

Liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan alueen peruskouluissa

TOMMI JARHO & JUUSO HAVIA

OPINNÄYTETYÖ 2020



Työn tausta

- ▶ Tarve opinnäytetyölle tuli työelämästä.
 - ▶ Yhteistyökumppanina Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu ry
- ▶ Liikuntaneuvontaa on toteutettu Etelä-Karjalassa muutamien vuosien ajan.
 - ▶ Toiminnasta on vähän tutkittua tietoa.
 - ▶ Ei ole vielä vakiinnuttanut asemaansa koko maakunnassa.
- ▶ Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa käytännön toiminnasta Etelä-Karjalassa.
- ▶ Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena.

Liikuntaneuvonta

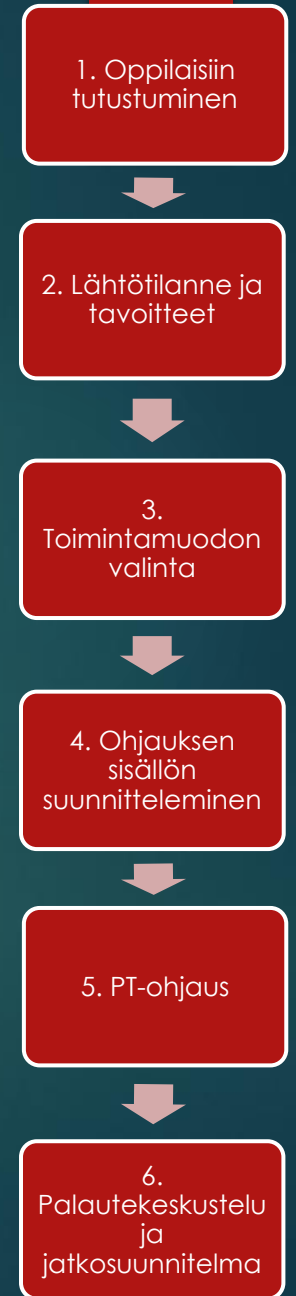
- ▶ Liikuntaneuvonta on terveyden- ja hyvinvoinnin ammattihenkilön toteuttamaa toimintaa, jonka tavoitteena on muuttaa henkilön liikuntakäyttäytymistä ja parantaa hyvinvointia.
- ▶ Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden osalta tutkimustieto on vaihtelevaa.
- ▶ Liikuntaneuvonnan on todettu olevan vaikuttavaa lyhyellä seuranta-ajalla.
- ▶ Yhtä vaikuttavinta tapaa toteuttaa neuvontaa ei olla pystytty osoittamaan. Lisäksi sen pidempiaikaisista vaikutuksista on vähän tutkimusnäyttöä.
 - ▶ Eräiden tutkimusten mukaan lasten liikuntaneuvonta on todettu vaikuttavaksi. (Martin ym 2018; Brown & Summerbell 2009; Kitzmann ym. 2010; Reinehr ym. 2010)
 - ▶ Suomessa kerätty rohkaisevia **havaintoja** toiminnasta. (Siekkinen 2019)

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ja liikkuminen

- ▶ Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositus vuodelta 2008:
 - ▶ *Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tammelin & Karvinen 2008)*
- ▶ WHO:n fyysisen aktiivisuuden suositus 5–18-vuotiaille vuodelta 2010:
 - ▶ *Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään tunti joka päivä lapsille ja nuorille mielekkäällä tavalla. Kuormittavaa liikuntaa, sisältäen lihaskuntoa ja luustoa vahvistavaa liikkumista, tulisi harrastaa vähintään 3 kertaa viikossa. (WHO 2010)*
- ▶ Vuonna 2018, 38% 7–15-vuotiaista ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. (Kokko ym. 2019)
 - ▶ Suositusten toteutuminen näyttäisi vähenevän iän mukana.

Liikuntaneuvonta peruskouluissa

- ▶ Viime vuosina sovellettu käytännön tasolle Liikkuva koulu- ohjelman tukemana.
- ▶ Toiminnan tueksi kehitetty Personal trainer –toimintamalli. (Siekkinen 2016)
 - ▶ Pohjautuu Kemin Hepolan koululla ulkopuolisen järjestämään ohjaukseen.
 - ▶ Tavoitteena toteuttaa matalan kynnyksen toimintaa → Tuetaan hyvinvointia ja omien tavoitteiden saavuttamista ja rohkaistaan tarvittaessa elintapamuutokseen.
- ▶ Liikuntaneuvonta aloitettu Etelä-Karjalan alueella lukuvuoden 2017-2018 aikana.
 - ▶ Toiminnan kehittämistä varten perustettu maakunnallinen toimijaverkosto.

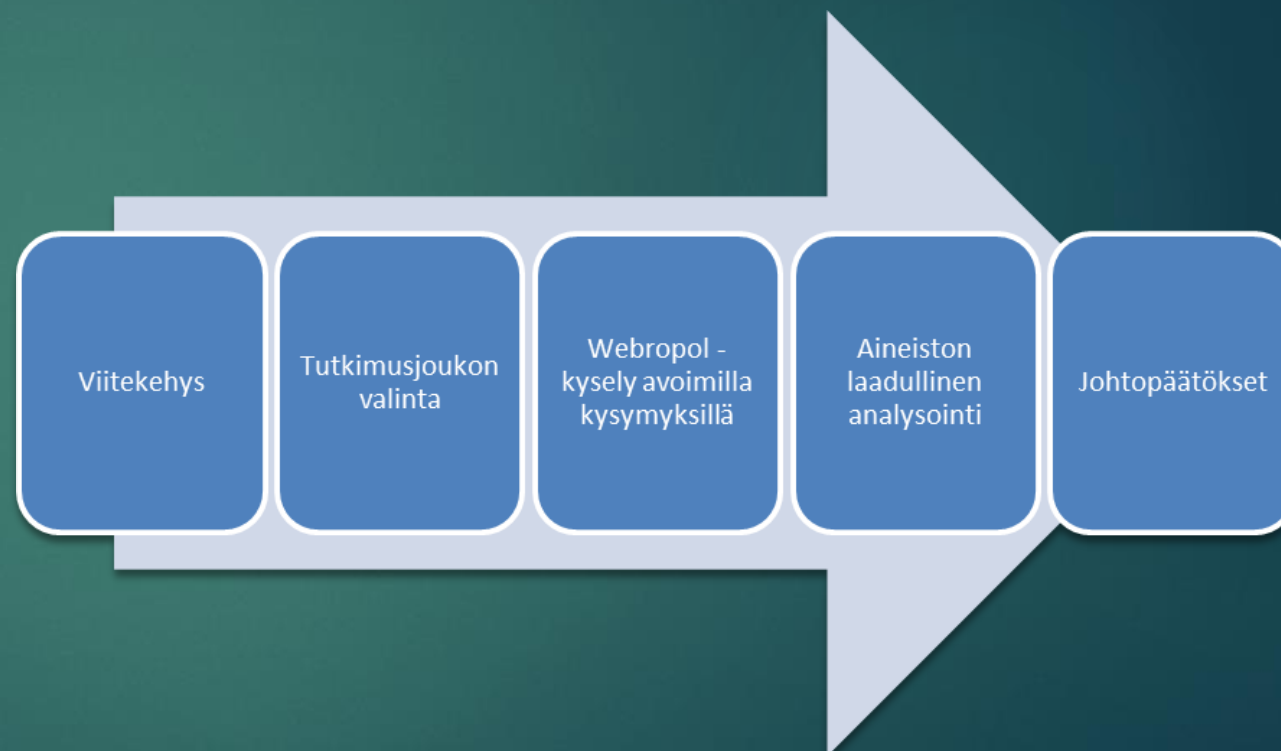


Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

- ▶ Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten peruskoulun liikuntaneuvonta on järjestetty Etelä-Karjalan alueella ja miten sitä voidaan kehittää.
- ▶ Opinnäytetyön tavoitteena oli vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:
 1. Miten peruskoulujen liikuntaneuvonta on järjestetty Etelä-Karjalan alueella?
 - 1.1 Mitkä ammattiryhmät toteuttavat liikuntaneuvontaa peruskouluissa?
 - 1.2 Miten liikuntaneuvontaprosessi peruskoulussa toteutuu käytännössä?
 2. Millä tavalla peruskoulujen liikuntaneuvontaa voidaan kehittää tulevaisuutta ajatellen?
 - 2.1 Mitkä asiat koetaan toimiviksi peruskoulujen liikuntaneuvonnan toteutuksessa?
 - 2.2 Mitkä asiat koetaan kehitettäviksi peruskoulujen liikuntaneuvonnassa?

Opinnäytetyön toteutus

- ▶ Viitekehys
 - ▶ Teoriatieto tutkimuskysymysten pohjalta
- ▶ Tutkimusjoukon valinta
 - ▶ Koululiikuntaneuvonnan yhdyshenkilöitä
 - ▶ Yhteistyökumppanin ehdotus
 - ▶ Mahdollisimman kattava tieto kuntien toiminnasta
- ▶ Verkkokysely (Webropol- alusta)
 - ▶ Kysymysten asettelu tutkimuskysymysten pohjalta
 - ▶ PT-toimintamalli teoriapohjana
 - ▶ Vastaamisaika 2 + 1 vko
- ▶ Aineiston analysointi
 - ▶ Aineiston kokoaminen erilliselle tiedostolle
 - ▶ Koodaus → ryhmittely → luokittelu
 - ▶ itsenäisesti tutkijoiden toimesta
 - ▶ Tulkintojen yhdistäminen
 - ▶ Tulosten raportointi
- ▶ Johtopäätökset
 - ▶ Tulosten ja teorian peilaaminen toisiinsa tutkimuskysymysten näkökulmasta



Tulokset

Liikuntaneuvonnan järjestäminen peruskouluissa Etelä-Karjalassa

- ▶ Liikuntaneuvonnan ikäryhmä
 - ▶ Tarjolla kaikille peruskoululaisille, painottuen kuudennesta luokasta ylöspäin.
- ▶ Liikuntaneuvontaan ohjautuminen ja sitä toteuttavat tahot
 - ▶ Oppilaat ohjautuvat omasta tahdosta, osa vanhempiensa toiveesta.
 - ▶ Liikuntaneuvonnan toteuttamisen mahdollistaa moniammatillinen yhteistyö joka koostuu lähettävistä ja sitä toteuttavista tahoista.

Lähettävät ammattiryhmät

- Kouluterveydenhoitaja
- Opettajat
- Opinto-ohjaaja
- Kuraattori
- Fysioterapiaharjoittelijat



Toteuttavat ammattiryhmät

- Liikunnanohjaaja
- Hyvinvointiopettaja
- Liikunnanopettaja
- Fysioterapeutti (harjoittelujakso + kerhon ohjaaja)
- Koulun terveydenhoitaja

Tulokset

- ▶ Tulosy liikuntaneuvontaan
 - ▶ Yleisiä tulosityitä olivat haasteet motoriikassa ja liikuntatunnilla suoriutumisessa.
 - ▶ Eräässä vastauksessa mainittiin seuraavia tulosityitä:
 - ▶ Oppilaan oma hakeutuminen: henkilökohtaisen saliohjelman saaminen, uuden harrastuksen löytäminen ja turvallisen aikuisen tuki
 - ▶ Move- mittausten tuloksien hyödyntäminen liikuntaneuvontaan ohjautumisessa
- ▶ Lähtötilanteen kartoittaminen ja ohjauksen suunnittelu
 - ▶ Lähtötilanteen kartoittamiseen: esitietolomake tai alkuhaastattelu
 - ▶ Suunnittelu perustuu yksilön tarpeisiin ja hänen omiin tavoitteisiinsa.

Tulokset

▶ Liikuntaneuvonnan sisältö

- ▶ Sisältö määräytyy oppilaan iän ja tarpeen mukaisesti.
 - ▶ Erään vastauksen mukaan: *alimmille luokille suunnattu toiminta koostuu ensisijaisesti vinkeistä, kun taas vanhempien oppilaiden kanssa voidaan viedä läpi käytännössä koko prosessikaavion mukainen toteutus.*
- ▶ Pääsääntöisesti yksilöohjauksena, mutta lisäksi kaverin kanssa tai ryhmässä.
- ▶ Erikseen mainittua sisältöä: perusliikkumistaitojen ja lajitaitojen harjoittelu sekä kunto-ohjelman laatiminen.

▶ Liikuntaneuvonnan kesto ja seuranta

- ▶ Liikuntaneuvonnan kesto on yksilöllinen.
- ▶ Tällä hetkellä palvelua voidaan tarjota oppilaan oman halukkuuden ja tarpeen mukaan.
- ▶ Seurantaa toteutetaan alku- ja lopputilanteen kartoituksella
 - ▶ Kartoituksessa hyödynnetään erilaisia keinoja, kuten esitietolomake, haastattelu sekä testaus.

Tulokset

Liikuntaneuvonnan kehittäminen tulevaisuudessa

- ▶ Liikuntaneuvonnan myönteiset kokemukset
 - ▶ Myönteisenä kokemuksena: toiminnan kohderyhmän tavoittaminen
 - ▶ Erään vastauksen mukaan vähän liikkuviin oppilaisiin pystytään keskittymään ja saamaan tulosta aikaan.
 - ▶ Lisäksi yhden vastauksen mukaan toiminnan selkeys ja runko koetaan toimivina tekijöinä liikuntaneuvonnassa.

Tulokset

- ▶ Liikuntaneuvonnan käytännön kehitysehdotukset
 - ▶ Eri tahojen välinen yhteistyö
 - ▶ Liikuntapalveluiden saatavuus
- ▶ Liikuntaneuvonnan käytännön kehityshaasteet
 - ▶ Käytössä olevat resurssit haasteena toiminnan kehittämiseksi
 - ▶ Vaikuttavuuden perustelu kuntatasolla

Erikseen mainittuja asioita:

Kehitysehdotukset

- kirjaamiskäytännön yhdenmukaistaminen
- Työkaluja vaikuttavuuden arviointiin
- Toiminnan vakiinnuttaminen

Kehityshaasteet

- Asiakkaiden löytäminen
- Vähäiset harrastusmahdollisuudet
- Ennakkoasenteet koulun muilta aikuisilta

Johtopäätökset

- ▶ Opinnäytetyön tulosten perusteella näyttäisi, että peruskoulujen liikuntaneuvonnalle on kysyntää.
 - ▶ Koko maakunnassa toimintaa ei kuitenkaan toteuteta.
- ▶ Liikuntaneuvonnan mahdollistaa moniammatillinen yhteistyö.
 - ▶ Useimmiten liikunnanohjaaja näyttäisi vastaavan toiminnasta.
- ▶ Liikuntaneuvonnan avulla voidaan tavoittaa sitä tarvitsevat lapset ja nuoret hyvinvoinnin tukemisessa.
 - ▶ Huomioidaan yksilölliset tavoitteet
- ▶ Vastaajat näyttävät olevan halukkaita kehittämään toimintaa.
 - ▶ Tavoitteena on toiminnan vakiinnuttaminen.
 - ▶ Liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden osoittaminen on tärkeässä roolissa tässä yhteydessä.
- ▶ Tämän opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettävissä koko maakuntaan pienen otoskoon (4) takia. Tuloksia voidaan kuitenkin käyttää suuntaa antavina liikuntaneuvonnan kehittämisen tukena peruskouluissa.

Kirjallisuus

- ▶ Brown, T., Summerbell, C. 2009. Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obesity Reviews* 10(1), 110-141
- ▶ Kitzmann, K., Dalton, W., Stanley, C., Beech, B., Reeves, T., Buscemi, J., Egli, C., Gamble, H., Midgett, E. 2010. Lifestyle interventions for youth who are overweight: a meta-analytic review. *Health Psychology* 29(1), 91-101.
- ▶ Kokko, S., Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja.
- ▶ Martin, A., Booth, J., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J., Saunders, D. 2018. Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. Review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- ▶ Reinehr, T., Schaefer, A., Winkel, K., Finne, E., Toschke, A.M., Kolip, P. 2010. An effective lifestyle intervention in overweight children: Findings from a randomized controlled trial on "Obeldicks light". *Clinical Nutrition* 29(3), 331-336.
- ▶ Siekkinen, K. 2016. Personal trainer -toimintamalli liikkuvassa koulussa. LIKES-tutkimuskeskus.
- ▶ Siekkinen, K., Tammelin, T., Aira, A., Turpeinen, S., Laine, K. 2019. Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. LIKES-tutkimuskeskus.
- ▶ Tammelin, T., Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- ▶ World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.