

Lasten ja nuorten liikuntatoiminnan hyödyntäminen sosiaalityön kontekstissa

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidutkielma
Sosiaalityö

Laatija:
Alexandra Ailus

29.12.2025
Turku

Kandidatutkielma

Oppiaine: Sosiaalityö

Tekijä: Alexandra Ailus

Otsikko: Lasten ja nuorten liikuntatoiminnan hyödyntäminen sosiaalityön kontekstissa

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Arttu Saarinen

Sivumäärä: 37 sivua

Päivämäärä: 29.12.2025

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastelen liikunnan merkitystä lasten ja nuorten osallisuuden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisessa sosiaalityön näkökulmasta. Tavoitteena on myös ymmärtää paremmin, miten liikuntatoimintaa voidaan hyödyntää nykyistä systemaattisemmin suomalaisessa ennaltaehkäisevässä sosiaalityössä. Lisäksi tarkastellaan niitä rakenteellisia esteitä, jotka rajoittavat erityisesti sosiaalisesti ja taloudellisesti heikommassa asemassa olevien lasten ja nuorten mahdollisuuksia osallistua liikuntaan.

Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koostuu yhdeksästä vertaisarvioidusta suomalaisesta ja kansainvälisestä tutkimusartikkelista, jotka käsittelevät liikunnan yhteyksiä osallisuuteen, hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä sosiaalityöhön.

Tulokset osoittavat, että liikunnalla on monipuolisia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin kuten elämänhallintaan, sekä osallisuuden kokemuksiin. Liikunta tarjoaa nuorille merkityksellisiä yhteisöjä, rutiineja ja onnistumisen kokemuksia, jotka tukevat hyvinvointia ja suojaavat syrjäytymiseltä. Samalla tutkimukset tuovat esiin merkittäviä rakenteellisia esteitä, kuten perheiden taloudelliset resurssit, harrastusten saavutettavuuden sekä palvelujärjestelmän pirstaleisuuden, jotka kaventavat nuorten yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua.

Tutkielman johtopäätöksenä todetaan, että liikunnalla on huomattava potentiaali osana ennaltaehkäisevää sosiaalityötä. Liikunnan systemaattinen hyödyntäminen edellyttää kuitenkin toimivia yhteistyörakenteita muun muassa sosiaalityön, liikuntaseurojen ja kolmannen sektorin välillä sekä sosiaalityön ammatillisen roolin vahvistamista liikunnan kentällä. Tutkielma tuo esiin tarpeen kehittää liikuntapohjaisia toimintamalleja, jotka tukevat erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten osallisuutta, hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Avainsanat: ennaltaehkäisevä sosiaalityö, huono-osaisuus, hyvinvointi, lapset ja nuoret, mielenterveys, osallisuus, rakenteellinen sosiaalityö, sosiaalityöntekijä(t), syrjäytyminen

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Teoreettinen viitekehys	6
2.1	Osallisuus	6
2.2	Hyvinvointi ja mielenterveys	7
2.3	Osallisuuden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden yhteys – liikunta yhdistävänä tekijänä	8
2.4	Sosiaalityö ja ennaltaehkäisevä toiminta	9
2.4.1	Mitä on suomalainen lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö?	9
2.4.2	Lapsiperheiden ja lastensuojelun palveluiden asiakkaat	10
2.4.3	Sosiaalityön ennaltaehkäisevä ote	11
2.4.4	Liikuntatoiminnan mallit muualla maailmassa	13
3	Tutkimusasetelma	14
3.1	Tutkimuskysymykset	14
3.2	Tutkimusmenetelmä	15
3.3	Aineisto	16
4	Tulokset	19
4.1	Liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin	19
4.2	Liikunnan tarjoamat mahdollisuudet osallisuuden vahvistamiseen ja syrjäytymisen torjumiseen	20
4.3	Liikunnan hyödyntäminen sosiaalityössä – mahdollisuudet ja rakenteelliset esteet	22
5	Johtopäätökset	25
	Lähteet	30
	Liitteet	35
	Liite 1: Aineisto	35

1 Johdanto

Muun muassa JVG:n mukaan ”liike on lääke”, mutta sosiaalityön näkökulmasta resepti ei ole kaikille yhtä helposti saatavilla. Jos liike todella toimii hyvinvointia vahvistavana voimavarana, kenellä on mahdollisuus hyötyä siitä ja millä ehdoilla? Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastelen urheilua ja liikuntaa lasten sekä nuorten osallisuutta, hyvinvointia sekä mielenterveyttä tukevana ilmiönä sosiaalityön näkökulmasta. Lisäksi tarkastelen, millä tavoin liikuntaa voitaisiin hyödyntää nykyistä systemaattisemmin suomalaisen sosiaalityön lapsiin ja nuoriin kohdistuvassa ennaltaehkäisevässä työssä. Aineistona hyödynnän aikaisempaa aiheesta tehtyä vertaisarvioitua tutkimusta.

Tutkimukseni keskeisenä käsitteenä on liikunta. Tavoitteena onkin kuvata liikuntaa melko laajana käsitteenä, vaikka kirjallisuudessa liikunta ja urheilu usein erotetaan toisistaan. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa luurankolihashasten tuottamaa liikettä, joka kuluttaa energiaa (Caspersen ym. 1985, 126). Nuoret voivat osallistua monenlaisiin liikuntamuotoihin, jotka voidaan jakaa yksinkertaistettuna ohjattuun harrastustoimintaan, omaehtoiseen liikkumiseen sekä luontoympäristöön perustuvaan liikuntaan (Stagnone ym. 2025). Tutkimuksessani kuvaan tätä kaikkea kattokäsitteellä liikunta, jonka yksi osa on urheilu.

Aihe on ajankohtainen, sillä lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt sekä osattomuuden sekä syrjäytymisen kokemukset ovat lisääntyneet. Liikunta on keskeinen tekijä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa sekä syrjäytymisen ehkäisyssä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Se voi tarjota niin fyysistä aktiivisuutta, kuin psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Eime ym. 2013, 12). Liikuntalain päätavoitteina ovat esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen, väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukeminen sekä liikunnan eriarvoisuuden vähentäminen (Liikuntalaki 390/2015).

Samalla liikkuminen on myös sosioekonominen kysymys. Esimerkiksi lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen sekä ylipäättään liikkumisen mahdollisuuksiin vaikuttavat perheiden taloudelliset resurssit, ovat nousseet julkisen keskustelun aiheeksi erityisesti harrastuskustannusten kasvun myötä. Tämä on koskettanut etenkin liikuntaseuratoimintaa. (Aarresola ym. 2025, 320.) Vähävaraisten lasten ja nuorten mahdollisuuksia osallistua harrastuksiin tulisi parantaa, sillä harrastusten ulkopuolelle jääminen voi lisätä eriarvoisuutta

ja heikentää itsetuntoa sekä kehitystä. Tuki, joka kohdistetaan suoraan vähävaraisille perheille, on tutkimusten mukaan leimaamattomin tapa tukea harrastamista. (OKM 2017, 27.)

Nyky-yhteiskunnassa lasten ja nuorten arkea muovaavat yhä vahvemmin digitaaliset ympäristöt ja sosiaalinen media, jotka ovat lisänneet vuorovaikutuksen määrää, mutta samalla muuttaneet sen luonnetta. Tämä kehitys korostaa sellaisten vapaa-ajan toimintojen merkitystä, jotka tarjoavat kasvokkaisia kohtaamisia, pysyviä sosiaalisia suhteita ja kokemuksia yhteisöllisestä kuulumisesta. Harrastukset tukevat lasten ja nuorten sosiaalisia suhteita, itsensä kehittämistä, omien vahvuuksien ja unelmien löytämistä sekä tarjoavat merkityksellistä vuorovaikutusta aikuisten kanssa (OKM 2017). Lapsia ja nuoria tulisikin aina kannustaa liikkumiseen sekä mahdollistaa osallistuminen yhteisöllisiin liikuntaharrastuksiin, ei ainoastaan fyysisen terveyden edistämiseksi, vaan myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Kiinnostukseni aiheen tutkimiseen kumpuaa omasta henkilökohtaisesta taustastani. Olen harrastanut koripalloa kilpatasolla lähes kahden vuosikymmenen ajan. Kokemukseni kautta olen havainnut, kuinka keskeisessä asemassa liikunta ja erityisesti joukkueurheilu voivat olla lasten ja nuorten hyvinvoinnin sekä sosiaalisen osallisuuden tukemisessa. Tämä on vahvistanut motivaatiotani tutkia, millaisia mahdollisuuksia liikunta voi tarjota myös sosiaalityön näkökulmasta haastavien elämäntilanteiden keskellä oleville lapsille ja nuorille.

2 Teorettinen viitekehys

2.1 Osallisuus

Osallisuus ei ole yksiselitteinen käsite, vaan se kytkeytyy moniin eri ulottuvuuksiin. Se voi tarkoittaa osallistumista, kuulumista, vaikuttamista ja yhteisöllisyyttä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024a). Osallisuus on myös vuorovaikutusta, jossa yksilö kokee itsensä osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa (THL 2024b).

Osallisuus on keskeinen käsite etenkin nuorten hyvinvoinnin ja yhteiskunnallisen toimijuuden tarkastelussa. Juha Hämäläinen (2008, 21) määrittelee nuorten osallisuuden ilmiönä, joka liittyy ennen kaikkea nuoren ja yhteiskunnan väliseen suhteeseen. Hän kuvailee osallisuutta näin: ”Osallisuus voidaan ymmärtää kuulumisena niihin yhteiskunnan toimintajärjestelmiin ja yhteisöihin, joiden kautta nuoret ylläpitävät ja saavuttavat hyvinvointia, elämisen laatua ja elämänhallintaa. Osallisuus merkitsee siis myönteistä ja tavoiteltavaa tilaa, jossa nuori on mukana yhteiskunnallisissa prosesseissa ja kokee kuuluvansa johonkin merkitykselliseen yhteisöön. Osallisuuden vastakohtana voidaan pitää osattomuutta ja syrjäytymistä, jolloin nuori jää ulkopuolelle hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle keskeisistä yhteiskunnallisista rakenteista sekä yhteisöistä.” (Hämäläinen 2008, 21.)

Salminen ym. (2021) muodostama osallisuuden kehät -malli havainnollistaa, kuinka yksilön osallisuus ja hyvinvointi rakentuvat arjessa hyvin monitasoisesti. Malli korostaa osallisuuden muuttuvuutta ja tilannesidonnaisuutta, sillä ihminen voi olla samanaikaisesti osallinen joillakin elämänalueilla ja osaton toisilla. Yksilön ympärille hahmottuu kolme toisiinsa kietoutuvaa kehää: sosiaaliset suhteet kuten perhe ja ystävät, kohtaamisen instituutiot kuten koulu ja harrastukset sekä yhteiskunnan jäsenyys kuten toiminta työelämässä. Jotta hyvinvointi olisi kokonaisvaltaista, ihmisellä tulisi olla mahdollisuus osallistua, tulla kuulluksi ja vaikuttaa kaikilla osallisuuden tasoilla. (Salminen ym. 2021.)

Myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2024a) korostaa, että aiempien tutkimusten perusteella osallisuus voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: osallisuus omassa elämässä, eli mahdollisuus elää oman näköistä elämää, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa, eli mahdollisuus kuulua itselleen tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä mahdollisuus vaikuttaa, ja osallisuus yhteisestä hyvästä, eli mahdollisuus päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä sekä osallistua sen tuottamiseen ja jakamiseen. Osallisuus on myös tunne

kuuluvuudesta sekä nähdynksi tulemisesta. (THL 2024a.) Erityisesti heikoimmassa asemassa olevien osallisuuden toteutumiseen tulisi kiinnittää huomiota (THL 2024b).

2.2 Hyvinvointi ja mielenterveys

Hyvinvoinnin käsitteelle on tutkimusten valossa hyvin monenlaisia määritelmiä. Hyvinvointi on etenkin yhteiskuntatieteiden tutkimuksessa usein keskeinen teema. Uotinen & Vaalavuo (2022, 75) toteavat eri tieteenalojen kuitenkin yleensä nojautuvan omiin, toisistaan eroaviin määritelmiin.

World Health Organization (WHO 2012) kuvaa terveyden ja elämänlaadun kokonaisvaltaisina käsitteinä, jotka kattavat useita toisiinsa kytkeytyviä hyvinvoinnin osa-alueita. Terveyttä ei määritellä pelkästään sairauden puuttumisena, vaan tilana, jossa ihminen voi hyvin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. WHO:n WHOQOL-viitekehyksen mukaan elämänlaadun ja hyvinvoinnin arviointi rakentuu kuudesta osa-alueesta: fyysisestä ja psykologisesta terveydentilasta, toimintakyvystä, sosiaalisista suhteista, ympäristöstä sekä arvoista. (WHO 2012.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2024c) jakaa hyvinvoinnin puolestaan kolmeen eri ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointi voidaan ymmärtää sekä yksilön että yhteisön näkökulmasta. Yhteisön tasolla hyvinvointi liittyy esimerkiksi elinoloihin, työllisyyteen, työolosuhteisiin ja toimeentuloon, kun taas yksilön hyvinvointia rakentavat sosiaaliset suhteet, mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen, subjektiivinen onnellisuuden kokemus sekä sosiaalinen pääoma. (THL 2024c.)

World Health Organization (WHO 2025) määrittelee mielenterveyden psyykkisen hyvinvoinnin tilaksi, joka on dynaaminen ja jonka yksilöt voivat kokea eri tavoin. Mielenterveys mahdollistaa muun muassa omien voimavarojen tunnistamisen ja hyödyntämisen, elämän haasteiden ja stressitekijöiden kohtaamisen, oppimisen ja työskentelyn sekä osallistumisen yhteisöjen toimintaan. WHO:n mukaan mielenterveys on myös perustavanlaatuinen ihmisoikeus. Yksilölliset tekijät, perhesuhteet, yhteisölliset tekijät sekä yhteiskunnalliset rakenteet voivat tukea tai heikentää mielenterveyttä eri elämäntilanteissa. Epäsuotuisille elämäntilanteille altistuminen lisää riskiä mielenterveyden häiriöille, kun taas suojaavat tekijät, kuten psyykkinen joustavuus, voivat vähentää tätä riskiä. (WHO 2025.)

2.3 Osallisuuden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden yhteys – liikunta yhdistävänä tekijänä

Aiemman tutkimustiedon perusteella voidaan todeta, että osallisuus, hyvinvointi ja mielenterveys ovat toisiaan täydentäviä ja toisiinsa kietoutuneita käsitteitä. Osallisuus toimii sekä hyvinvoinnin edellytyksenä että sen ilmentymänä, sillä se kuvastaa yksilön kokemaa mahdollisuutta toimia, vaikuttaa ja tulla kuulluksi. Osallisuuden kokemus kehittyy ja vaihtelee riippuen käytettävissä olevista resursseista, yksilön tarpeista sekä mahdollisuuksista toimia ja vaikuttaa (Isola ym. 2017, 16–17).

Osallisuuden puuttuminen tai heikko osallisuuden kokemus voi puolestaan heijastua yksilön hyvinvointiin monin tavoin. Kun ihminen kokee jäävänsä osallisuuden ulkopuolelle, se voi ilmetä psyykkisenä kuormittuneisuutena, yksinäisyytenä tai heikentyneenä toimintakykynä. Sen sijaan osallisuuden tunne vahvistaa elämänhallintaa, lisää turvallisuuden ja toivon kokemuksia sekä tukee luottamusta omiin vaikutusmahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. (THL 2024a.) Tämän seurauksena osallisuus toimii siis myös mielenterveyttä suojaavana tekijänä, sillä se vahvistaa yksilön psyykkisiä voimavaroja ja resilienssiä.

Näin ollen osallisuus, hyvinvointi ja mielenterveys muodostavat keskenään dynaamisen kokonaisuuden, jossa yhden osa-alueen vahvistuminen tukee myös muiden kehittymistä. Näiden ilmiöiden välistä yhteyttä voidaan tarkastella myös liikunnan kautta, sillä se tarjoaa konkreettisen väylän osallisuuden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseen.

Nuorten kohdalla osallisuuden merkitys kytkeytyy läheisesti myös syrjäytymisen ehkäisyyn. Syrjäytymistä voivat lisätä esimerkiksi vahingolliset elämäntavat, harrastusten puuttuminen, puutteellinen elämänhallinta sekä taloudellisten resurssien niukkuus (Juppi 2011, 209). Lisäksi yksinäisyyttä kokevat nuoret ovat alttiita sosiaalisen syrjäytymisen riskille, sillä heidän sosiaaliset suhteensa ovat vähäisiä tai puuttuvat kokonaan (Lehtonen & Kallunki 2013).

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että liikunnalla ja harrastustoiminnalla voi olla merkittäviä myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Erilaiset liikunta- ja harrastustoiminnot voivat edistää tunteiden kehittymistä, vahvistaa motivaatiota ja lisätä itsevarmuutta (Collins ym. 2018). Myös Suomessa toteutettu Icehearts-toiminnan mallin (ks. Luku 2.4.3) vaikuttavuustutkimus osoittaa, että liikuntaan perustuva ryhmätoiminta tukee

nuorten kaverisuhteita, sosiaalisia taitoja, vuorovaikutusta aikuisten kanssa sekä mielialaa (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020).

Liikunnalla on lisäksi myös monia välittömiä fyysisen terveyden hyötyjä, kuten vireystilan kohoaminen, keskittymiskyvyn parantuminen ja sympaattisen hermoston aktivoituminen. Pitkäaikainen ja säännöllinen liikunta edistää unta, mielialaa, stressinsietokykyä ja immuunijärjestelmää, tukee painonhallintaa ja toimintakyvyn kehittymistä sekä aiheuttaa aivoissa rakenteellisia muutoksia, jotka parantavat muistia ja ajattelutoimintoja (UKK-instituutti 2022).

2.4 Sosiaalityö ja ennaltaehkäisevä toiminta

2.4.1 Mitä on suomalainen lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö?

Erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta sosiaalipalveluiden sekä sen ammattilaisten ensisijaisena ja tärkeimpänä tehtävänä on turvata heidän kasvu-, kehitys- ja turvallisuusympäristönsä. Lapsiperheiden ja lastensuojelun palvelut toimivat keskeisenä osana Suomen sosiaalihuoltoa. Niiden tavoitteena on tukea sekä pitää yllä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia. Tällä voidaan tarkoittaa esimerkiksi perheen sosiaalisen ja taloudellisen toimintakyvyn ylläpitämistä sekä vanhemmuuden tukemista. (Kiili ym. 2024a.)

Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityön tavoitteena on ensisijaisesti tarkoitus turvata lapsen kasvuolosuhteet sillä tavalla, että hän pystyy asumaan kotona perheensä luona. Tällöin perheelle voidaan tarjota ennaltaehkäiseviä ja vapaaehtoisuuteen perustuvia avohuollon palveluita, joita ovat esimerkiksi perheneuvonta, perhetyö, kotipalvelu, toimeentulon turvaaminen sekä tukiperhe- ja tukihenkilötoiminta. Lisäksi tehdään muita lastensuojelun palveluarviointiin perustuvia päätöksiä, jotka tarjoavat erityisen tuen ja kuntoutumisen lastensuojelupalveluita. (Kiili ym. 2024a.) Mikäli lapsen turvallisuutta ei pystytä takaamaan, käytetään lastensuojelun viimesijaisia keinoja. Näitä ovat kiireellinen sijoitus sekä huostaanotto. (THL 2024d.)

Suomessa sosiaalityö on olennainen osa hyvinvointijärjestelmää. Sosiaalityön toiminta perustuu valtion rahoittamaan julkiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon. 21 hyvinvointialuetta vastaa sosiaalipalvelujen järjestämisestä, kuten perusterveydenhuollosta, erikoissairaanhoidosta, mielenterveys- ja päihdepalveluista, vammaispalveluista sekä ikääntyneiden asumispalveluista. Ne toimivat sekä palvelujen järjestäjinä että pääasiallisina

tuottajina. Kunnat ja hyvinvointialueet tekevät tiivistä yhteistyötä asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Julkisia palveluja täydentävät yksityiset toimijat sekä järjestöt ja yhdistykset, jotka tarjoavat lisäresursseja ja monipuolistavat palvelutarjontaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2025a.)

Sosiaalityö sisältää myös rakenteellisen tehtävän vaikuttaa lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia muovaaviin yhteiskunnallisiin tekijöihin. Rakenteellisessa sosiaalityössä tuotetaan tietoa, joka perustuu sekä asiakkaiden kokemuksiin että eri toimijoiden asiantuntemukseen (Liukko ym. 2022, 9). Asiakkailla, asukkailla ja kokemusasiantuntijoilla on kasvavassa määrin yhä isompi rooli uudistavan rakenteellisen sosiaalityön kehittämisessä (Kivipelto 2022, 16). Tavoitteena on tuoda ilmi heidän ongelmiansa, voimavaroja, tarpeita sekä niiden yhteyksiä laajempiin yhteisö- ja yhteiskuntarakenteisiin, jotta ennaltaehkäisevää sosiaalihuoltoa pystytään toteuttamaan. (Juurikkala 2022, 21–22).

Rakenteellinen sosiaalityö toimii osana sosiaalihuoltoa. Sosiaalityön käytännöt muuttuvat ja kehittyvät vuosien varrella, samalla, kun yhteiskunta muuttuu. Muun muassa harjoitettu politiikka vaikuttaa suoraan sosiaalityön resursseihin ja täten myös sen käytäntöihin. Esimerkiksi rakenteellisen sosiaalityön asemaa edistettiin lainsäädännöllisesti sosiaalihuoltolain (1301/2014) uudistuksen yhteydessä. Uudistuksessa keskityttiin erityisesti sosiaalihuollon rooliin hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Sääntelyn myötä rakenteellista sosiaalityötä hyödynnetään aiempaa enemmän erityisesti sosiaalisten ongelmien ehkäisyssä ja ratkaisemisessa. (Juurikkala 2022, 20–21.) Rakenteista vapaata sosiaalityötä ei ole siis olemassa.

2.4.2 Lapsiperheiden ja lastensuojelun palveluiden asiakkaat

Lastensuojelun palveluissa asiakkailla voidaan tarkoittaa sekä lapsia että nuoria ja heidän perheitänsä. Lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta, kun taas nuorella viitataan 18 vuotta täyttäneeseen tai nuoreen aikuiseen. Lastensuojelun asiakkuus voi jatkua täysi-ikäisyyden jälkeen jälkihuollon muodossa, jonka tarkoituksena on tukea nuoren itsenäistymistä ja arjessa selviytymistä. Jälkihuoltoa voidaan tarjota aina 23 vuoden ikään saakka, jos nuori sitä tarvitsee. (THL 2024f.)

Aiemmat tutkimukset lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityön kentästä ovat osoittaneet, että ongelmat sekä vaikeat elämäntilanteet kasaantuvat usein tietyille lapsille, nuorille ja perheille. Kiili ym. (2024a) kuvailevat, kuinka palveluiden asiakkaiden asiakkuuksia

varjostavat usein muun muassa sosioekonomiset erot, taloudelliset vaikeudet, velkaantuminen, erotilanteet sekä erilaiset kriisitilanteet, kuten koulupaikan vaihtuminen, työttömyys ja sairastuminen. Lapsilla ja nuorilla on taustalla usein myös koulunkäynnin haasteita, päihteidenkäyttöä, rikollisuutta, neurokirjioon liittyviä kysymyksiä sekä trauman ja väkivallan erilaisia muotoja.

Tässä tutkielmassa käytän ensisijaisesti käsitettä *haavoittuvassa asemassa olevat lapset ja nuoret* kuvaamaan tilanteita, joissa yksilölliset tekijät, perhe- ja elinympäristöön liittyvät olosuhteet sekä palvelujärjestelmän rakenteet yhdessä heikentävät lasten ja nuorten hyvinvointia ja osallisuutta. Käsitettä *taloudellisesti heikommassa asemassa olevat lapset ja nuoret* käytän niissä yhteyksissä, joissa tarkastelu kohdistuu erityisesti perheen taloudellisiin resursseihin.

2.4.3 Sosiaalityön ennaltaehkäisevä ote

Viime vuosikymmenen aikana lastensuojelun ja lapsiperheiden palveluiden pyrkimyksenä on ollut painottaa sosiaalityön ennaltaehkäisevän otteen hyödyntämistä. Tavoitteena on ollut vähentää lastensuojelun palveluiden tarvetta, kuten lasten ja nuorten kodin ulkopuolisia sijoituksia. Tätä on tavoiteltu tarjoamalla peruspalveluina ennaltaehkäiseviä ja varhaisen tuen palveluita, erityispalveluiden sijaan. (Kiili ym. 2024a.) Hyvinvointialueuudistusta koskevat selvitykset ovat myös osoittaneet, että niiden tavoitteena on kehittää avun saamisen aikaistumista sekä ongelmien ehkäisemistä (Kiili ym. 2024b). Ehkäisevän lastensuojelun tukea ja erityistä tukea voidaan antaa osana avo-, sijais- ja jälkihuoltoa sekä esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa, päivähoidossa, opetuksessa ja nuorisotyössä (Lastensuojelulaki 417/2007, 3 a §).

Alueelliset erot palvelujen saatavuudessa ja yhdenvertaisuudessa ovat kuitenkin merkittäviä ongelmia. Esimerkiksi asiakkaiden pääsy sosiaali- ja terveyspalveluihin vaihtelee suuresti eri alueilla, mikä johtaa eriarvoisuuteen palvelujen saannissa (THL 2024e). Aiemmat tutkimustulokset osoittavat, kuinka lasten ja perheiden palvelujärjestelmässä on paljon haasteita ja puutteita uudistuneista sääntelyistä sekä sen myötä muuttuneista rakenteista huolimatta. Ammatillaiset kuvailevat, kuinka järjestelmän toteuttamismahdollisuudet ovat monimutkaisia, hajanaisia ja niitä rajoittavat vähäiset resurssit. (Kiili ym. 2024b.)

Ennaltaehkäisevän sosiaalityön toteuttaminen on siis monitasoinen ja vahvasti rakenteisiin sidottu prosessi, joka vaatii muun muassa eri toimijoiden yhteistyötä.

Osana tätä kokonaisuutta toimii kolmas sektori, joka koostuu muun muassa järjestöistä, yhdistyksistä ja säätiöistä. Se on merkittävä osa suomalaista hyvinvointijärjestelmää ja täydentää julkisen sektorin tarjoamia sosiaalipalveluja, kuten sosiaalityötä. Kolmannen sektorin vahvuutena on sen kyky tavoittaa erilaisia ihmisryhmiä matalalla kynnyksellä sekä tarjota toiminnallisia ja yhteisöllisiä harrastus- ja virkistystoimintoja, jotka edistävät osallisuutta, hyvinvointia ja turvallisuutta. (STM 2025b.) Sen toiminta on siis erityisen tärkeä osa ennaltaehkäisevää sosiaalityötä, jossa tavoitteena on tukea yksilöitä ja yhteisöjä ennen ongelmien kasautumista ja palvelutarpeen syntymistä.

Esimerkki tällaisesta toiminnasta on Icehearts-toiminta, joka on Suomessa kehitetty, liikuntaan perustuva varhaisen tuen toimintamalli. Se tarjoaa pitkäkestoista, joukkueurheilun ja yhteisöllisyyteen pohjautuvaa tukea lapsille, nuorille ja perheille, joiden elämäntilanne on kuormittava tavalla tai toisella. Toiminnan ytimessä on pysyvän ja luottamuksellisen aikuisen läsnäolo lapsen arjessa, ja sitä toteutetaan yhteistyössä koulujen, sosiaalitoimen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa (Icehearts ry 2022). Pitkittäistutkimuksen tulosten perusteella Icehearts-malli on vahvistanut lasten sosiaalisia taitoja, osallisuuden kokemuksia ja hyvinvointia (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020).

Muita kolmannen sektorin järjestämiä toimintamalleja ovat esimerkiksi Pelastakaa Lapset ry:n Eväitä Elämälle -ohjelma sekä Sporttikummi-toiminta. Eväitä Elämälle -ohjelma tarjoaa taloudellista tukea lapsille ja nuorille, jotka ovat syrjäytymisvaarassa ja joiden osallistuminen harrastuksiin tai koulutoimintaan on rajoittunut perheen taloudellisen tilanteen vuoksi. Ohjelman kautta alle 18-vuotiaat voivat saada avustusta esimerkiksi harrastusvälineiden hankintaan, kausimaksuihin sekä muihin harrastuksen vaatimiin kuluihin. Lisäksi ohjelmaan voi osallistua lahjoittamalla harrastustukea vähävaraisten perheiden lapsille. (Pelastakaa Lapset ry n.d.)

Sporttikummi-toiminta puolestaan tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden säännölliseen liikuntaan aikuisen tukemana. Vapaaehtoiset sporttikummit tapaavat lasta 1–3 kertaa kuukaudessa, kannustavat liikkumaan ja toimivat turvallisina aikuisina. (Pelastakaa Lapset ry n.d.). Tällainen tuki mahdollistaa nuorille osallistumisen yhteisölliseen toimintaan, tukee heidän hyvinvointiaan ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä.

Kolmannen sektorin toiminnan voidaan nähdä vahvistavan sosiaalista kestävyyttä ja yhteiskunnallista osallisuutta tarjoamalla yksilöille mahdollisuuksia toimijuuteen, vertaistukeen ja mielekkääseen tekemiseen. Erityisesti harrastustoiminnan kautta voidaan

ehkäistä syrjäytymistä sekä tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja arkea osana laajempaa ennaltaehkäisevää sosiaalityötä (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020 & OKM 2017).

2.4.4 Liikuntatoiminnan mallit muualla maailmassa

Liikuntaan pohjautuvia menetelmiä on eri puolilla maailmaa hyödynnetty monipuolisesti muun muassa osana sosiaali- ja nuorisotyötä lasten sekä nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kansainväliset esimerkit osoittavat, että liikuntapohjaisia ohjelmia voidaan suunnata erityisesti sosiaalisesti haavoittuville lapsille ja nuorille, ja niissä voidaan yhdistää liikunta, kasvatukselliset tavoitteet ja psykososiaalinen tuki (esim. Anderson-Butcher & Bates 2025; Hermens ym. 2015; Simard ym. 2014 & Super ym. 2018).

Yhdysvalloissa liikunnan ja sosiaalityön yhteys on vakiintunut osaksi organisoitua ja rakenteellista toimintaa. Alliance of Social Workers in Sports (ASWIS) on kansainvälinen järjestö, joka kokoaa yhteen liikunnan kontekstissa toimivia sosiaalityöntekijöitä ja edistää heidän ammatillista osaamistaan. ASWIS:n toiminnan tavoitteena on vahvistaa urheilijoiden ja liikuntayhteisöjen hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta sekä luoda yhteisiä toimintamalleja, joissa sosiaalityön arvot ja menetelmät yhdistyvät liikunnan kasvatus- ja kehitystehtäviin (ASWIS 2025). Tämä osoittaa, että liikuntaan perustuva sosiaalityö on kansainvälisesti tunnustettu erikoistumisalue, jonka käytännöt ja näkökulmat voivat tarjota arvokkaita näkökulmia myös suomalaisen sosiaalityön kehittämiseen.

Oman tutkimukseni näkökulmasta on tärkeää pohtia, miten tällaiset kansainvälisissä ohjelmissa tunnustetut periaatteet näkyvät suomalaisessa arjessa – vai näkyvätkö ollenkaan. Miten ympäristöt, joissa nuoret liikkuvat, harrastavat ja rakentavat käsitystään itsestään ja yhteisöstään, ymmärretään ja otetaan huomioon niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla? Tarkastelen tutkimuksessa aineistoni avulla, millaisia merkityksiä liikunta saa nuorten kokemuksissa ja millaisia mahdollisuuksia ne tarjoavat muun muassa osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseen suomalaisen sosiaalityön näkökulmasta.

3 Tutkimusasetelma

3.1 Tutkimuskysymykset

Nuorena aloitetulla liikuntaseuratoiminnalla on tutkitusti monenlaisia positiivisia mielenterveyden vaikutuksia lapsille ja nuorille, mikä kantaa usein varhaiseen aikuisuuteen asti (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 8). Tavoitteenani on kuvailla ja selvittää, mitkä nämä monet liikunnan moniulotteiset hyödyt lapsille sekä nuorille ovat. Tätä kautta tavoitteenani on myös perustella, miksi lasten ja nuorten liikunnan mahdollisuuksiin tulee panostaa, kiinnittää huomiota sekä lisätä tutkimusta. Sosiaalityön eettisinä sekä myös käytäntöä ohjaavina perusperiaatteina on edistää erityisesti huono-osaisten osallisuutta, vastustaa syrjintää sekä puolustaa heikoimpien ihmisoikeuksia, ja sitä kautta edistää mahdollisuuksia parempaan elämään (Talentia n.d.).

Tutkielman tavoitteena onkin lisäksi löytää ja kuvata niitä keinoja, joilla pystytään hyödyntämään liikuntaa parhaalla mahdollisella tavalla myös sosiaalityön näkökulmasta. Samalla pyritään tunnistamaan niitä rakenteellisia esteitä, jotka rajoittavat harrastusmahdollisuuksia erityisesti sosiaalisesti ja taloudellisesti heikommassa asemassa olevien nuorten kohdalla. Näin tutkimus pyrkii vastaamaan samalla sosiaalityön perustehtävään: tuoda esiin eriarvoistavia rakenteita ja etsiä keinoja, joilla voidaan vahvistaa lasten ja nuorten yhdenvertaisia mahdollisuuksia hyvinvointiin ja osallisuuteen (Talentia n.d.).

Lähestyn tutkimusongelmaa näiden kahden tutkimuskysymyksen avulla:

Millä tavoin liikunta tukee lasten ja nuorten sosiaalista osallisuutta, hyvinvointia ja mielenterveyttä?

Miten suomalainen sosiaalityö voi hyödyntää liikuntatoimintaa ennaltaehkäisevässä sosiaalityössä?

Etsiessäni lähdekirjallisuutta huomasin, että liikunnan roolia nuorten hyvinvoinnin rakentumisessa on käsitelty Suomessa sekä kansainvälisesti melko paljon yhteiskunnallisessa keskustelussa sekä tutkimuksessa. Toisaalta sen yhteys sosiaalityöhön ja erityisesti lastensuojeluun on jäänyt vähemmälle huomiolle etenkin suomalaisessa tutkimuksessa. Toki tutkimusta ja tietoa liikunnan osallisuudesta ja tasa-arvoisesta liikkumisesta on levittänyt muun muassa erilaiset kolmannen sektorin toimijat kuten esimerkiksi Me-säätiö (Me-säätiö n.d.).

Myös omakohtaisten havaintojeni mukaan en ole opintojeni aikana juurikaan kohdannut tutkimuksia, kurssimateriaaleja, luentojen aiheita tai keskustelua siitä, kuinka liikunta voisi toimia osana sosiaalityötä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Tämän takia yksi tutkimukseni tavoitteista on myös luoda uusia näkökulmia siitä, miten suomalaisessa sosiaalityössä voidaan hyödyntää liikuntatoimintaa- ja osaamista osana ennaltaehkäisevää sosiaalityötä.

3.2 Tutkimusmenetelmä

Käytän tutkimuksessa menetelmänä kuvailevaa, narratiivista kirjallisuuskatsausta, jonka avulla kokoan ja jäsenän olemassa olevaa tutkimustietoa. Salmisen (2023, 4) mukaan tarkoituksena on siis muodostaa uutta syvempää ymmärrystä ja tietoa jo olemassa olevan teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Kirjallisuuskatsaukset voidaan toteuttaa eri tavoin, ja ne jaetaan tavallisesti kolmeen pääluokkaan: kuvailevaan katsaukseen, systemaattiseen katsaukseen sekä meta-analyysiin (Salminen 2023, 7).

Toteutan katsauksen kuvailevana, mikä mahdollistaa monipuolisen ja laajan aineiston hyödyntämisen sekä suomalaisesta että kansainvälisestä tutkimuksesta. Kirjallisuuskatsaus soveltuu tutkimuksen menetelmäksi, sillä tutkimukseni aiheita on tutkittu useilla eri tieteenaloilla. Toisaalta sosiaalityön näkökulma on jäänyt vähäisemmäksi, mikä mahdollistaa monipuolisen kokonaiskuvan muodostamisen siitä, millaisia hyötyjä liikunnalla on, millaisia esteitä harrastamiseen liittyy sekä miten liikuntaa on tarkasteltu aikaisemmassa tutkimuksessa muiden tieteenalojen sekä sosiaalityön kontekstissa.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tukee tutkimukseni tavoitteita, koska sen avulla on mahdollista tuoda esiin myös niitä kohtia, joista tietoa on vielä verrattain vähän. Samalla menetelmä auttaa hahmottamaan käytännön kehittämistarpeita, jotka liittyvät sosiaalityön peruseriaatteisiin, ennaltaehkäisevään tehtävään sekä lasten ja nuorten yhdenvertaisiin mahdollisuuksiin osallistua liikuntaan. Näin katsaus ei ainoastaan kokoa olemassa olevaa tietoa, vaan voi myös tukea sosiaalityön käytäntöjen ja toimintamallien kehittämistä jatkossa.

Aineiston analyysissä hyödynnän teemoittelua. Luin valitut artikkelit useaan kertaan ja etsin niistä vastauksia tutkimuskysymyksiin liittyviin keskeisiin sisältöihin. Merkitsin ylös artikkelien tuloksista ja johtopäätöksistä kohtia, jotka käsittelivät esimerkiksi liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin, sosiaalisen osallisuuden ja syrjäytymisen kysymyksiä sekä sosiaalityön roolia liikuntapohjaisissa interventioissa. Näiden toistuvien sisältöjen pohjalta

muodostin kolme teemaa, joiden mukaan tulosluvun rakenne jäsennetään: (1) liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin, (2) liikunnan tarjoamat mahdollisuudet osallisuuden vahvistamiseen ja syrjäytymisen torjumiseen sekä (3) liikunnan hyödyntäminen sosiaalityössä: mahdollisuudet ja rakenteelliset esteet.

3.3 Aineisto

Tutkimusaineistoni koostuu vertaisarvioiduista tutkimusartikkeleista. Halusin ensisijaisesti hakuvaiheessa pyrkiä löytämään artikkeleita, jotka käsittelevät liikuntaa erityisesti sosiaalisesti haavoittuvien lasten ja nuorten näkökulmasta. Tällaisia artikkeleita löytyi melko nopeasti. Lisäksi löysin myös laajasti tutkimuksia, jotka käsittelevät liikuntaa yleisemmin lasten ja nuorten keskuudessa sekä psykologisesta näkökulmasta. Tämä tarjoaa laajemman kontekstin sosiaalisesti haavoittuvien lasten ja nuorten kokemusten rinnalle.

Tässä tutkielmassa lapsilla ja nuorilla viitataan alle 18-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin sekä 18–23-vuotiaisiin nuoriin aikuisiin, sillä analysoitu tutkimusaineisto kohdistuu lasten ja nuorten kohdalla pääosin näihin ikäryhmiin yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Aineiston poissulkukriteereihin kuuluivat artikkelit, jotka tarkastelivat liikuntaa ainoastaan fyysisen terveyden näkökulmasta ilman yhteyttä hyvinvointiin tai osallisuuteen, sekä julkaisut, jotka eivät kohdistuneet lapsiin, nuoriin tai nuorten kehitysvaiheisiin liittyviin ilmiöihin. Lisäksi aineistosta rajattiin pois julkaisut, jotka eivät olleet vertaisarvioituja tai jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin.

Olen käyttänyt suomalaisten lähteiden hyödyntämistä erityisesti teoriaosuudessa, sillä niiden avulla on mahdollista kuvata ja ymmärtää suomalaisen sosiaalityön ja lapsiperhepalveluiden kontekstia. Tämän taustan esiin tuominen on tutkimukseni kannalta merkittävää, jotta liikunnan roolia voidaan tarkastella osana kotimaista palvelujärjestelmää ja hyvinvointivaltion rakenteita. Suomalaiset tutkimukset ja viranomaislähteet, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), tarjoavat erityisesti ajankohtaista ja kokoavaa tietoa sosiaalipalveluiden nykytilasta, rakenteellisesta sosiaalityöstä ja lasten sekä nuorten hyvinvoinnin haasteista.

Kansainvälisiä tutkimuksia puolestaan hyödynnän tulosten analyysin aineistona niin ensimmäisen kuin toisen tutkimuskysymykseni kohdalla. Ainoastaan yksi valittu tutkimusartikkeli on suomalainen. Kansainväliset tutkimukset valottavat liikunnan roolia sosiaalisen osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisessä eri yhteiskunnissa. Ne tarjoavat

arvokkaita näkökulmia, esimerkkejä sekä vertailukohtia siitä, miten vastaavia liikuntapohjaisia menetelmiä voisi soveltaa suomalaisen sosiaalityön kontekstiin.

Lähdin hakemaan tiedonhaussa aineistoja useammasta eri tietokannasta. Näitä olivat Volter, Google Scholar sekä Finna. Hakusanoina käytin useita eri yhdistelmiä tärkeimmistä tutkimuksen avainsanoistani. Aineiston valinnassa käytin hakusanoja, kuten ennaltaehkäisevä sosiaalityö, huono-osaisuus, hyvinvointi, lapset ja nuoret, liikunta, osallisuus, syrjäytyminen, urheilu sekä niiden englanninkielisiä vastineita: *social work, prevention, social disadvantage, well-being, physical activity, children and youth, sports, social inclusion, social exclusion, children and youth*.

Hyödynsin Volterin tekoälyavustajaa tiedonhaun tukena erityisesti apukysymyksiin liittyvien aineistojen kartoittamisessa. Näitä olivat esimerkiksi: Miten liikunta/urheilu voi edistää lasten ja nuorten osallisuutta? Minkälaisia liikuntapohjaisia ohjelmia/hankkeita on kehitetty sosiaalityön kentällä? Mitä esteitä vähävaraiset perheet kohtaavat lasten harrastuksiin osallistumisessa?

Haun tuloksena löysin hyviä esimerkkejä liikuntapohjaisista ohjelmista, jotka on suunnattu erityisesti sosiaalisesti haavoittuville nuorille kuten matalan sosioekonomisen taustan omaaville nuorille. Näissä ohjelmissa korostettiin paitsi liikunnan fyysisiä hyötyjä, myös sosiaalisten taitojen ja elämäntaitojen opettelua. Joissakin tutkimuksissa nostettiin esille myös esteitä osallistumiselle, kuten taloudelliset rajoitteet, perheiden resurssit ja tietoisuuden puute tarjolla olevista ohjelmista. Tämä aineisto on erityisen hyödyllistä etenkin toisen tutkimuskysymykseni kannalta, sillä se tarjoaa konkreettisia esimerkkejä siitä, miten sosiaalityön ja liikunnan yhdistäminen voi tukea sosiaalisesti haavoittuvien nuorten osallisuutta ja hyvinvointia.

Artikkeleiden valinnassa kiinnitin jonkin verran huomiota myös julkaisuvuoteen, jotta aineisto kuvastaa mahdollisimman hyvin nykyisiä käytäntöjä ja tutkimustietoa. Valitsemani artikkelit ovat julkaistu vuosien 2014–2025 välillä. Tutkimukseen sopivia tutkimusartikkeleita on yhdeksän kappaletta. Laadin aineistostani taulukon (ks. Liite 1), jossa erittelen tutkimusten tekijät, julkaisuvuodet, julkaisumaat, tutkimusten otsikot, tutkimusmenetelmät, otannat sekä tutkimusten aiheet.

Tekoälyä (ChatGPT) on hyödynnetty tutkielman kirjoitus- ja tiedonhakuprosessin tukena. Tekoälyä on käytetty apuna tutkimusaiheen jäsentämisessä, aineiston etsintään liittyvien

hakusanojen ja hakukysymysten ideoinnissa sekä rakenteen hahmottamisessa. Lisäksi tekoälyä on hyödynnetty pienin osin englanninkielisten lähdetekstien kääntämisen tukena sekä synonyymien käytön ideoinnissa. Tutkielman aineiston valinta, analyysi, tulosten tuottaminen, tulkinnat, johtopäätökset sekä kaikki lähdeviittaukset perustuvat kirjoittajan omaan työskentelyyn ja käytettyyn vertaisarvioituun tutkimuskirjallisuuteen.

4 Tulokset

Tässä kirjallisuuskatsauksen tulososiossa tarkastelen yhdeksää valitsemaani tutkimusta, jotka käsittelevät liikunnan merkitystä lasten ja nuorten sosiaaliselle kehitykselle, syrjäytymisen ehkäisylle, hyvinvoinnille sekä sosiaalityölle. Tulokset esitellään kolmeen alateemaan jäsenneltyinä: (1) Liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin, (2) Liikunnan tarjoamat mahdollisuudet osallisuuden vahvistamiseen ja syrjäytymisen torjumiseen sekä (3) Liikunnan hyödyntäminen sosiaalityössä: mahdollisuudet ja rakenteelliset esteet.

4.1 Liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin

Tutkimusaineiston perusteella liikuntaharrastuksilla on monipuolisia vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Stagnone ym. (2025) jakoivat liikunnan harrastamisen kolmeen eri muotoon ja tutkivat näiden vaikutusta 6–18-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin. Tulosten perusteella niin ohjattu harrastustoiminta, omaehtoinen liikkuminen sekä luontoympäristöön perustuva liikunta olivat kaikki yhteydessä lasten parempaan mielenterveyteen, tunnesäätelyyn ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Erityisesti omaehtoinen liikkuminen ja luontoliikunta näytti tukevan mielialaa ja tunnetaitoja voimakkaammin kuin ohjattu harrastustoiminta. (Stagnone ym. 2025.)

Psyykkisen hyvinvoinnin osalta vahvaa näyttöä on myös sosiaalisesti haavoittuvien nuorten kokemuksista. Super ym. (2018) pitkittäistutkimusaineisto tarkasteli nuorten, 12–23-vuotiaiden (keski-ikä 14,68 vuotta) liikuntaan osallistumista ja sen hyötyjä kahdessa eri mittausajankohdassa kuuden kuukauden välein. Tulokset osoittivat, että liikuntaan osallistuminen oli yhteydessä korkeampaan koettuun hyvinvointiin, parempaan terveyteen ja koulumenestykseen sekä matalampiin mielenterveyden oireisiin. Paljon liikkuvien ryhmän prososiaalinen käyttäytyminen ja kohtuullisesti liikkuvien koherenssin tunne erottuivat selkeimmin ei-liikkuvasta ryhmästä. (Super ym. 2018.) Toisin sanoen mitä aktiivisemmin nuori osallistui liikuntaan, sitä parempia tuloksia näillä hyvinvoinnin osa-alueilla raportoitiin.

Myös Karstensenin ym. (2024) kvalitatiivinen tutkimus tukee käsitystä siitä, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia useilla elämän osa-alueilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan roolia terveyden ja sosiaalisen osallisuuden edistämässä marginalisoiduissa yhteisöissä. Aineisto koostui haastatteluista, joissa osallistujat kuuluivat esimerkiksi etnisiin vähemmistöihin, pienituloisiin ryhmiin tai elivät erilaisten toimintarajoitteiden kanssa.

Tutkimuksessa ei raportoitu osallistujien ikää systemaattisesti, minkä vuoksi ei ole mahdollista suoraan arvioida, olivatko haastateltavat lapsia, nuoria vai aikuisia.

Liikuntaan osallistuminen edisti vastaajien mielenterveyttä vähentämällä stressiä ja ahdistusta sekä kohentamalla mielialaa. Yksi haastateltavista totesi näin: ”Urheileminen on minun tapani paeta arkea; se auttaa tyhjentämään mieltäni ja vähentää stressiäni.” Liikunnan korostettiin edistävän lisäksi henkilökohtaista kasvua, itsetuntoa sekä itseluottamusta kohdata erilaisia haasteita eri elämän osa-alueilla. (Karstensen ym. 2024.) Hermensin ym. (2015) tutkimus tarkasteli nuorisotyön organisaatioiden ja paikallisten liikuntaseurojen välistä yhteistyötä sosiaalisesti haavoittuvien nuorten liikuntaan osallistumisen vahvistamiseksi. Tutkimuksessa haastateltiin nuorisotyöntekijöitä, kolmea fokusryhmää sekä paikallisten liikuntaseurojen edustajia. Myös siinä yksi tutkimuksen haastateltavista totesi: ”Se on todella merkittävää, että nuoret saavat tilaisuuden rentoutua... Jotta heillä on edes jonkinlainen keino unohtaa heidän ongelmansa.”

Fyysisen terveyden koettiin parantuvan merkittävästi liikuntaan osallistumisen seurauksena. Sen raportoitiin edistävän yleistä kuntoa, kehittävän fyysisiä taitoja sekä helpottavan kroonisia sairauksia. Osallistujat kokivat myös liikunnan seurauksena sisäistävänsä terveellisen elämäntavan periaatteita. Näitä olivat esimerkiksi säännöllinen liikunta, parempi ravitsemustietoisuus sekä päihteiden väärinkäytön vähentyminen. (Karstensen ym. 2024.)

4.2 Liikunnan tarjoamat mahdollisuudet osallisuuden vahvistamiseen ja syrjäytymisen torjumiseen

Tutkimusaineistoissa toistuu sama havainto: liikunta ei ole pelkkää fyysistä aktiivisuutta, vaan se toimii kontekstina, jossa nuoret voivat rakentaa sosiaalisia suhteita, saada onnistumisen kokemuksia ja kiinnittyä myönteisiin yhteisöihin. Hermensin ym. (2015) tutkimuksessa korostettiin liikunnallisten ympäristöjen tärkeyttä. Niiden kuvailtiin olevan tärkeitä paikkoja, joissa nuoret voivat olla yhteydessä toisiinsa. Liikunta nähtiin matalan kynnyksen toimintana, jonka avulla voidaan parhaimmassa tapauksessa tavoittaa haavoittuvassa asemassa olevia nuoria.

Karstensenin ym. (2024) tutkimuksessa haastateltavat esittivät monia ulottuvuuksia, joiden avulla liikunta pystyy yhdistämään yksilöitä yhteisöiksi, samalla edistäen yhteistä osallisuutta. Haastateltavat raportoivat liikunnan myötä muodostuneista uusista kaverisuhteista, sosiaalisen verkoston laajenemisesta ja kuulumisen tunteista. Yksi nuori kuvaili omaa kokemustaan näin:

”En ole ikinä tuntenut olevani näin yhteydessä naapureihini, kunnes aloitimme pelaamaan yhdessä jalkapalloa joka viikonloppu.” (Karstensen ym. 2024.)

Haastateltavat toivat esiin syrjinnän ehkäisyyn liittyvän tärkeän näkökulman. He kuvasivat, että liikuntaan osallistuminen mahdollistaa vähemmistöihin kuuluvien nuorten mukaan ottamisen yhteiseen toimintaan ja auttaa purkamaan asenteellisia ennakkoluuloja.

Liikuntatilanteissa kohtaamiset eri taustoista tulevien kanssa vähensivät stereotyyppioita ja loivat tasa-arvoisempia suhteita, mikä edisti kokemusta nähdäksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Samalla korostui, että liikunta tarjoaa nuorille tilaisuuden kohdata uusia kulttuureja ja erilaisia elämäntapoja, mikä auttaa laajentamaan heidän ymmärrystään muista ihmisistä ja lisäsi kokemuksia sosiaalisesta hyväksynnästä. (Karstensen ym. 2024.)

Aineiston ainut suomalainen tutkimus tarkastelee liikunnan eriarvoisuutta 3.–9.-luokkalaisten lasten ja nuorten keskuudessa. Se osoittaa, että perheiden taloudellinen tilanne vaikuttaa ratkaisevasti lasten mahdollisuuksiin osallistua liikuntaharrastuksiin. Liikunnan puuttuminen lasten ja nuorten arjesta ja harrastustoiminnan esteet lisäävät eriarvoisuutta, ulkopuolisuutta ja syrjäytymisen riskiä. Taloudellisesti heikommassa asemassa olevien perheiden lapset liikkuvat vähemmän ja osallistuvat harvemmin seuratoimintaan. Eriarvoisuutta luovat sekä harrastuskustannukset että perheiden ajalliset ja tiedolliset resurssit, jotka rajaavat lasten toimintamahdollisuuksia. Näiden esteiden vuoksi liikunnasta syrjäytyminen voi kaventaa lasten osallisuuden kokemuksia ja mahdollisuuksia kiinnittyä mielekkääseen vapaa-ajantoimintaan. (Aarresola ym. 2025.)

Useat aineiston tutkimukset liittivät liikuntaan myös sosiaalisten taitojen vahvistumisen, mikä on keskeistä nuorten osallisuuden tukemisessa. Ryhmässä toimiminen, sääntöjen noudattaminen sekä vuorovaikutus muiden nuorten kanssa tarjosivat mahdollisuuksia harjoitella taitoja, jotka ovat tärkeitä arjen sosiaalisissa tilanteissa. Nämä taidot raportoitiin yhteydessä nuorten parempaan kiinnittymiseen yhteisöihin ja laajempaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Anderson-Butcher & Bates 2025; Karstensen ym. 2024; Simard ym. 2014; Stagnone ym. 2025 & Super ym. 2018.)

4.3 Liikunnan hyödyntäminen sosiaalityössä – mahdollisuudet ja rakenteelliset esteet

Aineisto osoittaa, että liikunnan hyödyntämisessä sosiaalityön kontekstissa on huomattava potentiaali, mutta sen rinnalla on myös useita rakenteellisia haasteita, jotka rajoittavat lasten ja nuorten osallistumismahdollisuuksia.

LiFEsports on Yhdysvalloissa kehitetty liikunnallinen kesäohjelma, jossa urheilun rinnalla opetetaan neljää keskeistä elämäntaitoa: itsehillintää, ponnistelua, tiimityöskentelyä ja sosiaalista vastuuta. Ohjelma on suunnattu sosiaalisesti ja taloudellisesti haavoittuvassa asemassa oleville lapsille. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat keskimäärin noin 9-vuotiaita. Interventiossa yhdistyvät ohjattu liikunta, pienryhmäkeskustelut ja taitoharjoitukset. Anderson-Butcherin ja Batesin (2025) tutkimus toteutettiin satunnaistetulla koeasetelmalla, jossa osallistujat jaettiin intervention ja odotuslistakontrollin ryhmiin. Aineistona käytettiin 78 lapsen huoltajan täyttämiä SSIS-RS (Social Skills Improvement System -Rating Scales) -arviointeja, joilla mitattiin lasten sosiaalisten taitojen muutosta ennen neljän viikon ohjelmaa ja sen jälkeen.

Tulosten perusteella ohjelmaan osallistuneiden lasten sosiaaliset taidot kehittyivät merkittävästi enemmän kuin vertailuryhmällä, ja kehitys oli suurinta niillä lapsilla, joiden lähtötaso oli heikoin. Ohjelman toimintaympäristö tarjosi mahdollisuuden harjoitella esimerkiksi tunteiden säätelyä, yhteistyötaitoja ja vastuullista käyttäytymistä arjen tilanteissa. Osallistuminen lisäsi myös monien lasten itsevarmuutta toimia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Anderson-Butcher & Bates 2025.)

Kanadalaisessa BdmB-koripallo-ohjelmassa sosiaalityö oli integroitu liikuntatoimintaan siten, että joukkueen valmentajana toimi sosiaalityöntekijä. Koripalloharjoittelun lisäksi toimintaan yhdistettiin psykososiaalinen tuki sekä elämäntaitojen systemaattinen harjoittelu. Ohjelma kohdistui nuoriin naisiin, joiden keskimääräinen ikä oli 19-vuotta. Heidän elämäntilanteeseensa liittyi riskikäyttäytymistä ja erilaisia sosiaalisia vaikeuksia.

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, miten tällainen liikuntapohjainen sosiaalinen interventio voi tukea näiden nuorten elämänhallintaa ja toimijuutta. Tulokset osoittivat, että ohjelmaan osallistuminen vahvisti nuorten naisten elämänhallintaa, kykyä vastustaa kielteisiä ulkoisia vaikutteita sekä kokemusta omasta toimijuudestaan. Haastateltavat kuvasivat, että ohjelma tuki koulumotivaatiota, auttoi vastustamaan riskikäyttäytymiseen liittyviä paineita ja

tarjosi myönteisen yhteisön, jonka normit ja tuki olivat ratkaisevia heidän voimaantumisprosessissaan. (Simard ym. 2014.)

Nämä havainnot tukevat myös tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoitusta: liikunnan ja siihen integroitujen sosiaalisten tukimuotojen kautta voidaan edistää sekä yksilöllistä hyvinvointia että laajempaa sosiaalista osallisuutta. Samalla se kytkee liikuntapohjaisen toiminnan suoraan sosiaalityön tavoitteisiin, joissa keskeistä on vahvistaa nuorten voimavaroja, sosiaalista tukea ja mahdollisuuksia rakentaa myönteisiä tulevaisuuden polkuja. Näiden periaatteiden konkretisoituminen nuorten arjessa edellyttää kuitenkin käytännönläheisiä toimintamalleja sekä tiivistä yhteistyötä eri ammattilaisten välillä.

Onnistunut kumppanuus nuorisotyön organisaatioiden ja paikallisten liikuntaseurojen välillä edellyttää yhteisiä tavoitteita, selkeitä rooleja ja vastuita, avointa viestintää sekä joustavia käytännön järjestelyjä. Aineistossa nuorisotyöntekijät korostivat sitä, kuinka merkittävää on pystyä tarjoamaan nuorille tukea myös liikuntaseuroihin sopeutumisessa, ei pelkästään ohjata heitä harrastusten pariin. He toivat esiin, kuinka he kokevat tärkeäksi henkilökohtaiset suhteet liikuntaseurojen toimijoihin sekä sen, että seurassa ymmärretään sosiaalisesti haavoittuvien nuorten erilaiset taustat ja tarpeet. Näkökulmaa kuvailtiin esimerkiksi näin: ”Seurojen vapaaehtoisten ei tarvitse kohdella nuoriamme eri tavalla. Heidän pitää vain tietää, että nuoremme voivat käyttäytyä eri tavalla kuin tavallisissa perheissä kasvaneet nuoret.” (Hermens ym. 2015.)

Nuorisotyöntekijät toivat myös esiin, että pelkkä rahoitus ei riitä pitämään haavoittuvia nuoria liikunnan parissa. Sen sijaan yksi haastateltavista totesi näin: ”Rahoitus on tärkeää, mutta jatkuvan liikuntaharrastamisen tueksi tarvitaan nuorten rohkaisemista joukkuekavereilta sekä valmentajilta osallistua paikallisiin liikuntaseuroihin. Se on tarpeellista, sillä he (nuoret) eivät ole tottuneet minkäänlaiseen rakenteeseen heidän elämässään” (Hermens ym. 2015.)

Keskeisenä toiveena nuorisotyöntekijät ehdottivat haastatteluissa yhteistyön toimivuuden helpottamiseksi niin sanottua *rajapintatoimijaa*. Hän olisi henkilö, joka tuntee sekä nuorisotyön että liikuntaseuratoiminnan käytännöt ja kykenee koordinoimaan yhteistyötä niiden välillä. Rajapintatoimijan rooli nähtiin tärkeänä erityisesti siksi, että hän pystyy tukemaan nuorta ensimmäisillä kerroilla tutustuessaan harrastukseen, auttamaan häntä kiinnittymään toimintaan sekä valmentajia ymmärtämään nuoren käyttäytymiseen vaikuttavia taustatekijöitä. Liikuntaseurojen tulee kehittää matalamman kynnyksen toimintamuotoja ja

inklusiivisia käytäntöjä, jotta erilaisista taustoista tulevilla nuorilla olisi realistiset mahdollisuudet osallistua ja pysyä toiminnassa mukana. (Hermens ym. 2015.)

Saman suuntaisia haasteita tunnistivat myös paikallisten liikuntaseurojen edustajat, jotka korostivat riittävän rahoituksen olevan kuitenkin edellytys inklusiivisen liikuntatoiminnan käynnistämiseksi ja sosiaalityön sekä liikuntaseurojen väliselle poikkisektoriselle yhteistyölle. Heidän mukaansa erityisesti toiminnan alkuvaiheessa ulkopuolinen avustus helpottaa uuden matalan kynnyksen toiminnan luomista, minkä jälkeen voidaan etsiä pysyvämpiä rahoitusmuotoja. (Hermens ym. 2015.)

Beasley ym. (2021) tarkastelivat sosiaalityön nykyistä ja potentiaalista roolia liikunnan parissa. Tutkimuksessa haastateltiin yhdeksää NCAA Division I -ympäristössä työskentelevää lisensoitua sosiaalityöntekijää siitä, miten sosiaalityön arvot näkyvät heidän työssään liikuntakontekstissa. He kuvailivat, että heidän työlleen on tarvetta erityisesti silloin, kun nuoret tarvitsevat tukea mielenterveyteen, ihmissuhteisiin tai elämänhallintaan liittyvissä haasteissa. Tulosten mukaan keskeisiä rakenteellisia esteitä ovat sosiaalityön roolin heikko tunnettavuus liikuntaseuroissa, ammatillisen identiteetin epäselvyys liikuntakontekstissa sekä rajalliset resurssit tehdä yhteistyötä valmentajien ja seurojen kanssa. (Beasley ym. 2021.) Sosiaalityön integrointi liikuntaan nähdään mahdollisuutena, mutta se edellyttää selkeitä rakenteita ja yhteisiä toimintamalleja (Beasley ym. 2021 & Hermens ym. 2015).

Myös muu kansainvälinen tutkimus tukee näitä havaintoja ja korostaa, että sosiaalityön rooli liikunnan kentällä liittyy ennen kaikkea arvoihin ja eettisiin käytäntöihin. Newman ym. (2022) tarkastelivat sosiaalityön arvoja ja käytäntöjä liikunnan kontekstissa ja analysoivat, miten sosiaalityöntekijät itse ymmärtävät työnsä merkityksen erilaisissa liikuntaan liittyvissä ympäristöissä. Tutkimukseen osallistui 15 sosiaalityöntekijää (25–65 v), jotka kuvasivat työnsä perustuvan sosiaalisen oikeudenmukaisuuden, yhdenvertaisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Artikkelin mukaan sosiaalityöntekijät tunnistavat liikuntaympäristöissä esiintyviä sosiaalisia haavoittuvuuksia ja rakenteellista epätasa-arvoa. Tämä tarkoittaa myös sellaisten tekijöiden huomioimista, jotka voivat heikentää lasten ja nuorten hyvinvointia liikuntayhteisöissä, kuten poissulkevia toimintakulttuureja, epätasa-arvoisia osallistumismahdollisuuksia tai muuta sosiaalista oikeudenmukaisuutta heikentävää toimintaa. Sosiaalityön keskeiset arvot voivat toteutua luontevasti liikunnan kontekstissa, kun toimintaa suunnitellaan sensitiivisesti ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Newman ym. 2022).

5 Johtopäätökset

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastelin liikunnan vaikutusta lasten ja nuorten osallisuuteen, mielenterveyteen ja laajemmin hyvinvointiin, sekä sitä, miten liikuntaa ja siihen liittyvää toimintaa tulisi hyödyntää nykyistä systemaattisemmin myös suomalaisen sosiaalityön kentällä. Viime vuosina lasten ja nuorten mielenterveydestä, hyvinvoinnista ja syrjäytymisestä on käyty laajasti yhteiskunnallista keskustelua. Sosiaalityöllä on tässä keskeinen tehtävä: sen tulee sekä tukea yksittäisiä nuoria ja yhteisöjä että etsiä uusia keinoja, joilla voidaan ehkäistä pahoinvointia ja vahvistaa nuorten osallisuutta. Seuraavaksi tulen kokoamaan yhteen aineistoni tulosten pohjalta johtopäätökset vastaamalla aiemmin asetettuihin kahteen tutkimuskysymykseeni.

Aineiston perusteella voidaan todeta, että liikunnan harrastamisella on hyvin paljon laaja-alaisia vaikutuksia lasten ja nuorten osallisuuden kokemukseen, mielenterveyteen sekä hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsauksen mukaan nämä vaikutukset ovat lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta pitkälti aina positiivisia. Vaikutusten myönteisyydestä huolimatta on kuitenkin tärkeää tunnistaa ne rakenteelliset esteet, kuten taloudelliset, sosiaaliset ja saavutettavuuteen liittyvät eriarvoistavat tekijät, jotka voivat estää erityisesti haavoittuvassa asemassa olevia lapsia ja nuoria pääsemästä näiden hyötyjen piiriin.

Kirjallisuuskatsaus osoittaa, että liikunta mahdollistaa merkittävän mahdollisuuden nuorille kiinnittyä heille tärkeisiin yhteisöihin, jotka edistävät hyvinvointia, elämänlaatua sekä elämäntilannetta. Muun muassa elämäntilannan tunteen myötä kasvaa mahdollisuus myös elää oman näköistään elämää, mikä on yksi osallisuuden merkittävistä osa-alueista. Samalla nuoret kiinnittyvät vahvemmin osaksi yhteiskuntaa, mikä on iso osa osallisuuden kokemuksen toteutumista. (Hämäläinen 2008; THL 2024a & THL 2024b.)

Koska liikuntaan osallistumisella on tutkimusten mukaan useita myönteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin, sitä voidaan tarkastella myös yhteisenä hyvänä yhteiskunnallisella tasolla. THL:n (2024a) määritelmän mukaan osallisuuteen kuuluu paitsi kuuluminen yhteisöihin, myös mahdollisuus päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua sen tuottamiseen. Liikunta tarjoaa nuorille tällaisia rakenteita ja osallistumisen paikkoja.

Salmisen ym. (2021) muodostamat osallisuuden kehät tulevat kirjallisuuskatsauksessa näkyväksi lasten ja nuorten liikunnan kokemuksissa osana arkea monellakin eri tapaa. Aineistoissa ääneen pääsivät vaihdellen niin itse lapset ja nuoret, huoltajat sekä ammattilaiset.

Kirjallisuudessa korostui se, että liikunnan myötä nuoret saavat paljon merkittäviä sosiaalisia ihmissuhteita elämäänsä. Näitä ovat niin ystäväsuhteet vertaisiin kuin turvallisten aikuisten läsnäolo harrastuksen myötä arjen tukemisessa. Yksilön ympärillä osallisuus muodostuu myös kohtaamisen instituutioista, joita liikuntaharrastukset tarjoavat nuorille säännöllisesti. Näin ollen liikunnan harrastamisella on merkittävä rooli lasten ja nuorten osallisuuden rakentumisessa sekä arjen toimintaympäristöissä että laajemmilla yhteiskunnallisilla tasoilla.

Aineisto osoittaa myös sen, että liikunnalla on selkeä yhteys lasten ja nuorten parempaan mielenterveyteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tuloksissa toistuivat johdonmukaisesti samat teemat: liikunta vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta, kohentaa mielialaa ja tukee tunteiden säätelyä. Positiivisia vaikutuksia raportoitiin kaikissa kirjallisuuskatsauksessa tarkastelluissa liikuntamuodoissa – ohjatussa harrastustoiminnassa, omaehtoisessa liikkumisessa ja luontoliikunnassa. Koska vaikutukset ovat samansuuntaisia liikuntamuodosta riippumatta, voidaan todeta, että ensisijaisesti oleellista ei ole liikunnan muoto, vaan nuoren mahdollisuus löytää itselleen mielekäs ja saavutettavissa oleva tapa liikkua.

Liikunta toimii lasten ja nuorten mielenterveyttä sekä suojaavana että voimavaroja lisäävänä tekijänä, sillä se tuottaa arkeen rutiineja, vahvistaa onnistumisen kokemuksia ja tukee toimijuuden tunnetta. Näin liikunta tukee WHO:n (2012 & 2025) ja THL:n (2024c) määrittelemiä hyvinvoinnin ja mielenterveyden keskeisiä osa-alueita vahvistamalla lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Aiemmat tutkimukset tukevat näitä tuloksia; esimerkiksi Icehearts-toiminnan vaikuttavuustutkimuksessa liikunnan ja ryhmätoiminnan on todettu vahvistavan lasten ja nuorten sosiaalisia suhteita, taitoja ja mielialaa (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2020).

Kirjallisuuskatsauksen perusteella liikunnalla on merkittävä potentiaali osana ennaltaehkäisevää sosiaalityötä. Kansainvälisessä aineistossa korostui, että sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevat lapset ja nuoret eivät kiinnity harrastuksiin itsestään, vaan he tarvitsevat tukea sekä hakeutumisessa liikuntaympäristöihin että ryhmässä toimimisessa. Nuorisotyön ja liikuntaseurojen kokemusten mukaan nuorten rinnalla kulkeminen, kannustaminen sekä valmentajien sensitiivisyys erilaisille taustoille ovat ratkaisevia tekijöitä harrastuksessa pysymisen kannalta. Liikuntaseurojen ja muiden ammattilaisten yhteistyötä voisi helpottaa erityinen rajapintatoimija eli henkilö, joka tuntee sekä sosiaalityön että

liikuntaseurojen arjen ja voi käytännössä auttaa nuoria kiinnittymään harrastuksiin. (Hermens ym. 2015.)

Katsauksen tulokset osoittivat myös, että erityisesti liikuntapohjaiset mallit tarjoavat tehokkaita väyliä sosiaalisten taitojen ja elämänhallinnan vahvistamiseen. Yhdysvalloissa LiFEsports-ohjelmassa havaittiin merkittävää edistystä lasten yhteistyö-, itsehillintä- ja vuorovaikutustaidoissa ohjatun liikunta- ja keskustelutuen seurauksena (Anderson-Butcher & Bates 2025). Samoin Kanadassa sosiaalityöhön integroidussa BdmB-ohjelmassa liikuntaan yhdistetty psykosiaalinen tuki vahvisti nuorten naisten toimijuutta ja kykyä vastustaa riskikäyttäytymistä (Simard ym. 2014). Vastaavia mekanismeja voidaan hyödyntää myös suomalaisessa sosiaalityössä: liikuntapohjaiset mallit voivat toimia alustana, jossa nuoret voivat harjoitella hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamisen kannalta olennaisia taitoja.

Suomessa vastaavanlaisia periaatteita soveltava malli on esimerkiksi jo aiemmin mainittu Icehearts-toiminta, joka yhdistää liikunnan, pitkäkestoisen ja turvallisen aikuissuhteen sekä sosiaalisen tuen lasten ja nuorten arkeen (Icehearts ry 2022). Tällaisen toiminnan myönteiset vaikutukset osoittavat, että liikuntapohjaisilla menetelmillä on potentiaalia laajemminkin ennaltaehkäisevässä sosiaalityössä. Näiden ohjelmien periaatteita, kuten pitkäjänteisyyttä, turvallisia aikuisia, yhteisöllisyyttä ja mielekästä tekemistä voidaan hyödyntää nykyistä systemaattisemmin. Niiden pohjalta olisi mahdollista kehittää myös uusia, matalan kynnyksen liikuntainterventioita erityisesti niille nuorille, jotka jäävät helposti harrastustoiminnan ulkopuolelle.

Aineistossa nousi esiin selkeitä rakenteellisia esteitä, jotka kaventavat erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien nuorten mahdollisuuksia liikkua. Suomen kontekstissa keskeinen haaste liittyy taloudellisiin resursseihin: Aarresola ym. (2025) osoittivat, että harrastuskustannukset vaikuttavat suoraan lasten ja nuorten liikkumiseen ja siihen, ketkä pääsevät mukaan esimerkiksi liikuntaseuratoimintaan. On toki huomioitava, että Suomessa on jo useita matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tukimuotoja, erityisesti kolmannen sektorin toteuttamina. Nämä tukimuodot ovat merkittävässä roolissa liikuntaan osallistumisen yhdenvertaisuuden vahvistamisessa.

Taloudelliset esteet korostuvat erityisesti kuitenkin nuorten aikuisten kohdalla, sillä yli 18-vuotiailla ei ole useinkaan mahdollisuutta saada toimeentulotukea harrastuskustannuksiin, koska toimeentulotuki on viimesijainen etuus, joka on tarkoitettu välttämättömiin perusmenoihin eikä lähtökohtaisesti kata harrastamiseen liittyviä kustannuksia (STM 2025c).

Tuen katvealue konkretisoituu myös kolmannen sektorin tukimuodoissa:

esimerkiksi Pelastakaa Lapset ry:n (n.d.) harrastustuki on rajattu alle 18-vuotiaille. Tämä havainnollistaa, kuinka harrastamiseen liittyvät tukimuodot päättyvät usein täysi-ikäisyyden saavuttamisen kohdalla, vaikka varhaisaikuisuuden vaiheessa tuen tarve sekä liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja osallisuudelle olisi edelleen suuri

Taloudellisten rajoitteiden lisäksi harrastusten saavutettavuus, nuorten tiedolliset resurssit sekä palvelujärjestelmän pirstaleisuus voivat heikentää yhdenvertaisia osallistumisen mahdollisuuksia. Näiden tekijöiden tunnistaminen on sosiaalityölle keskeistä, sillä ne kytkeytyvät suoraan nuorten arjen hyvinvointiin ja osallisuuteen. Rakenteellisen sosiaalityön näkökulmasta tämä osoittaa tarpeen tarkastella kriittisesti nykyisiä tukijärjestelmiä ja niiden katvealueita, erityisesti elämäntien siirtymävaiheissa.

Jotta tällaisia edellä mainittuja suotuisia liikuntamalleja voidaan ylläpitää ja laajentaa, niiden taustalle tarvitaan kuitenkin entistä toimivampaa yhteistyötä ja selkeämpiä rakenteita.

Toimiva yhteistyö ammattilaisten välillä edellyttää muun muassa yhteisiä tavoitteita, selkeitä rooleja sekä joustavia käytännön järjestelyjä (Hermens. ym 2015). Kolmannen sektorin, sosiaalityön ja liikuntakentän välinen tiivistyvä yhteistyö voi siten muodostaa rakenteen, jonka avulla suomalainen sosiaalityö voi hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia parhaalla mahdollisella tavalla. Tällöin voidaan tavoittaa aidosti ne lapset sekä nuoret, jotka muutoin jäisivät harrastustoiminnan ulkopuolelle.

Tämän kirjallisuuskatsauksen rajoituksena on, että tarkastellut tutkimukset kattavat osin erilaisia ikäryhmiä, aina alakouluikäisistä nuoriin aikuisiin. Näin ollen käsitteet ”lapsi” ja ”nuori” eivät näyttäyty aineistossa täysin yhtenäisinä, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä tiettyyn ikävaiheeseen. Liikunnan merkitys ja sen rooli osana arkea voivat näyttäytyä eri tavoin alakouluikäisten, teini-ikäisten ja varhaisaikuisien elämässä. Osalle nuorista liikunta voi tarjota ennen kaikkea yhteisöllisyyttä ja turvallisen vapaa-ajan ympäristön, kun taas toisille se voi näyttäytyä myös mahdollisena koulutus- tai urapolkuna. Lisäksi kansainväliset tutkimusasetelmat, palvelurakenteet ja liikuntakulttuurit poikkeavat suomalaisesta kontekstista, minkä vuoksi johtopäätökset vaativat aina tulkintaa suhteessa paikalliseen hyvinvointijärjestelmään ja sosiaalityön käytäntöihin.

On myös huomioitava, että yksi tarkastelluista tutkimuksista (Karstensen ym. 2024) ei raportoinut lainkaan osallistujien ikää, minkä vuoksi sen tuloksia ei voida suoraan yleistää lapsiin ja nuoriin. Siitä huolimatta artikkeli tarjoaa tärkeää taustatietoa siitä, miten liikunta voi

yleisesti edistää osallisuutta ja hyvinvointia marginalisoitujen ryhmien keskuudessa, ja siten täydentää ymmärrystä aihepiirin sosiaalisista mekanismeista. Näistä rajoituksista huolimatta katsaus tarjoaa suuntaa antavaa ja ajankohtaista tietoa liikunnan mahdollisuuksista lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisessa sosiaalityössä.

Kokonaisuutena voidaan siis todeta, että liike todellakin on lääke, ja tehokas sellainen. Suomalainen sosiaalityö voi hyödyntää liikuntaa ennaltaehkäisevässä työssä kolmella eri tasolla: (1) yksilötasolla tukemalla lasten ja nuorten osallistumista ja kiinnittymistä harrastuksiin, (2) yhteisötasolla vahvistamalla yhteistyötä liikuntaseurojen ja kolmannen sektorin kanssa sekä (3) rakenteellisella tasolla vaikuttamalla harrastustoiminnan saavutettavuuteen ja yhdenvertaisuuteen. Näin liikunta voi toimia osana laajempaa sosiaalityön tehtävää, eli nuorten osallisuuden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä sekä syrjäytymisen ehkäisyä. Liikunnan systemaattinen hyödyntäminen sosiaalityössä tarjoaa yhden lupaavan väylän vahvistaa lasten ja nuorten yhdenvertaisia mahdollisuuksia kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sen tueksi tarvitaan kuitenkin toimivat rakenteet, yhteistyömallit ja riittävät resurssit.

Jatkotutkimuksessa olisi perusteltua tarkastella tarkemmin, miten liikunnan eri muodot tukevat eri-ikäisiä lapsia ja nuoria sekä millä tavoin sosiaalityö voisi edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia sekä harrastamiseen että liikuntaan liittyvien tulevaisuudenpolkujen saavuttamiseen. Samalla olisi vastavuoroisesti hedelmällistä kääntää näkökulmaa myös siihen, miten sosiaalisesti monimuotoiset nuorten taustat ja kokemukset voivat rikastuttaa liikuntakulttuuria ja edistää sen kehittämistä. Lisäksi tarvitaan tutkimusta siitä, millaisin rakentein sosiaalityöntekijät voisivat toimia osana liikuntasosiaalityötä tulevaisuuden Suomessa, ja miten sosiaalityön asiantuntemusta voitaisiin hyödyntää liikuntayhteisöissä nykyistä systemaattisemmin.

Lähteet

- Aarresola, O., Villberg, J., Tammelin, M., & Kokko, S. (2025). Liikunnan eriarvoisuus: Perheen taloustilanteen yhteys lasten ja nuorten liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen. *Yhteiskuntapolitiikka*, 90(4), 317–332.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025091095199>
- Alliance of Social Workers in Sports. (2025). *Home*.
<https://www.aswis.org>
- Anderson-Butcher, D., & Bates, S. (2021). Social work and youth sport. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(4), 359–365.
<https://doi.org/10.1007/s10560-021-00777-6>
- Anderson-Butcher, D., & Bates, S. (2025). Evaluating the effects of sport-based positive youth development programs in enhancing social skill development. *Psychology of Sport & Exercise*.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.103000>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., & Kekkonen, M. (2020). Icehearts on enemmän kuin urheilujoukkue (Tutkimuksesta tiiviisti 3/2020). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/8d8e9ae2-f5bc-4f6b-a059-ef8d45ff569c/content>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2018). Relationships between youth sports participation and mental health. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1502–1509.
<https://doi.org/10.1177/0890117117746336>
- Beasley, L., Newman, T. J., & Hardin, R. (2021). Applying social work values to practice in sport: Perspectives of licensed social workers employed in collegiate athletics. *Advances in Social Work*, 21(4), 1212–1228. <https://doi.org/10.18060/25311>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>
- Collins, N., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*.
<https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>

- Corvino, C., D'Angelo, C., & Gozzoli, C. (2023). Social work and social inclusion in sports-based programs. *Journal of Social Work*, 23(6), 1099–1117.
<https://doi.org/10.1177/14680173231197933>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2015). Intersectoral action to enhance social inclusion. *Social Inclusion*, 3(3), 98–107.
<https://doi.org/10.17645/si.v3i3.139>
- Hämäläinen, J. (2008). Nuorten osallisuus. *Sosiaalipedagogiikka*, 9, 13–34.
- Icehearts ry. (2022). *Icehearts-toiminta*. <https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Juppi, P. (2011). Nuorten syrjäytymisen tulkintakehykset mediassa. *Janus*, 19(3), 200–220.
- Juurikkala, V. (2022). Rakenteellisen sosiaalityön oikeudellinen perusta. Teoksessa E. Liukko, H. Muurinen, T. Kokkonen & V. Santalahti (toim.), *Vaikuttava rakenteellinen sosiaalityö* (20–24) (THL Raportti 1/2022). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-790-6>
- Karstensen, V., Piskorz-Ryń, O., Karna, W., Lee, A., Neo, X. S., & Gottschlich, D. (2024). The role of sports in promoting social inclusion. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(3), 41–48.
<https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.7.3.6>
- Kiili, J., Jaakola, A.-M., Anis, M., Lamponen, T., & Stenvall, E. (2024a). Johdanto. Teoksessa J. Kiili, A.-M. Jaakola, M. Anis, T. Lamponen & E. Stenvall (toim.), *Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö 2020-luvulla*. Gaudeamus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-345-436-1>
- Kiili, J., Moilanen, J., & Hedman, J. (2024b). Kartoittava analyysi lasten, nuorten ja perheiden sosiaalihuollon palveluista 2020-luvulla. Teoksessa J. Kiili, A. Jaakola, M. Anis, T. Lamponen & E. Stenvall (toim.), *Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö* (19–36). Gaudeamus Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-345-436-1>
- Kivipelto, M. (2022). Rakenteellisen sosiaalityön ulottuvuudet. Teoksessa E. Liukko, H. Muurinen, T. Kokkonen & V. Santalahti (toim.), *Vaikuttava rakenteellinen*

- sosiaalityö (13–19) (THL Raportti 1/2022). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-790-6>
- Lastensuojelulaki 417/2007.
<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2007/417>
- Lehtonen, O. & Kallunki, V. (2013). Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. *Janus* 21(2): 128–143.
- Liikuntalaki 390/2015. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/390>
- Liukko, E., Muurinen, H., Kokkonen, T., & Santalahti, V. (toim.). (2022). Vaikuttava rakenteellinen sosiaalityö (THL Raportti 1/2022). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-790-6>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). *Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen: työryhmän raportti*. https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Jokaiselle+lapselle+ja+nuorelle+mahdollisuus+mieleiseen+harrastukseen_raportti.pdf
- Me-säätiö. (n.d.). *Meistä*. <https://www.mesaatio.fi/meista> [Me-säätiö](https://www.mesaatio.fi/meista)
- Newman, T. J., Okamoto, K., Kimiecik, C., Magier, E., Beasley, L., Shute, L., Knuettel, M., Tarr, C., & Tucker, A. (2022). *Sport as an emerging area of social work practice: New playmakers in the athletic arena*. *Sport Social Work Journal*, 1(1), 35–52. <https://openjournals.bsu.edu/sportsocialworkjournal/article/view/3703/2051>
- Pelastakaa Lapset ry. (n.d.). *Eväitä Elämälle - ohjelma*. <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/lapsikoyhyys/evaita-elamalle-ohjelma/>
- Pelastakaa Lapset ry. (n.d.). *Harrastustuki*. <https://www.pelastakaalapset.fi/hae-tukea/harrastustuki/>
- Pelastakaa Lapset ry. (n.d.). *Sporttikummi-toiminta*.
<https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/lapsikoyhyys/sporttikummi/>
- Pelastakaa Lapset ry. (2025). *Tukihenkilö- ja sporttikummivalmennus – Turku, 8.–9.3.2025*. <https://www.pelastakaalapset.fi/tapahtumat/tukihenkilo-ja-sporttikummivalmennus-turku/> Pelastakaa Lapset
- Salminen, A. (2023). Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. Teoksessa *Osuva-sarja* (s. 3–11). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-395-082-5>

- Salminen, J., Lehtonen, P., Rikala, S., Kuusisto, A.-K., Luoma-Halkola, H., Puumala, E., Sointu, L., Wallin, A., & Häikiö, L. (2021). Osallisuuden kehät: Näkökulmia hyvinvoinnin muotoutumiseen. *Focus Localis*, 3, 4–18.
- Simard, S., Laberge, S., & Dusseault, M. (2014). Empowerment revisited: How social work integrated into a sports programme can make a difference. *Journal of Sport for Development*, 2(3). <https://www.jsfd.org/article/empowerment-revisited-how-social-work-integrated-into-a-sports-programme-can-make-a-difference/>
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2025a). *Järjestöt ja yhdistykset osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää*. <https://stm.fi/jarjestot-ja-yhdistykset>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2025b). *Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä ja vastuut*. <https://stm.fi/sotepalvelut/jarjestelma-vastuut> [Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö](https://stm.fi/sotepalvelut/jarjestelma-vastuut)
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2025c). *Toimeentulotuki*. <https://stm.fi/toimeentulotuki>
- Stagnone, N., Alexander, K. N., Adams, K. V., & Dorsch, T. (2025). Nature’s medicine? The associations of organized youth sport, unstructured physical activity, and land-use recreation with children’s mental health, emotional control, and social well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1012. <https://www.mdpi.com/1660-4601/22/7/1012>
- Super, S., Hermens, N., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2018). Youth developmental outcomes of a sport-based positive youth development programme. *BMC Public Health*, 18, 1012. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5955-y>
- Talentia. (n.d.). Ammattitietikka. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattitietikka/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2024d). *Huostaanotto (Lastensuojelun käsikirja)*. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2024f). *Jälkihuolto ja itsenäistyminen (Lastensuojelun käsikirja)*. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/lasten-ja-nuorten-lastensuojeluopas/lastensuojelun-toiminta/jalkihuolto-ja-itsenaistyminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2024e). *Kehittyvä palvelujärjestelmä*. <https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2024c). *Keskeisiä käsitteitä*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2024b). Osallisuuden edistäminen. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2024a). Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- Uotinen, J., & Vaalavuo, M. (2022). Hyvinvointi Euroopassa: Käsitteet, mittarit ja jakautuminen. Teoksessa S. Karvonen, L. Kestilä & P. Saikkonen (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2022* (s. 75–93). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/45caebbb-b73e-4074-9661-ac190a226f11/content>
- World Health Organization. (2025). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2012). WHOQOL user manual. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/4c5cd94a-599e-450f-9141-4a21a7b74849/content>

Liitteet

Liite 1: Aineisto

Kirjoittaja(t), julkaisuvuosi ja -maa	Artikkelin otsikko	Tutkimusmenetelmä(t) ja aineisto	Tutkimuksen aihe
Aarresola, O., Villberg, J., Tammelin, M. & Kokko, S. 2025 Suomi	Liikunnan eriarvoisuus. Perheen taloustilanteen yhteys lasten ja nuorten liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen.	Kvantitatiivinen tutkimus Webropol-kyselylomakkeet LIITU 2022 -kyselyaineisto; N = 835 (analyysissä N = 7209); kohderyhmä: 3.–9.-luokkalaisten (n. 9–16-vuotiaat).	Perheen taloudellisen tilanteen yhteys 3.–9.-luokkalaisten lasten ja nuorten liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen.
Anderson-Butcher & Bates 2025 Yhdysvallat	Evaluating the effects of sport-based positive youth development programs in enhancing social skill development: Findings from a randomized study of LiFEsports.	Randomoitu koasetelma: interventioryhmä ja odotuslistakontrolli. 78 lasta, keskimäärin noin 9-vuotiaita (41 interventioryhmässä, 37 kontrolliryhmässä). Sosiaalisten taitojen muutosta mitattiin ennen ja jälkeen intervention SSIS-RS -mittarilla (vanhemman/huoltajan arvio)	Urheilupohjaisen LiFEsports-ohjelman vaikutukset nuorten sosiaalisten taitojen kehitykseen
Beasley, L., J. Newman, T. & Hardin, R. 2021 Yhdysvallat	Applying Social Work Values to Practice in Sport: Perspectives of Licensed Social Workers Employed in Collegiate Athletics	Kvalitatiivinen tutkimus Puolistrukturoidut haastattelut. Aineisto analysoitiin deduktiivisesti NASW:n kuuden ydinarvon mukaan. N = 9 lisensoitua sosiaalityöntekijää (aikuisia; ikätietoja ei raportoitu), jotka työskentelivät NCAA	Tutkimus tarkastelee, miten sosiaalityön arvot (NASW Code of Ethics) näkyvät käytännössä sosiaalityöntekijöiden työssä yliopistourheilun parissa.

		Division I - urheiluorganisaatioissa	
Hermens, N., Super, S., Verkoojien, K. & Koelen, M. 2015 Alankomaat	Intersectoral Action to Enhance the Social Inclusion of Socially Vulnerable youth through Sport: An Exploration of the Elements of Successful Partnerships between Youth Work Organisations and Local Sports Clubs	Kvalitatiivinen tutkimus Puolistrukturoidut haastattelut nuorisotyöntekijöille sekä avoimet fokusrhmäkeskustelut urheiluseurojen edustajille N = 25 (5 nuorisotyöntekijän haastattelua; 3 fokusrhmää, yhteensä 20 osallistujaa 14 urheiluseurasta; aikuisia; ikä tietoja ei raportoitu)	Sosiaalisen osallisuuden edistäminen sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevien nuorten keskuudessa liikunnan avulla sekä nuorisotyön ja paikallisten liikuntaseurojen välisen yhteistyön onnistumisen edellytykset
J. Newman, T., Okamoto, K., Kimiecik, C., Magier, E., Beasley, L., Shute, L., Knuettel, M., Tarr, C. & R. Tucker, A. 2022 Yhdysvallat	Practice Update: Sport as an Emerging Area of Social Work Practice: New Playmakers in the Athletic Arena	Kvalitatiivinen tutkimus. Puolistrukturoidut yksilöhaastattelut N = 15 sosiaalityöntekijää (aikuisia, 25–65- vuotiaita)	Sosiaalityön rooli urheilukonteksteissa ja sosiaalityön arvojen soveltaminen urheilun käytäntöihin
Karstensen, V., Piskorz- Ryn, O., Karna, W., Lee, A., Seng Neo, X. & Gottschlich, D. 2024 Kanada	The Role of Sports in Promoting Social Inclusion and Health in Marginalized Communities	Laadullinen tutkimus Puolistrukturoidut haastattelut N ei ilmoitettu; osallistujien ikää ei raportoitu. Haastateltavina marginalisoituihin yhteisöihin kuuluvia henkilöitä (esim. etniset vähemmistöt, pienituloiset, vammaset). Artikkelin ei erittele, olivatko he lapsia, nuoria vai aikuisia.	Tutkimus selvittää, miten liikunta edistää sosiaalista osallisuutta ja hyvinvointia marginalisoiduissa yhteisöissä.

<p>Simard, S., Laberge, S. & Dusseault, M. 2014 Kanada</p>	<p>Empowerment revisited: How social work integrated into a sports programme can make a difference</p>	<p>Laadullinen tutkimus Puolistrukturoidut haastattelut N = 7 nuorta naista, jotka olivat osallistuneet BdmB-ohjelmaan. Vastaajien keski-ikä 19-vuotta.</p>	<p>BdmB-koripallo-ohjelman (sosiaalityöhön integroituna) vaikutus nuorten naisten, rikollisuuden ja koulupudokkuuden riskissä olevien voimaantumiseen.</p>
<p>Stagnone, N., N. Alexander, K., V. Adams, K. & Dorsch, T. 2025 Yhdysvallat</p>	<p>Nature's Medicine? The Associations of Organized Youth Sport, Unstructured Physical Activity, and Land-Use Recreation with Children's Mental Health, Emotional Control, and Social Well-Being.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus Verkkokyselyt. Analyseissä käytettiin Kruskal-Wallis-testiä ja Dunnin post hoc -testejä. N = 3246 huoltajaa, jotka raportoivat yhdestä 6–18-vuotiaasta lapsestaan</p>	<p>Fyysisen aktiivisuuden eri muotojen yhteys lasten ja nuorten mielenterveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin</p>
<p>Super, S., Hermens, N., Verkooijen, K. & Koelen, M. 2018 Alankomaat</p>	<p>Examining the relationship between sports participation and youth developmental outcomes for socially vulnerable youth</p>	<p>Poikkileikkausaineisto Kyselylomakkeiden täyttö kahdessa eri ajankohdassa (T1 ja T2) 6kk:n välein (N = T1 = 283 & T2 = 187 sosiaalisesti haavoittuvaa nuorta, 12–23-vuotiaita (keski-ikä 14,68 v))</p>	<p>Liikuntaan osallistumisen yhteydet sosiaalisesti haavoittuneiden nuorten kehitystuloksiin (käyttäytyminen, koulu, hyvinvointi)</p>

