



— COOPERATION FSI & MONALIIKU —

GIRLS CAN!

**Kartoitus maahanmuuttajataustaisten tyttöjen
liikuntatottumuksista**

Joulukuu 2023

Hankkeen lähtökohdat

UKK-instituutin vuonna 2022 julkaistun tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten osuus tarpeeksi liikkuvista on erittäin pieni. Erityisesti maahanmuuttajatyttöjen liikunnan harrastamiseen liittyy erilaisia haasteita, jotka vaihtelevat yksilökohtaisesti ja kulttuurisesti.

Mitä tulee lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen yleensä, kahden vuoden välein tehtävän Liitu-tutkimuksen tavoite on selvittää 7–15-vuotiaiden liikuntatottumuksia sekä liikuntaan liittyviä arvoja ja asenteita. Vuonna 2022 julkaistun tutkimuksen mukaan 2/3 osaa kohderyhmästä koki liikkumisensa nousseen viimeisen vuoden aikana, mutta vain 36 % liikkui liikuntasuosituksen vähimmäistavoitteiden verran. Tuloksista käy ilmi, että tytöt liikkuvat poikia vähemmän ja heidän liikkumisensa määrä laskee poikia nuorempana. Lisäksi tytöt kokivat esteiden lisääntyneen verrattuna edelliseen tutkimukseen. Näitä esteitä oli muun muassa paljon aikaa vievät koulutehtävät, taloudelliset esteet sekä koululiikunnan vähäinen innostavuus. Kuten muillakin elämän ja yhteiskunnan osa-alueilla, on maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten osuus todennäköisesti myös tässä valtaväestöä pienempi. (Liitu-tutkimus, 2023)

Hankkeen tavoite on edistää maahanmuuttajataustaisten tyttöjen liikuntamahdollisuuksia, sekä kehittää ja tarjota heille liikuntapalveluja, jotka ottavat huomioon heidän toiveensa ja tarpeensa. Hankkeella pyritään saamaan myös asennemuutosta maahanmuuttajataustaisiin perheisiin viestimällä heille liikunnan hyödyistä. Toteutus tapahtuu yhteistyössä Finlands Svenska Idrottin sekä pääkaupunkiseudun urheiluseurojen kanssa, joiden kanssa luodaan kohderyhmälle sopivia liikuntapalveluja. Lisäksi seuratoimijoita koulutetaan ymmärtämään paremmin kulttuurit huomioivaa liikunnanohjausta ja liikkujien diversiteettiä.

Liikunnan hyödyistä

”Liike tekee hyvää. Se lisää jaksamista, fyysistä ja henkistä hyvinvointia ja itseluottamusta. Porukassa yhteishenki kasvaa, yksin saa mielenrauhaa. Jokainen askel on eteenpäin, kotiinpäin, ylöspäin.” - Olympiakomitean strategia 2021

Liikunnalla on useita terveyttä edistäviä positiivisia vaikutuksia. Näitä ovat esimerkiksi koordinaation ja motoriikan kehittyminen, tuki- ja liikuntaelin sairauksien ehkäisy, sekä luiden ja nivelten vahvistuminen. Psykykkisestä näkökulmasta kognitiiviset taidot kuten kyky

oppia, keskittyä ja muistaa kehittyvät. Liikunnalla on myös sosiaalisesti positiivisia vaikutuksia, kuten tiimityötaitojen, kommunikaation sekä empatian kehittyminen. Liikunta on lapsille hyvä keino purkaa energiaa ja sitä myöten auttaa pysymään aktiivisena, mutta myös ehkäisemään hyperaktiivisuutta ja levottomuutta. Liikunnan on tarkoitus tuoda myös iloa ja sen on tarkoitus tarjota lapsille mahdollisuuden pitää myös hauskaa.

Mitä tulee lasten liikkumiseen yleisesti, nuoruudessa opitut liikuntarutiinit usein seuraavat myös aikuisuuteen saakka. Lisäksi lapsuuden liikunnalliset kokemukset voivat vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin ja elämänlaatuun. On siis tärkeää kannustaa ja tarjota mahdollisuuksia lapsille nauttia monipuolisesta ja innostavasta liikunnasta, jotta he voivat rakentaa vahvan pohjan terveelliselle ja aktiiviselle elämäntavalle myös aikuisina.

Tämänhetkiset haasteet

On tutkittu, että maahanmuuttajataustaiset henkilöt eivät osallistu kansalaistaitoja edistäviin toimintoihin samalla tavalla kuin kantaväestö. Tämä koskee esimerkiksi äänestämistä, vapaaehtoistyötä sekä järjestötoimintaa, kuten myös liikkumista eri liikuntayhteisöissä. Tämän lisäksi tilastokeskuksen mukaan maahanmuuttajanuorilla on jopa viisi kertaa suurempi riski syrjäytyä, kuin valtaväestön nuorilla.

Maahanmuuttajataustaisten nuorten liikkumista on tutkittu verrattain vähän. Heillä voi kuitenkin olla erilaisia haasteita ja esteitä liikunnan suhteen. Tällaisia esteitä saattavat olla esimerkiksi taloudelliset, kielelliset ja kulttuuriset esteet. Myös vanhemmilta perityt käsitykset voivat vaikuttaa naisten ja tyttöjen liikunnan harrastamiseen, esimerkiksi lajivalintojen muodossa tai ylipäätään mahdollisuuteen päästä harrastamaan liikuntaa. Edellä mainittuja esteitä ja haasteita voisi purkaa monin eri keinoin. Esimerkiksi kielellisiä ja kulttuurillisia esteitä voi ehkäistä kouluttamalla urheiluseurojen toimijoita ja kehittämällä toimintaa, joka ottaa huomioon eri kulttuureja ja mahdollisesti edistää myös kielitaidon kehittymistä.

Taloudellisia esteitä on pyritty kumoamaan valtiovoimien tasolta asti. Vuoden 2023 alussa nuorisolakiin tullut Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tarjota jokaiselle maksuton mahdollisuus kokeilla jotakin harrastusta koulupäivän ohella. Tällä hetkellä esimerkiksi Helsingin kaupunki tarjoaa vapaavalintaista harrastusta koulupäivän yhteydessä 3.–9. luokkalaisille suomen, ruotsin ja englannin kielellä. Koska malli on suhteellisen tuore, sen vaikutuksista lasten liikkumistottumuksiin on toistaiseksi hankala arvioida.

Sekä kulttuurisiin ja taloudellisiin esteisiin liittyvät muun muassa liikuntavälineet ja saatavilla olevat liikuntamahdollisuudet. Välineiden suhteen tämä saattaa tarkoittaa vaateista ja muita varusteita. Esimerkiksi muslimityttöjen voi olla vaikeuksia löytää liikuntaan sopivia vaatteita kaupoista. Tämä saattaa johtaa siihen, että muslimitytöt eivät pääse osallistumaan esimerkiksi uintiopetukseen tai koululiikuntaan. Erityisesti viime vuosina liikuntaharrastusten hinta on kohonnut huomattavasti. Tämäkin seikka näkyy vahvasti myös maahanmuuttajataustaisen lasten ja nuorten harrastamisessa. Edullisia harrastuksia on vaikea löytää ja monilapsisessa perheessä voi olla vaikea mahdollistaa kaikille lapsille liikuntaharrastus.

Tutkimuksen tavoite & toteutus

Tarvekartoituksen tavoitteena on tuottaa tietoa ja ymmärtää maahanmuuttajataustaisen tyttöjen liikuntatottumuksia, sekä tarpeita ja odotuksia liittyen liikuntapalveluihin, jotka tukisivat heidän liikunnan harrastamista ja olisivat kulttuurisensitiivisiä. Tavoitteena on saada vastauksia kysymyksiin kuten: Minkälaiset liikuntatottumukset heillä on tällä hetkellä? Millaiseksi tytöt kokevat mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen? Millaisia esteitä tai pelkoja heillä mahdollisesti on? Mitä he pitävät liikunnan harrastamisessa tärkeänä? Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota kumppaniurheiluseurat pystyvät hyödyntämään toimintaa kehittäessään.

Tarvekartoitus on määrällinen tutkimus, jossa pyritään keräämään kohderyhmän kokemuksia ja ajatuksia mahdollisimman laajasti. Kartoituksessa pyritään selvittämään maahanmuuttajataustaisen tyttöjen mahdollisuuksia, esteitä ja toiveita liikunnan harrastamiseen liittyen. Kysely rakentuu kolmen suuremman teeman ympärille: nykyiset liikuntatottumukset, mahdollisuudet ja esteet liikkua, motivaattorit ja toiveet. Lisäksi väittämien avulla pyritään selvittämään kohderyhmän asenteita liikuntaan.

Kohderyhmä

Hankkeen kohderyhmää ovat 7–17-vuotiaat pääkaupunkiseudulla asuvat maahanmuuttajataustaiset tytöt ja nuoret naiset. Maahanmuuttajataustaisella tarkoitetaan henkilöä, jonka toinen tai molemmat vanhemmat ovat syntyneet muualla kuin Suomessa. Kohderyhmään kuuluvia pyritään tavoittamaan Monaliikun omien toimintojen ja sidosryhmien, sekä muun muassa Helsingin ja Vantaan kaupunkien nuorisotilojen kautta.

Kartoituksen eteneminen ja tulokset

Vastauksia kerättiin aikavälillä 21.9.–15.11. Kyselyä mainostettiin Monaliikun omien alustojen sekä verkostojen kautta. Lisäksi vastauksia kerättiin Helsingin ja Vantaan nuorisotaloilla. Helsingistä mukana olivat Haagan lämpiö, Jakomäen, Pitäjänmäen ja Tapulikaupungin nuorisotalot. Vantaalta Hakunilan, Länsimäen ja Myyrmäen nuorisotalot. Tämän lisäksi yritettiin lähestyä yksityisiä tahoja, jotka tekevät töitä kohderyhmään kuuluvien lasten ja nuorten kanssa. Suurimmasta osasta lähestyttäviä paikkoja, niin kaupunkien kuin yksityisien, oli kuitenkin vaikea saada vastausta. Nuorisotalot valikoituivat kohteeksi siksi, että ne ovat lapsille ja nuorille rentoja vapaa-ajanvietto paikkoja. Lisäksi, kun on tarkoitus selvittää tyttöjen liikuntatottumuksia, jotka usein rajautuvat vapaa-ajalle, on myös luonnollinen tapa mennä sinne, missä kohderyhmä osan vapaa-ajastansa viettää.

Kyselyn aihepiireinä perustietojen lisäksi oli nykyiset liikuntatottumukset, mahdollisuudet ja esteet liikkua, toiveet ja tarpeet, sekä väittämät. Kysely pyrittiin saamaan mahdollisimman helpoksi vastaajille, lisäämällä mahdollisimman paljon vastausvaihtoehtoja, jolloin vastaukseksi riittää usein vain rasti ruutuun. Väittämät, joihin vastattiin samaa/eri mieltä / en osaa sanoa, lisättiin kyselyyn ylimääräisenä elementtinä mittaamaan kohderyhmän asenteita ja ajatuksia sekä vahvistamaan kyselyyn annettuja vastauksia. Kysely laadittiin suomen lisäksi englannin, somalin ja arabian kielillä.

Perustiedot

Vastauksia saatiin yhteensä 76, joista 59 oli täydellisiä. Loput 17 oli osittaisia vastauksia, jolloin kyselyn valmistumisprosentiksi saatiin 77,6 %. Kohderyhmä oli jaoteltu kolmeen eri ikäryhmään; 7–10, 11–14 ja 15–17-vuotiaisiin. Vastaajista 45,3 % oli 7–10-vuotiaita, 32 % 11–14-vuotiaita ja 22,7 % 15–17-vuotiaita. Yhdistettynä kysymykseen numero 7, jossa kysyttiin vastaajan kouluastetta, voidaan päätellä, että suurin osa vastaajista oli alakouluikäisiä. Yläkoululaisia vastaajia oli 29,3 %. Vähimmälle osiolla jäi toisen asteen eli ammattikoulussa ja lukiossa opiskelevat, joiden vastausprosentti oli yhteensä 13,3 %.

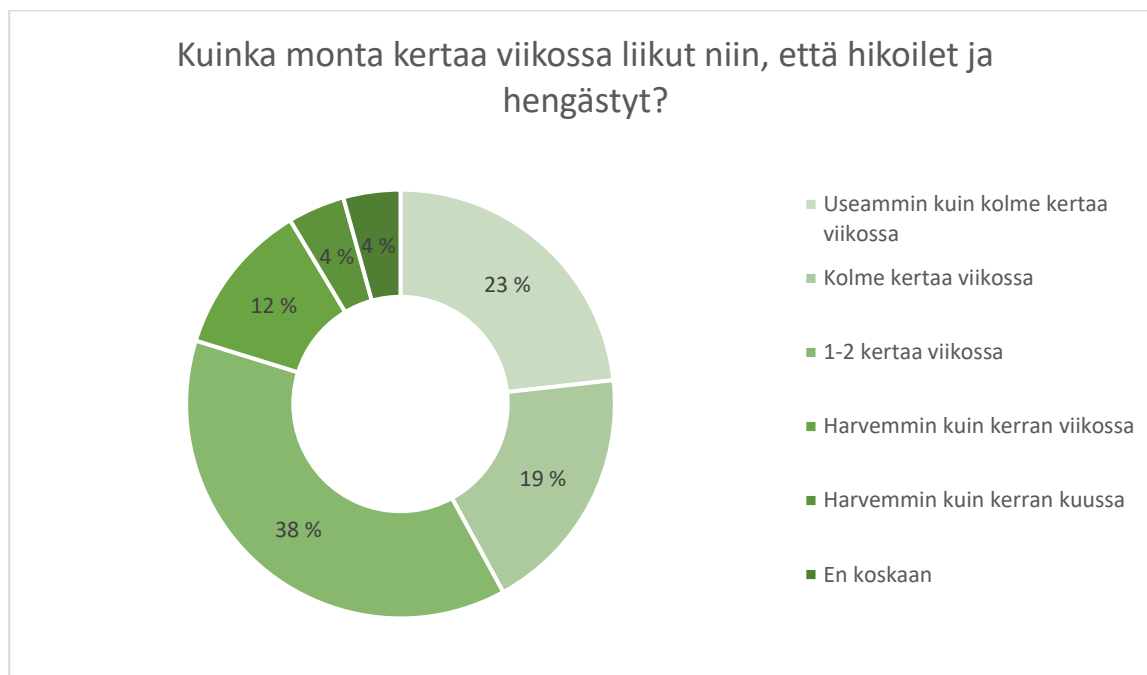
Suurin osa vastaajista (30,7 %) puhui äidinkielenään somalia. Seuraavina tuli suomi (20 %) ja arabia (16 %), lisäksi pienempiä osuuksia keräsi kurdi (8 %) ja englanti (6,7 %). Muiden kielten osuus vastauksissa oli 16 %, joihin kuului muun muassa albanian, darin, paštun lisäksi yksittäisiä vastauksia itäafrikkalaisista kielistä. Suurin osa vastaajista islamiin (74,7 %) ja 16 % ilmoitti uskonnokseen kristinuskon. Muista uskontokunnista ei saatu vastauksia.

Yhteensä 9,3 % vastaajista ilmoitti, ettei kuulu mihinkään uskontokuntaan tai ei halua kertoa.

Vastaajien asuinpaikka oli useimmiten Helsinki. 80 % vastaajista ilmoitti asuinpaikaksi Helsingin, kun taas Espoon osuus oli 6,7 % ja Vantaan 13,3 %. Kaupunginosiin oli hankala saada vastauksia, sillä se oli jätetty avoimeksi kysymykseksi. Saadut vastaukset keskittyivät kuitenkin itä- ja pohjois-Helsingin kaupunginosaan.

Nykyiset liikuntatottumukset

Nykyisiä liikuntatottumuksia selvitettiin pääasiassa kysymällä, onko säännöllisiä harrastuksia, kuinka usein harrastaa hengästyttävää liikuntaa ja missä. Vastaajista 58,3 % ilmoitti, ettei harrasta mitään säännöllistä liikuntaa ja loput 41,7 % ilmoitti harrastavansa säännöllisesti. Harrastetuimmiksi lajeiksi nousi uinti, jalkapallo ja kamppailulajit.



Suurin osa vastaajista ilmoitti harrastavansa hengästyttävää liikuntaa 1–3 kertaa viikossa. 11,6 % vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa, ja 4,3 % vastaajista harvemmin kuin kerran kuussa tai ei koskaan. Useammin, kuin kolme kertaa viikossa hengästyttävää liikuntaa harrastavien osuus vastaajissa oli 23,2 %. Vastauksista voidaan ehkäpä päätellä, kun otetaan huomioon myös vastauksia muihin kysymyksiin, että monella vastaajalla hikiliikuntaa tulee harrastettua lähinnä koulussa.

Kun kysyttiin missä vastaajat ovat päässeet kokeilemaan uusia lajeja tai harrastuksia, suosituimmat vastaukset olivat koulussa (80 %) ja kotona (41,4 %). Kun pyrittiin

selvittämään, kuinka iso osa kohderyhmän perheistä liikkuu ja ketkä perheessä liikkuvat, saatiin vastaukseksi veli tai veljet (56,1 %) tai äiti (48,5 %). Tämän perusteella ei voi kuitenkaan tehdä täysin aukotonta päätelmää siitä, että perheissä pääsisivät etusijalla pojat harrastamaan liikuntaa, sillä kyselyssä ei tarkemmin selvitetty sitä, keitä perheeseen kuuluu. Kuitenkin jokaisessa perheessä on vähintään yksi liikkuva perheenjäsen.

Mahdollisuudet ja esteet liikkuu

Tässä osiossa pyrittiin selvittämään kohderyhmän mahdollisuuksia ja mahdollisia esteitä liikunnan harrastamiselle. Yleisesti ottaen 70 % vastaajista koki mahdollisuutensa kokeilla uusia harrastuksia joko erinomaisiksi tai hyväiksi.



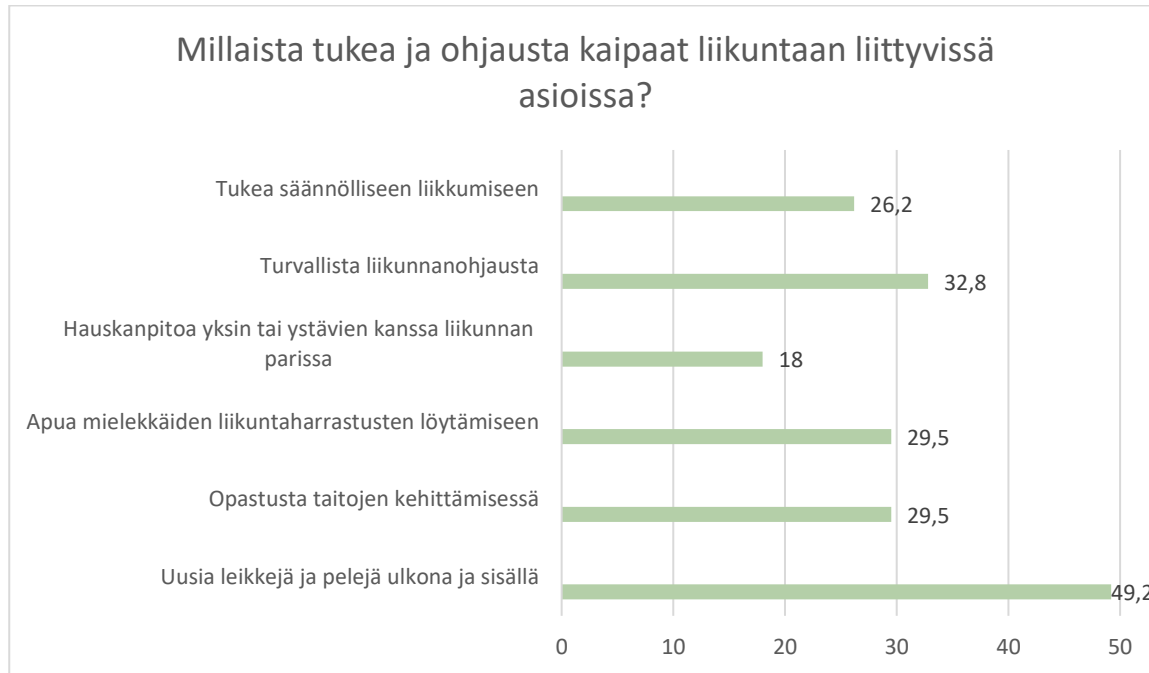
Kysyttäessä harrastamiseen liittyvistä esteistä, suurimmaksi esteeksi nousi harrastuksen kallis hinta. Toisina tasavahvoina esteinä oli sopivan joukkueen/ryhmän löytäminen ja tiedon puute missä voi harrastaa. "Joku muu, mikä?" vastaus keräsi sosiaalisia haasteita kuten kokemuksia siitä, ettei sovi joukkoon, tai ohjaajat ovat olleet epäreiluja, sekä sosiaalisen ahdistuksen kokemukset. Suurin osa kuitenkin avoimissa vastauksissa koki, ettei mikään estä uuden harrastuksen aloittamista. 13,3 % vastaajista oli sitä mieltä, että kulttuuri asettaa esteitä heidän harrastamiselleen. Pienempiä osuuksia vastauksista keräsi ajan ja kaverien puute, kiusaamisen pelko ja syrjintä (5 %-11,7 %).

Esteissä korostuu tiedon puute saatavilla olevista harrastuksista. Kun kysyttiin, onko kohderyhmällä tietoa heidän lähialueellansa olevista harrastuksista, 56 % vastaajista

ilmoitti, ettei tiedä. Kysyttäessä mistä haluaisi tietoa liikuntaharrastuksista, yleisimmiksi vastauksiksi mainittiin koulu, sosiaalinen media ja puhelin sovellus.

Kyselyssä selvitettiin millaista tukea ja mistä he tarvitsevat liikunnan harrastamisessa.

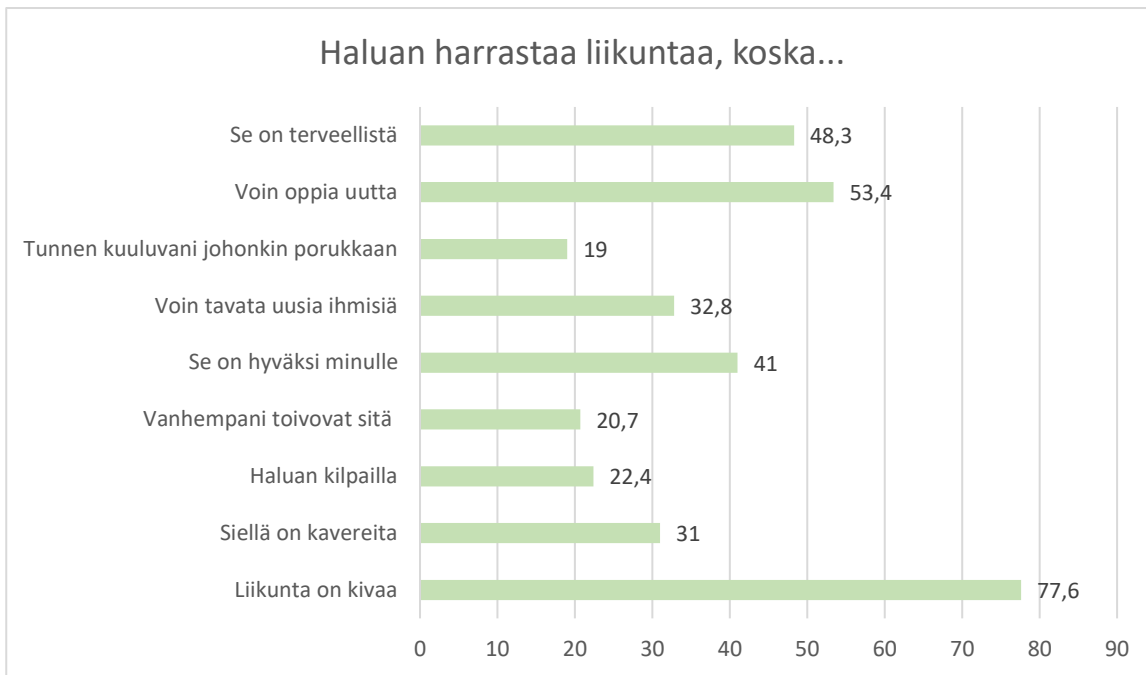
Ensisijaisesti paikka, josta vastaajat haluavat tukea liikunnan harrastamiseen on koulu (62,1 %), myös urheiluseurat (32,8 %) ja nuorisotilat (25,9 %) nousivat suosikeiksi.



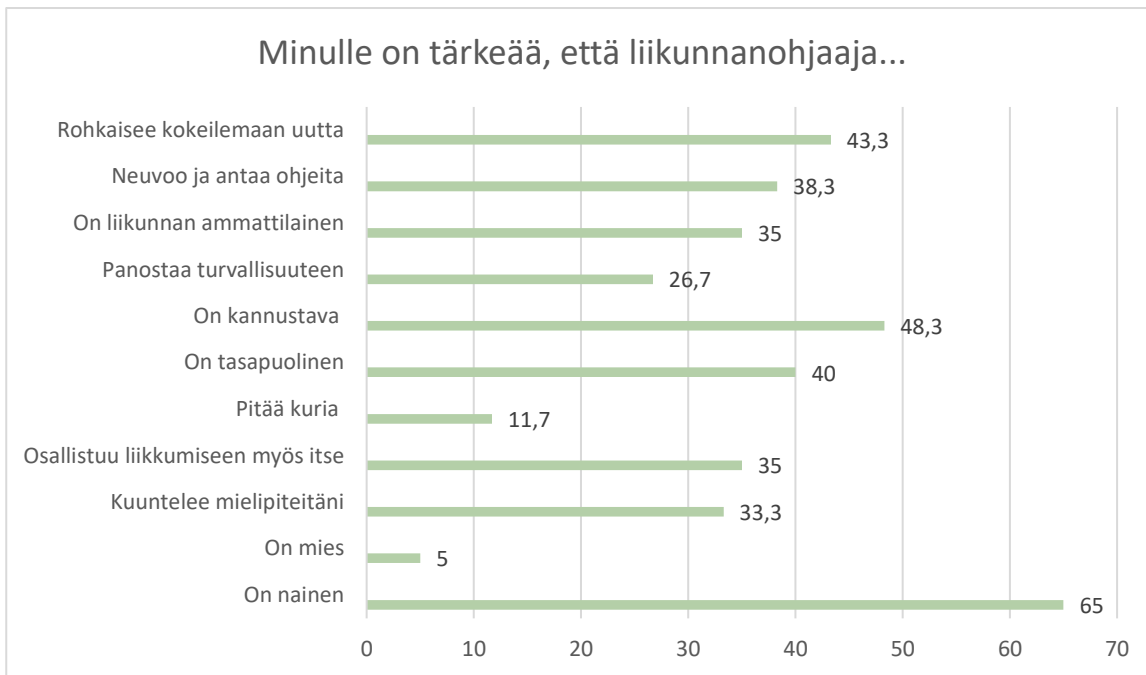
Kaivattu tuki ja ohjaus liikunnan harrastamisessa nosti esiin monenlaisia teemoja. Kuten diagrammikaaviosta näkee, suosituimman vastauksen jälkeen muut vaihtoehdot ovat melko tasoissa. Tässäkin kysymyksessä korostuu se, ettei vastaajat välttämättä tiedä, missä he voisivat harrastaa tai löytää heille sopivan ryhmän. Mitä tulee varsinaiseen liikunnan harrastamiseen, toiveet tuesta liittyivät uusien taitojen, leikkien ja pelien oppimiseen, turvallisen liikunnanohjausta sekä tukea säännölliseen liikkumiseen.

Toiveet ja motivaattorit

Toiveiden ja motivaattorien osio pyrki selvittämään mikä vastaajia motivoi harrastamaan liikuntaa, millaisia taitoja he haluavat kehittää sekä minkälaiset liikuntaympäristöt ovat heille tärkeitä. Lisäksi pyrittiin selvittämään kuinka tuttuja urheiluseurat ovat kohderyhmälle, ja minkälaiset asiat houkuttelisivat heitä osallistumaan urheiluseurojen toimintaan.



Kysymyksessä "Haluan harrastaa liikuntaa, koska..." pyrittiin selvittämään, mikä liikunnasta ja sen harrastamisesta tekee mieluisaa. Ylivoimaisesti tärkeimmäksi piirteeksi nousi liikunnan kivuus. Lisäksi liikunnan mielekkyyttä lisäsi se, että siellä voi oppia uutta sekä sen terveellisyys. Vähemmälle jäi kuuluminen johonkin porukkaan, vanhempien toive ja halu kilpailla. Tästä voidaan päätellä, että liikunnan harrastamisen mielekkyyttä säätelee ennen kaikkea enemmän sisäiset, kuin ulkoiset motivaattorit. Kyselyssä pyrittiin selvittämään, millaisia taitoja vastaajat haluaisivat kehittää liikunnan avulla. Tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousi voima, nopeus, keskittymiskyky sekä notkeus ja itsetunto. Pienemmille osuuksille jäi johtamistaidot ja tiimityöskentely. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että liikunnan avulla halutaan kehittää enemmän fyysisiä kuin psyykkisiä ominaisuuksia.



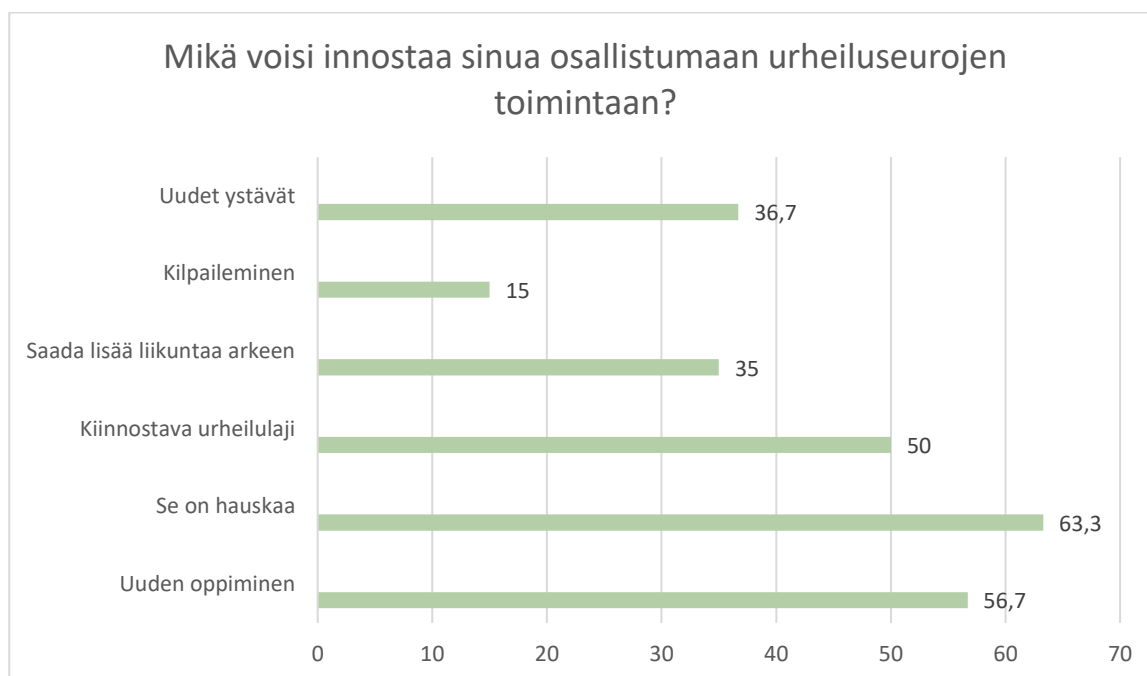
Kysymyksessä liikunnan ohjaajan tärkeimmistä piirteistä useampi vaihtoehto nousi korkealle. Tärkein liikunnan ohjaajan piirre oli kuitenkin se, että hän on nainen. Lisäksi hänen toivottiin olevan kannustava, tasapuolinen ja rohkaisee kokeilemaan uusia asioita. Myös ohjaamista ja sitä, että ohjaaja näyttää esimerkkiä eli osallistuu liikkumiseen myös itse, pidettiin tärkeänä. Vähimmälle vastauksille jäi vaihtoehdot "on mies" ja "pitää kuria", mikä ei ole suuri yllätys ottaen huomioon vastaajien motivaatiotekijät harrastaa liikuntaa sekä kulttuuritaustan.



Kysymyksessä "Millaiset liikuntaympäristöt ovat mielestäsi houkuttelevia ja turvallisia?" eniten vastauksia keräsi vaihtoehdot tilat, joissa on hyvät välineet ja varusteet,

sisäliikuntahallit sekä tilat, joissa aikuinen valvoo. Myös tytöille suunnatut tilat keräsivät paljon vastauksia, mikä voi selittyä vastaajien nuorella iällä sekä kulttuuritaustalla. Vähiten houkuttelevaksi ja turvalliseksi paikaksi liikunnan harrastamiselle koettiin metsät ja luonto. Tätäkin voi selittää vastaajien nuori ikä, mutta myös kulttuuritausta, sillä joissakin kulttuureissa luonnossa liikkuminen voidaan koeta vaarallisena.

Kyselyssä selvitettiin, onko vastaajat käyneet koskaan urheiluseurojen tapahtumissa tai harjoituksissa. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka tuttua urheiluseurojen toiminta on kohderyhmälle. 54,1 % vastaajista ilmoitti, että on osallistunut urheiluseuran toimintaan, kun taas 25 % ilmoitti, ettei ole ja 21 % ettei tiedä. Kysymyksessä "Mikä voisi innostaa sinua osallistumaan urheiluseurojen toimintaan?" pyrittiin selvittämään, millaiset asiat voisivat lisätä kiinnostusta osallistua urheiluseurojen toimintaan.



Vastauksissa korostui sama kuin muissakin motivaatioon liittyvissä kysymyksissä; liikunnan halutaan olevan hauskaa, siinä on mahdollisuus oppia jotakin uutta, mutta kilpaileminen ei houkuta suuremmin. Myös kiinnostava urheilulaji houkuttelee osallistumaan toimintaan.

Väittämät

Väittämäosuus luotiin kyselyyn vahvistamaan aiempia vastauksia ja selvittämään kohderyhmän asenteita liikuntaa ja sen harrastamista kohtaan. Osio koostui 13 väittämästä, joiden teemat perustuivat kyselyn aikaisempien osioiden teemoihin.

Väittämä	Samaa mieltä	Eri mieltä	EOS
On hauskaa osallistua liikuntaan koulussa tai yhteisöissä.	82,1 %	5,4 %	12,5 %
Minun on helppo löytää mukavaa liikuntaa harrastettavaksi.	50 %	16,1 %	33,9 %
Liikunta auttaa minua saamaan uusia kavereita.	73,2 %	7,1 %	19,6 %
Liikunta auttaa minua oppimaan uutta.	91,1 %	3,6 %	5,4 %
Liikunta auttaa minua nukkumaan paremmin.	69,6 %	5,4 %	25 %
Saan tarpeeksi tukea ja kannustusta liikunnan harrastamiseen	62,5 %	7,1 %	30,4 %
Minulle on tärkeää, että minulla on liikuntaan sopivat vaatteet ja välineet.	87,5 %	3,6 %	8,9 %
Minulle on tärkeää, että liikuntaan osallistuminen on hauskaa.	92,9 %	3,6 %	3,6 %
Minulle on tärkeää, että minulla on erilaisia liikuntavaihtoehtoja.	73,2 %	5,4 %	21,4 %
Minulle on tärkeää, että voin harrastaa liikuntaa turvallisessa paikassa.	92,9 %	1,8 %	5,4 %
Koen, että mahdollisuuteni harrastaa liikuntaa on yhtä hyvät kuin pojilla.	46,3 %	20,4 %	33,3 %
Minulle on tärkeää, että liikuntaan osallistuminen ei maksa paljon rahaa.	71,4 %	5,4 %	23,2 %
Minusta on tärkeää, että minulla on mahdollisuus osallistua liikuntaan perheeni kanssa.	55,4 %	19,6 %	25 %

Väittämien tuloksista ei löytynyt suuria yllätyksiä ja ne olivat johdonmukaisia kyselyn muihin kysymyksiin verrattuna. Väittämien vastaukset olivat myös melko yksimielisiä. Suurimmat yhtäläisyyttä synnyttäneet väitteet olivat "Minulle on tärkeää, että voin harrastaa liikuntaa turvallisessa paikassa." sekä "Minulle on tärkeää, että liikuntaan osallistuminen on hauskaa." (molemmat 92,9 %). Lisäksi 91,1 % vastaajista oli sitä mieltä, että liikunta auttaa oppimaan uusia asioita. Tästä voidaan päätellä, että vastaajia kiinnostaa erityisesti liikunnan mielekkyys ja turvallisuus.

Suurinta hajontaa aiheutti väittämät liikunta harrastusten löydettävyydestä, kotoa saatavasta tuesta ja kannustuksesta sekä sukupuolten välinen tasa-arvo. Väittämästä

”Minun on helppo löytää mukavaa liikuntaa harrastettavaksi.” oli vastaajista 50 % samaa mieltä väitteen kanssa, mutta samankokoinen osuus vastasi joko eri mieltä tai ei osaa sanoa. Aikaisemmassa kysymyksessä harrastamisen esteistä tiedottomuus siitä missä voisi harrastaa oli raportoitu yhdeksi suurimmista esteistä liikunnan harrastamiseen. Toinen väite mikä aiheutti keskiarvoa suurempaa hajontaa, oli ”Saan tarpeeksi tukea ja kannustusta liikunnan harrastamiseen.” 30,4 % vastaajista ei osannut sanoa, saako tarpeeksi tukea. Kolmas väite missä hajontaa tapahtui eniten, oli ”Koen, että mahdollisuuteni harrastaa liikuntaa on yhtä hyvät kuin pojilla.” Alle puolet (46,3 %) vastaajista oli väitteen kanssa samaa mieltä, kun taas yli puolet oli eri mieltä, tai ei osannut sanoa (20,4 %, EOS 33,3 %). Tästä voidaan ehkäpä päätellä, että kohderyhmä ei varauksetta suhtaudu tasa-arvon toteutumiseen, mitä tulee mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa.

Johtopäätökset

Kartoitusten tulosten mukaan voidaan vetää johtopäätös, ettei maahanmuuttajataustaiset tytöt kohtaa niin suuria haasteita, että se estäisi liikunnan harrastamisen kokonaan. Kuitenkin on tärkeää, että liikuntaa järjestävät seurat, ohjaajat, ja kaikki kohderyhmän parissa työskentelevät ymmärtävät heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Se houkuttelee myös kohderyhmää osallistumaan seuran tai muun liikuntayhteisön aktiviteetteihin.

Liikunnanohjaamisen näkökulmasta kartoituksessa nousivat esille kannustavuus, rohkaisu ja se, että liikunnan ohjaaja on nainen. Lisäksi toivottiin paljon myös sitä, että ohjaaja ohjaa esimerkillä ja osallistuu liikkumiseen myös itse. Näitä teemoja voidaankin pitää kohderyhmän näkökulmasta ihanteellisen liikunnanohjaajan ominaisuuksina. Mitä tulee liikuntaympäristöihin, sisätilat koettiin ulkotiloja turvallisimmiksi tiloiksi. Lisäksi näiltä tiloilta toivottiin sitä, että ne ovat hyvin varusteltuja sekä vain tytöille tarkoitettuja. Tämä voidaan myös käsittää suljettuna tilana, missä ei muuta liikehdintää ole samaan aikaan. Mitä tulee toimintakulttuuriin yleisesti, kohderyhmä toivoo tasapuolista liikunnan ohjausta, jossa kaikki pääsisivät loistamaan omana itsenään. Myös kulttuurien huomioiminen ja turvallisen ympäristön luominen linkittyy kulttuuriin, jossa kohderyhmä voi tuntea itsensä hyväksi.

Vastauksissa toistui kolme teemaa, jotka olivat: tietämys liikuntamahdollisuuksista, sopivat ja turvalliset liikuntaympäristöt sekä liikunnan mielekkyys ja harrastaminen oman terveyden vuoksi. Näitä kolmea teemaa voisi toteuttaa käytännössä seuraavasti:

1. **Tietämys liikuntamahdollisuuksista:** Tietämystä liikuntamahdollisuuksista voidaan lisätä viestimällä mahdollisimman monikanavaisesti. Myös vanhemmille viestintä

liikuntamahdollisuuksista ja niihin liittyvistä käytännön asioista mahdollisesti heidän omalla äidinkielellään voi auttaa tietoisuuden lisäämisessä. Viestiessä on tärkeä muistaa korostaa kohderyhmän piirteisiin liittyviä tarpeita ja toiveita.

2. **Sopivat ja turvalliset liikuntaympäristöt:** Sopivat ja turvalliset liikuntaympäristöt ottavat huomioon kohderyhmän tarpeet ja ovat hyvin varusteltuja. Lisäksi turvallisuutta luo myös se, kuinka ryhmissä toimitaan. Hyvää toimintakulttuuria rakentaakseen ohjaajan on edistettävä kulttuuria, jossa kannustusta ja tukea saavat kaikki liikunnallisesta taustasta tai kunnosta riippumatta. Positiivisten kokemusten luominen liikunnan parissa auttaa myös kohderyhmää sitoutumaan, löytämään liikunnan ilon ja vahvistaa heidän itsetuntoaan.
3. **Liikunnan mielekkyys ja harrastaminen oman terveyden vuoksi:** Tämän kartoituksen perusteella ylivoimaisesti suurin motivaattori harrastaa liikuntaa on se, että se on kivaa. Tätä mielekkyyttä ylläpitääkseen voidaan ryhmissä esimerkiksi kerätä säännöllistä palautetta ja edistää lasten vaikuttamismahdollisuuksia, yhdistää liikuntaa erilaisiin peleihin tai hioo ryhmähenkeä yhteisten aktiviteettien avulla. Suurin osa tietää, että liikunta on hyväksi terveydelle, mutta siihen kannustaakseen liikunnan on oltava myös mielekästä. Terveystiedon näkökulmasta on oleellista, että jokainen löytää itselleen sopivan tavan, sopivalta taitotasolta, jotta liikkuminen voisi muodostua säännölliseksi ja mielekkääksi harrastamiseksi.

Lähteet

Olympiakomitea. 2021. Strategia 2024. Tarkastettu 14.7.2023 Saatavilla:

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/63481b56-olympiakomitea_paivitetty_strategia_2024_accessible.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

(LIITU) -tutkimus Tarkastettu: 12.7.2023 Saatavilla: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>