

Pauli Sorsakari

Pajanuorten liikunta-aktiivisuus ja liikunta-aktiivisuuden tukeminen



Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutusohjelma
Kevät / Syksy 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Sorsakari Pauli

Työn nimi: Pajanuorten liikunta-aktiivisuus ja liikunta-aktiivisuuden tukeminen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: terveysliikunta, sosiaalinen vahvistaminen, itsetunto, nuorisotyö, syrjäytymisen ehkäisy

Nuorten työpajojen pajavalmennuksessa painotetaan kokonaisvaltaista valmennusta. Tavoitteet määritellään henkilökohtaisesti jokaiselle valmennettavalle, vaikkakin terveys- ja hyvinvointikasvatus on osa jokaisen valmennettavan pajajaksoa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten pajavalmennusjakson liikunnan vaikutuksia valmennuksen tavoitteiden onnistumiseen ja nuorten hyvinvointiin. Lisäksi opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään miten pysyviä pajajakson terveystulokset ovat.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä liikunnan merkitystä pajavalmennuksen työkaluna. Lisäksi tämä opinnäytetyö antaa tutkittua tietoa pajanuorten lähettävälle taholle siitä, miten suuri merkitys liikunnalla ja terveystuloksella on pajajaksojen tavoitteiden onnistumiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, missä haastateltiin kolmea pajavalmentajaa ja kahta pajavalmennuksessa ollutta nuorta heidän kokemuksistaan liikunnasta pajavalmennuksessa. Aineisto analysoitiin deduktiivisen sisällönanalyysin keinoin.

Tulosten mukaan pajajakson liikunnalla ja liikunnallisuuden lisäämisellä on selkeä positiivinen vaikutus nuorten arkielämän laatuun. Nuorten arkirytmä normalisoituu, heidän itsetuntonsa on havaittavissa hyvinlaatuisia muutoksia ja he kokevat sosiaalista vahvistumista liikunnan ansiosta.

Haastatteluista selvisi, että nuoret kokevat liikuntasessioiden tukevan pajalla tehtäviä varsinaisia valmennustavoitteita. Nuoret aloittavat liikunnan harrastamisen myös vapaa-aikana ja näin liikunta jää pysyväksi osaksi monen nuoren pajajakson jälkeistä arkea.

Opinnäytetyön havaintojen perusteella yhteistyö nuoren kanssa varsinaisen pajajakson jälkeen olisi tarpeellista. Näin voitaisiin saada vielä pysyvämpiä vaikutuksia nuorten terveydessä ja samalla tukea yhteistyötä eri liikuntaharrastuksia järjestävien toimijoiden kesken.

Abstract

Author(s): Sorsakari Pauli

Title of the Publication: Physical activity and supporting physical activity of youth workshop youngsters

Degree Title: Bachelor's degree in Sports and Leisure Management

Keywords: health-enhancing physical activity, social empowerment, self esteem, youth work, exclusion prevention

In youth workshop training, emphasis is placed on holistic coaching. Personal goals are defined for each trainee, although health and well-being education is part of each trainee's workshop period.

The purpose of this thesis was to investigate the effects of physical activity training for young people on the success of workshop period coaching goals and the well-being of young people. In addition, the thesis sought to establish whether the results of health education in the youth workshop period remain permanent.

The aim of this thesis is to promote the importance of exercise as a tool in youth workshop coaching. In addition, this thesis provides researched information for youth workshop sending organizations about the importance of exercise and health education in ensuring that the goals of the workshop are achieved.

The thesis was implemented as a qualitative study, in which three workshop coaches and two young people in workshop coaching were interviewed about their experiences of exercise in workshop coaching. The data was analyzed by the deductive content analysis method.

According to the results, physical activity during the youth workshop period and increasing physical activity have a clear positive effect on the quality of everyday life of young people. It normalizes the daily rhythm of young people, positive changes in their self-esteem can be observed and they experience social empowerment due to exercise.

The thesis interviews showed young people felt that exercise sessions support the actual coaching goals of the youth workshop. As result, young people also start exercising in their free time, and thus exercise remains a permanent part of the everyday life of many youngsters even after the youth workshop training period.

Based on the observations of the thesis, co-operation with young people would be necessary also after the workshop period. This could have a longer lasting effect on the health of young people and at the same time support cooperation between the actors who organize various sports activities..

Alkusanat

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisvaltaisesti opettavainen kokemus. Se on vaatinut paljon aikaa ja perehtymistä syvällisemmin aiheeseen.

Haluaisin esittää suuret kiitokset tutkimukseen osallistuneille haastatelluille. Heidän ansiostaan olen saanut käytännön näkemystä aiheeseen pitkältä aikaväliltä. Kiitokset myös vertaisarvioijalleni, Kajaanin ammattikorkeakoululle, Kajaanin AMK:n mahtaville opettajille ja erityiskiitos ohjaukselle opettajalleni, joka on auttanut prosessin valmistumista osaltaan.

Erityiskiitos perheelleni, joka on tukenut minua opinnoissani ja Team Syrjähyppylle, jonka jäsenet ovat tehneet ryhmätöistä ja lähiopetuspäivien vapaa-ajasta ikimuistettavaa.

Vuokatissa 22.11.2020

Pauli "Pale" Sorsakari

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuorten työpajatoiminta ja työpajapedagogiikka.....	3
2.1	Työpajatoiminnan tavoitteet	3
2.2	Nurmeksen Nuorten Kulma.....	4
3	Pajanuorten hyvinvoinnin tukeminen	5
3.1	Neet-nuoret	5
3.2	Elämänhallinnan tukeminen.....	6
3.3	Itsetunto.....	6
3.4	Sosiaalinen vahvistaminen.....	7
3.5	Motivaatio ja motivointi liikunnan keinoin.....	8
3.6	Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka.....	9
4	Liikuntaharjoittelu nuorten terveyden ja hyvinvoinnin tukena.....	11
4.1	Terveys ja terveyden edistäminen.....	11
4.2	Liikkumisen suositukset.....	12
4.3	Nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen.....	14
4.4	Luontoliikunta	14
4.5	Ryhmätoiminnan merkitys yksilön hyvinvoinnille	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	17
6	Tutkimuksen toteutus.....	19
6.1	Tutkimustapa	19
6.2	Aineiston keruu	20
6.3	Tulosten analysointi.....	21
7	Tutkimustulokset.....	22
7.1	Minkälainen on pajanuorten vapaa-ajan liikunnallisen aktiivisuuden taso?.....	22
7.1.1	Minkälainen vaikutus elämäntilanteella on ollut vapaa-ajan liikunnan määrään?	23
7.2	Miten liikunta vaikuttaa pajajaksojen tavoitteiden toteutumiseen?	23
7.3	Minkälainen vaikutus liikunnalla on työkaluna valmennuksen kokonaistavoitteisiin?	24
7.4	Miten pajajakson liikunta tukee nuoren elämänhallintaa ja hyvinvoinnin laatua? ..	25

7.5	Miten liikunta vaikuttaa nuorten sosiaaliseen vahvistumiseen valmennuksen aikana tai sen jälkeen?	26
7.6	Millaisia toiveita ja tavoitteita nuorilla on pajajakson liikunnan suhteen?	28
7.7	Miltä osin pajajakson liikunnallisuus ja mahdolliset terveemmät elämäntavat ja arkirutiinit jäävät osaksi nuorten arkea?	29
7.8	Johtopäätökset.....	30
8	Pohdintaa.....	32
8.1	Tulosten tarkastelu.....	33
8.2	Jatkotutkimus- ja kehitysideat	33
8.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	34
8.4	Ammatillinen kehittyminen	35
	Lähteet.....	37

Liitteet

Liite 1.

Liite 2.

Liite 3.

Liite 4.

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on nuorten työpajalla olevien nuorten liikuntatottumusten selvittäminen ja liikunnallisuuden lisääminen sekä liikuntatoiveiden selvittäminen. Opinnäytetyöni on osa omaa työtäni työ- ja yksilövalmentajana nuorten työpajalla, johon haluaisin ja työnantajani haluaisi lisätietoa. Työnantajani Hyvärilän nuorisokeskus toteuttaa Nurmeksen kaupungin nuortentyöpajapalvelut. Osana valmennusjaksoa nuorten elämäntapoihin pyritään vaikuttamaan terveellisempään suuntaan.

Suuri osa Itä- ja Pohjois-Suomen kunnista katsotaan harvaan asutun maaseudun kunniksi. Yli puolet Suomen pinta-alasta luetaan harvaan asutuksi maaseuduksi. Tällä alueella asuu kuitenkin vain kuusi prosenttia suomalaisista eli runsaat 300 000 asukasta. (Ponnikas, Voutilainen, Korhonen, & Kuhmonen. 2014, 10–11; Lehtola & Tedre 2014, 279–287.) Useat Itä-Suomessa tutkimukseen vastanneet nuoret eivät käytä koskaan mitään liikuntapalveluita. Jotta nuorten liikkumattomuutta voitaisiin vähentää, tulisi kiinnittää erityistä huomiota näiden nuorten toiveisiin ja osallistumisen esteiden tunnistamiseen. Liikuntatarjonnan yksipuolisuus, liikuntaharrastusmahdollisuuksien puute, kustannukset, etäisyydet ja sosiaaliseen asemaan liittyvät esteet ovat selkeästi vaikuttavia tekijöitä. Nuoret ottavat erityisesti kantaa liikunnan harrastustarjonnan monipuolistumisen puolesta. Toivotaan, että olisi mahdollisuus harrastaa myös marginaalilajeja perinteisten ja pitkäikäisten lajien rinnalla. Tähän toivotaan mahdollisuutta edes liikuntapaikkojen muodossa, vaikka itse harrastustoimintaa ei ohjatusti luotaisikaan. Parkour ja skeittaaminen ovat hyviä esimerkkejä lajeista, joissa nuoret voivat itse luoda harrastuskulttuurin, jos vain puitteet harrastamisen on luotu. Nuoret myös toivovat lisää harrastelajeja kilpailun sijaan. (Eriksson & Ronkainen 2016, 59–60.)

Pohjois-Karjalan liikunta, Pokali Ry, toteutti 2017 yhteistyössä kuntien kanssa kyselyn koskien kaikkia pohjois-karjalalaisia. Kyselyn tavoitteena oli selvittää kunta- ja maakuntakohtaista tietoa Pohjois-Karjalan asukkaiden liikkumisesta ja toteuttaa liikuntalakia, mikä velvoittaa kuntia kuulemaan asukkaitaan liikuntaan koskeissa päätöksissä. Tämän kyselyn perusteella tehtiin yhtenä johtopäätöksen liikunnan eriarvoistuminen maakunnassa. Työttömät sekä monet opiskelijat ovat eläkeläisten ohella sitä joukkoa, joka kokee liikuntapalveluiden hinnan suureksi kynnyskysymykseksi liikuntaharrastamiseen. Nuorten liikuntaan toivottaisiin varsinkin lisämotivaatiota liikuntamuotojen kehittämisessä ja liikuntalajimahdollisuuksien kasvattamisessa, koska kyselyn perusteella nuoret ovat liikunnasta vähiten motivoitua ikäryhmä. Suurimpana osatekijänä liikuntaharrastamisen mahdollistamiseen koetaan kustannusten matalana pitäminen. Nuoria liikunta

motivoi vähiten eri ikäryhmistä, joten uusien liikuntamuotojen kehittämistä ja tarjontaa on tuettava. Liikuntaharrastuksen kustannukset halutaan pitää matalina. Järjestettyihin liikuntapalveluihin osallistumisen kynnykseen toivotaan myös madaltumista. (Pokali 2017, Avi 2017.)

Jotta myös syrjäytymisen kannalta riskiryhmään kuuluvat nuoret tavoitettaisiin liikunnan pariin, tulisi matalan kynnyksien edullisia liikuntapalveluja kohdistaa heihin. Esimerkiksi ylipainoiset, oppimisvaikeuksista kärsivät ja syrjäseudulla asuvat nuoret ovat tässä kontekstissa korkean riskin ryhmään kuuluvia. Myös kodin taloudellinen tilanne, mikä nyky-yhteiskunnassa enemmän ja enemmän polarisoituu kasvukeskusten ja syrjäseutujen välillä, on suuri riskitekijä. (Lehtinen 2010; Rätty 2012.)

Kouluiästä aikuisikään siirryttäessä liikunnan harrastamisen on todettu vähenevän. Liikkumattomuus elämäntapana säilyy voimakkaammin aikuisikään kuin aktiivinen elämäntapa. Onkin tärkeää, että liikuntaan osallistumista tuetaan erityisesti elämän siirtymä- ja muutosvaiheissa, jolloin liikunnan väheneminen on herkkää. (Tammelin & Karvinen 2008, 52.)

Tutkimustietoa varten haastattelin kahta pajanuorta ja kolmea työ- ja yksilövalmentajaa, jotta sain tutkimustani varten näkyväksi sekä nuorten mielipiteen että heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten näkökulman sekä liikunnallisuudesta että pajajaksojen vaikutuksesta liikunnallisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin.

Opinnäytetyöni tuottamaan tietoa voidaan hyödyntää pajajaksojen kehittämiseen ja lisäksi sen antamia tietoja voidaan esitellä pajojen rahoittaville tahoille (Aluehallintovirasto, kunnat, oppilaitokset) antamaan näkökulmia toiminnan kehittämiseen. Lisäksi tutkimustiedolla voidaan perustella lisärahoituksen ja -resurssien tarvetta valmennuksien laadun ja hyödyn lisäämiseksi. Tällä tutkimuksella tulen myös vaikuttamaan oman työni laatuun työ- ja yksilövalmentajana ja nuorisotyöntekijänä. Valmennuksen laatua parantamalla ja vaikutuksia tuntemalla voin paremmin vaikuttaa työssä onnistumiseeni liikunnanohjauksen kannalta ja parantaa nuorten elämänlaatua sekä tukea heidän hyvinvointiaan tehokkaammin.

2 Nuorten työpajatoiminta ja työpajapedagogiikka

Nuorten työpajatoiminta on suunnattu alle 29-vuotiaille nuorille. Suurin osa valmentautujista on 17-24-vuotiaita. Pajat ovat tarkoitettu työttömille nuorille työharjoittelupaikoiksi, opiskelujen suorittamiseksi erilaisessa oppimisympäristössä ja elämönhallinnan, arkirytmien ja terveiden elämäntapojen harjoitteluksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012.) Työpajoilla pyritään työmäisen toiminnan ja siihen liittyvän valmennuksen avulla tukemaan ja kehittämään yksilön kykyä ja valmiuksia hakeutua työelämään tai koulutukseen. Samalla pyritään tukemaan nuoren arjenhallintataitoja ja terveellisiä elämäntapoja. Työpajat toimivat matalan kynnyksen periaatteella, jolloin työharjoittelu- ja valmennusjakson tavoitteet sovitetaan aina nuoren kykyjen ja motivaation mukaan. Valmennusjakso räätälöidään aina valmentautujan tarpeiden mukaisesti. Käytännön toiminnan tekemisen ohella tärkeitä menetelmiä nuortenpajoilla ovat työ- ja yksilövalmennus. Työvalmennuksessa työmäisiä tehtäviä tekemällä nuori oppii työelämän sääntöjä ja kehittää omaa työkykyään ja osaamistaan, kun taas yksilövalmennuksella tuetaan normaalia arkirytmisiä, toimintakykyä ja terveiden elämäntapojen hallintaa. Monilla työpajoilla on tarjolla erilaisia valmiita valmennusvaihtoehtoja. Nuorille on tarjolla esimerkiksi ammattistartti, missä keskitytään ammatilliseen peruskoulutukseen ohjaavaan valmennukseen ja ohjaus antaa opiskelijalle valmiuksia siirtyä opiskelemaan tai työelämään. Ammattistartti tarjoaa nuorelle konkreettista tietoa ja kokemuksia eri ammatinaloista ja opiskelumahdollisuuksista. (Valtakunnallinen työpajayhdistys, 2019.)

Työpajapedagogiikalla tarkoitetaan joustavissa oppimisympäristöissä tapahtuvaa, yksilön edellytysten mukaista, tekemällä oppimista korostavaa yhteisöllistä ja suunnitelmallista valmennusta. Työpajapedagogiikka mahdollistaa nuorten pajavalmennuksen yksilöllistämisen ja siihen osana kuuluu nuoren minäpystyvyyden vahvistaminen. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019.)

2.1 Työpajatoiminnan tavoitteet

Työpajatoiminnan tavoitteena on pyrkiä tukemaan yksilön valmiuksia hakeutua koulutukseen tai työhön sekä vahvistaa hänen arjenhallintataitojaan. Työpajatoiminnassa keskeisiä työkaluja ovat työn ja valmennuksen kautta tapahtuva tekemällä oppiminen ja yhdessä tekeminen. Työpajat ovat työvaltaisia ja yhteisöllisiä oppimis- ja toimintaympäristöjä. Työpajan työ- ja yksilövalmen-

nuksen tarkoituksena on tukea valmentautujan työkykyä ja työyhteisöosaamista ja kerryttää hänen ammatillista osaamistaan sekä vahvistaa valmentautujan toimintakykyä, arjen hallintaa ja tulevaisuuden suunnittelua. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2017.)

Työpajojen valmentautujina on nuoria ja nuoria aikuisia, joilla on tarvetta tukeen koulutus- ja työmarkkinoille kiinnittyäkseen. Valmentautajat ohjautuvat työpajoille pääasiassa TE-palveluiden, sosiaalitoimen sekä oppilaitosten kautta. Suurin osa valmentautujista sijoittuu työpajalle työkeiluun tai on siellä opintoihin liittyvillä tukijaksoilla. Työpajatoimintaa toteuttavat kunnalliset organisaatiot sekä yhdistykset ja säätiöt. Nuorten työpajatoiminta on nuorisolaissa määriteltyä toimintaa. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2017.) Pajajaksojen aikana ja niiden päätteeksi nuoret antavat palautetta valmennuksen onnistumisesta. Terveitä elämäntapoja tukemalla, liikuntaa lisäämällä ja liikunnan tuomia sosiaalisia vahvuuksia hyödyntämällä on mahdollista saavuttaa parempia tuloksia valmennuksissa.

2.2 Nurmeksen Nuorten Kulma

”Nuorten Kulma tukee nuoren kehitystä Pielisen Karjalan alueella. Tarkoituksenamme on saada nuoren ääni kuuluviin, ohjata opiskeluun ja työhön liittyvissä asioissa sekä rohkaista jokaista nuorta elämään parasta versiota itsestään” (Nurmeksen Nuorten Kulma 2019.)

Nurmeksen Nuorten Kulman nuortenpajalla nuoret huomioidaan yksilöllisesti ja kaiken toiminnan tarkoituksena on nuorien tukeminen. Nuorille tehdään yksilöllinen suunnitelma pajajaksole ja toiminnalle asetetaan pajajakson ajaksi tavoitteet. Pajajakso voi sisältää työskentelyä pajalla, työelämään tutustumista, koulutuksiin ja retkiin osallistumista, arjenhallinnan edistämistä sekä erilaista ohjausta nuoren tarpeiden mukaan. Pajavalmennus on tarkoitettu 15–29-vuotialle nuorille. (Nurmeksen Nuorten Kulma 2019.)

Useat pajanuoret käyvät syrjäseudun mahdollisuuksien määrästä ja vähyydestä johtuen useamman pajajakson ja tätä myöten nuorten kehitystä ja toimintaa seurataan pitkäkestoisesti. Tämän lisäksi pajatoiminnan raportoinnissa AVille seurataan nuorten jatkosijoittumista, mikä myös edesauttaa pajajakson tavoitteiden seurantaan pajajakson jälkeen. (Aluehallintovirasto 2018.)

3 Pajanuorten hyvinvoinnin tukeminen

Tämän opinnäytetyön taustana toimii ajatus siitä, kuinka liikunnalla voidaan vaikuttaa pajajakson onnistumiseen. Pajatoiminnassa liikuntaa käytetään työkaluna valmennuksen onnistumiseksi. Teoriapohjana tähän voidaan käyttää seikkailukasvatusta, syrjäytymisen ehkäisyä, elämäntaitaitoja, nuoren itsetunnon kasvun tukemista ja pätevyyden tunteen kokemista. Viitekehystenä toimii liikunnan ja terveellisten elämäntapojen merkitys nuorten elämäntapaan, itsetuntoon ja syrjäytymisen ehkäisyyn ja sitä myöten sosiaaliseen vahvistumiseen.

3.1 Neet-nuoret

Termiä NEET-nuori on viime vuosina aloitettu käyttämään työttömyysasteen sijaan kuvaamaan sitä, miten suuri osuus ikäluokasta on nuoria, jotka eivät ole opiskelemassa, työssä, eläkkeellä, varusmiespalveluksessa tai ovat tuntemattomista syistä koulutuksen ja työvoiman ulkopuolella. NEET-nuorella tarkoitetaan nuorta, joka on jostain syystä jäänyt koulutuksen, työelämän tai asevelvollisuuden suorittamisen ulkopuolelle (Not in Employment, Education or Training). NEET-status onkin melko yleinen 16–24-vuotiailla nuorilla, sillä kyseisessä elämäntilanteessa on tyypillistä esimerkiksi pääsykokeisiin lukeminen, asevelvollisuuden suorittamisen alun odotus tai välivuoden vietto. NEET-nuorta ei pidäkään sekoittaa syrjäytyneeseen nuoreen, sillä NEET-status voi olla tietoinen valinta elämäntilanteen niin vaatiessa, eikä sitä välttämättä pitäisi katsoa negatiivisena asiana. (Gissler, Larja, Merikukka, Paananen, Ristikari & Törmäkangas 2016.)

Perheolosuhteet lapsuudessa voivat vaikuttaa hyvinvointiin usein eri tavoin, esimerkiksi elinolojen vaikutus koulutusuran valintoihin ja sitä kautta muihin aikuisuuden elinoloihin on merkittävä. Erilaiset ongelmat näkyvät ylisukupolvisina muun muassa toimeentulossa, terveyden ongelmassa ja elintavoissa. Useat hyvinvoinnin puutteet ovat myös yhteydessä mahdolliseen kodin ulkopuolelle sijoittamiseen. Teini-ikäisinä sijoitetut nuoret saattavat voida pahoin aikuisuuteen asti, jos elämään on liittynyt monia epäsuotuisia tekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

3.2 Elämänhallinnan tukeminen

Elämänhallinta terminä tarkoittaa ihmisen uskoa siihen, että hänen valinnoillaan ja teoillaan voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa vallitsevia olosuhteita niin, että ne muuttuvat hänelle suotuisammiksi. Ihminen pyrkii muuttamaan omaa ajattelumalliaan ja tapojaan tulkita asioita tai hän pyrkii konkreettisesti muuttamaan olosuhteet toisiksi. Voidaan sanoa, että elämänhallinta on yksilöllä korkeaa silloin, kun hän itse uskoo voivansa omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan vaikuttaa omiin asioihin ja siihen, mitä hänen elämässään tapahtuu. Silloin hänelle muodostuu tunne, että hän on vastuussa elämästään. Päinvastaisesti taas elämänhallinnan tunne on ihmisellä matala, jos hän uskoo, että hänen elämässään vain tapahtuu asioita ja tapahtumat ovat suurimmaksi osaksi sattumaa, eivätkä seurausta siitä, mitä hän toimillaan ja teoillaan valitsee ja mitä hän elämässään tekee. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255– 256).

Yksilön toimintakyky tulisi olla riittävän hyvä, jotta hänellä on edellytykset arjen hallintaa. Koskisuus määrittelee, että toimintakyky on ihmisen kykyä toimia elämässään ja tehdä asioita itselleen tyydyttävästi ja itseään tyydyttävällä tasolla samalla toimien ympäristön ja sen odotusten mukaisesti suhteellisessa sopusoinnussa. (Koskisuus 2003, 16).

Jos ihminen on toimintakykyinen, kokee hän selviytyvänsä päivittäisistä arkitoiminnoista kotonaan, työsään ja vapaa-ajassaan. Vuorovaikutus ympäristön kanssa on toimivaa, hän asettaa tavoitteita elämälleen ja toiminnalleen sekä pyrkii päämäärätietoisesti niitä kohti. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 13.)

3.3 Itsetunto

Hyvän itsetunnon rakentumiseen ja sen tukemiseen ja kehittämiseen on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia. Yksilön itsetunto rakentuu niistä kokemuksista, joita hän saa ja kokee eri ympäristöissä ja muilta ihmisiltä. Itsetunnon kehittyminen alkaa jo pienellä lapsella siitä, miten vanhemmat hoitavat ja kohtelevat lasta. Myöhemmässä vaiheessa vaikuttaa se, millaisena vanhemmat lasta pitävät, minkälaiset odotukset heillä lasta kohtaan on ja miten he reagoivat ja suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin sekä epäonnistumisiin. Nuoruusiässä itsetunnon kehitykseen vaikuttavat myös koulu, koulumenestys, kaverit sekä harrastukset ja vapaa-ajan toiminta. Varsinkin harrastuksista ja vapaa-ajan toiminnasta nuorilla on mahdollisuus saada tärkeitä osaa- ja onnistumiskokemuksia, jotka voivat osaltaan korjata ja syrjäyttää epäonnistumisen muissa

tilanteissa. Ihminen ei edes aikuisiälläkään pysty saavuttamaan täydellistä riippumattomuutta ympäristöstään ja kokemuksilla on aina merkitystä itsetunnolle. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123-124.)

Korkea autonomia, pätevyys ja sosiaaliset suhteet ovat hyviä esimerkkejä positiivisista kokemuksista. Ulkoisia motivoijia ovat ulkopuoliset palkkiot ja pakotteet, joiden vuoksi harjoitteluun osallistutaan. Tällaisia voivat olla esimerkiksi fysiologisen ja sosiaalisen tarpeen tyydyttäminen. Kun motivaatio kasvaa, niin suorituskykykin lisääntyy, tosin vain tiettyyn pisteeseen asti. (Kauranen 2014, 363).

3.4 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalinen vahvistaminen on yleisesti käytetty käsite ja nuorisolain (L1285/2016) ensimmäisen luvun toinen pykälä määrittää yleisvaltaisesti, mitä sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan ja tavoitellaan. Nuorisolaki määrittelee tavoitteeksi ”edistää nuorten osallisuutta, kykyä toimia yhteiskunnassa sekä tukea nuoren harrastamista ja terveitä elämäntapoja”. Lain näkökulmasta voidaan katsoa, että sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista tukemista, jonka pyrkimyksenä on yksilön elinolojen parantaminen, hyvinvoinnin lisääminen ja edistäminen sekä aktiivisen kansalaisuuden tavoittelemineen. Sosiaalinen vahvistaminen ei ole iällisesti rajoitettua. Kaikilla saattaa olla jossain elämänvaiheessaan tarve tukeen, neuvontaan ja ohjaukseen eli sosiaaliseen vahvistamiseen. Onkin enemmän kyse siitä, voidaanko tukea tarjota juuri sillä hetkellä, kun sille on tarvetta. (Lundbom & Herranen 2011, 6, 20).

Myös yhteisötaso on tärkeä osa sosiaalista vahvistamista yksilötason ohella. Hyvinvoiva yksilö jakaa ja pystyy olemaan osa erilaisia yhteisöjä ja toimimaan aktiivisesti niiden jäsenenä ja samalla tavalla hyvinvoiva yhteisö voi auttaa tukemaan ja lisäämään yksilön hyvinvointia. Nykyaikana suuret muutokset yhteiskunnassa ja polarisaation vahvistuminen ihmisten kasvussa ja kehityksessä luovat suurta tarvetta sosiaaliselle vahvistamiselle. Eriarvoistuminen ja eriarvoistaminen valtakunnallisesti lisää yksilöiden asettumista lähtökohdiltaan epätasa-arvoiseen asemaan ja näin ollen tasa-arvoistamiselle on suurta tarvetta. Sosiaalisen vahvistamisen yksi tärkeimpiä tehtäviä onkin tukea ja edesauttaa nuorta toimimaan yhdenvertaisena ja yhteisöllisenä yhteiskunnan aktiivisena jäsenenä. (Lundbom & Herranen 2011, 6, 20).

3.5 Motivaatio ja motivointi liikunnan keinoin

Motivaatio tarkoittaa halua, syytä ja tarkoitusta tekemiselle ja toiminnalle ja se on erittäin yksilöllinen prosessi, missä ihmisen persoonallisuus ja sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö kohtaavat. Kaikkien näiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaation suunta. Motivaatiota tarkastellessamme voimme aina miettiä, että miksi joku henkilö toimii juuri tietyllä tavalla. Motivaatiolla on vaikutus toimintatapojen valintaan, tehtävien valintaan ja toiminnan jatkuvuuteen ja tätä kautta toimintasuoritusten laatuun. (Deci & Ryan 2000, 227-268).

Lasten liikkumisen syitä tarkastellessamme on melko helppoa todeta syyt ja sitä kautta motivaatiot liikkumiseen. Niitä saattaa kuitenkin olla useita ja ne ovat henkilökohtaisia. Liikunnan hauskuus, yhdessäolon tuoma hyvä olo ja suoriutuminen toiminnasta, mahdollisesti paremmin, nopeammin tai tehokkaammin kuin muut ovat yleisiä motivaation ”aiheuttajia”. Näitä muokkaa ihmisen jo kehittynyt ja kehittymässä oleva persoona eikä voidakaan todeta, että esim. kaikki kilpailuviettiset saisivat pätevyyden tunnetta samasta tuloksesta. Joillekin riittää vain voitto, joku on tyytyväinen, jos ei vain jää viimeiseksi. Kaikilla on omat motivaation lähteensä. Sisäistä motivaatiota on ihmisen halua toimintaan itsensä vuoksi. Motivaattorina toimii toiminnasta nauttiminen, tekemisen ilo sekä toiminnan aiheuttamat myönteiset tunnekokemukset. Sisäinen motivaatio koostuu koetusta pätevyyden tunteesta, koetusta autonomiasta ja koetusta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteesta. Näitä kolmea henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvää tekijää onkin yleisesti pidetty inhimillisinä perustarpeina. (Deci & Ryan 2000, 227-268).

Ulkoinen motivaatio on ulkopuolisia syitä toiminnalle. Näitä ovat esimerkiksi maine, voitto, palkinnot ja toiminnan aiheuttamat fyysiset tulokset. Ulkoiset motivaatiot ovat yleensä hetkellisesti tehokkaita keinoja sitouttaa ja parantaa suoritusta, mutta pitkäkestoisesti ne eivät yleensä toimi. (Deci & Ryan 2000, 227-268).

Motivaatio on urheilijalle kaiken toiminnan perusta. Urheiluvalmennuksessa se saattaa tarkoittaa suurta halua ja syytä, jonka tulos voi olla puolenvuoden, vuoden tai jopa esim. olympiatasolla neljän vuoden päässä. Tässä henkisen tuen merkitystä ei todellakaan voi vähätellä. Valmentajan kyky ja taito tukea, neuvoa ja opastaa on enemmän kuin tärkeää. Yhteistyö urheilijan suoritusten paranemisen eteen sekä fyysisellä että henkisellä tasolla on sitä, mitä valmentaja-urheilija suhteessa parhaimmillaan tehdään. Tässä on kuitenkin huomioitava urheilijan omat tavoitteet koko valmennuksen ajan. Sopivilla välitavoitteilla ja niiden saavuttamisella saadaan urheilijassa aikaan autonomian tunnetta, jolloin sisäinen motivaatio yleensä vahvistuu ja tekemisen halu paranee. Tässä vaaditaan paljon myös valmentajalta, joka osaa ohjata sopiviin tavoitteisiin ja harjoittaa

urheili-jaa niin että haasteet kasvavat sopivassa suhteessa. Näin luodut onnistumisen tunteet auttavat urheilijaa kokemaan pätevyyttä, arvioimaan ja vaikuttamaan omiin suorituksiinsa ja joukkuelajeissa toimimaan paremmin yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi. Motivaatioilmastoa säätelemällä valmentaja pystyykin vaikuttamaan urheilijan motivaatioon ja sen paranemiseen ja tätä kautta parempiin tuloksiin. Valmentajan tulisikin muokata valmennustilanteita ja niiden ilmapiiri niin, että se tukee sisäisen motivaation syntyä ja vahvistumista. (Duda & Balaguer 2007). Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista ilmapiiriä viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintaan sitoutumisen näkökulmasta (Jaakkola & Digelidis 2007, 3-20).

Liikuntamotivaation olennaisin asia on, että ihminen näkee ja kokee liikunnan hyödyt suuremmiksi kuin sen haitat. (Prochaska, Wright & Velicer 2008, 561-588). Liikunnan koetut hyödyt antavat syyn liikkumiselle ja näin liikunnasta tulee tavoitteellista toimintaa. Kun yksilö motivoituu toiminnasta, tulee siitä päämääräsuuntautunutta ja tavoitteellista. (Buckworth & Dishman 2002.) Aiemmillä liikuntakokemuksilla, yksilön käsityksellä itsestään liikkujana ja pystyvyyden tunteen kokemisella on suuret vaikutukset motivaatioon ja motivoitumiseen ja liikunnan määrään. (Sherwood & Jeffery 2000, 21–44, Thurston & Green 2004, 379–387).

3.6 Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka

Seikkailukasvatus on kasvatusmenetelmä, missä kokemuksellisella ja elämyksellisellä toiminnalla yksilön kasvua ja oppimista viedään tavoiteltavaan suuntaan seikkailullisia elementtejä hyödyntäen. Seikkailukasvatuksen menetelmät ovat erittäin monipuolisia ja kokonaisvaltaisia toimintamalleja. Elämyspedagogiikka on kasvatuksellinen malli, mikä pohjaa vahvasti laaja-alaiseen käytäntöön ja teoriaan toiminnassa. (Karppinen 2010, 118 – 120.)

Seikkailukasvatuksellisessa toiminnassa toimijalle annetaan mahdollisuus kokemuksiin ja elämyksiin, joiden avulla eri tilanteista suoriudutaan oman tavoitteen mukaisesti. Erilaiset ja eritasoiset tilanteet antavat mahdollisuuden ottaa vastuuta ja päätösvaltaa omista teoista ja toiminnasta. Toimija joutuu mukauttamaan ajatusmallejaan ja käsitystä omista vahvuuksistaan ja toimintakyvystään ja tietotaidostaan suoriutuessaan vieraassa ympäristössä olevista tehtävistä ja ongelmista. Seikkailukasvatuksessa toimitaan useimmiten yhdessä, jolloin sosiaaliset taidot kehittyvät huomaamatta tilanteista suoriuduttaessa. Seikkailullisten tehtävien jälkeisessä reflektoinnissa yhdistetään oppimiskokemukset vastaavanlaisiin elämäntilanteisiin. (Karppinen 2010, 121 – 124.)

Seikkailutoiminta on todella kokonaisvaltaista huomioiden kehon, mielen ja tunteiden toiminnan ja mukanaolon. Seikkailutoiminnassa tehtävät voivat olla aktiivisia tai pelkkiä havainnointi- ja hetkessä elämispohjaisia. Nuorten toiminnassa seikkailukasvatukselliset menetelmät ohjaavat nuorta ottamaan vastuuta ja laittavat ryhmän yhteistyöhön yhteisten haasteiden myötä. Ongelmanratkaisutehtävät ja niiden suorittamien ovat omiaan kasvattamaan luottamusta omaan kykyyn selviytyä. (Soini 2014, 67.)

Seikkailukasvatustoiminnan tärkein tavoite on antaa yksilölle vahvoja kokemuksia ja elämyksiä, jotka opettavat ja ohjaavat oman elämän tilanteista selviytymistä. Toiminta voi antaa mahdollisuuden kokea aidosti omaa osaamista, tietotaidon omaamista, uskalluksen löytymistä, rajoja nauttia tai jopa niiden rikkomista. Epäilykset omia toiminta- ja ajattelumalleja kohtaan voivat hälvettyä vahvan seikkailullisen kokemuksen myötä näin motivaatiota muutokseen saattaa löytyä. Yksilö saattaa löytää omat vahvuutensa ja ruveta hyödyntämään niitä. (Kota ry, 2020)

Seikkailukasvatuksellinen toiminta pyrkii aina mahdollisimman kokonaisvaltaiseen kokemukseen ja elämykseen. Toiminta pyrkii aina ottamaan mukaan kehon, sydämen ja mielen. (Seikkailukasvatus 2020). Seikkailukasvatuksellisena toimintana voi olla retki, kiipeily tai melonta. Näissä toiminta on hyvin kokonaisvaltaista. Myös monet arkipäivän toiminnot, kuten ruuanlaitto maastossa, kädentaitotehtävät, harrastuskokeilu tai ilmaisutaitotehtävät on helppo toteuttaa seikkailukasvatuksellisena toimintana ja haastetehtävänä. (Kota ry, 2020).

4 Liikuntaharjoittelu nuorten terveyden ja hyvinvoinnin tukena

Itsensä voittaminen on suuri osa liikuntaharjoittelua. Se on päämäärä, jonka jälkeen matka jatkuu. Olennaisinta liikunnassa ja terveyden edistämässä on, että se tuo nautinnon tunnetta. Kestävyysharjoitus voi itsessään olla elämys. (Kotiranta & Seppänen 2016, 25.) Voimaharjoittelu lisää henkistä hyvinvointia. Tutkimusten mukaan säännöllinen voimaharjoittelu nostattaa itsetuntoa, kasvattaa elämäntaitoja ja edistää elämänlaatua. (Kekäläinen, 2018.)

4.1 Terveys ja terveyden edistäminen

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden vuonna 1948 seuraavasti: terveys ei ole ainoastaan sairauksien ja toiminnanvajavuuden puuttumista, vaan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila ja tähän määritelmään viitataan usein terveyttä määriteltessä. Hankaluus tässä määritelmässä on se, että täydellistä terveyttä on ehkä mahdoton saavuttaa. (WHO 1958, Lahtinen 1996.)

Fyysinen terveys on elimistön ongelmattomaa toimintaa ja psyykinen terveys henkisten voimavarojen hyödyntämiskykyä. Sosiaalinen terveys tarkoittaa sosiaalisten suhteiden luomis- ja ylläpitokykyä. Emotionaalinen terveys on tunteiden tunnistus- ja hallintakykyä. Hengellinen terveys on mielenrauhan ja henkisen tyytyväisyyden saavuttamista. (Ewles & Simnett 1995, 20.)

Biolääketieteelliseltä kannalta katsottuna terveys on sairauksien, toimintakyvyn heikkenemisen tai sairauksien puuttumisen määrittämistä sisältäen fysiologisen ja psykologisen näkökulman. Psykologisessa terveystieteessä keskitytään hyvään oloon, toimintakykyyn jokapäiväisessä elämässä ja turvallisuuden tunteeseen sisältäen fyysisen ja psyykkisen olon turvallisen tunteen. (Nupponen 1994.) Yksilöä korostavassa terveystieteessä terveys nähdään sairauksien puuttumisena. Yhteisöllisessä terveystieteessä terveys käsittää yksilön ja ympäristön terveellisen vuorovaikutuksen. (Perttilä 1999.)

Mittelmärkin (2000) mukaan ”Terveyden edistäminen tunnustetaan yleisesti alaksi, jossa yhdistetään eri tieteenalojen tietoa ja joka sisältyy eri sektoreiden toimintaan. Terveyden edistämisen määrittelykin on riippuvainen siitä, minkä alan edustaja käsitteitä tarkastelee. Terveyden edistä-

misen määritelmien moninaisuus johtuu monitieteisyyden lisäksi siitä, että terveyden edistäminen voidaan määritellä muun muassa sen arvojen, tavoitteiden, toiminnan, menetelmien tai tulosten kautta.” (Mittelmar 2000.)

Arvopohjainen terveyden edistäminen on terveyden edistämistä eettiseltä kannalta. Yksilötasolla tehtävänä on tarjota ihmisille tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Tämän määritelmän ongelmana on se, että terveyden edistäjät eivät välttämättä ymmärrä eettistä arvopohjaa. (Seedhouse 1997.) Tavoitelähtöisessä terveyden edistämässä toiminta määritellään tavoitellun ja toivotun päämäärän mukaan, joka on lisääntynyt terveys ja hyvinvointi. (Rootman, Goodstadt, Potvin & Springet, 2001, Lahtinen, Koskinen-Ollonqvist, Rouvinen-Wilenius, & Tuominen 2003.)

Tavoitelähtöisessä terveyden edistämässä terveystyöskäytännön muutokseen pyrkivää toimintaa vahvistava näkemys on yleisin ja se pohjautuu biolääketieteelliseen, hoitotieteelliseen, käyttäytymistieteelliseen ja kasvatustieteelliseen näkemykseen terveyden edistämisestä. Kun ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö tukevat terveyttä, ovat terveyden edistämisen mahdollisuudet suuremmat ja terveysriskit pienemmät. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2004, 42-44.)

U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS; Yhdysvaltojen hallituksen terveyden suojelun keskeinen palveluyksikkö) määrittelee terveyden edistämisen toimintakeskeisesti. Tällä tarkoitetaan mitä tahansa kasvatuksellisia tai vastaavia organisatorisia, poliittisia ja taloudellisia terveyden edistämisen ohjelmia, jotka edistävät ja suojelevat terveyttä käyttäytymisen ja ympäristön muuttamista terveyttä edistäväksi tai suojelevaksi. (USDHHS 1980.)

Tuloksia korostava terveyden edistämisen määritelmä pohjaa näyttöön parantuneesta terveydestä. Tämän määritelmän mukaan tuloksellinen näyttö terveyden parantumisesta ohjaa terveyden edistämistä ja todistetusti terveydelle haitallisia olosuhteita ja käyttäytymistapoja tulee vastustaa. (Seedhouse 1997.)

4.2 Liikkumisen suositukset

Kevyen liikunnan harrastaminen 2 – 3 kertaa viikossa on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta riittävä. Se kuitenkin vaatii, että liikuntaan varataan aikaa liikuntaan aikaa ja siihen valmistaudutaan. Psyykkisistä ongelmista kärsivillä ongelmana on yleensä liian vähäinen liikkuminen. Kyselyjen pe-

rusteella heistä eniten liikkuvat ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja liikunnallisuus kertoo myös elämän hallinnasta ja hyvästä elämänotteesta. Liikunnan määrä on myös yhteydessä työkykyyn ja koettuun terveyteen, sekä mielialaan. (Ojanen 2012, 337 – 338.)

UKK-instituutin valtakunnalliset liikuntasuositukset suosittelevat sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista kaksi ja puoli tuntia viikossa. Teholtaan rasittavaa liikkumista riittää tunti viisitoista minuuttia, jotta samat terveyshyödyt saavutetaan. Tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi suositusten mukaan harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Kuva 1.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 1. UKK -instituutin viikoittainen liikkumisen suositus 18-64 -vuotiaille

Uudistetuissa liikuntasuosituksissa suositellaan liikkumista aina sen ollessa mahdollista. Kävelyn suosiminen arkipäivässä on tähän helppo keino. Kotiarjessa tapahtuva liikkuminen kerryttää myös liikkumisannosta. Levon ja unen merkitys korostuu myös liikuntasuosituksissa. Riittävä levon määrä edesauttaa palautumista. Uni on aivojen ajatusten jäsentelyn ja palautumisen kannalta tärkeää. Uudistetuissa liikuntasuosituksissa nostetaan ensimmäistä kertaa esille taukojen rooli terveyden edistämässä. Taukoliikunta ja -liikuskelu edesauttaa kehon hyvinvointia ja istumisen ja paikallaolon haittavaikutusten pienentämistä. Liikuskelulla ja arkiliikunnan kasvattamisella saa äkkiä kerrytettyä viikon liikkumisannosta ja sitä myöten edistettyä omaa hyvinvointia. (UKK-instituutti 2020.)

4.3 Nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen

Tutkimusten (Craggs, Corder, Slujis & Griffin 2011, 645-658.) mukaan nuorten sosiaalinen tuki, minäpystyvyys sekä aiempi fyysinen aktiivisuus ovat olleet yhteydessä pienempään liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen nuoruusiässä. WHO-koululaistutkimukseen perustuva selvitys on tukenut tätä johtopäätöstä, koska tutkimustulokset ovat näyttäneet, että kriittisyys omiin liikuntataitoihin lisääntyy murrosiässä. Vahvistamalla ja tukemalla näitä tekijöitä voidaan tukea liikunta-aktiivisuuden jyrkkää laskua nuoruusiässä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 26.)

Liikunta-aktiivisuuden drop off -ilmiön loiventamiseen tähtäävät toimet tulisi ulottua nuorten erilaisiin elämysympäristöihin. Nuorten mielipiteitä selvittämällä ja kuulemalla saadaan tärkeää tietoa. Liikuntatoimintaa tarjoavien tahojen tulisi huomioida nuorten liikkumisen syyt ja selvittää kiinnostuksen kohteita. Toimenpiteiden kohdentamista tulisi tehdä esimerkiksi sukupuolen, iän ja aktiivisuustason mukaan. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnallisuuteen asuinpaikasta ja varallisuudesta riippumatta. Kynnystä liikuntatoimintaan liittymiseen tulisi tehdä mahdollisimman matalaksi, jotta myöhemmin murrosiässä liikuntatoimintaan mukaan tuleminen olisi helpompaa. (Aira ym. 2013, 27.)

Liikuntaneuvontahankkeiden liikuntaprosessit ovat selkeästi lisänneet asiakkaiden hyvinvointia lisäämällä liikunnallisuutta, monipuolistamalla arkiliikuntaa ja parantamalla ruokailutottumuksia. Myös subjektiivisessa toimintakykytuntemuksessa on tapahtunut muutoksia ja vireydessä ja elinvoimaisuudessa on koettu kohentumista. (Tuunanen, Puurunen, Malvela & Kivimäki 2016.)

Yleisiä tavoitteita liikuntaharjoittelussa ovat toiminta ja elämänlaadun parantaminen. Liikuntaharjoittelu helpottaa ja mahdollistaa tavanomaisista arkitoiminnoista selviämistä, lisää osallistumista ja sosiaalisia kontakteja sekä tätä myöten vahvistaa sosiaalisesti. (Kukkonen-Harjula, Tikkanen & Hupli 2016, 320-321.)

4.4 Luontoliikunta

Luonnossa vietetty aika vaikuttaa ihmisen todistetusti psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin positiivisella tavalla. Ihminen pystyy viettämällä viikoittain aikaa luonnossa vähentämään negatiivisia tuntemuksia ja lisäämään positiivisia tuntemuksia. Kaupunkialueen puistot ovat riittävät luontoympäristö tälle vaikutukselle. Luonto voi antaa myös elvyttäviä kokemuksia ja tähän toimivat

parhaiten luonnontilaiset alueet ja harrastustoimintaan suunnatut viheralueet. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 62 – 65.)

Luonto antaa monenlaisia koettuja tunteita. Näitä voi olla läsnäolon tunne, jolloin ihminen kokee olevansa täysin oma itsensä eikä ajattele negatiivisia asioita ja ajatukset pahoista aiheista tai kokemuksista häviää mielestä. Eheytyminen ja tervehtyminen ovat kokemuksia, jotka antavat terapeutista parantumisen tunnetta. Luonto antaa myös iloa, vahvuutta ja ”kyvykkyyttä” ja flow-tilaan pääseminen on myös mahdollista. (Kesti 2010, 6.)

Luonnossa voidaan kokea myös psyykkisiä prosesseja joiden vaikutus tunnetaan elvyttävänä. Luonto lumoo, antaa mahdollisuuden irtautua arjesta, antaa tunteen paikan ja maiseman ulottuvaisuudesta ja tarjoaa yhtenäisyyden ja itselle sopivuuden tunnetta. (Salonen 2005, 55).

Kognitiivisen psykologian näkökulmasta luontokokemus tarjoaa myönteistä irrationaalisuutta, mikä tarkoittaa rauhoittavaa, tasapainottavaa, selkeyttävää ja virkistävää vaikutusta, minkä luonto antaa. Tämä vapauttaa paineista olla tehokas ja hyödyllinen. Tällöin vapaudutaan tehokkuuden ja hyödyn paineista. Ihmisen ja luonnon, psyykeen, mielen ja kehon tulisi olla yhteydessä Näiden välille asetetut rajat on nähtävissä huonona asiana. Ihminen on osa luontoa, eikä ihmisen tulisi irrottautua luonnosta. Ihmistä ei myöskään tulisi eikä häntä voi erottaa ympäristöstään, koska tämä aiheuttaisi luontoyhteyksikokemusten mahdottomuuden. (Salonen 2005, 56 – 57.)

4.5 Ryhmätoiminnan merkitys yksilön hyvinvoinnille

Jotta ryhmässä liikkuvat pystyvät toimimaan joukkueena, vaaditaan heiltä sisäistä toimivuutta. Yksilöiden pitää ryhmäytyä keskenään. Ryhmäytymisen myötä syntyy turvallinen ilmapiiri toimintaan. Tämän mahdollistaa se, että joukkueen jäsenet kokevat tulevansa kuulluksi, nähdyksi ja heidän hyväksytyksi. Yksilö on silloin löytänyt oman paikkansa ryhmässä. Turvallinen ja jokaisen lähtötilanteen huomioon ottava ilmapiiri on omiaan edistämään hyvää ryhmähenkeä. (Mieli 2020.)

Hyvä ryhmähenki auttaa yksilöä kokemaan yhteisöllisyyden tunnetta. Mielenterveyden näkökulmasta sosiaaliset suhteet ovat tärkeä tuki psyykkiselle hyvinvoinnille. Yhteisöön kuuluminen, tasa-arvoisuus ja mahdollisuus toimia omana itsenään ja tuoda esille omia tunteitaan ja mielipiteitään ovat tärkeitä tarpeita ihmiselle. Haasteiden suorittaminen ja niistä selviytyminen ryhmän edesauttaa yhteisöllisyyden vahvistumista ja helpottaa yksilöä olemaan oma itsensä osana isompaa kokonaisuutta. (Mieli 2020.)

Valmentajan on pystyttävä luomaan puitteet ja ympäristö turvalliselle ryhmätoiminnalle. Valmentajan on oltava esimerkkinä luomassa hyvää henkeä. Ristiriitatilanteisiin on osattava reagoida oikein ja ilmapiiristä on luotava sellainen, että jokaisen yksilön on hyvä olla. Ryhmätoiminnassa ja joukkueurheilussa luodaan loistavat mahdollisuudet nuorelle vahvistaa vuorovaikutustaitojaan. Yhdessä tekemisen kautta löydetään ja jaetaan ajatuksia omista kokemuksista. (Mieli 2020.)

On sosiaalipsykologisesti tutkittu, että hyvä ryhmä suunnittelee, toteuttaa ja arvioi toimintaansa systemaattisesti ohjaajan apua hyödyntäen. Hyvässä ryhmässä vuorovaikutus tuo esiin hyväksyntää ja ryhmän työskentelyssä jokainen yksilö voi osallistua toimintaan kyvyistään riippumatta. (Himberg & Jauhiainen 1998, 100-105.)

Hyvässä urheilujoukkueessa otetaan huomioon jokaisen yksilön erilaisuus ja erikoisosaaminen. Tällöin jokainen yksilö pääsee toteuttamaan itseään, hän uskoo omiin taitoihinsa ja näkee pystyvänsä toimimaan joukkueen hyväksi. Keskinäinen luottamus ryhmässä syntyy yhteistyössä onnistumisesta ja näin yksilöiden itseluottamus kasvaa. Tämä näkyy myös ryhmän jäsenten kannustuksessa ja onnistumisten esille tuonnissa sekä siinä, että epäonnistumisia ei arvostella ja ne unohdetaan nopeasti. (Närhi & Frantsi 1998, 69.)

Yhteistoiminnassa yksilö oppii ottamaan vastuuta omista ja yhteisistä valinnoista. Näin yksilön toimintakyky vahvistuu, yksilö kokee pätevyyden tunnetta ja hänen kykynsä pohtia toimintansa vaikutuksia. Tästä johtuen myös yksilön persoonallisuus saattaa kehittyä. (Himberg & Jauhiainen 1998, 94-114.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää liikunnan ja terveellisten elämäntapojen vaikutusta valmennuksen onnistumiseen. Valmentajien pitkäaikaisella näkemyksellä on tarkoitus selvittää kokonaiskuva siitä, kuinka pajanuoret suhtautuvat liikuntaan oleellisena osana valmennusjaksoa ja minkälaisia muutoksia valmentajat näkevät nuorissa liikunnan myötä sosiaalisen vahvistumisen, arjenhallinnan ja itsetunnon ja pätevyyden tunteen kannalta ja kuinka nuoret kokevat liikunnan suhteessa pajajakson onnistumiseen. Pitempikestoisten valmennusten kannalta valmentajilta voidaan myös selvittää, kuinka liikunta on mahdollisesti vakiintunut osaksi valmennettavien arkea. Näin saadaan tutkimustietoa, jota nuortenpajat voivat hyödyntää toimintaa suunnitellessaan ja valmennusjaksoja laatiessaan. Tavoitteena on selvittää, miten liikunta vaikuttaa pajajaksojen tavoitteiden toteutumiseen.

Yhteiskunnallisesti tavoitteena on saada tutkimustietoa, jonka pohjalta pajajaksoja pystytään paremmin suunnittelemaan niin, että ne tukevat nuortentietä aktiiviseksi kansalaiseksi. Syrjäytynyt nuori on kallis yksilö yhteiskunnalle ja taloudellisen hyödyn lisäksi yksilön hyöty tulisi myös ottaa huomioon nuoria aktivoimassa.

Omana tavoitteenani tässä tutkimuksessa on saada lisätietoa omaan työhöni työ- ja yksilövalmentajana ja lisätä mahdollisuuksia tukea nuorten kasvua ja kehitystä ja sitä myöten hyvinvointia.

Tutkimusta varten pyrin selvittämään:

1. Minkälainen on pajanuorten vapaa-ajan liikunnallisen aktiivisuuden taso?

1.1 Minkälainen vaikutus elämäntilanteella on ollut vapaa-ajan liikunnan määrään?

1.2 Missä määrin pajanuoret harrastavat aktiivista liikuntaa vapaa-aikana?

2. Miten liikunta vaikuttaa pajajaksojen tavoitteiden toteutumiseen?

2.1 Miten pajajakson liikunta tukee nuoren elämänhallintaa ja hyvinvoinnin laatua?

2.2 Minkälainen vaikutus liikunnalla on työkaluna valmennuksen kokonaistavoitteisiin?

2.3 Miten liikunta vaikuttaa nuorten sosiaaliseen vahvistumiseen valmennuksen aikana tai sen jälkeen?

3. Millaisia toiveita ja tavoitteita nuorilla on pajajakson liikunnan suhteen?
4. Miltä osin pajajakson liikunnallisuus ja mahdolliset terveemmät elämäntavat ja arkirutiinit jäävät osaksi nuorten arkea?

6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimukseen toteutetut haastattelut ovat olleet keskustelunomaisia, jotta asiaa on voitu käydä syvällisesti läpi. Haastateltavien valmentajien ja nuorten paikkakunnat ovat erikokoisia (Juuka, Nurmes, Kajaani), jotta tutkimuksessa tulisi näkyviin paikkakunnan koon ja sijainnin vaikutus tutkimusaiheeseen.

6.1 Tutkimustapa

Työni on kvalitatiivinen tutkimus, jossa kohderyhmä on valittu tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma muotoutuu tarkemmin tutkimuksen edetessä. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaisesti. Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa aineisto kootaan normaaleissa, todellisissa haastattelutilanteissa (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2010, 164). Tiedonkeruun tutkimusta varten toteutan valmiiksi puolistrukturoidulla haastattelurungolla (Liitteet 1 ja 2), joka antaa keskusteluun teemoja, mutta mahdollistaa heikosti tiedostettujen asioiden selvittämisen, kun vastaajien määrä on pieni. Haastattelurungot olivat erilaiset pajavalmentajille ja nuorille, koska selvitettävät aiheet olivat hieman erilaisia.

Laadullista aineistoa analysoivan tutkijan on tehtävä valintoja, sillä tutkimuksen tekeminen on ennen kaikkea päättämistä kysymysten isoista tai pienistä linjoista ja yksityiskohdista. Osa valinnoista on tehtävä jo ennen aineiston keräämistä, mutta osa valinnoista liittyy hyvin vahvasti siihen, että miten kerättyä aineistoa analysoidaan. Aineistoon liittyvät päätökset konkretisoituvat aineistoa analysoidessa. (Aaltola & Valli 2001, 136.) Laadullisen tutkimuksen haasteena tulee olemaan varmasti se, miten nostaa esille olennaisin, koska kaikkea haastattelussa esiin tulevaa materiaalia ei voi välttämättä pitää oleellisena.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ihmistä pidetään tyypillisesti tiedon keruun instrumenttina. Tutkijan omat havainnot ja keskustelut tutkittavien ja haastateltavien kanssa ovat laadullisessa tutkimuksessa luotettavampia kuin mittausvälineillä hankittu tieto. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään seikkoja, jotka ovat tärkeitä tutkittaville. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2010, 164.) Kvalitatiivisen tutkimuksen valinnan etuna aiheessani on aineistonkeruutapa-ni, eli haastattelukeskustelut. Kvalitatiivista tutkimusta puoltaa myös halu tutkia aiheen syy-seuraussuhteista, joita

ei voi tutkia kokeen avulla vaan tieto tulee havainnoista eikä vaikuttavia tekijöitä voi täysin kontrolloida. (Metsämuuronen 2008, 14.)

Tutkittavaan asiaan liittyvistä ennakkokäsityksistä voi muodostua eräänlaisia hypoteeseja. Ne ovat saattaneet vahvistua aikaisemmista kokemuksista ja ne ovat tärkeitä tiedostaa. Tällöin niistä saattaa olla myös hyötyä laadulliselle tutkimukselle. (Eskola & Suoranta (1998, 20.) Esioletuksena tarkoitan valmiiksi muodostunutta käsitystä syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorien elämäntavoista ja liikuntatottumuksista. Tämä ennakkokäsitys on muodostunut työn, koulutuksen ja aiheeseen liittyvän julkisen keskustelun perusteella.

Metsämuurosen (2006, 121) mukaan tutkijan on oltava tarkka, ettei ennakkokäsitys tutkittavasta asiasta vaikuta saadun aineiston analysointiin. Tämä seikka minun on tärkeä tiedostaa ennen kuin alan analysoida aineistoa. Edellä kerrotun perusteella tuntui luontevalta tehdä kvalitatiivinen tutkimusaiheesta.

6.2 Aineiston keruu

Haastattelutilanteessa kaikki haastattelut nauhoitetaan, jotta ne voidaan litteroida tarkasti. Tällöin puolistrukturoitu keskusteluhaastattelu ei keskeydy ja keskustelu on luontevampaa. Haastattelutiltilta pyydetään suostumus haastattelututkimukseen (Liite 3).

Tähän tutkimukseen on haastateltu kahta pajalla valmennuksessa ollutta nuorta ja kolmea työ- ja yksilövalmentajaa. Tutkimukseen valitut nuoret ja valmentajat ovat toimineet sellaisilla nuortenpajoilla, missä liikunta on osa pajavalmennusta. Laadullisella tutkimuksella sain haastatteluuni mukaan sellaisia henkilöitä, jotka kuuluvat aihepiiriin ja haastattelukeskustelulla saan syvempiä mielipiteitä asiasta. Kaikilla työpajoilla liikunta ei kuulu valmennusjaksoon, mutta tutkimukseeni valitsen sellaisia henkilöitä, joilla liikunta on osa pajatoimintaa. Haastattelulla sain nuoret kertomaan enemmän omista näkökulmistaan asiaan ja samalla avoimemmin käytyä läpi toiveita ja tavoitteita. Pajanuoret valitsen tutkimukseeni niistä nuorista, jotka ovat olleet valmennettavinani. Tällöin luottamussuhde on jo valmiiksi muodostunut ja tutkimuksen tekeminen on luontevampaa. Tutkimuksen ulkopuolella käytyihin keskusteluihin en tule tutkimuksessani puuttumaan, koska ne vaikuttavat nuorten pajajakson onnistumisen kokonaisarvioon. Haastattelut toteutettiin elokuussa 2020 niillä nuortenpajoilla, missä kyseiset henkilöt työskentelevät tai ovat olleet pajavalmennuksessa. Haastattelut tehtiin yksityisissä tiloissa ja niihin oli varattu aikaa niin, että aika-
taulu ei keskeytä haastattelua. Haastattelutilanne on ollut vahvasti vapaamuotoista keskustelua,

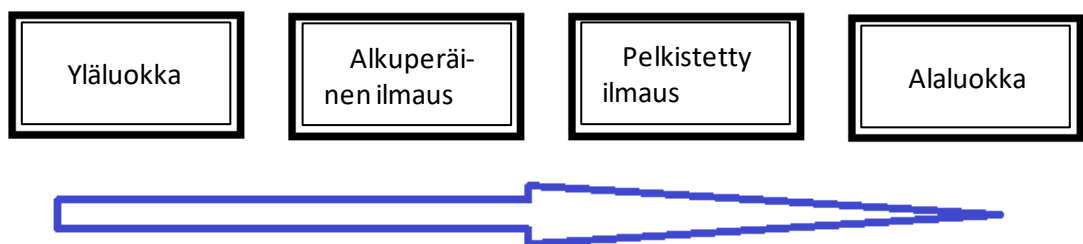
jotta asia on voitu käydä rauhallisesti läpi. Syyskuussa 2020 haastattelut on litteroitu ja analysoitu laadullisen sisällön analyysin prosessin keinoin. Haastattelumateriaalin määrä muodostui suureksi keskusteluista johtuen.

6.3 Tulosten analysointi

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä toimii sisällönanalyysi. Tämän menetelmän avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään luomaan tiivis yleismuotoinen kuvaus etsimällä merkityksiä aiheelle. Sisällönanalyysiin on olemassa kaksi erilaista toteutustapaa, induktiivinen ja deduktiivinen. Induktiivinen analyysi on aineistolähtöinen ja deduktiivinen on teorialähtöinen. Deduktiivisessä analyysitavassa aineistoa analysoidaan yleisestä yksittäiseen tiivistämällä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä yläluokat on luokiteltu valmiiksi teorian pohjalta ja tietoa analysoidessa edetään yleisestä yksittäiseen, mikä on päinvastaista tavalliseen sisällönanalyysiin verrattuna (Tuomi & Sarajärvi 2011).

Tämän opinnäytetyön tekijä on aineistoa analysoidessaan käynyt ensin läpi kaiken aineiston. Vastauksista on poistettu se aineisto, mikä ei vastaa tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen aineiston alkuperäismuodosta on luoto pelkistyskäsiä, jotta epäoleellinen tieto karsitaan pois ja vastaukset on saatu tiivistettyä tutkimuksen kannalta sopiviksi. Pelkistetyt vastaukset on ryhmitelty, jolloin vastauksien samankaltaisuudet on saatu vietyä omiin alaluokkiin (Kuvio 1).



Kuvio 1. Analyysin eteneminen deduktiivisessä sisällönanalyysissä

Tutkimuskysymysten mukainen litterointi on esitelty tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 4.), mistä näkyy selkeämmin deduktiivisen sisällönanalyysin menetelmä tässä opinnäytetyössä.

7 Tutkimustulokset

Tutkimusraportin tulisi selkeästi kertoa tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset. Tutkimustulokset tulisi koota ryhmittäin, jotta päätulosten ymmärtäminen olisi selkeää. Tutkimuksessa esille tulleita alkuperäisilmaisuja voi käyttää havainnollistamaan ja elävöittämään tutkimusraportin tekstiä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020a.)

Seuraavissa kahdeksassa alaotsikossa esitellään tämän tutkimuksen tuloksia. Otsikot on tuotu suoraan tutkimuskysymyksistä, jotta niiden esittely on selkeää. Tekstiin on myös lisätty alkuperäisilmaisuja tuomaan konkreettisesti esille haastateltujen näkemyksiä aiheesta. Kahdeksannessa alaotsikossa esitellään tutkimuksen johtopäätökset.

7.1 Minkälainen on pajanuorten vapaa-ajan liikunnallisen aktiivisuuden taso?

”Ennen pajalle tuloa en juuri liikkunut vapa-aikana enkä varsinkaan voi sanoa urheillesseni”. Pajavalmennuksessa ollut nuori.

Pajavalmennukseen tulevien nuorten liikunnalliset lähtökohdat vaihtelevat paljon oman taustan, iän ja harrastuneisuuden mukaan. Normaalia arkiliikkumista saatetaan harrastaa paljonkin ja osa nuorista on seuratoiminnassa mukana, mutta suurella osalla liikunta on jäänyt taka-alalle terveydellisistä, sosiaalisista tai taloudellisista syistä johtuen. Monet nuoret kokevat oman tilanteensa esteeksi liikunnan harrastamiselle. Koulutuksen taso, työttömyys ja näiden vaikutukset sosiaaliseen elämään ja taloudelliseen tilanteeseen ovat vaikuttaneet liikunnan vähenemiseen. Liikunta saattaa jäädä myös mielenterveydellisistä syistä taka-alalle, koska arkielämä on muuttunut selviytymiseksi eikä liikunnan positiivisia vaikutuksia nähdä apuna omaan tilanteeseen.

”Urheilin ennen vapaa-aikanani, mutta kun ei ole kavereita, kenen kanssa pelata, niin liikunta on jäänyt taka-alalle”. Pajavalmennuksessa ollut nuori.

Myös nuorten lähettävällä taholla on selkeä yhteys nuoren liikunnallisuuteen. Oppilaitoksista tulevilla nuorilla opetussuunnitelman mukainen liikunta edesauttaa motivaatiota liikuntaan myös vapaa-ajalla ja pajavalmennuksessa. Opiskelukaverit mahdollistavat helposti liikunnan sosiaalisen merkityksen ja näin ollen toimivat myös motivaattorina liikkumiseen. Pitkäaikainen ”ryhmän

puuttuminen” terveysongelmien tai työttömyyden takia vaikuttaa selkeästi nuorten motivaatioon lähteä liikkumaan. Yhdessäoloa ei synny, jos omaa liikuntaporukkaa ei ole ja tilanteen pitkeydessä kynnys lähteä esim. joukkueharrastuksiin kasvaa. Liikunnan positiiviset sosiaaliset vaikutukset ovat kuitenkin kiistattomia ja tämä näkyy helposti myös pajalle tulevien nuorten sosiaalisessa toimintakyvyssä. Syrjäytyneiden tai vahvasti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten saapuminen valmennusryhmään saattaa olla alussa todella vaikeaa ja ryhmässä toimiminen heikkoa.

7.1.1 Minkälainen vaikutus elämäntilanteella on ollut vapaa-ajan liikunnan määrään?

”Mitä pitempään nuori on ollut poissa yhteiskunnan toiminnoista, sitä matalampi on usein fyysinen aktiivisuus”. Työ- ja yksilövalmentaja.

Syrjäytyminen edistää nuorten terveyden edistämisen unohtumista. Liikuntaa ei nähdä enää työkaluna oman hyvinvoinnin parantamiseen. Taloudellinen tilanne on saattanut aiheuttaa sen, että oman hyvinvoinnin merkitys ravinnon kannalta jää huomioimatta. Ruokarytmi on usein sekä sosiaalisen elämän puuttumisesta johtuvan arkirytmien puuttumisen takia sekaisin ja ravintovalinnat menevät monissa tapauksissa halvan ja nopean mukaan. Tällöin mikroeinekset ja valmiit pakasteruoat ovat ensisijainen valinta lautaselle sekä hinnan että helppouden takia, eikä ravinnon merkitystä hyvinvointiin huomioida. Unen määrä ja laatu on usein heikkoa, yöllä valvotaan useimmiten pitkään ja palautuminen seuraavaan päivään jää toteutumatta. Väsymys on pitkittynyttä ja näin ollen kehon vireystila on huono. Riippuen nuoren lähettävästä tahosta, saattaa taustalla olla useita yhteiskunnan palveluita. Terveyspalvelut, mielenterveysyksiköt ja sosiaalitoimi ovat saattaneet työskennellä pajalle saapuvan nuoren kanssa jo pidemmän aikaa. Tämä nähdään myös nuoren lähtötasossa liikunnan suhteen. Mitä pitempään terveyteen liittyvät ongelmat ovat jatkuneet, sitä matalampi fyysisen aktiivisuuden tasoa yleensä on. Mukana on myös toista ääripäätä, jolloin liikunta ja yksilölaji lajivalintana saattaa olla jopa syy yhteisöllisyyden puuttumiseen tai yhteiskunnan toimintojen ulkopuolelle ajautumiseen.

7.2 Miten liikunta vaikuttaa pajajaksojen tavoitteiden toteutumiseen?

”Nuori tuli kertomaan, kuinka pajapäivän jälkeen lähdettiin heittämään fribaa porukalla, kun se oli pajalla kokeiltuna niin mukava laji”. Työ- ja yksilövalmentaja

Monilla pajajaksoille saapuvilla nuorilla on suuria ennakkoluuloja liikunnan suhteen. Fyysisen toiminnan raskaus, oman kunnon epäily ja hikoilu ovat yleisiä esille tulevia esteitä. Moni nuori yhdistää liikuntaan hien, kipeytyneet paikat ja älyttömän määrän varusteita, joiden pitää olla viimeisen päälle. Nämä osaltaan vaikuttavat siihen, että halu liikunnan harrastamiseen on nollassa. Malttamalla kynnystä toimintaan saadaan kuitenkin pitkällä tähtäimellä paljon hyvää aikaiseksi. Liikunnan ei tarvitse olla hikiliikuntaa. Joogakokeilut ovat olleet monille pajuanoorille positiivinen yllätys. Lajin aloituskynnyksen helppous ja omalla tasolla toimiminen antavat loistavan onnistumisen kokemuksen, mitä voi käyttää motivaattorina uuteen kokeiluun.

”Pienet venyttelysessiot opiskelutehtävien lomassa auttavat keskittymään tehtävän tekoon ja tauottavat mukavasti päivää”. Pajavalmennuksessa ollut nuori.

Pajavalmennuksessa korostuu, kuinka liikunnan ei tule eikä tarvitse olla raskasta ”hikiurheilua”. Liikuskelulla, nopeilla happihyppelyillä ja tehtävien lomassa tapahtuvilla pienillä fyysisen toiminnan tauoilla on suuri merkitys päivän jaksamiseen. Luontoliikunta koetaan sekä nuorten että valmentajien mielestä helpoksi aloitukseksi liikuntaan sekä matalaksi kynnykseksi aktiivisemmän arjen luomiseen sen helppouden myötä. Luonnossa liikkuesssa ei tarvita suurta välinerepertuaaria eikä liikuntapaikka ole kynnyksenä. Patikkaretket kotikunnan luontoliikuntakohteissa ovat helppoja toteuttaa sekä ajallisesti että ryhmän lähtötason puolesta. Kävelyretkien lomassa nuorten kanssa on helppo keskustella pajajaksoon liittyvistä asioista ilman muodollista ympäristöä ja näin valmentaja-valmennettava -suhteen luottamusta voidaan helposti kasvattaa. Luonnossa liikkuesssa ympäristö ei ole muodollinen ja liikkumisen rasittavuutta voi helposti säädellä, jolloin jokainen saa liikkua oman kuntonsa mukaisesti ja nuoret eivät keskity itsessään näkemiinsä heikkoihin kohtiin vaan ympäristöön. Tällöin läsnäolo on syvempää ja eriarvoisuus poistuu. Ennakkoluulot liikunnan suhteen pienenevät ja nuoret kokevat usein, miten helppoa liikunta on ja näkevät samalla kotikuntansa liikuntamahdollisuuksia luontoliikunnan suhteen.

7.3 Minkälainen vaikutus liikunnalla on työkaluna valmennuksen kokonaistavoitteisiin?

”Liikunta monipuolistaa pajajaksoa ja piristää opintojen suorittamista”. Pajavalmennuksessa ollut nuori

Pajavalmennuksessa kaikille nuorille ei laiteta kirjalliseksi tavoitteeksi valmennusjaksoa, mutta se tuodaan kuitenkin osaksi valmennusta. Liikunta on jossain muodossa osa jokaisen pajuanooren valmennusta, jotta valmennuksesta saadaan mahdollisimman kokonaisvaltaista. Nuortenpajojen

yhtenä suurena tavoitteena on nuorten mielen hyvinvointi. Liikunnan ja terveellisten elämäntapojen kautta tähän on helppo vaikuttaa. Arkirytmiin pystytään vaikuttamaan jo päivän aikataulun vakiinnuttamisella ja liikunnalla sekä ruokarytmin vaikutuksella on suuri merkitys sekä elämännhallintaan että arjen ”normalisoitumiseen”. Liikunnan tuomat onnistumisen kokemukset auttavat nuoria näkemään itsessään positiivisia puolia ja tuomaan esille kykyä vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

”Liikunnan jälkeen on parempi olo ja oma mieli ja keho tuntuu virkeämmältä ja vetreämmältä”.
Pajavalmennuksessa ollut nuori

”Aamulla väsytti eikä kiinnostanut, mutta liikunnan jälkeen mielipide päivästä ja omasta olosta on muuttunut positiiviseksi”. Yksilövalmentajan usein kuulemma lause nuorten suusta

Haastattelujen mukaan nuoret eivät pajajakson alussa osaa kovin helposti sanoittaa liikunnan positiivisia vaikutuksia, mutta valmentajat näkevät ne helposti liikunnan ja valmennuksen lomassa. Nuoret eivät kieltäydy liikkumaan lähtemisestä ja valmennuksen jatkuessa rupeavat jo usein kyselemään lisää liikuntamahdollisuuksia. Liikunnan aikana kehuaan ja tsemptataan positiivisesti toisia ja tämän valmentajat näkevät suurena vaikutuksena nuoren olemukseen. Epäonnistumiset unohdetaan nopeasti ja halu onnistumiseen kasvaa ja näin nuoret jatkavat yrittämistä eivätkä lannistu, vaikka taidon oppiminen tai suoritus ei heti onnistu. Liikunnasta tulee yhdessä tekemistä lajista riippumatta ja omat sekä toisten heikkoudet unohtuvat, kun tavoitteena on onnistua ja auttaa muita onnistumaan. Omien onnistumisten myötä nuoret rupeavat näkemään oman kyvykkyytensä asioihin. Palautekeskusteluissa valmentajat peilaavat onnistumisia arkielämään ja näin syventävät oppimisen kokemusta ja toiminnan vaikutusta.

7.4 Miten pajajakson liikunta tukee nuoren elämännhallintaa ja hyvinvoinnin laatua?

”Arki on terveellä tavalla rutinoitunut, ruokarytmi ja ruokahalu on parantunut ja unen määrä ja laatu on lisääntynyt”. Pajavalmennuksessa ollut nuori

Matalan kynnyksen liikunnalla saadaan myös helposti pysyviä vaikutuksia nuoren arkeen. Arjen tuoma fyysinen rasitus ja terveellinen ravinnonsaanti parantaa unen määrää ja laatua. Pajavalmennuksella pyritään aina vaikuttamaan nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, vaikka sitä ei pajasopimuksen tavoitteisiin olisikaan kirjattu. Valmentajat näkevät nuorissa yleisellä tasolla pal-

jon muutoksia fyysisessä aktiivisuudessa. Arkiliikunnan määrä kasvaa ja huomio omaan hyvinvointiin lisääntyy. Monilla syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla on huomattavana ongelmana ylipaino. Tämä osaltaan lisää ongelmia itsetunnossa ja näin mielen hyvinvointi laskee. Usein tähän vaikuttaa myös taloudellinen tilanne ja pitkällä aikavälillä syntyykin jo ongelmien kierre, mihin ei ole nopeaa ratkaisua. Valmentajat näkevätkin pajajakson vaikutuksissa myös sen, miten pitkään nuori on ollut poissa yhteiskunnan toiminnoista ja palveluista. Mitä pitempään työttömyys ja terveyden ongelmat ovat jatkuneet, sitä pitempään valmennuksen tulee kestää, että pysyviä vaikutuksia saadaan aikaiseksi. Arkiliikunnan määrä on yksi sellainen asia, mihin voidaan vaikuttaa ilman, että sitä tuodaan näkyvästi pajasopimuksessa esille. Tällöin nuoren mahdollinen muutosvastarintaisuus ja ennakkoluulot eivät estä terveyden edistämistä. Arkiliikunnan lisääntyminen liikuskeluna ja kävelyretkinä saattaa monille nuorille kasvattaa viikon liikunta-annosta todella moninkertaisesti verrattuna aikaan ennen pajalle tuloa. Samalla parantuneet valinnat ruokailutottumuksissa ja unen määrässä ovat suuria muutoksia parempaan päin.

7.5 Miten liikunta vaikuttaa nuorten sosiaaliseen vahvistumiseen valmennuksen aikana tai sen jälkeen?

”Hauskanpidon ja ilon kautta toimiessa ja isot tavoitteet unohtaessa nuorten olemus on rennompi ja mukavan yhdessäolon kautta sekä tutustuminen valmentajaan ja muihin valmennusryhmäläisiin tapahtuu kuin itsestään”. Työ- ja yksilövalmentaja

Haastattelujen mukaan liikunnan aikana nuoret pystyvät helpommin tutustumaan toisiinsa. Luontaisesti tapahtuva ryhmätoiminta ilman suurta painetta aiheuttavaa tavoitetta on sellaista toimintaa, missä nuoren keskittyminen omiin heikkouksiin hälvenee. Pajalla liikunnassa on kuitenkin todella suuri merkitys lajivalinnalla. Varsinkin valmennuksen alkuvaiheessa on tärkeää, että valitaan mahdollisimman matalan kynnyksen lajeja. Kävelyretket ja päiväretket luontokohteisiin on koettu hyviksi valinnoiksi. Frisbeegolf, joka on muutenkin suuressa nosteessa urheilulajina, on hyvä esimerkki lajista, missä aiempaa tietotaitoa ei juuri tarvita. Jos lajiksi valitaan suoraan sellainen urheilulaji, missä välineillä ja fyysisellä kunnolla on onnistumiseen suuri merkitys, kokevat monet nuoret sen sosiaalisena paineena ja paha olo itsestä saattaa jopa kasvaa. Valmentajien mukaan onkin hyvin tärkeää, että lajivalinnoissa mennään aina ”heikoimman mukaan”. Tällöin osaavimmat ja lajissa edistyneemmät nuoret rupeavat herkästi toimimaan vertaistukena ja auttavat aloittelijoita oppimaan. Näin saadaan aikaan molemminpuolinen sosiaalinen vahvistuminen.

”Sauvakävely räntäsateessa helmikuussa oli jotain, mihin en aluksia uskonut nuorten innostuvan. Oltiin jo useita kuukausia tehty yhdessä ja ryhmälle oli syntynyt hyvä ja kannustava yhteishenki ja tämäkin lajikokeilu sään aiheuttaman lisä haasteen myötä nähtiin vain uutena hienona kokemuksena”. Työ- ja yksilövalmentaja

Nuorten valmennuksen edetessä voidaan haastetta pikkuhiljaa kasvattaa. Lajikokeilujen kautta koetaan erilaisia onnistumisen kokemuksia ja tämän valmentajat kokevat pajaliikunnan yhdeksi suureksi rikkaudeksi. Nuorten mahdollisuus uusiin lajikokeiluihin voi heidän oman elämäntilanteen johdosta olla sosiaalisesti tai taloudellisesti vaikeaa. Pajalla olo mahdollistaa hyvin kirjavan skaalan lajikokeiluihin ja näin löydetään helpommin jokaiselle oma suosikkilaji. Pajavalmentaja näkee ja tietää nuorten lähtötason ja harrastuneisuuden ja pystyy joukkuelajeissa ja lajivalinnoissa jakamaan ryhmää niin, että taitotasoltaan samalla tasolla olevat toimivat keskenään, jotta alkuinnostus ei lopahda.

”Pajalla ollessa keskitytään enemmän konkreettisiin valmennuksen tavoitteisiin (työvalmennus, opiskelu), mutta liikunnassa touhuaminen on luontevampaa porukkaharrastamista”. Pajavalmennuksessa ollut nuori

Yhdessä tekeminen ja yhteisen tavoitteen saavuttaminen nähdään valmentajien ja nuorten silmissä erinomaiseksi keinoksi tutustua toisiin valmennusryhmäläisiin. Varsinaisessa pajatoiminnassa jokaisella nuorella saattaa olla hyvinkin tarkat lähettävän tahon kanssa määritellyt tavoitteet pajajaksoon. Opiskelijat suorittavat opintojaan ja työvalmennuksessa olevat tekevät työharjoittelua määritellyissä tehtävissä. Tällöin normaalissa paja-arjessa ei välttämättä jää aikaa syvemmin tutustua muuhun valmennusryhmään. Liikunnassa valmentaja voi ennakkotiedon perusteella tehdä nuorista vertaistukipareja, jos laji sen sallii. Samanhenkiset tai samoilla tavoitteilla pajalle tulleet nuoret voi ujuttaa pelipariksi sulkapallossa tai frisbeegolfissa. Tällainen toimintaa saa nuoret herkästi lähtemään keskusteluun keskenään ja sosiaalinen vahvistuminen tapahtuu kuin itseltään. Myös jo korkeamman taitotason jossain lajissa omaavan nuoren käyttäminen valmentajana ja lajiesittelijänä osallistaa nuorta ja antaa hänelle pätevyyden tunteen kokemuksia. Valmentajat kokevat tärkeäksi sen, että lajivalinnoissa välineillä ei tule olla merkitystä lajissa onnistumiseen. Pyrkimys on aina siihen, että talo tarjoaa välineet, ettei niiden puute tai heikkous aiheuta lisäpaineita nuorelle. Tasavertaisilla välineillä harrastaminen, varsinkin niissä lajeissa, missä lopputuloksella on merkitystä onnistumiseen, saadaan nuoret tuotua lähemmäs samaa lähtötasoa.

Sosiaalisen vahvistumisen vaikutukset näkyvät myös pajajakson edetessä nuorten lajivalinnoissa. Valmennuksen alussa nuoret yleensä suosivat ja toivovat yksilölajeja. Tällöin oman vahvuuden

löytäminen ja osallistumiskynnyksen madaltaminen on liikunnan ensisijainen tarkoitus. Valmennuksen edetessä nuoret siirtyvät toimimaan pienryhmissä ja sulkapallon nelinpeli ja koripallon heittokisat ovat liikunnassa lajeja, joissa toiminnassa on vielä matala kynnyks, mutta ryhmäytyminen tapahtuu toiminnan varjolla. Pitempiaikaisessa valmennuksessa nuoret saattavat toivoa valmennuspäivikseen niitä päiviä, mille liikunta on viikko-ohjelmassa suunniteltu. Tähän on nuorten perusteena monessa tapauksessa se, että lajivalinnoissa voidaan aloittaa suosimaan joukkuelajeja ja näin sosiaalinen toiminta tukee sekä yksilön että ryhmän hyvinvointia.

7.6 Millaisia toiveita ja tavoitteita nuorilla on pajajakson liikunnan suhteen?

Suurimmalle osalle pajanuorista terveyden edistäminen on osa pajasopimukseen määriteltäviä tavoitteita. Kirjattuna tavoitteena saattaa olla arkirytmien löytäminen tai parantaminen, ruokavalion valintojen parantaminen, ylipainon vähentäminen terveellisten elämäntapojen kautta tai opiskeluihin kuuluvaan liikunnan suorittaminen. Lähettävästä tahosta riippuen terveyden edistämistä pajajaksossa saatetaan selkeästi korostaa tai se saattaa olla jopa pajajakson päätavoite. Nuoret kokevat terveyden edistämisen sopimusta tehdessä useimmiten tärkeäksi, mutta keinot siihen ovat elämäntilanteen takia heikot. Mielen terveyden tilanne, sosiaaliset vaikeudet tai esteet tai oman fyysisen kunnon ja toimintakyvyn heikkous tai psyykinen esteellisyys ovat asioita, joihin yhdessä valmentajan kanssa pyritään löytämään tilannetta edistäviä keinoja. Nuorilla on liikunnan suhteen usein mielikuva koululiikunnasta ja heidän taustalla saattaa olla koulukiusaamista tai kotioiloista johtuvaa ennakkoluuloa liikunnan suhteen. Onkin tärkeää, että vaikka liikunnan lisääminen kirjataan pajasopimukseen, tulisi se olla vapaaehtoisuuteen perustuvaa. Tässä myös valmentajan esimerkki nähdään tärkeäksi motivaattoriksi. Vaikka pajavalmentaja ei itse olisikaan hiihtourheilija, on hänen ymmärrettävä terveyden ja terveellisten elämäntapojen merkitys yksilön hyvinvointiin.

”En minä ole mikään käsillä näpertelijä, mutta jos minä saan askartelulla herätettyä nuoren luottamuksen ja saamaan hänet osallistumaan myös tennikseen, niin eihän minuulla ole muuta vaihtoehtoa kuin kääriä hihat ja ruveta maalaamaan”. Työ- ja yksilövalmentaja

Pajalla ollessa nuori tekee monenlaisia toimintoja kädentaidoista ruoanlaittoon ja kotitöistä opiskelutehtäviin. Esimerkkinä toimiessaan valmentajalla on suuri vastuu siitä, miten hän suhtautuu ohjaamiinsa tehtäviin. Kaikki tekeminen pajalla on samanarvoista ja tämä pitäisi tulla esille myös valmentajan ulkoisessa toiminnassa. Luottamuksen syntyminen valmennussuhteessa on tärkeää

ja monenlaisella toiminnalla löydetään erilaisten yksilöiden vahvuudet ja näitä voi sitten peilata muuhun tekemiseen. Pajatoiminnassa pyritään löytämään yksilöiden vahvuuksia ja tämä pätee myös liikunnan suhteen. Lajikokeiluja toteutetaan mahdollisimman monipuolisesti, jotta tätä kautta kaikki valmennettavat saisivat onnistumisen kokemuksia liikunnan kautta. Ennakkoluulot liikuntaan pyritään hälventämään erilaisilla urheilulajeilla ja näin pikkuhiljaa kynnystä nostamalla saadaan aikaan itsetunnon vahvistumista. Nuoret eivät välttämättä varsinkaan valmennuksen alkuvaiheessa pysty sanoittamaan positiivisia vaikutuksia, mutta valmentajat näkevät ulkoisen olemuksen muutokset. Nuoret ovat positiivisempia, arkirytmien parantuminen vaikuttaa olemukseen ja vireystilaan ja nuoret rupeavat puhumaan liikunnasta ja odottavat seuraavaa liikuntakertaa. Valmentajat ovat suositelleet nuorille myös tuntemusten ylös kirjaamista, jotta positiiviset vaikutukset konkretisoituvat helpommin.

7.7 Miltä osin pajajakson liikunnallisuus ja mahdolliset terveemmät elämäntavat ja arkirutiinit jäävät osaksi nuorten arkea?

Pajajakson pituudella ja nuoren lähtötilanteella on paljon merkitystä siihen, missä määrin liikunta jää osaksi arkea valmennusjakson jälkeen. Arkirytmie yleensä paranee jää ja pysyvästi normaalimaksi nuoren elämässä. Suuri osa nuorista tulee kertomaan pajajakson jälkeen, kuinka he aloittivat pajalla tehtyjen lajikokeilujen innoittamana uuden liikunnallisen harrastuksen ja siitä on tullut heille osa omaa arkielämää. Kuntosali, jousiammunta, korkeamman tehon luontoliikunta hölkäämisen ja polkujuoksun muodossa ja pallopelit höntsäporukoissa ovat yleisiä esimerkkejä niistä liikuntaharrastuksista, jotka jäävät mukaan nuorten elämään.

” Moni puhuu muistijäljestä, kuinka valmennuksen liikunta jää positiiviseksi kokemukseksi ja halu liikkumiseen jää”. Työ- ja yksilövalmentaja

Osa lajikokeiluista on sellaisia, että välineiden hankinta tulisi hyvin äkkiä eteen, jos niitä rupeisi harrastamaan. Tämä nostaa osaltaan kynnystä aloittaa liikuntaharrastus. Melonta on esimerkki lajista, joka on todella suosittu ja haluttu laji pajanuorten keskuudessa, mutta mahdollisuudet vakinaiseen harrastamiseen saattaisi vaatia seuraan liittymistä tai oman harrastuskokeilun hankkimista. Nuoret kuitenkin kokevat, että erilaisten lajikokeilujen suurin anti on mahdollisuuksien ja harrastusympäristöjen näkeminen ja niihin tutustuminen. Turvalliset kokeilut hieman vaativimmissa luontoliikuntalajeissa antavat onnistumisia ja mahdollisuuden nähdä oma kyvykkyys ja

aloittaa liikuntaharrastamista jostain helpommasta, mutta samanlaisessa ympäristössä ja samalla tavalla kokonaisvaltaisesti palkitsevasta lajista.

” Yleinen aktiivisuus kuitenkin kasvaa arkiliikunnan lisäämisessä ja luonnossa liikkumisessa ”. Työ- ja yksilövalmentaja

Arkiliikunnan lisääminen koetaan helpoimmaksi tavaksi lisätä liikunta-aktiivisuutta pajajaksolla riippumatta siitä, millainen nuoren lähtötilanne on. Pienillä askeleilla lisätty aktiivisuus vapaa-ajassa kasvaa nopeasti suureksi lisäksi arkiaktiivisuudessa verrattuna aikaan ennen pajalle tuloa.

7.8 Johtopäätökset

Haastatteluja tehdessä ja haastatteluja analysoidessa huomasin, miten iso kokonaisuus liikunnalla voi olla työpajavalmennuksen kannalta. Vaikka liikuntaa ei laitettaisi varsinaiseksi tavoitteeksi pajajaksolle, on sillä suuri merkitys valmennuksen onnistumiseen. Liikuntasessioiden aikana nuoret tutustuvat ja ryhmäytyvät kuin itsestään. Liikunta toimii jäänmurtajana nuorten tutustumiseen ja matalan kynnyksen lajivalinnat auttavat nuoria aloittamaan liikunnan niin, että siitä ei tule liian suurta fyysistä tai henkistä painetta. Nuoret pääsevät löytämään omantyylistä seuraa ja sosiaalinen kanssakäyminen on selkeästi helpompaa, kun tekemisen viitekehyksenä ei ole työ tai opintojen suorittaminen vaan harrastukset ja mukavaksi koettu fyysinen toiminta. Joukkuelajeissa nuorille syntyy yhteinen tavoite, mitä kohti pyritään. Näin luodaan joukkuehenkeä.

Lajikokeiluissa saadaan luotua isoja onnistumisen kokemuksia miltei jokaiselle. Monipuolinen lajikirjo takaa sen, että kaikille löytyy mieluinen laji ja kaikki pääsevät löytämään itsestään hyviä puolia ja oppimaan uusia taitoja. Seikkailukasvatuksellisesti ajateltuna luodaan niitä tilanteita, missä jokainen pääsee omilla taidoillaan suoriutumaan ja ylittämään itsensä. Näitä voidaan sitten peilata keskusteluissa arkielämään ja niihin ongelmiin, mitä nuori kohtaa tai on jo kohdannut elämässään. Urheilullisemmat lajit tukevat jo valmiiksi liikunnallisten nuorten liikuntauraa ja kokonaisuutena lajikokeilut toimivat mahdollisuutena promota kotikunnan harrastusmahdollisuuksia ja auttaa nuorta näkemään myös tätä kautta kotikaupungin positiivisia puolia. Monella syrjäseudun nuorella on jo muodostunut negatiivinen näkökanta omaan elinympäristöön ja sen antamiin mahdollisuuksiin. Tätä kautta ajatusmalleja mahdollisuuksista vapaa-ajan suhteen saadaan edistettyä positiivisemmiksi ja samalla hälvennettyä ajatusta siitä, että kaikki urheilu on rankkaa hiki-liikuntaa ja vaatii kalliita varusteita.

Arkiliikunnalla on suuri merkitys varsinkin silloin, kun nuoren tilanteesta johtuen liikuntaan osallistuminen vapaa-aikaa ajatellen muodostuu liian isoksi kynnykseksi. Arkiliikunta ja luonnossa liikkuminen ovat kuitenkin liikuntamuotoja, missä varusteet eivät tee osallistumiseen liian isoa alkukynnystä. Kävelylenkit, raitis ilma ja luontoympäristö ovat asioita, jotka lisäävät nopeasti liikunta-annosta ja edistävät terveyttä sekä henkisesti että fyysisesti. Kauppareissujen ja virastokäyntien hoitaminen kävellen tai polkupyörällä auton sijaan on suuri muutos omasta terveydestä huolehtimiseen.

Haastattelujen myötä kävi myös hyvin ilmi, kuinka liikunnan merkityksen sisäistäminen ja terveellisten elämäntapojen edistäminen nähdään pajavalmentajien keskuudessa todella merkityksellisenä työkaluna, vaikka omassa vapaa-ajassa ei olisikaan himoliikkuja. Pajavalmennus nähdään kokonaisvaltaisesti merkityksellisenä työkaluna edistää nuoren osallisuutta, aktiivista yhteiskunnan jäsenyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Terveiden edistäminen on yksilön hyvinvoinnin kannalta olennaista ja pajalle tulevan nuoren tilanteesta riippuen tämä voi olla helpoin tapa edistää tilannetta. Pajatoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, mutta tavoitteiden noudattaminen ja täyttäminen on kuitenkin tärkeää nuoren lähettävän tahon kannalta. Pienillä askelilla nuorta voidaan tukea oppimaan ottamaan vastuuta omasta tilanteestaan ja valmentajien kannustuksella luodaan luotettava suhde nuoren kanssa. Tämä johtaa helposti siihen, että nuoren kanssa voi huomattavasti syvemmin keskustella mahdollisista elämän ongelmatilanteista ja vaikuttaa hänen tulevaisuuteensa yhä positiivisemmin.

Pajajaksojen limittyessä valmentajat kokevat nuorten vertaistuen myös olevan merkityksellistä. Pitempään valmennuksessa olleet toimivat tsemppaajina uusille tulijoille. Näin nuori saa jo alusta lähtien aidon vertaisen mielipiteen siitä, mitä pajan liikuntasessioissa tehdään ja miten liikunta ei ole pakkopullaa. Jo liikuntaa harrastavat pajanuoret voivat myös toimia neuvojina heidän hallitsemisissa lajeissa ja näin he saavat pätevyyden tunteen kokemuksia, kun voivat jakaa omaa tietoutta. Tällöin myös vasta pajalle saapunut nuori saa apua omasta ryhmästä ja integroituminen ryhmään on helpompaa ja automaattisempaa.

8 Pohdintaa

Tämän opinnäytetyön teko ja merkitys lähti liikkeelle tekijän halusta selvittää pajanuorten valmennuksen liikunnan merkitystä pajavalmennuksen kehittämiseen. Tämän opinnäytetyön tekijä työskentelee nuortenpajalla työ- ja yksilövalmentajana ja koki tarvetta selvittää pajavalmennuksen liikunta- ja terveyskasvatuksen merkitystä kohti kokonaisvaltaista ja nuoren sekä lähettävän tahon tavoitteita tukevaa pajavalmennusta. Tekijä on itse kokenut, että valmennuksessa liikunnalla ja terveyskasvatuksella on suuri merkitys luottamussuhteen rakentamisessa nuoriin ja työkaluna valmennuksen onnistumiseen ja nuoren elämänpolun tukemiseen.

Tämän tutkimuksen pohjana oli tuottaa tutkimustietoa siitä, miten suuri apu liikunnasta on pajavalmennuksessa. Tutkimuksen vastaajina toimi sekä pajavalmentajia että pajalla valmennusjaksoilla olleita nuoria. Nuorilta saatiin kokemuksia omasta valmennuksestaan ja pajavalmentajilta pitkäaikaista näkemystä aiheeseen.

Opinnäytetyöprosessi oli erittäin silmiä aukaiseva. Tutkimushaastatteluisa tuli esille paljon asioita, joita tekijä ei ole työssään ajatellut, vaikka jälkikäteen mietittynä niillä on ollut suuri merkitys. Tekijä sai paljon uutta tietoa laaja-alaisesta ammattikokemuksesta alalla. Aiheen tärkeitä yksityiskohtia tuli haastattelukeskusteluissa käytyä läpi huomattavasti syvällisemmin, mitä niitä arkityössä kerkeää pohtimaan. Opinnäytetyön kirjoitusvaihe oli hyvin aikaa vievää ja kasvatti tekijän keskittymiskykyä pitkäkestoiseen työprosessiin. Kvalitatiivinen tutkimus oli tulosten aukaisun kannalta prosessin ajankäyttöä pidentävä, mutta samalla se tuki hyvin itse työn tarkoitusta ja tulosten saantia.

Tutkimuksia analysoidessani kiinnitin erityistä huomiota siihen, mikä pajalle tulevien nuorten enemmistön tilanne on. Osa pajalle ohjautuvista nuorista on ns. välitilassa, opiskelut ovat loppuneet ja varusmiespalveluksen alkamista odotellaan, jatko-opiskelut ovat alkamassa tai työn alkaminen tai uudelle paikkakunnalle muutto on edessä. Tällöin tilanne on useimmiten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta hyvä. Nuorella on selkeä polku ja päämäärä edessä ja tämän saavuttamista ja kulkemista edesautetaan itsestä huolehtimalla. Yhteiskunnan polarisoituminen ja varsinkin syrjäseutujen vaikutus elämänlaatuun ja mahdollisuuksien määrään on kuitenkin aiheuttanut sen, että koko ajan kasvava osa pajalle ohjautuvista nuorista on todella suuressa vaarassa pudota yhteiskunnan ulkopuolelle. Tämä osaltaan vaikuttaa mielialaan ja kertaantuu äkkiä oman hyvinvoinnin merkityksen unohtumiseen.

Asioiden hoito kävellessä, valinnat arkielämässä aktiivisempaan suuntaan esimerkiksi kauppareisua pidentämällä ja terveellisemmät valinnat ruokavaliossa ovat suuria positiivisia muutoksia. Lyhyiden matkojen kävely autolla liikkumisen sijaan on esimerkki muutoksesta, jolla on vaikutuksia myös omaan ympäristöön ja sen hyvinvointiin. Nuoret eivät omasta tilanteesta johtuen välttämättä mieti valintojensa vaikutuksia, mutta luontoliikunnassa keskustelut ympäristön elintilasta saavat useimmiten aikaan mietintää siitä, kuinka jokainen voi oman terveyden muutosten lisäksi vaikuttaa myös luonnon hyvinvointiin ja ympärillä olevien parempiin elinoloihin.

8.1 Tulosten tarkastelu

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto koko ei vaikuta tutkimuksen onnistumiseen (Eskola & Suoranta 1998, 62). Tämän tutkimuksen aineisto on määrällisesti pieni viiden tutkimukseen osallistuneen johdosta, mutta heidän näkemyksillään ja kokemuksilla aiheeseen on suuri merkitys. Tutkimustulosten kannalta otanta on riittävä ja merkittävä

Nuoria haastatteleamalla sain mukaan heidän näkökulmansa liikunnallisuuteen ja pajajakson terveellisten elämäntapojen kohentamisesta. Työ- ja yksilövalmentajien haastattelussa sain helpommin tutkittua pitempiaikaisesti, kuinka pajajaksot ovat vaikuttaneet nuorten liikunnallisuuteen. Liikunta on kuitenkin vain osa pajajaksoa, mutta terveellisillä elämäntavoilla tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Nuorten kokemus omasta kehittymisestä voi olla vajavainen, koska erityisnuorilla on usein itsetunnon ja omien kykyjensä kanssa hankaluuksia. Tästä johtuen tutkimukseen on lisätty valmentajien haastattelut, koska näin sain tutkimusta varten tietoa pitkäaikaisista tuloksista ja nuorten kanssa toimivien työntekijöiden näkemyksiä aiheeseen liittyen.

8.2 Jatkotutkimus- ja kehitysideat

Pajavalmennuksen aikana nuoret tekevät väliarviointeja omasta valmennusjaksostaan. Työ- ja yksilövalmentajat raportoivat myös nuoren kuulumiset lähettävälle taholle tasaisin väliajoin. Pajajakson päättyessä yhteydenpito nuoreen katkeaa kuitenkin melko automaattisesti. Pajasopimuksessa ei ole kirjattuna jatkoseurantaa ja nykyisestä tietoturvalaista johtuen tämä ehkäisee sen,

että nuoreen voisi laillisesti olla yhteydessä pajasopimuksen päätyttyä. Jo pelkästään nuoren pajavalmennuksen pitkäaikaisten vaikutusten kannalta olisikin tärkeää, että sopimukseen aloitettaisiin lisäämään ehto, joka mahdollistaa nuoren jatkoseurannan ennalta sovitun aikajakson jälkeen. Tällöin nähtäisiin ja kuultaisiin myös pajavalmennuksen liikuntaan liittyvien muutosten pysyvyys nuoren elämässä. Samalla nuorta voisi tukea harrastusmahdollisuuksiin, jos elämän muut mahdollisia ongelmia ja esteitä luoneet osa-alueet ovat muodostuneet suotuisimmiksi.

Pajakson aikana nuoret pääsevät osallistumaan sellaisiin liikuntamahdollisuuksiin, joihin heidän siviilielämänsä ei syystä tai toisesta välttämättä anna mahdollisuutta. Työ- ja yksilövalmentajien mielestä pajan jälkeiseen vaiheeseen tarvittaisiin monenkin nuoren kohdalla lisätukea. Tukihenkilö ja urheiluseurojen matalan kynnyksen mahdollisuus antaisi paljon apua, jotta pajavalmennuksen positiiviset vaikutukset eivät katkeaisi, jos nuori ei yksin pysty niitä ylläpitämään. Myös pajan liikuntasessioiden avoimuus niille nuorille, joilla sopimus on jo loppunut, olisi suuri apu tukemaan terveellisten valmennusvaikutusten pysyvyyttä. Tässä olisi hyvä mahdollisuus lisätä yhteistyötä kunnallisen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

8.3 Luotettavuus ja eettisyys

Pyrin opinnäytetyön prosessissani rehellisyyteen, tarkkuuteen ja huolellisuuteen. Huomioin haastateltavien anonymiteetin suojaamisen ja pyrin luomaan haastattelutilanteisiin avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin. Haastattelut tulee sellaisille henkilöille, jotka ovat ilmaisseet halunsa osallistua haastateltaviksi. Pienestä haastateltavien määrästä johtuen tulee kiinnittää erityistä huomiota tunnistamattomuuden suojaamiseen jo pelkästään lainsäädännön vuoksi, mutta myös etiikan kannalta. Lisäksi tulee toimia tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti koko opinnäytetyön prosessin ajan. (Kuula 2011, 231-240.)

Kaikki haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja ennen haastattelun aloittamista saivat luettavaksi ja allekirjoitettavaksi tässä opinnäytetyössä liitteenä olevan saatetiedotteen tutkimukseen osallistujalle ja suostumuslomakkeen (Liite 3). Nämä tiedot säilytetään tietosuojalain mukaisesti ja hävitetään haastatteludokumenttien ohella opinnäytetyön palautuksen jälkeen.

8.4 Ammatillinen kehittyminen

Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajakoulutus opettaa valmiuksia toimia liikunnanohjaus, terveyskasvatus ja hyvinvointivalmennustehtävissä. Koulutus lisää osaamista liikunta-alan johto- ja kehittämistehtävissä sekä liikuntapalveluiden tuottamisessa. (Ammattikorkeakouluun 2020.) Opinnäytetyön prosessi oli haastava kokemus. Tekijällä ei ollut aiempaa kokemusta suuresta tutkimuskokonaisuudesta, joten oppimisprosessi oli ammatillisesti laaja. Prosessin aikana tekijä on joutunut pohtimaan omia aiheeseen liittyviä motiiveja ja merkitystä nuorten elämän kannalta. Tutkimuksen aikana nuoria haastatellessa tekijälle on myös auennut laajemmin oman työn merkitys ja tulokset. Nämä haastattelut saivat tekijän miettimään vielä syvällisemmin aiheen teoriapohjaa ja vaikutuksia.

Opinnäytetyöntekijä on prosessin aikana oppinut etsimään ammattieettisesti pätevää tietoa ja arvioimaan tietolähteitä kriittisesti. Kansainvälisiä lähteitä hyödyntäessä on alan kielitaito kohentunut ja internet-lähteitä tarkastellessa on joutunut lähdekriittisesti arvioimaan materiaaliin käytettävyyttä. Ammattikorkeakoulun yhteisten kompetenssien yhtenä painotusalueena onkin eettinen osaaminen ja oppimisen taidot ja nämä ovat prosessissa kehittyneet. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020b).

Tutkimusprosessissa on hyödynnetty ammatillista verkostoa ja työyhteisöverkostoa. Tutkimuksen organisointi ja sisältöanalyysin teko on kehittänyt tekijää tutkimuksen teon ja tutkimusmenetelmien opetteluun saralla. Opintovapaa on mahdollistanut sen, että tekijä on voinut keskittyä opinnäytetyöprosessiin kokoaikaisesti. Tämä ja se, että toimeksiantajana on tekijän työnantaja, on myös osaltaan vaikuttanut siihen, että opinnäytetyö on tehty yksin. Toisaalta tutkimuksessa haastatellut työ- ja yksilövalmentajat ovat rikastaneet prosessia haastattelukeskustelujen myötä. Vertaistukena toimiminen keskusteluissa on ollut sekä tekijälle että haastatelluille työn arvoa kasvattava kokemus. Tekijä on kehittynyt työyhteisön viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa ja asiantuntijatehtävissä. Prosessin aikana tekijä on asiakaslähtöisesti tutkinut aiheen teoriapohjaa ja kehittynyt arvioimaan laajoja liikunnanohjauskokonaisuuksia. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020b).

Prosessin ohessa tekijä on laajentanut osaamistaan pajavalmennuksien suunnittelussa tavoitteellisesti ja nuoren haasteet huomioiden. Tutkimushaastatteluissa on nuorten kanssa käyty läpi aiheen kehityskohteita ja pajavalmentajien haastatteluissa on luoto ajatusmalleja siitä, kuinka liikunnan hyödyntämistä pajavalmennuksessa voitaisiin lisätä ja kehittää. Näin myös opinnäytetyön

tekijän johtamistaidot ovat kehittyneet kehitysnäkemyksen ja liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen huomioinnin kautta. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020b).

Opinnäytetyön tekijä on osaltaan tuonut esiin yhteiskunnassa vallitsevan polarisaation kehityksen tuomat haasteet. Näitä tutkimalla ja niihin pohjautuvan tiedon lisäämisellä opinnäytetyön tekijä voi tutkimuksellaan vaikuttaa nuorten hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan valtakunnallisesti hyödyntää pajavalmennuksen kehittämisessä liikuntaharjoittelua hyödyntäen ja näin ollen tutkimuksen toteutuksella on myös yhteiskunnallisesti merkitystä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020b).

Tämän tutkimustyön teon varrella opinnäytetyön tekijä on perehtynyt yhä syvemmin liikuntadaktiikkaan ja -pedagogiikkaan. Tutkimuksen teoriatieto ja tutkimustyö kokonaisuudessaan on kehittänyt tekijän osaamista ja tietopohjaa nuorten kasvun ja kehityksen tukena sekä pitkäaikaisen terveyttä edistävien kokonaisuuksien suunnittelussa. Tekijän asiantuntijuus on kasvanut ja hänen näkökulmansa kokonaisvaltaisesta liikunnanohjauksen ja terveydenedistämisen ammattitaidosta on vahvistunut. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020b).

Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. (2001). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysi menetelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 136.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 26, 27.
- Ammattikorkeakouluun. (2020). Koulutukset. <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/koulutukset/> Viitattu: 8.11.2020
- AVI (2017). Aluehallintovirasto. Pohjois-Karjalan liikuntakysely. <https://www.avi.fi/documents/10191/987378/Kyselytulokset+%28Avi+tilaisuus%29.pdf/eed10f25-5d91-4071-98d6-7ce2aef7859e> Viitattu: 6.6.2020
- AVI (2018). Aluehallintovirasto. Työpajatoiminta. <https://www.avi.fi/documents/10191/13272028/Ty%C3%B6pajatoiminta+2018+-+LSSAVI> Viitattu: 21.11.2020
- Buckworth J & Dishman RK (2002) Exercise psychology. Human Kinetics.
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F. & Griffin, S. J. (2011). Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. American Journal of Preventive Medicine 40, 6.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry 11, 4.
- Duda, J. & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. https://www.researchgate.net/publication/229114635_The_coach_created_motivational_climate Viitattu: 8.6.2020
- Eriksson, S. & Ronkainen, J. (toim.) (2016). Mitä nuoret ajattelevat palveluista? Itä-Suomen nuorisopuntarissa nuoret ja palvelujärjestelmä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Grano Oy, 59-60.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Ewles L, Simnett I (1995) Promoting health a practical guide. 3rd edition Bailliere & Tindall, Scutari Press, 20.
- Gissler, M., Larja, L., Merikukka, M., Paananen, R., Ristikari, T. & Törmäkangas, L. (2016). NEET-indikaattori kuvaa nuorten syrjäytymistä. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2016/neet-indikaattori-kuvaanuorten-syrjaytymista/>
- Himberg, L. & Jauhinena, R. (1998). Suhteita: Minä me ja muut. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2010). Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. (2007). Establishing a positive motivational climate in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Auweele, D. Alfermann, B. Vereijken, & Y. Theodorakis (toim.), Psychology for physical educators: Student in Focus. Champaign, IL.: Human Kinetics, 3-20.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2020a). Tulokset. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytettyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tulokset> Viitattu: 9.11.2020
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2020b). Opinto-opas. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090> Viitattu: 8.10.2020
- Karppinen, J.A. (2010). Seikkailukasvatus – erilainen tapa opettaa ja oppia. Teoksessa: Latomaa, T. & Karppinen, J.A. (toim.) Seikkaillen elämyksiä II - Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Tampere: Juvenes Print.
- Kauranen, K. (2014). Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy, 148-149, 272-273.
- Kekäläinen, T. (2018). Hyvä treeni, parempi mieli – Voimaharjoittelun psykologiset hyödyt. <https://lihastohtori.wordpress.com/2018/04/08/voimaharjoittelun-psykologiset-hyodyt-kekalainen/> Viitattu: 5.6.2020
- Keltinkangas-Järvinen., L. (1994). Hyvä itsetunto. 12.painos. Helsinki: WSOY.
- Keltinkangas-Järvinen, L. (2008). Temperamentti, stressi ja elämäntoiminta. Helsinki: WSOY.
- Kesti, T. (2010). Luonto hyvinvoinnin tekijänä. <http://www.arctic-flavours.fi/binary/file/-/id/138/fid/1216/> Viitattu: 5.5.2020

- Metsämuuronen, J. (toim.) (2006). Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsämuuronen, J. (toim.) (2008). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nupponen, R. (1994). Terveyspsykologian perusteet. Stakes oppaita 21. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmeksen Nuorten Kulma (2020). <https://www.nuortenkulma.fi/> Viitattu: 5.5.2020.
- Närhi, A. & Frantsi, P. (1998). Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otava, 69.
- Ojanen, M. (2012). Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: Urheilupsykologian perusteet. Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 337 – 338.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2012). www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohdeet_ja_rahoitus/tyoepajat/?lang=fi Viitattu: 10.5.2020.
- Perttilä, K. (1999). Terveiden edistäminen kunnan tehtävänä. Stakesin tutkimuksia 103. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Pokali Ry (2017). Pohjois-Karjalan liikunta ry. Pohjois-Karjalassa tiedostetaan liikunnan merkitys terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. <https://www.pokali.fi/?x254162=290762> Viitattu: 8.8.2020.
- Ponnikas, J., Voutilainen, O., Korhonen, S. & Kuhmonen, H.-M. (2014). Maaseutukatsaus 2014. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Alueiden kehittäminen. Helsinki: Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä 2/2014.
- Prochaska J, Wright JA & Velicer WF (2008) Evaluating theories of health behaviour change: A hierarchy of criteria applied to the transtheoretical model. *App Psych* 57(4), 561–588.
- Rootman, I., Goodstadt, M., Potvin, L. & Springett, J. (2001). A framework for health promotion evaluation. Teoksessa Rootman ym. (toim.) Evaluation in health promotion. Principles and perspectives. WHO Regional Publications Eu-ropean Series, No 92. Denmark: WHO.
- Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. (2004). Terveiden edistäminen puntarissa. Terveiden edistämisen lehti Promo 32. 2/2004.

Räty, K. (2012). Liikunta osallisuuden edistäjänä. Esimerkkejä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtävästä liikuntatyöstä. Turvallinen ja eheä Suomi-seminaari Lahti. Nuori Suomi ry. <https://docplayer.fi/3234159-Liikunta-osallisuuden-edistajana-esimerkkeja-syrjaytymisvaarassa-olevien-nuorten-kanssa-tehtavasta-liikuntatyosta.html> Viitattu: 3.9.2020.

Salonen, K. (2005). Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmat. Helsinki: Edita.

Seedhouse, D. (1997). Health promotion. Philosophy, Prejudice and Practice. England: John Wiley & Sons Ltd.

Seikkailukasvatus (2020). Seikkailukasvatus menetelmänä. <http://www.snk.fi/seikkailukasvatus/seikkailukasvatus-menetelmana.html> Viitattu: 10.5.2020.

Sherwood NE & Jeffery RW (2000) The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Ann Rev Nutr* 20, 21–44.

Soini, K. (toim) (2014). Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care – toiminnan vaikuttavuutta. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf> Viitattu: 13.9.2020.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). Nuorten syrjäytyminen. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen Viitattu. 8.6.2020.

Thurston M & Green K (2004) Adherence to exercise in later life: how can exercise on prescription programmes be made more effective? *Health Promot Int* 19(3), 379–387.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 8. uudistettu painos. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosake-yhtiö Tammi. (Lähde on EPUB -tiedostomuodossa. Kirja ei sisällä sivunumeroita.)

Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. (2016). Laatia liikuntaneuvontaan. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES. https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2032-Laattia_liikuntaneuvontaan_FINAL.pdf Viitattu: 10.8.2020.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Helsinki: Metlan työraportteja 52. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf> Viitattu: 10.10.2020.

UKK-instituutti. (2020). Aikuisten liikkumisen suositus 2020. Saatavilla: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus> Viitattu: 8.10.2020.

USDHHS (1980) U.S. Department of Health and Human Services. Promoting health/ preventing disease: Objectives of the nation. Washington DC: U.S Government Printing Office.

Valtakunnallinen työpajayhdistys (2019). <https://www.tpy.fi/tyopajatoiminta/> Viitattu: 2.6.2020.

Valtakunnallinen työpajayhdistys (2017). Työpajapedagogiikka. https://www.tpy.fi/site/assets/files/5333/tyopajapedagogiikka_suomi.pdf Viitattu: 18.5.2020.

WHO, (1958). The first ten years. The health organization. Geneva: WHO.

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko Työ- ja yksilövalmentajille

Taustatietoja haastateltavasta

- Työuran kesto?
- Koulutus?
- Liikunnan määrä vapaa-aikana?
- Liikunnan merkitys vapaa-aikana?

Tutkimustietoa

- Liikunnan merkitys työssä?
- Missä määrin liikunnan lisääminen vapaa-aikana on osa nuorten pajajakson tavoitteita?
- Jos liikunta ei kuulu pajajakson toimintaan, niin miksi?
- Mitkä lajit ovat nuorten suosiossa? mihin tutk.ongelmaan liittyy? vai lisäätkö tutk.ongelmaksi?
- Joukkuelajit, yksilölajit, luontoliikunta? kts. ed.
- Mikä yhteys valmennettavan lähettävällä taholla on liikunnallisuuteen vapaa-aikana?
- Mikä yhteys valmennettavan opintotaustalla on liikunnallisuuteen vapaa-aikana?
- Mikä merkitys valmennuksen kestolla on suosikkilajeihin? mikä tutk.ongelma?
- Miten valmennusryhmän koko vaikuttaa joukkuelajien suosioon? mikä tutk.ongelma?
- Minkälaisia onnistumisen tunteita nuoret kokevat liikunnassa?
- Jääkö liikunta osaksi nuorten arkielämää?
- Miten liikunnan hyödyt näkyvät valmennusten onnistumisessa?
- Miten nuoret kokevat liikunnan vaikuttavan omaan itsetuntoon?

- Miten nuoret kokevat liikunnan vaikuttavan arkirytmiiin?
- Auttaako liikunta pajanuoria tutustumaan paremmin toisiinsa ja muuhun valmennusryhmään?
- Pitäisikö liikunnan olla suurempi osa valmennusta?
- Millä tavoin nuortenpajan tulisi lisätä resursseja liikuntaan?
- Miten pajajakson liikunta vaikuttaa nuorten vapaa-ajan liikunnan määrään ja liikuntalajeihin?

Liite 2. Haastattelurunko nuorille

Taustatietoa

-Ikä?

-Koulutus?

-Valmennuksen kesto?

-Liikunnan määrä vapaa-aikana?

-Liikunnan merkitys vapaa-aikana?

Tutkimuskysymyksiä

-Liikunnan määrä valmennuksessa?

-Millaisia onnistumisen kokemuksia olet kokenut saaneesi liikunnassa?

-Millaisista urheilulajeista pidät?

-Joukkuelajit/yksilölajit/luontoliikunta?

-Millaisia lajeja toivoisit valmennusjaksoon?

-Miten pajajakson liikunta on vaikuttanut vapaa-ajan liikunnan määrään?

- Miten pajajakson liikunta on vaikuttanut arjenhallintaan?

-Millaisia vaikutuksia pajajakson liikunnalla on ollut itsetuntoon?

-Miten pajajakson liikunta on vaikuttanut toisiin valmennusryhmäläisiin tutustumiseen?

-Millainen vaikutus liikunnalla on ollut valmennuksen kokonaistavoitteisiin?

Liite 3. Saatetiedote tutkimukseen osallistujalle ja suostumuslomake

Hyvä haastateltava,

Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus-ohjelmassa. Opinnäytetyöni aiheena on ”Pajanuorten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaaktiivisuuden tukeminen”. Tällä tutkimuksella pyrin selvittämään nuorten pajavalmennusjaksojen liikunnan vaikutuksia elämäntapoihin ja nuorten koke-muksiin omasta hyvinvoinnistaan. Opinnäytetyön toimeksiantaja Nurmeksen Nuorten Kulman. Tuloksia voidaan hyödyntää nuorten pajavalmennusjaksojen liikunnan kehittämisessä ja parantamisessa nuorten toiveiden mukaisesti.

Haastattelussa ei kerätä henkilötietoja. Haastattelut nauhoitetaan ja kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja yksityisyytesi säilyy läpi tutkimuksen, et ole tunnistettavissa haastatteluaineiston käsittelyvaiheessa tai lopullisessa opinnäytetyössä eikä haastateltavan henkilöllisyys tule missään vaiheessa tutkimuksen aikana tai tutkimustulosten julkistamisessa esille. Haastatteluaineisto hävitetään tutkimusaineiston analysoinnin ja raportin koostamisen jälkeen joulukuussa 2020.

Kiittäen

Pauli Sorsakari

Suostun tutkimukseen pajuorten liikunta-aktiivisuudesta ja liikunta-aktiivisuuden tukemisesta

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen ymmärtänyt, että voin milloin tahansa ilmoittaa tutkimuksen yhteyshenkilölle, etten enää halua osallistua tutkimukseen, mutta siihen asti kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan hyödyntää tutkimuksessa.

Olen tutustunut tätä tutkimusta koskevaan minulle toimitettuun tietosuojailmoitukseen, ja ymmärrän miksi ja millä perusteella tutkimuksessa käsitellään henkilötietojani. Olen ymmärtänyt, että henkilötietoni eivät missään vaiheessa tutkimusaineiston julkaisussa tule esille. Olen ymmärtänyt, että haastatteluaineisto ja tämä lomake säilytetään tietosuojalain mukaisesti ja hävitetään tutkimusraportin koostamisen jälkeen.

Minulla on ollut mahdollisuus saada vastauksia kysymyksiini, ja olen saanut tutkimuksesta riittävät tiedot.

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen.

Paikka _____ Päiväys ____/____/2020

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 4. Haastattelujen tulostietriisi

	Minkäläinen on pajuorten vapaa-ajan liikunnallisen aktiivisuuden taso?		
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Syrjäytymisen ehkäisy	<p>” Useimmiten on liikunnan lisääminen on tavoite. Starttipajan yksi tavoitteita on mielen hyvinvointi ja sitä tuodaan esille. Osalle liikunta tulee luonnostaan osaksi valmennusta, osalla taas haetaan liikunnan kautta työkaluja. Osalle se laitetaan sopimukseen tavoitteeksi, osalle taas tuodaan valmennuksen osana pikkuhiljaa. Osalle ajatus liikunnasta on että se on perseestä, hikoiluttaa ja koulussa on pakotettu, silloin ei lyödä ns. lukkoon liikuntatavoitetta vaan tuodaan sitä pikkuhiljaa ja huomataan kuukauden päästä, että fiilis on muuttunut ja liikunta onkin ihan kivaa.”</p> <p>” Yksi kaikkien pajuorten valmennuksen tavoitteita on liikunnan lisääminen”</p> <p>” Liikunnan lisäämisellä nuorten vapaa-aikaan on tärkeä rooli. Pyrimme siihen, että kaksi kertaa viikossa on liikuntaa ja että se on mahdollisimman monipuolista. Katsomme myös vuodenajan mukaan lajivalintoja. Hyvällä kevät- ja syysällä olemme nuorten kanssa mieluummin ulkona liikkumassa. Talvella harrastetaan enemmän sisäliikuntaa, koska pajuoreet eivät talvisaikaan mielellään liiku ulkona, koska tässä tulee vastaan myös varusteongelma. Pajuoruilla harvoin on kovin monipuolista liikunta/ulkoiluvälineitä/vaatetusta.”</p> <p>”TE-toimisto ei ota juurikaan kantaa valmennuksen sisältöön. Kelan kautta tulevilla ja jo esim. NUOTTI-valmennuksissa olevilla toivotaan kokonaisvaltaista valmennusta. Oppilaitoksien kautta tulevilla liikunta kuuluu jo valmiiksi opetus- suunnitelmaan ja hyvinvointi on myös osa opiskelua ja näin ollen sitä korostetaan ja pyritään suorittamaan pajuoreiden kanssa kaikkien opiskelijoiden kanssa. Lähtötilanne vaikuttaa enemmän, mutta esim. suoraan peruskoulun jälkeen pajalle tulevat ovat liikunnallisempia. Aikuisikäisillä nuorilla liikunnallisuus on pienempää ja mitä pitempi poissaolo yhteiskunnan toiminnoista, sitä vähemmän liikunnallisuutta.”</p> <p>”Opiskelijat ovat yleensä halukkaampia ja motivoituneempia urheilemaan. Työkokeilijat eivät yleisesti ottaen ole niin innokkaita. Vanhemmat nuoret ovat liikkuneet enemmän kuin nuoret ja varsinkin jos on valmiiksi jo liikunnallinen. Mitä pitempään nuori on ollut poissa yhteiskunnan toiminnoista, sitä matalampi on usein fyysinen aktiivisuus”</p> <p>”Mielenterveyskäsitystä ohjautuvilla harvoin on liikuntataustaa tai harrastuneisuutta. Luonto on heille miltei ainoa liikuntayhteys. TE-toimistosta tulevilla on taustaa ja halua liikuntaan. Sos.toimelta ja A-klinikalta tulevilla on liikunta vähemmänlaista. Ammattikoulu tai lukio käytyinä olevilla on harrastuksia tai jopa seuraliikuntataustaa. Jos ei ole ammattia, on liikunta pysynyt kävely/pyöräily/frisbeegolf-tasolla ja aktiivinen urheilu ei ole heidän juttunsa. Koulu/opsikeluuyhteisön jäsenillä on liikuntayhteisötaustaa.”</p>	<p>Yhteiskunnasta syrjäytyneiden heikentää itsestä huolehtimista</p> <p>Taloudellinen tilanne vaikuttaa</p> <p>Sosiaalisen elämän vähyydellä on suora vaikutus liikunnallisuuteen</p>	Sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tilanteen vaikutus
Yläluokka Liikunta ja terveyskasvatus	Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
	<p>”Valmennus sujuu paremmin, kun nuori aktivoituu ja liikkuu siviilissä enemmän. Muu valmennus sujuu nuoren osalta aktiivisemmin ja myönteisemmin. Siirtovaikutus onnistumisten kokemuksista on suuri.”</p> <p>”Monen nuoren kohdalla arkirytmi paranee. Unen määrään ja laatuun liikunnalla on selkeä positiivinen vaikutus. Ylipainon kanssa ihan perus arkiliikunta kävelemällä auttaa jaksamiseen ja tilanteeseen. Myös ruokottumukset ja arjenhallinta paranee.”</p> <p>”Motivaatio opiskeluun kasvaa, kun liikunta tauottaa toimintaa. Pitemmässä kaavassa sen huomaa arkirytmien parantamisessa ja nuoret kertovat liikunnan lisäämisen parantavan elämäntilannetta ja arjen ylläpitoa.”</p> <p>”Suurimmalla osalla auttaa liikunta auttaa sosiaalisena vahvistimena. Etukäteen mietitty peliparit, taustojen yhteneväisyys jne. ja porukan jakaminen sopiviin ryhmiin helpottaa porukan tutustumista. Yhteiset puheaiheet ovat loistava yhdistävä tekijä. Usein parhaimmat lähtökohdat toisen nuoren kanssa tulevat yhteisestä liikuntatekemisestä ja kokemuksista. Liikunta helpottaa viemään keskittymisen omista virheistä tai esim. ulkonäköpaineista ja tutustuminen tapahtuu miltei itsestään. Ohjaajankin on helppo liikunnan yhteydessä jututella ja havainnoida luontevasti. Hyvä esimerkinä ryhmähengestä toimii se, kun oltiin sauvakävelyllä. Sauvakävely rääntäessä helmikuussa oli jotain, mihin en aluksi uskonut nuorten innostuvan. Oltiin jo useita kuukausia tehty yhdessä ja ryhmälle oli syntynyt hyvä ja kannustava yhteishenki ja tämäkin lajikoelmu sään aiheuttaman lisähaasteen myötä nähtiin vain uutena hienona kokemuksena”</p> <p>”Liikuntasessioissa toiminta on rennompaa ja ”vapaaehtoisempaa” ja silloin on helpompaa tutustua, kun tutustuminen tapahtuu mielekkään toiminnan kautta. Hauskanpidon ja ilon kautta toimimassa ja isot tavoitteet unohtaessa nuorten olemus on rennompaa ja mukavan yhdessäolon kautta sekä tutustuminen että selkeä sosiaalinen vahvistuminen tapahtuu ihan luonnostaan. Selkeästi näkee, että hauskanpidon ja ilon kautta toimimassa ja isot tavoitteet unohtaessa nuorten olemus on rennompaa ja mukavan yhdessäolon kautta sekä tutustuminen valmentajaan ja muihin valmennusryhmäläisiin tapahtuu kuin itsestään”</p> <p>”Liikunta helpottaa selkeästi tutustumista. Valmennus ja porukassa toimiminen tapahtuu miltei itsestään ja kaikki ovat samalla linjalla, kun kaikki osallistuvat porukassa toimimiseen ei eriarvosta ketään, kun tavoitteena on ryhmän ja ryhmän kaikkien yksilöiden onnistumisen mahdollistaminen.”</p> <p>”Pikkuasioista, esim. jo siitä että saadaan osallistumaan. Monilla tausta ja kokemukset ovat niin negatiivisia että jos ei ole moneen vuoteen liikkunut niin se että lähtee tekemään ja kokemaan on suuri merkki siitä, että liikunta on ihan jees. Nuoret itse nostaa palautekeskusteluissa pääpiirteittäin se, että aamulla väsytti eikä kiinnostanut, mutta liikunnan jälkeen mielipide on muuttunut positiiviseksi. Nuoret rupeavat kannustamaan toisiaan ja tsemppaamaan hymyillen ja spontaanisti toisiaan. Sainoin epäonnistumisten nopea unohtaminen on selkeä merkki. Pitkällä aikavälillä liikunnan siirtyminen vapaa-aikaan on selkeä merkki ja se, että toivotaan liikuntaa enemmän osaksi valmennusta.”</p> <p>”Näkyvät nuorissa ja nuoret rupeavat pajajakson aikana osallistumaan vapaa-ajallaan liikuntatapahtumiin ja rupeavat usein harrastamaan vapaa-ajallaan liikuntaa, vaikka tätä ei ole tehneet ennen pajalle tuloa. Esimerkkinä nuoret lähtevät pajapäivän päätteeksi porukalla harrastamaan liikuntaa, kun ovat oppineet uusia taitoja lajeihin liittyen. Seuravana päivänä Nuori tuli kertomaan, kuinka pajapäivän jälkeen lähdettiin heittämään fribaa porukalla, kun se oli pajalla kokeiltuna niin mukava laji”</p> <p>”Nuoret kokevat selkeitä ja näkyviä onnistumisen tunteita. Nuoret osoittavat sen olemalla iberempia ja positiivisempia olemukseltaan ja tulevat ihan konkreettisesti sanomaan asiasta. Heidän ulkoisessa olemuksessaan se näkyy hymyillä, nauruna ja silloin huomaa selkeästi, miten nuorella on hyvä olla ja kuinka hän nauttii onnistumisesta ja sen tuomista positiivisista tunteista. Tämän seurauksena nuoret myös haluavat uudelleen ja uudelleen liikkumaan ja tiedustelevat jo etukäteen seuraavista liikuntakerroista. Nuoret puhuvat usein, kuinka aamulla väsytti eikä kiinnostanut, mutta liikunnan jälkeen mielipide päivästä ja omasta olosta on muuttunut positiiviseksi”</p>	<p>Liikunta auttaa unohtamaan omat heikkoudet</p> <p>Arjenhallinta paranee liikunnan myötä</p> <p>Nuoret vahvistuvat sosiaalisesti</p> <p>Itsetunto kasvaa</p> <p>Toiveikkaus tulevaisuudesta paranee</p>	Elämäntilanteen paranee

	Millaisia toiveita ja tavoitteita nuorilla on pajajakson liikunnan suhteen?		
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaisu "Valmennuksien kesto vaihtelee tarpeiden, lähtötason ja tavoitteiden mukaan. Keskimäärin asiakkuus kestää 9 kuukautta. Pajanuoret eivät ole superliikkuja ja voimavarat liikuntaharrastamiseen ovat usein heikot. Toiminnan aikana saadaan hyviä kokemuksia ja onnistumisia ja ennakkoluuloja liikuntaan rikottua. Lajikokeilujen kautta tulee into ko-keilla uudelleen ja uusia lajeja. Positiivinen suhtautuminen liikuntaan kasvaa ja kynnyksistä lähtee haastamaan itseään ma-daltuu ja halutaan kokeilla vaativampia lajeja. Sauvakävely räntäsateessa helmikuussa, kun oltiin jo useita kuukausia tehty yhdessä ja ryhmälle oli syntynyt hyvä ja kannustava yhteishenki. Mitä pitempää liikuntaa saadaan tuotua nuoren arkeen ja ns. aivopestyä ja annettua positiivisia kokemuksia, kasvaa ns. nälkä syödessä."	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Osalli-suus	"Pajajakson edetessä ja yksilölajien kautta saadaan selkeää ja näkyvää varmuutta toimia ryhmässä. Muiden kanssa yksilölajeja suorittaessa varmuus toimia ryhmässä kasvaa ja uskalletaan siirtyä joukkuelajien kautta toimimaan ryh-mässä. Liikunnan kautta tulevat onnistumiset vaikuttavat sosiaalisesti vahvistavasti." "On suuri merkitys. Ryhmän tutustuessa toisiinsa joukkuelajit muuttuvat suosituimmaksi, mutta pajajakson alussa yk-silölajit ja yksilöharjoittelu on suositumpaa. Esim. koripallon heittokisat ovat jaksen alussa halutumpia, mutta pikkuhii-jaa ryhmän tutustuessa pelaaminen porukalla muuttuu mielekkäämmäksi. Osaksi porukkaa pääseminen vaikuttaa sel-keästi." "Starttipajalla on monen osalta matalan kynnyksen lajit ja alkuun monella hikiilikuunta on pois suljettua mutta sitä tuo-daan pikkuhiljaa soveltavien harjoitteiden ja pelien kautta. Luonto on helppo paikka, pallopelit muunneltuna, frisbee-golf, sulkapallo ja tennis ovat Kajaanissa suosittuja. Jooga, mistä yllättävän moni tykkää vaikka ennakkoluulot ovat korkeat. Moni nuori yhdistää liikuntaan hien, kipeytyneet paikat ja älyttömän määrän varusteita, joiden pitää olla vi-meisen päälle. Frisbee, kaverit ja hyvä ilma tuovat kuitenkin hyviä juttuja. Ne saavat nuoren liikkeelle ja antavat onni-stumisia ja puheympäristön. En minä ole mikään käsillä näpertelijä, mutta jos minä saan askartelulla herätettyä nuoren luottamuksen ja saamaan hänet osallistumaan myös tennikseen, niin eihän minulla ole muuta vaihtoehtoa kuin kääriä hihat ja ruveta maalaamaan." "Frisbeegolf, yksilölajit jos nuoret eivät harrasta juurikaan liikuntaa. Jos nuoret harrastavat jo valmiiksi liikuntaa koros-tuvat joukkuelajit suosituimmassa valinnoissa, esim. salibandy, koripallo, jalkapallo." "Suosikkikategoria vaihtelee paljon sen mukaan, että millainen/minkä kokoinen ryhmä on valmennuksessa. Aika pit-käلتi nuoret kuitenkin haluavat joukkuelajeja, jos vain ryhmäkoko riittää."	Nuorten toiveita kuunnellaan Liikuntatoiveet muuttuvat val-mennuksen ede-nessä	Lajien suhteen valmennuksen edetessä halutaan mieluummin ryh-mätoimintaa
	Miltä osin pajajakson liikunnallisuus ja mahdolliset terveemmät elämäntavat ja arkitiitit jäävät osaksi nuorten ar-kea?		
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaisu "Kaikilla ei jää, koska mahdollisuus, paikat, välineet ja tarjonta ryhmään häviää valmennuksen jälkeen pois. Osalla ku-tenkin jää ja osa rupeaa harrastamaan kuntosalia, pallopelejä, juoksua, jousiammuntaa. Yleinen aktiivisuus kuitenkin kasvaa arki liikunnan lisäämisessä ja luonnossa liikkumisessa. Moni puhuu muistijäljestä, kuinka valmennuksen liikunta jää positiiviseksi kokemukseksi ja halu liikkumiseen jää."	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Liikkumi-sen suosi-tukset	"Monella jää. Riippuu tietysti paljon elämäntilanteesta ja elämäntilanteista. Jos tilanne on huono sekä fyysisesti, että henkisesti niin ei selkeästi jää, mutta niillä, joilla ongelmat ovat enemmän työllisyydessä tai opiskelujen etenemi-nessä, on liikunnan lisääminen vapaa-aikaan helpompaa." "Osa kertoo että jää liikunta jää, mutta pajajakson jälkeen seuranta ei konkreettisesti voi tehdä. Osa nuorista kui-tenkin näkee liikkumassa ja tämä kertoo sen, että kyllä liikunta jää osaksi arkea." Minkälainen on pajanuorten vapaa-ajan liikunnallisen aktiivisuuden taso?	Liikunta jää suu-rella osalla nuo-rista osaksi arkea Elämäntilanne vaikuttaa liikun-nallisuuden pysy-vyyteen	Liikunnan hyödyt
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaisu "Ennen pajalle tuloa en juuri liikkunut vapa-aikana enkä varsinkaan voi sanoa urheilteeni. Joskus pieniä kävelylenkkejä. Ei ole oikein seuraa, kenen kanssa liikkua tai urheilla." "Pelailin jalkapalloa vapaa-aikana silloin tällöin. Aika vähän kuitenkin varsinaista liikuntaa eikä sekään kovin sään-nöllisesti. Urheilin ennen vapaa-aikanani, mutta kun ei ole kavereita, kenen kanssa pelata, niin liikunta on jäänyt taka-alalle"	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Liikkumi-sen suosi-tukset	Miten liikunta vaikuttaa pajajaksojen tavoitteiden toteutumiseen?	Vähän liikuntaa	Liikuntakas-vatus
	Alkuperäinen ilmaisu "Pienet venyttelysessiot opiskelutehtävien lomassa auttavat keskittymään tehtävän tekoon ja tauttavat mukavasti päivää. Liikuntasessioiden aikana piristyy ja jaksaa taas keskittyä tehtäviin". "Liikunta monipuolistaa pajajaksoa ja piristää opintojen suorittamista. Liikunnan jälkeen on parempi olo ja oma mieli ja keho tuntuu virkeämmältä ja vetreämmältä. Pajalla ollessa keskitytään enemmän konkreettisiin valmennuksen ta-voitteisiin (työvalmennus, opiskelu), mutta liikunnassa touhuaminen on luontevampaa porukkaharrastamista"	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Yläluokka	Millaisia toiveita ja tavoitteita nuorilla on pajajakson liikunnan suhteen?	Liikunta lisää mo-tivaatiota	Onnistumi-sen koke-mukset
Yläluokka	Alkuperäinen ilmaisu "Kuntosali on auttanut voimatasojen kasvuun, uusia lajeja kokeilemalla saanut uusia kokemuksia ja kehonhallintaa ja uusia taitoja oppinut. Saanut uusia kavereita ja porukalla pelaaminen on mukavaa. Tykkään, kun voi toivoa lajeja ja lajikokeiluja"	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Pätevyy-den tunne	Mieluiten joukkuelajeja, sähly on suosikki ja kuntosalilla käynnistä tykkään. Joukkuelajeissa mukavinta on porukassa tekeminen ja kuntosalilla käyntiä tuskin harrastaisin." vapaa-aikana. Voimaharjoittelu mahdollistuu pajan kautta	Pelkistetty ilmaisu	Osallisuus

Miltä osin pajajakson liikunnallisuus ja mahdolliset terveemmät elämäntavat ja arkitutinit jäivät osaksi nuorten arkea?

Yläluokka	Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Siirtovai- kutus	"Enemmän tulee liikuttua ja pajalla liikunta lisää liikunnan määrää. Lisäksi pajavalmennuksen liikunta motivoi liikku- maan vapaa-ajalla. Vielä mukavampaa olisi, jos porukalla liikkumista olisi vapaa-aikana. Joukkuepelejä tai semmoista." "Päivärytmi on parantunut. Arki on terveellä tavalla rutinoitunut, ruokarytmi ja ruokahalu on parantunut ja unen määrä ja laatu on lisääntynyt. Lenkillä tulee käytyä säännöllisemmin."	Liikunta jää osaksi arkea Pajavalmennuk- sen jälkeiseen lii- kuntaa tarvitsisi tukea	Harrasteli- kunta