



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

OSAO KEMPELEEN YKSIKÖN ASUNTOLAN OPISKELI-
JOIDEN LIIKUNNANTARVE JA TOIMINNAN KEHIT-
TÄMINEN

Santeri Jalonen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

03 / 2013

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Santeri Jalonen	Sivumäärä 33 ja 2 liitesivua
Työn nimi OSAO Kempeleen yksikön asuntolan opiskelijoiden liikunnantarve ja toiminnan kehittäminen	
Ohjaava opettaja Lea Leminaho	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Oulun Seudun ammattiopisto Kempeleen yksikkö	
<p>Opinnäytetyössäni käsittelen Oulun Seudun ammattiopiston Kempeleen yksikön asuntolassa tehdyn liikunta kehittämiskyselyä ja siitä saatuja tuloksia. Tavoitteena on käyttää kyselystä saatuja tuloksia, opinnäytetyötäni ja sen avulla kehittää tulevaisuudessa Kempeleen yksikön liikuntaa. Tavoite on myös kartoittaa asuntolassa olevien opiskelijoiden liikunta aktiivisuutta ja samalla tarjota uusia liikuntamahdollisuuksia asuntolassa asuville opiskelijoille.</p> <p>On olemassa tutkimuksia jotka käsittelevät koulujen liikuntaa tai nuorten liikuntaa vapaa- ajalla mutta asuntolan liikuntatoiminnasta ei ole tehty opinnäytetöitä.</p> <p>Työni voi toimia työkaluna ohjaajatyötä tekeville ammattilaisille, materiaalina alan opiskelijoille. Se on myös tarkoitettu kaikille ammattiopistojen asuntolatoiminnasta kiinnostuneille.</p> <p>Tilajana toimii Oulun Seudun ammattiopiston Kempeleen yksikkö.</p> <p>Työtäni voi hyödyntää kun suunnitellaan yksikölle kehittämishankkeita, joiden tarkoitus on saada opiskelijat harrastamaan liikuntaa säännöllisesti niin että se edistää heidän terveyttä. Tavoitteena on myös ehkäistä asuntolassa olevien nuorten liikunnallista passiivisuutta.</p>	
Asiasanat Asuntola, liikuntatoiminta, opiskelijat, ammattiopisto, kysely	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Santeri Jalonen	Number of Pages 35
Title The need for physical exercise and development of physical activity of the student at OSAO Oulu Vocational school Kempele Unit dormitory.	
Supervisor(s) Lea Leminaho	
Subscriber and/or Mentor Oulu Vocational School Kempele Unit	
Abstract <p>In my thesis I have studied the development of physical activity of the students living at the dormitory at the Oulu Vocational Schools Kempele Units. The aim is to use the results of the survey and my work to further develop the physical activity of the students in the future at the Kempele Unit dormitory. The aim of the thesis is also to identify the need for the further physical activity of the students and to offer new sport and exercise opportunities.</p> <p>There are studies that deal with the physical activity of young people at schools and in their free-time but there are no current studies about physical activity in the Vocational schools dormitories in Finland. My work can serve as a tool for professional instructors and as a material for students. It is also intended for all youth work professionals that are interested in the operations of the vocational school dormitory.</p> <p>The subscriber of my thesis is the Oulu Vocational College Kempele Unit. The material will be used in the future planning projects that aim to develop the physical activity of the students. The purpose of the projects is to get students to exercise more regularly so that it contributes to their health. Purpose is also to prevent the passivity and the decline of the physical activity among the students that live in the Kempele Unit dormitory.</p>	
Keywords Dormitory, physical activity, students, vocational school, survey	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TERVEYSLIIKUNTA	6
2.1 Liikunnan merkitys nuorten terveyteen	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA JA LIIKUNTAKASVATUS	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.1 Liikunta osana nuorten liikuntakasvatusta	9
4 OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTO	12
4.1 OSAO Kempeleen Yksikkö	13
4.2 Pirilän Asuntola	14
5 KYSELYN TOTEUTUS JA TUTKIMUSAINEISTON KERUU	16
6 KYSELYN TULOKSET	17
7 LIIKUNTATOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA	26
7.1 KEHITTÄMISIDEAT OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTON KEMPELEEN YKSIKÖLLE	27
7. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
LÄHTEET	33
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikuntaa on pidetty aina tärkeänä osana Suomalaista elämäntapaa. Koulussa pidetyllä liikunnalla on aina ollut Suomen peruskoulussa suuri merkitys ja lapsia ja nuoria on rohkaistu myös vapaa-ajalla liikkumiseen ja liikuntaharrastuksiin.

Lasten ja erityisesti nuorten liikunta vapaa- ajalla ja yleiskunto on laskenut viime vuosikymmenien aikana. Tämän lisäksi lasten ja nuorten keskinäiset kuntoerot näyttävät suurenevan. Valtakunnallisella tasolla liikunnantarvetta koululaisilla ja nuorilla on kartoitettu useissa tutkimuksissa valtakunnallisella tasolla. On huomattu viime vuosina että sisätiloissa tietokoneella suoritettava pelien pelaamisen ja sosiaalisen median aktiivisen käyttäminen vie aikaa nuorten terveeltä liikkumiselta. (Fogelholm, Vuori & Vasankari, 2011)

Opinnäytetyö kartoittaa asuinyhteisön eli tässä tapauksessa Oulun Seudun ammattiopiston Kempeleen yksikön asuntolassa asuvien opiskelijoiden liikunnan tarvetta ja liikunta- aktiivisuutta. Opinnäytteen tutkimus perustuu liikunnankehittämiskyselyyn, jonka ovat suunnitelleet ja tehneet Virpiniemen urheiluopisto liikuntaohjaaja opiskelijat Mika Rajala ja Jessika Koret. He suorittavat opintojaan oppisopimuksella Oulun Seudun ammattiopistolla, jossa he toimivat liikuntaneuvojina. Opinnäytetyö keskittyy Kempeleen yksikössä tehdyn kyselyn analysointiin ja sen tuloksiin. Opinnäytetyön tutkimus on laadullista tutkimusta koska tarkoitus on hyödyntää saatuja tuloksia OSAO: n ja erityisesti Kempeleen yksikön liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä. Tilaajana toimii Oulun Seudun ammattiopiston Kempeleen yksikkö. Opinnäytetyössä keskitytään kyselyn tulosten pohjalta kahteen pääkohtaan ja niiden taustalla oleviin teorioihin, jotka tulevat selkeästi esille nuorille asetelluissa kysymyksissä ja nuorten vastauksissa. Tämä tutkimus erottuu aikaisemmista tehdyistä tutkimuksista että se on ensimmäinen OSAO: n yksikön asuntolan opiskelijoiden tehdyistä tämän aiheen kyselystä. Muuallakin suomessa on tehty vain muutamia asuntolaa koskevia kyselyjä, niissä kuitenkin liikunta ja elämäntavat oli vain osa isompaa kyselyä, kun taas tämä kysely painottui vain liikunnantarpeen ja elämäntapojen kartoittamiseen. Itse laadullinen tutkimukseni keskittyy vastauksista saatuihin tuloksiin ja niiden analysointi.

2 TERVEYSLIIKUNTA

Terveysliikunnassa yhdistyy terveys, kunto ja elämänlaatu. Puhutaan fyysisestä kunnosta ja terveystunnosta. Kyseessä on terveystunnosta, kun ensisijaisena tavoitteena on terveystunton. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan hyvää suorituskykyä, erityisesti kestävyyttä ja lihasvoimaa. Silloin kun liikunnalla pyritään parempaan fyysiseen kuntoon, on kyse kuntoliikunnasta. Kuntoilu, urheilu, mutta myös harrastuksiin tai omaan työhön liittyvä riipeä liikkuminen ja kodin ja ruumiilliset työt ovat useimmiten tehokasta terveystunnosta. Liikunnan pitää toistua riittävän usein ja pitkään, jotta sen fyysinen kuormitus on huomattava mutta ei liiallinen. Terveystunnolla on vaikutusta terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn.. Se voi vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan, stressinhallintaan, alentaa kohonnutta verenpainetta ja ehkäisee tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja näyttää estävän virustauteja. Liikunta on myös iso ravitsemusta ja ravitsemus on osa liikuntaa. Liikapainosta pääsee eroon tehokkaimmin, kun liikkuu enemmän ja syö vähemmän.(Huttunen.2012)

Arki liikunta kannattaa huomioida , myös niiden, joilla on jokin liikuntaharrastus. Arki liikunnan tehokkuus perustuu siihen, että se vaikuttaa pitkin päivää. Lukuisista pienistä annoksista tulee yhteensä paljon. Jos liikkuu pieniä matkoja monta kertaa päivässä, niin energiaa kuluu viikossa enemmän kuin kahdessa tunnin mittaisessa hikisessä liikuntaharrastuksessa. (Mustajoki.2012)

Arjen rutiinit antavat kymmeniä mahdollisuuksia lisätä askeleita ja käyttää lihaksia: työmatkasta voi kävellä osan, jalkoja voi käyttää hissien ja rullaportaiden sijaan, työ-kaverin luona voi työpaikalla yhtä hyvin piipahtaa kävellen kuin asioida puhelimella soittaen. Alle 1 - 2 kilometrin matkat tehdään auton sijasta kävellen.

Säännöllinen liikunnan uskotaan vaikuttavan ihmisen mielihyvään ja olotilaan. Samalla liikunta vähentää sairauksien vaaratekijöitä. Terveystunton parantamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen liikunta on yksi parhaimmista keinoista. Liikunnan avulla haetaan myös virkistymistä ja hyvää oloa ja yleisesti ajatellaan että sitä saa helpoimmin liikuntaharrastuksesta kuin muista elämän osa- alueista.

(Nupponen.2011)

Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat tyypillisesti lyhytaikaisia, päiviä ja viikkoja kestäviä. Satunnaisena toimintana ei liikunnasta ole hirveästi pitkäaikaista hyötyä. Terveysten ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän yli jatkuva elämäntapa. (Huttunen 2012)

2.1 LIIKUNNAN MERKITYS NUORTEN TERVEYTEEN

Nuorten terveystoiminnalla on nuoren hyvinvointia niin ulkoisesti ja sisäisesti ja sen vaikutusta vapaa-ajan toimintaan, kuten liikuntaan. Noin joka viides suomalainen nuori on fyysisesti täysin passiivinen. Terveystensä kannalta riittävästi liikkuvat hieman alle puolet nuorista. Lasten ja nuorten liikunnan kehittämisen tärkeimmät kohderyhmät ovat murrosikäiset, lihavat ja koulussa heikoimmin menestyvät, joilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. Liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, lisäämällä vanhemmilta saatua tukea sekä edistämällä myös vanhempien arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta.

On muistettava että suositeltava liikunnan määrä lapsille ja nuorille on 1,5 tuntia päivässä ja mieluiten viikon jokaisena päivänä. Aikaisempia tutkimuksia on tehty erityisesti peruskoulujen koululiikunnasta. Valtio ja opetushallinto tekevät myös itse joka vuosi oman arvioinnin aiheena yhdeksäsluokkalaisten kuntoliikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan ja siihen asennoituminen.

(Fogelholm 2011)

Säännöllinen liikunta auttaa hyvinvointiin fyysisesti sekä ennen kaikkea psyykkisesti. Tutkimustulokset tukevat käsitystä että säännöllinen liikunta ylläpitää tai tuottaa suotuisaa mielialaa. On todettu runsaamman vapaa-ajanliikunnan tai runsaamman kestävyysliikunnan olevan yhteydessä myönteisempää mielialaan, yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen ja vähäisempiin ahdistuneisuuden tai masentumisen merkkeihin.

(Nupponen R.: Terveystoiminta- Liikunta ja koettu hyvinvointi, 2011)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto sekä sopiva paino on Lasten ja Nuorten terveystoiminnalle ehdottoman tärkeitä. Painoon, fyysisellä hyvinvoinnilla ja elimistöjen kunnan on iso merkittävyys hyvällä ruokavaliolla. Nuori

Suomi ry:n kokoama asiantuntijaryhmä julkaisi v. 2008 ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Nämä suomalaiset suositukset ovat hyvin samantapaisia kuin mitä muualla maailmassa on julkaistu. Suositeltava liikunnan määrä on kuitenkin hieman tavanomaista suurempi.

Suosituksissa on yleinen kouluikäisten, sekä erikseen määrällinen suositus 7 – 12-vuotiaille ja 13 – 18-vuotiaille. .(Fogelholm M, 2011,)

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN PERUSSUOSITUS KOULUIKÄISILLE

- Kaikkien 7 – 18 vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1 – 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
-
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutuaikaa viihdemedia ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.
- 7 – 12-vuotiaana on liikuttava vähintään 1,5 – 2 tuntia päivässä.
- 13 – 18-vuotiaana on liikuttava vähintään 1 – 1,5 tuntia päivässä

Taulukko1. Fogelholm M: Terveysliikunta- lapset ja nuoret)

3. LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA JA LIIKUNTAKASVATUS

Liikunnankasvatusta ja opetusta sanotaan liikuntapedagogiikaksi. Liikuntapedagogia tutkii kasvatukseen ja opetukseen liittyviä asioita. Liikuntapedagogiikka, fyysis- motorisen luonteensa ja monipuolisten tavoitteidensa vuoksi on perustaltaan monitieteinen ja nojautuu perustieteisiin, kuten biologiaan, anatomiaan, fysiologiaan. Liikunta saa oman sisältönsä kun siihen liitetään käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet. Liikuntapedagogiikan ilmiöihin kuuluvat koulussa liikunnan opetuksen lisäksi opetus ulkopuolella; kodeissa, urheilujärjestöissä, harrastajaryhmissä ja epävirallisissa ryhmissä.

Määritelmään sisältyy kolme olennaista asiaa.

Ensimmäiseksi liikuntakasvatukseksi ymmärretään kaikki sellainen toiminta joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Liikunnalla voi olla myös tärkeä ja monenlainen asema kasvatusprosessissa. Liikuntapedagogiikka tutkii yleisiä liikunnassa osana olevia kasvatusilmiöitä.

Toisen merkittävän käsitteen muodostaa liikunta. Liikuntapedagogiikassa liikunta tarkoittaa tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, joka aikaan saa energiankulutuksen. (Laakso. L: Johdatus liikuntapedagogiaan ja liikuntakasvatukseen, 2007)

Kolmantena liikuntapedagogiikka määritelmänä on sana ”tutkii”. Sitä sanotaan ” tietoa tuottavaksi toiminnaksi, tieteelliseksi tutkimusprosessiksi” (Niiniluoto. 1980)

Fyysisillä harjoituksilla on ollut merkitys tavoitteisiin koskien kasvatusta. Fyysisyys on olennainen osa ihmisen kokonaispersonallisuutta ja siksi myös kasvatuksessa pyritään tasapainoon fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä. Tämän hetken suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan tärkeyden yhteiskunnallinen perustelu on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen, näin voidaan vaikuttaa kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen.(Heikinaro- Johansson, Huovinen. 2007)

Liikuntapedagogiikka on osa kasvatustieteitä. Liikuntapedagogiikka on fyysis- motorisen luonteensa monitieteinen ja sillä on monia tavoitteita. Liikuntapedagogiikassa on tärkeitä tuntea ihmisen anatomia, biologia ja fysiikka mutta se saa varsinaisen sisällön vasta kun siihen yhdistyy käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet.

3.1 LIIKUNTAKASVATUS OSANA NUORTEN KASVATUSTA

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatus ei käsittele vain kuinka liikuntaa opetetaan tai miten liikuntaan kasvatetaan, vaan siihen kuuluvat kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet, joissa liikunta on osallisena. Kuten mm. sosiaaliseen kasvatukseen liittyvät asiat, joita toteutetaan liikunnan avulla, tai vaikkapa liikunnan hallintoa ja rakentamista koskevat kysymykset jos niihin liittyy kasvatuksellisia tekijöitä.. (Laakso. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. WSOY.Jyväskylä.2007)

Nuorten liikuntakasvatuksessa on tärkeää selvittää mitkä tekijät vaikuttavat siihen että liikkuminen ja omasta fyysisestä hyvinvoinnista huolen pitäminen jatkuu läpielämän.

Lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Sekä koululiikunta että nuorisourheilu voivat parhaimmillaan antaa liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnan lisäksi rakennusaineiksi terveen itsetunnon ja sosiaalisiin taitoihin. Nuoruus-

den liikunnan tulee olla säännöllistä ja usean vuoden kestävää jos sen haluaa vaikuttavan myös aikuisiässä

(Telama: Haasteena huomisen hyvinvointi, 2006)

Jos halutaan vaikuttaa nuorten liikuntakasvatukseen ja itse liikuntaan niin on tärkeä ymmärtää mitkä tekijät selittävät nuorten liikuntaharrastuksen.

Nuoren liikuntaharrastuksen selittäviä tekijöitä on kolme; Yksilölliset, Sosiaalinen ympäristö ja Fyysinen ympäristö.

Yksilöllisistä tekijöistä eniten vaikuttavat ikä ja sukupuoli. Niillä on paitsi biologinen perusta niin myös sidottu kulttuuriin. Yleisesti on havaittu eri maan tutkimuksissa että pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt.

Suomessa sukupuoliero on pienempi kuin esimerkiksi Keski- ja Etelä- Euroopan maissa. Suomessa myös sukupuolen ja iän välillä on havaittu yhdysvaikutus siten, että iän mukana poikien liikunta vähenee nopeammin ja sukupuoliero pienenee tai häipyy kokonaan

Biologisista tekijöistä myös painoindeksi vaikuttaa ja rajoittaa aktiivista liikunnan harrastamista, toisaalta liikunnan harrastuksella on suora vaikutus ehkäistä ylipainoa ja myös vähentää rasvaprosenttia. Kynnys osallistua liikuntaan on korkeampi mutta liikunnan harrastuksen vaikutus yksilöllisesti on merkittävä ja joillakin elämänlaatua parantava. Yksilöllisiä tekijöitä ovat myös psykologiset muuttujat ja tekijät suoraan vaikuttavat nuoren minäkäsitykseen ja aikuistumiseen. Samalla ne vaikuttavat voimakkaasti nuoren liikuntamotivaatioon ja aktiivisuuteen. Usein kuulee että liikunnalla on suuri vaikutus minäkuvaan ja se on selvää erityisesti nuorten kohdalla. Liimatainen kiteyttää hyvin Liimatainen tutkimuksessaan prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11-17-vuotiailla nuorilla; ” Persoonallisuuden ja mielenterveyden kannalta tärkeän itsearvostuksen on todettu olevan positiivisessa yhteydessä liikuntaharrastukseen”.

(Laakso, Nupponen, Rimpelä, Telama: Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa, 2006).

Sosiaalisista tekijöistä perheen liikunnallinen tausta ja nuoren omien vanhempien suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa. On osoitettu myös että sosiaalinen yhteys nuoren

ja hänen isän, äidin tai muun läheisen kanssa vaikuttaa nuoren omaan halukkuuteen harrastaa liikuntaa aktiivisesti.

Vanhempien vaikutus voi perustua käyttäytymismalleihin, hyväksyvän asenteen, rohkaisun ja sosiaalisen tuen osoittamiseen, lasten liikuntaan kohdistuvien odotusten esittämiseen sekä ohjeiden antamiseen ja opettamiseen.

(Heikinaro- Johansson, Huovinen.2007)

Myös kaveripiirillä voi olla voimakas kannustava vaikutus liikunnan harrastamiseen ja motivaatioon. Muita tekijöitä on ainakin jossain määrin perheen sosiaalinen ja taloudellinen asema. Nämä eivät ole ehdottomia edellytyksiä mutta vaikuttavat mm. liikuntalajivalintaan ja siihen eteneekö harrastus kilpaurheiluun ja ammattimaiseen harjoitteluun, joka vaatii perheeltä niin sosiaalisesti kuin taloudellisesti enemmän ”uhrauksia” ja tukea. Aikuisuden kynnyksellä on kriittinen vaihe liikunnan vähenemiseen, kun samanaikaisesti kehon muutosten kanssa elinympäristö ja sosiaaliset kontaktit muuttuvat.

(Halme T: Kehittämöraportti- Nuorten liikuntakäyttäytyminen ja sen tukeminen ammatillisessa peruskoulutuksessa, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2006)

Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan kirjassa mainitaan myös että nuoren oma koulutus on yhteydessä heidän liikuntaharrastukseensa. Voidaan sanoa että lukiolaisissa harrastamattomia tai satunnaisharrastajia on vähemmän kuin työssäkävijöissä ja ammattikoululaisissa. Koulun vaikutus näkyi myös niin että pojilla koulun lopettaminen ei vaikuttanut erityisesti liikuntaharrastuksen jatkamiseen mutta tytöillä koulua jatkaneet olivat selvästi lopettaneita aktiivisempia. Myös koulumenestys on todettu vaikuttavan, sillä koulussa hyvin menestyvät harrastavat keskimääräisesti enemmän liikuntaa kuin huonosti koulussa menestyvät.

Viimeisenä nuoren liikuntaharrastuksen selittäjänä on fyysinen ympäristö. Vähäiset tai puutteelliset liikuntaharrastus harrastus mahdollisuudet lähiympäristössä vaikuttavat luonnollisesti nuoren liikunta-aktiivisuuteen ja motivaatioon. Liikuntaharrastuksen oleminen fyysisesti kauempana asettaa sekä nuorelle itselleen sekä vanhemmille lisää vastuuta ja uhrausta. Monet nuoret joutuvatkin tällöin tekemään päätöksen onko liikuntaharrastus heille niin tärkeä että näkee sen eteen enemmän vaivaa.

Fyysiset pätevyyskokemukset ja liikunnan harrastaminen ovat yhteydessä toisiinsa. Tärkeää on nimenomaan se millaiseksi kokee itsensä, eikä niinkään esimerkiksi todellinen fyysinen kunto

Suomessa missä sääolojen vaihtelu vuodenaikojen mukaan vaikuttavat myös liikunnanharrastukseen. On itsestään selvää että vuodenaajat vaikuttavat liikuntalajiin mutta sen lisäksi vaikuttavat myös liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärään. Eniten liikutaan keväällä ja kesällä ja vähiten syksyllä ja talvella. Liikuntakulttuurin ja ilmaston muutosten myötä myös vuoden vuodenaikojen vaikutus on muuttumassa. Tulokset viittaavat siihen että nuoret harrastavat liikuntaa yhä enemmän sisätiloissa ja rakennetuissa paikoissa.

(Lintunen: Haasteena huomisen hyvinvointi s.83, Likes 2000)

Liikunnan lisääminen voisi olla yksi ratkaisumalli paljon puhuttuun opiskelijoiden uupumukseen. Tuore tutkimustieto kannustaa aktivoimaan nuoria liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään paremmin.

(Halme T: Kehittämisorjaatti- Nuorten liikuntakäyttäytyminen ja sen tukeminen ammatillisessa peruskoulutuksessa, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2006)

4. OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTO

Oulun Seudun ammattiopisto eli lyhenteeltään OSAO on monialainen ammattiopisto, jossa opiskelee kaikissa yksiköissä ympäri Oulun Seutua 13100 nuorta ja aikuista.

Oulun Seudun ammattiopiston kuuluu Oulun Seudun koulutuskuntayhtymään.

Oulun seudun ammattiopisto (OSAO) tarjoaa ammatillista koulutusta nuorille ja aikuisille. OSAO: n esittelytiedote painottaa kuinka opiskelijan yksilöllisyys ja sen tukeminen ovat toiminnan tärkeitä periaatteita. (OSAO Opiskeluopas 2012)

Se näkyy siinä kuinka sekä koulussa että opiskelijoiden vapaa- ajalla opettajien lisäksi toimii ohjaajia. Oulun seudun ammattiopisto on yksi Suomen suurimmista toisen asteen ammatillisista oppilaitoksista. OSAO: ssa opiskelee noin 8 500 nuorta ja aikuista. Koulutamme osaavia ammattilaisia etenkin pohjoisen työelämän tarpeisiin kahdessatoista yksikössä Oulun seudulla. Yksiköitä on Limingalla, Taivaskoskella, Muhoksella, Haukiputaalla, Kempeleellä Oulun kaupungissa sijaitsevien yksiköiden

lisäksi. Koulutus on monipuolista ja OSAO pyrkii siihen että jokaisessa yksikössä erikoistutaan tiettyyn koulutusalueeseen, kuten Taivalkoskella voi opiskella luonnonvara- ja ympäristöalan metsäkoneenkuljettajatutkinnon kun taas toisaalta Myllytullin yksikössä voi opiskella kauneudenhoidon perustutkinnalla kosmetologiksi. Mainitsen tämän vaan esimerkkinä kuinka monipuolista koulutusta OSAO yksiköissään järjestää. Tutkinnon voi suorittaa myös oppisopimuksella. Yksiköissä opiskellaan myös pienryhmä ja monimuoto opiskeluina jossa verkko-opetus tukee lähiopetusta ja osan opintojaksoista voisuorittaa joustavasti kokonaan sähköisessä oppimisympäristössä. OSAO:n ammattilukiossa opiskelija voi suorittaa ammatillisen perustutkinnon rinnalla ylioppilastutkinnon tai tähdätä koko lukion oppimäärän suorittamiseen.

(OSAO, tiedote medialle 2011)

4.1 OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTON KEMPELEEN YKSIKKÖ

Kempeleen yksikkö on yksi monesta Oulun Seudun ammattiopistoon kuuluvista yksiköistä. Kempeleen yksikössä opiskelee 624 opiskelijaa ja moni ammatillista henkilökuntaa on tällä hetkellä 93. Yksikkö toimii kahdessa erillisessä toimipisteessä. Isompi niistä on Niittyrinta, jossa suurin osa opiskelijoista opiskelee ja missä henkilöstöä on eniten. Niittyrintassa toimii neljä koulutusohjelmaa. Niittyrintassa opiskeltavia tutkintoja ovat Hotelli-, ravintola ja catering- alan perustutkintoa jonka suorittaneet opiskelijat valmistuvat kokeiksi. Lisäksi voi suorittaa suunnitteluassistentin, autoasentajan ja logistiikan perustutkinnot. Logistiikan perustutkinnossa ensimmäisenä vuonna jokainen opiskelija opiskelee autonkuljettajaksi. Sen jälkeen voi halutessaan erikoistua ja jatkaa lentoasemanhuoltaja, linja- autonkuljettaja, varastonhoitaja tai yhdistelmäajoneuvonkuljettaja koulutusohjelmaa.

(OSAO opiskelijaopas 2012)

Yksikön toinen osa on Pirilän toimipiste, jossa opiskellaan pelkästään puutarhatalouden perustutkintoa. Opiskelijat erikoistuvat tutkinnon aikana puutarhatuotannon, viheralan tai kukka- ja puutarhakaupan koulutusohjelmaan. Pohjois-Suomessa se on ainoa paikka jossa voi opiskella puutarhatalouden perustutkintoa. Tämän takia opiskelijoita tulee kaukaakin ympäri Pohjanmaata ja Lappia opiskelemaan Kempeleen yksikköön. Kempeleen yksikössä voi myös opiskella pienryhmässä autoalan tutkinnon Autopajalla jossa keskitytään teorian sijaan ohjattuun te-

kemiseen. Tällainen opiskelumahdollisuus on ollut vuodesta 2010 lähtien sekä OSAO:n opiskelijoilla, joilla on vaikeuksia opiskella isoissa opiskeluryhmissä. Siellä heille voidaan järjestää yksilöllistä ohjausta ja auttaa aktiivisesti myös muissa opiskeltavissa aineissa. Pajatoiminnassa noin puolet nuorista muodostuu OSAO:n Kempeleen yksikön opiskelijoista ja toinen osa Kempeleen kunnan nuorista aikuisista, jotka ovat syrjäytymisvaarassa. Heillä on kuitenkin monella joko starttiluokka suoritettu tai aikaisempia ammattiopintoja. He opiskelevat pajalla Kempeleen tai lähialueen kunnan tukemana osana Pirilän porras projektia, jonka tarkoitus on ehkäistä nuorten syrjäytymistä työelämästä ja antaa mahdollisuus opiskeluun ja tutkinnon suorittamiseen opiskelijoille, jotka ovat ns. väliinputoajia eli eivät ole saaneet peruskoulun jälkeen opiskelu eikä työpaikkaa. Kempeleessä on huomattu että tarjontaa työpajalle on vuosi vuodelta enemmän kun voidaan ottaa. Tarkoitus on kuitenkin pitää työpajatoiminta pienryhmätyöskentelynä ja yksilöohjauksella on myös iso merkitys. OSAO Kempeleen yksikkö aikoo vuoden 2013 syksystä laajentaa logistiikkaa opiskelijoiden määrää ja yksikkönä erikoistua juuri logistiikkakoulutuksen antamiseen. Sen takia Niittyranan yksikköä laajennetaan ja niin taloudellisia että henkilöresursseja tarvitaan enemmän. Käytännössä vuoden 2013 syksyyn mennessä koko Haukiputaan yksikön logistiikka muuttaa Kempeleeseen. Tämä luonnollisesti myös vaikuttaa todennäköisesti yksikön asuntolan asukasmäärään.

4.2 PIRILÄN ASUNTOLA

Pirilän alueella on myös opiskelijoiden asuntola, jossa asuu vuodesta riippuen 50 -60 opiskelijaa. He ovat perustutkintoa suorittavia enimmäkseen 16 -18-vuotiaita nuoria. Asuntolassa asuminen on opiskelijoille ilmainen. Asuntolaan haetaan aina lukukauden alussa asuntolahakemuksilla. Asuntolaan hyväksyttävän opiskelijan on pystyttävä asumaan itsenäisesti, sillä asuntolassa ei ole ympärivuorokautista valvontaa. Asuntolassa on yhteensä 74 vuodepaikkaa. Etusijalla ovat alle 18-vuotiaat pitkänmatkalaiset sekä ne opiskelijat, joiden päivittäinen matkustaminen on vaikeaa yleisillä kulkuneuvoilla matkan pituuden tai kulkuyhteyksien puuttumisen vuoksi. Toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden osalta asuntolapaikan saamiseen vaikuttaa lisäksi se, miten edellinen vuosi asuntolassa on sujunut. Viikonloppuina ja yli kahden päivän lomien aikana asuntola on suljettu. Asuntolaohjaaja voi kuitenkin erityisin perustein

myöntää oikeuden viikonloppuasumiseen. Viikonloppuisin asuntolassa ei pääsääntöisesti ole ohjaajaa.

Asuntolassa toimii kaksi asuntolaohjaajaa, joista minä olen heistä toinen. Asuntolaohjaajalla on kolme päätehtävää. Ensimmäiseksi asuntolaohjaaja vastaa asuntolan alle 18 vuotiaista nuorista ja ohjaa heitä. auttaen läksyissä, hakupapereissa ja muussa tarvittaessa. Hän tekee myös tarvittaessa asumisohjausta ja pienryhmäohjausta. Toisena päätehtävänä on huolehtia että asuntolassa on kaikki kunnossa, huoneet siivottu ja tarvikkeet hankittuna. Kolmantena tehtävänä on valvoa että asuntolassa noudatetaan asuntolan ja ammattiopiston sääntöjä. Lisäksi on tärkeä asettaa nuorille rajoja ja antaa toisaalta tukea heille vaikeissa tilanteissa, joissa he eivät muualta saa tukea. Yhä enemmän nuoria tulee perheolosuhteista jossa heillä ei ole turvaa tai eivät saa keskustelu seuraa tai tukea vanhemmiltaan. Silloin minun tehtävä asuntolaohjaajana on olla aikuisen malli ja turvallinen aikuinen jonka kanssa nuori voi keskustella mistä haluaa. Se on joskus aiheesta riippuen rankkaa mutta samalla myös antoisin osa työssäni. Uutena tehtävä suunnittelen ja järjestämiä yhdessä työparini ja nuorten kanssa vapaa-ajan toimintaa ja tapahtumia asuntolan toimintaympäristössä. Minun tehtäviin kuuluu myös tiedotteiden ja esittelyjen tekeminen asuntolasta ja asuntolan toiminnasta, joten kuten tiedotteessa kirjoitan:

Asuntolatoiminnan ensisijaisena tavoitteena on tukea nuoren opintojen sujumista. Asuntolatoiminnalla pyritään lisäksi tukemaan nuoren itsenäistymistä ja vastuuta sekä samalla ehkäisemään syrjäytymistä. Asuntolatoiminta pyrkii tarjoamaan turvallisen vaihtoehdon opiskeluajan asumiseen mahdollistamalla päihteettömän elämäntavan ja vapaa-ajan aktiviteetteja. Asuntolaan haetaan paikkaa joka lukuvuosi erikseen.. Yksi tärkeimmistä on liikuntatoiminnan mahdollistaminen nuorten vapaa- ajalla. Viime syksyllä Oulun Seudun ammattiopistossa aloitti kaksi liikuntaneuvojaa, jotka ovat toimineet vuoden 2013 alusta asti asuntolan liikuntakerhojen ohjaajina. Opiskelijoiden vapaa-ajan toimintatilana toimii asuntolan vieressä sijaitseva Kempeleen kunnan Pirilän lasten- ja nuortentalo. Siellä opiskelijoilla on mahdollisuus pelata pelejä, harrastaa käsitöitä, laulaa karaokea, käyttää bänditilaa tai käydä ihan kahvilla tutustuen samalla muihin nuoriin. Pirilän lasten- ja nuortentalossa toimivat ohjaajina kunnan nuoriso-ohjaajat.

(Tiedote asuntolaan tulevalle opiskelijalle. OSAO Kempeleen Yksikkö 2012)

5. KYSELYN TOTEUTUS JA TUTKIMUKSEN AINEISTON KERUU

Liikunnankehittämiskysely tehtiin syksyn 2012 aikana OSAO: n yksiköiden asuntolassa asuville 15 – 18-vuotiaille opiskelijoille. Kyselystä oli kerrottu nuorille jo aikaisemmin ja lokakuun alussa tapasimme yhdessä nuorten, asuntolaohjaajien ja OSAO:n liikuntaneuvojien kanssa, jotka olivat suunnitelleet kyselyn. Tapaamisessa kysyttiin nuorilta haluavatko ohjattua liikuntatoimintaa ja osallistua kyselyyn. Nuorista suurin osa piti tärkeänä että kyselyn avulla tiedetään enemmän asuntolassa asuvien opiskelijoiden halusta osallistua tuleviin liikuntakerhoihin. Keskustelimme silloin yhdessä halutaanko kysely tehdä nimiä mainitsematta vai halusiko nuoret tuoda oman mielipiteensä julki omalla niellään. Sovittiin yhdessä että kyselyn aiheen johdosta Kyselyyn vastattiin nimettömänä. Kyselyssä käsiteltiin asuntolassa asuvien 15 – 18-vuotiaiden opiskelijoiden liikunnantarvetta ja aktiivisuutta. Kysely tehtiin kirjallisella kaksipuolisella lomakkeella. Kyselyyn vastasi 42 opiskelijaa asuntolassa asuvista 53: sta opiskelijasta. Kyselyyn eivät osallistuneet opiskelijat, jotka olivat kyselyn toteuttamisaikana poissa asuntolasta joko työssä oppimisjaksoilla Kempeleen ulkopuolella tai asuivat väliaikaisesti muualla. Kyselyyn vastasivat siis kaikki kyselyn toteuttamishetkellä asuntolassa syksyllä 2012 asuneet opiskelijat. Nuoret vastasivat kyselyssä itsenäisesti kysymyksiin, jotka koskivat mm. heidän liikunta- aktiivisuutta, minkälaista ohjattua liikuntaa he halusivat ja omaa fyysistä kuntoa koskevaan kysymykseen. Yhtenä pääasiana nousee esiin nuorten osallistumisaktiivisuus liikuntaa kohtaan ja miten ja millaisiin toimintoihin nuoret tällä hetkellä osallistuvat ja haluavat jatkossa osallistua. Teorian on osallistumisen merkitys ja ryhmässä toimimisen tärkeys. Toisena tärkeänä osana tutkimuksessa ilmenee mihin suuntaa he haluavat asuntolan liikuntatoiminnan kehittyvän ja millaiseksi he itse arvioivat fyysisen kuntosaa. Lisäksi kyselyssä kysyttiin opiskelijoiden osallistumisaktiivisuutta liikuntaharrastustoimintaan joko itsenäisesti tai urheiluseurassa. Kyselyllä tiedusteltiin lisäksi milloin he haluavat ohjattua liikuntatoimintaa. Kysymyksillä kartoitettiin taustaa opiskelijoiden liikuntatarpeesta eli onko liikunnan kehittäminen tarpeellista Kempeleen yksikön asuntolassa ja miten sitä voidaan kehittää jatkossa.

6. LIIKUNTAKEHITTÄMISKYSELUN TULOKSET

Kysymys 1.



Asuntolassa asuvista opiskelijoista kyselyyn vastasi 79 %, joka kuitenkin on riittävä määrä vastaajia kun kyseessä on keskikokoinen opiskelijaasuntola. Tästä johtuen kyselyn tulokset ovat tutkimuksen kannalta päteviä. Asuntolassa asui kyselyä tehdessä syksyllä 2012 enemmän miehiä kuin naisia, joten luonnollisesti myös kyselyyn vastasi enemmän miehiä kuin naisia. Miehiä oli 25 henkilöä ja naisia oli 17. Miehiä oli näin vastaajista 60 % ja naisia 40 %.

Kysymys 2.



Miesten vastaukset jakoutuivat tässä kysymyksessä tasaisesti. Enemmistö eli 56 % harrastaa liikuntaa vapaa- ajallaan mutta merkittävä määrä 44 % asuntolassa asuvista miehistä ilmoittivat että eivät harrasta mitään liikuntaa vapaa- ajallaan vaan ainoastaan koulussa. Tämä noudattaa aikaisempaa tietoa eli yhä suurempi määrä nuorisista miehistä ovat liikunnansuhteen passiivisia.

Lisäkysymyksinä kyselyssä tiedusteltiin liikuntaa vapaa- ajallaan harrastavilta opiskelijoilta montako kertaa viikossa he harrastavat liikuntaa vapaa- aikana ja onko vapaa- ajalla harrastettava liikunta ohjattua vai itsenäistä. Miesvastaajista 12 ilmoitti harrastavansa vähintään kaksi kertaa viikossa. 2 opiskelijaa ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Tulos kertoo että opiskelijat, jotka harrastavat liikuntaa vapaa- aikana tekevät sitä aktiivisesti ja jokainen heistä harrastaa vähintään kaksi kertaa kouluviikon aikana koulussa harrastettavan liikunnan lisäksi.

Miehistä suuri enemmistö eli 79 % harrastaa liikuntaa itsenäisesti. 3 vastaajaa eli 21 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa sekä itsenäisesti että ohjattuna. Tulos että enemmistö opiskelijoista harrastaa voi olla opiskelijoiden valinta mutta miehiltä puuttui kyselyn tekohetkellä kokonaan ohjattu liikuntatoiminta.

Kysymys 2b



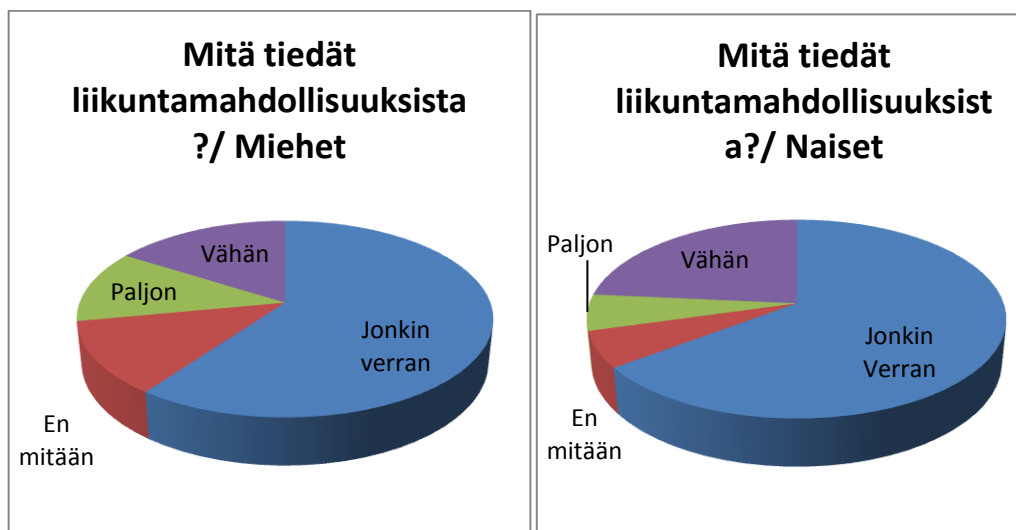
Asuntolassa asuvien naisopiskelijoiden vastaus oli kaikilla sama. Naisvastaajista kaikki ilmoittivat harrastavansa koulun lisäksi liikuntaa jossakin muodossa myös vapaa- aikanaan.

Tulos kertoo että asuntolassa ei ole naisvastaajissa liikunnallisesti passiivisia opiskelijoita.

Naisten kohdalla kysyttiin samat lisäkysymykset kuin miehillä eli kuinka monta kertaa viikossa he harrastavat vapaa- aikanaan liikuntaa ja onko liikunta ohjattua vai itsenäistä.

Naisvastaajista 14 harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja 3 opiskelijaa ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa. Naisten vastaukset toiseen kysymykseen onko liikunnan harrastus itsenäistä vai ohjattua olivat suurin piirtein vastaavat kuin miehillä. Suuri enemmistö 82 % liikuntaa harrastavista harrastaa itsenäisesti liikuntaa.

Kysymys 3.

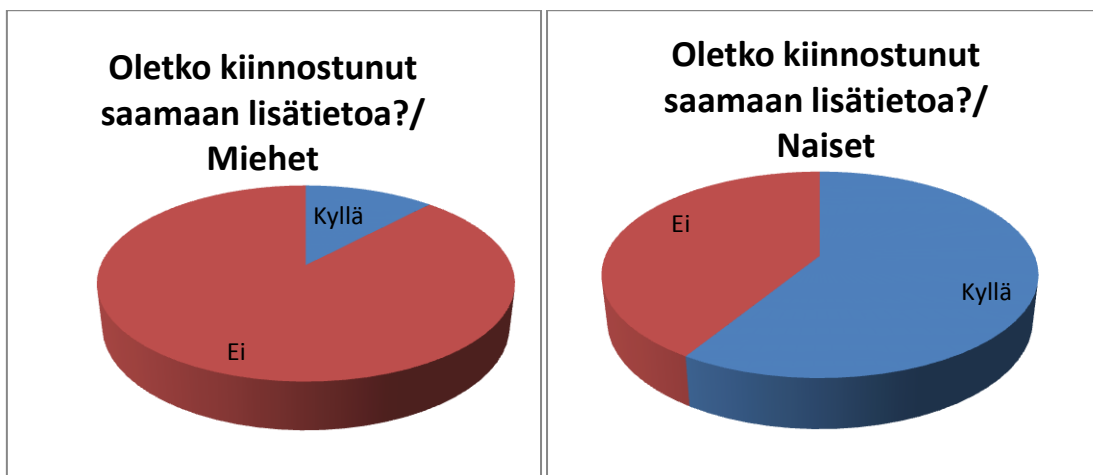


Kempeleen alueella on liikuntamahdollisuuksia mutta sekä miehillä että naisilla on suurimmalla osalla tietoa jonkin verran liikuntamahdollisuuksista. Miehistä 60 % ja naisista 65 % tietävät jonkun verran.

Erona on että naisissa on selvästi pienempi määrä opiskelijoita jotka ilmoittivat etteivät tiedä mitään alueen liikuntamahdollisuuksista. Naisista vain 6 % eivät tiedä mitään.

Miehistä selkeästi enemmän eli 12 % ilmoittivat etteivät tiedä mitään liikuntamahdollisuuksista. Miehistä toisaalta 12 % ilmoittivat tietävänsä paljon alueen liikuntamahdollisuuksista kun taas naisista vain 6 % ilmoitti tietävänsä paljon alueen liikuntamahdollisuuksista.

Kysymys 4.



Kyselyyn vastanneista 25: stä asuntolassa asuvista miesopiskelijoista suuri enemmistö 88 % ei ole kiinnostunut saamaan lisätietoa alueen liikuntamahdollisuuksista.. Kyselyyn vastanneista 17: sta asuntolassa asuvista naisopiskelijoista puolestaan enemmistö 59 % on kiinnostunut saamaan lisätietoa alueen liikuntamahdollisuuksista.

Kysymys 5.



Yksi liikunnan kehittämiskyselyn tärkeimmistä tavoitteista oli selvittää kuinka moni asuntolassa asuvista opiskelijoista osallistuu liikuntaseuran kautta aktiiviseen liikuntatoimintaan. Tuloksena on että opiskelijoista vain pieni määrä kuuluu liikuntaseuraan, joten suurin osa asuntolan opiskelijoista ei kuulu seuraan, eivätkä sen takia saa ohjattua liikuntatoimintaa kuin koulussa.

Tulosten mukaan asuntolassa asuvista miehistä vain 8 % eli 2 opiskelijaa ilmoittivat kuuluvansa liikuntaseuraan. Naisopiskelijoista 24 % eli 4 opiskelijaa kuuluvat liikuntaseuraan.

Kysymys 6.

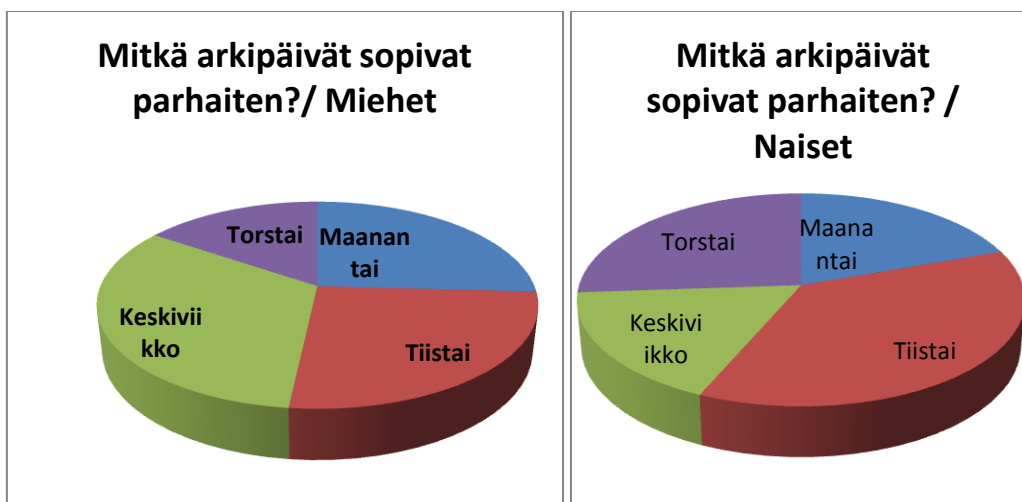


Kyselyssä haastettiin opiskelija arvioimaan rehellisesti oman fyysisen kuntonsa. Kysymyksessä ei tarkemmin käsitelty mitä hyvä tai huono fyysinen kunto on vaan jokainen vastaaja sai itse määritellä mitä se tarkoittaa. Tuloksista näkyy että opiskelijat ovat jakautuneet kahteen melkein yhtä isoon osaan. Miesopiskelijoista niukka enemmistö 52 % on mielestään hyvässä fyysisessä kunnossa mutta loput 12 opiskelijaa eli 48 % vastaajista eivät omasta mielestään ole hyvässä fyysisessä kunnossa.

Naisopiskelijoista isompi osa eli 59 % on mielestään hyvässä kunnossa mutta ison osan eli 41 % opiskelijoista mielestä ei ole henkilökohtaisesti hyvässä fyysisessä kunnossa.

Jos analysoidaan tulosta vielä laajemmin ja otetaan huomioon koko opiskelijaryhmä, niin peräti 45 % kaikista kyselyyn vastaavien opiskelijoista eivät kokeneet olevansa hyvässä fyysisessä kunnossa

Kysymys 7.



Kyselyssä kysyttiin myös asuntolassa asuvien opiskelijoiden mielipidettä milloin ohjattua liikuntaa kannattaa. Kysely kartoitti etukäteen mikä arkipäivä ja aika on opiskelijoille sopiva. Sen perusteella yritetään saada ohjatulle liikunnalle mahdollisimman paras päivä ja aika. Arkipäivistä jokainen sai kannatusta mutta eniten haluttiin että liikuntatoimintaa tiistaina tai keskiviikkona. Miesopiskelijoista enemmistö eli 33 % halusi että liikuntaa harrastetaan keskiviikkona. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli tiistai jota halusi 26 % vastaajista. Päivistä maanantai ja torstai saivat vähiten kannatusta. Yli puolet eli 55 % miesopiskelijoista halusi että ajankohta olisi ilta mutta osalle vastaajista eli 27 % piti molempia yhtä hyvinä.

Naisopiskelijoiden kohdalla enemmistö oli tiistain kanssa eli yhteensä 37 % ja toiseksi eniten kannatusta tuli maanantai-illalle 20 %.

Suurin enemmistö eli 88 % naisopiskelijoista halusivat liikuntatoiminnan ajaksi illan. Opiskelijoita jolle kumpikin päivä tai ilta-aika sopi oli 12% vastaajista.

Kysymys 8.

Kyselyn viimeinen kysymys tiedusteli minkälaista liikuntaa asuntolassa asuvat opiskelijat haluavat jatkossa vapaa- ajallaan harrastaa tai kokeilla. Yksikön liikuntatoiminnan kehityksen kannalta on tärkeää tietää suoraan opiskelijoilta millaista liikuntaa he haluavat vapaa- ajallaan harrastaa tai kokeilla. Jokainen sai laittaa halutessaan useampia liikuntamuotoja ja lajeja.

Tässäkin kysymyksessä haluttiin saada sekä naisopiskelijoilta että miesopiskelijoilta erilliset vastaukset koska silloin saadaan tietoa siitä millaista liikuntatoimintaa molemmat osapuolet haluavat.

Kyselyn tulos kertoo kuinka erilaisia miesten ja naisten mielenkiinnot ovat. Asuntolan miesopiskelijat halusivat selvästi eniten palloilupelejä, kuten sählyä, koripalloa, jalkapalloa ja sulkapalloa. Toiseksi eniten kannatusta opiskelijoilta sai kuntosalitoiminta. Mielenkiintoisena lajivaihtoehtona nousi mm. ammunta seikkailulajit kuten paintball ja airsoft.

Naisopiskelijoiden vastauksista kävi ilmi että eniten haluttiin monipuolista tanssi ja jumppaliikuntaa mm. zumbaa, aerobic, bodypump, joogaa ja eri tanssi tyylejä. Myös uinti, sähly, sulkapallo ja kuntosalitoiminta saivat enemmän kuin yhden äänen. Kun lasketaan yhteen tanssi ja jumppaliikunnan eri vaihtoehdot niin sen tyylinen liikunta mainittiin kyselylomakkeella 14 kertaa kun kaikkien muiden lajivaihtojen kannatus oli yhteensä 17. Prosentteina Tulos selvästi kertoo että tarvetta on jatkossa ohjatulle tanssiliikunnalle.

7. LIIKUNTATOIMINNAN TULEVAISUUS JA KEHITTÄMISIDEAT

Liikunnan kehittämiskyselyn pohjalta on hyvä alkaa joko minun tai OSAO Kempeleen yksikön muun henkilökunnan toimesta kehittämään monipuolista liikuntatoimintaa osaksi Kempeleen yksikön asuntolan toimintaa. Lisäksi tuloksia ja tutkimusta voidaan hyödyntää asuntolassa asuvien opiskelijoiden lisäksi myös yksikön muille opiskelijoille. Asuntolassa asuvat opiskelijat, jotka vastasivat kyselyyn antavat suuntaa koskien koko Oulun Seudun ammattiopiston opiskelijoita. Otos voi olla määrällisesti aika pieni, joten ehdotukseni olisi että olisi hyvä toteuttaa kysely myös laajemmalle henkilömäärälle eli koulun kaikille opiskelijoille, jotta saadaan selkeä kuva onko tarvetta laajentaa liikuntatoimintaa koskemaan myös asuntolan ulkopuolisia yksikön opiskelijoita. Minun mielestäni siihen olisi hyvä ainakin pyrkiä jos isommassa kyselyssä näkyisi samat tulokset. Erityisesti jos liikuntapassiivisten määrä on koko yksikön opiskelijamäärässäkin merkittävä, niin sen johdosta voisi olla hyvä suunnitella ja mahdollisuuksien mukaa toteuttaa kaikkia yksikön opiskelijoita hyödyntäviä liikuntatoimintoja.

Oulun Seudun ammattiopiston yksiköissä on jo viiden vuoden ajan järjestetty vuosittain liikuntapäivä, johon osallistuvat kaikki opiskelijat ja opettajat. Silloin rohkaistaan opiskelijoita sekä opettajia liikkumaan monin erilaisin tavoin. Yleensä yksikön liikunnanopettajat ovat järjestäneet liikuntatäyteen päivän jolloin esitellään uusia lajeja, osallistutaan ns. liikuntaleikkeihin ja tehdään kävely tai hiihtoretkiä opettajien johdolla. Päivän aikana voi olla myös ravintolaterapeutin ja muiden terveys ja liikunnan ammattilaisten luentoja ja työpajoja koskien terveitä elämäntapoja, ravinto-oppia jne. Silloin myös ravintola puoli omalta osalta valmistaa vain terveystuokaa esimerkkinä opiskelijoille ja jakavat ruokaohjeita heille. Mielestäni on hienoa että Kempeleen yksikkö panostaa tämältyyppisesti liikuntaan ja terveyteen.

Kuitenkin yksi tai kaksi päivää vuodessa ei riitä jos on tarvetta säännöllisemmälle liikuntatoiminnalle myös koulun ulkopuolella. Todennäköisesti liikuntatoimintaa on helpompi lähteä kehittämään kun on jo valmiiksi opettajistolla ja johtajistolla halu vaikuttaa opiskelijoihin liikunnan kautta.

Voisi olla hyödyllistä että toteutettaisiin toinen kysely, joka keskittyisi opiskelijoiden elämäntapoihin asuntolassa. Sen avulla saataisiin tietoa nukkuvatko nuoret tarpeek-

si, kuinka usein syövät ja käyttävätkö päihteitä. Nämä asiat ovat kuitenkin yhtä iso osa terveyttä ja henkistä ja fyysistä hyvinvointia kuin liikunnan tarve. Kysely voitaisiin tehdä samalle ryhmälle asuntolassa asuvia opiskelijoita kuin liikunnan kehittämis-kyselykin. Aion ehdottaa että toteutettaisiin joko vuosittain tai joka toinen vuosi nämä kyselyt, jotta pystyy näkemään mihin nuorten tilanne asuntolassa kehittyy. Silloin voi vuosittain päivittää opiskelijoiden tilanteen ja mitä he tarvitsevat. Toimisi hyvänä työkaluna asuntola ja vapaa- ajanohjaajilla kun suunnittelevat toimintaa ja ohjausta opiskelijoiden tueksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

7.1 KEHITTÄMISIDEAT OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTON KEMPELEEN YKSIKÖLLE

Kyselyn tulokset näyttivät että liikuntatoimintaa pitää jatkossakin kehittää. Nyt tiedetään että asuntolassa on jatkuva tarve liikuntatoiminnalle. Se on tärkeä lähtökohta. Nyt pitää vaan suunnitella mitä voidaan toteuttaa ja millä resursseilla. Asiassa kannattaa varmaan mennä eteenpäin varmasti mutta ajatuksella että resurssit menee oikeaan ideaan.

Oulun Seudun Ammattiopiston Kempeleen yksikölle olisi tärkeä sijoittaa taloudellisten resurssien lisäksi henkilökuntaan. Olisi hyvä että asuntolassa työskentelisi ammattitaitoinen ohjaaja jonka työtehtävänä on kokonaan vastata asuntolan liikunta ja vapaa-ajan toiminnasta. Mielestä jos ja kun halutaan että liikunta toimintaa asuntolassa paranee ja kehittyy, niin pitää asunto- ohjaajien lisäksi olla liikunta tai vapaa-ajanohjaaja. On tavallista että asuntolassa on asuntolaohjaajan tai ohjaajien lisäksi vapaa-ajan ohjaaja tai liikuntaohjaaja. Näin on tilanne melkein kaikissa isoimmista suomalaisissa ammattiopistojen tai ammattikorkeakoulujen asuntoloissa. Se että asuntolassa toimisi työntekijä joka järjestäisi ja suunnittelisi liikunnallista toimintaa ja tapahtumia. Se varmasti lisäisi opiskelijoiden liikunta aktiivisuutta ja samalla heidän viihtymistä ja mielialaa asuntolalla omalla vapaa- ajalla. Toiminta voisi myös kehittää asuntolan ns. tiimihenkeä, jossa on tällä hetkellä puutteita. Liikunnallinen ja pelaaminen on hyvä tapa tutustuttaa ihmisiä ja tavata uusia ystäviä. Minun mielestä sitä ei kannata unohtaa, sillä joillekin nuorille se voi olla se yksittäinen isoin syy osallistua. Olisi tärkeää tehdä liikuntatoiminnasta sellainen että siihen voi osallistua niin urheilijat, liikuntaa aktiivisesti harrastavat kuin satunnaisesti liikuntaa harrastavat nuoret.

Tämä askel olisi hyvä ottaa mahdollisimman pian. Muutosaikataulu riippuu työnantajasta. Tässä tapauksessa OSAO:n Kempeleen yksiköstä.

Yhtenä kehittämisideana on myös että ammattiopisto tiedottaa tehokkaammin ja säännöllisesti alueen liikuntamahdollisuuksia, harrastamisvaihtoehdoista. Tärkeä osa on myös että Kempeleen yksikkö kehittää yhteistyötä paikallisten urheilu ja liikuntaseurojen kanssa ja sitä kautta tuo tutuksi monenlaista lajia opiskelijoille. Asuntola voisi järjestää yhteistyössä urheiluseuran kanssa ns. vierailupäivän, jolloin asuntolan nuorilla on mahdollisuus osallistua seuran jäsenien kanssa yhteiseen toimintaan. Alueella toimivia urheiluseuroja ovat mm. Pesäpallo joukkue Kempeleen Kiri, Laser kiekkoseura ja Jalkapalloiluseura Ajax- Sarkkiranta. Lisäksi on liikuntaseura Kempeleen naisvoimistelijat ja erilaisia kamppailulajiseuroja. Yhteistyö vaatii ennen kaikkea molempien halukkuutta ja aktiivisuutta. Urheiluseurat ovat jo osallistuneet ammattiopiston järjestämiin urheilupäiviin, joten mahdollisuudet tehdä jatkossakin yhteistyötä on hyvät.

Kehittämisideana olisi myös yhteistyö muiden yksiköiden kanssa, jotta pystyttäisiin järjestämään isompia tapahtumia. Yksi esimerkki olisi yksiköiden asuntoloiden välinen sählyturnaus, joka olisi keino luoda sosiaalisia suhteita myös asuntoloiden kesken. Samalla asuntolan nuorilla on motiivi harjoitella liikuntaohjaajan ohjauksessa sählyä turnausta varten. Huoli liikunnallisesti passiivisten nuorten määrästä ja tilasta motivoi minua ja muita ohjaajia kehittämään liikuntatoimintaa. Yksi keinoista voisi olla myös pyöräilylenkkien ja kävelyretkien järjestäminen koska joillekin nuorille muu ns. yksilölaji voisi olla parempi vaihtoehto kuin isossa ryhmässä toimiminen. Olen huomannut että monella passiivisella nuorella, jotka istuvat tietokoneella huoneessaan voi olla iso kynnyksen sosiaalisesti osallistua isoon ryhmään. Mun mielestä ammattimaisesta kehitystä olisi ottaa se huomioon ja miettimällä yhdessä nuoren kanssa minkälainen liikunta häntä kiinnostaa.

Tärkeätä on myös silloin kertoa miksi liikkuminen on tärkeätä ja kuinka tervettä se on. Ammattiopisto voi siinä tapauksessa esimerkiksi hankkia opiskelijoille rajatun määrän uimahalli, keilahalli tai kuntosalilippuja että jokainen nuori voi halutessaan harrastaa liikuntaa. Se vaatii tietenkin rahallisia resursseja mutta siitä että asuntolassa olevien nuorten elämänlaatu ja kunto paranee ei voi mitata rahassa. Todennäköi-

sesti aktiivisen liikunnan seurauksena myös opiskelijoiden sairastelut vähenee, koulu poissaolot vähenee ja syödään terveellisemmin ja säännöllisemmin.

8. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikunnan kehittämiskyselyyn pohjautuvan tutkimuksen laadullinen tavoite on kerätä kyselyn tulokset yhteen, purkaa ne ja analysoida ne, niin että kyselyn avulla saadusta tiedosta on selkeää hyötyä Kempeleen yksikön liikuntatoiminnan kehittämiseksi nyt ja tulevaisuudessa. Mielestäni pelkästään tämä opinnäytetyö ei riitä siihen, vaan olen jo etukäteen yksikön johdon kanssa sopinut että teen heille vielä erillisen raportin aiheesta. Kyselyn merkitys vaan kasvaa jos lähivuosien aikana kysely toistetaan säännöllisesti. Silloin saadaan selville onko ohjattu säännöllinen ohjattu liikuntatoiminta muuttanut nuorten näkemyksiä tai nostanut pintaan uusia asioita. Jos toistamme kyselyn vaikka kahden vuoden päästä, niin voidaan analysoida onko kysymyksien vastauksissa tapahtunut muutoksia ja samalla näkisimme millainen vaikutus järjestetyillä ohjatulla liikunnalla on sillä hetkellä.

Kyselyssä tärkeimpiä kysymyksiä Pirilän asuntolassa asuvien opiskelijoiden liikuntatarpeen kartoittamisen lisäksi on nuorten arvio omasta fyysisestä kunnostaan. Myös tieto siitä miten hyvin opiskelijat tietävät alueen liikuntamahdollisuudet ja haluavatko tietää kertoo opiskelijoiden omasta aktiivisuudestaan liikkua ja pyrkiä harrastamaan liikuntaa. Muut kysymykset koskevat minkälaista liikuntaa ja kuinka usein opiskelija liikkuu viikossa. Koska jatkossa suunnitellaan ohjattua liikuntaa koulun lisäksi asuntolassa, niin on tärkeää saada lisätietoja asiasta. On hyödyllistä katsoa kyselyn tuloksia, analysoida vastaukset ja käyttää siitä saatua tietoa liikunnan kehittämiseen Kempeleen yksikössä.

Rohkaisevaa on nähdä kyselyn tuloksista että opiskelijat liikkuvat enemmän itsenäisesti. Huolestuttavaa on että vaikuttavan iso määrä asuntolassa asuvista miesopiskelijoista eivät oman ilmoituksensa mukaan harrasta liikuntaa ollenkaan omalla vapaa-ajallaan. Syitä on varmaan monia, on ajallisia, terveydellisiä yms. mutta varmasti on myös liikuntapassiivisia opiskelijoita, jotka viihtyvät enemmän omissa huoneissaan ja sosiaalisessa mediassa, kuin liikuntaharrastuksissa tai ulkoilmassa. Haasteena onkin jatkossa saada tämä ryhmä opiskelijoita osallistumaan ja liikunnallisesti aktivoitumaan niin että se on heille mielekästä. Asuntolan pojista siis 44 % ilmoittivat että eivät harrasta mitään liikuntaa vapaa-ajanaan. Siihen tulee toivottavasti muutos kun kehitetään OSAO:n tuella liikuntatoimintaa asuntolassa eteenpäin.

Toinen asia joka nousee esiin kyselyssä, on asuntolan miesten negatiivinen asenne alueen liikuntamahdollisuuksia kohtaan enää jatkossa. Kyselyn tulosten mukaan enemmistö heistä ei halua että heille tiedotetaan asiasta ollenkaan. Se mielestäni kertoo että joko he eivät välitä asiasta tai kynnys selvittää asia ja etsiä ulkopuolisilta toimijoilta vastauksia.

Ehkä kuitenkin tutkimuksellisesti mielenkiintoisin on millaisina nuoret miehet ja naiset näkevät itsensä. Jokaisen vastaajan piti omilla kriteereillään arvioida oma fyysinen kuntonsa. Tulokset olivat selkeitä ja kertoivat heti että jotain piti asialle tehdä. Kyselyn tekijät oppisopimus opiskelijat Mika Rajala ja Jessika Koret olivat suunnitelleet kysymyksen niin että siihen oli helppo vastata nimettömänä ja silti suoraan rehellisen henkilökohtaisesti. Tiedot antoivat minulle, työparille ja liikuntaohjaajille jatkossa lisää motivaatiota ja nyt tiedämme että asuntolassa on opiskelijoita, jotka voisivat suoraan hyötyä ohjatun liikunnan järjestämisestä.

Kysely auttoi kaikkia osapuolia eli minua asuntolaohjaajana, kyselyn tekijöitä tulevas-
sa roolissaan liikunta- ohjaajina ja tietenkin nuoria. Kävin maanantaina 5.11.2012
asuntola illassa kyselyn kysymykset läpi kyselyyn osallistuneiden opiskelijoiden
kanssa., purettiin asia keskustelemalla mitä mieltä he olivat kyselystä ja sen toteu-
tuksesta. Omasta mielestäni oli tärkeää että nuoret olivat prosessissa mukana koko
ajan. Heidäthän OSAO halusi osallistumaan liikuntatoimintaan. Asuntolassa asuvilta
opiskelijoilta tulikin hyvää ja rakentavaa palautetta. Nuorten mielestäni oli hyvä että
tämäntyylinen kysely tehtiin ennen kuin aloitetaan kerho tai muuta ohjattua liikunta-
toimintaa järjestämään. Heillä on näin paremmat mahdollisuudet vaikuttaa siihen,
millaista liikuntaa mitä heille järjestetään. Mikä on mielekästä ja sitä mitä he todella
haluavat.

Toinen asia mikä nousi esiin kun keskusteltiin kyselystä, oli että nuoret pitivät hyvänä
puolena että kyselyyn vastattiin nimettömänä. Se helpotti heidän mielestään kyselyn
täyttämisen prosessia ja siitä voitiin jälkeenpäin keskustella hyvässä hengessä. Tar-
koitus on nostaa esiin analysoitavaksi ne tulokset kyselystä, jotka ovat tutkimukselle
tärkeitä tai joissa on selkeä ero naisopiskelijoiden ja miesopiskelijoiden vastauksissa
ja keskittyä niiden analysointiin jatkossakin kun kysely uusitaan. Oli mielenkiintoista

huomata kuinka kyselyn muutamallakin kysymyksellä avautuu uutta tietoa aiheesta ja saa paremman käsityksen siitä mitä kyselyyn vastaajat ovat mieltä eri asioista, jotka ovat heille tärkeitä. Kyselystä nousi esiin eräitä merkittäviä kysymyksiä jotka kartoittivat paremmin liikuntatoiminnan tarvetta yksikössä ja selkeän kuvan mitä meidän pitää ottaa huomioon jatkossa, kun pyritään entistä voimakkaammin kehittää Kempeleen yksikön asuntolan toimintaa. Kysely ja tämä opinnäyte antaa hyvät välineet joiden pohjalta voidaan kehittää Oulun Seudun ammattiopiston Kempeleen yksikön liikuntatoimintaa oikeaan suuntaan.

LÄHTEET

- Fogelholm, Vuori & Vasakari 2011. Terveysliikunta. Helsinki. Koy Duodecim
- Halme T: Kehittämöraportti- Nuorten liikuntakäyttötyminen ja sen tukeminen ammatillisessa peruskoulutuksessa, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2006
- Heikinaro- Johansson & Hovinen toim. Laakso. L: Johdatus liikuntapedagogiaan ja liikuntakasvatukseen, WSOY. Jyväskylä. 2007
- Huttunen. Lääkärikirja. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim. 2012
- Mustajoki. Lääkärikirja Liikunta ja painonhallinta. Duodecim. 2012
- Nupponen R. Terveysliikunta- Liikunta ja koettu hyvinvointi, 2011
- Laakso, Nupponen, Rimpelä, Telama: Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa, 2006
- Lintunen. Haasteena huomisen hyvinvointi. Likes 2000
- OSAO opiskelijaopas. 2012
- Tiedote asuntolaan tulevalle opiskelijalle. OSAO Kempeleen Yksikkö 2012

LIITTEET

1 LIIKUNNANKEHITYS KYSELY- LOMAKE

2 LIIKUNNANKEHITYS KYSELYN TULOKSET