

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2024

Ilkka Korhonen, 2103121

LIIKUNNALLA HYVINVOINTIA

– Liike-hankkeeseen osallistuminen nuorten
hyvinvoinnin tukena



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2024 | 70 sivua, 1 liite

Ilkka Korhonen

Liikunnalla hyvinvointia

- Liike-hankkeeseen osallistuminen nuorten hyvinvoinnin tukena

Kehittämistyö toteutettiin osana Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa ja Suomen NMKY:n hallinnoimaa ja koordinoimaa Liike-hanketta. Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuneilla henkilöillä oli yksilöllisestä tuesta sekä ryhmä- ja digitoimintaan osallistumisesta liittyen heidän hyvinvointiinsa. Tavoitteena oli myös selvittää, miten hankkeeseen osallistuneet kehittäisivät hanketta.

Kehittämistyön tutkimusaineisto koostui Liike-hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden haastatteluista. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tulosten mukaan hankkeella on ollut valtaosin positiivisia vaikutuksia osallistuneiden hyvinvointiin. Liikunnan jälkeinen hyvän olon tunne, ryhmässä toimiminen sekä oman lähtötason huomioiminen koettiin merkittäviksi motivoiviksi tekijöiksi hankkeeseen osallistumisessa. Ohjaajan persoona sekä ammattitaito olivat myös tekijöitä, jotka auttoivat hankkeeseen osallistumista. Kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää Liike-hankkeen ja muiden vastaavanlaisten hankkeiden kehittämisessä sekä nuorten liikkumattomuuden taustojen selvittämisessä.

Asiasanat:

Nuoret, nuoret aikuiset, liikunta, hyvinvointi, kehittäminen

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Integration of Rehabilitation and Physical Activity

2024 | 70 pages, 1 appendice

Ilkka Korhonen

Exercise for well-being

- participating in the Liike-project to support the well-being of young people

The support of this thesis has been provided by Liike-project funded by the Ministry of Education and Culture and managed and coordinated by the Finnish YMCA. The objective of this thesis was to find out what kind of experiences the people involved in the project had with individual support and participation in group and digital activities related to their well-being. The objective was also to find out how the participants in the project would develop the project.

The research material of this thesis consisted of interviews with people who participated in the Liike-project. The interview material was analyzed based on material-oriented content analysis methodology. According to the results, the project has had mostly positive effects on the well-being of the participants. Post-exercise good feeling, working in a group and taking into account the starting level is considered as a major motivator for participation in the project. The director's personality, and professionalism was also factors who helped to participate in the project. The results of this thesis can be utilized in the development of Liike-project and other similar projects and finding out the background of youth immobility.

Keywords:

Young people, young adults, physical training, well-being, development

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Kehittämistyön lähtökohdat	9
2.1 Toimintaympäristön kuvaus	9
2.2 Liike-hanke	10
2.3 Projektioorganisaation kuvaus	11
3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	13
3.1 Tutkimustehtävät	13
3.2 Kohderyhmä	14
4 Teoreettiset lähtökohdat	15
4.1 Hyvinvointi	15
4.2 Fyysinen hyvinvointi	17
4.2.1 Ravinto	18
4.2.2 Uni	19
4.3 Psyykinen hyvinvointi	19
4.3.1 Itsetunto	20
4.3.2 Elämänhallinta	21
4.3.3 Psyykinen itsesäätely	21
4.3.4 Psyykkiset puolustusmekanismit	22
4.4 Sosiaalinen hyvinvointi	22
4.5 Fyysisen aktiivisuuden suositukset	22
4.5.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset	23
4.5.2 Aikuisten liikuntasuositukset	24
4.5.3 Fyysisen aktiivisuuden taustatekijät	26
4.6 Liikunnan vaikutukset	29
4.6.1 Liikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	29
4.6.2 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	31
4.6.3 Liikunnan vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin	32
5 Tutkimusmenetelmä sekä kehittämistyön toteutus	34

5.1 Kehittämistyön eteneminen	34
5.2 Menetelmä	35
5.3 Aineistonkeruumenetelmä	36
5.4 Aineiston kerääminen	37
5.5 Tutkimusaineiston analyysi	38
6 Tulokset	43
6.1 Fyysinen hyvinvointi	43
6.1.1 Uni	43
6.1.2 Liikunta	44
6.1.3 Ravinto	45
6.2 Psyykinen hyvinvointi	46
6.3 Sosiaalinen hyvinvointi	47
6.4 Kehittämisosuus	49
6.5 Keskeisimmät tutkimustulokset ja päätelmät	51
7 Pohdinta	54
7.1 Tulosten tarkastelu	54
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	55
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	60
Lähteet	63

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Kuvat

Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19).	18
Kuva 2. Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2022a).	25

Kuviot

Kuvio 1. Kolmikantamalli (mukaillen Ahonen 2015, 14–16).	12
Kuvio 2. Liikuntakäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä (mukaillen Vuori 2017, 651).	28
Kuvio 3. Sisällönanalyysin vaiheet (mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–126).	40

Taulukot

Taulukko 1. Maslowin tarvehierarkia (mukaillen Maslow 1970).	16
Taulukko 2. PERMAV-malli (mukaillen Madeson 2021).	17
Taulukko 3. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä riskitekijöitä (mukaillen Lehtovirta & Peltola 2012, 195; Tiedenäiset 2021, 13).	20
Taulukko 4. Aikuisiän liikuntakäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä (Vuori 2017, 649–650).	26
Taulukko 5. Liikunnan aikana vaikuttavia psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä (Ojanen ym. 2001, 122).	33
Taulukko 6. Kehittämistyön eteneminen.	35
Taulukko 7. Esimerkki sisällönanalyysistä.	41
Taulukko 8. Esimerkki aineiston erittelystä.	42

1 Johdanto

Tämä kehittämistyö toteutettiin osana Suomen NMKY:n hallinnoimaa ja koordinoimaa Liike-hanketta. Kehittämistyön tarkoituksena oli saada tietoa Liike-hankkeeseen osallistuneiden näkemyksistä ja kokemuksista liittyen heidän fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiinsa hankkeen aikana. Samalla oli tarkoitus saada tietoa hankkeen kehittämiskohteista. Kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää Liike-hankkeen ja muiden vastaavanlaisten hankkeiden kehittämisessä sekä nuorten liikkumattomuuden taustojen selvittämisessä.

Nuoret ovat tulevaisuuden vastuunkantajia. Nuorilla tulisi olla oikeus elää mahdollisimman terveenä ja kehittyä täyteen potentiaaliinsa. Liikkuvat ja hyvinvoinnistaan huolta pitävät nuoret menestyvät keskimääräistä paremmin opinnoissaan ja kouluttautuvat pidemmälle. Hyvässä kunnossa olevilla nuorilla on tämän lisäksi alhaisempi riski sairastua myöhemmällä iällä erilaisiin elintamosairauksiin. Liikunnan vähäisyydestä ja heikosta fyysisestä kunnosta johtuvien yhteiskunnallisten kulujen arvioidaan olevan yli kolme miljardia euroa vuodessa. Ennaltaehkäisevään terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen panostamalla, liikunta mukaan lukien, voidaan saavuttaa merkittäviä parannuksia yksilöiden elämänlaatuun. Yhteiskunta voi saavuttaa myös säästöjä panostamalla ennaltaehkäisevään toimintaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 40.)

Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden sekä niiden välisten yhteyksien tunnistaminen on kansanterveydellisistäkin syistä tärkeää. Tutkimusten perusteella tiedetään, että lapsuus- ja nuoruusiän aktiivisuudella on yhteys myös aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen sekä terveyteen. Fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden tietäminen voi auttaa liikunnan edistämiseen tähtäävien toimenpiteiden suunnittelussa. Tutkimusten mukaan nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ovat yhteydessä muun muassa sukupuoli, ikä, koettu liikunnallinen pätevyys sekä myönteinen kehonkuva. Myös aikaisemmalla urheilun harrastamisella tai fyysi-

sellä aktiivisuudella, sisarusten fyysisellä aktiivisuudella, vanhempien ja läheisten tuella sekä ympäristön antamalla mahdollisuuksilla on todettu olevan yhteys fyysisen aktiivisuuteen sekä liikunnan harrastamiseen. (Palomäki ym. 2017, 84.)

Nuorten hyvinvointiin liittyvät asiat, kuten liikunta, terveys sekä omaan ulkonäköön liittyvät asiat ovat sellaisia, joihin heidän itse tulisi voida vaikuttaa. Nuoret kokivat 2021 tehdyssä kyselyssä harrastuksiin liittyvien asioiden olevan vaikutuksensa alaisuudessa, joihin sisältyivät harrastamisen määrä ja sisällöt, harrastuskertojen väliin jättäminen sekä harrastuksen jatkaminen. (Stenvall 2021, 30.)

Suomessa liikuntapalveluiden tuottamista ohjaa liikuntalaki, jonka tarkoituksena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Lain tarkoituksena on myös edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Liikuntalain avulla pyritään vähentämään eriarvoisuutta liikunnassa. (Liikuntalaki 390/2015.) Valtioneuvoston vuonna 2018 hyväksymän liikuntapoliittisen selonteon mukaan organisoitua liikuntaa sekä matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia tulisi tarjota kaikille ikä- ja väestöryhmille. Liikuntapalvelut sekä niiden edellytykset tulisi toteuttaa yhteiskunnassa siten, että ne edistävät samaan aikaan osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Selonteossa mainitaan myös, että liikunnassa ja urheilussa tarvitaan sellaisia toimintamalleja, jotka turvaavat kaikille mahdollisuuden harrastaa toimintakyvystä, sosiaalisesta taustasta tai varallisuudesta riippumatta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 17.)

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Toimintaympäristön kuvaus

YMCA (NMKY) on maailman suurin nuorisojärjestö ja urbaanin nuorisotyön edelläkävijä, jonka toiminta on alkanut vuonna 1844. Järjestön tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kestävästä tulevaisuudesta ja rauhaa paikallisesti, alueellisesti sekä maailmanlaajuisesti. YMCA-liike toimii yli 120 maassa ja tarjoaa nuorille ainutlaatuisia mahdollisuuksia kansainvälistymiseen ja kestävästä kehityksen edistämiseen. (Suomen NMKY n. da.)

Suomen NMKY on suomalaisen YMCA-liikkeen kattojärjestö, jonka tehtävänä on tukea ja kehittää kansallista ja kansainvälistä yhteistyötä sekä koordinoita valtakunnallisia hankkeita. Järjestö tekee myös vaikuttamistyötä nuorten hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseksi. NMKY:n paikallisyhdistykset toteuttavat monipuolista ja kaikille avointa matalan kynnyksen harrastustoimintaa sekä ammatillista nuorisotyötä 30 paikkakunnalla. (Suomen NMKY n. da.) Harrastusmahdollisuuksien lisäksi NMKY:n palveluita ovat esimerkiksi kohtaamispaikka-toiminta, katusovittelu, kiusaamista ehkäisevä työ sekä nuorten työllisyyden tukeminen. (Suomen NMKY n. db.)

Suomen NMKY:n liitto toimii aktiivisesti Suomessa. Sen tarkoituksena on kehittää nuorten osallisuutta ja vuorovaikutusta. Suomessa sekä globaalissa mittakaavassa rauhan sekä henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja osallisuuden kehittäminen ovat tärkeässä osassa nuorten kanssa tehtävässä työssä. Suomen ulkopuolella liiton työ liittyy rauhan ja toimeentulon mahdollisuuksien edistämiseen kehitysyhteistyön kautta. (Suomen NMKY n. db.) Liitolla on käynnissä ulkoministeriön rahoittama Nuoret, rauha ja toimeentulo -kehitysyhteistyöohjelma, jota toteutetaan YMCA-kumppaneiden kanssa Etiopiassa, Gambiassa, Keniassa, Libanonissa ja Palestiinassa. Liitto tukee myös YMCA:n Afrikan kattojärjestön, Africa Alliance of YMCAs, alueellista yhteistyötä. Suomessa paikallisyhdistykset kehittävät ja toteuttavat kehitysyhteistyöohjelmaa globaalikasvatuksena osana nuorisotyötä. (Suomen NMKY n.da.)

2.2 Liike-hanke

Liike-hanke on Suomen NMKY:n liiton hallinnoima ja organisoima hanke, jonka tarkoituksena on etsiä ja aktivoida 16–29-vuotiaita liikuntatoiminnan ulkopuolelle jääneitä nuoria. Sen avulla pyritään lisäämään kokonaisvaltaista tukea tarvitsevien nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä hyvinvointia. Hanketta toteutetaan NMKY:n paikallisyhdistyksissä Helsingissä, Tampereella, Turussa ja Oulussa. Liike-hanketta rahoitti vuoden 2021 loppuun saakka Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). (Suomen NMKY n. dc.) Hanke on saanut myös lisärahoitusta. Vuonna 2022 hanketta rahoitti OKM:n lisäksi Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet-säätiö, jotta toimintaa pystyttiin toteuttamaan samalla työpanoksella kuin aiemminkin. Vuonna 2023 Liike-hanke sai rahoitusta sekä OKM:ltä että Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksesta (STEA). Vuonna 2024 OKM:n rahoitus loppui ja tällä hetkellä hanketta rahoittaa STEA, joka on myöntänyt rahoitusta vuoden 2025 loppuun saakka. (Adel 2024.)

Liike-hankkeen tavoitteena on tarjota nuorille positiivisia kokemuksia liikunnan harrastamisesta ja samalla paineeton harrastusyhteisö muista toimintaan haakeutuneista nuorista. Tarkoituksena on saada nuorille myönteisiä kokemuksia yksilöllisestä liikunnasta ja vertaisyhteisön kanssa liikkumisesta. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti nuorten elämänlaatuun sekä elämänhallinnan kokemukseen. Hankkeen tuloksena syntyy uusia toimintamalleja sekä ymmärrystä kohderyhmänä olevien nuorten liikkumattomuuden haasteeseen. (Suomen NMKY n. dc.)

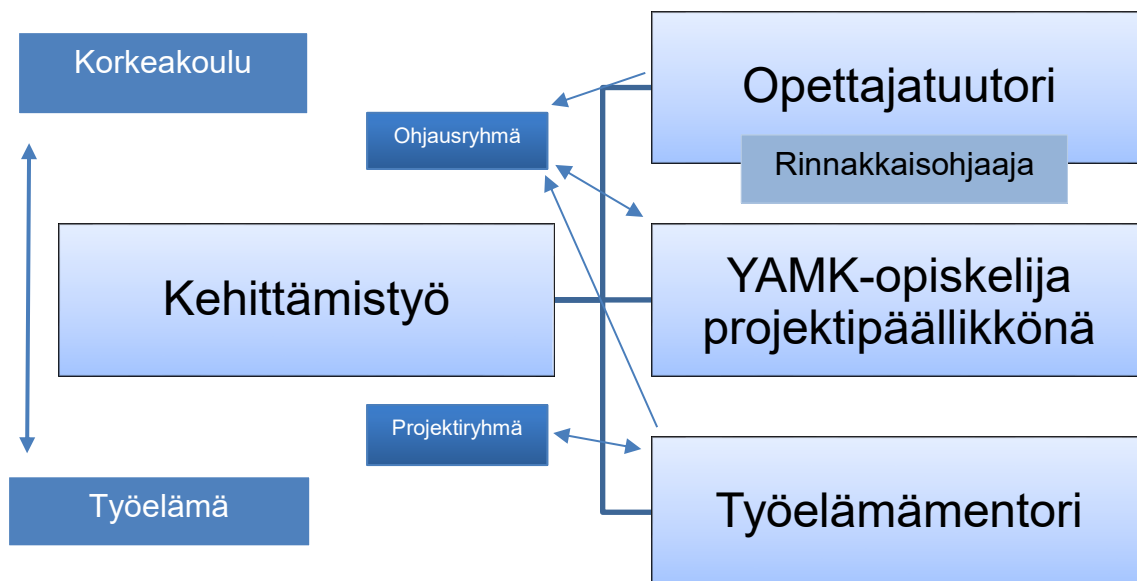
Hanketta toteutetaan kolmella eri tavalla: yksilöllisellä tuella, ryhmätoiminnalla sekä digitoiminnalla. Yksilöllisessä tukipalvelussa hanketyöntekijät, joita kutsutaan myös liikuntaetsiviksi, pyrkivät tunnistamaan nuoren liikkumisen esteitä ja auttavat heitä löytämään tapoja, joilla lisätä arjessa tapahtuvaa liikuntaa. Liikuntaetsivät ohjeistavat nuoria liikunnan toteuttamisessa sekä kannustavat heitä hankkeen aikana. Ryhmätoiminnassa mahdollistetaan nuorten keskinäistä toiminnallista yhdessäoloa sekä keskinäisiä kohtaamisia. Ryhmät pidetään tarkoi-

tuksella pieninä, jotta osallistujien erilaiset liikunnalliset taidot sekä toiveet voidaan huomioida. Nuorella on myös mahdollisuus löytää ryhmän kautta kaveri omatoimiseen liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Digitoiminnassa hyödynnetään nuorille luontaisia digitaalisia alustoja ja toimintaympäristöjä. Tutuilla ja osittain uusilla digialustoilla nuoria kannustetaan aktiivisuuteen sekä liikunnan ylläpitämiseen. (Suomen NMKY n. dc.)

2.3 Projektioorganisaation kuvaus

Ylemmän ammattikorkeakouluopintojen kehittämistyö on lähtökohtaisesti työelämälähtöistä, jossa tutkimus- ja kehittämistoimintaa pyritään viemään osaksi työelämän kehittämistä. Tutkimus- ja kehittämistoimintaa toteutetaan yhteistyönä työelämäkumppaneiden kanssa. Kehittämistyön projektimaista ideologiaa ja toimintamallia voidaan kuvailla kolmikantamallin avulla (Kuvio 1). Kolmikantamallissa opiskelija, kehittämistyötä ohjaava tutoropettaja sekä työelämämentori toimivat yhteistyössä kehittämistyöprojektin ajan ja muodostavat samalla tiivin ja ohjauksellisen tiimin. Lisäksi kolmikantamallin ympärille voidaan perustaa ohjaus- ja projektiryhmät, jotka antavat tarvittaessa tukea kehittämistyön ohjaamiseen sekä toteuttamiseen. Mallin tausta-ajatuksena on se, että työelämään sidotut tutkimus- ja kehittämishankkeet toimivat samaan aikaan YAMK-opintoja innovoivina oppimisympäristöinä. Mallin tarkoituksena on tukea opiskelijan oppimista ja innovaatioiden syntymistä erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa. (Ahonen 2015, 14–15.)

Kolmikantamallissa (Kuvio 1) opiskelija toimii kehittämistyön aikana projektipäällikkönä, joka vastaa projektin etenemisestä. Projektipäällikkö käynnistää kehittämistyön prosessin, muodostaa projektioorganisaation, tekee projektisuunnitelman, vie projektia eteenpäin sekä saattaa sen loppuun. Tutoropettajan tehtävänä on ohjata opiskelijaa kehittämistyön tekemisessä. Työelämämentori rekrytoidaan YAMK-opiskelijan kehittämistyöhön kytkeytyvästä toimintaympäristöstä. Hän toimii taustaorganisaation puolelta kehittämistyön mahdollistajana sekä henkisenä tukena. (Ahonen 2015, 15–16.)



Kuvio 1. Kolmikantamalli (mukaillen Ahonen 2015, 14–16).

Tämän kehittämistyön aikana projektiorganisaation kolmikantaan kuuluivat Turun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden ylemmän AMK-tutkinnon, kuntoutuksen ja liikunnan integraatio -koulutusohjelman opiskelija, joka toimi samalla kehittämistyön projektipäällikkönä. Ohjaavana opettajatuutorina kehittämistyön aikana toimi Turun ammattikorkeakoulun lehtori. Kolmikannan työelämämentorina toimi Turun NMKY:n Liike-hankkeen hankevastaava. Kehittämistyössä ei tarvinnut muodostaa erillistä ohjaus- ja projektiryhmää kolmikannassa toimijoiden tueksi. (Ahonen 2015, 15–16.)

3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus tai tehtävä. Tutkimuksen tarkoitus ohjaa tutkimusstrategisia valintoja. (Hirsijärvi ym. 2002, 127.) Tämä kehittämistyö toteutettiin osana Suomen NMKY:n hallinnoimaa ja organisoimaa Liike-hanketta. Kehittämistyön tarkoituksena oli saada tietoa Liike-hankkeeseen osallistuneiden näkemyksistä ja kokemuksista liittyen heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa hankkeen aikana. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueista keskityttiin liikuntaan, ravintoon ja uneen. Lisäksi kehittämistyön tarkoituksena oli saada tietoa osallistuneiden näkemyksistä hankkeen toimivuudesta sekä muutosehdotuksista. Tuloksena saatiin tietoa osallistuneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin mahdollisista muutoksista hankkeeseen osallistumisen aikana sekä hankkeen kehittämiskohteista. Tätä tietoa voidaan hyödyntää Liike-hankkeen toimintamallien kehittämisessä sekä nuorten liikkumattomuuden taustojen selvittämisessä.

3.1 Tutkimustehtävät

Kehittämistyön tavoitteena oli saada vastaus seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Minkälaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuneilla nuorilla oli yksilöllisestä tuesta sekä ryhmä- ja digitoimintaan osallistumisesta liittyen heidän fyysiseen hyvinvointiinsa?
2. Minkälaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuneilla nuorilla oli yksilöllisestä tuesta sekä ryhmä- ja digitoimintaan osallistumisesta liittyen heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa?
3. Minkälaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuneilla nuorilla oli yksilöllisestä tuesta sekä ryhmä- ja digitoimintaan osallistumisesta liittyen heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa?
4. Mitä asioita hankkeeseen osallistuneet tekisivät yksilö- ryhmä ja digitoiminoissa toisin?

3.2 Kohderyhmä

Hankkeen ja samalla kehittämistyön kohderyhmän henkilöt jäävät liikuntatoiminnan ulkopuolelle moninaisista syistä. Liikkumattomuuden taustalla on harvoin yhtä yksittäistä tekijää, koska nuorten ongelmilla on taipumus kumuloitua. Liikkumisen esteenä voi olla muun muassa liikkeelle lähtemisen vaikeus tai arjen hallinnan haasteet. Liikkumattomuuden taustalla saattaa olla taloudellisia ongelmia, kavereiden puute sekä sosiaalisten taitojen puute. Kohderyhmään kuuluvat henkilöt saattavat olla yksinäisiä, koulutuksen ja työelämän ulkopuolella tai jollain muulla tavalla syrjäytymisvaarassa. (Suomen NMKY n. dc.) Sosioekonomisten terveyserojen sekä syrjäytymisvaaran taustalla löytyy todella paljon samoja altistavia tekijöitä, joista ainoastaan osaan nuori pystyy itse vaikuttamaan (Sievänen 2018, 24).

4 Teoreettiset lähtökohdat

4.1 Hyvinvointi

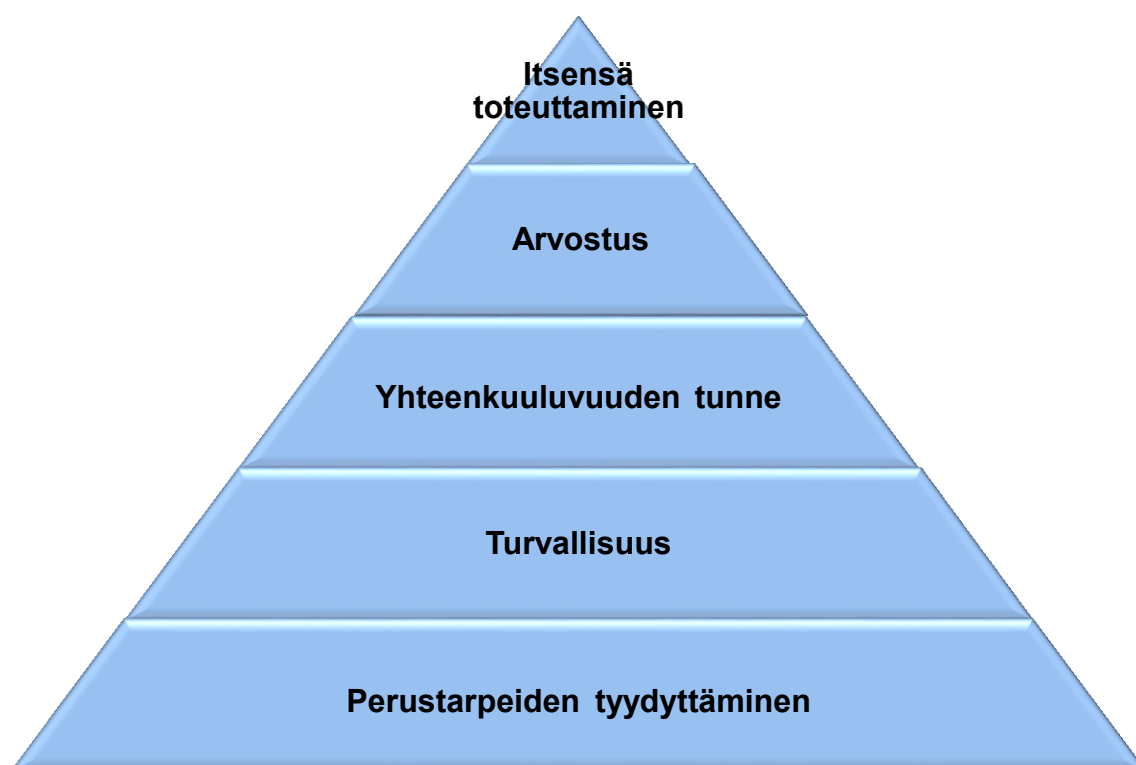
Hyvinvointi on käsitteenä haasteellinen ja moniulotteinen. Käytetyin hyvinvointiin liittyvä määritelmä on YK:n terveysjärjestön WHO:n vuonna 1974 julkaisema terveyden määritelmä: ”terveys on täydellinen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauden puuttuminen.” Terveys on siis tämän määritelmän mukaan täydellistä hyvinvointia ja hyvinvointi on terveyttä. (Elovainio 2016, 42.) Määritelmä on saanut kritiikkiä sen mahdottomuudesta, joten nykyisin sitä on muokattu suuntaan: ”terveys on päivittäisen elämän voimavara, ei elämän päämäärä.” (Tiedenaiset 2021, 14).

Suomessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan hyvinvointi voidaan jakaa terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Koettu hyvinvointi kuvataan myös käsitteellä elämänlaatu. British Medical Journalissa terveys- ja hyvinvointi on määritelty yksilön kyvyksi sopeutua ja korjata sosiaalisen, fyysisen tai tunne-elämään liittyvien haasteiden aiheuttamia häiriöitä. (Elovainio 2016, 42.) Viime vuosina hyvinvoinnin määritelmää on täydennetty henkisyydellä sekä terveyden muovautuvuudella. Tällä tarkoitetaan sitä, että terveys- ja hyvinvointi eivät säily koko aikaa samanlaisena, vaan ne muuttuvat jatkuvasti elämäntilanteen sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön mukaan. Keskeisessä roolissa on myös se, miten yksilö itse kokee oman terveytensä ja hyvinvointinsa tilan eikä se, miten muut näkevät tilanteen. (Tiedenaiset 2021, 13.)

Hyvä elämä koostuu lähtökohtaisesti sekä laadukkaasta elämästä että hyvinvoinnin kokemisesta. Edellinen tarkoittaa tässä tapauksessa elämän ulkoisia ehtoja eli niitä, joita joku ulkopuolinen voi arvioida ja jälkimmäinen ihmisen omaa kokemusta. Elämänlaatua ja hyvinvointia on jäsennellyt viime vuosikymmenien teorioissa ja tutkimuksissa. Yksi hyvinvoinnin määrittely perustuu Maslowin (1970) tarvehierarkiaan (Taulukko 1). Malliin kuuluu olettamus, että tar-

peita tyydytetään hierarkkisesti alkaen perustarpeista. Sitä mukaan, kun alemmat tarpeet ovat tyydytetyjä, on mahdollista tyydyttää myös ylempänä olevia tarpeita. (Ojanen ym. 2001, 43–44.)

Taulukko 1. Maslowin tarvehierarkia (mukaillen Maslow 1970).



PERMAV-malli (Taulukko 2) on hyvinvointimalli ja se on yksi positiivisen psykologian tärkeimmistä teorioista. Sen on kehittänyt Martin Seligman, jota kutsutaan positiivisen psykologian isäksi. Suomen kielessä PERMAV-mallia voidaan kutsua esimerkiksi kukoistuksen kehäksi. (Madeson 2021.)

Taulukko 2. PERMAV-malli (mukaillen Madeson 2021).

<p>Positive Emotions (myönteisyys ja elämänhallinta)</p> <p>Engagement (uppoutuminen, vahvuudet, flow ja työnimu)</p> <p>Relationships (ihmissuhteet; aito ja merkityksellinen yhteys muihin)</p> <p>Meaning (merkitys; merkityksellinen työ ja elämä)</p> <p>Accomplishment (aikaansaaminen; tavoitteiden saavuttaminen)</p> <p>Myöhemmin malliin on lisätty vielä kuudes kohta Vitality (elinvoimaisuus ja kehosta huolehtiminen)</p>

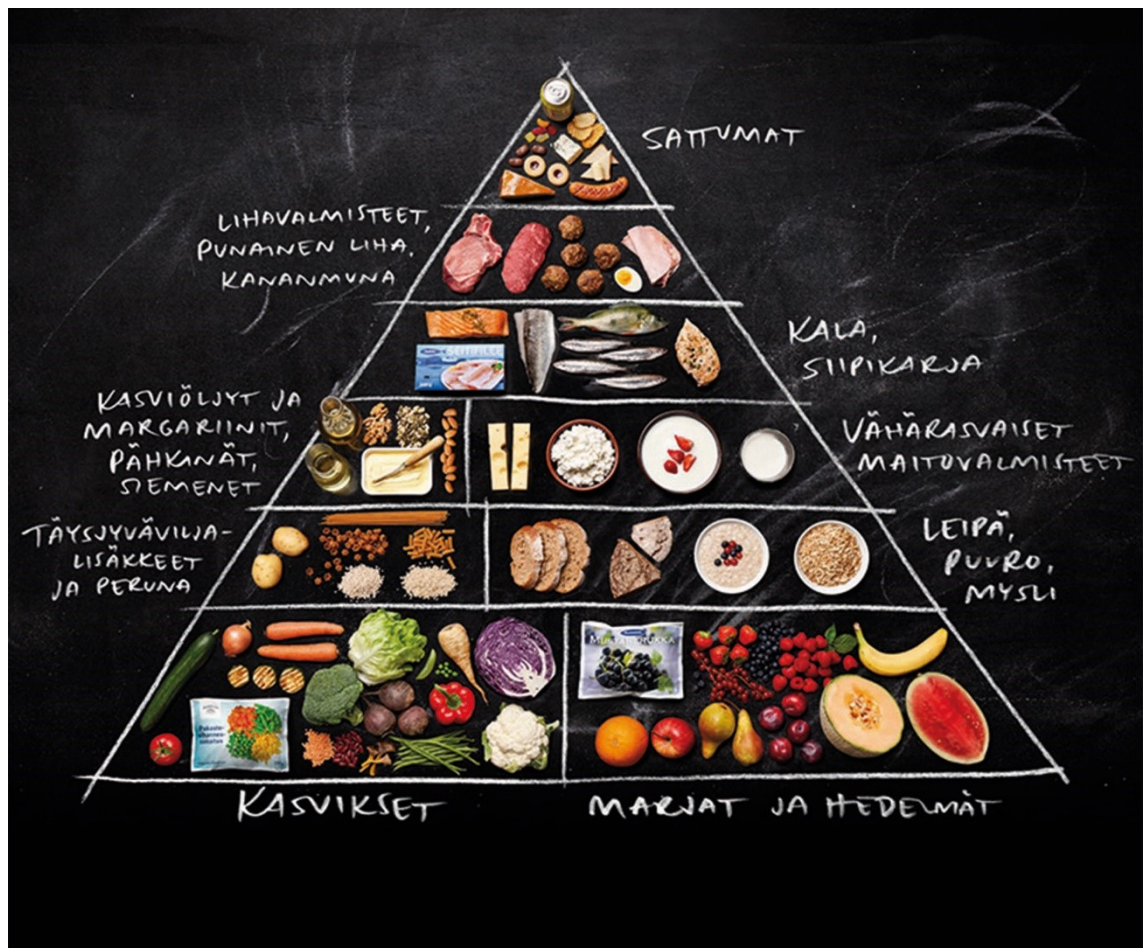
Jokainen mallin osa-alue täyttää seuraavat kolme ehtoa: 1) Se edistää hyvinvointia; 2) Ihmiset tavoittelevat sitä sen itsensä vuoksi eikä välineenä saadakseen jotain muuta sekä 3) Se määritellään ja sitä voidaan mitata riippumattomasti muista osa-alueista. (Madeson 2021.)

4.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta omasta terveydestään, pystyvyydestään sekä arjessa jaksamisestaan. Yksilön oma kokemus fyysisestä hyvinvoinnistaan voi erota paljonkin jonkin puolueettoman tahon tekemästä arviosta. Esimerkiksi jotain kroonista sairautta sairastava ihminen saattaa kokea itsensä täysin terveeksi ja pystyväksi, vaikka lääketieteellisen arvon perusteella hänellä on todettu olevan jokin krooninen sairaus. Toisaalta ihminen voi myös kokea itsensä sairaammaksi ja huonokuntoisemmaksi, kuin todellisuudessa on. Fyysistä hyvinvointia voidaan edistää muun muassa monipuolisella liikunnalla, ravitsevalla ruokavaliolla sekä riittävällä levolla. (Tiedeenaiset 2021, 13.)

4.2.1 Ravinto

Ruoan laadulla on hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta merkitystä (Mieli ry, 2022b). Ruokakolmiossa (Kuva 1) on havainnollistettu terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Ruokakolmion huipulla olevat ruoka-aineet puolestaan eivät kuulu päivittäin käytettynä terveyttä edistävään ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19).

4.2.2 Uni

National Sleep Foundationin (2015, 233–243) tekemän suosituksen mukaan nuorten ja aikuisten suositeltu unen määrä on 7–9 tuntia päivässä. Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu. Myös unen laadulla on merkitystä. (Mieli ry, n. d.) Unen aikana aivo-selkäydinneste pääsee huuhtelemaan soluvälitiloja syvemmältä kuin valvetilan aikana ja samalla kuljettaa solujen kuona-aineita pois. Unen aikana syvimmissä univaiheissa soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla. Samalla tarpeettomia synapsiyhteyksiä karsiutuu pois. Uni on terveyden kannalta herkkä mittari. Psykkisesti ja fyysisesti rasittavat tekijät häiritsevät herkästi unta. Rasittavien tekijöiden seurauksena yöunen määrä voi lyhentyä tai pidentyä normaaliin verrattuna. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

4.3 Psykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin määrittelyn lähtökohtana on sosiologi Erik Allardtin jäsenitys hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jotka hänen mukaansa ovat: 1) elintaso 2) yhteisyysuhteet ja 3) itsensä toteuttaminen (Allardt 1976). Psykkiseen hyvinvointiin on vahvasti yhteydessä myös yksilön mielenterveys. WHO:n mukaan mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy tunnistamaan omat vahvuutensa ja kykynsä sekä selviytymään elämässä tulevista haasteista. Hän pystyy myös ottamaan osaa ympäristönsä toimintaan sekä tekemään töitä. (Tiedenaiset 2021, 13.) Mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, jota sekä kerätään, että kulutetaan elämän aikana. Mielenterveys on keskeinen osa terveyttä. Sen avulla ohjataan elämää sekä huolletaan psyykkisiä toimintoja. Tärkeitä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat riittävä stressin hallinta, ahdistuksen ja menetysten sietäminen sekä elämäntilanteen muutoksiin sopeutuminen. (Partonen 2017, 508.)

Yksilössä sekä hänen ympäristössään olevat tekijät vaikuttavat hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa ja mielenterveyteensä. Nämä tekijät saattavat vaikuttaa

joko suotuisasti tai epäsuotuisasti, jolloin niistä voi kehittyä mielenterveydelle joko suojaavia tekijöitä tai riskitekijöitä (Taulukko 3). (Lehtovirta & Peltola 2012, 195; Tiedenäiset 2021, 13.) Mitä enemmän yksilöllä on mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, sitä vähemmän on todettuja mielenterveysongelmien riskejä (Hietaharju & Nuutila 2016, 11).

Taulukko 3. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä riskitekijöitä (mukaillen Lehtovirta & Peltola 2012, 195; Tiedenäiset 2021, 13).

Suojaavia tekijöitä	Riskitekijöitä
Hyvä fyysinen terveys	Huono itsetunto
Turvallinen elinympäristö	Koettu avuttomuus
Lämpimät sosiaaliset suhteet	Vuorovaikutustaitojen puutteellisuus
Hyvät vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot	Eristäytyneisyys
Mahdollisuus toteuttaa itseään	Perhesuhteiden ongelmat
Omanarvontunto	Kehnot elinolosuhteet
Myönteinen elämänasenne	Epätyytyttävät ihmissuhteet
Rakkaus	Syrjäytyminen
Yhteisöltä saatu tuki	

4.3.1 Itsetunto

Ojanen (1994, 31) jakaa kirjassaan itsetunnon kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat itsetuntemus, itsearvostus ja itsetietoisuus. Itsetuntemus tarkoittaa omien vahvuuksien ja rajoitteiden tuntemista. Itsearvostus puolestaan kertoo siitä miten arvokkaana ja hyvänä ihminen pitää itseään. Itsetietoisuus on itsensä havaitsemista. Itsetietoisuus on itsetunnon osa-alueista neutraalein alue. (Ojanen 1994, 31.) Terve itsetunto on oleellinen ja välttämätön asia psyykkiselle hyvinvoinnille ja mielenterveydelle. Itsetunto on oman merkityksellisyyden kokemista,

mutta samalla myös itsensä tuntemista. Ihminen, jolla on terve itsetunto ja omanarvontunto, kykenee rakastamaan ja arvostamaan itseään ja elämäänsä. Hän kokee olevansa riittävän hyvä, vaikka samalla tunnistaa myös heikkouksiin ja kehittämiskohtia. Terveen itsetunnon ja omanarvontunnon omaava ihminen kykenee toimimaan itsenäisesti ja riippumattomasti suhteessa muihin, mikä ei kuitenkaan tarkoita välinpitämättömyyttä tai tarvetta loukata muita. (Lehtovirta & Peltola 2012, 198.)

4.3.2 Elämönhallinta

Elämönhallinnalla viitataan tapoihin ja keinoihin, joiden avulla yksilö pyrkii ratkaisemaan vastaan tulevia ongelmia ja ristiriitoja sekä selviytymään elämän eri stressitilanteista. Elämönhallintaan sisältyvät voimavarat voidaan jaotella olosuhteista riippuvaisiin resursseihin ja yksilön omiin resursseihin. Elämönhallintaan liittyvässä jaottelussa voidaan hyödyntää myös subjektiivisia ja objektiivisia resursseja. (Kotakari & Rusanen 1996, 177–178.) Elämönhallintataitojen avulla yksilö kokee elämänsä ymmärrettäväksi, hallittavaksi sekä mielekkääksi (Lehtovirta & Peltola 2012, 198).

4.3.3 Psykkinen itsesäätely

Psykkinen itsesäätely tarkoittaa kaikkia niitä prosesseja, joilla ihminen muokkaa sisäistä elämysmaailmaansa ja ohjaa ulkoista käyttäytymistään. Psykkiseen itsesäätelyyn sisältyvät kaikki ne psykkinet ohjaustoiminnot, joilla ihminen ylläpitää sisäistä tasapainoaan ja säätelee ulkoista toimintaansa tämän päämäärän mukaan. (Vuorinen 1992, 91; 305.) Psykkisellä itsesäätelyllä tavoitellaan ja ylläpidetään sisäistä eheyttä. Ihminen muokkaa ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintamallejaan tietoisesti tai tiedostamattaan eheyden ja hallinnan tunteen turvaamiseksi. (Lehtovirta & Peltola 2012, 198.)

4.3.4 Psyykkiset puolustusmekanismit

Psyykkiset puolustusmekanismit (defenssit) ovat psyykkisen minän puolustusmekanismeja. Puolustusmekanismit ovat yleensä tiedostamattomia itsesäätelykeinoja. Ne auttavat ylläpitämään psyykkistä tasapainoa turhauma- eli frustraatio- ja uhkatilanteissa. Ne voivat olla itsessään suojaavia, korjata riskeille altistumisista, kompensoida tai vähentää riskien vaikutusta sekä lisätä selviytymis- ja sopeutumiskykyä. Puolustusmekanismeja voi olla muun muassa vaikean asian tai tapahtuman kieltäminen, taantumisen aikaisempaan kehitysvaiheeseen (regressio), asioiden jakaminen hyvä tai paha -ulottuvuudella eli lohkoaminen sekä kuvitelmat omasta suuruudestaan sekä kaikkivoipaisuudestaan. Näiden keinojen avulla henkilö kykenee käsittelemään uhkaavia kokemuksia tai hän kieltää ja eristää hyvät ja pahat kokemukset toisistaan. Aikaisemmin mainittujen keinojen lisäksi on olemassa kehittyneempiä keinoja, jotka ovat esimerkiksi asioiden ja tunteiden työstäminen samaistumalla, selittelemällä tai korvaavilla toiminoilla. (Lehtovirta & Peltola 2012, 198.)

4.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisen hyvinvoinnin perustana ovat muun muassa ystävyysuhteet, parisuhde, perhe, työyhteisö sekä muut yhteisöt (Tiedenaiset 2021, 14). Sosiaaliset suhteet vaikuttavat merkittävästi myös mielenterveyden rakentumiseen (Lehtovirta & Peltola 2012, 195). Joidenkin määrittelyjen mukaan sosiaaliseen hyvinvointiin katsotaan kuuluvan myös omaan elämään liittyvä tyytyväisyys, koulutukseen ja uraan liittyvät odotukset, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen sekä taloudellinen ulottuvuus (Tiedenaiset 2021, 14).

4.5 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Fyysinen aktiivisuus on sitä, että lihakset toimivat tahdonalaisesti johonkin liikkeeseen johtavalla tavalla. Samalla tahdonalainen liike lisää kehon energianku-

lutusta. Liikunnalla puolestaan tarkoitetaan sellaista suunniteltua ja tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, jolla pyritään tiettyihin tavoitteisiin ja vaikutuksiin. Liikunta poikkeaa fyysisestä aktiivisuudesta siten, että sitä toteutetaan yleensä harrastuksen muodossa joko ohjattuna tai itsenäisesti. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.) Fyysinen aktiivisuus voi olla kuormittavuuden mukaan kevyttä, kohtalaista, raskasta tai erittäin raskasta fyysistä aktiivisuutta. Kevyessä fyysisessä aktiivisuudessa syke nopeutuu ainoastaan vähän lepotilasta, ja sen aikana ei yleensä tapahdu hengästymistä tai hikoilua. Kohtalaista fyysistä aktiivisuutta on sellainen liikkuminen, jonka aikana syketiheys suurenee hieman, mutta ei aiheuta suurempaa hikoilua. Arki- ja työaskareet ovat harvoin kuormittavuudeltaan raskaita tai erittäin raskaita aktiviteetteja. Kunto- ja kilpaurheilu ovat tällaisia selvää hengästymistä ja hikoilua aiheuttavia liikuntamuotoja. (Fogelholm 2011, 24–25.) Yksilön fyysinen suorituskyky määrittelee sen, kuinka kuormittavaa liikkuminen on (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016). Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa tai jopa parantaa sitä tehokkaalla ja turvallisella tavalla. Terveyskuntoon kuuluvat kaikki ne fyysisen kunnon tekijät, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. (Fogelholm & Oja 2011, 73.)

Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuonna 2020 kansainväliset liikkumisen suositukset. Suositusten laatimista varten perustettu työryhmä kokosi tutkimusnäyttöä liikkumisen sekä paikallaanolon vaikutuksia terveyden osa-alueisiin. Työryhmä hyödynsi työssään myös aiemmin laadittuja laajoja tutkimuskatsauksia, jotka liittyivät liikkumisen ja terveyden välisiin yhteyksiin. (World Health Organization 2020b; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 17.) Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen perustana on amerikkalainen Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report -suositus. Suosituksen pohjana on kattava tieteellinen näyttö. (UKK-instituutti 2022a.)

4.5.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten tulisi liikkua 60 minuuttia viikon jokaisena päivänä ja valtaosa siitä tulisi olla kestävyystyypistä. Vähintään kolmena päivänä viikossa tulisi

tehdä rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista. Liikkumisen tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta erilaiset liikuntataidot kehittyisivät. Liikkuvuuteen olisi myös hyvä kiinnittää huomiota. Suosituksen mukainen määrä voi kertyä päivän aikana useista liikkumisen hetkistä. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suosituksen mukainen määrä ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä. Liikkumisen ilon löytäminen auttaa yleensä pysyvien liikuntatottumusten ja harrastusten löytämisessä. (World Health Organization 2020b; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.)

4.5.2 Aikuisten liikuntasuositukset

UKK:n laatiman terveystuokantasuositusten (Kuva 2) mukaan aikuisille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai raskasta liikuntaa ainakin tunti ja 15 minuuttia viikossa. Näiden lisäksi aikuisten suositellaan tekevän lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa ainakin kahtena päivänä viikossa. Kevyttä liikuskelua tulisi tehdä mahdollisimman usein. (UKK-instituutti 2022a.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 2. Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2022a).

Kestävyyssiikuntasuosituksen mukaan viikoittain tulisi kerryttää saman verran kuormitusta kuin terveysliikuntasuosituksessa, mutta suosituksesta puuttuu lihaskuntoa ja liikehallintaa painottava osuus. Suositukseen voi päästä yhdistelemällä kohtuukuormitteista ja raskasta kestävyysliikuntaa. (Borodulin & Wennman 2019.) UKK-instituutti on laatinut myös suosituksen päivittäisestä askelmäärästä, jolla arvioidaan myös päivittäistä aktiivisuutta. Suositeltava aktiivisuus on suosituksen mukaan 9 000 askelta päivässä. Ihanteellinen aktiivisuuden määrä on 13 000 askelta ja riittämätön määrä 5 000 askelta päivän aikana. Päivittäisissä askareissa kertyy keskimäärin 2 000–5 000 askelta päivässä. Suositeltavaan aktiivisuuteen päästään kävelemällä 5 000 askeleen jälkeen vielä 30 minuuttia ja ihanteelliseen 60 minuuttia. (UKK-instituutti 2020b.)

4.5.3 Fyysisen aktiivisuuden taustatekijät

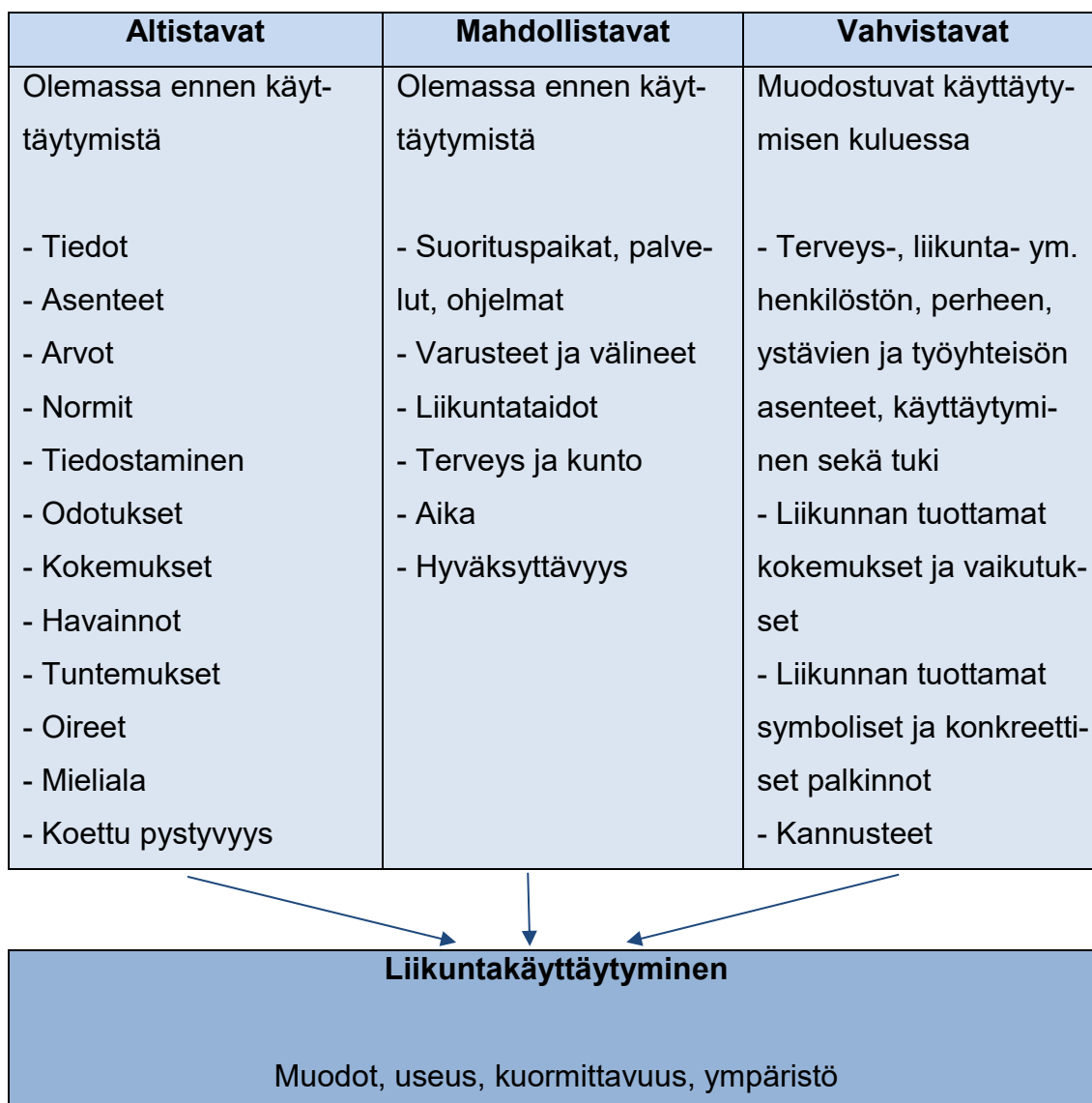
Liikunta on yksi käyttäytymisen muoto, jota ihmisen tietoisuus säätelee (Partonen 2017, 511). Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät, jotka saattavat olla juurtuneet hyvin syväälle. Osa niistä on yksilökohtaisia, osittain pysyviä ja osittain muuttuvia tekijöitä sekä ominaisuuksia. Yksilön eläessä fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa ympäristössä, vaikuttaa ympäristö yksilöihin ja yksilö ympäristöönsä. Tästä johtuen esimerkiksi liikuntaan liittyvät asenteet ilmenevät yksilössä, mutta ne ovat kehittyneet valtaosin ympäristön vaikutuksesta. (Vuori 2017, 647.) Taulukossa 4 on esitetty tekijöitä, joiden on osoitettu vaikuttavan joko välillisesti tai suoraan aikuisiän liikuntakäyttäytymiseen. Osa taulukon tekijöistä vaikuttavat konkreettisesti ja arjen kokemuksen perusteella vahvasti liikunnan aloittamiseen, jatkamiseen tai keskeyttämiseen sekä erilaisiin liikunnan toteutusmuotoihin. Taulukossa 4 esitettyjen tekijöiden lisäksi on paljon muitakin tekijöitä, joilla saattaa olla yhteyksiä liikuntakäyttäytymiseen. (Vuori 2017, 649–650.)

Taulukko 4. Aikuisiän liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (Vuori 2017, 649–650).

Demografiset ja biologiset tekijät
Psyykkiset, kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät
Liikuntakäyttäytymiseen ja -taitoihin liittyvät tekijät
Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät
Fyysisen ympäristön tekijät
Liikunnan ominaisuudet

Osaan liikuntaan osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä voidaan vaikuttaa ja osa on muuttuvia tai muutettavissa. Jälkimmäiset tekijät ovat olennaisessa osassa, kun pyritään lisäämään liikuntaan osallistumista. Liikuntakäyttäytymi-

seen vaikuttavat muuttuvat tai muutettavissa olevat tekijät voidaan jakaa roolista riippuen altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin (Kuvio 2). (Vuori 2017, 650.) Näistä tekijöistä altistavat tekijät ovat yleensä olemassa jo ennen kuin tarkasteltava käyttäytyminen toteutuu. Myönteisinä ne lisäävät todennäköisyyttä aloittaa liikunnan harrastaminen tai jatkaa sitä. Kielteisinä ne vähentävät näitä todennäköisyyksiä. Mahdollistavat tekijät antavat myönteisinä mahdollisuuden osallistua liikuntaan ja kielteisenä estävät tai rajoittavat sitä. Osa mahdollistavista tekijöistä on henkilön omia ominaisuuksia, osa puolestaan ympäristöön liittyviä mahdollisuuksia. Mahdollistavat tekijät ovat myöskin olemassa ennen kuin käyttäytyminen toteutuu. Vahvistavat tekijät muodostuvat käyttäytymisen kuluessa. (Vuori 2017, 650–651.)



Kuvio 2. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (mukailen Vuori 2017, 651).

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavilla muuttuvilla tai muutettavissa olevilla tekijöillä (Kuvio 2) on yhteys liikuntakäyttäytymisen muodostumiseen. Liikunnan aloittaminen ja jatkaminen on sitä todennäköisempää, mitä useammat myönteiset tekijät vaikuttavat samanaikaisesti ja mitä vähemmän kielteisiä tekijöitä on vaikuttamassa. (Vuori 2017, 651.)

Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät tekijät voidaan jakaa myös muunteleviin ja välitaviin tekijöihin. Muuntelevat tekijät vaikuttavat kahden muun tekijän väliseen

vuorovaikutukseen. Niiden vaikutuksesta sama tekijä vaikuttaa eri tavoin eri ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. Muuntelevia tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, terveydentila, motivaatio, minäpystyvyyden tunne sekä kehonpaino. Näihin tekijöihin ei voida yleensä vaikuttaa ainakaan lyhyellä aikavälillä, mutta niiden perusteella voidaan suunnitella eri väestöryhmille ja henkilöille liikunnan edistämiseksi erilaisia toiminnan kohteita sekä toimintatapoja. (Bauman ym. 2012; Vuori 2017, 651.) Välittävät tekijät ovat mekanismeja, joiden välityksellä toimenpiteet aiheuttavat muutoksia jossakin liikuntakäyttäytymisen osatekijässä. Välittäviä tekijöitä ovat muun muassa ihmisen itse kokemana pystyvyys liikuntaan, asenteet liikuntaan, sisäinen motivaatio, kokemukset liikunnasta, odotukset liikunnan vaikutuksista, koetut ja subjektiiviset liikunnan rajoitukset sekä sosiaalinen tuki tai sen puuttuminen. Välittävät tekijät ovat keskeisiä kohteita liikunnan lisäämisen pyrkimyksissä. (Vuori 2017, 651–652.)

4.6 Liikunnan vaikutukset

4.6.1 Liikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Liikunnalla ja liikkumisella on tutkitusti todettu olevan sekä välittömiä että pidemmällä aikavälillä edullisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen sekä useiden sairauksien ehkäisyssä (UKK-instituutti 2022b). Nuorten elimistön optimaalinen kasvu ja kehitys edellyttävät monipuolista liikkumista ja liikuntaa. Liikunnasta hyötyvät muun muassa hermosto, lihaksisto, luusto, jänteet, nivelsiteet, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä hormonaalinen kypsyminen. Liikunnalla voidaan tukea myös nuoren motorisen sekä kognitiivisen kasvun kehitystä. (Tammelin ym. 2015, 1708.)

Fyysisellä aktiivisuudella on välittömiä myönteisiä vaikutuksia moniin terveyden osa-alueisiin, kuten sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen, hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyteen, lihaskuntoon, niveliin sekä luuston terveyteen (World Health Organization 2020a; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18; UKK-instituutti 2022b). Liikunnan jälkeen verenkierto vilkastuu, energiankulutus lisääntyy, lepoverenpaine laskee sekä nivelten alueen aineenvaihdunta paranee

(UKK-instituutti 2022b). Lisäksi säännöllisellä liikkumisella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia unen saantiin sekä sen laatuun (Mieli ry 2022a; UKK-instituutti 2022b). Liikunta auttaa myös normaalin painon ylläpitämisessä (World Health Organization 2020a). Sekä lyhyt- että pitkäkestoisella reippaalla ja rasittavalla liikkumisella on positiivisia vaikutuksia aivojen terveyteen ja kognitiiviseen toimintakykyyn (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18). Tämän seurauksena keskittyminen sekä tarkkaavaisuus terävöityvät, vireystila kohenee ja kehon rentoutuminen paranee (UKK-instituutti 2022b).

Nagyn ja muiden (2016, 50–58) tutkimuksessa todettiin, että ennaltaehkäisevällä pidempiaikaisella säännöllisellä ohjatulla fyysisellä aktiivisuudella on merkittäviä hyötyjä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä lihasvoimiin. Lisäksi ohjatulla fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia vireystasoon sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Nagy ym. 2016, 50–58.)

Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella ja paikallaan olon suuremmalla määrällä on todettu olevan yhteys huonompaan terveyteen eli kehon rasvamäärään, sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen sekä fyysiseen kuntoon (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 19). Nämä tekijät saattavat altistaa erilaisille terveysvaaroille, joita ovat muun muassa valtimosairaudet, kohonnut verenpaine sekä tyyppin 2 diabetes (UKK-instituutti 2020a). Mikkolan (2011, 88) tekemän tutkimuksen mukaan nuorten miesten fyysisen kunnan nousu on yhteydessä valtimosairauksien riskitekijöiden muutoksen kanssa. Tämän perusteella etenkin nuorten miesten liikuntatottumuksiin olisi hyvä vaikuttaa mahdollisimman varhain, jotta keski-iässä yleistyvät valtimosairaudet ja diabetes voitaisiin estää ainakin osittain. (Mikkola 2011, 88.)

Fyysinen inaktiivisuus voi johtaa myös toimintakyvyn laskuun. Tämä saattaa puolestaan vähentää halukkuutta ja kyvykkyyttä osallistua fyysisiin aktiviteetteihin, joka voi johtaa itseään ruokkivaan ketjuun. (Haapala ym. 2018, 23.) Hagnäsin (2016, 98) tekemässä tutkimuksessa osoitettiin, että epäterveellisillä elämäntavoilla on epäedullisia vaikutuksia nuorten miesten kehonkoostumukseen ja fyysiseen kuntoon.

4.6.2 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Hyvin toteutettuna liikunta voi edistää nuorten psyykkistä hyvinvointia eri tavoin. Liikunta voi parhaimmillaan tarjota myönteisiä fyysisiä kokemuksia sekä mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Tämä tukee nuoren persoonallisuuden sekä terveen itsetunnon kehittymistä. Omaehtoisesti toteutettuna liikunta tarjoaa positiivisia tunteita ja mielialoja, kohottaa itsetuntoa sekä edistää myönteistä minäkäsitystä ja sen muodostumista. (Tammelin ym. 2015, 1709; Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018, F3-25–F3-27.) Liikunnalla on positiivisia yhteyksiä myös itseluottamukseen (Ojanen ym. 2001, 107). Onnistumisen kokemukset lisäävät minäpystyvyyden tunnetta, jonka tiedetään olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja sen kasvamiseen (Haapala ym. 2018, 24).

Liikunnalla voidaan vahvistaa myös mielenterveyttä. Sen avulla muun muassa stressinhallinta paranee ja vireystaso sekä energisyys nousevat. (Partonen 2017, 509; Mieli ry, 2022a.) Liikunnan vaikuttavuus perustuu sekä biologisiin että psyykkisiin ja sosiaalisiin mekanismeihin. Olennainen tekijä saattaa olla liikunnan mielihyvää antava vaikutus. Liikunta vaikuttaa todennäköisesti suoraan aivojen kemialliseen viestinsiirtoon, joka välittää mielihyvän kokemuksen tietoiseksi. (Partonen 2017, 511–512.) Appelqvist-Schmidlechnerin ja muiden (2020, 6–7) tutkimuksen mukaan fyysisellä harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia yksilöiden henkiseen hyvinvointiin. He korostavat sekä lihasvoimaharjoittelun, että sydän- ja verenkiertoelimestöä kuormittavan harjoittelun merkitystä nuorten elämänlaadun kohentamisessa. Jopa kevyemmällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan myötävaikuttaa yksilöiden elämänlaadun osa-alueisiin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2020, 6–7.) Kettusen ja muiden (2016, 8) tekemässä tutkimuksessa runsaalla liikunnalla ja hyvällä fyysisellä kunnolla todettiin olevan yhteyttä normaalipainoisten nuorten miesten matalampiin stressitasoihin ja korkeampiin henkisiin voimavaroihin.

Liikunta saattaa vähentää masennus- ja ahdistusoireiden kehittymistä ja niiden oireita (Partonen 2017, 509; Schuch ym. 2018, 645; Liu ym. 2022, 11). Samalla

se tukee myös psyykkisestä häiriöstä kärsivien psyykkistä terveyttä ja toimintakykyä (Kebaili ym. 2023, 245). Masennus- ja ahdistusoireiden riski on todettu olevan 20–30 % pienempi niillä, jotka harrastavat liikuntaa terveystieteiden määrän mukaisesti verrattuna niihin, jotka harrastavat vähän liikuntaa tai eivät ollenkaan (Vuori 2015, 279; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18). Masennusoireiden ehkäisyyn tai sen hoitoon pätevistä liikunnasta ei voida antaa täsmällisiä suosituksia. Suurimmassa osassa tutkimuksia liikunta on ollut terveystieteiden mukaista kestävyysliikuntaa ja niiden tulokset ja kokemukset ovat koskeneet kuormitukseltaan kohtalaista aerobista liikuntaa. (Vuori 2015, 280–281; Vuori ym. 2017, 677.) Liikunnan rasittavuuden lisäämisellä ei ole todettu olevan merkitystä vaikuttavuuden kannalta (Vuori 2015, 281). Joidenkin tutkimusten mukaan liikunnan rasittavuudella sekä kestolla on vaikutusta masennusoireiden hoidossa sukupuolesta riippuen (Sun-Young ym. 2018, 258–263; Kim & Chung 2021, 122). Masennusoireista kärsivillä henkilöillä puuttuu yleensä halukkuutta ja energiaa osallistua säännöllisesti liikuntaan, vaikka he tietäisivät sen olevan heille hyödyksi. Tämän takia ammattihenkilöiden antamalla neuvonnalla ja ohjauksella on suuri merkitys liikunnan ohjaamisessa. (Vuori 2015, 280–281.)

4.6.3 Liikunnan vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

Harrastustoiminnan, johon myös liikunta kuuluu, avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevan nuoren kohdalla liikunta auttaa yhteiskuntaan kiinnittymistä. Joidenkin arvioiden mukaan 5–10 % nuorten syrjäytymisestä voitaisiin ehkäistä lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan lisäämisessä yksilön oma toiminta on usein ratkaisevassa roolissa saadun tuen lisäksi. Opiskelu- ja työyhteisön ulkopuolella olevalle nuorelle harrastustoiminnalla on mahdollista ehkäistä syrjäytymistä tukemalla nuoren osallisuutta ja kiinnittymistä. Näissä tapauksissa esimerkiksi ohjatusti tapahtuva liikunta saattaa antaa kokemuksen johonkin yhteisöön kuulumisesta. Yhteisöön kuulumisen li-

säksi ryhmässä tapahtuva liikunta on keino löytää kavereita, joiden puute saattaa altistaa monien muiden tekijöiden lisäksi syrjäytymiselle. (Sievänen 2018, 24.)

Monessa tutkimuksessa on todettu, että kavereiden omalla fyysisellä aktiivisuudella, sosiaalisella tuella sekä heidän kanssaan harrastetulla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Maturo & Cunningham 2013). Koulutuksen ja työurien näkökulmasta liikunnan lisäämisellä voi olla kauaskantoisia seurauksia. Yksilön kohdalla liikunnan lisäämisen tulos saattaa näyttäytyä muun muassa korkeampana koulutustasona sekä parempana työmarkkinoille kiinnittymisenä (Taulukko 5). (Kari ym. 2018, 37.)

Taulukko 5. Liikunnan aikana vaikuttavia psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä (Ojanen ym. 2001, 122).

Liikuntaan liittyvät yleiset myönteiset odotukset
Myönteisten odotusten tietoinen virittäminen
Yhdessä liikkuvien keskinäinen kannustus
Liikunnasta saatu myönteinen sosiaalinen palaute
Liikuntataitojen karttuminen ja tulosten saavuttaminen
Koetun kunnon ja ”vahvuuden” kasvaminen
Autotelinen (Flow-) kokemus
Yhteyden kokeminen liikuntaryhmissä
Huippukokemukset, ekstaattiset tilat
Mielekkyyden kokeminen
Hallinnan ja omaehtoisuuden kokeminen
Minäkäsitysten myönteiset muutokset

5 Tutkimusmenetelmä sekä kehittämistyön toteutus

5.1 Kehittämistyön eteneminen


Tämän kehittämistyön etenemistä voidaan kuvailla lineaariseksi malliksi, jossa projekti etenee neljässä eri vaiheessa. Vaiheet ovat perustelu, organisointi, toteutus ja arviointi (Taulukko 6). Lopun arvioinnin tuloksena täsmennetään perusteluja sekä organisointia ja toteutusta. Tässä mallissa kehittämistoiminta onkin jatkuva prosessi. Kehittämistyön tavoitteiden pitäisi olla rajattuja ja selkeitä, jotta prosessi etenisi mahdollisimman sujuvasti. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Lineaarisen mallin perustana ovat perustelu sekä tavoitteen määrittely (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tämän kehittämistyön virallinen prosessi käynnistyi vuoden 2022 tammikuussa. Ensimmäinen palaveri liittyen kehittämistyön ideointiin ja suunnitteluun pidettiin 18.1.2022 Turun NMKY:n tiloissa. Palaverissa oli opiskelijan lisäksi mukana Turun NMKY:n Liike-hankkeen hankevastaava sekä Turun NMKY:n nuorisosihteeri. Taustaorganisaation kanssa keskusteltiin silloin kehittämistyön aiheen perusteluista ja määriteltiin sen tavoitteet. Kehittämistyön aihe tuli opiskelijan ideasta saada tietoa hankkeeseen osallistuneiden kokemuksista liittyen heidän hyvinvoinnin kehityksestä hankkeen aikana sekä tiedustella osallistuneiden näkemyksiä hankkeen kehittämiseksi. Palaverin jälkeen alkoi projektisuunnitelman teko, joka hyväksyttiin toukokuussa 2022. Tutkimuslupaa ei tarvittu taustaorganisaation puolelta.

Toteutusvaiheessa toteutetaan projektisuunnitelman mukainen prosessi (Toikko & Rantanen 2009, 65). Kehittämistyön toteutusvaiheeseen sisältyivät hankkeeseen tutustuminen, hankkeeseen osallistuneiden haastattelut sekä haastatte- luista saadun aineiston analysointi. Kehittämistyön viimeisenä vaiheena on prosessin päättäminen sekä arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Kehittämis-

työn viimeisen vaiheen aikana tutkimuksen tulokset kirjattiin raporttiin sekä arviointiin, jonka jälkeen loppuraportin valmistumisesta ilmoitettiin taustaorganisaatiolle ja projektiorganisaatio voitiin purkaa.

Taulukko 6. Kehittämistyön eteneminen.



Perustelu ja määrittely	Suunnittelu ja organisointi	Toteutus	Päätttäminen ja arviointi
Kehittämistarpeen määrittely ja perustelu	Projektiorganisaation koostaminen Projektisuunnitelman laatiminen Tutkimusluvan hakeminen	Tutustuminen Liike-hankkeeseen Liike-hankkeeseen osallistuneiden nuorten haastattelut Aineiston analysointi	Tulosten raportointi Taustaorganisaatiolle ilmoitus loppuraportin valmistumisesta Projektiorganisaation purkaminen

5.2 Menetelmä

Tässä kehittämistyössä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista lähestymistapaa. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. (Hirsijärvi ym. 2002, 152.) Laadullinen tutkimus on luonteeltaan rikasta ja yksityiskohtaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa ympäristöissä toimivilta ihmisiltä (Puusa & Juuti 2020, 11). Tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittaviensa kanssa kuin mittausvälineillä hankittuun tietoon (Hirsijärvi ym. 2002, 155).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Tällöin kiinnostuksen kohteena ovat erityisesti ne kokemukset, merkitykset, tunteet ja ajatukset, jotka tut-

kittavat ovat antaneet tutkimuksen aiheelle. (Puusa & Juuti 2020, 9.) Tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa enemmän tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsijärvi ym. 2002, 152.) Laadullisessa tutkimuksessa saatu- jen tulosten perusteella ei voida tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä ja päätelmiä (Eskola & Suoranta 1998, 66; Tuomi & Sarajärvi 2018, 86).

5.3 Aineistonkeruumenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston hankinnassa suositellaan metodeja, joissa tutkittavien omat näkökulmat pääsevät esille (Hirsijärvi ym. 2002, 155). Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruun päämenetelmänä on haastattelu (Hirsijärvi ym. 2002, 192). Nuorisoon liittyvissä tutkimuksissa haastattelu on suosittu tutkimusmenetelmä, koska se perustuu tutkittavan sekä tutkijan väliseen kommunikointiin (Puuronen 2005, 9). Haastattelun etuna pidetään sitä, että se antaa mahdollisuuden joustaa aineistoa kerättyä. Aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista säädellä ja vastauksia on mahdollisuus tulkita. Lisäksi vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan yleensä mukaan tutkimukseen. Haastateltavat on mahdollista tavoittaa myöhemminkin, jos on tarpeen täydentää aineistoa tai jos halutaan tehdä esimerkiksi seurantatutkimusta. (Hirsijärvi ym. 2002, 192–193.)

Haastatteluun valitaan yleensä sellaisia henkilöitä, joilla on joko kokemusta tai tietoa tutkittavasta ilmiöstä tai aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86). Tutkittavien määrä riippuu aina tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista. Olennaista on tulkita tutkittavien tuottamia merkityskokonaisuuksia tutkimuskontekstissa. (Puusa & Juuti 2020, 184.)

Tässä kehittämistyössä aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu. Aineistonkeruun taustana toimivat kirjalliset tausta-aineistot sekä hankkeeseen tutustuminen. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, asioille antamia merkityksiä sekä sitä, miten ne syntyvät vuorovaikutuksessa.

Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niitä koskevien tarkentavien kysymysten varassa. Aihepiirit eli teemat on määritelty etukäteen, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Etukäteen suunniteltu haastattelurunko auttaa varmistamaan, että tutkija saa tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen näkökulmasta merkityksellistä tietoa. (Puusa & Juuti 2020, 112–113.) Etukäteen valitut teemat perustuvat yleensä tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta asiasta tiedettyihin asioihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Valittujen teemojen tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman laajasti sellaista aineistoa, jota tutkijan on mahdollista myöhemmin tulkita teorian avulla (Puusa & Juuti 2020, 113). Haastattelujen teko edellyttää huolellista suunnittelua ja valmistautumista haastattelijan rooliin ja tehtäviin. Tämän takia olisi hyvä tehdä muutama koehaastattelu ennen varsinaisiin haastatteluihin siirtymistä. Samalla voidaan testata haastatteluteemojen toimivuutta. (Hirsijärvi ym. 2002, 193; 198.)

Teemahaastattelun avulla pyrittiin ensisijaisesti saamaan vastauksia haluttuihin teemoihin. Haastattelutilanteen sekä aineiston analysoinnin selkeyttämiseksi haastattelurunko jaettiin neljään eri teemaan (Liite 1). Teemat olivat esittelyteema, fyysinen hyvinvointi, joka oli eritelty uneen, liikuntaan ja ravintoon, psyykinen hyvinvointi, sosiaalisen hyvinvointi sekä kehittämisteema. Tämän lisäksi haastateltaville annettiin myös mahdollisuus kertoa jotain sellaista, mitä teemoja laatiessa ei osattu huomioida. Haastattelurunkoa (Liite 1) testaamalla ennen varsinaisia haastatteluja pyrittiin saamaan varmistus sille, että etukäteen suunnitellut teemat ja niihin laaditut täydentävät kysymykset olivat kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteen näkökulmasta hyödyllisiä.

5.4 Aineiston kerääminen

Kehittämistyön tutkimuksellinen vaihe alkoi Liike-hankkeen toimintaan tutustumisella keväällä 2022 kolmena eri päivänä 2–4 tuntia kerrallaan. Tutustumiskerroista ilmoitettiin etukäteen erillisellä tiedotteella. Tutustumispäivät olivat 6.5, 10.5 & 24.5.2022. Kohteena olivat Turun NMKY:n tiloissa tai sen läheisyydessä tapahtuneet ohjatut liikuntaryhmät ja yksilölliset ohjaukset sekä Saippua Centerissä tapahtunut ohjattu liikuntaryhmä. Tutustumisen tavoitteena oli saada lisää

tietoa hankkeesta sekä sen toiminnasta käytännön tasolla. Tutustumisen jälkeen Liike-hankkeeseen osallistuneille lähetettiin WhatsApp-sovelluksen kautta tiedote, jossa kerrottiin kehittämistyöstä sekä tiedusteltiin halukkuutta osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen suostuneet henkilöt ilmoittivat työelämämentorille halukkuudestaan tulla haastateltavaksi. Erillistä tutkimuslupaa ei taustaorganisaation puolelta vaadittu. Haastateltavia oli yhteensä kymmenen. Haastateltavien yhteystiedot saatiin työelämämentorilta kirjallisesti. Haastateltaviin oltiin erikseen yhteydessä ja varmistettiin vielä halukkuus osallistua tutkimukseen, jonka jälkeen sovittiin haastattelun ajankohta.

Aineisto kerättiin 11.11.–9.12.2022 välisenä aikana. Haastateltavat olivat iältään 16–29-vuotiaita. Haastatteluista yhdeksän toteutettiin Turun NMKY:n tiloissa ja yksi Teamsin välityksellä. Ennen haastatteluja haastateltavat allekirjoittivat erillisen suostumuslomakkeen. Haastatellut henkilöt saivat osallistumisestaan palkkioksi lahjakortin Turussa sijaitsevaan kahvilaan. Palkkiosta kerrottiin haastatteluiden jälkeen.

Haastattelujen kesto vaihteli 23–61 minuutin välillä. Haastattelut nauhoitettiin erilliselle laitteelle, josta ne siirrettiin tietokoneelle. Tietokoneelle siirtämisen jälkeen haastattelut muutettiin tekstiksi, jota kutsutaan myös litteroinniksi (Ruusu-vuori & Nikander 2017, 427). Litteroitua tekstiä, jossa oli fonttikoko 11 ja riviväli 11, kertyi yhteensä 96 sivua.

5.5 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimusaineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistosta mielekäs kokonaisuus, jonka tavoitteena on tuottaa rikas tulkinta ja tehdä johtopäätöksiä tutkitavasta ilmiöstä. Analyysin tekeminen pitää sisällään sekä analysointia että synteessin tekemistä. Analyysivaiheessa aineistoa voidaan eritellä, tiivistää ja luokitella. Synteessin tekemisen tavoitteena on luoda kokonaiskuva aineistosta ja esittää tutkimuskohde uudesta näkökulmasta. (Puusa 2011, 117–118; 120.)

Kehittämistyön aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin tavoitteena on auttaa järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisällä olevaa informaatiota. Aineiston pelkistäminen ja tiivistäminen on välttämätöntä, koska sellaisenaan se on hajanaista. Sisällönanalyysin tehtävänä on pyrkiä luomaan hajanaisesta aineistosta mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota sisältävä kokonaisuus. Tämän avulla pystytään tekemään johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellämpää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Puusa 2011, 117–118; 120.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on alkuperäisen aineiston pelkistäminen. Tässä vaiheessa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen asia pois. Pelkistäminen voi tapahtua siten, että auki kirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Tällöin aineistosta etsitään kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain eri konseptille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.) Pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely, jolloin aineistosta kerätyt alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti, ja etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Alaluokista muodostuvia ryhmiä voidaan kuvata yläluokkina ja yläluokista muodostuvia ryhmiä pääluokkina. Luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Aineiston ryhmittelyä seuraa teoreettisten käsitteiden luominen, jolloin erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämisen edetään alkuperäisestä aineistosta käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Luokituksia yhdistetään niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. Koko analyysin ajan tarkkaillaan, että aineistossa säilyy alkuperäinen teksti ja ilmaukset (Kuvio 3). (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126.)



Kuvio 3. Sisällönanalyysin vaiheet (mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–126).

Tämän kehittämistyön aineiston analyysi tehtiin 12/2022–10/2023. Analysointi aloitettiin aineiston litteroinnin jälkeen lukemalla puhtaaksi kirjoitettu teksti mo-
neen otteeseen läpi. Tämän tarkoituksena oli tutustua kirjoitettuun tekstiin, jotta
siinä kerrotut ilmaisut hahmottuisivat paremmin seuraavia vaiheita ajatellen.
Hahmottamisen helpottamiseksi aineistosta lihavoitiin kaikki ne tekstit tai niiden
osat, jotka kuuluivat tutkimuskysymyksiin jollain lailla. Haastatteluiden alussa ol-
lutta esittelyteemaa ei huomioitu sisällönanalyysissä vaan se auttoi enemmän-
kin taustietojen hankinnassa.

Seuraavassa vaiheessa jokaisesta teemasta tehtiin erillinen taulukkonsa, jonne
alkuperäisestä aineistosta siirrettiin kaikki ne tekstit tai niiden osat, jotka liittyivät
juuri kyseiseen teemaan. Analysoitaviksi yksiköiksi valikoituivat kaikki ne lau-
seet sekä useamman lauseen ilmaisut, joiden oletettiin liittyvän jollain lailla tutki-
muskysymyksiin. Siirtojen aikana säilytettiin tiedot tekstien alkuperästä. Tämä
toteutettiin siten, että jokaisen valitun tekstin kohdalle merkittiin erikseen, mistä
haastattelusta kyseinen teksti on siirretty.

Analyysiyksiköiden valinnan jälkeen aineistosta kerätyt tekstit ja niiden alkupe-
räiset ilmaukset pelkistettiin. Tämän jälkeen teemoihin liittyvät pelkistykset siir-
rettiin erilliseen taulukkoonsa, jotta aineistoa saatiin tiivistettyä. Pelkistykseen ai-
kana aineistosta kerätyt alkuperäiset ilmaukset jätettiin pois. Pelkistystenkin ai-
kana säilytettiin edelleen tieto siitä, mistä haastattelusta mikäkin pelkistys on

peräisin. Seuraavassa vaiheessa pelkistyksistä alettiin etsimään keskinäisiä samankaltaisuuksia, joiden pohjalta syntyi alaluokka tai -luokkia. Alaluokan tai -luokkien pohjalta muodostui yläluokka tai -luokkia, joista muodostui pääluokka (Taulukko 7).

Taulukko 7. Esimerkki sisällönanalyysistä.

Pelkistykset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> - Itseluottamus kasvanut - Kehonkuvan kohentuminen/kehopositiivisuus - Rohkeus kokeilla asioita/ Uskaltaa enemmän - Hyvän olon tunne - Lievittää masennus- ja ahdistusoireilua/auttaa mielenterveyden hoidossa - Itsevarmuus kasvanut - Mielenvirkeys kohentunut - Onnistumisen tunne ja kokemukset 	Liikunnan myönteiset vaikutukset	Vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	Hankkeeseen osallistumisen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Aineistossa tarkasteltiin myös määrällisiä eroja, joka helpotti sisällön erojen hahmottamista (Taulukko 8). Määrällisten erojen tarkastelua voidaan kutsua myös sisällön erittelyksi. Määrällisten erojen tarkastelu auttoi aineiston hahmottamisessa ja samalla helpotti tulkinnan aloittamista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 135–138.)

Aineiston sisällön erittely toteutettiin siten, että analysoinnin aikana laskettiin erikseen, kuinka monta kertaa kyseinen pelkistyksistä muodostettu alaluokka esiintyi vastausjoukossa. Luokkien muodostamisen jälkeen alaluokat asetettiin järjestykseen esiintyvyyden perusteella. Eniten esiintyneet alaluokat siirrettiin taulukoihin.

Taulukko 8. Esimerkki aineiston erittelystä.

Alaluokka	Määrä
Sosiaalisen kanssakäymisen määrä kasvanut	
Ryhmäytyminen/Joukkoon kuuluminen	
Tekemistä arkeen/Sisältöä arkeen	
Opiskelun jatkuminen	
Yhdessä ajan viettämistä	
Liikunta antaa energiaa arkeen ja tekemiseen	
Itseluottamus kohentunut ja tätä myötä uskaltaa mennä sosiaaliin tilanteisiin	
Sosiaaliset suhteet vähäisiä. Yksinäisyys	
Uskallus lähteä kodin ulkopuolelle/ tulee lähdettyä kodin ulkopuolelle	
Pystyy toimimaan enemmän ryhmässä	
Osa-aikatyö	

6 Tulokset

6.1 Fyysinen hyvinvointi

Haastateltavia pyydettiin kertomaan näkemyksiään ja kokemuksiaan Liike-hankkeeseen osallistumisesta liittyen heidän fyysiseen hyvinvointiinsa ja sen mahdollisista muutoksista. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueista käsiteltiin erillisinä alateemoina uni, liikunta sekä ravinto. Vastauksissa otettiin huomioon eniten esiintyneet vastaukset vastausjoukosta.

6.1.1 Uni

Haastateltavista puolet kokivat, että heidän unensa laadussa sekä unen määrässä ei olisi tapahtunut muutoksia hankkeeseen osallistumisen aikana. Puolet taas kokivat, että hankkeeseen osallistumisen aikana heidän unen laatunsa ja määränsä olisivat kohentuneet. Useammassa vastauksessa tuli esiin, että erityisesti hankkeen aikana tapahtunut liikunta tai fyysinen aktiivisuus on kohentanut heidän unensa laatua sekä sen määrää (Näyte 1 & 2).

Näyte 1. "No kyl mä sanoisin että silleen... silleen niinku kokonaisuudessaan mun mielestä tukenut sitä nukkumistakin ja silleen et. Sit kun on toi liikuntaharrastus on tullut isommaks osaks elämään niin sitten on niinku on, on miettinyt sitä untakin ja sitä niinku pystyy. Mä teen niin säännöllisesti, että mä pystyn säännöllisesti sit nukkumaankin."

Näyte 2. "Selkeästi ne kerrat jos mä oon osallistunut useammin kuin kerran viikossa ja se on ollut niinku semmoista niinku. Että mä oon käynyt useamman viikon just niinku vakituisesti sitten ja tasapainoisesti. Niin silloin huomaa kyllä, että herää silleen paremmin."

6.1.2 Liikunta

Kaikki haastateltavat kertoivat, että heidän fyysinen aktiivisuutensa sekä liikunnan määrä ovat kasvaneet Liike-hankkeeseen osallistumisen aikana. Määrän kasvu vaihteli haastateltavien kesken, mutta kaikkien fyysisen aktiivisuuden määrä oli kasvanut huomattavasti edelliseen vuoteen verrattuna (Näyte 3).

Näyte 3. ”Ennen kun mä tähän Liike-hankkeeseen tulin mukaan niin viikoittainen liikunta oli käytännössä nolla. Et mitä nyt saatoin ehkä jossain asioilla käydä mut se oli sitten oikeastaan siinä. Eko kertoi kun Liike-hankkeeseen tulin mukaan niin se liikuntamäärä lisäänty sitten hyvin oleellisesti.”

Valtaosalle haastateltavista liikunta on tapahtunut ohjatusti hankkeen aikana, mutta osa on lisännyt myös arki- ja hyötyliikunnan määrää. Osa haastateltavista on innostunut harrastamaan liikuntaa myös hankkeen ulkopuolella. Liikunnan pariin hakeutumista on edesauttanut se, että kyseinen liikuntamuoto on ollut tuttu entuudestaan. Liikuntapaikan sijainnilla oli myös suuri merkitys osallistumiseen. Vastauksista välittyi joustava suhtautuminen liikunnan tavoitteiden asettamiseen sekä se, että liikunnan harrastamisen pitäisi olla miellyttävää eikä siihen painostettaisi (Näyte 4).

Näyte 4. ”se mitä mun mielestä tässä on korostettu koko ajan on se, että kaikki tulee niinku hyvän fiiliksen kautta niin se on ollut silleen kiva et mitään ei niinku pakoteta.”

Vaikka valtaosalla liikunnan sekä fyysisen aktiivisuuden määrä olivatkin kasvaneet, osalla oli edelleen haasteita liikunnan harrastamisen suhteen. Joillakin

haastateltavilla on ollut lapsuudessa ja nuoruudessaan huonoja kokemuksia liikunnasta, jonka takia sen harrastaminen on jäänyt vähemmälle. Kielteisistä tekijöistä korostuivat elämäntilanteisiin liittyvät asiat, jotka hankaloittivat ajoittain myös hankkeeseen osallistumista. Osalle haastateltavista liikunnan harrastaminen on kausittaista ja vaihtelee olosuhteiden sekä tilanteen mukaan (Näyte 5).

Näyte 5. "Sit saattaa olla joskus välillä semmoisia aikakausia, milloin ei oikein ole aikaa tai ei vaan jaksa, mutta sitten kattoo sit vaan et heti kun tulee semmoinen hyvä hetki että voisi jatkaa sitten taas just jotain."

6.1.3 Ravinto

Valtaosa haastateltavista koki, että hankkeeseen osallistumisen myötä he olivat alkaneet kiinnittämään enemmän huomiota ravinnon laatuun sekä ruokailurytmiinsä. Osa haastateltavista on pystynyt myös laihduttamaan ravitsemusmuutosten myötä (Näyte 6). Osalle ravitsemustottumusten muuttaminen on ollut haasteellista ja ruokailurytmi vaihtelee herkästi (Näyte 7).

Näyte 6. "Oon kiinnittänyt siihen huomiota ja painokin on pudonnut 15 kiloa tässä... Ihan vaan sillä, että on liikkunut ja syönyt paljon paremmin, terveellisesti."

Näyte 7. "No siihen mä kyl voin vastata että en ole ja siitä mä en ole yhtään ylpeä koska se on niinku mulle tosi vaikea. Jotenkin huolehtii siit ravinnon määrästä."

6.2 Psyykkinen hyvinvointi

Valtaosa haastateltavista koki, että hankkeen aikana tapahtunut liikunta, ohjatut ryhmät sekä muu toiminta ovat edistäneet heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Haastateltavien puheessa nousi esiin liikunnan aikainen ja sen jälkeinen hyvän olon tunne, joka koettiin jopa motivoivana tekijänä hankkeeseen osallistumiseen (Näyte 8).

Näyte 8. “Sanoisin, että. Monesti etenkin välittömästi treenin jälkeen on tullut sellanen endorfiinipiikki minkä on sitten kyllä huomannut. Sen on huomannut että siitä rankastakin liikunnasta on tullut hyvä olo.”

Muutamassa haastattelussa nousi esiin myös kyvykkyyden kasvamisen tunne. Tätä tunnetta voidaan kuvailla tunteeksi, että henkilö pystyy liikkumaan ja että liikkuminen itsessään koetaan helpoksi ja kivuttomaksi. Liikunnan harrastamisen myötä muun muassa itseluottamus sekä itsevarmuus olivat kohentuneet (Näyte 9). Liikunnan harrastaminen on kohentanut myös muutaman haastateltavan kehonkuvaa sekä lisännyt kehopositiivisuutta (Näyte 10). Liikunnan harrastamisen myötä osa haastateltavista kokivat saaneensa merkitystä elämälleen ja arkea sisältöön.

Näyte 9. “...Ja sitten just se et mitä enemmän niinku on tullut harrastettua sitä liikuntaa ja se kunto on parantunut ja kehittynyt ja niin se, se on tuonut enemmän semmoista itsevarmuutta ja...”

Näyte 10. “No ainakin kun mulla on ollut tuo mielen kanssa nää haasteet. Keho, keho on ollut vääristynyt niinku se kuva niin nyt mä oon saanut kyl semmost. Et on enemmän niinku kehopositiivinen niinku ajattelu, ajattelu tän kautta...”

Hankkeen aikana tapahtuneiden pienryhmien sekä muihin ryhmämuotoisiin tapahtumiin osallistumista edesauttavaksi tekijäksi koettiin se, että osallistujilla oli tietynlainen käsitys toistensa taustoista, vaikka niitä ei tiedetty tarkemmin. Joissakin haastattelussa nousi esiin itsensä vertaaminen muihin hankkeeseen osallistuneisiin etenkin omien taustojen osalta. Osa koki saaneensa vertaistukea hankkeen aikana, jota pidettiin jopa osallistumista vahvistavana tekijänä (Näyte 11). Ohjattujen ryhmien koko sekä tuttujen henkilöiden näkeminen koettiin myös osallistumista vahvistavaksi tekijäksi.

Näyte 11. "Mä uskaltaisin väittää, et sitä isommassa roolissa on se, että on muita samassa tilassa ja. Kun kaikki kokee jotakin samanlaista niin sitten se siit tulee semmosta vertaistukee ja vähän muuta."

Haastateltavien itsevarmuuden kasvamisen myötä myös rohkeus on kasvanut ja osa haastateltavista on uskaltanut lähteä kokeilemaan uusia liikuntalajeja tai osallistumaan hankkeen aikana järjestettyihin retkiin. Osalla haastateltavista liikunnan harrastaminen on auttanut myös mielialan hoidossa (Näyte 12).

Näyte 12. ". Et piti jotenkin ite kokee ennen kuin se niinku ymmärsi et, et semmonen kun on ulkona tai kuntoilee tai jotain et miten se vaikuttaa siihen mieli-alaan."

6.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Valtaosa haastateltavista koki, että hankkeen aikana heidän sosiaalisen kanssakäymisen määrä on kasvanut verrattuna hanketta edeltäneeseen aikaan (Näyte 13). Osa on kokenut hankkeeseen sisältäneen ryhmätoiminnan heille

erityisen tärkeäksi. Hankkeessa tapahtuneissa ryhmissä on alkanut tapahtumaan myös jonkin verran ryhmäytymistä.

Näyte 13. “No ihan tommosis niinku perus sosiaalisist suhteist niin. Ainakin ylipäänsä vaan semmoinen on niinku, on enemmän kanssakäymistä ihmisten kanssa ja...”

Haastatteluissa nousi esiin myös kaverisuhteisiin liittyviä kommentteja, mutta ne liittyivät pääosin hankkeen ulkopuolisiin kaverisuhteisiin, jotka ovat olleet olemassa jo ennen hankkeeseen osallistumista. Haastatteluiden perusteella hankkeen aikana ei ollut syntynyt vielä syvällisempiä kaveri-/ystäväsuhteita muiden hankkeeseen osallistuneiden kesken. Vaikka syvempiä kaveri-/ystäväsuhteita ei ollutkaan syntynyt, vastaajat kokivat ryhmissä toimimisen sekä uusien ihmisten näkemisen mielekkääksi (Näyte 14). Sosiaalisesta kanssakäymisestä ja suhteesta eniten mainittiin suhteesta hankkeen liikuntaetsivään, josta keskusteltiin paljon haastateltavien kanssa.

Näyte 14. “En ehkä sanoisi et oisin vielä saanut uusia kavereita tän niinku hankkeen kautta, mutta se, se niinku just se porukassa tekeminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen niin se on ollut kyllä tosi, et niinku tosi kivaa ja niinkun arvostan sitä.”

Osa haastateltavista koki, että jaksolla tapahtunut toiminta on tuonut yleisesti sisältöä heidän arkeensa ja tekemistä päiviin. Osalle liikunnan määrän lisääminen on lisännyt jaksamista tehdä asioita enemmän. Haastatteluissa nousi esiin myös sosiaalisten taitojen kehittyminen sekä vastuun saaminen, jotka olivat selkeitä kehityksen kohteita ja täten edistivät sosiaalista hyvinvointia. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohentumisen myötä osa haastateltavista on pystynyt palaamaan töihin (Näyte 15).

Näyte 15. ”... mut nyt kun terveys on kohentunut tän Liike hankkeen kautta niin mä oon pystynyt palaamaan takaisin töihin.”

6.4 Kehittämisosuus

Kehittämisosuudessa haastateltavia pyydettiin kertomaan oma mielipide hankkeesta sekä mahdollisia muutosehdotuksia. Tarkentavana kysymyksenä pyydettiin kertomaan asiat, mitkä ei saisi muuttua hankkeen aikana ja mihin asioihin haastateltavat puolestaan haluaisivat muutosta. Lopussa haastateltavat saivat vapaasti kertoa, jos oli jotain mainittavaa hankkeeseen liittyen. Hankkeessa työskennellyt liikuntaetsivä on tekstissä nimellä Pirjo.

Hankkeen ohjausmuodot (yksilö- ryhmä ja digitaalisuus) koettiin valtaosin toimiviksi. Hankkeessa tapahtuva viestintä sekä tiedottaminen toimivat hyvin nuorten kanssa. Hankkeeseen sisältyneet lajikokeilut sekä erilaiset retket koettiin myös mielekkäiksi (Näyte 16).

Näyte 16. ”Siis se niinku tosi hyvää niinku vaihtelua noiden niinku liikuntalajien ja niiden treenien puolesta, että siis on ollut tosi monipuolinen valikoima joka viikko ja sit tota, ja se miten noita ryhmiä on ohjattu, niin se on ollut kanssa tosi erinomaista.”

Suurimmaksi kehittämiskohteeksi nousi huoli Liike-hankkeen liikuntaetsivän jakamisesta ja se, että hankkeeseen toivottaisiin enemmän resursseja. Tämä oli ylivoimaisesti eniten mainittu asia, joka nousi haastatteluissa esiin (Näyte 17). Hankkeen sisällön osalta osa haastateltavista toivoi, että osallistumisen aikana annettaisiin enemmän informaatiota oikeanlaisesta ravinnosta esimerkiksi ravintoluentojen avulla (Näyte 18).

Näyte 17. ”Tässä on aivan liian iso työtaakka yhdelle ihmiselle tehtäväksi. Täähän tarvittaisiin joku muukin Pirjon lisäksi vetämään. Se helpottais asiaa tosi paljon.”

Näyte 18. “mutta se on ehkä semmoinen mist mä olisin ehkä toivonut, että tässä hankkeessa on enemmän juttua, että olisi ollut joku vaikka...Miksi sitä voisi sanoa luentokoulutus missä olisi niinku ollut jotain ruokapuolesta, että se on mun mielestä tässä niinku... silleen jäänyt.”

Osa haastateltavista mainitsi, että töiden tai opiskeluiden takia heidän osallistumisensa tiettyinä päivinä tiettyyn kellonaikaan järjestettävään liikuntaryhmään oli haasteellista. Tästä syystä he toivoivat, että liikuntaryhmiä järjestettäisiin myös päivä- sekä ilta-aikaan. Osa toivoi myös, että hankkeen aikana olisi jonkinlaisia kahdenkeskisiä välikeskusteluja liikuntaetsivän kanssa (Näyte 19 & 20).

Näyte 19. “No olis kiva jos olis ehkä mahdollist saada jonnekin ehkä jopa iltoihinkin jotain treenejä tai muuta vastaavaa, että aika suureksi tai suuremmaksi osaksi on niinku painottunut sinne aamuihin ja päivään...”

Näyte 20: “Ehkä mä olisin odottanut et mul olis pidetty täs just joku semmoinen, semmoinen välihaastattelu just jossain tän hankkeen vaiheessa..., et oltais vähän niinku kysytty silloin et hei mites sulla on nyt mennyt ja.”

Hankkeessa työskennellyt liikuntaetsivä koettiin erittäin hyväksi ja valtaosa haastateltavista toivoi, että hän ei vaihtuisi hankkeen aikana. Liikuntaetsivän sensitiivisellä ja ammattitaitoisella ohjaustavalla todettiin olevan jopa suurin merkitys hankkeeseen osallistumiseen (Näyte 21).

Näyte 21. “Pirjo on erittäin lähestyttävä henkilö. Se ei saa muuttua miksikään. Jos siellä olisi vetäjänä täysin erilainen ihminen, niin tää koko homma olisi aivan erilainen. Et tää on hyvin henkilölähtöistä loppupeleissä.”

Haastateltavat olivat pääosin kiitollisia, että ovat saaneet osallistua hankkeeseen. Osa haastateltavista olivat valmiita jopa antamaan oman panoksensa hankkeelle kiitoksena saamastaan avusta (Näyte 22).

Näyte 22: "Siis mä suosittelen tätä hanketta kaikille nuorille, joilla on vaan mahdollisuus lähteä tähän mukaan, koska tää kohentaa kyllä semmoista, fyysist sekä henkist hyvinvointii tosin paljon."

6.5 Keskeisimmät tutkimustulokset ja päätelmät

Kaikkien vastaajien liikunnan määrä sekä fyysinen aktiivisuuden määrä oli kasvanut hankkeeseen osallistumisen aikana. Liikunta sekä fyysinen aktiivisuus olivat lisänneet hyvinvointia jollakin sen osa-alueella. Liikunnan on todettu edistävän aiemminkin mainittujen tutkimusten perusteella hyvinvointia ja terveyttä.

(Mikkola 2011, 88; Hagnäs 2016, 98; Nagy ym. 2016, 50–58.)

Ojasen (2001, 205) mukaan liikunnan vaikutuksien ehtona on sekä liikunta- että hyvinvointivajaus. Jatkuvasti tapahtuvaa liikuntaa pidetään hyvinvoinnin kannalta hyvänä asiana, mutta jos liikuntaa on jo lähtökohtaisestikin kohtuullisen paljon, ei voida odottaa, että sen lisääminen edistäisi psyykkistä hyvinvointia. Jos hyvinvoinnin taso on lähtökohtaisesti jo korkea, muutoksia on vaikea saada aikaan. Toinen tärkeä ehto on liikuntaan liittyvät myönteiset odotukset. Liikuntaan voi liittyä myös kielteisiä odotuksia, jolloin syynä ovat kielteiset kokemukset liikunnasta. Kolmas ehto on liikunnan omaehtoisuus. Tämä ei tarkoita sitä, että liikunnan harrastaminen ei saisi käynnistyä toisen henkilön aloitteesta, mutta jos se koetaan pakolliseksi ja ulkoapäin tulevaksi, sillä on harvoin myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnin kokemiseen. Pakonomaiseksi koettu liikunta ei yleensä aiheuta mielihyvän kokemusta vaan päinvastoin alentaa sitä. Neljäs ehto on riittävä panostus liikuntaan. Jos ei ole liikuttu lainkaan, tällainen vaikutus saadaan ehkä jo yhdelläkin intensiivisellä liikuntakerralla. Yleensä kuitenkin 2–3 kertaa on tarpeellinen annos, jotta liikkuja kokee tekevänsä jotakin. Jos liikuntaa harrastetaan vain jonkin verran, on muutoksen oltava huomattava, jotta se voitaisiin kokea panostukseksi. Viides ehto on mielihyvän kokeminen liikunnasta. Liikunnan vaikutusten tulisi olla vähintään neutraaleja, jotta myönteiset ja kielteiset kokemukset olisivat keskenään tasapainossa. Jos kokemukset ovat toistuvasti

kielteisiä, on todennäköistä, että liikunnan harrastaminen päättyy ennemmin tai myöhemmin. (Ojanen ym. 2001, 205.)

Vastauksissa korostui teemasta riippumatta ylivoimaisesti eniten vuorovaikutus liikuntaetsivän kanssa. Liikuntaetsivän rooli on tämän perusteella iso tällaisissa hankkeissa. Liikuntaetsivän tulee olla aidosti kiinnostunut osallistuvien arjesta, hyvinvoinnista sekä kehityksestä. Liikuntaetsivän tulee osoittaa toiminnallaan ja tekemisellään olevansa myös sitoutunut. Tämä suurentaa melko varmuudella todennäköisyyttä, että hankkeeseen osallistuvat sitoutuvat hankkeen toimintaan mukaan ja uskaltavat muodostaa luottamussuhdetta liikuntaetsivää kohtaan. Haastateltavilla oli vastausten perusteella selkeästi tarvetta henkilölle, joka on uskottava ja luotettava, mutta ei edusta liian paljon auktoriteettia. Ensiarvoisen tärkeää on tasapainotella aikuisen ohjaajan ja rennon kaverillisen otteen välillä, jotta luottamus voisi syntyä nuoren kanssa. Parhaimmillaan liikuntaetsivän kanssa tapahtuva vuorovaikutus tuottaa hankkeeseen osallistuville kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistaa hankkeen ryhmien toimintaa. Helppo lähestyttävyyys on tärkeä piirre myös senkin takia, että se helpottaa avun pyytämistä liikuntaetsivältä ja tekee hankkeessa toimimisen mielekkääksi. Samaa ajatusta tukee myös Ellosen (2008, 95–96) tekemä tutkimus, jonka mukaan koulut voivat omalta osaltaan ennaltaehkäistä ainakin osittain nuorten mielenterveyden häiriöiden syntyä luomalla sopivasti tukeva ja samaan aikaan rajoittava ilmapiiri kouluihin.

Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueista suurimmiksi alateemoiksi nousivat hyvän olon tunne, itsetunnon sekä itsevarmuuden kohentuminen. Sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista suurimmiksi teemoiksi muodostuivat suhde ohjaajaan sekä ryhmässä toimimisen mielekkyys. Ohjaajalle annettiin vastausten perusteella erilaisia merkityksiä. Tämän perusteella voisi päätellä, että hankkeessa toimivalla liikuntaetsivällä on työssään monia eri rooleja. Haastattelujen perusteella liikuntaetsivällä on ohjaajan roolin lisäksi kuuntelijan, läsnä olevan aikuisen sekä avunantajan roolit. Liikuntaetsivän tärkeimpänä taitona voidaan pitää sitä, että hän pystyy luomaan mahdollisimman rennon ilmapiirin ja osoittamaan, että on kiinnostunut osallistujien hankkeen ulkopuolisistakin asioista. Kalevan (2015,

63–65) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin eräaseen toiseen matalan kynnyksen liikuntatoimintaan osallistuneita nuoria ja heidän kokemuksiaan toiminnan ohjaajasta. Tässä tutkimuksessa haastateltavien vastauksessa korostuivat eniten ohjaajan persoona sekä kyky luoda mahdollisimman avoin ilmapiiri, mikä vastaa pitkälti samaa tulosta kuin tässä kehittämistyössä. Edellä mainittujen asioiden lisäksi he olivat korostaneet myös ohjaajan asiantuntijuutta. (Kaleva 2015, 63–65.) Tämän kehittämistyön haastatteluissa nousi muutaman kerran esiin Pirjon ammatillinen pätevyys. Haastattelussa korostettiin enemmänkin hänen persoonaansa. Suurimmaksi kehittämiskohteeksi nousi huoli Pirjon jaksamisesta ja se, että hankkeeseen toivottaisiin enemmän resursseja. Haastateltavat arvostivat hankkeen toiminnallista sisältöä sekä sitä, että kaikessa sen toiminnassa korostettiin hyvää fiilistä ja omien voimavarojen kunnioittamista. He myös arvostivat sitä, että tällainen hanke on ylipäättään olemassa. Nämä tutkimustulokset vastaavat melko todennäköisesti valtaosaa nuorille järjestettyjen liikuntaan painotuvien hankkeiden tuloksia.

Varhaisen tuen saamisen näkökulmasta hanke on onnistunut vahvistamaan joidenkin siihen osallistuneiden fyysisiä ja psyykkisiä resursseja ennen kuin ongelmat ovat kasvaneet liian suuriksi. Primaariprevention näkökulmasta kohderyhmän tavoittamisessa on onnistuttu hyvin. Sekundaariprevention onnistuminen on nähtävissä hankkeeseen osallistuvien kohdalla siten, että joidenkin kokonaisvaltainen hyvinvointi on kohentunut niin paljon, että he ovat voineet jatkaa opiskeluaan tai töitään jollain lailla.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Tiedonhankinnan etuna voidaan pitää sitä, että hankkeessa käytiin tutustumassa ennen varsinaisten haastattelujen toteutusta. Teoreettisia lähtökohtia kirjoittaessa tutustuttiin kirjallisuuden ja tutkimusten lisäksi myös hankkeen taustoihin sekä tavoitteisiin. Tutustuminen antoi paljon esiyymmärrystä hankkeesta ja sen toiminnasta. Hankkeeseen osallistuneiden ajatuksiin pääsi huomattavasti paremmin kiinni, kun oli jonkinlainen käsitys siitä, mitä he olivat käytännössä tehneet hankkeen aikana. Osaan haastateltavista ehdittiin tutustumaan jo ennen niiden toteutusta, mikä helpotti haastattelutilanteita sekä haastattelijan, että haastateltavien näkökulmasta. Vaikka tutustuminen vaati paljon järjestelyjä eikä tuonut varsinaista aineistoa kehittämistyötä varten, se kannatti tehdä ennen varsinaisia haastatteluja.

Haastateltavien kokemukset hanketoiminnasta olivat haastatteluiden aikaan tuoreessa muistissa, mikä helpotti aineiston tuottamista. Haastattelujen ajankohdat pyrittiin sopimaan mahdollisimman ajoissa, jotta haastateltavat saivat pohtia rauhassa, mitä hankkeeseen osallistuminen on merkinnyt heille. Haastatteluihin osallistuneet olivat olleet vaihtelevia aikoja mukana hankkeessa, mikä oli niiden toteutusta ja antia ajatellen mielenkiintoista. Haastateltavien näkökulmat kysytyistä teemoista olivat hyvin realistisia ja todellisuutta kuvaavia.

Sisällönanalyysin tekemiseen meni huomattavan paljon aikaa. Tämä johtui pitkälti siitä, että aineiston puhtaaksi kirjoittamisessa (litteroinnissa) meni odotettua kauemmin. Tästä syystä aineiston analyysi päästiin aloittamaan suunniteltua myöhemmin. Tämä vaikutti kokonaisuudessaan myös kehittämistyön kestoon ja sen valmistumisen viivästymiseen.

Työelämämentorin kanssa pidettiin 26.4.2023 palaveri, jolloin käytiin läpi teema-haastatteluiden kehittämisosuudessa nousseet asiat läpi. Työelämämentori kir-

joitti kehittämisideat itsellensä ylös. Myöhemmin sähköpostin välityksellä käytyjen keskustelujen pohjalta kehittämisideat oli otettu käyttöön hankkeessa eri menetelmin.

Kehittämistyön tekemisen aikaan ei vielä tiedetty varmuudella, miten hankkeen toiminta tulee jatkumaan vai tuleeko jatkumaan ollenkaan. Hankkeessa mukana olleiden onneksi hanke sai lisärahoitusta, jonka myötä samankaltainen toiminta jatkuu edelleen. Vuonna 2023 Liike-hanke sai rahoitusta sekä OKM:lta että STEA:lta (Mieli ja liike -hanke), joka mahdollisti työntekijöiden palkkaamisen. Turun NMKY:ssä tämä toteutettiin siten, että Liike-hankkeen hankevastaava jatkoi 100 % työpanoksella. Lisäksi NMKY:n työntekijä teki 30 % työpanoksella Mieli ja liike -hanketta ja hankkeeseen palkattiin Liike-hankkeessa ollut nuori tekemään 50 % työpanoksella Mieli ja liike -hanketta. Lisäksi kolme Liike-hankkeen nuorta teki tuntiohjaajan töitä. (Adel 2024.) Rahoituksen lisääminen oli positiivinen asia, koska sen myötä voitiin palkata lisää työntekijöitä, mikä oli tämän kehittämistyön tulosten perusteella hankkeen suurimmista kehittämiskohteista.

Vuonna 2024 Liike-hanke toimii nimellä Mieli ja liike -hanke, jota rahoittaa STEA. STEA on myöntänyt avustusta Mieli ja liike -hankkeelle vuosiksi 2023–2025. Turussa hankevastaava työskentelee 80 % työpanoksella ja Turun NMKY:n työntekijä 4 tuntia viikossa. Lisäksi neljä Mieli ja liike -hankkeen nuorta tekee kukin keskimäärin tunnin viikossa pienryhmäohjauksia. (Adel 2024.)

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Nuoriin liittyvissä tutkimuksissa on tärkeää ymmärtää mahdollisimman tarkasti heidän kokemusmaailmaansa. Siihen päästäkseen tutkijan tulisi olla riittävästi perehtynyt tutkittavaan asiaan ja samalla olla avoin uudelle tiedolle. (Kiviniemi 2010, 70.) Hankkeesta sekä osallistujien arjesta ulkopuolisena henkilönä oleminen auttoi tarkastelemaan osallistujien omia kokemuksia ilman aiempia käsityksiä tai omia mielipiteitä. Harvatkin ennakko-olettamukset hävisivät nopeasti, kun haastateltavat kohdattiin kahden kesken. Haastattelutilanteissa korostettiin, että

tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että se voidaan keskeyttää heti, jos haastateltava haluaa niin. Kerätyt haastatteluaineistot olivat luottamuksellisia ja niitä käytti ainoastaan kehittämistyön tekijä. Litteroidut haastatteluaineistot säilytettiin kehittämistyön ajan erillisellä muistitikulla. Litteroidut haastattelut ja muut aineistot poistettiin ja tuhottiin asiaan kuuluvasti kehittämistyön valmistumisen jälkeen. Tutkittavien anonymiteetti säilyi koko kehittämistyön ajan.

Kehittämistyön menetelmä on valittu tutkimusaiheeseen sopivaksi ja aineisto vastaa hyvin tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysin aikana huomasin, että aineistossa oli myös tutkimuskysymysten kannalta epäolennaista tietoa. Tämä tieto oli kuitenkin merkityksellistä sen takia, että sen tarkoituksena oli saada tietoa haastateltavien taustoista ja helpottaa haastattelijan ja haastateltavan välistä vuorovaikutusta. Kehittämistyön tekijällä ei ollut aiempaa tietoa haastateltavien taustoista, kuinka kauan he ovat olleet mukana hankkeessa sekä mitä he ovat tehneet hankkeen aikana. Haastateltavien taustojen kartoittaminen oli merkityksellistä senkin takia, että se auttoi ymmärtämään, miksi hankkeen toiminta vaikutti tai ei vaikuttanut haastateltavaan oletetulla tavalla.

Hyvien haastattelujen edellytyksenä voidaan pitää sitä, että tutkija luottaa tekemiseensä ja hänellä on osaava ote haastatteluiden tekemisestä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 68–72). Haastattelutaitojen kehittymiseksi sekä suunniteltujen haastatteluteemojen toimivuuden varmistumiseksi tehtiin yksi harjoitushaastattelu ennen varsinaisia haastatteluja. Harjoitushaastattelun tekeminen oli tärkeää, jotta varsinaiset haastattelut sujuisivat mahdollisimman sujuvasti ja luontevasti. Samalla harjoiteltiin myös täsmentävien kysymysten esittelyä.

Haastatteluihin saattaa sisältyä monenlaisia virhelähteitä, jotka saattavat johtua haastattelijasta, haastateltavasta tai tilanteesta kokonaisuudessaan. Esimerkkinä voidaan pitää sitä, että haastateltava kokee haastattelun monella eri tapaa itseään uhkaavaksi tai pelottavaksi tilanteeksi. Haastateltavalla on yleensä taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia annettuihin kysymyksiin, mikä saattaa heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastateltava voi antaa myös

vastauksia kysymyksiin, vaikka tutkija ei kysyisikään mitään kyseisestä aiheesta. (Hirsijärvi ym. 2002, 193.) Ensimmäisissä haastatteluissa oli vähän jännitystä ilmassa mutta niiden edetessä tuli lisää varmuutta ja rentoutta, jonka johdosta viimeiset haastattelut olivat erilaiset verrattuna ensimmäisiin. Haastattelut menivät sujuvasti ja haastateltavat uskalsivat kertoa avoimesti itsestään sekä hankkeeseen liittyvistä asioista. Välillä tuntui jopa siltä, että haastateltava vie itse haastattelua eteenpäin ja jossain vaiheessa piti vaan todeta, että suunniteltu teema on käsitelty. Haastateltavat olivat riittävän puheliaita ja heidän kanssaan ei tarvinnut keksiä väkisin lisää kysymyksiä. Haastatteluista jäi mielikuva, että niissä ei pyritty antamaan sosiaalisesti suotavia vastauksia, vaan haastateltavat kertoivat avoimesti omia näkemyksiään käsitellyistä aiheista.

Sisällönanalyysiä tehdessä huomasi ajoittain, että tutkimusten tekemisestä ei ole juurikaan aiempaa kokemusta ja edellisen tutkimuksen tekemisestä oli vierähtänyt jo aikaa. Haastattelujen aikana pysyttiin hyvin asiassa ja oltiin puolueettomia, mutta haastateltaviin ei ehkä luotettu tarpeeksi kysymyksiä kysyessä. Tällä tarkoitetaan sitä, että annettuja kysymyksiä täsmennettiin ja konkretisoitiin paljon ja täten haastateltavien vastauksia saatettiin ohjata liikaa. Jälkikäteen ajateltuna olisi voinut luottaa enemmän haastateltavien omaan kykyyn ymmärtää esitetty kysymys sekä siihen että he kysyvät rohkeasti, mikäli eivät ymmärrä kysymystä tai haluaisivat tarkennusta. Toisaalta täsmennykset ja konkretisointi olivat myös perusteltuja sen takia, että hyvinvointi käsitteenä on hyvin laaja ja monitahoinen, joten haastateltavilla ei välttämättä ollut tietoa sen tarkemmasta merkityksestä. Haastatteluista ei välittynyt sellaista kuvaa, että tutkittavat yrittivät miellyttää tai vastaila annettujen esimerkkien mukaisesti.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole yleensä tapana, että tutkittavista otettaisiin satunnaisotosta. Sen sijaan laadullisessa tutkimuksessa koitetaan valikoida haastateltaviksi sellaisia henkilöitä, joiden antaman informaation avulla voitaisiin syventyä tutkittavaan ilmiöön mahdollisimman hyvin. (Kiviniemi 2010, 74.) Laadullisen tutkimuksen aikana ei yleensääkään ole tapana puhua otoksesta vaan enemmänkin harkinnanvaraisesta näytteestä (Eskola & Suoranta 1998, 18, 61).

Tähän kehittämistyöhön osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja täten haastateltavien tietämyksestä tutkimuksen aiheesta ei ollut täyttä varmuutta. Positiiviseksi yllätykseksi haastateltavat tiesivät paljon aiheesta, ja heillä oli jaettavaan paljon kokemuksia. He uskalsivat mainita rohkeasti myös hankkeen kehittämisen kohteita. Haastateltavat vaikuttivat tyytyväisiltä, että olivat osallistuneet tutkimukseen ja että he olivat saaneet kertoa kokemuksiaan hankkeesta. Haastatteluiden perusteella jäi vahvasti sellainen mielikuva, että haastateltavien motivaatiotekijät haastatteluun osallistumisessa oli kunnossa. Palkkion saaminen ei siis ollut heidän tapauksessaan ratkaiseva motivoiva tekijä haastatteluun osallistumisessa vaan se, että he halusivat oikeasti kertoa kokemuksiaan hankkeesta. Kehittämistyön etuna voidaan pitää sen toteuttajaa, eli Suomen NMKY:tä. Haastateltavilla oli pääosin positiivisia kokemuksia hankkeesta. He olivat pitäneet myös sen sisällöstä. Haastateltavat vastasivat mielellään teema-haastattelun aikana esitettyihin kysymyksiin ja auttoivat vastaustensa myötä hankkeen toiminnan kehittämisessä.

Haastatteluaineisto on konteksti- ja tilannesidonnaista. Tämä voi johtaa siihen, että tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin tai toisella tapaa kuin jossakin toisessa tilanteessa. Tämä pitää ottaa tuloksia tulkitessa huomioon ja tulosten yleistämisessä ei pitäisi liioitella. (Hirsijärvi ym. 2002, 194.) Aineiston tulkinnan helpottamiseksi hankkeeseen tutustumisen aikana kirjattiin joitakin havaintoja ylös ja aineistonanalyysin tekemisessä pyrittiin olemaan systemaattisia. Ennen haastatteluja hankittu teoretieto sekä tutustumisen aikana tehdyt havainnot ohjasivat omaa ajattelua alustavista tuloksista jo ennen varsinaisten haastattelujen toteuttamista. Samat ajatukset ohjasivat jonkin verran myös analyysin tekemistä. Mielikuva teemoista ja niiden sisällöstä alkoi vähitellen muodostua ensimmäisiä haastatteluja analysoitaessa, ja ne muokkautuivat lopullisiksi viimeisten haastattelujen analyysin aikana. Laadullisen tutkimuksen aikana tutkimuksen tekijäkin toimii tietynlaisena aineistonkeruun välineenä (Eskola & Suoranta 1998, 211; Kiviniemi 2010, 76).

Laadullisessa tutkimuksessa tulokset ovat aina tekijänsä oman näkemyksen tulos. Aineiston pohjalta tehty sisällönanalyysi perustuu tutkijan omaan tulkintaan

haastateltavien näkemyksistä ja kokemuksista hankkeesta liittyen heidän hyvinvointiinsa. Hankkeella arvioidaan olleen merkittäviä hyötyjä hankkeeseen osallistuneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tätä tulkintaa voidaan pitää pelkästään kehittämistyön tekijän omana ja se ei välttämättä vastaa lainkaan haastateltavien todellisia näkemyksiä ja kokemuksia. Tulkinnan tekeminen perustuu ulkopuolisena henkilönä tehtyihin johtopäätöksiin, joissa saatuja taustatietoja on suhteutettu haastatteluista saatuun tietoon nykytilasta. Tulkinta ja niiden perusteella tehdyt johtopäätökset perustuvat ainoastaan haastatteluissa kerrotun tiedon pohjalle luottaen siihen, että haastateltavat puhuivat totta haastatteluiden aikana. Analyysivaiheessa piti olla hyvin tarkkana pyrkien välttämään turhien johtopäätösten ja tulosten tekemistä. Kehittämistyön edetessä piti myös jossain vaiheessa hyväksyä, että sen tulokset eivät välttämättä ole radikaaleja suuntaan tai toiseen.

Tämän kehittämistyössä oli tarkoitus tuottaa kuvaus tietyn joukon näkemyksistä Liike-hankkeesta. Kehittämistyön tuloksia ei voida, eikä ole tarkoitus yleistää laajaan joukkoon. Kehittämistyössä oli tarkoitus osoittaa, minkälaisia kokemuksia Liike-hankkeeseen osallistuneilla on ollut ja onko hankkeella ollut vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Samanlaisia kokemuksia ja näkemyksiä on oletettavasti ilmennyt myös muidenkin vastaavanlaisten hankkeiden tuloksissa, mutta tästä huolimatta niistä ei pystytä tekemään yleistettäviä johtopäätöksiä. Tässä kehittämistyössä saatuja tuloksia on mahdollista verrata jollain lailla muidenkin vastaavien hankkeiden aikaansaamiin tuloksiin, mutta niistäkään ei kannata tehdä liian suuria johtopäätöksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 66; Tuomi & Sarajärvi 2018, 86.) Tulosten yleistettävyyden sijaan voitaisiin kiinnittää enemmän huomiota sellaisiin asioihin, joista tässä kehittämistyössä on saatu lisää tietoa ja mitä asioita pitäisi huomioida erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Teorian hankkiminen ja lukeminen, hankkeeseen tutustuminen sekä haastatteluissa saadun aineiston analysointi lisäsivät valtavasti tietoutta kehittämistyön aiheesta ja kasvattivat samalla varmuutta. Näkemykset ja käsitykset tutkittavasta aiheesta täsmentyivät kehittämistyön aikana ja olivat hyvin erilaiset alussa

ja lopussa. Kiviniemen (2010, 76) mukaan laadullista tutkimusprosessia voidaan kutsua tutkijan oppimisprosessiksi, jossa koko prosessin ajan pyritään kasvattamaan tutkijan tietoisuutta tarkasteltavasta ilmiöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tässä kehittämistyössä tavoitteena ja tarkoituksena oli saada tietoa Liike-hankkeeseen osallistuneiden näkemyksistä ja kokemuksista liittyen heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa hankkeen aikana. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueista keskityttiin liikuntaan, ravintoon ja uneen. Lisäksi kehittämistyön tarkoituksena oli saada tietoa osallistuneiden näkemyksistä hankkeen toimivuudesta sekä muutosehdotuksista. Tämän kehittämistyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Minkälaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuneilla nuorilla oli yksilöllisestä tuesta sekä ryhmä- ja digitoimintaan osallistumisesta liittyen heidän fyysiseen hyvinvointiinsa?
2. Minkälaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuneilla nuorilla oli yksilöllisestä tuesta sekä ryhmä- ja digitoimintaan osallistumisesta liittyen heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa?
3. Minkälaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuneilla nuorilla oli yksilöllisestä tuesta sekä ryhmä- ja digitoimintaan osallistumisesta liittyen heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa?
4. Mitä asioita hankkeeseen osallistuneet tekisivät yksilö- ryhmä ja digitoiminoissa toisin?

Kehittämistyön tulosten mukaan osallistujien liikunnan määrä sekä fyysisen aktiivisuuden määrä olivat kasvaneet hankkeeseen osallistumisen aikana. Tämän lisäksi Liike-hankkeella on ollut valtaosin positiivisia vaikutuksia osallistujien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnan jälkeinen hyvä olon tunne, ryhmässä

toimiminen sekä oman lähtötason huomioiminen koettiin merkittäviksi motivoiviksi tekijöiksi hankkeeseen osallistumisessa. Ohjaajan persoona sekä ammattitaito olivat myös tekijöitä, jotka auttoivat hankkeeseen osallistumista. Tulosten perusteella vastaavanlaiselle hanketoiminnalle on kysyntää myös jatkossa. Tällaisessa hanketoiminnassa tulisi kiinnittää huomiota työntekijöiden osaamiseen sekä riittäviin resursseihin.

Hankkeet ja erilaiset projektit ovat olleet monestakin eri syystä suosittuja erilaisien toimintatapojen kokeilussa. Valitettavasti lyhytaikaiset kokeilujaksot tuottavat harvemmin pitkäaikaisia tuloksia ja ratkaisevia toimintamalleja. Hanketoiminnan aikana on mahdollista kokeilla etukäteen suunniteltuja toimintatapoja ja -menetelmiä, joiden seurauksiin ja vaikutuksiin tulisi kiinnittää tulevaisuudessa enemmän huomiota. Tulosten arviointi voisi jatkossa olla yhtenä hankerahoituksen ehtona. Jotta tuloksia voitaisiin arvioida, pitäisi tehdä alku- ja loppumittaukset sekä seurata säännöllisesti toimintaa. Liike-hankkeen aikana tehtiin alku- sekä loppukysely, jotka toteutettiin määrällisellä menetelmällä. Alkumittaus-interventio-loppumittaus-menetelmä on siinä mielessä toimiva, että siinä kaikki mukana olevat osapuolet ovat koko ajan tietoisia hankkeen tavoitteista sekä pidemmän tähtäimen päämääristä toiminnan aikana. Haastattelujen perusteella hankkeeseen osallistumisen aikana toivottiin käytettävän jotakin seurantamenetelmää, kuten esimerkiksi haastattelua. Tämä helpottaisi hanketyöntekijöitä tulosten arvioinnissa sekä auttaisi hankkeeseen osallistujien kehityksen hahmottamisessa. Nupposen (2011, 49) mukaan varsinkin liikuntaa aloittelevilla liikunnan jatkaminen on todennäköisempää, jos liikkujalla on edes jossain määrin mahdollisuus seurata omaa haluaan liikunnan kuormittavuuden, toteutuksen yksityiskohtien, ympäristön sekä muiden seikkojen suhteen.

Tämän kehittämistyön kohteena olivat Liike-hankkeeseen osallistuneet nuoret. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, mihin muihin osa-alueisiin hanke on vaikuttanut. Minkälaisia näkemyksiä ja kokemuksia osallistujilla on ollut hankkeesta liittyen esimerkiksi heidän sosiaaliseen pääomaansa? Miten hankkeessa työskennelleet tai yhteistyökumppanit näkevät onnistuneensa hankkeen tavoitteissa

ja kokevatko he saaneensa sen myötä uusia ajatuksia nuorten liikkumattomuuden taustojen selvittämiseen? Kehittämistyössä havaittu fyysisen aktiivisuuden määrän vaihtelu on myös mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde. Jatkossa voisi olla tarpeen tehdä lisää haastatteluja heille, jotka kokivat fyysisen aktiivisuuden määrän vaihtelevan eri tilanteista riippuen ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Hanketoiminnan ei ole tarkoitus toimia siten, että aktiivisuus kasaantuu pienelle ryhmälle. Toiminnan tulisi aktivoida niitäkin, jotka eivät muuten innostu liikunnasta tai heillä ei ole mahdollista harrastaa liikuntaa. Liike-hankkeen toimintamalleja on lähdetty kehittämään jo tämän kehittämistyön aikana esiin tulleiden kehittämisideoiden myötä. Toivottavasti tämä kehittämistyö tarjoaa hyödyllistä tietoa myös muihinkin vastaavanlaisiin hankkeisiin ja nuorten liikkumattomuuden taustojen selvittämiseen.

Lähteet

Adel, T. 2024. Hankevastaava ja liikuntaetsivä. Sähköpostiviesti 5.3.2024. Turun NMKY.

Ahonen P. (toim.) 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165978.pdf>

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Appelqvist-Schmidlechner, K.; Vaara, J. P.; Vasankari, T.; Häkkinen, A.; Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2020. Muscular and Cardiorespiratory Fitness Are Associated With HealthRelated Quality of Life Among Young Adult Men. *Bmc Public Health*. Vol. 20, Article 842. Viitattu 20.2.2024. Saatavilla: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08969-y>

Bauman, A. E.; Reis, R. S.; Sallis, J. F.; Wells, J. C.; Loos, R. J. F. & Martin, B. W. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*. Vol. 380, 258–271.

Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.11.2023. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisv%c3%a4est%c3%b6n%20liikunta%20Suomessa%20FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuorten turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Akateeminen väitöskirja. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 82. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 24.2.2024. Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/67814>

Elovainio, M. 2016. Psyykkisen kehityksen ja hyvinvoinnin tutkimuksen käsitteistä ja mittaamisesta. *Tieteessä Tapahtuu*. Vol. 34, No 5, 40–43. Viitattu 7.4.2022. Saatavilla: <https://journal.fi/tt/article/view/59306>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa M. Fogelholm; I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 73.

Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm; I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 24–25.

Haapala, E. A.; Hamari, L.; Bond, B.; Takken, T.; Vlachopoulos, D. & Ihalainen, J. K. 2018. Lasten ja nuorten liikuntalääketiede: tavoitteena terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy ja kuntoutus. Liikunta ja tiede. Vol. 55, 5/2018, 23–24. Viitattu 16.4.2022. Saatavilla: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5_2018/lt-5-18_20-26_lowres.pdf

Hagnäs, M. 2016. Health behavior of young adult men and the association with body composition and physical fitness during military service. University of Oulu Graduate School. University of Oulu. Faculty of Medicine. Medical Research Center Oulu. Viitattu 19.3.2022. Saatavilla: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526213705.pdf>

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hirshkowitz, M.; Whiton, K.; Albert, S. M.; Alessi, C.; Bruni, O.; DonCarlos, L.; Hazen, N.; Herman, J.; Adams Hillard, P. J.; Katz, E. S.; Kheirandish-Goza, L.; Neubauer, D. N.; O'Donnell, A. E.; Ohayon, M.; Peever, J.; Rawding, R.; Sachdeva, R. C.; Setters, B.; Vitiello, M. V. & Ware, J. C. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health. Vol. 1, No 4, 233–243. Viitattu 9.4.2022. Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721815001606?via%3Dihub>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. 6.–8. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus University Press.

- Kaleva, R. 2015. 13–19-vuotiaiden nuorten kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.11.2023. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48382/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201601201174.pdf>
- Kari, J.; Tammelin, T.; Havas, E. & Pehkonen, J. 2018. Nuoruuden liikunta, koulu ja työurat. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 37. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160724>
- Kebaili, L.; Bouali, S.; Khellaf, M.; Recham, D. E.; Ikhlef, A. 2023. The Effect of Physical Activity on The Mental Health of The Individual. HIV Nursing. Vol 23, No 3, 243–246. Viitattu 18.3.2024.
- Kettunen, O.; Kyröläinen, H.; Santtila, M.; Vuorimaa, T. & Vasankari, T. J. 2016. Greater levels of cardiorespiratory and muscular fitness are associated with low stress and high mental resources in normal but not overweight men. BMC Public Health. Vol 16, Article 788. Viitattu 19.3.2022. Saatavilla: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3470-6>
- Kim, W. K. & Chung, W. C. 2021. Relation between body factors, physical activity, and mental health among adult women and men. The Korea national health and nutrition examination survey. Indian J Public Health. Vol. 65, No 2, 116–123. Viitattu 19.3.2022. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34135178/>
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Kotakari, U. & Rusanen, T. 1996. Mihin kansalaiset turvautuvat. Teoksessa A-L. Matthies; U. Kotakari & M. Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino, 177–178.
- Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä. Psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita.

Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 14.11.2023. Saatavilla: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50075>

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10.4.2015. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Liu, J.; Zhang, Y.; Li, X.; Wang, D.; Shi, B.; You, Y.; Min, L.; Luo, B.; Li, Y.; Di, Q. & Ma, X. 2022. Exercise improves mental health status of young adults via attenuating inflammation factors but modalities matter. *Front Psychiatry*. Vol. 13: 1067890. Viitattu 21.3.2024. Saatavilla: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.1067890/full>

Madeson, M. 2021. Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Well-being. Viitattu 10.12.2023. Saatavilla: <https://positivepsychology.com/perma-model/>

Maturo, C. C. & Cunningham, S. A. 2013. Influence of Friends on Children's Physical Activity: A Review. *American Journal of Public Health*. Vol. 103, No 7, e23–e38. Viitattu 24.2.2024. Saatavilla: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301366>

Mieli ry. 2022a. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Viitattu 31.7.2023. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>

Mieli ry. 2022b. Millainen ruoka on hyväksi? Viitattu 31.7.2023. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>

Mieli ry. n.d. Palauttava uni. Viitattu 31.7.2023. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/>

Mikkola, I. 2011. Prevalence of metabolic syndrome and changes in body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors during military service. Academic dissertation. Faculty of Medicine. Institute of Health Sciences. General Practice. Oulu: University of Oulu. Viitattu 19.3.2022. Saatavilla: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514295577.pdf>

Nagy, K.; Serbescu, C. & Ciobanu, D. 2016. The effect of a physical activity program on the health related fitness and quality of life on a female student

group from oradea. Romanian Journal of Physical Therapy. Vol. 21, No 37, 50–58.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm; I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 49.

Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, M.; Svennevig, H.; Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2021:19. Viitattu 28.2.2022. Saatavilla: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Viitattu 24.2.2024. Saatavilla: https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Julkaisu-Metatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf

Palomäki, S.; Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta ja tiede. Vol. 54, No 2–3, 83–90. Viitattu 28.2.2022. Saatavilla: https://fcdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t2-317_tutkimusartikkelit_palomaki_lowres-1c2168cb-fddb-4a47-8fed6e7568f515d3.pdf

Partonen, T. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–9. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 508–512.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services. Viitattu 21.2.2022. Saatavilla: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf

Puuronen, V. 2005. Johdatus nuorisotutkimukseen. 3. painos. Nuorisotutkimuskusseura ry. Tutkimuksia 4/97. Tampere: Vastapaino.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat : perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO, 117–120.

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen; P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427.

Schuch, F. B.; Vancampfort, D.; Firth, J.; Rosenbaum, S.; Ward, P. B.; Silva, E. S.; Hallgren, M.; Ponce De Leon, A.; Dunn, A. L.; Deslandes, A. C.; Fleck, M. P.; Carvalho, A. F. & Stubbs, B. 2018. Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Am J Psychiatry*. Vol. 175, No 7, 631–648. Viitattu 20.3.2024. Saatavilla: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Sievänen, H. 2018. Syrjäytymisen kustannukset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 24. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160724>

Stenvall, E. 2021. Lasten ja nuorten osallisuus kansallisessa lapsistrategiassa. Osa 3: Lasten ja nuorten näkökulmia osallisuudesta. Sosiaali- ja terveystieteiden raportteja ja muistioita 2021:19. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Saatavilla: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163234/STM_2021_19_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sun-Young, K.; Sang-Won, J.; Dong-Won, S.; Kang-Seob, O.; Young-Chul, S. & Se-Won, L. 2018. Association between physical activity and depressive symptoms in general adult populations: An analysis of the dose-response relationship. *Psychiatry Research*. Volume 269, No 11/2018, 258–263. Viitattu 11.12.2023. Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178118304347>

Suomen NMKY n. da. YMCA on maailman suurin nuorisjärjestö ja urbaanin nuorisotyön edelläkävijä jo vuodesta 1844. Työskentelemme nuorten hyvinvoinnin ja vaikuttamismahdollisuuksien, kestävän tulevaisuuden ja rauhan edistämiseksi paikallisesti, alueellisesti ja maailmanlaajuisesti. Viitattu 25.2.2024. Saatavilla: <https://ymca.fi/>

Suomen NMKY n. db. Edistämme nuorten hyvinvointia. Viitattu 25.2.2024. Saatavilla: <https://ymca.fi/mita-teemme/>

Suomen NMKY n. dc. Liikkeellä hyvää oloa. Viitattu 6.2.2024. Saatavilla: <https://ymca.fi/liike-hanke/>

Tammelin, T.; Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 131, No 18, 1707–12. Viitattu 27.2.2022. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Unen merkitys terveydelle. Viitattu 10.3.2024. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Tiedenäiset. 2021. To do: terveys. Jyväskylä: Tuuma.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere:Tampereen Yliopistopainos Oy – Juvenes Print. Saatavilla: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti 2020a. Kestävyysskunto. Viitattu 13.11.2023. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/>

UKK-instituutti 2020b. Kävelyn portaat. Viitattu 13.11.2023. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/Kavelynportaat.pdf>

UKK-instituutti 2022a. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 13.11.2023. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti 2022b. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 13.11.2023. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korjattu painos (pdf). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Helsinki: Readme.fi.

Vuori, I. 2017. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–9. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 647–652.

Vuori, I; Taimela, S. & Kujala, U. 2017. Liikunta ja terveys : päätelmiä. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–9. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 677.

Vuorinen, R. 1992. Persoonallisuus ja minuus. 3. painos. Helsinki: WSOY.

World Health Organization 2020a. Physical Activity. Viitattu 13.11.2023. Saatavilla: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization 2020b. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Viitattu 23.3.2022. Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>

Teemahaastattelurunko

Taustatiedot ja esittely

Nimi:

Ikä (halutessaan):

Kuinka kauan olet ollut hankkeessa mukana?

Minkälaisessa toiminnassa olet ollut mukana?

Kokemukset hankkeesta liittyen fyysiseen hyvinvointiin

Uni:

Koetko, että unen määrässä tai sen laadussa olisi tapahtunut muutoksia hankkeeseen osallistumisen aikana?

Liikunta:

Onko liikkumisessa tai liikunnan harrastamisessa tapahtunut muutoksia hankkeeseen osallistumisen aikana?

Ravinto:

Koetko, että kiinnittäisit enemmän huomiota ruoan laatuun?

Koetko, että kiinnittäisit huomiota ruokailurytmiisi?

Onko hankkeen aikana puhuttu oikeanlaisesta ravinnosta ja ruokailurytmistä?

Kokemukset hankkeesta liittyen psyykkiseen hyvinvointiin

Esimerkkejä psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueista: Hyvän olon tunne, itseluottamus, itsevarmuus, itsetunto jne.

Koetko, että psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueissa olisi tapahtunut muutoksia hankkeeseen osallistumisen aikana?

Kokemukset hankkeesta liittyen sosiaaliseen hyvinvointiin

Esimerkkejä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista: Kaverit, ystävät, joukkoon kuuluminen, koulutus, toimeentulo jne.

Koetko, että sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueissa olisi tapahtunut muutoksia hankkeeseen osallistumisen aikana?

Kehittämisosuus

Mitä mieltä olet Liike-hankkeesta?

Ovatko hankkeen tavat (yksilö- ryhmä- sekä digitoiminta) mielestäsi toimivat?

Jos hankkeen tavat (tai jokin niistä) eivät ole mielestäsi toimivat, mitä asioita voisit tehtävän toisella tapaa?

Mitä mielestäsi hankkeessa pitäisi tehdä toisin?

Mitä mielestäsi hankkeessa pitäisi pitää samana eikä saisi muuttaa?

Haluatko vielä sanoa jotain hankkeesta?