

# YOUnite

Kokonaisvaltainen koulutusohjelma, joka edistää ylipainoisten ja liikalihavien nuorten integroimista työmarkkinoille

## OHJAAJIEN KÄSIKIRJA LIIKUNTA MODUULI

# YOUnite <sup>..</sup>

## Sisällysluettelo

- 01** Johdanto
- 02** Lihavuus merkittävänä maailmanlaajuisena ongelmana
- 03** Yleiset ohjeet ja koulutusmenetelmät koulutusohjelmalle: Kaksoispyörä-malli, tapoja sitouttaa kohderyhmä, suosituksia aktiviteettien ohjaamiseksi
- 04** Liikunta- moduulin tavoitteet, ylipainoon ja lihavuuteen liittyvät urheiluhaasteet, sekä urheilua ja lihavuutta koskevat tieteelliset näkemykset
- 05** Olennaiset käsitteet
- 06** Lähteet ja lisälukemista



# 1. JOHDANTO

*Tämän moduulin kolme ensimmäistä kappaletta sisältävät olennaisia ohjeita ja suuntaviivoja, jotka ovat yhtenäisiä kaikissa kuudessa YOUNITE-ohjelman kehittämässä moduulissa. Jos olet jo tarkastellut näitä osioita jossain toisessa moduulissa, voit siirtyä suoraan moduuliin liittyvään sisältöön. Suosittelemme kuitenkin, että käyt kaikki luvut läpi, mikäli YOUNITE-koulutusmateriaalit eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja tai haluat kerrata asioita.*

Ohjaajien käsikirja tarjoaa taustatietoa YOUNITE-projektin koulutusmoduuleille, jotka on kehitetty auttamaan ohjaajia, nuorisotyöntekijöitä ja valmentajia työskentelemään ylipainoisten ja liikalihavien nuorten sekä niiden kanssa, jotka ovat vaarassa tulla ylipainoisiksi. Moduulin aktiviteetit ovat ladattavissa **YOUNITE-verkkosivulta**.

*YOUNITE-projekti pyrkii auttamaan ylipainoisia ja liikalihavia nuoria selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistettävyyttään. Erasmus+ -ohjelman osarahoittama YOUNITE-projekti on kehittänyt sitouttavan koulutusohjelman, joka lisää itsevarmuutta ja auttaa nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja mahdollisista syrjäntilanteista. Moduulien tavoitteena on tarjota nuorille, joilla ei ole paljon aikaisempaa tietämystä terveellisistä elämäntavoista, käytännön työkaluja fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseen.*



Koulutusohjelman kohderyhmänä ovat 15-24-vuotiaat nuoret, erityisesti heikommassa asemassa olevat, kuten NEET-nuoret (nuoret, jotka eivät ole työskennelleet, opiskelleet tai osallistuneet koulutukseen), jotka myös kamppailevat ylipainon tai liikalihavuuden kanssa. Materiaaleja voidaan kuitenkin käyttää myös ennaltaehkäisevänä työkaluna ja lisätä tietoisuutta aiheista.

YOUnite-projektin kumppanit ovat kehittäneet kuusi koulutusmoduulia, jotka kattavat terveystieteelliset näkökohdat, ravitsemuksen, liikunnan, stressin vaikutukset, tietoisuuden ja työllistettävyyden. Nämä moduulit perustuvat epämuodollisen koulutuksen käytäntöihin ja ovat suunniteltu lisäämään nuorten itsevarmuutta heidän valmistautuessaan työmarkkinoille. Moduulit voidaan toteuttaa yhtenäisenä ohjelmalla (kaikki kuusi moduulia) tai valita yksittäisiä moduuleja tai aktiviteetteja erilaisten tarpeiden ja olosuhteiden.

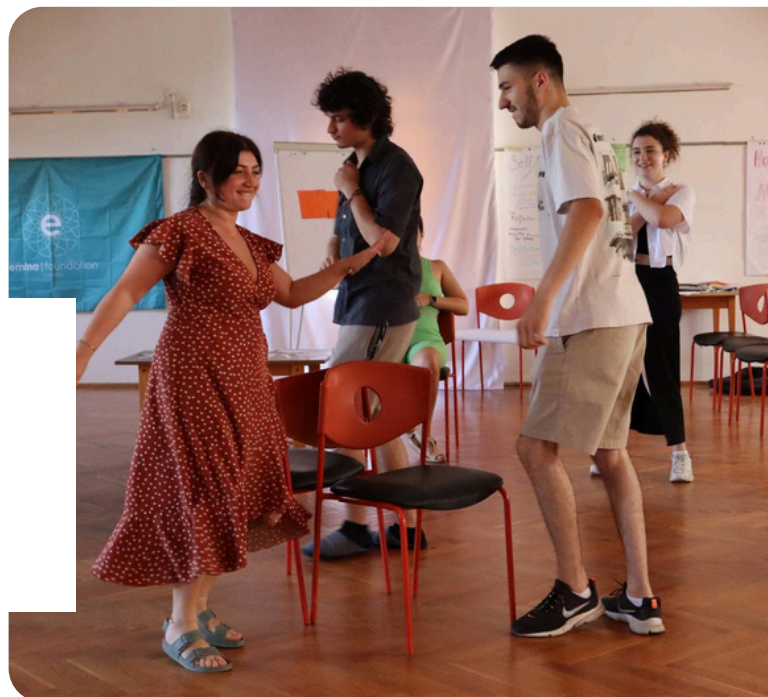
Koulutusohjelmaa testattiin ensimmäisiä kertoja kesällä 2024 Itävallassa, Puolassa, Suomessa ja Unkarissa. Ohjaajat ja nuoret kokeilivat eri moduuleja käytännössä, ja saadun palautteen perusteella materiaaleja hiottiin koulutusohjelman parantamiseksi.

Jokaisessa moduulissa on mukana kattavat aktiviteettien kuvaukset, jotka ovat olennaisia suunniteltaessa ja toteutettaessa aktiviteetteja. Lisäksi moduuliin sisältyy **ohjaajien käsikirja**, josta löytyy tärkeää taustatietoa kyseisestä moduulista.

Nämä ohjeet ovat suunniteltu tukemaan ohjaajia ja opettajia, jotka työskentelevät nuorten kanssa päivittäin, varustamalla heidät tarvittavilla työkaluilla ja tiedolla koulutusohjelman pitämiseen. Ohjeet ovat käyttäjäystävällisiä ja helposti toteutettavissa, mikä tarkoittaa, että aiempaa asiantuntemusta aiheesta ei vaadita.

Riippumatta siitä, onko aihe sinulle uusi vai haluatko syventää tietämystäsi, nämä ohjeet auttavat sinua toteuttamaan moduulit itsevarmasti ja olemaan merkityksellisessä vuorovaikutuksessa nuorten kanssa.

Ohjaajien käsikirjan tavoitteena on myös varustaa ohjaajat, nuorisotyöntekijät ja opettajat tiedoilla ylipainoisten ja liikalihavien nuorten kohtaamisesta erityisistä haasteista. Lisäksi pyritään torjumaan painostigmoja edistämällä painoinklusiivista kieltä, joka edistää empaattisempaa ja tehokkaampaa lähestymistapaa terveyteen, ravitsemukseen ja hyvinvointiin.



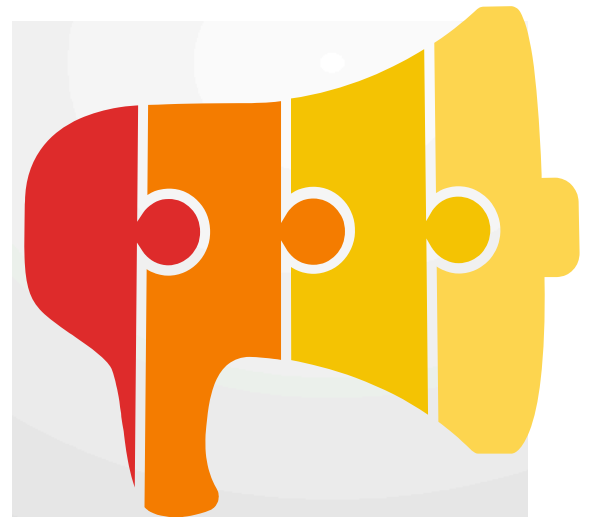
Ohjeet antavat yleiskuvan ohjaajille keskeisistä huomioista, mukaan lukien kuinka voimaannuttaa ja olla vuorovaikutuksessa haavoittuvien nuorten kanssa, erityisesti niiden, jotka eivät ole aiemmin käsitelleet kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyviä aiheita, ja kuinka luoda turvallinen ja motivoiva ympäristö.

## 2. LIHAVUUS MERKITTÄVÄNÄ MAAILMANLAAJUISENA ONGELMANA

Euroopan unionissa paino-ongelmat ja lihavuus lisääntyvät nopeasti. Vuonna 2019 52,7 % yli 18-vuotiaista EU:n kansalaisista oli ylipainoisia Eurostatin tietojen mukaan [1]. Lihavuus on vakava terveysongelma, ja se on yksi merkittävistä riskitekijöistä monille ei-tarttuville taudeille (non-communicable diseases (NCDs)), kuten diabetekselle, korkealle verenpaineelle, aivohalvauksille sekä sydän- ja verisuonitaudeille [2]. Ylipainon ja liikalihavuuden on havaittu olevan yhteydessä maailmanlaajuisesti suurempaan kuolemanriskiin kuin aliravitsemus. Maailman terveysjärjestön (WHO) laatimassa Euroopan alueellisessa liikalihavuusraportissa vuodelta 2022 todetaan, että liikalihavuus- ja ylipaino-ongelmat vaikuttivat lähes 60 %:iin aikuisista ja lähes kolmasosaan lapsista (29 % tytöistä ja 27 % pojista) [3].

Liikalihavuudella on lääketieteellisestä näkökulmasta sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia terveyteen. Liikalihavuus lisää sekä lapsilla että aikuisilla useiden terveysongelmien riskiä, kuten kohonneen verenpaineen ja korkean kolesterolin kehitystä, jotka ovat puolestaan riskitekijöitä sydänsairauksille, tyypin 2 diabetekselle, hengityssairauksille (asthma, uniapnea) ja nivelvaivoille (nivelrikko). Edellä mainitut terveysongelmat voivat vaikuttaa myös mielenterveyteen, kuten ahdistuksen tai masennuksen syntymiseen, matalaan itsetuntoon ja alhaisempaan itsearvioituun elämänlaatuun sekä sosiaalisiin ongelmiin (kiusaaminen, stigmatisaatio). Liikalihavilla lapsilla on lisäksi myös suuri riski olla liikalihavia aikuisiällä [4].

Terveysvaikutusten lisäksi liikalihavuudella on myös taloudellisia vaikutuksia. Liikalihavuus aiheuttaa sekä suoria sairaanhoitokuluihin liittyviä kustannuksia että ei-hoidollisia kustannuksia. Sairaanhoitokuluihin sisältyvät muun muassa ennalta-ehkäisevät palvelut sekä diagnostiikka- ja hoitopalvelut.



Euroopan unionissa liikalihavuuteen liittyvät sairaanhoitokulut muodostavat vuosittain 1,9–4,7% koko terveydenhuoltokustannuksista ja noin 2,8 % sairaalakustannuksista. Ylipainoisilla ja liikalihavilla terveydenhuoltokustannukset olivat 9,9% ja 42,7% korkeammat verrattuna normaalipainoisiin aikuisiin [5].

Ei-hoidolliset kustannukset liittyvät sairauteen ja kuolemaan, ja niihin sisältyy tuottavuuden menetykset.

Lisäksi on merkittävä määrä näyttöä siitä, että liikalihavilla ihmisillä on heikommat mahdollisuudet työllistyä ja he ansaitsevat keskimäärin alhaisempia palkkoja. On olemassa viitteitä siitä, että nämä alentuneet ansiot johtuvat syrjivästä rekrytoinnista sekä työrolien jakautumisesta harvemmin asiakaspalvelutehtäviin. Ylipaino ja liikalihavuus muodostavat esteitä työmarkkinoilla ja voivat haitata ammatillista menestystä (World of Labour, Susan L. Averett) [6].

### 3. YLEISET OHJEET JA KOULUTUSMENETELMÄT KOULUTUSOHJELMALLE: KAKSOISPYÖRÄ-MALLI, TAPOJA SITOUTTAA KOHDERYHMÄ, SUOSITUKSIA AKTIVITEETTIEHJEN OHJAAMISEKSI

Koulutusohjelman tarkoituksena on esitellä nuorille kokonaisvaltainen hyvinvointi aiheena sekä kannustaa heitä joustavuuteen ja tukea heidän työmarkkinoille pääsyä. Projektin keskiössä ei ole liikalihavuuden "korjaaminen", mikä on pikemminkin pitkän aikavälin tavoite, vaan nuorten integroituminen työelämään.

Ohjaajien käyttämät menetelmät voivat vaihdella erilaisten taustojen, valmiuksien, kokemusten ja ammatillisten profiilien mukaan. Tärkeintä on, että itse koulutus on suunniteltu aloitustason koulutukseksi, joka kannustaa osallistujia jatkamaan itsensä kehittämistä ohjelman päätyttyä.



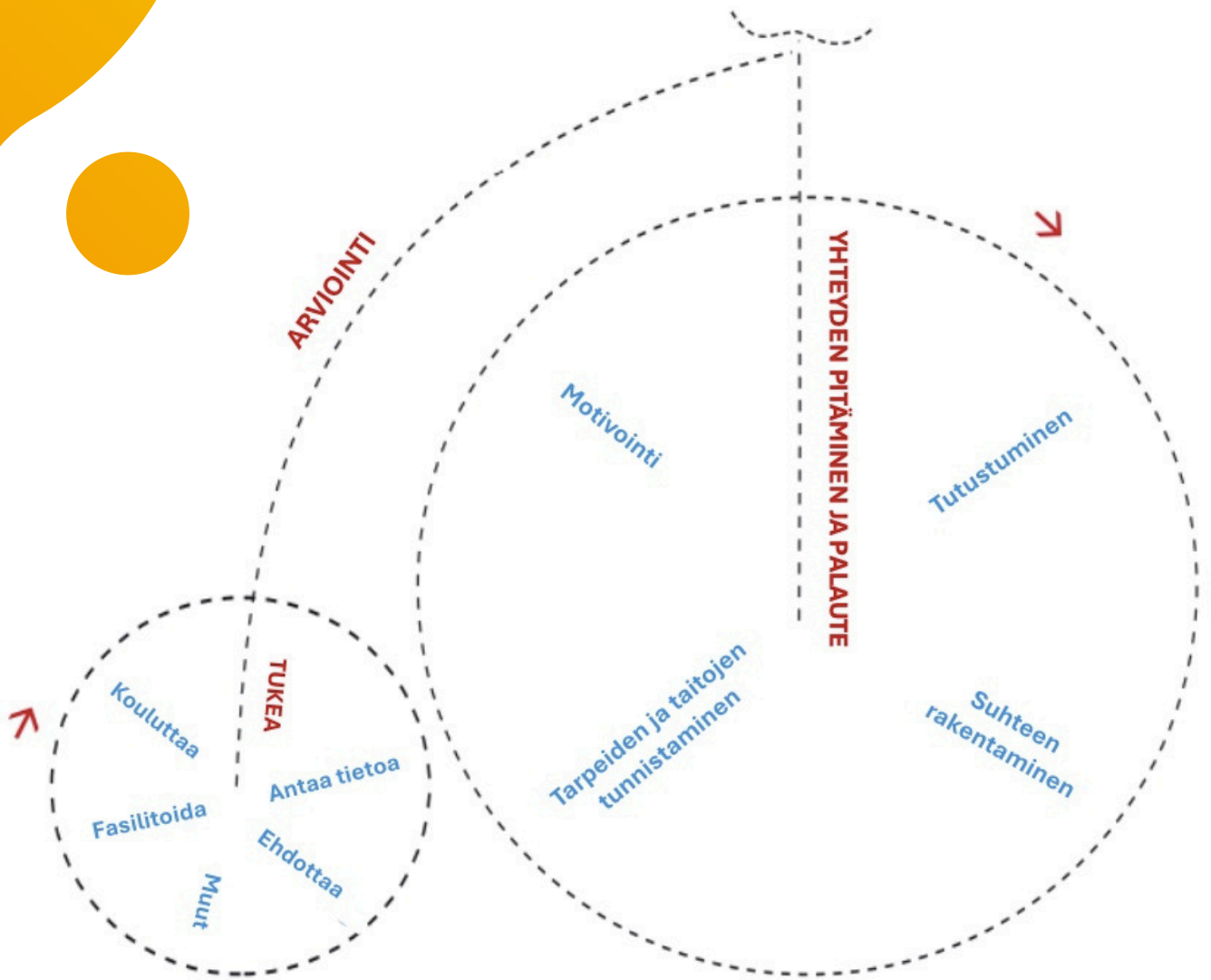
*Kaksoispyörä-mallia voi kuvitella polkupyöränä, jossa kaksi pyörää liikkuu samanaikaisesti ja vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Iso pyörä edustaa koulutusprosessin motivoivaa aspektia, kun taas pieni pyörä kuvaa erilaisia tapoja, joilla ohjaajat voivat tukea ryhmää ja yksilöitä, kuten tiedon jakaminen, ehdotusten antaminen tai aktiviteettien fasilitoiminen. Molemmat pyörät ovat olennaisia, jotta koulutus etenee sujuvasti.*



Koulutusmoduulien metodologian perustana on ollut Kaksoispyörä-malli, jonka esitteli SALTO Youth Initiatives Resource Centre [7]. Mallia on kuitenkin muokattu sopimaan paremmin koulutusohjelman erityisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Metodologia pyrkii tarjoamaan ohjeistusta pääkoulutusvaiheille ja auttamaan koulutusprosessin hallinnassa koulutusmoduulien toteutuksen aikana.

#### **Kaksoispyörä-mallilla on seuraavat vaiheet:**

- 👉 **motivointi;**
- 👉 **tutustuminen;**
- 👉 **suhteen rakentaminen;**
- 👉 **tarpeiden ja taitojen tunnistaminen;**
- 👉 **tukeminen;**
- 👉 **arviointi;**
- 👉 **yhteyden pitäminen ja palaute;**



**Kuva 1. Suomenettu Kaksoispyörä-malli.**  
**Lähde: SALTO Youth Initiatives Resource Centre (2006).**

Ohjaajilla on keskeinen rooli koulutusmoduulin tavoitteiden saavuttamisessa, sillä he ovat vastuussa merkittävästä työstä, jota suurempi pyörä edustaa. Ohjaajien asiantuntemus ja ohjaus ovat välttämättömiä tekijöitä. He toimivat moduulien toteutuksen moottorina, ohjaten osallistujia menestyksekkääseen integroitumiseen työmarkkinoille.

*Yksinkertaistetusti sanottuna pieni pyörä edustaa sitä, mitä koulutuksessa tapahtuu, kun taas suuri pyörä kuvaa, miten asiat tapahtuvat, keskittyen ryhädynamiikkaan.*

**Mallin ymmärtämiseksi on käytävä läpi jokainen suuremman etupyörän vaihe yksitellen.**

## Motivointi

Ohjaajat ovat keskeisessä roolissa osallistujien motivoimisessa ja kiinnostuksen ylläpitämisessä koko koulutusmoduulin toteutuksen ajan. Ohjaajana asetu osallistujien asemaan: mikä motivoisi ja kiinnostaisi sinua, jos olisit osa ryhmää? Ota huomioon seuraavat seikat motivaation ylläpitämiseksi:

👉 **Turvallinen ja terveellinen ympäristö (fyysinen).** Varmista, että koulutustila on mukava ja edistää oppimista.

👉 **Tukeva ympäristö (emotionaalinen).** Luo mukava ilmapiiri, jossa osallistujat tuntevat itsensä arvostetuiksi ja ymmärretyiksi.

👉 **Positiivinen, kunnioittava ja kannustava yhdessäolo.** Rakenna luottamusta ryhmän kanssa osoittamalla aitoa huolenpitoa ja kunnioitusta ohjaajana.

👉 **Realististen ja saavutettavien tavoitteiden asettaminen** Auta osallistujia määrittämään realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita, jotka innostavat heitä ottamaan konkreettisia askeleita kohti päämääräänsä. Näin syntyy onnistumisen tunne, joka motivoi jatkamaan eteenpäin.



## Tutustuminen

Ohjaajat helpottaa osallistujia tutustumaan toisiinsa ja ryhmäytymisprosessissa. Tässä vaiheessa ohjaaja keskittyy ymmärtämään osallistujien taustoja ja kokemuksia.

Tämä tarkoittaa vieraanvaraisen ja turvallisen tilan luomista, jossa nuoret tuntevat olonsa mukavaksi jakaessaan henkilökohtaisia tarinoitaan, haasteistaan ja toiveistaan, varmistaen syvemmän ymmärryksen yksilöllisistä tarpeista. Ohjaajana pyri keräämään mahdollisimman paljon tietoa koulutuksen alussa, jotta saat selkeän kuvan nuorista, joiden kanssa tulet työskentelemään.

*Jotta nuoret voivat syventää käsitystään omasta minäkuvastaan ja ohjaaja saa paremman ymmärryksen heidän syvimmistä toiveistaan, unelmistaan ja peloistaan, suositellaan käytettäväksi menetelmää nimeltä "Henkilökohtainen ajatuskartta" (Personal Mind Map). Lisätietoja tästä menetelmästä on saatavilla lähdeluettelosta, joka löytyy tekstin loppuosasta [13, 14]*

Henkilökohtainen ajatuskartta on tehokas väline itsereflektioon, toisiimme tutustumiseen ja voimavara-suuntautuneeseen nuorisotyöhön.



Tutustumisvaihe on tärkeä perusta vahvalle suhteelle, jonka toivotaan olevan hedelmällinen sekä ohjaajalle että ryhmälle. Tämä on ohjaajan tilaisuus tunnistaa ryhmän keskeiset hahmot ja toimijat: kuka johtaa, kuka tuo esiin ideoita, kuka on kaikkein intohimoisin koulutuksen suhteen, kuka on sitoutunein, kuka on hauska, kuka on skeptisempi ja monia muita piirteitä.

Lisäksi, muistathan, että toisten tunteminen tarkoittaa myös nuorille mahdollisuuden antamista tuntea sinut paremmin: mitkä kokemukset ovat tuoneet sinut tänne, millainen ihminen olet, millaisia aktiviteetteja teit nuoruudessasi, mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä.

## Suhteen rakentaminen

Tämän tarkoittaa käytännössä ryhmädynamiikan hallintaa, eli osallistujien välisen vuorovaikutuksen sekä ryhmän ja sinun välisen vuorovaikutuksen ohjausta. Käytännössä tavoitteesi on luoda positiivinen ympäristö kehittämällä taitojasi havainnoijana ja viestijänä. Sinun tulee pystyä ymmärtämään sekä verbaalisia että non-verbaalisia signaaleja, jotta tiedät, kuinka jokainen osallistuja voi. Tämä ymmärrys auttaa sinua saamaan ryhmästä parhaan hyödyn ja sopeutumaan erilaisiin viestintätapoihin. On tärkeää välttää negatiivisia asenteita, jotka voivat estää ryhmän jäseniä ilmaisemasta itseään luonnollisesti.

Tämän saavuttamiseksi on välttämätöntä soveltaa sosio-psykologisia taitoja, kuten empatiaa, kärsivällisyyttä ja sopeutumiskykyä, jotka ovat olennaisia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

Nämä taidot auttavat sinua ymmärtämään ryhmädynamiikkaa, ja yhdistettynä vahvoihin viestintätaitoihin ne mahdollistavat nuorten tukemisen heidän pyrkimyksissään, muutosten käsittelyssä ja työmarkkinataitojen kehittämisessä.

Tehokkuutesi hyvien suhteiden luomisessa ryhmän kanssa riippuu usein kokemuksestasi, kyvystäsi kuunnella, havaita ja luoda vuoropuhelua, sekä avoimuudestasi ja kyvystäsi työskennellä erilaisten persoonallisuuksien kanssa.

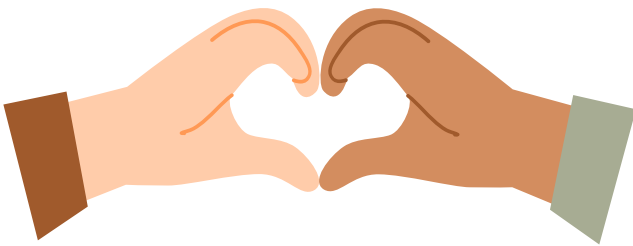


## Tarpeiden ja taitojen tunnistaminen

On erittäin tärkeää, että selvität, mitkä taidot ja kyvyt ryhmän jäsenillä jo on ja mitä heidän on kehitettävä saavuttaakseen koulutuksen tavoitteet. Älä huoli, vaikka huomaat, että ryhmältä puuttuu joitakin olennaisia kykyjä tiettyyn koulutustehtävään liittyen. Koulutusmoduulin kautta heillä on mahdollisuus kehittää näitä kykyjä, ja tehtäväsi ohjaajana on auttaa ryhmää tunnistamaan omat oppimistavoitteensa, jotka heidän tulee saavuttaa.

## Tukeminen

Kyseessä on jatkuvan ohjauksen ja kannustamisen tarjoaminen koko koulutuksen ajan. Ohjaaja toimii mentorina ja valmentajana, tarjoten henkilökohtaista neuvontaa ja resursseja auttaakseen osallistujia saavuttamaan tavoitteensa. Osallistujia kannustetaan asettamaan realistisia tavoitteita ja ohjaaja on jatkuvasti läsnä auttamassa mahdollisten haasteiden ratkaisussa. Ohjaajan tehtävänä on luoda kannusatava ja tukeva koulutusympäristö.



## Arviointi

Tämä sisältää koulutuksen edistymisen ja tulosten arvioinnin. Ohjaajan tulisi käyttää erilaisia menetelmiä, kuten palautelomakkeita, itsereflektointiharjoituksia tai ryhmäkeskusteluja, saadakseen tietoa koulutuksen tehokkuudesta. Rakentavan palautteen antaminen ja osallistujien kannustaminen pohdiskelemaan omaa edistymistään auttavat tunnistamaan, mitä on saavutettu ja mitkä alueet kaipaavat parannusta.

Ohjaajan rooli on taata, että arviointi on jatkuva prosessi, joka mahdollistaa ohjelman mukauttamiseen ja varmistaa osallistujille koulutuksen tuottaman hyödyn.

## Yhteyden pitäminen ja palaute

Yhteyden ylläpitäminen tarkoittaa jatkuvaa viestintää ja tiedon vaihtoa ohjaajan ja nuorten välillä. On tärkeää, että ohjaaja vastaa kaikkiin kysymyksiin, jotka saattavat herätä koulutuksen aikana. Varmista, että nuoret tietävät, milloin ja miten he voivat ottaa sinuun yhteyttä, jos he tarvitsevat apua.

Palautteen antaminen on keskeistä, ja on tärkeää luoda ympäristö, jossa sekä sinä että nuoret voitte antaa ja vastaanottaa palautetta.

Jotta palaute olisi tuottavaa ja hyödyllistä, pidä mielessä seuraavat seikat:

- ☹️ Palautteen tulisi olla **selkeää, konkreettista ja ymmärrettävää** vastaanottajalle tai ryhmälle.
- ☹️ **Vastaanottajan tai ryhmän** pitäisi pystyä hyväksymään palaute ja pitämään sitä rakentavana.
- ☹️ Palautteen tulisi tarjota **persuteltua tietoa**, jota vastaanottaja tai ryhmä voi käyttää parantamiseen.

Varmista, että antamasi palaute keskittyy palautteen saajan tai ryhmän tarpeisiin, ei omiin tarpeisiin. Tämä auttaa välttämään puolustautumisreaktioita ja kannustaa positiivisiin muutoksiin.

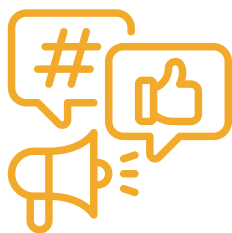
Samalla hyödynnä nuorilta saamaasi palautetta pohtiaksesi menetelmiäsi ja parantaaksesi omaa koulutusikäntöäsi.

## Ohjeet ja vältettävät asiat, kun keskustellaan liikalihavuudesta ja ylipainosta

Tiedotusvälineissä ja yhteiskunnassa liikalihavuutta kuvataan yleisesti monin eri tavoin, mikä voi osaltaan lisätä painon leimaamista.

Näitä voivat olla mm:

- ☹ Puhe, joka ei aseta ihmistä etusijalle
- ☹ Halventavien ja negatiivisten nimitysten käyttö
- ☹ Epätarkka kuvaus tai väärin lääketieteellisten termien käyttö
- ☹ Puuttellinen tieto liikalihavuuden syistä laajemmassa kontekstissa.



Tällainen kielenkäyttö voi yksinkertaistaa liikalihavuutta ja sen taustasyitä, samalla unohtaen laajemmat sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät. Se myös luo negatiivisen mielikuvan liikalihavuudesta kärsivistä ihmisistä, mikä voi vahvistaa virheellisiä käsityksiä ja lisätä painostigmaa heidän ympärillään.

**People first -kieli** tarkoittaa, että yksilö asetetaan etusijalle ja terveysongelmasta keskustellaan vasta seuraavaksi. Esimerkiksi on suositeltavaa sanoa "henkilö, jolla on lihavuutta" sen sijaan, että sanoisi "lihava henkilö" tai käyttäisi muita negatiivisia nimityksiä. Ihminen ensin -kielenkäytön käyttäminen on todella tärkeää, koska se auttaa välttämään terveysongelmista kärsivien henkilöiden inhimillisyyden riistämisen.



People first-kielen käyttö varmistaa, että emme leimaa yksilöitä heidän sairautensa perusteella. Tämä ajatustapaa voidaan soveltaa monissa erilaisissa tilanteissa, ja kannustamme sen käyttöä puhuessamme lihavuudesta.

## Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ Liikalihava henkilö
- ✗ Liikalihava osallistuja
- ✗ Liikalihava lapsi

## Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Henkilö/yksilö, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Osallistuja, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Lapsi, jolla on liikalihavuutta

Vaikka ymmärrys liikalihavuuden moninaisista syistä on lisääntynyt, monet ihmiset pitävät sitä edelleen pelkästään yksilön käyttäytymisen ja valintojen seurauksena. Kun liikalihavuudesta keskustellaan, yksilöiden on tapana käyttää voimakkaita sanoja, joiden tarkoituksena on vaikuttaa kuulijoihin dramatiikalla. Vaikka tällaiset sanat eivät välttämättä ole suunnattu suoraan tiettyihin henkilöihin, niiden käyttöä olisi silti syytä välttää.

## Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ "Kirous"
- ✗ "Rasitus"
- ✗ "Rutto"

## Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Käyttää täsmällisiä faktoja ja lukuja
- ✓ Tee selväksi, mitä ongelma koskee, äläkä jätä asiaa tulkinnanvaraiseksi.
- ✓ Vältä epäselvää kielenkäyttöä.
- ✓ Kerro selkeästi terveysvaikutuksista. Esim. "Liikalihavuus voi vaikuttaa terveyteesi x ja y tavalla."

Liikalihavuutta tulisi pitää sairautena sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin vain tilana. Sen sijaan ylipaino määritellään tyyppillisesti lääketieteellisenä tilana, joka perustuu kehon massan indeksiin (BMI). Kun käytetään termiä "ylipaino", sitä tulisi käyttää joko substantiivina tai adjektiivina yksilökeskeisessä kielessä [8]. Esimerkiksi sekä "ylipainoiset ihmiset" että "ihmiset, jolla on ylipainoa" ovat hyväksyttäviä ilmaisuja, kun taas "ylipainoiset" ei ole.

Tieteellisen, kliinisen tai kansanterveydellisen kontekstin ulkopuolella voidaan käyttää neutraalimpia ja inklusiivisempia termejä, kuten "ihmiset, joilla on suurempi paino" tai "henkilöt, joilla on suurempi vartalo".

## Käytännön vinkkejä ohjaajille ja kasvattajille, jotka työskentelevät nuorten kanssa, joilla on ylipainoa ja lihavuutta

Tämän kohderyhmän kanssa toimiminen edellyttää harkittua ja tietoista lähestymistapaa. Alla on muutamia ohjeita, jotka on hyvä ottaa huomioon aktiviteetteja ohjattaessa.

### Tee näin:

- Luo ennakkoluuloton ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat turvallisesti jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan.**

*Esimerkki: Aloita sessiot jäänmurtaajilla, jotka rohkaisevat kaikkia puhumaan ja varmista, että kaikkien ääni kuuluu ilman kritiikkiä tai keskeytyksiä. Käytä lauseita kuten "Kiitos, että jaoit ajatuksesi" vahvistaaksesi osallistujien panosta.*

- Käytä kunnioittavaa ja rohkaisevaa kieltä, joka edistää positiivisuutta ja hyväksyntää.**

*Esimerkki: Käytä ihmislähtöistä kieltä ja kehystä keskustelut aina myönteiseen sävyyn, keskittyen hyvinvointiin eikä pelkästään painoon.*

- Tunnista, että jokaisen osallistujan matka on ainutlaatuinen, ja vahvista heidän tunteensa ja näkökulmansa.**

*Esimerkiksi keskustelun aikana voit tunnustaa yksilöllisiä kokemuksia sanomalla: "Ymmärrän, että jokaisen matka on erilainen, ja on tärkeää kunnioittaa jokaisen tarinaa."*



- Kannusta avoimeen vuoropuheluun, jossa osallistujat voivat vapaasti ilmaista ajatuksiaan, kysymyksiään ja huolenaiheitaan.**

*Esimerkki: Luo anonyymi kysymyslaatikko, johon osallistujat voivat jättää kysymyksiä tai huolia, jotka saattavat olla epämiellyttäviä tuoda esille ääneen. Vastaa näihin kysymyksiin ryhmätilanteessa edistääksesi avointa kommunikointia.*



- U Tarjoa näyttöön perustuvaa tietoa lihavuudesta ja terveellisistä elämäntavoista voidaksesi voimaannuttaa yksilöitä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä.**

*Esimerkki: Jaa resursseja, kuten esitteitä tai videoita luotettavilta terveysjärjestöiltä, ja selitä ravitsemuksen ja liikunnan taustalla olevaa tiedettä helposti ymmärrettävällä tavalla. Järjestä kysymys-vastaus-tilaisuus selvittääksesi mahdolliset epäselvyydet.*

- U Ohjaa osallistujia miettimään omia kokemuksiaan ja haasteitaan, liittäen ne heidän henkilökohtaiseen elämäänsä.**

*Esimerkki: Terveellisen ruokavalion opetuksen jälkeen pyydä osallistujia miettimään omia ruokailutottumuksiaan ja keskustelemaan, mitä muutoksia he saattaisivat haluta tehdä. Rohkaise jakamaan kokemuksia kysymyksillä, kuten: "Miten luulet, että tämä voisi liittyä päivittäiseen elämääsi?"*

- U Edistä osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaistukitoiminnan ja yhteyksien luomisen avulla.**

*Esimerkki: Järjestä ryhmätoimintoja, jotka vaativat tiimityötä, kuten ryhmäretki tai ruoanlaittokurssi. Kannusta osallistujia jakamaan, mitä he oppivat tai pitivät erityisesti mieleenpainuvana aktiviteetin aikana.*

## Älä tee näin:

- U Vältä olettamusten tai arvioiden tekemistä ulkonäön tai kokemusten perusteella ja kohtele kaikkia osallistujia kunnioituksella.**
- U Vältä kieltä, joka vahvistaa stereotypioita tai negatiivisia uskomuksia lihavuudesta, sekä loukkaavia tai leimaavia termejä.**

*Esimerkki: Vältä kommentteja, kuten "Näytät siltä, että tarvitset enemmän liikuntaa." Sen sijaan keskity yleisiin lausumiin, jotka pätevät kaikkiin, kuten "On mahtavaa löytää aktiviteetteja, joista kaikki nauttivat."*

*Esimerkiksi sen sijaan, että sanoisit "Lihavat ihmiset ovat laiskoja", keskity painonhallinnan monimutkaisuuteen, kuten "On monia tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön painoon."*



**Älä painosta osallistujia jakamaan henkilökohtaisia asioita, äläkä käytä menetelmiä, jotka saattavat häpäistä tai nolat heitä.**

*Esimerkki: Vältä pakottamasta ketään jakamaan painoaan tai henkilökohtaisia ongelmiaan. Sen sijaan rohkaise vapaaehtoiseen jakamiseen luomalla turvallinen ympäristö ja sanomalla: "Jaa vain se, mikä tuntuu hyvältä."*

**Kannusta osallistujia hakemaan ohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta henkilökohtaista neuvontaa varten sen sijaan, että antaisit lääketieteellisiä suosituksia.**

*Esimerkki: Sen sijaan, että antaisit lääketieteellistä neuvontaa, ohjaa osallistujia keskustelemaan lääkärin kanssa henkilökohtaisista terveyshuolista. Voit sanoa: "On parasta keskustella asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa saadaksesi sinulle räätälöityä neuvontaa."*

**Vältä osallistujien vertailua ja korosta yksilöllistä kasvua.**

*Esimerkki: Vältä lausuntoja kuten "Katsokaa kuinka paljon painoa hän on pudottanut!" Sen sijaan keskity henkilökohtaisiin saavutuksiin sanomalla: "Olet tehnyt suurta edistystä omalla matkallasi, ja se on se, mikä todella merkitsee."*

**Korosta yhteisiä kokemuksia ja yhteisiä tavoitteita, välttämällä aktiviteetteja, jotka saattavat tahattomasti eristää osallistujia.**

*Esimerkki: Käytä osallistavaa kieltä, kuten "Olemme kaikki täällä tukeaksemme toisiamme", sen sijaan että erottelisit ketään. Aktiviteettien tulisi olla suunniteltu siten, että ne ottavat kaikki mukaan, riippumatta kunto- tai kykytasosta.*



**Tunnista lihavuuden monimuotoinen luonne, ja vältä yksinkertaistettuja selityksiä tai ratkaisuja.**

*Esimerkki: Sen sijaan, että sanoisit "Syö vain vähemmän ja liiku enemmän", keskustele lihavuuteen vaikuttavista monimutkaisista tekijöistä, kuten perimästä, ympäristöstä ja henkisestä hyvinvoinnista, ja painota näitä monimutkaisuksia.*

## 4. LIIKUNTA- MODUULIN TAVOITTEET, LIKUNNAN HAASTEET YLIPAINON JA LIHAVUUDEN YHTEYDESSÄ, SEKÄ LIIKUNTAA JA LIHAVUUTTA KOSKEVAT TIETEELLISET NÄKEMYKSET

*Liikunta-moduulin yleistavoitteena on lisätä tietoja, tietoisuutta ja taitoja sekä edistää motivaatiota säännölliseen liikuntaan ja siten edistää aktiivista elämäntapaa ja parantaa yleistä hyvinvointia kiinnittäen erityistä huomiota henkilöihin jotka kärsivät ylipainosta tai liikalihavuudesta.*

**Erityistavoitteita ovat muun muassa koulutus ja tietoisuuden lisääminen seuraavista aiheista:**

- ☑ Menetelmät säännöllisen liikunnan edistämiseksi ja motivoimiseksi.
- ☑ Liikuntaan ja sen sisällyttämiseen päivittäisiin rutiineihin liittyvät myönteiset vaikutukset, mukaan lukien vaikutukset psykologiaan, mielialaan ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen.
- ☑ Kyky räätälöidä fyysinen aktiivisuus yksilöllisten kykyjen mukaan, jolloin liikuntarutiineja voidaan yksilöllistää.



### Liikunnan haasteet ylipainon ja lihavuuden yhteydessä

Liikunta on olennainen osa terveellistä elämäntapaa, ja sen puute voi johtaa kielteisiin terveysvaikutuksiin, kuten lihavuuden ja siihen liittyvien sairauksien lisääntyneeseen riskiin. WHO:n mukaan fyysinen aktiivisuus käsittää kaikki luustolihasien aiheuttamat kehon liikkeet, jotka vaativat energiaa [9]. Tähän kuuluvat urheilutoiminnan lisäksi myös päivittäiset tehtävät, kuten kotityöt ja työhön liittyvät toimet.

Nuorille säännöllinen liikunta on ratkaisevan tärkeää terveyden ylläpitämiseksi ja lihavuuden ehkäisemiseksi. Kliiniset tutkimukset vahvistavat, että oikeanlaisen ruokavalion yhdistäminen energiankulutuksen lisäämiseen järjestelmällisen liikunnan avulla on tehokkain tapa torjua lihavuutta [10]. Pienikin liikuntamäärä on parempi kuin passiivisuus, ja liikunta olisi räätälöitävä yksilön kunnon ja terveydentilan mukaan.



Nuoret kohtaavat kuitenkin lukuisia haasteita urheiluun ja liikuntaan osallistumisessa. Näihin haasteisiin kuuluvat urheilutilojen, puistojen ja turvallisten liikuntaympäristöjen rajallinen saatavuus sekä vaikeudet löytää aikaa säännölliselle liikunnalle vaativien kouluaikataulujen, kotitehtävien ja koulun ulkopuolisten aktiviteettien vuoksi. Lisäksi vertaispaineet voivat johtaa kehonkuvaan liittyviin ongelmiin ja lannistaa urheiluun osallistumista.

Säännöllinen liikunta auttaa vähentämään kehon rasvaa, lisäämään vähärasvaista kehon massaa, pienentämään rasvasolujen kokoa ja parantamaan insuliiniherkkyyttä [11]. Keskeistä tässä on johdonmukaisuus ja säännöllisyys. Nuorten kannustaminen päivittäiseen liikuntaan voi johtaa mitattavissa oleviin terveyshyötyihin ja hyvinvoinnin paranemiseen. On tärkeää korostaa kärsivällisyyttä ja uskoa prosessiin ja varmistaa, että nuoren terveys ja hyvinvointi ovat aina etusijalla.

## Urheilua ja liikalihavuutta koskevat tieteelliset näkemykset

### Liikkumisen hyödyt

Liikkumisella on aina ollut tärkeä rooli elämässämme, mutta maailman muuttuessa olemme yhä useammin pakotettuja liikkumattomaan elämäntapaan. Vietämme joka päivä yhä enemmän aikaa tietokoneen ääressä, autossa ja television ääressä.

Cambridgen yliopiston tutkijat ovat tehneet tutkimuksen, joka osoittaa, että istumatyö aiheuttaa kaksi kertaa enemmän kuolemantapauksia Euroopan asukkaiden keskuudessa kuin liikalihavuus. Liiallinen ruumiinrasva onkin yhteydessä 337 000 kuolemantapaukseen vuodessa, kun taas liikunnan puute aiheuttaa yli 650 000 kuolemantapausta. Yli 334 000 eurooppalaiseen kohdistuneessa 12 vuoden seurantatutkimuksessa havaittiin, että fyysisesti vähemmän aktiiviset kuolivat todennäköisemmin (Gallagher, 2015) [12]. Säännöllinen liikunta on erityisen tärkeää monien kroonisten sairauksien ehkäisyssä, kuten [13]:

- ☹ diabetes
- ☹ kasvaimet
- ☹ verenpainetauti
- ☹ sydän- ja verisuonitaudit
- ☹ osteoporoosi
- ☹ masennus

Lisääntynyt liikunta ja asianmukainen ravitsemus ovat myös ratkaisevan tärkeitä aineenvaihduntasairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.

Liikunta vähentää osaltaan sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden määrää [14]:

- ☹ alentaa verenpainetta
- ☹ vähentää liikalihavuutta

- ☺ parantaa lipidiprofiilia ja glukoosinsietokykyä
- ☺ vaikuttaa myönteisesti endoteelin toimintaan
- ☺ vaikuttaa myönteisesti hyytymisjärjestelmään
- ☺ vaikuttaa tulehdusprosesseihin
- ☺ vaikuttaa sukupuolihormonipitoisuuteen
- ☺ lisää erytrosyyttien, leukosyyttien ja hemoglobiinin määrää sekä veren happikapasiteettia
- ☺ saa aikaan sydän- ja verisuonijärjestelmän sopeutumisen fyysiseen rasitukseen

Liikuntaan liittyy myös psykososiaalisia muutoksia, kuten [15]:

- ☺ lisääntynyt sosiaalinen hyväksyttävyys
- ☺ Itsensä suojelemista koskevien strategioiden kehittäminen
- ☺ sosiaalisen vahvistuksen kehittäminen
- ☺ vähentää masennusta
- ☺ stressin ja ahdistuksen hallinta

Säännöllisen liikunnan muita hyötyjä ovat [16]:

- ☺ **Mielialan kohoneminen.** Fyysinen aktiivisuus vapauttaa aivojen kemikaaleja, jotka edistävät onnellisuutta, rentoutumista ja vähentävät ahdistusta. Säännöllinen liikunta voi myös parantaa kehonkuvaa ja itseluottamusta, mikä lisää itsetuntoa.
- ☺ **Energianlisääminen.** Säännöllinen liikunta vahvistaa lihaksia ja parantaa kestävyyttä. Se kuljettaa happea ja ravintoaineita kudoksiin ja tehostaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Parempi sydämen ja keuhkojen terveys antaa nuorille enemmän energiaa arjen haasteisiin.
- ☺ **Parempi uni.** Säännöllinen liikunta voi auttaa nukahtamaan nopeammin, parantamaan unen laatua ja syventämään lepoa. Liian lähellä nukkumaanmenoaikaa harrastettu liikunta voi kuitenkin johtaa siihen, että tuntee itsensä liian virkeäksi nukahtaakseen.
- ☺ **Sosiaalinen kanssakäyminen** Liikunta ja fyysinen aktiivisuus voivat tarjota tilaisuuden rentoutua, nauttia ulkoilmasta tai harrastaa iloa tuottavaa toimintaa. Se voi myös edistää yhteyksiä perheeseen tai ystäviin hausassa sosiaalisessa ympäristössä.

## Liike ja motivaatio

Kaikki muutos on prosessi; mikään ei tapahdu itsestään tai välittömästi. Siksi motivaatio on ratkaisevan tärkeää liikunnan harrastamisessa [17]. Hyvä menetelmä motivaation ylläpitämiseen on käyttää kalenteria, johon kirjataan suunnitellut aktiviteetit ja seurataan niiden toteutumista.

Ajan mittaan nuoret voivat näin arvioida, kuinka paljon työtä on tehty ja mitä etuja se on tuonut, kuten mielialan kohenemisen tai painonpudotuksen. Seuranta voi toimia lisäkannustimena aktiivisuuteen, mikä voi kannustaa ylipainoisia tai liikalihavia ihmisiä lisäämään liikunnan määrää ja intensiteettiä. Tällainen tapa voi johtaa merkittäviin terveyshyötyihin.

Motivaation ylläpitämisessä keskeistä on asettaa päätavoite, jonka nuoret haluavat saavuttaa, sekä pienempiä, päivittäisiä tavoitteita, jotka pitävät heidät motivoituneina. Nämä pienemmät tavoitteet auttavat heitä jaksamaan matkalla kohti päätavoitetta.

Myös ryhmätoiminta voi olla erinomainen motivaation lähde. Läheisen ystävän tulosten näkeminen voi olla uskomattoman rohkaisevaa painonpudotuksen kannalta. Tällä matkalla yksilöt voivat löytää tukea muista, jotka käyvät läpi samanlaisia kokemuksia, tietäen, etteivät he ole yksin.

## Aika ja kärsivällisyys

*“Se jolla on  
kärsivällisyyttä, voi  
saada kaiken”  
-Michał Cichy*

Muutosprosessi on äärimmäisen vaikea kaikille. Ylipainoisille ja liikalihaville henkilöille se on erityisen haastavaa, koska he tuntevat usein voimattomuutta ja kyvyttömyyttä vaikuttaa tilanteeseensa. Muutos vaatii aikaa ja tinkimättömyyttä, minkä vuoksi on niin tärkeää tehdä tiivistä yhteistyötä nuorten kanssa ja auttaa heitä ymmärtämään paitsi matkansa päämäärän myös sen saavuttamiseen tarvittavat vaiheet.

Vaikka tottumusten muuttaminen voi olla haastavaa, pienten, johdonmukaisten askelten ottaminen on usein tehokkaampaa kuin täydellisen elämäntapamuutoksen yrittäminen. Pienten, säännöllisten toimintojen sisällyttäminen päivittäisiin rutiineihin - kuten portaiden käyttäminen hissien sijasta tai kävely puhelimesta puhuessa - voi ajan mittaan parantaa yleistä terveyttä merkittävästi. Tällaisia vähittäisiä muutoksia on helpompi ylläpitää, ja ne kehittyvät ja johtavat pysyviin, myönteisiin tuloksiin. Keskittymällä asteittaisiin parannuksiin yksilöt voivat luoda pysyviä tapoja, jotka edistävät terveellisempää elämäntapaa ilman, että rajujen muutosten tekeminen on vaikeaa.

## 5. OLENNAISET KÄSITTEET

**Urheilu** kattaa erilaisia toimintoja, joita harjoitetaan sääntöjen mukaisesti ja jotka ovat osa vapaa-ajan toimintaa tai kilpailua.

**Urheilutoiminta** on joukkueiden tai yksilöiden harjoittamaa fyysistä toimintaa, jota voi tukea jokin institutionaalinen kehys, kuten urheilujärjestö.

**Aerobinen liikunta** on toimintaa, jossa kehon suuret lihakset liikkuvat rytmikkäästi ja pitkäaikaisesti. Aerobinen liikunta - jota kutsutaan myös kestävyysliikunnaksi - parantaa sydän- ja hengityskuntoa. Esimerkkejä ovat kävely, juoksu, uinti ja pyöräily.

**Anaerobinen liikunta** koostuu lyhyistä intensiivisistä liikuntasuorituksista, kuten painonnostosta ja sprinteistä, joissa hapen tarve ylittää hapen tarjonnan.

**Tasapainoharjoittelulla** tarkoitetaan staattisia ja dynaamisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on parantaa yksilön kykyä selviytyä asennon heilahtelusta tai epävakaista ärsykkeistä, jotka johtuvat omasta liikkeestä, ympäristöstä tai muista esineistä.

**Fyysinen aktiivisuus** on mitä tahansa luustolihasien tuottamaa kehon liikettä, joka vaatii energiankulutusta.

**Liikkuvuus** on terveyteen ja suorituskykyyn liittyvä fyysisen kunnan osatekijä, joka tarkoittaa nivelen mahdollista liikelaajuutta. Joustavuus on nivelkohtainen ja riippuu useista erityismuuttujista, muun muassa tiettyjen nivelsiteiden ja jänteiden kireydestä. Liikkuvuusharjoitukset parantavat nivelen kykyä liikkua koko liikealueellaan.

**Liikunta** on fyysisen aktiivisuuden alaluokka, joka on suunniteltua, jäsenneltä, toistuvaa ja tarkoituksenmukaista siinä mielessä, että tavoitteena on yhden tai useamman fyysisen kunnan osatekijän parantaminen tai ylläpitäminen. ”Liikuntaa” ja ’liikuntaharjoittelua’ käytetään usein vaihtelevasti, ja niillä viitataan yleensä vapaa-ajalla suoritettavaan fyysiseen toimintaan, jonka ensisijaisena tarkoituksena on parantaa tai ylläpitää fyysistä kuntoa, fyysistä suorituskykyä tai terveyttä.

## 6. LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA

### Lähteet

- 01** Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight\\_and\\_obesity\\_-\\_BMI\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics).
- 02** Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. *International Journal of Obesity*, 45. doi:<https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5>.
- 03** WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- 04** Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>.
- 05** Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. *SAGE Open Medicine*, 4, p.205031211667040. doi:<https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- 06** Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. *IZA World of Labor*. doi:<https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2>.
- 07** d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-385/coaching\\_guide\\_www.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf).
- 08** National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: <https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity>.

- 09** Physical activity Fact sheet. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346252/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2-eng.pdf>.
- 10** Thorogood (2008). Combining diet with physical activity in the treatment of obesity. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 11(3), pp.239–242. doi:<https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.1998.00103.x>.
- 11** Shih, K.-C. and Kwok, C.-F. (2018). Exercise reduces body fat and improves insulin sensitivity and pancreatic  $\beta$ -cell function in overweight and obese male Taiwanese adolescents. *BMC Pediatrics*, [online] 18(1). doi:<https://doi.org/10.1186/s12887-018-1025-y>.
- 12** Gallagher, J. (2015). Inactivity ‘kills more than obesity’. BBC News. [online] 15 Jan. Available at: <https://www.bbc.com/news/health-30812439>.
- 13** Anderson, E. and Durstine, J.L. (2019). Physical activity, exercise, and Chronic diseases: a Brief Review. *Sports Medicine and Health Science*, [online] 1(1), pp.3–10. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.
- 14** Mora, S., Cook, N., Buring, J.E., Ridker, P.M. and Lee, I-Min. (2007). Physical Activity and Reduced Risk of Cardiovascular Events. *Circulation*, 116(19), pp.2110–2118. doi:<https://doi.org/10.1161/circulationaha.107.729939>.
- 15** Nieman, P. (2002). Psychosocial aspects of physical activity. *Paediatrics & child health*, [online] 7(5), pp.309–12. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2795619>.
- 16** Mayo Clinic (2023). 7 Great Reasons Why Exercise Matters. [online] Mayo Clinic. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>.
- 17** Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Ana Luísa Correia and Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*, [online] 12(6), pp.154–154. doi:<https://doi.org/10.3390/sports12060154>.

## Lisälukemista

- 18 Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: <https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html>.
- 19 Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: <https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself>.
- 20 World Health Organization (2018). More Active People for a Healthier World : Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. Geneva: World Health Organization. [online] Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- 21 National Library of Medicine (2016). Your Lungs and Exercise. Breathe, [online] 12(1), pp.97–100. doi:<https://doi.org/10.1183/20734735.elf121>.





## Kiitokset:

YOUnite-projektin tavoitteena on auttaa nuoria, joilla on ylipainoa tai lihavuutta, selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistymismahdollisuuksiaan työmarkkinoilla. Erasmus+ -ohjelman tukema YOUnite-hanke pyrkii kehittämään uudenlaista, osallistavaa ja itseluottamusta vahvistavaa koulutusohjelmaa auttamaan kohderyhmän nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja muista mahdollisista syrjinnän lähteistä.

Kumppanuutta johtaa ÖSB Consulting (Itävalta) yhteistyössä suomalaisen (ACR), unkarilaisen (EMINA), puolalaisen (Zdrowy Kształt) ja itävaltalaisen (ÖSB Social Innovation) yhteistyökumppanien kanssa.

 [www.younite-erasmus.eu](http://www.younite-erasmus.eu)

©YOUnite 2024

Tämän ohjeen sisältö kuvastaa ainoastaan sen laatijoiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissiota voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.



# YOUnite