herkkää aikaa ja vaatii vanhemmilta ymmärrystä vallitsevista nuorisokulttuureista. (Nurmi ym. 2015, 142–143.)

Nykypäivänä yhteiskunnan arvot, käsitykset ja normit eivät enää kulje muuttomattomina sukupolvelta toiselle. Ajan kuluessa aikuisten ja nuorten välinen suhde on kehittynyt suuntaan, jossa kumpikin osapuoli voi oppia toisiltaan. Nuoret ovat aktiivisia yhteiskunnan jäseniä ja muodostavat omia kulttuurimuotoja tulkitsemalla ja haastamalla nykyistä arvomaailmaa ja vallitsevaa yhteiskuntaa (Itkonen 2017, 68, 82). Vallitsevat nuorisokulttuurit muuttuvat kovalla tahdilla. Aikuiset eivät välttämättä pysy muutosten perässä ja nuorten ymmärtäminen voi olla vaikeaa. (Nurmi ym. 2015, 142–143.)

Rovaniemellä on paikallisten nuorisotyöntekijöiden mukaan sekä todella aktiivisia että todella passiivisia nuoria. Lisäksi osa nuorista viettää aikaa esimerkiksi kaupakeskuksissa ja on toimettomina. Tällainen käyttäytyminen voi johtaa päihteiden käyttöön, mikä Rovaniemellä onkin yleistynyt viime vuosina. (Kinnunen 2020; Raappana 2020.)

4.1 Nuorten vapaa-aika ja harrastukset

Harrastuksilla voi olla monia positiivisia vaikutuksia nuoren kehitykseen. Harrastus voi antaa mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja itsensä ilmaistamiseen. Nuori voi löytää harrastuksen kautta omat vahvuutensa ja luoda uusia ystävyssuhteita. Harrastamisen voi määritellä organisoiduksi toiminnaksi tai omaehtoiseksi harrastamiseksi yksin tai muiden ihmisten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 9–10.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan laajasti määriteltynä noin 89 prosentilla kaikista vastaajista oli jonkinlainen harrastus. Harrastus oli tutkimuksessa määritetty miksi tahansa toiminnaksi, jota pitää itse harrastuksena. Rajaus

oli tarpeellinen, sillä suurin osa nuorista määrittelee harrastuksen ohjatuksi toiminnaksi. Harrastaminen laskee rajusti teini-iässä erityisesti pojilla. Myös tytöillä harrastaminen vähenee iän myötä. (Hakanen ym. 2019, 55.)

Vanhemmilla on suuri vaikutus lastensa vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Iän myötä ihminen tahtoo lisätä omaa päätösvaltaansa vapaa-ajan ja harrastuksien suhteen. Nuori haluaa viettää yhä enemmän aikaa ystäviensä kanssa. Nuorten mielipiteiden kuunteleminen harrastetoiminnan suunnittelussa ja organisoinnissa on erityisen tärkeää nuorten harrastetoiminnan kehittämistyössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 23, 28.)

Nuorten mielikuvat tärkeistä vapaa-ajan liikuntamuodoista ja nuorille mieluisista vapaa-ajanviettopaikoista voivat olla hyvinkin eriäviä kuin aikuisten, jotka haluavat edistää nuorten harrastustoimintaa. On tärkeää, että aikuiset ymmärtävät, missä nuoret mieluusti liikkuvat ja mitä syitä näiden valintojen takana on. (Hasanen 2013, 39.) Vuoden 2018 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa selvitettiin ympäristöjä, jossa lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa. Tutkimuksen mukaan koulun järjestämät liikuntakerhot eivät enää ole yläasteikäisten suosiossa. (Hakanen ym. 2019, 24.) Nuorten osallistumista kerhotoimintaan voidaan yrittää lisätä ottamalla nuoret mukaan suunnitteluun sekä lisäämällä liikuntaa nuorten omilla ehdoilla. Myöskään kerho-sana ei ole vetovoimainen nuorten keskuudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 19.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tulosten mukaan lasten ja nuorten yleisin tapa harrastaa liikuntaa on omatoiminen liikunta (Hakanen ym. 2019, 24). Myös vuoden 2018 LIITU-tutkimuksesta voi huomata, että nuorten tavallisin tapa liikkua on vapaa-ajan omatoiminen liikunta. Kaikista tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 91 prosenttia liikkui itsenäisesti vapaa-ajalla vähintään kerran viikossa. (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43.) Omaehtoinen liikunta on merkityksellisessä asemassa, kun puhutaan nuorten liikunnasta nyky-yhteiskunnassa. Omaehtoinen liikunta voi olla esimerkiksi ”höntsäilyä”, ”hengailua”, kuntoilua tai kovaa treeniä erilaisissa ympäristöissä. (Hasanen 2013, 39–40.)

Myös urheiluseuratoiminta on yhä tärkeä nuorten liikuttaja. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan kaikista kyselyyn osallistuneista 9–15-vuoti-

aista lapsista ja nuorista noin 62 prosenttia liikkui organisoidussa urheiluseuratoiminnassa kyselyntekohetkellä. Suurin osa heistä osallistui kilpatoimintaan. Vain 13 prosenttia vastaajista ei ollut koskaan ottanut osaa urheiluseuratoimintaan. Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa laskee selvästi murrosiässä. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen on suosituinta 11-vuotiaana. Heidän osuutensa oli kaikista vastaajista 71 prosenttia, kun taas 15-vuotiaiden osuus oli vain 44 prosenttia. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 54–55.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulokset osoittavat, että 11–15-vuotiaiden liikunnan harrastaminen ohjatusti seuroissa on yleistynyt jonkin verran viimeisen neljän vuoden aikana. Toisaalta vuonna 2018 urheiluseurassa lopettaneiden osuus oli jonkin verran kasvanut verrattuna vuoteen 2014. Tutkimuksen mukaan päätös lopettaa harrastus tapahtuu yleensä 11-vuotiaana. (Blomqvist ym. 2019, 55.)

Ympäristön vaikutuksilla on suuri merkitys puhuttaessa nuorten liikunnan harrastamisesta ja sen edistämisestä (Fogelholm 2011, 82). Ympäristö voi ohjata valintoja ja luoda erilaisia mahdollisuuksia tai rajoitteita harrastaa liikuntaa. Liikenneyhteydet ja harrastusmahdollisuudet vaihtelevat alueittain ja näin ollen vaikuttavat harrastusten saatavuuteen. Myös liikuntapaikkojen turvallisuus, mielekkyys ja esteettömyys vaikuttavat tutkitusti fyysiseen aktiivisuuteen. (Paronen 2014; Anttila 2017, 66.)

4.2 Nuorten arvot ja asenteet

Nuoret pitävät todella tärkeässä arvossa kaverisuhteitaan ja ne voivat vaikuttaa vahvasti nuoren valintoihin ja elämäntapoihin (Lehtinen & Lehtinen 2007, 60–61). Ystävät vaikuttavat paljon esimerkiksi nuoren liikuntakiinnostuksen syntyymiseen (Vanttaja ym. 2017, 44). Myös Rovaniemen kaupungin nuorisotyöntekijät korostivat kaverisuhteiden merkitystä nuorten elämässä. Ystävien lisäksi sosiaalinen media on tärkeä arvo nuorille. (Kinnunen 2020; Raappana 2020.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa selvitettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden arvoja. Tutkimuksen mukaan merkityksellisimmäksi koettiin ystävyysuhteet ja vapaa-

aika kavereiden kanssa. Myös suhteet perheiden ja läheisten kanssa koettiin tärkeiksi. Oma terveys oli kolmanneksi tärkein arvo nuorille. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 57–58.)

LIITU-tutkimusten tulokset osoittavat, että asenteet liikuntaa kohtaan ovat muuttuneet negatiivisemmiksi. Verrattuna vuoteen 2014, vuonna 2018 lapset ja nuoret nimesivät enemmän esteitä liikunnan harrastamiselle. Tämä kasvu esteiden määrässä voi olla seurausta yhteiskunnassa ja kulttuurissa tapahtuneista muutoksista. Esteiden suuri määrä voi selittää nuorten vähäisempää liikunta-aktiivisuutta. (Koski & Hirvensalo 2019, 74.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tavoitteet, tarkoitus ja tutkimusongelma

Tämän tutkimuksen keskeisimpänä tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle konkreettista tietoa nuorten motivaatiosta ja liikuntatottumuksista sekä nuorten ja heidän huoltajiensa mielipiteistä Hupparin järjestämiseen liittyen. Tavoitteena oli myös tuottaa toimeksiantajalle tietoa asiantuntijoiden avulla sekä nuorista yleisesti että matalan kynnyksen toiminnan järjestämisestä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada ajankohtaista ja luotettavaa tietoa Huppari-toiminnan kehittämistä varten ja saada käsitys nuorten, vanhempien ja eri alojen asiantuntijoiden mielipiteistä ja toiveista. Tietojen pohjalta tarkoituksenamme on luoda Huppari-toiminnalle kehittämissuunnitelma, jota hyödyntäen Huppari-toimintaa suunnittelevat ja organisoivat henkilöt voivat viedä toimintaa eteenpäin ja kiinnittää huomiota kehittämishaasteisiin.

Tutkimusongelmana on selvittää, mitä Huppari-toiminnassa kannattaa kehittää. Lähestyimme tutkimusongelmaa kahdesta näkökulmasta: nuoret huoltajineen ja asiantuntijat. Nuorten ja huoltajien osalta tutkimus rajautui nuorten liikuntatottumuksiin, nuorten liikuntamotivaatioon, Huppari-toiminnan tunnettuuteen ja Huppari-toiminnan järjestämiseen.

Asiantuntijoita oli kahdelta eri alalta: nuorisotyöntekijöitä Rovaniemen nuorisopalveluista ja liikunta-alan ammattilaisia sekä Rovaniemeltä että muista kunnista, joissa vastaavaa toimintaa on järjestetty pidempään. Nuorisotyöntekijöiden osalta tutkimus rajautui Rovaniemen nuorisopalveluiden rooliin Huppari-toiminnan järjestämisessä ja toteutuksessa, nuorisotyöntekijöiden näkemyksiin Huppari-toiminnan järjestämisestä, matalan kynnyksen toiminnan nuoriin kohdistuviin vaikutuksiin ja vallalla olevaan nuorisokulttuuriin. Rovaniemen liikuntapalveluiden henkilöstön osalta tutkimus rajautui Huppari-toiminnan tämänhetkiseen tilanteeseen, resursseihin ja tavoitteisiin. Muiden kuntien liikunnanohjaajien osalta tutkimus taas rajautui matalan kynnyksen toiminnan järjestämisessä huomioitaviin seikkoihin, toiminnan organisointiin ja osallistujien saamiseen.

Tutkimuksen tavoitteen ja tarkoituksen sekä tutkimusongelman pohjalta muodostuivat tutkimuskysymykset, joita olivat seuraavat:

- Nuoret ja huoltajat
 - Millaisia ovat nuorten liikuntatottumukset?
 - Mikä motivoi nuoria liikkumaan?
 - Miten nuoret viettävät vapaa-aikaa ja kuinka tunnettua Huppari-toiminta on?
 - Millä tavalla Huppari-toimintaa toivottaisiin järjestettävän?
- Rovaniemen liikuntapalvelut
 - Millaiset resurssit Huppari-toiminnalla on käytettävissä?
 - Mitkä ovat Huppari-toiminnan tavoitteita?
- Liikunnanohjaajat muista kunnista
 - Mitä on tärkeää huomioida järjestettäessä matalan kynnyksen toimintaa?
 - Miten nuorille tarkoitettu matalan kynnyksen liikuntatoiminta kannattaa organisoida?
 - Miten toimintaa kannattaa mainostaa, että sinne tulee osallistujia?
- Nuorisotyöntekijät
 - Mikä on nuorisopalveluiden rooli Huppari-toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa?
 - Mitä vaikutuksia tällaisella toiminnalla on nuoriin?
 - Mitkä ovat nuorisotyöntekijöiden näkökulmasta tärkeimmät kehityskohteet Huppari-toiminnassa?
 - Millainen nuorisokulttuuri on nykypäivänä valloilla?

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus on kehittämistutkimus, ja siinä on käytetty sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä (Kananen 2015, 76). Kvalitatiivinen tutkimus tutkii mielipiteitä, konsepteja ja kokemuksia, mikä olikin tavoitteenamme. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kerätty ja analysoitava tieto on ei-numeerista. Tutkimusta voidaan käyttää uusien ideoiden kehittämiseen sekä ongelmien syvällisempään ymmärtämiseen. (Bhandari 2020a.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa puolestaan kerätään ja analysoidaan numeerista tietoa. Sillä voidaan pyrkiä esimerkiksi yleistämään tuloksia. (Bhandari 2020b.)

Käytimme tutkimuksessa menetelminä haastatteluja ja kyselyitä. Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Teemahaastattelulla pyritään hankkimaan tietoa tutkimusongelmasta, jotta tutkija voisi paremmin ymmärtää ilmiötä. Kyselyt toteutettiin tekemillämme kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeissa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset olivat monivalinta-, valinta- ja skaalakysymyksiä. (Kananen 2015, 148, 237.)

Tätä useampien tutkimusmenetelmien yhdistämistä kutsutaan triangulaatioksi. Sitä käyttämällä voidaan ratkaista laajoja tutkimusongelmia ja arvioida tulosten luotettavuutta. Triangulaatio voidaan jakaa neljään muotoon: menetelmätriangulaatioon, teoriatriangulaatioon, tutkijatriangulaatioon ja aineistotriangulaatioon. Tässä opinnäytetyössä käytimme menetelmätriangulaatiota eli hyödynsimme useita menetelmiä ja aineistotriangulaatiota eli hyödynsimme useita aineistoja. (Kananen 2015, 358–360.)

5.3 Aineistonkeruumenetelmät

Keräsimme aineistoa kahdella eri tavalla eli aineistotriangulaatiota hyödyntäen. Tässä tutkimuksessa aineisto koostui nuorten täyttämästä kyselylomakkeesta (Liite 1), huoltajien täyttämästä kyselylomakkeesta (Liite 2) sekä asiantuntijoille toteutetuista teemahaastatteluista. Teemahaastattelussa kysymykset toimivat ikään kuin tutkijan muistilistana ja keskustelun tulee antaa rönkyillä (Kananen 2015, 148).

5.3.1 Kyselylomakkeet

Kyselylomakkeiden suunnittelu käynnistyi syksyllä 2019. Muotoilimme kysymykset teoretietoon pohjautuen. Lopuksi tarkastelimme kyselylomaketta Rovaniemen kaupungin liikuntakoordinaattori Mirva Patrosen ja liikuntajohtaja Pekka Hämmäläisen kanssa yhteistyössä, jotta toimeksiantaja olisi siihen tyytyväinen ja mitään ei puuttuisi. Kysely toteutettiin Huppari-toiminnan kohderyhmäläisille eli 5.–9.-luokkalaisille.

Nuorten kyselylomakkeessa kysyttiin ensin nuoren perustiedot, kuten luokkaste, sukupuoli (tyttö/poika/muu/en halua vastata) ja asuinpaikan etäisyys Rova-

niemen keskustasta. Näiden tietojen perusteella pystyimme tarkastelemaan vastauksia luokka-asteittain, sukupuolittain ja asuinpaikoittain. Asuinpaikan etäisyyttä kysyttiin, sillä Huppari-toiminta järjestetään kantakaupungin alueella.

Seuraavat kaksi kysymystä koskivat nuoren vapaa-ajan viettoa ja Huppari-toiminnan tunnettuutta. Näillä kysymyksillä selvitimme, missä nuoret yleensä viettävät vapaa-aikaansa ja tietävätkö he uudesta matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudesta. Kolmas teema kyselyssä oli nuorten liikuntatottumukset. Kysymysten avulla selvitimme, kuinka usein nuoret harrastavat liikuntaa, mitä liikuntaa he harrastavat ja missä he tykkäävät harrastaa.

Liikuntatottumusten jälkeen kysyimme liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Motivaatioteorioista valitsimme kyselyn pohjaksi Steven Reissin teorian elämän 16 perustarpeesta, sillä perustarpeet sopivat tähän kyselyyn hyvin ja niistä pystyi muokkaamaan lapsille ymmärrettäviä kohtia. Reissin teoriaan 16 perustarpeesta on päädytty empiirisillä tutkimuksilla, joita on toteutettu useille eri ihmisryhmille useilta eri mantereilta (Reiss 2013, 34–36). Tulosten perusteella meille selvisi, mitkä tekijät mahdollisesti innostaisivat nuoria osallistumaan Huppari-toimintaan. Viimeiset kysymykset selvittivät, miten ja missä Huppari-toimintaa kannattaisi järjestää. Tuloksista saimme tietoa Huppari-toiminnan organisoinnin ja suunnittelun kehittämisehdotuksia varten.

Huoltajien vapaaehtoisessa kyselylomakkeessa kysyimme Huppari-toiminnan tunnettuudesta, maksullisuudesta ja järjestämispaikasta. Kysyimme myös nuorten mahdollisuuksista kulkea toimintaan. Lisäksi huoltajat saivat kirjoittaa vapaa-muotoisia kommentteja niin halutessaan. Koimme huoltajien mielipiteet tärkeiksi, koska Huppari-toiminnan kohderyhmään kuuluvat eivät vielä itse maksa harrastuksiaan tai pysty kulkemaan pitkiä matkoja. Tärkeää oli myös selvittää, kuinka tietoisia huoltajat ovat matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudesta Rovaniemellä.

Kun olimme saaneet kyselylomakkeet omasta mielestämme valmiiksi, pyysimme ulkopuolisia henkilöitä täyttämään ne ja kertomaan palautetta. Pyysimme kiinnittämään huomiota erityisesti kysymysten ymmärrettävyyteen. Palautteen perusteella muokkasimme lomakkeita vielä selkeämmäksi ja termejä ymmärrettävämmiksi.

5.3.2 Tutkimusotannon hankinta

Joulukuussa 2019 aloimme kartoittaa, mitkä koulut olisivat sopivia osallistujia. Pyrimme aluksi saamaan mukaan kaikki Rovaniemen peruskoulut, joissa on luokka-asteet 1–9. Otimme koulujen rehtoreihin yhteyttä sähköpostitse. Sähköpostin liitteenä oli saatekirje (Liite 3), jossa kerrottiin tutkimuksesta tarkemmin. Pyydetyn vastauspäivämäärän jälkeen otimme puhelimitse yhteyttä niihin rehtoreihin, joilta emme olleet saaneet vastausta.

Moni peruskouluista ei pystynyt osallistumaan tutkimukseen, joten pyysimme osallistujiksi muita kouluja mahdollisimman tasapuolisesti eri puolilta Rovaniemeä. Koska Huppari-toiminnan yksi tavoite on olla kaikkien rovaniemeläisten nuorten saavutettavissa (Hämäläinen 2020; Patronen 2020), tavoittelimme osallistujia kantakaupungin alueen lisäksi syrjäisemmiltä kyliltä. Tutkimukseen osallistuivat lopulta seuraavat koulut:

- Hirvaan koulu (5.–6.-luokkalaiset)
- Korkalovaaran koulu (7.–9.-luokkalaiset)
- Napapiirin yläaste (7.–9.-luokkalaiset)
- Nivavaaran koulu (6.-luokkalaiset)
- Ounasvaaran peruskoulu (7.–9.-luokkalaiset)
- Viirinkankaan koulu (5.–6.-luokkalaiset)
- Ylikylän koulu (5.–6.-luokkalaiset)
- Yläkemijoen koulu (5.–9.-luokkalaiset).

Lisäksi teimme toimeksiantajan toiveesta rovaniemeläisille urheiluseuroille kyselyn kartoittaaksemme urheiluseurojen halukkuutta yhteistyöhön (Liite 4). Pyrimme tavoittamaan kaikki rovaniemeläiset seurat sähköpostitse, ja kysely toteutettiin Microsoft Forms -työkalulla. Lopulta kyselyyn osallistui seitsemän seuraa, jotka edustivat eri lajeja.

5.3.3 Kyselyiden toteutus

Toimitimme suurimmalle osalle osallistuneista kouluista paperiset tutkimuslupalaput (Liite 5), jotka tuli palauttaa omalle opettajalle. Tutkimusluvan yhteyteen oli liitetty huoltajien vapaaehtoinen kysely, ja tätä kautta saimme tavoitettua heidät.

Pieni osa kouluista halusi välttää ylimääräistä työtä, ja heidän kanssaan sovimme tutkimusluvan kysymisestä Wilman kautta. Näistä kouluista emme näin ollen tavoittaneet vanhempia vastaamaan kyselyyn. Kaikille osallistujille toimitimme luvan kysymisen yhteydessä saatekirjeen, jossa kerrottiin tutkimuksesta (Liite 6).

Kyselyitä toteutettiin kahdella eri tavalla rehtoreiden toiveiden mukaisesti. Ensimmäisessä menimme itse paikan päälle, jotta pystyimme vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin ja samalla kohtasimme nuoria ja kuulimme heidän ajatuksiaan. Toisessa kyselyssä järjestettiin niin, että toimitimme lomakkeet rehtoreille. Rehtorit toimittivat ne edelleen opettajille, jotka järjestivät tunneillaan mahdollisuuden vastata kyselyyn. Näin toimimme vain niissä kouluissa, joiden rehtori tätä ehdottomasti toivoi. Näissä tapauksissa koulut olivat isoja ja vastaajia oli paljon, minkä vuoksi tämä tapa koettiin helpommaksi organisoinnin kannalta.

Seuroille tehty yhteistyökysely toteutettiin Google Forms -kyselynä. Lähetimme seuroille linkin kyselyyn sähköpostitse. Seurojen vastuuhenkilöt pystyivät vastaamaan kyselyyn omien aikataulujensa puitteissa.

5.3.4 Haastattelut

Aloimme kartoittaa sopivia haastateltavia maaliskuussa 2020. Vilkan (2015) mukaan haastateltavat kannattaa valita teemaa koskevan kokemuksensa tai asiantuntemuksensa perusteella. Päätimme haastatella Rovaniemen liikuntapalveluiden henkilöstöä, muiden kuntien samankaltaisesta toiminnasta vastaavia henkilöitä ja nuorisotyön asiantuntijoita.

Tutkimme Suomen kaupunkien väestölukuja ja valitsimme sellaisia kuntia, jotka olivat mahdollisimman samankokoisia kuin Rovaniemi ja joissa internet-sivujen perusteella järjestetään tällaista nuorille suunnattua matalan kynnyksen toimintaa. Otimme tutkimuksen kohteiksi Lappeenrannan SYKE sataan -toiminnan ja Jyväskylän Liikuntaveturin ja Liikuntalaturin. Haastattelimme Marko Siltamiestä Lappeenrannan liikuntatoimesta ja Reeta Jääskeläistä Jyväskylän liikuntapalveluilta.

Nuorisotyön asiantuntijaksi ohjaajamme ehdotti Rovaniemen kaupungin nuorisopalveluiden esimies Nella Sepänheimoa. Hän oli itse estynyt, mutta ehdotti haas-

tateltavaksi nuorisotyöntekijä Sanna Kinnusta. Kinnusen työpari Jenny Raappana osallistui haastatteluun myös, sillä hänellä oli enemmän kokemusta juuri Huppari-toiminnasta.

Valitsimme haastattelumuodoksi teemahaastattelun, sillä koimme sen olevan kaikista sopivin siihen, että saisimme tietoa laajasti teemojen ympäriltä. Teemat muodostimme tutkimuskysymysten pohjalta. Hämmäläisen ja Patrosen haastattelussa teemoina olivat Huppari-toiminnan tämänhetkinen tilanne, resurssit ja tavoitteet. Tavoitteenamme oli tutustua toimintaan ja sen tarkoitukseen paremmin, jotta voisimme tehdä kehityssuunnitelmaa.

Siltamiehen ja Jääskeläisen haastatteluissa teemoina olivat matalan kynnyksen toiminnan järjestäminen, nuorille suunnatun matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisointi ja toiminnan mainostaminen. Halusimme saada käytännön vinkkejä toiminnan järjestämisestä, organisoinnista ja mainostamisesta. Erityisesti halusimme tietää mainostamisesta, sillä Huppari-toiminnan suurin ongelma vaikutti olevan vähäinen kävijämäärä.

Kinnusen ja Raappanan haastattelussa teemoina olivat nuorisopalveluiden rooli Huppari-toiminnassa, matalan kynnyksen liikuntatoiminnan vaikutukset nuoriin, Huppari-toiminnan tärkeimmät kehityskohteet heidän näkökulmastaan ja tämänhetkinen nuorisokulttuuri. Halusimme saada selville nuorisopalveluiden roolin Huppari-toiminnassa ja heidän mielipiteitään toiminnasta nuorisoalan ammattilaisina. Koimme haastattelun tärkeäksi erityisesti nuoriin liittyvien kysymysten osalta, sillä nuoriin liittyvät asiat eivät niin vahvasti kuulu omaan koulutukseemme emmekä näin ollen ollen tienneet aihealueesta kovin paljoa.

Toteutimme kaikki haastattelut Skypen välityksellä touko-kesäkuussa 2020. Äänitimme haastattelut, jotta pystyimme palaamaan niihin myöhemmin. Olimme valmisteelleet haastatteluja varten listan kysymyksistä, joihin ehdottomasti halusimme vastauksen. Lista toimi muistilistanamme haastattelun aikana, eikä sitä seurattu tarkasti, mikä on teemahaastatteluille tyypillistä (Kananen 2015, 148). Teemahaastattelu oli toimiva valinta, sillä saimme laajasti uutta tietoa monesta eri näkökulmasta katsottuna.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Tieteellinen tutkimus vaatii hyvän tieteellisen käytännön noudattamista ollakseen eettisesti hyväksyttävä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Suositusten mukaan tutkijan on otettava vastuu tutkimuksen eettisyydestä ja hänellä on moraalisia velvoitteita muun muassa tutkimukseen osallistujia, yhteiskuntaa ja ammattialaa kohtaan (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 8).

Koska opinnäytetyömme tutkittavat ovat rovaniemeläisten koulujen oppilaita, haimme hyvän tutkimustavan mukaisesti tutkimuslupaa Rovaniemen koulutuspalveluilta (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 21). Koulutuspalveluiden lisäksi pyysimme tutkimusluvan myös alle 15-vuotiaiden huoltajilta ja kaikilta tutkittavilta itseltään. Kaikkien alaikäisten tutkittavien huoltajia informoitiin tutkimuksesta. Saatekirjeessä kerroimme myös, missä tutkimus julkaistaan ja esitetään. Kunnioitimme osallistujien itsemääräämisoikeutta kertomalla heille, että tutkimukseen vastaamisen saa halutessaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa eikä kaikkiin kysymyksiin tarvitse vastata, mikäli ei halua.

Myös haastatteluissa noudatettiin eettisiä periaatteita. Ne olivat vapaaehtoisia, ja pyysimme äänitykselle luvan. Kerroimme opinnäytetyöstämme lyhyesti ja haastattelun aluksi vielä varmistimme, että haastateltava tietää nauhoituksesta ja tietojen käytöstä.

Eettisyyden lisäksi kiinnitimme huomioita tutkimuksen luotettavuuteen. Otimme heti tutkimusprosessin alusta alkaen luotettavuuden huomioon, mikä on tärkeää. Luotettavuuden muotoja ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa, että tutkimuksesta saadaan samat tulokset, jos se uusitaan ja validiteetti sitä, että tutkimus mittaa oikeaa asiaa. (Kananen 2015, 342–343.) Keskityimme validiteetin varmistamiseksi kysymyssanojen ja käytettyjen termien tarkkaan muotoiluun. Pyrimme muotoilemaan kyselylomakkeen kysymykset niin, että tutkittavat lapset ja nuoret ymmärtäisivät ne niin, kuin olimme ne tarkoittaneet.

Lisäksi pyrimme lisäämään kyselytutkimuksen luotettavuutta kyselyiden anonyymiteetillä, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman aitoja. Pyrimme hankkimaan mahdollisimman laajan tutkimusjoukon, jotta saisimme mahdollisimman hyvin perusjoukkoa kuvaavan tuloksen. Luotettavuutta lisää myös suuri tutkimusjoukko (Heikkilä 2014, 1).

Tutkittavat saattoivat kuitenkin vastata myös epätotuudenmukaisesti, mikä vaikuttaa tulosten objektiivisuuteen (Kananen 2015, 340). Todennäköisesti tutkittavien vastauksiin ei kuitenkaan vaikuttanut kavereiden mielipide, sillä emme havainneet luokissa keskustelua tai muuta kommunikointia. Tutkimuksen objektiivisuutta lisäsi tutkijoiden ja tutkittavien etäinen suhde (Vilka 2014, 16). Vaikka kävimme paikan päällä kouluilla toteuttamassa kyselytutkimuksia, emme ohjeita ja tutkittavien kysymyksiä lukuun ottamatta keskustelleet heidän kanssaan.

Kyselytutkimuksen reliabiliteettia saattoi vähentää kahdella tapaa toteutettu kyselyihin vastaaminen, sillä aineistonkeruutapa on saattanut olla erilainen. Kun itse olimme paikalla, saatoimme varmistaa yhteneväiset toimintatavat, mutta emme varmaksi voi tietää kuinka kyselyyn vastaamista valvoneet opettajat ovat toimineet tai onko opettajien valvomissa luokissa ollut keskustelua. Pyrimme kuitenkin antamaan rehtoreille mahdollisimman hyvät ohjeet toteutukseen ja kirjoitimme kyselylomakkeen alkuun lyhyet ohjeet vastaajille.

Haastattelu on kyselylomakkeeseen verrattuna vähemmän objektiivinen tutkimusmenetelmä. Ihmisen muisti on rajallinen, ja haastattelu liittyy aina menneeseen aikaan. Asioita saattaa muistaa väärin ja tahattomasti myös kaunistella. Tutkija saattaa myös tehdä tulkintavirheen helpommin. (Kananen 2015, 340.) Pyrimme ehkäisemään tulkintavirheitä haastatteluissa kysymällä tarkentavia kysymyksiä, mikäli jokin asia jäi epäselväksi. Kerroimme haastattelujen teemat etukäteen, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus halutessaan tarkistaa esimerkiksi joitakin faktoja.

6 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI

6.1 Taustatiedot

Teimme yhteensä viisi haastattelua, joista yhteen osallistui kaksi henkilöä. Yhteensä haastatteluihin osallistui siis kuusi henkilöä. Haastattelut kestivät noin 15–60 minuuttia, mikä riippui pitkälti vastausten pituudesta ja keskustelun luonteesta.

Nuorten kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 458 oppilasta kahdeksasta eri koulusta. Vastaajamäärät kouluittain vaihtelivat välillä 7–117. Kaikista vastaajista 149 oli 5.–6.-luokkalaisia, 304 oli 7.–9.-luokkalaisia ja viisi vastaajaa ei halunnut kertoa luokka-astettaan. Tyttöjä vastaajista oli 223 ja poikia 199. Muuta sukupuolta kertoi edustavansa viisi ja sukupuoltaan ei halunnut kertoa 31. Vastaajista 80 prosenttia asui maksimissaan 10 kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta ja loput 20 prosenttia yli 10 kilometrin päässä keskustasta. Huoltajien kyselyyn vastasi 130 henkilöä. He edustivat kuuden eri koulun oppilaiden vanhempia ja vastaajamäärät kouluittain vaihtelivat välillä 7–56.

6.2 Aineiston käsittely

Analysoidessamme tutkimustuloksia pyrimme löytämään aineistosta tutkimuskysymysten kannalta oleelliset tiedot. Haastattelujen analysoinnin aloitimme litteroimalla haastattelut äänitteiden pohjalta. Käytimme yleiskielistä litterointia, mikä tarkoittaa tekstin muuntamista kirjakiellelle (Kananen 2015, 161). Koimme tekstin kirjakielisyyden auttavan meitä ymmärtämään haastattelujen sisällöt mahdollisimman hyvin.

Luimme litteroidut tekstit useaan otteeseen hahmottaaksemme niiden sisällöt, sillä teemahaastatteluille tyypillisesti osa vastauksista oli hukunut runsaan puheen alle. Käytimme analyysimenetelmänä teemoittelua, joka tarkoittaa aineiston ryhmittelyä ja pilkkomista eri aihepiireihin (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020). Aihepiirit olimme muodostaneet tutkimuskysymyksistä. Toteutimme teemoittelun luomalla taulukon, jossa haastateltujen nimet olivat ylimmällä rivillä ja aihepiirit vasemmanpuoleisimmassa sarakkeessa. Näin pystyimme vertailemaan vastauksia ja löytämään niistä eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä.

Pyrimme kyselyiden vastausten analysoinnissa tarkkuuteen ja luotettavuuteen. Käsitelimme kyselyillä keräämämme aineiston Microsoft Excel -ohjelmalla, minne vastaukset siirtyivät suoraan Microsoft Forms -kyselystä. Excelissä pystyimme tarkastelemaan eri muuttujia ja saimme taulukosta näkyvistä arvoista muodostettua suoria jakaumia ja tehtyä ristiintaulukointia. Suora jakauma on yksinkertainen analyysikeino ja tarkoittaa yksittäisen kysymyksen saamia jakaumia suhteellisina lukuina. Ristiintaulukointi puolestaan tarkoittaa kahden muuttujan tarkastelua samanaikaisesti. Sillä pyritään selvittämään muun muassa ryhmien välisiä eroja. (Kananen 2015, 289–291.) Suorista jakaumista ja ristiintaulukoinneista pystyimme analysoimaan tuloksia, jotka esitimme kirjallisesti ja osittain myös graafisina kuvioina.

6.3 Haastatteluiden tutkimustulokset

6.3.1 Rovaniemen liikuntapalvelut

Haastatteluissa selvisi, että Huppari-toiminnan resurssit ovat rajalliset. Huppari-toiminta on yksi osa lasten ja nuorten liikuntaa, jota organisoii yksi henkilö. Rajallisten resurssien vuoksi myös mainonta on pientä.

Tavoitteena haastattelujen mukaan on vakiinnuttaa Huppari-toiminta ja laajentaa sitä. Lopullisena tavoitteena on tuoda se kaikkien rovaniemeläisten nuorten, tai ainakin aluksi keskustan alueen nuorten saavutettavaksi. Ensimmäiseksi tavoitellaan sitä, että jokaisella isommalla koululla olisi oma ”kerho”. Tavoitteeseen pääsemiseksi liikuntapalvelut tavoittelee yhteistyötä muiden hallintokuntien kanssa. Näitä hallintokuntia ovat esimerkiksi nuoriso- ja koulutuspalvelut.

6.3.2 Liikunnanohjaajat muista kunnista

Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämisessä haastateltavat painottivat suunnittelua ja markkinointia. Suunnittelu kannattaa tehdä alusta asti hyvin ja huomioida, että toimintaan on riittävät resurssit tai vähintäänkin kattavat verkostot, joita voi hyödyntää toiminnan järjestämisessä. Markkinoinnissa kannattaa miettiä huolella, miten ja missä tiedotetaan. Tulisi muistaa painottaa sitä, että toimintaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta ja toiminta sopii kaikille.

Muita tärkeitä huomioita toiminnan järjestämisestä olivat maksuttomuus, sitoutumattomuus ja toiminnan perustelu seuroille. Mikäli on mahdollista, kannattaa toiminta pitää maksuttomana. Tällöin ihmiset tulevat mahdollisesti helpommin mukaan ja vähävaraisillakin on mahdollisuus osallistua. Erityisesti tulisi muistaa huomioida se, että matalan kynnyksen toiminnassa tavoitellaan juuri niitä nuoria, jotka eivät välttämättä halua sitoutua. Jos toimintaan ei tarvitse sitoutua, pystyy mukaan lähtemään nopeallakin aikataululla.

On tärkeää osata perustella seuroille, minkä vuoksi tällaista toimintaa järjestetään. Toiminnalla ei ole tarkoitus viedä harrastajia seuroista, vaan tehdä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Toiminnan kautta nuoret saattavat integroitua seuran toimintaan innostuttuaan lajista.

Organisoinnin kohdalla haastateltavat painottivat yhteistyön ja nuorten huomioon otamista tärkeyttä. Yhteistyötä kannattaa tehdä monen eri tahon kanssa, seurojen ja yritysten mukanaolo on ehto toiminnan järjestämiseksi. Yhteistyö kannattaa huomioida myös siitä näkökulmasta, että samassa paikassa ei järjestettäisi esimerkiksi kahta samankaltaista ryhmää eri tahojen järjestämänä. Yhteistyötä voi tehdä myös syrjäisempien alueiden erilaisten yhdistysten kanssa, mikäli toiminnan järjestämiseksi ei muuten riitä resurssit.

Nuorten mielipiteet tulee ottaa huomioon toiminnan organisoinnissa sopivissa määrin. On tärkeää löytää tasapaino siihen, mitä päätetään järjestävän tahon puolelta ja missä määrin kuunnellaan nuoria. Kannattaa muistaa, että nuorten mielipiteet ja mieliteot saattavat muuttua nopeasti. Järjestävän tahon kannattaa olla kärsivällinen, sillä tilanne esimerkiksi osallistujamäärien suhteen saattaa muuttua hyvinkin nopeasti.

Markkinoinnissa haastateltavat kokivat tärkeiksi asioiksi suunnitelmallisuuden, nopean reagoinnin ja aktiivisuuden. Toiminta kannattaa suunnitella seurojen kanssa riittävän pitkälle, ja aina pitäisi olla valmiina idea siitä, miten nuoret saadaan paikalle. Mikäli yrityksistä huolimatta osallistujia ei tule, tarvitaan järjestävältä taholta nopeaa reagointia. Markkinoinnin tulee olla aktiivista ja säännöllistä, sillä nuoret unohtavat helposti.

Markkinoinnissa kannattaa olla aika tarkkana siitä, mitä tekee. Sitä ei voi huomioida liikaa. Sosiaalista mediaa tulisi muistaa painottaa ja sosiaalisen median kanavien pitäisi olla aktiivisia. Myös kaikissa mahdollisissa tapahtumissa kannattaa olla kohtaamassa nuoria ja kertomassa toiminnasta. Maksuttomalla toiminnalla saattaa olla huonomman palvelun leima. Tämän vuoksi markkinoinnin tulisi vedota nuoriin jollakin tapaa ja antaa toiminnasta ”cool”-mielikuva.

Markkinoinnissa kannattaa hyödyntää liikunnanopettajia ja kouluterveydenhoitajia. Heille kannattaa lähettää materiaalit valmiina, jotta he voivat jakaa niitä fyysisesti. Materiaalien yhteydessä on hyvä olla saatekirje, jossa toiminnasta kerrotaan lyhyesti ja toivotaan, että materiaalia laitetaan esille ja niitä jaetaan aktiivisesti.

6.3.3 Nuorisotyöntekijät

Nuorisopalveluiden rooli Huppari-toiminnassa on haastateltavien mukaan lähinnä ovien avausta ja tilojen tarjoamista tai oheistoiminnan ohjaamista. Heille on ilmoitettu liikuntapalveluilta, millaista toimintaa milloinkin järjestetään. Nuorisopalveluiden puolelta toivotaan enemmän yhteistyötä toiminnan suunnittelussa, ja että liikuntapalveluilta olisi joku entistä useammin paikalla. Haastateltavat kokivat, että liikuntapalvelut saisivat näin markkinoitua toimintaa paremmin ja kasvotkin tulisivat tutuiksi osallistujille.

Haastateltavat ajattelivat, että nuorten on helppoa osallistua toimintaan, kun voi vain tulla paikan päälle maksutta. Paikan päälle tuleminen ei kuitenkaan nykyään ole itsestäänselvyys, vaan usein tarvitsisi jonkun, joka olisi ”potkimassa” tai kaverit olisivat mukana. On hyvä, että on tällaista toimintaa, sillä kaikki mihin nuoren saisi osallistumaan tai jopa kiinnittymään, on positiivista.

Haastatteluissa selvisi, että Rovaniemellä on pääasiassa kolmentyyppisiä nuoria. On paljon liikkuvia nuoria, jotka käyvät aktiivisesti harrastuksissa sekä täysin passiivisia nuoria. Lisäksi on sellaisia, jotka liikkuvat esimerkiksi käyttämään päihkeitä jonnekin tai viettävät aikaa kauppakeskuksissa, mutta eivät harrasta liikuntaa.

Kolmeksi tärkeimmäksi kehityskohteeksi Huppari-toiminnassa haastateltavat mainitsivat ikähaarukan, markkinoinnin ja alueellisen toiminnan. Ikähaarukan välittämisessä painotettiin, että toiminta ei missään nimessä saisi olla kohdistettu samaan aikaan ala- ja yläkouluikäisille. Ikähaarukan pitäisi olla selkeästi joko lapset tai nuoret. Tänä päivänä nuorille on suuri kynnyks lähteä mukaan toimintaan, jossa on myös huomattavasti heitä nuorempia osallistujia.

Kohderyhmä vaikuttaa myös markkinointikanaviin ja -tapoihin. Jos halutaan tavoitella perheitä, on Facebook hyvä kanava, kun taas nuorille suunnattu markkinointi kannattaa toteuttaa esimerkiksi Instagramissa tai Snapchatissa. Nuoria tavoiteltaessa loistava idea olisi tapahtumakalenterisovellus, josta saisi tietoa toiminnasta. Haastateltavat muistuttivat myös luokkien ja koulujen kiertämisestä. Markkinoinnin tulisi olla aktiivista ja aggressiivista.

Toiminnan sijainti on hyvin tärkeää. Huppari-toimintaa pitäisi järjestää alueellisesti ympäri Rovaniemeä. Kun toiminta on keskitetty vain yhteen paikkaan, nuoret eivät lähde sinne toiselta puolelta Rovaniemeä.

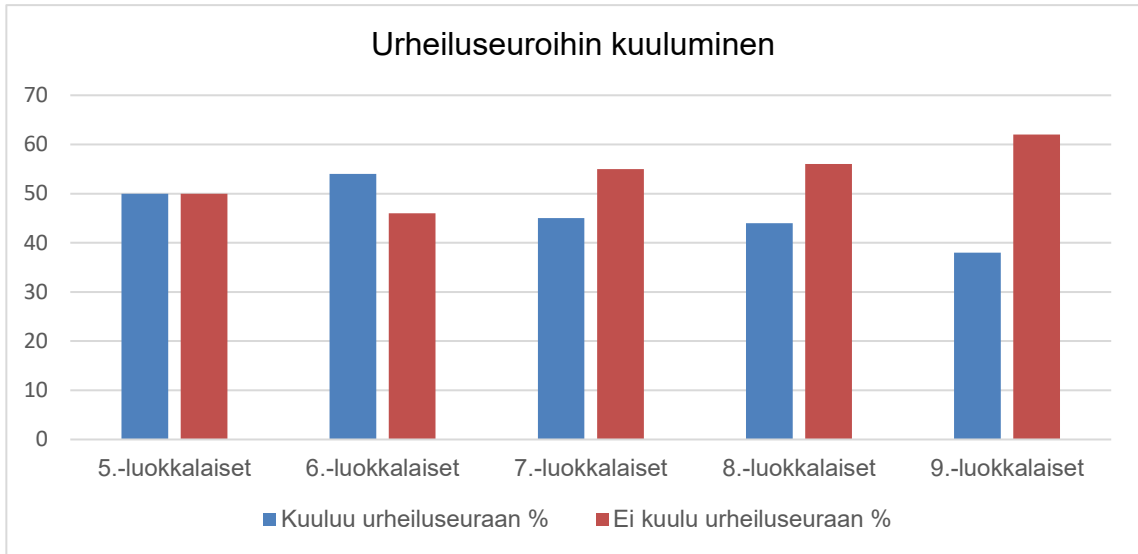
6.4 Kyselytutkimusten tulokset

6.4.1 Nuoret

Nuorista jopa 79 prosenttia ei tiennyt Huppari-toiminnasta. Kantakaupungin alueella toiminta oli tunnetumpaa, kuin kauempana kylillä. Toiminnasta ei ollut kuulunut yhdessäkään koulussa edes puolet oppilaista, mutta kaikista kouluista kuitenkin vähintään yksi oppilas oli kuullut siitä. Suurin osa toiminnasta kuulleista oli kuullut siitä joko Wilman kautta, muuten koululta tai vanhemmiltaan.

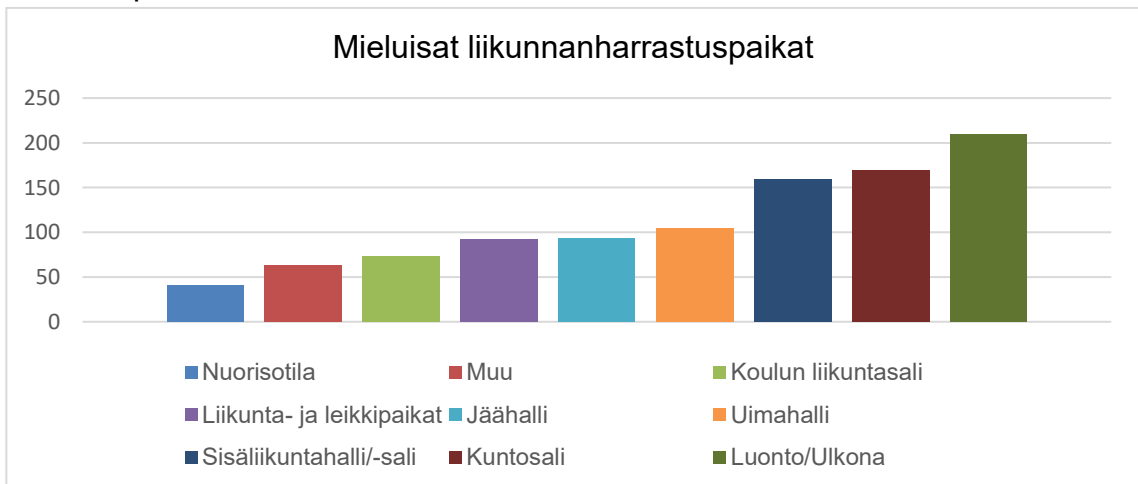
Vastaajista 46 prosenttia kertoi kuuluvansa urheiluseuraan. Urheiluseuratoimintaan kuulumisen vähentyy iän myötä (Kuvio 1) ja jopa 93 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa vähintään kerran viikossa. Liikuntaa 1–2 kertaa viikossa kertoi harrastavansa 17 prosenttia, 3–4 kertaa viikossa 38 prosenttia ja 5 kertaa tai useammin 37 prosenttia vastaajista. Urheiluseuroihin kuuluvat edustivat monipuolisesti eri lajeja. He, jotka eivät kuuluneet urheiluseuroihin, harrastivat usein esimerkiksi kuntosalilla käyntiä, lenkkeilyä, laskettelua ja muuta ulkoliikuntaa,

mitkä eivät vaadi seuraan kuulumista. Myös hyötyliikunta oli mainittu monessa vastauksessa.



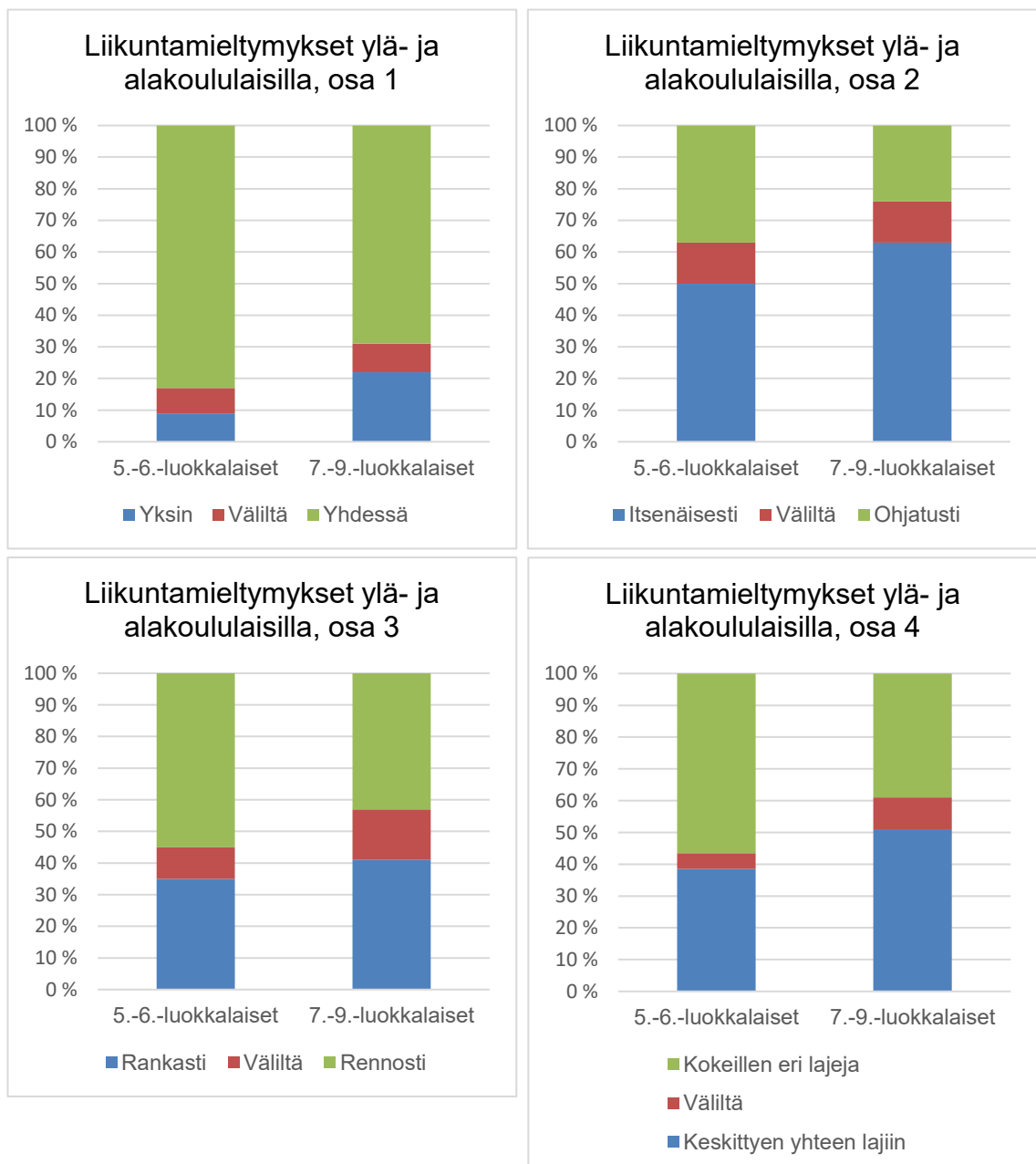
Kuvio 1. Urheiluseuroihin kuuluminen

Mieluisimpia liikunnan harrastuspaikkoja ovat nuorten mielestä luonto/ulkona, kuntosali ja sisäliikuntahalli/-sali (Kuvio 2). Annettujen vaihtoehtojen lisäksi oli lueteltu myös muun muassa koti, laskettelurinne, ulkojää ja ratsastustalli. Paikkojen valintaa perusteltiin usein niiden tuntemisella ennalta ja niistä pitämisellä. Noin kolme neljäsosaa vastaajista olisi valmiita kulkemaan Huppari-toimintaan maksimissaan viisi kilometriä. Huomioitavaa on kuitenkin, että yli kolmannes vastaajista ei olisi valmis kulkemaan kuin maksimissaan kahden kilometrin matkan. Vain noin kymmenesosa olisi valmis kulkemaan yli 10 kilometrin matkan. Lähes kaikki vastaajat viettävät vapaa-aikaansa pääsääntöisesti kotona tai kodin lähellä olevissa paikoissa.



Kuvio 2. Mieluisat liikunnan harrastuspaikat

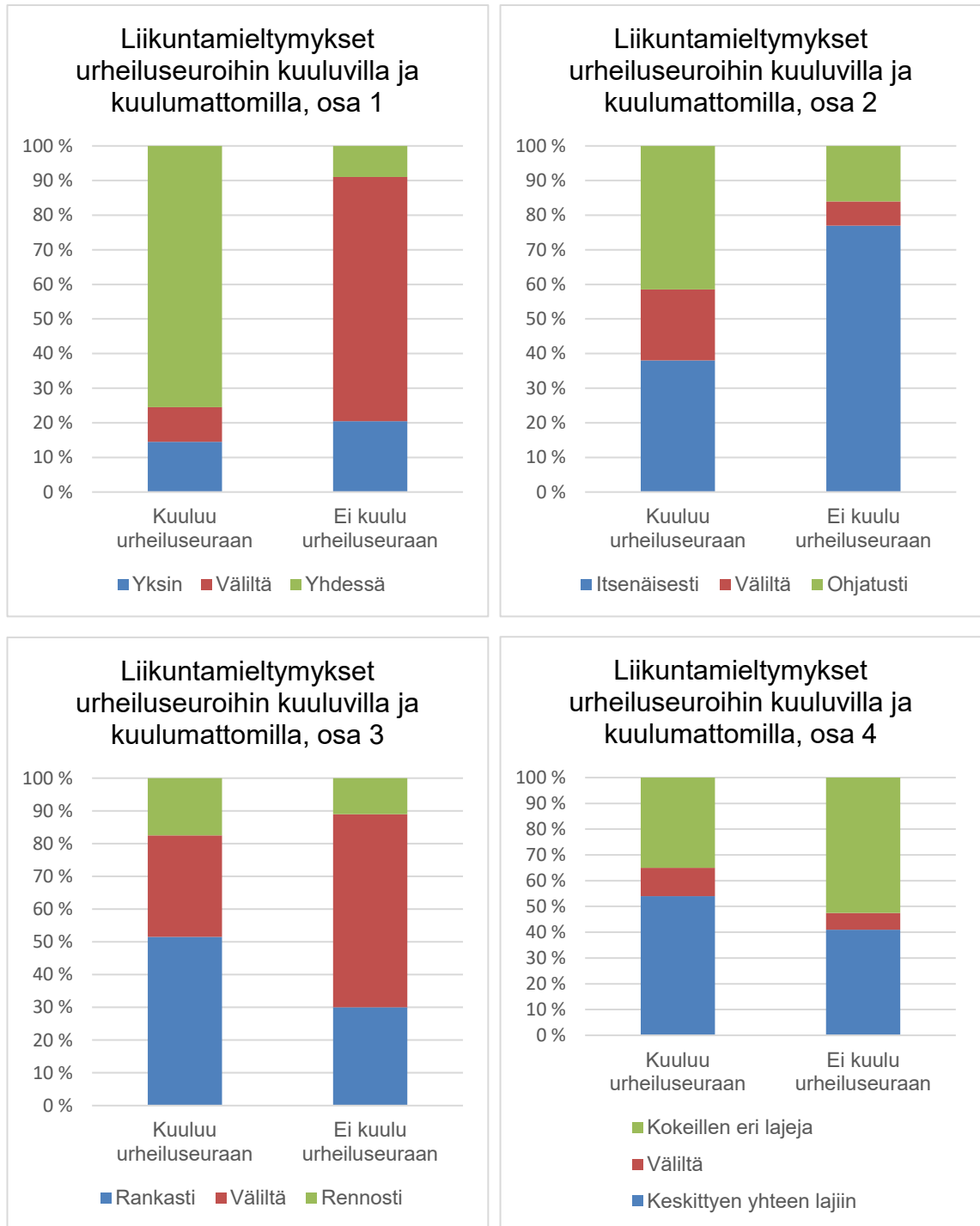
Ala- ja yläkouluikäisten liikuntamieltymykset olivat saman suuntaisia. Molemmat ikäluokat liikkuivat mieluummin yhdessä kuin yksin, mutta yläkoulussa yksin liikuminen oli suositumpaa kuin alakoulussa (Kuvio 3 osa 1). Liikuntaa haluttiin harrastaa mieluummin itsenäisesti kuin ohjatusti, joskin alakouluikäiset kaipasivat ohjausta useammin (Kuvio 3 osa 2). Lisäksi molemmissa ikäluokissa liikuntaa haluttiin harrastaa hieman useammin rennosti kuin rankasti. Yläkouluikäisillä ero oli kuitenkin vain kaksi prosenttiyksikköä (Kuvio 3 osa 3). Selkein ero ikäluokkien välillä oli verrattaessa eri lajien kokeilua ja yhteen lajiin keskittymistä. Alakouluikäisistä useampi halusi kokeilla eri lajeja, kun taas yläkouluikäiset keskittyivät mieluummin yhteen lajiin (Kuvio 3 osa 4).



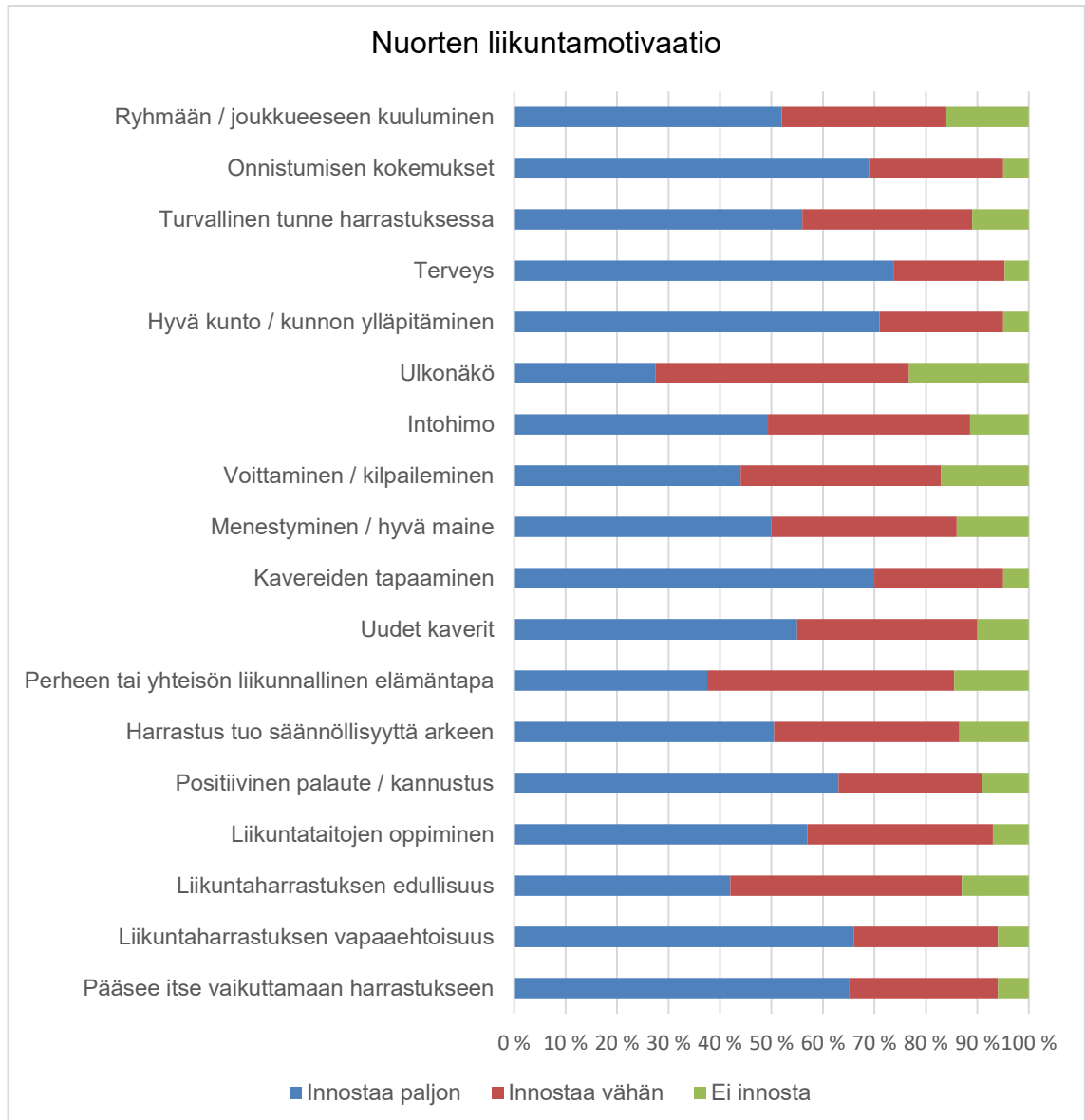
Kuvio 3. Liikuntamieltymykset ylä- ja alakoululaisilla

Urheiluseuraan kuuluvilla ja urheiluseuraan kuulumattomilla on eroavaisuuksia liikkumismielityksissä. Urheiluseuraan kuuluvista suurin osa liikkuu mieluiten yhdessä, kun taas urheiluseuraan kuulumattomista suurin osa oli vastannut mieluisimmaksi tavaksi liikkua sekä yksin että yhdessä (Kuvio 4 osa 1). Urheiluseuraan kuuluvista suurin piirtein yhtä moni liikkui mieluummin itsenäisesti kuin ohjatusti. Noin viidennes heistä oli vastannut sekä itsenäisesti että ohjatusti. Urheiluseuraan kuulumattomat puolestaan suosivat selkeästi itsenäistä liikkumista (Kuvio 4 osa 2). Yli puolet urheiluseuraan kuuluvista liikkui mieluummin rankasti kuin rennosti. Urheiluseuraan kuulumattomista suurin osa sen sijaan oli vastannut sekä rennosti että rankasti. Mieluiten rennosti liikkuvien osuus oli suurempi urheiluseuraan kuuluvien keskuudessa kuin urheiluseuraan kuulumattomien keskuudessa (Kuvio 4 osa 3). Enemmistö urheiluseuraan kuuluvista halusi mieluummin keskittyä yhteen lajiin, kun taas urheiluseuraan kuulumattomista enemmistö halusi mieluummin kokeilla eri lajeja (Kuvio 4 osa 4).

Tulosten perusteella nuoria innostaa eniten liikkumaan heidän terveytensä. Kaksi seuraavaksi eniten innostavaa tekijää ovat hyvä kunto/kunnon ylläpitäminen ja kavereiden tapaaminen. Myös onnistumisen kokemukset, harrastuksen vapaaehtoisuus ja harrastukseen vaikuttaminen innostavat nuoria liikkumaan. Vähiten nuoria innostaa liikkumaan ulkonäkö, voittaminen/kilpaileminen ja ryhmään/joukkueeseen kuuluminen (Kuvio 5).



Kuvio 4. Liikuntamieltymykset urheiluseuroihin kuuluvilla ja kuulumattomilla



Kuvio 5. Nuorten liikuntamotivaatio

Yleisimmät kulkumahdollisuudet Huppari-toimintaan olivat nuorten vastausten perusteella vanhempien kyyti, pyöräily ja kävely. Kuitenkaan mitään näistä vaihtoehtoista ei ollut valinnut kaikki vastaajat. Toivelajeja oli laidasta laitaan. Mainittuna oli niin yksilö- kuin joukkuelajejakin sekä tunnetumpia että harvinaisempia lajeja.

6.4.2 Huoltajat

Huppari-toiminnasta oli aikaisemmin kuullut vain 22 prosenttia vastaajista. Pääsääntöisesti toiminnasta oli kuultu Wilman kautta tai muuten koululla. Osa vas-

taajista oli kuullut toiminnasta sosiaalisesta mediasta, lehdestä tai mainosjulistuksesta. Jopa 78 prosenttia vastaajista ei siis ollut ennen kuullut toiminnasta. Eräs huoltajista kommentoi seuraavasti:

”Erittäin hyvä jos tällaista toimintaa. Meillä olisi tilausta, tästä ei ole tiedotettu. Olen yrittänyt netistäkin selvittää tällaista toimintaa että olisiko ... en ole löytänyt.”

Huoltajien mielestä Huppari-toimintaa kannattaisi järjestää oppilaiden omalla koululla ja muilla kodin lähialueilla. Esille nousi myös se, että toimintaa tulisi järjestää kantakaupungin lisäksi myös syrjäisemmillä alueilla. Lähes kaikista vastauksista kävi ilmi, että toiminta halutaan tuoda helposti saavutettavaksi nuorille. Vastaajista 68 prosenttia kertoi, että mikäli toiminta järjestetään Rovaniemen keskustan alueella, olisi nuorella mahdollisuus kulkea sinne itsenäisesti tai kyydillä. Loput 32 prosenttia vastaajista kertoi, että nuorella ei olisi mahdollisuutta kulkea itsenäisesti tai kyydillä keskustan alueelle toimintaan. He edustivat suurimmilta osin syrjäisempien alueiden kouluja

Huoltajista 63 prosenttia olisi mahdollisesti valmis maksamaan Huppari-toiminnasta jonkin verran. Moni ei kuitenkaan tiennyt tarkemmin, mitä toiminta sisältää eikä sen vuoksi osannut sanoa varmaksi. Pääsääntöisesti suosittiin kausimaksua kertamaksun sijaan. Ehdotuksia kausimaksuksi oli kaikkea kymmenen ja sadan euron väliltä. Kertamaksuksi ehdotettiin 2–10 euroa. Eräs vanhemmista kommentoi seuraavasti:

”Monipuolisesti erilaisia lajeja, jotta lapset ja nuoret saavat tutustua mahdollisimman moneen lajiin ja näin mahdollisesti löytää sen oman lajin! Maksua vastustan siksi, että se pienikin maksu voi olla joillekin perheille se este ja lapsi ei silloin pääse osallistumaan. Täysin ilmaiset liikuntamahdollisuudet ovat osalle lapsia/nuoria se ainoa tapa harrastaa yhtään mitään liikuntaa.”

6.5 Seurakysely

Seurakysely lähetettiin 55 rovaniemeläiselle seuralle. Vastauksia kyselyyn tuli seitsemän, eli vastausprosentti oli noin 13. Seuroista viisi oli kiinnostuneita ja loput kaksi olivat mahdollisesti kiinnostuneita yhteistyöstä liikuntapalveluiden

kanssa. Ainakin kolme seuraa oli jo ollut mukana Huppari-toiminnan järjestämisessä ja seuroista viisi järjesti itsenäisesti harrasteliikuntaa, eli heillä oli ryhmiä ilman kilpailullisia tavoitteita tai vaatimuksia.

Koska seurakyselyn tarkoituksena oli ainoastaan kartoittaa yhteistyökumppaneita, sai siitä hyvin niukasti muuta tietoa. Vastauksista nousi kuitenkin esille Huppari-toiminnan haasteita. Osa vastaajista oli huolissaan Huppari-toiminnan osallistujien määrästä ja toiminnan näkyvyydestä.

6.6 Johtopäätökset

Käytimme kyselytutkimuksia ja haastatteluja työkaluina tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten (ks. luku 5.1) selvittämisessä. Tässä luvussa tarkastelemme saatuja tuloksia tutkimuskysymysten näkökulmista ja annamme tuloksille merkityksen. Keskitymme johtopäätöksissä kehittämissuunnitelman kannalta tärkeimpiin tuloksiin.

6.6.1 Haastattelut

Huppari-toimintaan käytettävät resurssit ovat liikuntapalveluiden puolelta pienet, mikä muodostaa tietynlaiset reunaehdot Huppari-toiminnan kehittämiseksi. Kehittäminen saattaa vaatia enemmän luovuutta ja ratkaisukeskeisyyttä organisoivalta taholta, kuin jos olisi suuremmat taloudelliset- tai henkilöresurssit. Huppari-toiminnan tavoitteet vakiinnuttamisen ja laajentamisen suhteen ovat realistiset ja niiden saavuttamiseksi tarvitaan hyvä suunnitelma.

Huppari-toiminnassa toteutetaan maksuttomuutta ja sitoutumattomuutta, kuten muissakin kunnissa. Markkinointi ja organisointi on puolestaan toteutettu eri tavalla Rovaniemellä kuin muissa kunnissa. Koska muualla toimintaan on osallistunut useampia nuoria, tulee näiden tekijöiden vaikutusta toiminnan vetävyyteen arvioida. Huppari-toiminnan kehittämisessä on tärkeää ottaa huomioon myös suunnitelmallisuus organisoinnissa ja järjestämisessä, sillä se vaikuttaa toiminnan onnistumiseen.

Liikuntapalveluiden ja muiden toimijoiden välinen yhteistyö ei ole riittävää, jotta kaikkien osapuolten erityisosaaminen tulisi käytetyksi tarkoituksenmukaisesti.

Toiminnan kehittämiseksi tulisi yhteistyötä lisätä seurojen lisäksi niin eri hallintokuntien kuin yhdistysten kanssa. Yhteistyön lisäksi kehittämissuunnitelmassa tulisi huomioida alueellinen toiminta, jotta Huppari-toiminnan tavoitteet saavutettaisiin.

Yksi merkittävimmistä toiminnan kehittämisessä huomioitavista asioista on motivaatio. Motivaatiota tulisi tarkastella sekä erilaiset liikuntatottumukset omaavien, että eri ikäistenkin nuorten näkökulmasta. Kehittäessä toimintaa tulisi esimerkiksi pohtia, millainen toiminta motivoi täysin passiivia nuoria osallistumaan toimintaan ja millaiset ikäryhmät olisivat sopivia. Tutkimustulosten perusteella ala- ja yläkouluikäisiä ei kannata yhdistää samaan ryhmään.

6.6.2 Kyselytutkimukset ja seurakysely

Huppari-toiminta ei ole kovin tunnettua rovaniemeläisten nuorten tai heidän huoltajiensa keskuudessa. Tämä voi johtua esimerkiksi markkinoinnin puutteellisudesta tai siitä, ettei kohderyhmää ole tavoitettu. Suurin osa oli kuullut toiminnasta Wilman kautta tai muuten koulusta. Tästä voi päätellä, ettei nuoria ja heidän huoltajiaan ole tavoitettu esimerkiksi sosiaalisessa mediassa juuri lainkaan.

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet nuoret viettävät vapaa-aikaansa kotona tai sen lähellä. Huoltajien mielestä toimintaa kannattaisi järjestää omalla koululla ja muilla kodin lähialueilla. Lisäksi Huppari-toimintaan ei olla valmiita kulkemaan pitkää matkaa eikä kaikilla ole mahdollisuutta kulkea moottorikulkuneuvoilla. Tästä voi päätellä, että Huppari-toiminta kannattaisi järjestää sekä kantakaupungissa että syrjäisemmillä alueilla lähellä niitä paikkoja, joissa nuoret muutenkin viettävät vapaa-aikaansa. Toimintaa kannattaisi järjestää luonnossa/ulkona, kuntosalilla ja sisäliikuntahallissa/-salissa, sillä ne olivat suosituimpia nuorten keskuudessa.

Liikuntaa halutaan harrastaa mieluummin yhdessä ja itsenäisesti kuin yksin ja ohjatusti. Itsenäisen liikkumisen mahdollisuuksiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota, koska Hupparin pääkohderyhmää olevat eli urheiluseuraan kuulumattomat nuoret suosivat itsenäistä liikkumista enemmän kuin urheiluseuraan kuuluvat nuoret. Urheiluseuraan kuulumattomat halusivat harrastaa pääasiassa sekä rennosti että rankasti eli vaihtelevasti. Tästä voi päätellä, että toiminnan tulee olla

monipuolista. Mielenkiintoista oli, että mieluiten rennosti liikkuvien osuus oli suurempi urheiluseuraan kuuluvien kuin urheiluseuraan kuulumattomien keskuudessa.

Alakouluikäisistä suurin osa halusi harrastaa kokeillen eri lajeja, kun taas yläkouluikäiset halusivat mieluummin keskittyä yhteen. Tämän perusteella ala- ja yläkoululaisille kannattaisi järjestää erilaista toimintaa. Tätä tukee myös jotkin vanhempien kommentit, joissa ryhmien toivottiin olevan ikäryhmien mukaan jaoteltuja. Eräs vanhemmista kommentoi seuraavasti:

”Mukava idea päästä kokeilemaan eri lajeja. Ehkä osa voisi olla jaoteltu ikäryhmien mukaan esim 5.-6.-luokkaliaset, koska tasaerot voivat olla suuria. Mahdollisuuksien mukaan erityistä tukea tarvitsevien huomioiminen.”

Tulosten mukaan nuoria motivoi liikkumaan eniten terveys, hyvä kunto/kunnon ylläpitäminen ja kavereiden tapaaminen. Myös onnistumisen kokemukset, harrastuksen vapaaehtoisuus ja harrastuksen vaikuttaminen motivoivat nuoria. Tulokset ovat saman suuntaisia monien aikaisempien nuorten liikuntamotivaatiota tutkineiden tutkimusten kanssa. Näitä tuloksia voi käyttää apuna Huppari-toiminnan organisoinnissa ja markkinoinnissa.

Suurin osa vanhemmista olisi valmis maksamaan Huppari-toimintaan osallistumisesta jonkin verran. Monet kuitenkin muistuttivat, että kaikilla ei ole varaa maksaa harrastuksesta, ja että maksuton harrastus voi olla joillekin ainoa mahdollisuus liikkua. Tästä voimme päätellä, että vanhempien mielestä toiminta kannattaisi mahdollisuuksien mukaan pitää maksuttomana.

Seurakyselyn alhaisesta vastausprosentista voi päätellä, että Huppari-toiminta ei ole vetovoimaista seurojen näkökulmasta. Tätä tukee myös huoli osallistujamäärästä ja markkinoinnin laadusta. Kehittämistyössä tulee huomioida seurojen tarpeet ja toiveet, jotta yhteistyö olisi tulevaisuudessa saumatonta ja toimintaa rikastavaa.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa toimeksiantajalle. Tiedon pohjalta tavoitteena oli luoda kehittämisideoita Huppari-toiminnan organisointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tavoitteemme tuottaa luotettavaa tietoa onnistui osittain ja onnistuimme hyvin tuottamaan ajankohtaista tietoa ja luomaan kehittämisideoita. Kaikki haastattelimamme asiantuntijat työskentelevät tällä hetkellä tutkimuksen aiheen kannalta oleellisessa tehtävässä. Kehittämisideat perustuvat mahdollisimman ajankohtaiseen tietoon sekä nuorten, huoltajien ja urheiluseurojen mielipiteisiin.

Tarkoituksena opinnäytetyössä oli selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja motiiveja sekä nuorten ja heidän huoltajiensa näkemyksiä Huppari-toiminnan järjestämisestä. Onnistuimme luomaan tutkimuskysymykset niin, että saimme niiden avulla tarkoituksenmukaista tietoa toiminnan kehittämistä varten. Tutkimustuloksista nousi selkeästi esille kehityskohteita. Tutkimuksesta saamiemme tietojen pohjalta sekä asiantuntijahaastatteluihin ja teorian tietoon tukeutuen tarkoituksena oli luoda kehittämissuunnitelma toiminnalle. Loimme kehittämissuunnitelman, joka on selkeä ja tukee konkreettisesti toiminnan kehittämistä. Kehittämissuunnitelmassa on kerrottu tavoitteet ja perustelut näille tavoitteille, sekä esitelty käytännönläheisiä ja ratkaisukeskeisiä kehittämisideoita. Nuorten, huoltajien ja asiantuntijoiden mielipiteet saatiin kaikki hyvin huomioitua kehittämissuunnitelmassa.

Opinnäytetyötä voi hyödyntää sekä Huppari-toiminnan kehittämisessä että muiden matalan kynnyksen liikuntatoimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Työ tarjoaa perustietoa ja vinkkejä varsinkin käynnistämävaiheessa olevalle toiminnalle. Jatkotutkimuksena Huppari-toiminnalle voisi tehdä toiminta- tai markkinointisuunnitelman. Lisäksi toiminnan kehittyessä sille voisi luoda uuden kehittämissuunnitelman jopa vuosittain.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Pyrimme toteuttamaan tutkimuksen mahdollisimman luotettavasti. Luotettavuutta lisäsivät suuri tutkimusjoukko, anonymiteetti ja etäinen suhteemme vastaajiin. Myös tutkimuskysymykset mittasivat oikeaa asiaa ja olivat selkeästi muotoiltuja.

Nuorista muodostunut tutkimusjoukko oli melko epätasainen. Alakouluikäisiä osallistui tutkimukseen yläkouluikäisiin verrattuna paljon vähemmän, mikä saattoi vääristää joitakin tuloksista. Huoltajien alueellinen jakauma oli epätasainen, mikä myös osaltaan saattoi vääristää tuloksia. Lisäksi urheiluseurojen vähäinen määrä aiheutti mahdollisesti vääristymää seurojen mielipiteiden tulkinnassa.

Vastaajia oli kaiken kaikkiaan kattava joukko, ja nuorten vastauksia saimme ympäri Rovaniemeä. Yllätyimme positiivisesti huoltajilta saatujen vastausten määrästä ja kiinnostuksesta toimintaa kohtaan. Haastatteluihin osallistui sopiva määrä eri alojen asiantuntijoita. Mielestämme onnistuimme saamaan kyselyihin lopulta erittäin hyvän tutkimusjoukon ottaen huomioon sen, että joukon hankinnassa oli monenlaisia esteitä.

Valitsimme kyselyn toteuttamistavaksi perinteisen paperilomakkeen. Ajattelimme, että tämä tuottaisi vähemmän vaivaa kouluille muun muassa tietoteknisten laitteiden varmistamisessa. Huomasimme kuitenkin, että verkkokysely olisi ollut huomattavasti parempi vaihtoehto. Tällöin olisimme välttyneet ylimääräisiltä tuherruksilta ja tulosten tulkinta olisi ollut tehokkaampaa ja osittain luotettavampaa, kun vastaukset olisivat olleet selkeitä. Verkkokyselyssä olisimme voineet myös rajata kysymyksessä rastitettavien kohtien määrän yhteen. Jouduimmekin lukiessamme kysymyksen numero 11 vastauksia lisäämään kahden vaihtoehdon lisäksi kohdan ”väliltä”, sillä niin suuri osa oli merkinnyt vastauksensa kahden rastiruudun välille.

Kyselytutkimuksen toistettavuus ja luotettavuus saattoi heikentyä kahden erilaisen toteutustavan takia. Emme kuitenkaan koe, että olisimme voineet toimia jollakin muulla tavalla, ellemmme olisi toteuttaneen kyselyä kokonaan kohtaamatta itse nuoria. Kun emme itse olleet valvomassa kyselyitä, emme voi myöskään tietää vaikuttiko näissä tilanteissa joku muu henkilö nuorten vastauksiin.

Sekä haastatteluissa että kyselyissä vastauksia saatettiin kaunistella joko tahattomasti tai tahallaan, ja haastatteluissa vastausten todenmukaisuuteen on vaikuttanut myös muisti. Tulokset ovat näiden asioiden vuoksi saattaneet vääristyä. Pyrimme kyselytutkimuksissa vähentämään kaunistelusta johtuvaa vääristymää anonymiteetillä. Haastatteluissa anonymiteetti ei ollut mahdollinen, mutta korostimme vapaaehtoisuutta osallistua haastatteluun.

Tutkimustulosten huolellisella analysoinnilla pyrimme lisäämään työn luotettavuutta ja analyysimenetelmien esille tuomisella puolestaan toistettavuutta. Onnistuimme mielestämme melko hyvin tulosten analysoinnissa ja hyvin menetelmien esille tuonnissa. Lisätäksemme kyselytutkimuksen luotettavuutta ja omaa oppimistamme, olisi meidän kannattanut kuitenkin käyttää jotakin tilasto-ohjelmaa. Tilasto-ohjelmaa käyttämällä tulokset olisivat olleet tarkempia ja monipuolisempia. Mielestämme onnistuimme haastattelujen analyysimenetelmän valinnassa ja menetelmän avulla onnistuimme löytämään oleelliset vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Eettisyys näyttäytyy meille tärkeänä arvona, minkä vuoksi pyrimme toteuttamaan tutkimuksen mahdollisimman eettisesti. Onnistuimme mielestämme toteuttamaan tutkimuksen erittäin hyvin eettisyyden näkökulmasta. Tutkimustulosten analysointivaiheessa olimme mahdollisimman rehellisiä ja tarkkoja, jotta tulokset olisivat mahdollisimman todenmukaisia. Muotoilimme myös taustatietoja koskevat kysymykset niin, että vastausvaihtoehdot huomioisivat kaikki vastaajat. Tutkimuksen eettisyyttä saattoi kuitenkin heikentää se, että emme olleet aina paikalla nuorten vastatessa kyselyihin. Emme voi olla varmoja siitä, muistivatko opettajat muistuttaa esimerkiksi tutkimuksen keskeyttämismahdollisuudesta.

7.3 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja opettavainen kokemus. Prosessin aikana koimme paljon onnistumisia sekä saimme oppimiskokemuksia. Prosessin käynnistämiseen kului melko paljon aikaa, sillä meillä ei ollut aiempaa kokemusta laajan tutkimuksen tekemisestä. Aloitimme prosessin tarkalla suunnittelulla ja taustatutkimuksella, minkä perusteella loimme aikataulusuunnitelman työllemme. Pysyimme aikataulussa pääpiirteittäin koko prosessin ajan, vaikkakin jouduimme tekemään siihen joitakin muutoksia myöhemmin. Prosessin käynnistyttyä

opimme pikkuhiljaa, mitä kaikkea tutkimuksen tekemisessä tulee huomioida, mitä se vaatii ja mikä on realistista.

Tutkimuksen tekeminen vaatii paljon suunnittelua ja valmisteluja. Tutkimuskysymysten muotoilu, tutkimuslupien haku ja määrä sekä saatekirjeen kirjoittaminen opettivat meille paljon. Saatekirjeen sisältöön ja informatiivisuuteen liittyvät asiat olivat meille uusia. Yllätyimme siitä, kuinka haastavaa oli muotoilla tutkimuskysymykset niin, että ne tuottaisivat tutkimusongelman kannalta tarkoituksenmukaista tietoa, sekä siitä kuinka paljon byrokratiaa tutkimuslupiin liittyy.

Kyselyiden tekeminen ja kehittäminen opettivat meille paljon. Kyselyn ohjeet ja kysymyksenasettelut tuli muotoilla tiiviisti, mutta hyvin selkeästi, jotta väärinymmärrykset saataisiin minimoitua. Samaan aikaan piti pitää mielessä tutkimusongelma, jotta tulokset olisivat hyödyllisiä tutkimuksen kannalta. Opimme kyselyihin liittyen eniten siitä, mitä kaikkea kyselylomakkeessa tulee kertoa ja kuinka vastaajien ikä tulee huomioida tekstissä. Mielestämme oli haasteellista muotoilla kysymykset niin, että ne sopivat sekä viides- että yhdeksäsluokkalaisille. Jälkeenpäin huomasimme myös, että kyselyn vapaaehtoisuus ja keskeyttämisoikeus olisi suullisen ohjeen lisäksi kannattanut kirjata myös kyselypaperiin.

Opinnäytetyöprosessin yksi haasteellisimmista vaiheista oli tutkimusotannan hankinta. Käytimme yhteydenottovälineenä sähköpostia, mikä osoittautui tehottomaksi. Huomattuamme tämän, aloimme ottaa rehtoreihin yhteyttä puhelimitse. Mikäli olisimme heti aluksi toimineet näin, olisimme säästäneet paljon aikaa. Puhelutkaan eivät tuottaneet toivomaamme tulosta, vaan suuri osa rehtoreista kertoi, että heidän koulunsa ei voi osallistua tutkimukseen. Emme olleet osanneet odottaa, että tutkimusotannan hankinnassa tulisi vastaan tällaisia haasteita. Jouduimme myös hakemaan tutkimusluvut uudestaan, kun alkuperäisen suunnitelman mukaiset koulut vaihtuivatkin osittain muihin kouluihin. Näiden tekijöiden vuoksi aikataulu lykkääntyi hieman. Opimme tästä, että aikataulun ei kannata olla kovin tiukka, vaan siinä täytyy olla varaa muutoksille. Otannan hankinnalle kannattaa myös varata riittävästi aikaa.

Kyselyiden toteuttaminen opetti meille esimerkiksi esiintymistaitoja, tutkijana toimimista ja organisaation edustamista. Tärkein opetus oli kuitenkin se, että kyselyt kannattaa ehdottomasti tehdä sähköisinä, mikäli se on mahdollista. Paperisten

kyselyiden vuoksi meillä kului ylimääräistä aikaa ja rahaa tulostamiseen, lomakkeiden edestakaisin kuljetukseen ja lopulta myös vastausten tietokoneelle vieniin. Oli kuitenkin hyvä, että veimme vastaukset itse tietokoneelle. Paperilta laskevat tulokset olisivat vieneet paljon enemmän aikaa, ja virhemarginaali olisi todennäköisesti ollut suurempi.

Covid-19-viruksen vuoksi määrätyt valtakunnalliset kokoontumisrajoitukset astuivat voimaan juuri sen jälkeen, kun viimeiset kyselyt oli ehditty täyttää kouluilla. Rajoitusten vuoksi lomakkeiden hakua kouluista jouduttiin kiirehtimään. Covid-19-pandemian ja voimassa olleiden rajoitusten vuoksi henkilökohtaisiin elämäntilanteisiimme tuli paljon ennalta arvaamattomia muutoksia lyhyen ajan sisällä. Näiden muutosten vuoksi jouduimme joustamaan aikataulusta jonkin verran myös tässä vaiheessa. Tästä uudesta tilanteesta ja siitä aiheutuneista muutoksista opimme joustavuutta ja sopeutumiskykyä.

Vallitsevasta tilanteesta huolimatta jatkoimme opinnäytetyöprosessia alkuperäisen suunnitelman mukaan. Tutustuimme eri haastattelutyyppeihin ja valitsimme meidän opinnäytetyöhömmä parhaiten sopivan vaihtoehdon. Haastatteluihin liittyen opimme luomaan teemahaastatteluun sopivat kysymykset, joita käytimme itse muistilistana. Myös taidot sopivan ilmapiirin luomiseen ja tarpeellisen tiedon löytämiseen oikeilla kysymyksillä haastattelun aikana kehittyivät. Teemahaastatteluille tyypillisesti joissakin vastauksissa oli myös paljon tutkimustamme ajatellen epäolennaisia tietoja. Oli hyödyllinen oppimiskokemus ensin litteroida vastaukset ja sen jälkeen etsiä oleellinen tieto materiaalista.

Viitekehyksen rakenteen suunnitteluun ja lopulliseen muotoon kirjoittamiseen haasteita toi etätyöskentelyyn siirtyminen. Haastavinta etätyöskentelyssä oli se, että tekstien yhteensovittamiseen kului paljon aikaa. Opimme kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä luodessamme kahdesta tekstin osasta sujuvan kokonaisuuden. Työskennellessämme etänä opimme uudenlaisia yhteistyötaitoja ja työnjakoa. Kehityimme viitekehyksen muotoiluvaiheessa erityisesti kirjoittamisessa, tiedon synteesin luomisessa ja kokonaisuuksien hahmottamisessa. Syvensimme tietojamme nuorten liikunnasta ja nuorisokulttuurista sekä liikunta- ja nuorisopoliittisista aiheista.

Aineistojen analysointi opetti meille paljon. Opimme käsittelemään laajaa aineistoa tarkoituksenmukaisesti ja tutustuimme eri analyysimenetelmien käyttötarkoituksiin. Käytimme analysointiin aikaa, sillä tämän vaiheen toteuttaminen ei ollut meille ennestään tuttua. Aikaa kului teoriaan tutustumiseen, uusien käsitteiden ymmärtämiseen ja tietoteknisten ohjelmien käyttämiseen. Opimme työskentelemään käyttäen molempien vahvuuksia entistä paremmin, ja yhteistyömme parani entisestään.

Kirjoittaessamme tutkimustuloksia tekstiksi opimme luomaan tarkoituksenmukaisia kaavioita tekstin tueksi sekä tunnistamaan tärkeimmät tiedot kehittämissuunnitelman kannalta. Käytimme myös pohdintaan reilusti aikaa varmistaaksemme, että esittämämme tulokset ovat tutkimuksen kannalta hyödyllisiä. Opimme vetämään tutkimustuloksista johtopäätöksiä, sekä löytämään tutkimuksen eri osien tuloksista yhtäläisyyksiä, jotka tukivat toisiaan johtopäätösten tekemisessä. Huomasimme, että tutkimuksesta saamamme johtopäätökset auttoivat meidät hyvin alkuun kehittämissuunnitelmaa tehdessämme.

Kehittämissuunnitelman tekeminen oli haastavampaa kuin olimme ajatelleet. Löysimme todella paljon kehitettävää, mikä aiheutti meille runsaudenpulan. Tämän vuoksi meidän piti rajata kehityskohteista ne, jotka tutkimustulosten perusteella vaikuttivat tärkeimmiltä ja jotka voitaisiin realistisesti toteuttaa ensimmäisten joukossa. Opimme kehittämissuunnitelmaa tehdessämme löytämään oleellimmat kehityskohteet, laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen sekä huomioimaan tutkimuksesta ja teoriapohjasta saatujen tietojen vaikutusta toimintaan käytännössä. Kehityimme myös tiedon ilmaisemisessa selkeästi ja yksinkertaisesti.

Viimeistellessämme opinnäytetyötä kärsivällisyytemme kasvoi edelleen. Opimme, että tieteellisen tekstin valmiiksi saaminen vaatii hyvin paljon korjailua vielä prosessin lopussa. Virheiden huomaaminen ja korjaaminen opetti sietämään omia ja toisen virheitä sekä hyväksymään epätäydellisyyttä.

Covid-19-pandemian vuoksi määrättyjen kokoontumisrajoitusten vuoksi jouduimme luopumaan joistakin alkuperäisen suunnitelmamme mukaisista tutkimusmenetelmistä. Suunnitelman mukaisesti meidän oli tarkoitus mennä paikan päälle Huppari-toimintaan. Tarkoituksenamme oli haastatella tunnin ohjaajaa ja

toiminnassa mukana olevaa nuorta, sekä observoida toimintaa. Näillä tutkimusmenetelmillä olisimme saaneet lisää tietoa Huppari-toiminnan nykytilanteesta. Vaikka jouduimme prosessin aikana muutamaankin otteeseen joustamaan aikataulusta, valmistui opinnäytetyömme lopulta täysin aikataulun mukaisesti. Aikataulu-
muutosten vuoksi ainoastaan kehittämissuunnitelman toimittaminen toimeksiantajalle viivästyi. Koemme, että emme olisi voineet tehdä paljoakaan välttääksemme tämän.

Opinnäyteprosessin ollessa lähellä valmistumista on Huppari-toiminnassa tapahtunut muutoksia, joita emme ole voineet enää huomioida opinnäytetyössämme. Tällä hetkellä toiminnassa on aiemman toimintatavan mukaisesti kerran viikossa vaihtelevaa liikuntatoimintaa Korkalovaaran koululla ja lisäksi kerran viikossa pingistä Ounasvaaran koululla. Myös ikähaarukka toiminnassa on vaihtunut 5.–9.-luokkalaisista 4.–8.-luokkalaisiin.

Työskentelimme koko opinnäytetyöprosessin ajan erittäin tärkeän ja ajankohtaisen aiheen parissa. Covid-19-pandemian aiheuttama globaali tilanne on aiheuttanut työttömyyttä ja lomautuksia, mikä vaikuttaa edelleen vanhempien mahdollisuuksiin kustantaa lasten harrastuksia. Toivomme, että tämä työ auttaa kehittämään maksutonta Huppari-toimintaa niin, että mahdollisimman moni nuori pääsisi nauttimaan liikunnan ilosta ja riemusta.

Kaiken kaikkiaan suurin oppi opinnäytetyöprosessissa oli itse prosessi. Prosessin aikana kohtaamamme haasteet ovat kehittäneet meitä enemmän kuin uskalsimme odottaakaan. Työn loppuun saattaminen on kehittänyt pitkäjänteisyyttämme, prosessinhallintataitojamme ja vastuullisuuttamme. Opimme prosessin aikana myös tärkeitä työelämätaitoja, kuten etätyöskentely- ja yhteistyötaitoja sekä joustavuutta ja paineensietokykyä. Saimme valmiuksia toimia esimerkiksi nuoriin liittyvissä hankkeissa, matalan kynnyksen toiminnassa ja kehittämistehtävissä. Opinnäytetyöprosessin aikana harppasimme ainoaskelen ammatillisessa osaamisessamme, ja nyt olemme valmiita jatkamaan itsemme kehittämistä läpi elämän.

LÄHTEET

Aaltonen, K. 2016. Nykyistä liikuntalakia edeltävät lait. Teoksessa K. Aaltonen (toim.) 2016. Liikuntalakiopas. Helsinki: Tietosanoma Oy, 13–16.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 16.7.2020 <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden suositukset. Viitattu 25.8.2020 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>.

Anttila, A. 2017. Hyvä vapaa-aika – parasta oppia. Viitattu 28.7.2020 http://vapari.munstadi.fi/files/2017/05/Anttila_Anna_Hyva_vapaa_aika_parasta_oppia.pdf.

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa -tutkimuskatsaus 2000–2001. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia nro 10. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Bhandari, P. 2020a. An introduction to qualitative research. Viitattu 21.8.2020 <https://www.scribbr.com/methodology/qualitative-research/>.

Bhandari, P. 2020b. An introduction to quantitative research. Viitattu 21.8.2020 <https://www.scribbr.com/methodology/quantitative-research/>.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55. Viitattu 7.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Chau, J., Grunseit, A., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W., Matthews, C., Bauman, A. & van der Ploeg, H. 2013. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. Viitattu 12.8.2020 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080000>.

Dumith, S., Gigante, D., Domingues, M. & Kohl III, H. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* Vol. 40, 685–698. Viitattu 19.7.2020 <file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/SamuellJE.pdf>.

Duodecim 2020. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 26.7.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>.

Eduskunta 2020. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Viitattu 10.7.2020 https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf.

Findlay, L., Garner, R. & Kohen, D. 2009. Children's Organized Physical Activity Patterns from Childhood into Adolescence. *Journal of Physical Activity and Health* Vol. 6, 708–715. Viitattu 8.7.2020 file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/2009JPAHOrganizedPA.pdf.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 76–87.

Hakanen, T., Myllyniemi S. & Salasuo, M. (toim.) 2019. Vapaa Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu 20.7.2020 <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>.

Hakkarainen, H. 2008. Fyysinen kasvu ja kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*, 55–59. Viitattu 21.7.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.

Hasanen, E. 2013. Me ei välttämättä saatais olla siellä. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) *Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä*. Nuorisotutkimusverkoston verkkojulkaisuja 2013: 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 39–42.

Heikkilä, T. 2014. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Viitattu 9.10.2020 <http://tilastollinentutkimus.fi/7.RAPORTOINTI/TutkimuksenLuotettavuus.pdf>.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkari-
nen, H., Stigmn, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*, 16–27. Viitattu 21.7.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40. Viitattu 13.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–41. Viitattu 9.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010*. Terveyttä edistävän liikunnan tila ja muutokset. Opetus-

ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:5. Viitattu 15.7.2020 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Husu, P., Tokola, K., Suni, J., Luoto, R., Sievänen, H., Mäki-opas, T., Vasankari, T., Kaikkonen, R. 2014. Istuminen ja terveystieteiden suosituksen toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2014. Viitattu 13.8.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116070/URN_ISBN_978-952-302-201-0.pdf?sequence=1.

Hämäläinen, P. 2020. Rovaniemen kaupunki. Liikuntajohtajan haastattelu 8.5.2020.

Itkonen, H. 2017. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–86.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109–111.

Jyväskylän kaupunki. 2020a. Mikä LiikuntaLaturi on? Viitattu 3.7.2020 <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/lasten-ja-nuorten-liikunta/liikuntalaturi/mika>.

– 2020b. Mikä LiikuntaVeturi on? Viitattu 3.7.2020 <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/lasten-ja-nuorten-liikunta/liikuntaveturi-9-12/mika>.

Jääskeläinen, R. 2020. Jyväskylän kaupunki. Liikunnanohjaajan haastattelu 13.5.2020.

Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020. Teemoittelu. Viitattu 6.11.2020 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauravaara, K. 2013. Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisoverkoston verkkojulkaisuja 2013:65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 20–24.

Kinnunen, S. 2020. Rovaniemen nuorisopalvelut. Nuorisotyöntekijän haastattelu 9.6.2020.

Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, J., Jussila, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen aineiston keräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S. Kokko

& L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 7–15. Viitattu 5.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019b. Itsearviointi liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalisen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–27. Viitattu 3.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65–74. Viitattu 10.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Esipuhe. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille, 10–12. Viitattu 17.7.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 57–61. Viitattu 20.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf.

Lappeenranta 2020. SYKE sataan. Viitattu 3.7.2020 <https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/SYKE-sataan>.

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Viitattu 24.6.2020 https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen. & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset. Viitattu 18.8.2020 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/muille-ammattilaisille/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/lasten-ja-nuorten-liikuntaharrastuksia-kartoittavan-kyselyn-tulokset/>.

Markkanen, E-L. 2018. "Jos siel ois joku kaveri". Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. Viitattu 18.8.2020 <https://cdn.mll.fi/prod/2018/03/27130820/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf>.

Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 41–46. Viitattu 11.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Jokaisella lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:19.

– 2018. Valtioneuvosto antoi selonteon liikuntapolitiikasta. Viitattu 23.6.2020 https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/valtioneuvosto-antoi-selonteon-liikuntapolitiikasta.

– 2020a. Linjaukset ja kehittäminen. Viitattu 23.6.2020 <https://minedu.fi/liikunta/linjaukset>.

– 2020b. Nuorisoasioihin liittyvät linjaukset ja kehittäminen. Viitattu 12.7.2020 <https://minedu.fi/nuoriso/linjaukset>.

– 2020c. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020-2023. Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Viitattu 13.7.2020 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM_2020_2_VANUPO_fi_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Paronen, O. 2014. Fyysinen ympäristö ohjaa liikkumista. Viitattu 1.9.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohjaa_liikkumista.

Patronen, M. 2020. Rovaniemen kaupunki. Liikuntakoordinaattorin haastattelu 8.6.2020.

Polet., J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 75–82. Viitattu 5.7.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai Throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 15.7.2020 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Raappana, J. 2020. Rovaniemen nuorisopalvelut. Nuorisotyöntekijän haastattelu 9.6.2020.

Rantala, M. 2014. Sata vuotta toistoa - Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES.

Rautio, M. 2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei enää kiinnosta lapsia – Professori: “Jotain kummallista on käynnissä.”. Viitattu 24.7.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>.

Reiss, S. 2013. Reiss motivation profile. Mikä sinua motivoi? Suomen Motivaatiotalo Oy.

Rovaniemen kaupunki 2020. Huppari-toiminta 5.–9. -luokkalaisille. Viitattu 1.7.2020 <https://www.rovaniemi.fi/Palvelut/Huppari--toiminta-5-9--luokkalaisille/38468c3e-32fc-4e57-9655-69b5a5a6afb4>.

Salonen, M. 2019. Suomen Olympiakomitean lausunto eduskunnan tulevaisuusvaliokunnalle koskien valtioneuvoston selontekoa liikuntapolitiikasta (VNS 6/2018 vp). Viitattu 27.7.2020 <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMeta-tieto/Documents/EDK-2019-AK-236779.pdf>.

Siltamies, M. 2020. Lappeenrannan kaupunki. Liikunnanohjaajan haastattelu 6.5.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 6.7.2020 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

– 2020. Lapsistrategia. Viitattu 13.7.2020 <https://stm.fi/lapsistrategia>.

Sulander, H. 2016. Liikuntalain suhde muuhun lainsäädäntöön. Teoksessa K. Aaltonen (toim.) 2016. Liikuntalakiopas. Helsinki: Tietosanoma Oy, 21–24.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020a. Kouluterveyskysely. Viitattu 10.8.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>.

– 2020b. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2019. Nuoret liikkuvat vähän. Tilastoraportti 4/2020. Viitattu 24.7.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139328/Tr04_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 25.8.2020 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

UKK-instituutti 2019. Liikkumattomuus. Viitattu 26.7.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus.

– 2020. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 1.7.2020 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>.

Valtion liikuntaneuvosto 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 2.8.2020 <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>.

Valtioneuvosto 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 13.8.2020 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

van der Ploeg, H. & Hillsdon, M. 2017. Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name? Viitattu 26.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5651642/>.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 2017:193. Helsinki: Unigrafia.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu. (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 57–60. Viitattu 25.7.2020 <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>.

Vilka, H. 2014. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 25.8.2020 <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

– 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 25.8.2020 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs.

Vuori, I. 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–5. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

World Health Organization 2009. Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Viitattu 12.8.2020 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871_eng.pdf.

– 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 12.8.2020 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1.

– 2020a. Physical activity and young people. Viitattu 11.6.2020 https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/.

– 2020b. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. Viitattu 12.8.2020
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.

LIITTEET

- Liite 1. Huppuri-toiminnan kehittämiskysely nuorille
- Liite 2. Vapaaehtoinen kysely huoltajille
- Liite 3. Saatekirje rehtoreille
- Liite 4. Yhteistyökysely seuroille
- Liite 5. Tutkimuslupa
- Liite 6. Saatekirje oppilaille ja huoltajille

Liite 1 Huppari-toiminnan kehittämiskysely nuorille

Liite 1 1(4)

Huppari-toiminnan kehittämiskysely nuorille

Tässä kyselyssä kartoitamme nuorten, eli juuri sinun ja kavereidesi, mielipiteitä, toiveita ja liikuntatottumuksia. Kyselyn tuloksia käytetään Huppari-toiminnan kehittämiseksi. Kehittämisen tarkoituksena on tehdä toiminnasta vielä hauskeempaa ja paremmin saavutettavaa.

Huppari-toiminta on Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää liikuntatoimintaa rovaniemeläisille nuorille. Sen **tarkoituksena on tarjota harrasteliikuntaa nuorille, jotka haluavat liikkua ilman kilpaurheilun luomia paineita, ”höntsäillä”**. Toiminnassa pääsee kokeilemaan monia uusia lajeja ja viettämään aikaa kavereiden kanssa.

Tästä alkaa kysely. Rastita sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi viivalle. Kiitos avustasi! 😊

1. Luokka?

5. luokka 6. luokka

7. luokka 8. luokka 9. luokka

2. Sukupuoli?

Tyttö Poika Muu En halua vastata

3. Asuinpaikka?

0-2 kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta

3-5 kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta

6-10 kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta

11-20 kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta

Yli 20 kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta

4. Kuulutko johonkin urheiluseuraan?

Kyllä En

Liite 1 2(4)

5. Missä paikoissa yleensä vietät vapaa-aikaasi?

6. Oletko kuullut Huppari-toiminnasta ennen?

Kyllä, mistä? _____

 En

7. Harrastatko liikuntaa vapaa-ajallasi? (Koululiikunnan lisäksi)

Huomioi tässä kaikki harrastustoiminta, itsenäinen liikkuminen, pi-
hapelit ja -leikit jne.Kyllä, kuinka usein? En 1-2 kertaa viikossa 3-4 kertaa viikossa 5 kertaa viikossa tai useammin

8. Mitä liikuntaa harrastat? (Jos et harrasta liikuntaa, voit siirtyä seuraavaan kysymykseen)

9. Missä harrastaisit mieluiten liikuntaa vapaa-ajallasi?

Koulun liikuntasali Liikunta- ja leikkipaikat
(Leikkipuistot, pallokentät,
ulkokuntosalit jne.)Sisäliikuntahalli/-sali Luonto / ulkona Uimahalli Jäähalli Kuntosali Nuorisotila Muualla, missä? _____

Kerro alle, miksi valitsemasi paikka/paikat olisivat mieluisimpia.

Liite 1 3(4)

10. Kuinka paljon nämä asiat innostavat sinua liikkumaan?

| | Innos- taa paljon | Innos- taa vähän | Ei in- nosta |
|--|-------------------------|------------------------|--------------------|
| Pääsee itse vaikuttamaan harrastukseen | | | |
| Liikuntaharrastuksen vapaaehtoisuus | | | |
| Liikuntaharrastuksen edullisuus | | | |
| Liikuntataitojen oppiminen | | | |
| Positiivinen palaute / kannustus (esim. vanhemmilta tai ohjaajalta) | | | |
| Harrastus tuo säännöllisyyttä arkeen | | | |
| Perheen tai yhteisön liikunnallinen elämäntapa | | | |
| Uudet kaverit | | | |
| Kavereiden tapaaminen | | | |
| Menestyminen / Hyvä maine | | | |
| Voittaminen / Kilpaileminen | | | |
| Intohimo | | | |
| Ulkonäkö | | | |
| Hyvä kunto / Kunnon ylläpitäminen | | | |
| Terveys | | | |
| Turvallinen tunne harrastuksessa | | | |
| Onnistumisen kokemukset | | | |
| Ryhmään/joukkueeseen kuuluminen | | | |
| Muu, mikä? | | | |

Liite 1 4(4)

11. Liikutko mieluummin...?

- | | | | | |
|----------------------|--------------------------|-----|--------------------------|--------------------------|
| Yksin | <input type="checkbox"/> | VAI | Yhdessä jonkun kanssa | <input type="checkbox"/> |
| Itsenäisesti | <input type="checkbox"/> | VAI | Ohjatusti | <input type="checkbox"/> |
| Rennosti | <input type="checkbox"/> | VAI | Rankasti | <input type="checkbox"/> |
| Kokeillen eri lajeja | <input type="checkbox"/> | VAI | Keskittyen yhteen lajiin | <input type="checkbox"/> |

12. Mitä liikuntalajeja/liikuntaa haluaisit kokeilla, jos osallistuisit Huppari-toimintaan?

13. Missä paikassa haluaisit Huppari-toimintaa järjestettävän?

14. Kuinka pitkän matkan olisit valmis kulkemaan Huppari-toiminnan liikuntapaikkaan?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| Vähemmän kuin kilometrin | <input type="checkbox"/> | 1-2 kilometriä | <input type="checkbox"/> |
| 3-5 kilometriä | <input type="checkbox"/> | 6-10 kilometriä | <input type="checkbox"/> |
| 11-20 kilometriä | <input type="checkbox"/> | Yli 20 kilometriä | <input type="checkbox"/> |

15. Mitä mahdollisuuksia sinulla olisi Huppari-toimintaan kulkemiseksi?

- | | | | | | |
|------------------|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kävely | <input type="checkbox"/> | Polkupyörä | <input type="checkbox"/> | Linja-auto | <input type="checkbox"/> |
| Vanhempien kyyti | <input type="checkbox"/> | Mopo / mönkijä | <input type="checkbox"/> | Kimppakyyti | <input type="checkbox"/> |
| Muu, mikä? | _____ | | | <input type="checkbox"/> | |

Kiitos vastauksistasi!

Liite 2 Vapaaehtoinen kysely huoltajille

VAPAAEHTOINEN KYSELY HUOLTAJILLE

1. Oletteko aikaisemmin kuulleet Huppari-toiminnasta?

KYLLÄ, mistä? _____ EI

2. Missä koette, että nuorten matalan kynnyksen liikuntatoimintaa eli Huppari-toimintaa olisi hyvä järjestää?

3. Mikäli toimintaa järjestetään Rovaniemen keskustan alueella, onko nuorellanne mahdollisuus kulkea toimintaan itsenäisesti tai onko teillä mahdollisuutta järjestää kyyti nuorelle?

KYLLÄ EI

4. Tällä hetkellä toiminta on maksutonta. Olisitteko valmiita maksamaan toiminnasta kausi- tai kertamaksua?

KYLLÄ EI

Mikäli vastasitte kyllä, mikä olisi sopiva summa?

5. Vapaa sana (Tähän voi kirjoittaa esimerkiksi toiveita, ajatuksia tai kysymyksiä toimintaan liittyen.)

KIITOS AJASTANNE!

Liite 3 Saatekirje rehtoreille

Hyvä vastaanottaja,

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Lapin ammattikorkeakoulusta. Teemme opin-
näytetyötämme Rovaniemen liikuntapalveluiden järjestämän Huppari-toiminnan kehittä-
miseen liittyen. Lähestymme teitä, jotta saisimme mahdollisimman kattavasti kuuluviin
myös nuorten itsensä mielipiteet ja kokemukset.

Huppari-toiminta on matalan kynnyksen liikuntaa, jota järjestetään 5.–9.-luokkalaisille ro-
vaniemeläisille nuorille. Toiminnan tarkoituksena on lisätä nuorten fyysistä aktiivisuutta
ja tätä kautta edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä ehkäistä liikkumattomuuden
haittoja ja nuorten syrjäytymistä. Tällä hetkellä toimintaa järjestetään kerran viikossa, ja
joka kerralla voi kokeilla yhtä tai useampaa eri liikuntalajia.

Tarkoituksenamme on tehdä 5.–9.-luokkalaisille kysely toiminnan kehittämiseksi. Kyse-
lyllä selvitetään esimerkiksi nuorten liikkumistottumuksia ja lajitoiveita. Kyselyn tekemi-
seen kuluu aikaa maksimissaan 15 minuuttia ja ne toteutetaan tammi-helmikuussa tai
viimeistään maaliskuun alussa. Tutkimus on luonnollisesti vapaaehtoinen ja toteutetaan
anonymisti. Tulemme mielellämme itse paikan päälle toteuttamaan kyselyä helpottaak-
semme teidän taakkaanne. Samalla voimme valvoa, että tutkimus toteutuu eettisesti.

Koska kohderyhmään kuuluvat nuoret ovat alle 15-vuotiaita, tarvitsemme luvan tutkimuk-
seen heidän itsensä lisäksi myös heidän vanhemmiltaan. Lähetämme tai tuomme lupa-
laput kotiin vietäväksi teille myöhemmin.

Olisimme kiitollisia, mikäli lähtisitte mukaan tälle yhteiselle matkalle kehittämään nuorten
harrasteliikuntamahdollisuuksia. 😊

Lisätietoja saa soittamalla (XXX XXX XXXX) tai sähköpostitse (XXX.)

Ystävällisin terveisin,

Liisa Malmberg ja Nelli Tuomola

Liite 4 Yhteistyökysely seuroille

Liite 4 1(2)

Yhteistyökysely seuroille 

Huppari-toiminta on matalan kynnyksen harrasteliikuntaa, jota järjestetään 5.-9.-luokkalaisille rovaniemeläisille nuorille. Toiminnan tarkoituksena on lisätä nuorten fyysistä aktiivisuutta ja tätä kautta edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä ehkäistä liikkumattomuuden haittoja ja nuorten syrjäytymistä. Tällä hetkellä toimintaa järjestetään kerran viikossa, ja joka kerralla voi kokeilla yhtä tai useampaa eri liikuntalajia.

Tällä kyselyllä kartoitamme seurojen mielenkiintoa yhteistyöhön Huppari-toiminnan järjestämiseksi. Yhteistyötä voi tehdä monella tapaa ja tarkoituksena olisi muodostaa yhteistyötä, joka hyödyttäisi sekä seuraa että Rovaniemen liikuntapalveluita.

Kysely on osa Lapin AMK:n liikunnanohjaajaopiskelijoiden opinnäytetyötä Huppari-toiminnan kehittämiseksi. Vastaamalla kyselyyn annat luvan tulosten käyttämiseen opinnäytetyössä.

* Pakollinen

1. Seuran nimi ja sen tarjoamat lajit *


Kirjoita vastaus

2. Tarjoaako seuranne harrasteliikuntaa 5.-9.-luokkalaisille nuorille? Harrasteliikunnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä toimintaa, jossa ei ole mitään kilpailullisia tavoitteita tai vaatimuksia. *

KYLLÄ

EI

Liite 4 2(2)

3. Missä tiloissa seuranne tarjoaa toimintaa? * 

Kirjoita vastaus

4. Olisiko seuranne mahdollisesti kiinnostunut yhteistyöhön? *

KYLLÄ

EI

EHKÄ

5. Mikäli vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, millaisesta yhteistyöstä olisitte kiinnostuneita?

Kirjoita vastaus

6. Mikäli ilmoititte olevanne kiinnostuneita yhteistyöstä, kirjoittakaa vastauskenttään yhteyshenkilönne yhteystiedot, niin liikuntakoordinaattori Mirva Patronen ottaa teihin yhteyttä. Voitte myös itse olla yhteydessä Mirvaan, mikäli haluatte lisätietoa.

Mirva Patronen

Kirjoita vastaus

Lähetä

Liite 5 Tutkimuslupa

TUTKIMUSLUPA

HUOLTAJAT

***Annan** luvan lapseni osallistumiseen Huppari-toiminnan kehittämistä koskevaan tutkimukseen.*

***En anna** lapselleni lupaa osallistua Huppari-toiminnan kehittämistä koskevaan tutkimukseen.*

*(Mikäli vastaatte seuraavan sivun vapaaehtoiseen kyselyyn, täyttäkää myös tämä kohta
Osallistun tutkimukseen. _____
En osallistu tutkimukseen. _____)*

Päiväys: _____

Huoltajan allekirjoitus:

Nimen selvennys: _____

Puhelinnumero ja/tai osoite mahdollista myöhempää yhteydenottoa varten:

OPPILAS

Osallistun tutkimukseen. _____

En osallistu tutkimukseen. _____

Lapsen allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

***Pyydämme palauttamaan tämän tutkimusluvan opettajalle ilmoitettuun tutkimuspäivään
mennessä.***

Liite 6 Saatekirje oppilaille ja huoltajille

Hei sinä XXX koulun oppilas ja huoltaja!

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Lapin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Rovaniemen liikuntapalveluiden Huppari-toiminnan kehittämiseen liittyen. Huppari-toiminta on matalan kynnyksen liikuntaa rovaniemeläisille 5.–9.-luokkalaisille nuorille, ja sitä järjestetään tällä hetkellä kerran viikossa. Matalan kynnyksen toiminnan tarkoituksena on tarjota helposti saavutettavissa olevia palveluita. Matalan kynnyksen liikunta on näin ollen paineetonta harrasteliikuntaa, jonne nuorten on helppo tulla.

Opinnäytetyöhön liittyen laadimme kyselytutkimuksen, jolla selvitetään esimerkiksi nuorten liikuntatottumuksia ja lajitoiveita. Tutkimus toteutetaan kevättalvella 2020 koulupäivän aikana. Koulun rehtori ja opettajat ovat antaneet luvan tutkimuksen toteuttamiseen. Myös huoltajat voivat halutessaan vastata lyhyeen kyselyyn, joka löytyy tämän kirjeen lopusta. Tervetuloa osallistumaan tutkimukseen!

Tutkimus tehdään täysin anonyymisti, eikä siinä tule ilmi oppilaiden, opettajien tai huoltajien tietoja, joiden perusteella tutkimukseen osallistuneet voitaisiin tunnistaa. Jos tutkimuksen aikana tai sen jälkeen haluatte vetäytyä tutkimuksesta, voitte tehdä sen ilmoittamalla asiasta meille tai luokan omalle opettajalle. Tällöin nuoreenne liittyvä materiaali vedetään pois tutkimuksesta. Vetäytyminen tutkimusprosessista ei vaikuta mitenkään lapsenne opetukseen tai muuhun koulunkäyntiin.

Tutkimustulokset ovat aineistoa opinnäytetyöhömme, jonka toimeksiantaja on Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut. Valmis opinnäytetyö esitellään Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se julkaistaan mahdollisesti myös Theseuksessa ja koulumme kirjaston kokoelmassa.

Voitte soittaa tai laittaa sähköpostia meille, jos haluatte kysyä lisää tutkimuksesta!

Ystävällisin terveisin,

Nelli Tuomola ja Liisa Malmberg
Lapin AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Puhelin: XXX XXX XXXX / Nelli Tuomola
Sähköposti: XXX
Ohjaava opettaja: Tommi Haapakangas, xxx, xxx