

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Ruoslahti, H. & Jokinen, H. (2021) Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen Nappi-hankkeessa. *Liikunta & Tiede* 1, 2-4.

Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen Nappi-hankkeessa

Mahdollisuus liikuntaan on kaikille suomalaisille kuuluva perustuslakiin sisältyvä kulttuurinen oikeus. Edellytykset liikkuu eivät kuitenkaan jakaudu tasaisesti. Nappi-hanke selvitti mahdollisuuksia edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikkumista ja terveellisiä elämäntapoja.

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN NUORTEN terveysongelmien riski on suuri, mikä johtuu mm. epäterveellisistä ruokailutottumuksista, kroonisista perussairauksista sekä vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Nämä nuoret jäävät muita ikäisiään helpommin puutteellisten tukitoimien vuoksi liikuntaharrastusten ulkopuolelle. Harrastusten puute ja vähäinen aktiivisuus lisäävät erityistä tukea tarvitsevien nuorten yksinäisyyttä (Pyykkönen & Rikala 2018; Kaski ym. 2012).

Säännöllisen liikunnan on todettu olevan tehokas keino lihavuuden ja ylipainon ehkäisyssä (Duodecim 2020; Teiska ym. 2008). Se edistää terveyttä, lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta, vahvistaa luustoa ja parantaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa että unen laatua (UKK-instituutti 2019). Liikunnalla voidaan parantaa erityistä tukea tarvitsevien nuorten itsevarmuutta, itse-tuntoa, itsetietoisuutta, omiin kykyihin uskomista sekä luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta (Koski ym. 2017; Rintala ym. 2011). Liikunta lisää myös voimaantumisen tunnetta eri elämänalueilla, sillä se tarjoaa erityistä tukea tarvitsevalle nuorelle mahdollisuuksia kehittää sosiaalisia taitojaan yhdessä muiden kanssa (Brittain 2004; Anderson 2009).

Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoima Nappi-hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahaa vuosina 2018–2020. Sen tavoitteena oli tarjota erityistä tukea tarvitseville nuorille mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan ja edistää heidän terveyttään, hyvinvointiaan ja osallisuuttaan. Hanke kehitti uusimaalaisten harraste-, liikunta- ja urheiluseurojen, erityisoppilaitosten ja kuntien vammaispalveluiden kanssa toimintamalleja edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveyttä ja liikunnallisia elämäntapoja. Etenkin Espoon ja Lohjan liikuntatoimien osallistuminen ja alueiden oppilaitosten opiskelijaj yhteistyö olivat erityisen tärkeitä uusien toimintatapojen jalkauttamisessa.

Tradenomiopiskelijat erityisnuorten tarpeita selvittämässä

Eri alojen opiskelijat saattoivat osallistua hankkeeseen opintojaksointegraatioilla. Tämä artikkeli kuvaa Laurean

tradenomiopiskelijaryhmän Nappi-hankkeelle Tutkimus- ja kehittämismenetelmät -opintojaksolla vuonna 2018 suunnittelemaa ja toteuttamaa kuutta tutkimusta. Nappi-hankkeeseen osallistuneet opiskelijat kartuttivat osaltaan tietoisuutta erityistä tukea tarvitsevien nuorten asioista yhteiskunnassa. Yksi hankkeen tavoitteista oli myös normalisoida suhtautumista erityisyyteen kouluissa, oppilaitoksissa, terveydenhuollossa, liikuntatoimessa ja asumisympäristöissä.

Opiskelijaryhmät etsivät Nappi-hankkeen rajauksiin sopivia ja opintojakson oppimistavoitteita tukevia tutkimusongelmia. Näiden pohjalta ryhmät suunnittelivat ja toteuttivat kuusi osatutkimusta, joiden tuloksia hyödynnettiin Nappi-hankkeen toiminnan suunnittelussa sekä sen järjestämissä tapahtumissa ja julkaisuissa. Näiden kuuden tutkimuksen pääpiirteet esitellään seuraavassa.

1. *Erityistä tukea tarvitsevien nuorten elämäntavat tieteilisessä kirjallisuudessa.* Opiskelijaryhmä toteutti kirjallisuuskatsauksen, jossa selvitettiin, miten erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveitä ja liikunnallisia elämäntapoja käsitellään tieteellisessä kirjallisuudessa. Aineistosta nousi esille viisi eri teemaa: 1) lepo, 2) liikunta, 3) ravinto, 4) ympäristön merkitys ja 5) tuen tarve. Sisältö keskittyi erityisryhmien kuvaukseen, liikunnan ja kuntoutuksen tavoitteisiin, erilaisiin sairauksiin ja vammoihin sekä niiden oireisiin, erilaisiin erityisryhmille hyväksi todettuihin liikuntamuotoihin, sekä liikunnan tuottamaan hyötyyn niin fyysisen, sosiaalisen kuin henkisen hyvinvoinnin ja kehityksen osalta.

2. *Kehitysvammaisten asumisyksikön nuorten elämäntavat.* Rakenteilla olleen, kehitysvammaisille nuorille tarkoitettuna asumisyksikön tulevien asukkaiden liikunta-, lepo- ja ravintotottumuksia selvitettiin vanhemmille lähetetyllä anonyymillä internet-kyselyllä. Samalla pyydettiin kehittämisehdotuksia. Tulosten perusteella asumisyksikön henkilöstön koulutus on tärkeää. Vanhemmat toivoivat, että nuoria aktivoidaan heidän yksilöllisiä tarpeitaan kunnioittaen. Varmistaakseen nuorten sujuvan siirtymän uuteen asumismuotoon vanhemmat toivoivat myös mah-



Liikunnan riemua Nappi-hankkeen liikuntalajikokeilussa Lohjan Tennarissa talvella 2019. Kuva: Heidi Jokinen

dollisuutta seurata yksikön toiminnan kehittämistä sekä nuorten osallistamista arjen askareisiin – muun muassa ruuanlaittoon.

3. *Erytystä tukea tarvitsevat nuoret uutisissa.* Mediaseurannalla selvitettiin erityistarpeita tarvitseville nuorille suunnattua uutisointia terveellisistä elämäntavoista. Tutkimuksen aikana selvisi, että uutisointi oli vähäistä, joten seuranta laajennettiin kaikkeen erityistä tukea tarvitseviin nuoriin liittyvään uutisointiin, kuten erityisnuorille tarjottuihin elämyksiin. Myös mm. erityisnuorten työkokeilu, erityisopetus ja liikuntamahdollisuudet olivat esillä. Sosiaalisessa mediassa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n (nykyisin Suomen Paralympiakomitea) todettiin olevan aktiivinen toimija, jolla yhteistyötahoinen on tarjolla monipuolisia urheilu- ja liikuntamahdollisuuksia vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

4. *Erytystä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastusmahdollisuudet – Espoo, Helsinki, Karkkila, Lohja, Nummela, Vantaa ja Vihti.* Internet-hauilla selvitettiin tahoja, jotka tarjoavat liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia näissä seitsemässä kunnassa. Tuloksissa tunnistettiin 60 tutkimusrajoituksen mukaisia palveluita tarjoavaa seuraa, joista Helsingissä toimi 18, Vantaalla 17, Espoossa 15 ja Lohjan alueella 10. Tulosten pohjalta harrastuskirjo painottui perinteisiin urheilulajeihin kuten ohjattuihin yksilölajeihin, pallopeleihin ja erityisesti sisällä toteutettavaan yksilöliikuntaan. Ryhmä päätteli, että luonnossa liikkumiselle ja erätaitojen opettelulle voisi olla enemmän tarvetta.

Harrastuskirjo painottui yksilölajeihin, pallopeleihin ja erityisesti sisällä toteutettavaan yksilöliikuntaan. Luonnossa liikkumiselle ja erätaitojen opettelulle voisi olla enemmän tarvetta.

5. *Unified-koripallo tukemassa liikunnallisen ja terveen elämäntavan muodostumista.* Haastatteleamalla kahta koripallotoiminnassa aktiivisesti toimivaa henkilöä haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen, miten koripallo lajina tukee liikunnallisen ja terveen elämäntavan muodostumista? Haastateltavat näkivät, että kaikki liikunta on ylipäätään hyväksi. Heidän mielestään koripallo lajina tukee monella tavalla nuorten liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan muodostumista, sillä se kehittää monipuolisesti kehon hallintaa ja fyysisiä ominaisuuksia sekä myös sosiaalisia taitoja. Kummassakin haastattelussa painottui pyrkimys ottaa erityistä tukea tarvitsevat nuoret osaksi koripalloperhettä mahdollisimman tasavertaisesti.

6. *Ratsastusharrastuksen vaikutukset erityisnuoren elämään.* Tarkoituksena oli ymmärtää ratsastusharrastuksen vaikutuksia erityisnuorten elämään. Tiedonkeruumenetelmänä ryhmä käytti haastatteluja, havainnointia ja kyselyä.

Tulosten mukaan ratsastusharrastuksella on tutkittaville henkilöille paljon positiivisia vaikutuksia, osittain jopa samankaltaisia kuin ratsastusterapialla. Kaikista ratsastusharrastuksen hyödyistä huolimatta johtopäätös oli, että Kartanon ratsastajien tallille tullaan ratsastamaan, koska se on kiva harrastus, jonka hyödyt (mm. fyysisen kunnan kehittyminen) ovat vain positiivinen sivutuote.

Hyödyt tulevat mukavan tekemisen sivutuotteina

Erityistä tukea tarvitsevien nuorten ohjaajien ja henkilöstön koulutukseen on kaikkien näiden kuuden pienoistutkimuksen perusteella syytä kiinnittää huomiota. Kohderyhmän nuoret tarvitsevat yksilöllisiä tarpeita kunnioittavaa erityistä tukea ja apua oman toiminnan ohjaukseen ja aktivoitumiseen. Aktiivinen toiminnan kehittäminen luo pohjan tarjota laadukkaita palveluita liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan juurruttamiseksi.

Erityistä tukea tarvitsevia nuoria on myös tärkeä osallistaa muun muassa keskustelemalla harrastuksista ja päivittäisistä elintavoista. Urheilu, liikunta ja niiden parissa koettu välitön, lämmin ilmapiiri edesauttavat nuoria viihtymään. Mukavat harrastukset vetävät puoleensa ja siten myös muodostuvat osaksi liikunnallista ja tervettä elämäntapaa. Nuorten harrastusmahdollisuuksia on jatkossakin hyvä laajentaa ja tukea. Heidän kanssaan on suositeltavaa keskustella harrastuksista, päivittäisestä ruuasta, levosta ja jaksamisesta (Laitinen ym. 2020).

Välitön ja lämmin ilmapiiri saavat erityistä tukea tarvitsevat nuoret viihtymään liikunnallisen harrastuksen parissa. Lajit ja liikunta vetävät puoleensa, kun toiminta on kivaa – liikunnalliset ja elämäntapahyödyt tulevat positiivisina sivutuotteina.

HARRI RUOSLAHTI, FT

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu
harri.ruoslahti@laurea.fi

HEIDI JOKINEN, TtM

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu
heidi.jokinen@laurea.fi

Kiitokset: Artikkelin toteutukseen ovat myötävaikuttaneet 2018 Tutkimus- ja kehittämisen menetelmät opintojaksolla opiskelleet: Joonatan Saarinko, Eero Akkola, Jani Suominen, Sami Pokka, Laura Hyppönen, Kira Laihorinne, Juhani Mäkinen, Veikko Pullinen, Pirita Vuorisalo, Markus Kasperi, Tuomas Jyry, Juha Penttinen, Onni Eho, Toni Karalahti, Petteri Lottanen, Jari Pesola, Johanna Eerola, Susanna Haarala, Satu Krok, Meri Mickos, Essi Paltamaa, Ville Grönlund, Erka Nieminen, Juha-Pekka Puska, ja Mika Tanskanen. Kiitämme teitä hyvin tehdyistä osatutkimuksistanne.



Laitinen, J., Meristö, T., Jokinen, H., Ruoslahti, H., Repo Jamal, H. 2020. NAPPI-vinkkejä erityistä tukea tarvitsevan nuoren liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Laurea julkaisut/Laurea Publications. <https://www.theseus.fi/handle/10024/346379>



Kuva: Heidi Jokinen

LÄHTEET

- Anderson, D. (2009). Adolescent girls' involvement in disability sport: Implications for identity development. *Journal of Sport & Social Issues*, 33, 427–449. doi:10.1177/0193723509350608, 29.9.2020
- Brittain, I. 2004. The role of schools in constructing self-perceptions of sport and physical education in relation to people with disabilities. *Sport, Education and Society*, 9, 75–94. doi:10.1080/1357332042000175827, 29.9.2020
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. 2017. Sports Club for Health (SCforH) – updated guidelines for health-enhancing sports activities in a club setting. Finnish Olympic Committee. https://www.scforh.info/content/uploads/2017/03/scfh2017_verkko.pdf, 27.8.2020
- Laitinen, J., Meristö, T., Jokinen, H., Ruoslahti, H., Repo Jamal, H. 2020. NAPPI-vinkkejä erityistä tukea tarvitsevan nuoren liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Laurea julkaisut | Laurea Publications. <https://www.theseus.fi/handle/10024/346379>
- Duodecim. Käypä hoito. Lihavuus. 2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>, 29.9.2020
- Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.
- Rintala, P., Välimaa, R., Tynjälä, J., Boyce, W., King, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Physical Activity of Children With and Without Long-Term Illness or Disability. *Journal of Physical Activity and Health*, 2011, 8 (8), 1066–1073. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4e114289-fb45-49a3-b8c9-02aa05a506a4%40sessionmgr4008>, 29.9.2020
- Teiska, M., Rintala, P., Salminen, J., Huttunen, H., Jokitalo-Trebs, M., Durchman, K., Tero, S., Mattila-Rautiainen, S., Huovinen, P. & Suhonen, M. 2008. Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Suomen CP-liitto ry. Forssan kirjapaino. <https://docplayer.fi/3234416-Liikuntaa-liikkujille-soveltaen-sopivaksi-minna-teiska-toim-suomen-cp-liitto-ry.html>, 29.9.2020
- UKK-instituutti. 2019. Liikunnan vaikutukset https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset, 28.9.2020