

# Nuorten ääni liikuntapalveluiden kehittämisessä

Yläkoululaisten  
osallistaminen osana  
#UkiLiikkuu  
liikuntaohjelmaa

Jenna Saarinen ja Krista Sourulahti



# Opinnäytetyön taustaa



Liikkumattomuus aiheuttaa merkittäviä kustannuksia Suomen valtiolle, vuosittain yli 3 miljardia euroa.

Opinnäytetyö on kehittämistehtävä, joka osallistaa yläkoululaiset Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kehittämiseen. Kohderyhmäksi valittiin yläkoululaiset, koska tutkimukset osoittavat liikuntamäärien vähenevän merkittävästi tässä ikäryhmässä. Tavoitteena oli osallistaa nuoret liikuntapalveluiden kehittämiseen ja edistää heidän hyvinvointiaan ja terveyttään.

# Metodologinen viitekehys



Metodologinen viitekehys perustuu palvelumuotoiluun, joka soveltuu opinnäytetyön menetelmäksi sen käyttäjälähtöisyyden vuoksi. Palvelumuotoilun lähestymistavassa korostuu asiakaslähtöisyys, jossa keskeisiä tavoitteita ovat ymmärtäminen, osallistaminen ja eri näkökulmien yhteensovittaminen.



Palvelumuotoilussa on erilaisia prosessimalleja, käytämme tunnetuinta prosessimallia, eli tuplatimanttia "the double diamond". Kehittämistehtävä keskittyy tuplatimantin ensimmäiseen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa keskitytään palvelun kehittämistarpeen ymmärtämiseen, jonka tavoitteena on asiakasymmärryksen syventäminen ja saadun tiedon kiteyttäminen.

# Aineistonkeruu



Aineistonkeruu tapahtui kyselyllä yläkoululaisten keskuudessa sekä Learning cafe -työpajoissa.



Kyselyssä käytettiin standardoitua kyselylomaketta, joka lähetettiin Uudenkaupungin ja Kalannin yläkouluikäisille oppilaitoksen hallinto-ohjelman, Wilman kautta.



Learning cafe -työpajoissa osallistujat jaettiin pienryhmiin, joissa keskusteltiin ja ideoitiin liikuntapalveluiden kehittämiseen liittyviä ratkaisuja.

# Kyselyn tulokset



Opinnäytetyön kyselyyn vastasi 111 Uudenkaupungin yhtenäiskoulun ja Kalannin yläkoulun 7.–9. luokkalaista.



Kyselyn vastausprosentti oli 24,2 %.

| Taustatiedot   | n   | %    |
|--|-----|------|
| Sukupuoli  |     |      |
| Tyttö  | 69  | 62,2 |
| Poika  | 41  | 36,9 |
| En halua vastata   | 1   | 0,9  |
| Oppilaitos   |     |      |
| Uudenkaupungin yhtenäiskoulu   | 103 | 92,8 |
| Kalannin yläkoulu  | 8   | 7,2  |
| Luokka-aste  |     |      |
| 7. luokkalainen  | 43  | 38,7 |
| 8. luokkalainen  | 26  | 23,4 |
| 9. luokkalainen  | 42  | 37,8 |
| Liikuntamäärä viikossa   |     |      |
| 0 tuntia   | 0   | 0    |
| 1–2 tuntia   | 16  | 14,4 |
| 3–5 tuntia   | 34  | 30,6 |
| 5–7 tuntia   | 22  | 19,8 |
| yli 7 tuntia   | 39  | 35,1 |
| Yksilöurheilulajia säännöllisesti harrastavat  |     |      |
| Ei   | 57  | 51,4 |
| Kyllä  | 54  | 48,6 |
| Joukkueurheilulajia säännöllisesti harrastavat   |     |      |
| Ei   | 67  | 60,4 |
| Kyllä  | 44  | 39,6 |
| Subjekttiivinen kokemus liikkuuko riittävästi  |     |      |
| Ei   | 27  | 24,3 |
| Kyllä  | 84  | 75,7 |
| Subjekttiivinen kokemus tietääkö riittävästi liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen |     |      |
| Ei   | 20  | 18   |
| Kyllä  | 91  | 82   |
| Tyytyväisyys Uudenkaupungin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin*                                 |     |      |
| Ei   | 32  | 29,9 |
| Kyllä  | 75  | 70,1 |
| * vastaajia n=107  |     |      |

# Työpajojen tulokset



Työpajat toteutettiin;

Kalannin yläkoulun 8.luokalle,  
oppilaita oli 16.

Uudenkaupungin  
yhtenäiskoulun 9. luokalla oli 10  
oppilasta

Uudenkaupungin  
yhtenäiskoulun 7. luokalla  
oppilaita oli 19.

Työpajoissa esiin  
nousseet teemat  
liikunnan  
edistämisessä  
nuorten keskuudessa



**Teema 1: Vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa**

**Teema 2: Teknologian hyödyntäminen liikunnassa**

**Teema 3: Erilaiset liikuntalajit ja -kerhot**

**Teema 4: Liikunnalliset haasteet ja kilpailut**



# Teema 1: Vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa

Ensimmäisessä teemassa korostuu vanhempien ja kavereiden rooli liikunnassa. Oppilaiden vastauksissa painottuu vanhempien aktiivinen osallistuminen ja kavereiden innostaminen liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi eräs vastaaja mainitsee case tapauksen Xboxia pelaavan nuoren kohdalla *"Vanhempien tulisi laittaa 'johdot poikki', sekä 'kannustaa nuorta lähtemään liikkeelle.'*" Tämä viittaa siihen, että nuoret odottavat vanhempien tukevan ja kannustavan heitä liikunnallisten aktiviteettien pariin. Samalla korostuu myös vertaisryhmän merkitys, kuten useat vastaukset havainnollistavat:

*"Koittaa saada kavereiden mukaan harrastukseen."*

*"Vanhemmat pyytävät liikkumaan yhdessä."*

*"Yhteisiä harrastuksia kavereitten kanssa."*

*"Pojalle asetetaan ruutuaika, ja se lisääntyy heti kun on tietyn ajan ulkona esim. pelaamassa."*

# Teema 2: Teknologian hyödyntäminen liikunnassa

Toisessa teemassa keskitytään teknologian hyödyntämiseen liikunnassa. Oppilaiden vastauksissa nousee esille sosiaalisen median ja erilaisten sovellusten rooli liikunnan markkinoinnissa ja motivaation lisäämisessä. Esimerkiksi eräs vastaaja ehdottaa: *"Sosiaalisen median tuottajat mainostamaan..."* Tämä osoittaa, että oppilaat näkevät tunnettujen vaikuttajien käytön potentiaalisena keinona lisätä nuorten kiinnostusta liikuntaan.

*"Appi puhelimeen, jossa liikunnallisia haasteita."*

*"Geokätköily."*

*"Netissä oleva treeniohjelma - sovellettuna ukiin."*

*"Brawl stars in real life."*

*"TikTok videoilla voi lyhyesti kertoa mitä eri harrastuksissa tehdään, tai mistä löytää oma ryhmä missä liikkuu. Voidaan kertoa vinkkejä, miten, milloin tai kenen kanssa voisi harrastaa liikuntaa."*

# Teema 3: Erilaiset liikuntalajit ja -kerhot

Kolmannessa teemassa käsitellään erilaisia liikuntalajeja ja -kerhoja. Oppilaiden vastauksissa korostuu monipuolisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen. He ehdottavat erilaisia kerhoja ja aktiviteetteja, jotka vastaavat heidän mielenkiinnon kohteitaan. Esimerkiksi eräs vastaaja mainitsee: *"Freestyle-parkour kerho."* Tämä osoittaa, että oppilaat arvostavat vaihtoehtoja ja haluavat mahdollisuuden valita liikuntaharrastuksensa omien mieltymystensä mukaisesti.

*"Maastopyöräily, pururadat."*

*"Freestyle-parkour kerho."*

*"Jalkapallokerho tai balettikerho."*

*"Parkour club."*

*"Fight club."*

# Teema 4: Liikunnalliset haasteet ja kilpailut

Neljännessä teemassa käsitellään liikunnallisia haasteita ja kilpailuja. Oppilaiden vastauksissa korostuu erilaisten haasteiden ja kilpailujen merkitys motivaation lisääjänä. Esimerkiksi eräs vastaaja ehdottaa: *"Penkkauskisa."* Tämä osoittaa, että oppilaat näkevät kilpailullisen elementin innostavana ja motivoivana tekijänä liikunnan parissa.

*"Kalantiralli."*

*"Fudis vetelykisa."*

*"Tiktokissa jotain haasteita."*

*"Vesisota."*

*"Olympia tournament...."*

# Kehittämis ehdotukset

Opinnäytetyön tulosten perusteella havaittiin, että eri luokka-asteiden välillä oli selkeitä eroja nuorten näkemyksissä ja ideoissa liikunnan edistämiseksi.

Esimerkiksi 8. luokkalaiset korostivat vanhempien roolia ja vastuuta liikunnassa, kun taas 9. luokkalaiset suosivat teknologian hyödyntämistä pelaamisen kautta. Sosiaalisen median ja teknologian käyttöä liikunnan edistämässä pidettiin tärkeänä kaikilla luokka-asteilla.

Kehittämis ehdotuksia liikuntapalveluiden parantamiseksi ovat nuorten osallistaminen suunnitteluun, monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen, teknologian integroiminen liikuntaan, yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa sekä vanhemmille suunnattu koulutus ja tiedotus.

# Kehittämissuositukset

- Nuorten osallisuus liikuntapalveluiden suunnittelussa tulisi varmistaa järjestämällä säännöllisiä työpajoja ja keskustelutilaisuuksia, joissa nuoret voivat jakaa mielipiteitään ja ideoitaan. Tämä lisää heidän sitoutumistaan ja motivoi heitä osallistumaan aktiivisemmin liikuntatoimintaan. Tarjontaa tulisi laajentaa kattamaan erilaisia liikuntalajeja ja -kerhoja, jotka vastaavat nuorten moninaisiin kiinnostuksen kohteisiin. Tämä voi sisältää uusia lajeja, kuten parkouria, kiipeilyä ja jousiammuntaa, sekä mahdollisuuksia harrastaa ilman kilpailua.
- Teknologiaa ja sosiaalista mediaa tulisi hyödyntää liikunnan markkinoinnissa ja motivaation lisäämisessä. Tämä voi sisältää liikunnallisten sovellusten kehittämistä, some-vaikuttajien hyödyntämistä ja pelillistämistä, jotka tekevät liikunnasta houkuttelevampaa nuorille. Paikallisten urheiluseurojen, koulujen ja muiden toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö on keskeistä monipuolisten ja saavutettavien liikuntamahdollisuuksien luomisessa. Yhteistyö voi sisältää yhteisten tapahtumien järjestämistä ja resurssien jakamista.

# Kehittämisehdotukset

Vanhempien rooli nuorten liikunta-aktiivisuuden tukemisessa on merkittävä. Heille tulisi tarjota koulutusta ja tiedotusta liikunnan merkityksestä sekä keinoista tukea ja kannustaa nuoria liikunnalliseen elämäntapaan. Näiden kehittämisehdotusten avulla voidaan edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä sekä vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia kustannuksia yhteiskunnalle.

# Kehittämisehdotukset

Jatkokehittämisehdotuksena Uudenkaupungin liikuntapalvelut voi hyödyntää palvelumuotoilun tuplatimantin toista vaihetta. Ideoiden konkretisoimiseksi kehitetään prototyyppejä uusista palveluista, kuten liikuntakampanjoista tai tapahtumista. Prototyyppien avulla testataan ideoiden toimivuutta ja saadaan palautetta käyttäjiltä ennen laajempaa toteutusta. Nopeiden kokeilujen avulla selvitetään, mitkä ideat ovat elinkelpoisia ja toimivia. Prosessi voi sisältää pienimuotoisia kokeiluja esimerkiksi kouluissa tai nuorisotiloissa, jolloin saadaan suoraa palautetta nuorilta liikkujilta.