

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Jonna Arola
Sari Tilli

9.-LUOKKALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET eräässä lappeenrantalaisessa peruskoulussa

Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

Jonna Arola ja Sari Tilli

9.-luokkalaisten liikuntatottumukset eräässä lappeenrantalaisessa peruskoulussa

40 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Ohjaaja: yliopettaja Anja Liimatainen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa yhdeksäsluokkalaisten liikuntatottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Nuorten vähäinen liikunta on yhä enemmän kasvava ongelma. Päivittäinen liikunta tukee nuoren hyvinvointia ja auttaa kehittymään ikäkauden edellyttämällä tavalla.

Tutkimus toteutettiin syksyllä 2010. Vastaajat valittiin erään lappeenrantalaisen peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista satunnaisotannalla. Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, joissa oli strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Kyselyn tulokset analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelman avulla. Tulokset esitetään prosenttilukuina sekä graafisina kuvioina.

Tutkimustuloksista ilmeni, että 34,9 % (15), nuorista harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa ja vain 11,6 % (5) nuorista harrasti liikuntaa 5 kertaa tai enemmän viikossa. Liikuntaa 1-2 tuntia kerrallaan harrasti 53,5 % (23). Liikuntaa harrastettiin, koska silloin pysyy kunnossa, se on hauskaa ja trendikästä. Liikunnan harrastamiseen nuoret saivat tukea ja kannustusta omilta vanhemmiltaan sekä kavereiltaan. Liikunnan pariin heitä ohjasivat vanhemmat sekä kaverit. Näiden tulosten mukaan nuoret harrastavat liian vähän liikuntaa. Hyvää oli se, että liikuntasuoritus noin puolella kyselyyn vastanneista nuorista kestää suositellun ajan eli 1-2 tuntia kerrallaan. Nuorten liikuntasuositus on yksi tunti liikuntaa päivässä, josta puolet tulisi liikkua reippaasti.

Nuorten liikunnan harrastaminen ja siihen kannustaminen kuuluisivat vanhempien ja peruskouluissa työskentelevien tehtäviin. Tätä työtä voidaan hyödyntää kyseisessä koulussa koululiikunnan kehittämiseen sekä terveystiedon opetukseen. On tärkeää antaa tietoa nuorille liikunnan terveysvaikutuksista ja näin motivoida heitä liikkumaan.

Avainsanat: nuori, liikuntatottumukset, peruskoulu

ABSTRACT

Jonna Arola and Sari Tilli

Ninth graders exercise habits in a primary school based in Lappeenranta

40 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Public Health Nursing

Bachelor's Thesis 2011

Instructor: Senior Lecturer Anja Liimatainen

This study was designed to obtain information about ninth grader's physical activity habits and health risk factors. Young people's immobility is an increasingly disturbing problem. Daily physical activity supports the wellbeing of teenagers and helps them to develop normally according to their age group.

A survey was carried out in the autumn of 2010. Respondents were chosen at random from ninth graders at a junior high school in Lappeenranta. The work was carried out through questionnaires, which used structured and open questions. Results of the questionnaire were analyzed using SPSS statistical software. The results are presented as percentages in graphic charts.

The study results showed that 34.9% (15) of young people exercised 3-4 times a week and only 11.6% (5) of young people exercised 5 times or more per week. 53.5% (23) did physical activity for 1-2 hours at a time. An interest toward physical activities remains, because that is important for fitness, and it is fun and trendy. For physical activities, teenagers received support and encouragement from their parents as well as friends. According to these results, all the young people exercised too little. A positive result was the fact that exercise performance in about half of the surveyed young people takes the recommended time, in 1-2 hours at a time. Young people's physical activity recommendation is one hour exercise a day, and half of that time should be spent in brisk exercise.

Young people's physical activity and encouragement to do it is the responsibility of the parents and the school staff. These results can be used in the school, school sports development, and health education information. It is important to give young people information about physical health effects of exercise and motivate them to get moving.

KEY WORDS: young, exercise habits, elementary school

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 LIIKUNNAN MERKITYS NUORELLE	6
2.1 Liikunnan fyysinen merkitys	6
2.2 Liikunnan psyykkinen merkitys	7
2.3 Liikunnan sosiaalinen merkitys	8
3 NUORTEN LIIKUNTA JA RAVITSEMUS.....	9
3.1 Nuorten liikuntasuositukset.....	9
3.2 Nuorten liikkuminen	11
3.3 Ravitsemussuositukset ja lautasmalli.....	12
3.4 Kouluruokailu.....	15
3.5 Nuorten ylipaino.....	15
4 LIIKUNTAAN KANNUSTAMINEN	16
4.1 Kodin ja vapaa-ajan merkitys	17
4.2 Koululiikunnan merkitys	18
4.3 Kouluterveydenhuollon rooli.....	20
4.4 Liikkuva koulu-hanke 2010- 2012	21
5 TUTKIMUSONGELMAT JA TAVOITTEET.....	22
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
6.1 Tiedon keruu ja aineiston analyysi	23
6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	24
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	24
8 JATKOTUTKIMUS- JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	28
9 POHDINTA	29
KUVAT	33
KUVIOT	33
LÄHTEET	34

Liitteet

Liite 1 Saate

Liite 2 Kyselylomake

1 JOHDANTO

Liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Se vaatii energiaa ja kuluttaa energiaa. Nämä toiminnot vaikuttavat liikunnan biologisiin vaikutuksiin, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin. (Vuori 2003,12.)

Liikunta on tärkeää nuorten kehityksen ja terveyden kannalta. Sillä voidaan ehkäistä myös monia sairauksia. (Fogelholm & Vuori 2005, 166.) Nuorena harrastettu monipuolinen liikunta lisää hiussuonten määrää, verisuonten säätelykyky tehostuu ja sydämen toimintakyky paranee (Kotiranta, Sertti & Schroderus 2007, 11). Liikuntaharrastuneisuuden säilyminen läpi elämän on terveyden edistämisen kannalta erittäin tärkeää (Kannas 2004, 134).

Nykyajan nuoret harrastavat enemmän liikuntaa kuin vuosikymmen sitten. Vaikka liikunnan harrastaminen on yleistynyt, niin peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, mistä on arvioitu, että nuorten kunto on huonontunut. Nuorten päivittäinen liikunta on muuttunut enemmän lajipainotteiseksi ja tiettyinä ajankohtana tapahtuvaksi kuin spontaaniksi liikkumiseksi ja leikkimiseksi. (Nuorisuomi 2005- 2006.)

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan yhdeksäsluokkalaisten liikuntatottumuksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on antaa tietoa nuorten liikunnan harrastamisesta kouluterveydenhoitajille, opiskelijoille ja opettajille.

Tutkimus tehdään vain yhdessä Lappeenrannan peruskoulussa, joten tulokset eivät kerro kaikkien Lappeenrannan 9.-luokkalaisten liikunnan harrastuneisuutta. Tavoitteena on, että tutkimusta voidaan hyödyntää koululiikunnan kehittämiseen sekä terveystiedon opetukseen.

2 LIIKUNNAN MERKITYS

Elämän alkuvaiheilla lapselle kehittyy motorisia valmiuksia. Näin opitaan liikunnallisia taitoja, joissa harjaannutaan iän myötä. (Miettinen 2000, 38.) Liikunta on tärkeää aivojen hermoverkkojen kehityksen kannalta, näin lapsi oppii hallitsemaan liikkeitä, sekä lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintaa. (Vuori, Taimela & Kujala 2011, 145).

Lapsuudessa sekä nuoruudessa koetut myönteiset sekä monipuoliset oppimiskokemukset liikunnasta kannustavat ja luovat edellytyksiä läpi elämän kestäväälle harrastukselle. Koululaitoksella ja urheilujärjestöillä on keskeinen asema tarjota liikunnallisia perusvalmiuksia sekä oppimiskokemuksia. (Miettinen 2000, 38.)

2.1 Liikunnan fyysinen merkitys

Nuoren kasvulle ja kehitykselle on välttämätöntä päivittäinen fyysinen aktiivisuus, koska liikunta vahvistaa luustoa sekä antaa tarvittavaa rasitusta lihaksistolle (Miettinen 2000, 49; Vuori ym. 2011, 146). Liikuntaan hyvänä harrastuksena liitetään oletus siitä, että intensiivinen liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa myös elämäntapaan sekä erilaisiin terveystottumuksiin.

Mitä aktiivisempaa liikuntaharrastus on, sitä terveellisempiä ovat myös ruokailutottumukset (Miettinen 2000, 57). Hyviin suorituksiin pyrkivällä nuorella on yleensä myös yhteys liikunnan harrastamiseen sekä hyvään koulumenestykseen (Fogelholm & Vuori 2005, 165).

Säännöllinen liikunta parantaa nivelten liikkuvuutta, kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä, vaikuttaa veren rasva-arvoihin, auttaa pitämään verenpaineen oikealla tasolla sekä auttaa painonhallinnassa. (Sydänliitto 2011; Vuori ym. 2011, 146.)

Fyysinen kunto ja suorituskyky paranevat, kun liikunnan harrastaminen on säännöllistä. Säännöllinen liikunta myös ennaltaehkäisee useita pitkäaikaissairauksia, kuten sepelvaltimotautia, aivohalvauksia, aikuisiän diabetesta ja paksusuolensyöpää. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 16.)

Murrosiässä on tärkeää kehittää luuston lujuutta ja rakennetta, koska sen heikko kunto lisää myöhemmällä iällä osteoporoosin vaaraa. Tämän takia murrosiässä kannattaa harrastaa paljon hyppyjä, pyrähdyksiä ja suunnanmuutoksia sisältäviä sekä painoa kannattavia liikuntamuotoja.

Liikunnan harrastaminen on myös yhteydessä suurentuneeseen HDL-kolesteroliin. Joidenkin tutkimusten mukaan sokerinsieto on ollut parempi liikuntaa harrastavilla nuorilla. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat myös yhteydessä liikkumattomuuteen. Nämä riskitekijät voivat lisääntyä jo nuorena, joten liikunnalla voidaan suojautua näiltä pitkäaikaissairauksilta. Perusliikunnan lisäämisellä on tärkeä merkitys nuorten lihomisen ehkäisyssä. (UKK-instituutti 2011.)

Omalta osaltaan liikunta estää lasten ja nuorten kasvavaa lihavuutta. Lihavuus taas huonontaa lapsen senhetkistä sekä tulevaa terveyttä. (Vuori ym. 2011, 146.)

2.2 Liikunnan psyykkinen merkitys

Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia hyvälle kasvulle ja kehitykselle, henkiselle hyvinvoinnille, terveyden- ja toimintakyvyn säilyttämiselle sekä yhteisöllisyydelle. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 23). Mielekkäällä liikunnalla voidaan vahvistaa nuoren myönteistä minäkuvaa. Liikunnan tulee olla mielenkiintoista ja hauskaa, ja siitä saatu positiivinen palaute auttaa myönteisen minäkuvan kehittymisessä sekä lisää liikunnan mielekkyyttä. Liikunta lisää nuorten välistä vuorovaikutusta sekä toisten huomioon ottamista. Nuori oppii

myös sääntöjen noudattamista ja reilun pelin hengen sekä myötätunnon merkitystä. (UKK-instituutti 2011.)

Kun nuori harrastaa vähän liikuntaa, sillä on vaikutuksia tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin, ajatus- ja tarkkaavaisuushäiriöihin sekä sosiaaliseen käytöshäiriöön. Hyvään koulumenestykseen liittyy liikunnallinen aktiivisuus. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä koulutuksellisia edellytyksiä voidaan mahdollisesti edistää monipuolisen, ikä- ja kehitystasolle sopivan liikunnan avulla. (Kantomaa 2010.)

Nuoren kehitykselle ja kasvulle vaarana voivat olla liian aikainen, yksipuolinen tai liian kova harjoittelu ja kilpailu suhteessa nuoren biologisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin edellytyksiin sekä urheilun yksipuolinen korostuminen ajankäytössä ja elämän sisällössä. Liikunnan harrastamiseen tarvitaan terveydenhuollon asiantuntemusta yksilöiden ja yhteisön tasolla, siten että ne tukevat nuoren kasvua eivätkä vaaranna sitä. (Vuori ym. 2011, 146.)

2.3 Liikunnan sosiaalinen merkitys

Liikunta kehittää sosiaalisia taitoja, itseluottamusta sekä parantaa stressin sietokykyä (Sydänliitto 2011). Nuoren sosiaalista kasvua tukevat ja kasvattavat ystävät ja yhdessäolo. Nuori voi solmia liikunnan avulla mahdollisesti uusia ystävyysuhteita. Perheliikunnalla on vaikutuksia taas nuoren ja vanhempien väliselle vuorovaikutukselle. (UKK-instituutti 2011.)

Kun puhutaan harrastuksista, nuoren on tarpeen löytää jokin oma juttu, josta hän nauttii itsekseen tai yhdessä ystävien kanssa. Liikunnan harrastamisen merkitystä murrosiässä mietitään usein uudelleen. Sitä voidaan ajatella sosiaalisten taitojen harjoittelemisena, hauskana ajanvietteenä, terveyden edistäjänä tai tapana päästä huipulle. Harrastuksen aloittamiseen ja lopettamiseen vaikuttavat kaverit läpi lapsuuden ja nuoruuden.

Mitä enemmän ikää tulee, sitä enemmän omaa motivaatiota ja panostusta lajin harrastamiseen vaaditaan. Tavallisin harrastuksen lopettamisikä on noin 15-vuotiaasta alkaen. Vaikka harrastaminen loppuisikin, useimmilla kiinnostus lajiin säilyy myös sen jälkeen. (Väestöliitto 2011.)

3 NUORTEN LIIKUNTA JA RAVITSEMUS

Liikunnan tulisi olla riittävän monipuolista ja runsasta ja sitä tulisi harrastaa vaihtelevissa ympäristöissä. Nuorille on tärkeää, että kiinnostus liikuntaan säilyy, koska nuorena aloitettu liikunnan harrastaminen säilyy usein aikuisuuteen. (Kotiranta ym. 2007, 11.)

Nuorten tulee liikunnan ohella myös syödä terveellisesti ja monipuolisesti ravitsemussuosittelun mukaan. Nuorisuomen (2008) mukaan on suositeltavaa syödä 5 kertaa päivässä: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kasviksia ja vihanneksia tulee olla joka aterialla tarjolla, jotta niiden suositus puoli kiloa päivässä toteutuu.

Riittäväällä yönellä on myös merkitystä terveen kasvun ja oppimisen kannalta, myös päivän rasituksista palautumiselle. Nuoret tarvitsevat unta 8 tuntia yössä. Ennen nukkumaanmenoa ei tulisi harrastaa rasittavaa liikuntaa, ja viihdemedian käyttöön tulee kiinnittää huomiota. Tämä saattaa häiritä nukahtamista sekä unen laatua. (Nuorisuomi 2008.)

3.1 Nuorten liikuntasuositukset

Fyysisen aktiivisuuden yleiset suositukset perustuvat liikunnan määrään, toteuttamistapaan sekä laatuun, liikkumattomuuteen ja paikallaolon määrään. Seitsemänvuotiaan minimisuositus päivittäiseksi liikuntamääräksi on kaksi tuntia ja kahdeksantoistavuotiaan yksi tunti. Nuorten tulisi harrastaa suositusten

mukaan päivittäin liikuntaa, jossa sydämen syke ja hengitys kiihtyvät huomattavasti. Esimerkkeinä tällaisesta liikunnasta ovat esimerkiksi ripeää kävely tai pyöräily. (UKK-instituutti 2010.)

Tutkimustietoa nuorten liikunnasta ja sen vaikutuksista on vähän verrattuna aikuisiin (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 85). Nuorten liikuntasuosituksia on vaikeampi määrittää, osaltaan siitä syystä, että nuorilla on parempi terveydellinen perustila kuin aikuisilla. Nuorten liikuntasuositukset on tehty aikuisten suosituksista. (Fogelholm & Vuori 2005, 169.)

Nuorten suositus on päivittäin vähintään 60 minuuttia liikuntaa viikon jokaisena päivänä. Lisäksi yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää, koska pitkät istumisjaksot taas vähentävät liikunnan harrastamista. Viihdemediaan käytettävä aika päivässä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia. (Fogelholm ym. 2011, 85.)

Jokaisen fyysisen aktiivisuuden tulisi kestää ainakin kymmenen minuuttia kerrallaan. Tällainen liikunta on kestävyyskunnan ja sydänterveyden kannalta paljon vaikuttavampaa kuin kevyt liikunta. Eri urheilulajien harrastaminen on yleensä nuorilla tehokasta liikuntaa, jossa sydämen syke nousee huomattavasti. Nuorilla lihasvoiman ja lihaskestävyyden vahvistaminen tulisi aloittaa jo nuorena. Lihasvoimaa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi kuntopiiri, jumppa, aerobic (Nuorisuomi 2008.) (Kuvio 1).

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ - PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille



Kuva 1 Liikuntapiirakka (Lähde: UKK-instituutti 2010)

Liikunnassa kuormittavuuden tulee vaihdella hetkittäin kevyestä kohtalaiseen sekä raskaaseen. Tuki- ja liikuntaelimityötä sekä kestävyyttä on tärkeää harjoittaa terveyden kannalta. Luustoa vahvistavat liikuntalajit ovat myös tärkeitä kasvupyrähdysten aikana. Kestävyyttä voi parantaa pyöräilemällä, kävelemällä, uimalla tai hiihtämällä. (Fogelholm ym. 2011, 86.)

3.2 Nuorten liikkuminen

Tutkimusten mukaan joka viides suomalainen nuori on fyysisesti passiivinen. Vain alle puolet suomalaisista nuorista liikkuu riittävästi terveyden kannalta. Tärkeimpiä liikunnan edistämisen kohderyhmiä ovat murrosikäiset, ylipainoiset ja heikoimmin koulussa menestyvät. Liikunnan keskeisiä merkityksiä terveyden kannalta ovat parantunut painonhallinta, liikuntataitojen kehittyminen, luuston vahvistuminen, myönteinen liikuntaan liittyvä minäkuva, vuorovaikutustaitojen ja reilun pelin hengen oppiminen, sosiaaliset suhteet sekä aikuisiän liikunnan edellytysten parantuminen. (Fogelholm ym. 2011, 76.)

Kouluterveyskyselyn (2010) mukaan vain 34 % vastaajista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin viikossa, kun taas

ruutuaikaa arkipäivisin 4 tuntia tai enemmän 24 % vastaajista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

WHO teki kansallisen nuoria koskevan terveyskäyttäytymisen tutkimuksen 34 maassa vuosina 2001- 2002. Pojat liikkuvat aktiivisemmin kuin tytöt kaikissa maissa ja ikäryhmissä. Iän myötä liikunnan määrä väheni molemmilla. Liikuntakysymys koski liikuntakertojen harrastamista viikossa, jolloin liikkui vähintään tunnin lievästi hengästyen (mukaan lukien koululiikunta). Maiden välisessä vertailussa suomalaiset nuoret sijoittuivat alimpaan kolmannekseen. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus näytti murrosiässä vähenevän muita maita nopeammin, mikä osittain selittyy koululiikuntatuntien vähyydellä Suomessa. (Fogelholm ym. 2011, 79.)

Kouluterveyskyselyn 2010 tulokset kertovat, että Etelä-Karjalan alueella 8.-9. luokkalaisista nuorista pojat harrastavat liikuntaa enemmän kuin tytöt. Kyselyssä selvisi, että liikuntaa vähiten harrastettiin peruskoululaisista ja lukiolaisista (1h/vko) Rautjärvellä, toiseksi vähiten liikuntaa harrastettiin Savitaipaleella 37- 48 %, pelkästään peruskoululaisista vähiten liikuntaa harrastettiin Taipalsaarella (42 %). Ammattiin opiskelevista vähiten liikuntaa harrastettiin Ruokolahdella (68 %) (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kouluterveyskysely 2010.)

3.3 Ravitsemussuositukset ja lautasmalli

Suomalaiset ravitsemussuositukset on tarkoitettu tukemaan väestön hyvää ravitsemusta. Hyvän ruokavalion koostamisessa ravitsemussuositukset toimivat hyvänä pohjana. Ravinnon tarve vaihtelee kuitenkin eri yksilöiden välillä riippuen terveydentilasta, sukupuolesta, iästä, kehon koostumuksesta ja liikunnan määrästä sekä laadusta. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 12.)

Lautasmalli koostuu eri osista (Kuva 2). Kun syö lautasmallin mukaisesti, ruokamäärät säilyvät kohtuullisina ja terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat. Lautasmalli koostuu seuraavanlaisesti: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, joko tuoreilla tai keitetyillä, neljännes täytetään perunalla, tummalla pastalla tai riisillä. Viimeinen neljännes lautasesta täytetään vähärasvaisella ja –suolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla.

Lisänä tarjotaan vähäsuolaista täysjyväleipää, jossa on kasvismargariinia ja juomana lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. Salaatinkastikkeena voi käyttää öljypohjaista kastiketta. (Kuva 2). (Sydänliitto 2011.)



Kuva 2 Lautasmalli (Lähde: Duodecim, Terveyskirjasto 2011)

Uudet D-vitamiinin käyttösuositukset on tehty yhdessä terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen kanssa tammikuussa 2011. 2-18-vuotiaille suositellaan käytettäväksi D-vitamiinivalmistetta 7,5 µg (300IU) vuorokaudessa ympäri vuoden. D- vitamiinin liikasaannin riskiä tavanomaisessa ruokavaliossa

ei ole, joten vitamiinien käyttäminen vitaminoitujen maitovalmisteiden ja rasvojen ohella on turvallista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011.)

Energiaravintoaineissa hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50- 60 %, rasvojen saanniksi 25- 35 % ja proteiinien saanniksi 10- 20 % energiasta. Ravitsemusneuvottelukunnan suositukset pyrkivät pienentämään kansantautien riskejä ja samalla takaavat välttämättömät ravintoaineet elimistölle. (Ilander ym. 2006, 14.)

Energian ja ravintoaineiden tarve on suurimmillaan murrosiässä, jolloin tyttöjen ja poikien erot kasvavat. Tyttöillä energiansaanti lisääntyy 10- 15-vuotiaana ja pojilla 15- 20-vuotiaana. Kouluterveydenhuollon tärkeänä tehtävänä on lihavuuden ehkäiseminen tukemalla liikunnallista elämäntapaa sekä sopivaa ravitsemusta. Ruokavaliossa suositaan kuitupitoisia hiilihydraattien lähteitä ja rajoitetaan sokerin käyttöä. Kehittämistavoitteena on vähentää rasvan käyttöä, etenkin kovien rasvojen osuutta. Murrosiässä tarvitaan myös runsaasti kalsiumia luuston kehittymiseen sekä rautaa lihasten kasvuun sekä tytöillä korvaamaan kuukautisvuodon aiheuttamaa menetystä. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius, Pietikäinen 2002, 377- 379.)

Joissakin urheilulajeissa, joissa kevyestä ruumiinrakenteesta on hyötyä, lihomisen pelko voi johtaa hyvän ravitsemuksen unohtamiseen. Näitä lajeja ovat esimerkiksi kestävyyslajit ja esteettiset lajit. Syömishäiriöt voivat olla myös vaarana silloin, jos nuorella on jatkuva lihomisen pelko. Urheilevan nuoren ei siis tulisi pudottaa painoaan koskaan ilman kunnollisia perusteita.

Riittävä energiansaanti tulisikin turvata painonpudotuksessa yhdessä ravitsemusasiantuntijan kanssa. Lapsilla ja nuorilla on esteettisissä lajeissa usein hyvin pieni energiansaanti. Muut asiat, kuten koulu, kaverit ja harrastukset voivat viedä liikaa huomiota ruokailulta. (Ilander ym. 2006, 236.)

3.4 Kouluruokailu

Peruskoulussa perusopetuslain mukaan on opetukseen osallistuvalla annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ja maksuton ateria. Tällä halutaan ensisijaisesti turvata nuoren perusravinnon saanti. (Perusopetuslaki 628/1998, 31§).

Riittäväällä ja täysipainoisella aterialla tarkoitetaan ravintosuosituksia täyttävää ateriaa. Kouluruokailu on myös osa kouluissa annettavaa ravitsemuskasvatusta. Ruokailu on tarkoitettu myös virkistystauoksi sekä kouluruokailulla opitaan sosiaalisia taitoja ja käyttäytymistapoja. (Terho ym. 2002, 381.)

3.5 Nuorten ylipaino

Lihavuus on selvästi yleistynyt lapsilla ja nuorilla. Liikunta-aktiivisuus omalta osaltaan estää lasten ja nuorten kasvavaa lihavuutta. Lihavuus taas huonontaa senhetkistä sekä tulevaa terveyttä. (Vuori ym. 2011, 146.)

Lapsi katsotaan lihavaksi, jos hänen suhteellinen painonsa on yli 20 % suurempi kuin pituutta vastaava keskipaino. Lihavuus on merkittävää silloin, kun suhteellinen paino on 40- 60 % suurempi kuin pituutta vastaava keskipaino. Ylipaino- ongelmaan on syytä puuttua ajoissa, koska suurella todennäköisyydellä liikapainoisuus ja -lihavuus säilyvät aikuisuuteen. (Vuori ym. 2011, 153.)

Nuorten lisääntynyt ylipaino johtuu pääosin vähäisestä liikunnasta ja energiatiheästä ruokavaliosta. Vuoden 1977 jälkeen ylipainoisten lasten ja nuorten osuus koko ikäryhmästä on kaksinkertaistunut. 15- 19 % suomalaisista 12-18-vuotiaista pojista oli ylipainoisia vuonna 1999. Samanikäisistä tytöistä oli ylipainoisia 9- 13 %.

Psykososiaaliset ongelmat ja fyysisen suorituskyvyn rajoittuminen ovat suurempia riskejä ylipainoisten keskuudessa kuin normaalipainoisten keskuudessa. Joka toinen ylipainoinen nuori on tutkimusten mukaan ylipainoinen myös aikuisena, ellei ylipaino-ongelmaan puututa ajoissa. (Ilander ym. 2006, 235.)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöjärjestö järjestää 16- 24-vuotiaille ylipainoisille nuorille painonhallintaryhmiä. Ryhmä tarjoaa vertaistukea, ruoka- ja liikuntaneuvontaa sekä kokeiluja. Yksi ryhmä alkaa aina tammikuussa ja kestää kevään. Painonhallintaryhmä kokoontuu kymmenen kertaa ja kertamaksu on 4 euroa. (Eksote 2011.)

4 LIIKUNTAAN KANNUSTAMINEN

Lasten ja nuorten fyysinen kunto on selvästi heikentynyt viime vuosien aikana ja lihavuus on lisääntynyt merkittävästi. Kouluikäisten liikuntaharrastuneisuuden lisäämiseksi tulisi tehdä enemmän töitä. Tarvitaan selkeitä ohjeita ja suosituksia käytännön työhön lasten ja nuorten liikunnan ohjaamiseen. Liikunnan tulisi tuottaa iloa ja elämyksiä lapsille ja nuorille, ja sen tulisi tapahtua lasten ja nuorten näkökulmasta ja osittain heidän ehdoillaan. (Nuorisuomi 2008.)

Lapsille ja nuorille tehdyssä tutkimuksessa tärkeimpiä liikunnan harrastamiseen kannustavia tekijöitä olivat terveys, hyvä kunto, sosiaalisuus, elämän sisältö ja toimintakyky. Kilpailu ja liikunnan trendikkyys eivät kuuluneet tärkeimpiin kannustaviin tekijöihin liikunnan harrastamisessa. (Kannas 2004, 117.)

Opetushallituksen tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2003 peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista erittäin aktiivisia liikkujia oli 26 % pojista ja 15 % tytöistä. Tähän ryhmään edellytyksenä oli, että liikuntaa piti harrastaa vähintään neljä kertaa viikossa ja hikoilua vähintään neljä tuntia viikossa. Riittävästi liikkui noin 50 %. Hyvin vähän liikuntaa harrasti pojista 17 % ja tytöistä 21 %. tähän ryhmään kuuluvat harrastivat liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Tähän

opetushallituksen tutkimukseen osallistui yli 5000 nuorta. (Fogelholm ym. 2011, 78.)

4.1 Kodin ja vapaa-ajan merkitys

Lapsi oppii liikunnallisia taitoja jo lapsuudessa, ja hänen elimistönsä tarvitsee runsaasti monipuolista liikuntaharjoittelua kehittyäkseen. Lasta tulisi rohkaista liikkumaan erilaisissa ympäristöissä, näin perustaidot vahvistuvat. (Nuorisuomi 2008.)

Kodilla ja perheellä on suuri merkitys lasten ja nuorten liikunnan harrastamiselle. Vanhempien oma kiinnostus liikuntaan ja liikkumiseen kannustaa ja motivoi myös lasta omaksumaan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. Vanhempien oma esimerkki toimii mallina lapselle ja nuorelle. Vanhemmat voivat myös auttaa lasta löytämään liikunnallisen harrastuksen ja näin rohkaista lasta liikkumaan. (Nuorisuomi 2008.) Vuorovaikutus lasten ja vanhempien välillä monipuolistuu ja syventyy perheliikunnan myötä. (UKK-instituutti 2011.)

Erilaiset varusteet ja monipuoliset liikuntavälineet motivoivat lasta aktiiviseen elämäntapaan. Vanhemmat voivat kannustaa lastaan kulkemaan koulumatkat jalan ja pyörällä. Vanhempien tulee kiinnittää myös huomiota viihdemedian käyttöön ja asettaa rajat, jotta viihdemedian ei vie liikaa aikaa päivän harrastuksilta. Huomiota tulisi kiinnittää myös liian vähäiseen liikkumiseen. (Nuorisuomi 2008.)

Arkiliikunta tulisi kuulua jokaisen perheen elämään. Se voi muodostaa lapsen päivittäisestä liikuntasuosituksesta suuren osan. Liikunta tukee kasvavan lapsen normaalia kasvua ja kehitystä ja ehkäisee myös luonnollisesti lasten kasvavaa ylipainoa. (Sydänliitto 2011.)

Perheliikuntaa toteutetaan eri urheiluseuroissa ja työväenopistoissa ja seurakunnissa ohjatusti. Perheliikunta on terveyttä edistävää toimintaa, jota koko perhe voi yhdessä harrastaa. Perheliikunta tukee perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta sen lisäksi, että se antaa paljon uudenlaisia virikkeitä. Tämän lisäksi eri perheet kohtaavat toisiaan yhteisen toiminnan merkeissä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 293- 294.)

4.2 Koululiikunnan merkitys

Innostunut ja liikunnallisesti aktiivinen opettaja voi omalla innostuneisuudellaan kannustaa lapsia ja nuoria liikunnan pariin. Opettaja voi myös kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkat pyöräillen tai kävellen, kuitenkin siten, että koulumatka on turvallinen. Vanhempainilloissa voi vanhempia ohjeistaa liikunnallisten elämäntapojen pariin ja ohjeistaa sopivien liikuntavälineiden ja varusteiden hankintaan. (Nuorisuomi 2008.)

Koulun liikunnanopetuksen päätavoite on läpi elämän jatkuva liikuntaharrastuksen herättäminen ja liikuntaan kannustaminen. Liikunnanopetus tähtää monipuolisuuteen sekä positiivisten elämyksien hankkimiseen. Jokainen tulisi ottaa huomioon yksilöllisesti. Liikunnan tavoitteina on myös fyysinen kunto ja toimintakyky, koska näiden kautta vaikutetaan myös fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Kouluympäristöä voitaisiin muokata aktivoivaksi, taukoja kehittää aktiivisempaan suuntaan ja koulumatkoilla suosia liikuntaa. (Terho ym. 2002, 389- 390, 394.)

Tämän kautta vaikutetaan laajemmin yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Näin nuori voi pitää itse huolta fyysisestä ja psyykkisestä kunnostaan ja toimintakyvystään sekä terveydestään elämänsä myöhemmissä vaiheissa. Liikunnan opetuksen keskeisinä asioina on pidetty liikunnallisten taitojen oppimista. Monipuolisten liikunnallisten taitojen opettelu riittää antamaan tarvittavat eväät erilaisten harrastusmuotojen valinnalle. Liikuntataitojen opettamisessa on hyvä myös korostaa taitotason merkitystä. Ei ole tarkoitus

tehdä kenestäkään mestaria tai ammattiurheilijaa, vaan tavoitteena on antaa mahdollisimman monelle riittävät perustaidot liikunnan harrastamiseen. (Terho ym. 2002, 390- 391.)

Opetussuunnitelman mukaan koulun liikunnanopetuksen tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Sen tarkoituksena on ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden avulla on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Nuorille on hyvä opettaa eri harjoitteiden vaikutuksista elimistöön, harjoittelun kuormittavuudesta ja annostelusta, fyysisen kunnon osatekijöistä, niiden harjoittamisesta ja testaamisesta, eri lajien harrastusmahdollisuuksista sekä niiden saavutettavuudesta. Liikunnasta saatu myönteinen kokemus sekä elämykset ovat hyvin keskeisiä liikuntaharrastuksen syntyessä. Liikunnanopetus auttaa nuorta oman minäkuvan rakentamisessa tasapainoiseksi kokonaispersoonallisuudeksi. (Terho ym. 2002, 392.)

Kouluissa tulisi olla riittävän iso ja liikuntaan kannustava piha-alue ja liikuntavälineistön tulisi olla hyväkuntoisia, eri taito- ja ikätasolle sopivia, opetus- ja välituntikäyttöön. Liikuntakasvatuksen tulisi ulottua liikuntatuntien lisäksi välitunneille, koulumatkoihin, kerho- ja iltapäivätoimintaan, liikunnallisiin tapahtumiin ja teemapäiviin sekä liikuntaa pitäisi sisällyttää eri oppiaineisiin.

Liikuntaa tulisi lisätä välitunneilla ja opettajien tulisi saada lisää liikunnan opetusta sekä lisä- ja täydennyskoulutusta. Yhteistyö vanhempien ja esimerkiksi urheiluseurojen kanssa edistää myös liikunnallista elämäntapaa. (Nuorisuomi 2011.)

Koulun liikuntatunnit eivät pelkästään riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niiden tehtävänä on kasvattaa oppilaita liikkumiseen. Liikunnanopetuksen avulla

vaikutetaan myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjataan oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on helppoa ja mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa (Nuorisuomi 2008).

4.3 Kouluterveydenhuollon rooli

Kouluterveydenhuollolla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuntaan kannustamisessa. Kouluterveydenhoitajan, opettajan sekä vanhempien yhteistyön lasten ja nuorten liikunnalliseen kasvattamiseen sekä terveellisiin elämäntapoihin tulee olla aktiivista ja jatkuvaa. (Nuorisuomi 2008.) Kouluterveydenhuollon tarkoitus on turvata terve kasvu ja kehitys jokaiselle lapselle. Näin luodaan perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille sekä juurrutetaan oppilaisiin terveyttä edistävät elintavat. (Terho ym. 2002, 18.)

Neuvola ja myöhemmin kouluterveydenhuolto ovat suurilta osin ainoita terveyden näkökulman tarkastelijoita lasten ja nuorten elämäntilanteessa. Kun terveydenhoitaja tapaa lapsia ja nuoria vastaanotollaan ja määräaikaistarkastuksissa, hänen yksi tärkeimpiä kiinnostuksen kohteitaan on lapsen vuorovaikutus keskeisimmissä kehitysympäristössään kodissa, koulussa ja kaveripiirissä. Koululaiset hakeutuvat myös itse muista syistä terveydenhoitajan vastaanotolle, mikä mahdollistaa terveydenhoitajan laajan kosketuspinnan koululaisiin. Viime vuosina onkin alettu vaatia entistä tiiviimpää yhteistyötä eri toimijatahojen välille koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. (Kannas 2004, 45-46.)

Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu tukea lapsen ja nuoren terveellisten ruokailutottumusten kehittymistä sekä ehkäistä ravitsemusongelmien syntymistä. Lapsena ja nuorena omaksutut hyvät ravitsemustottumukset sekä elämäntavat luovat perustaa hyvälle terveydelle sekä osaltaan ehkäisevät esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteja, lihavuutta, tyypin 2 diabetesta,

hammassairauksia sekä eräitä syöpätauteja. Kouluterveydenhuollossa tulee kiinnittää erityisesti huomiota niihin lapsiin ja nuoriin, jotka noudattavat jotakin erityisruokavaliota, ovat alipainoisia, ylipainoisia tai syövät yksipuolisesti. On tärkeää havaita nuoren ravitsemusvirheet jo kasvuvaiheessa ja näin puuttua niihin ajoissa, koska ne voivat aiheuttaa ongelmia läpi elämän. (Terho ym. 2002, 376.)

Kouluterveydenhoitajalla tulee olla riittävä tietämys liikunnan terveysvaikutusten merkityksestä ja siitä, millaisia liikkumisen mahdollisuuksia lapsilla on koulupäivän aikana. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004). Kouluterveyskyselyn 2010 mukaan kouluterveydenhoitajalle ja koululääkärin vastaanotolle pääsy oli vaikeutunut kun taas koulukuraattorille pääsy oli helpottunut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, kouluterveyskysely 2010.)

4.4 Liikkuva koulu-hanke

Liikkuva koulu-hanke on kehittämis- ja tutkimushanke, jonka tarkoituksena on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Se on alkanut vuonna 2010 ja kestää vuoteen 2012 saakka. Sen päätavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin. Eri puolilla Suomea on tällä hetkellä 21 pilottihanketta sisältäen mentoriverkoston, täydennyskoulutuksia sekä tutkimusta.

Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden muuttumista selvitetään hankkeen aikana, sen jälkeen ja toimenpiteiden vaikutuksia kouluyhteisöön. Hankkeen osana luodaan kouluikäisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (FTS). Yhteistyössä Liikkuva koulu-hankkeessa ovat mukana opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM), sosiaali- ja terveysministeriö (STM) ja puolustushallinto. Opetushallitus (OPH), Ely-keskukset, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylän yliopisto sekä useat kansalaisjärjestöt ovat hankkeen muita keskeisiä yhteistyötahoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011.)

5 TUTKIMUSONGELMAT JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa yhdeksäsluokkalaisten liikuntatottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimusongelmat ovat seuraavat:

1. Kuinka paljon nuoret liikkuvat?
2. Mitä liikuntamuotoja nuoret harrastavat?
3. Kuinka kauan yksi liikuntasuoritus kestää?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen. Työn toteutus alkoi etsimällä aiheesta teoretietoa keväällä 2010, jolloin myös aloimme suunnitella kyselylomakkeen laatimista. Tutkimuskohteeksi valitsimme peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten. Valitsimme yhdeksäsluokkalaisten siksi, että halusimme tietää heidän liikuntatottumuksistaan tässä vaiheessa, kun he ovat siirtymässä joko ammatilliseen oppilaitokseen tai lukioon.

Valitsimme erään lappeenrantalaisen peruskoulun, jonka rehtoriin otimme yhteyttä asian tiimoilta. Saimme luvan kyselyn toteuttamiseen. Tutkimukseen valitsimme satunnaisotannalla 50 yhdeksäsluokkalaista, joista kyselyyn vastasi 43.

Keräsimme aineiston informoidulla kyselyllä eli kyselylomakkeella, joka sisälsi strukturoituja sekä avoimia kysymyksiä. Laadimme kyselylomakkeen syksyllä 2010 jonka jälkeen esitetasimme kyselylomakkeen muutamilla yhdeksäsluokkalaisten toisessa oppilaitoksessa. Kyselylomake todettiin esitestauksella sopivaksi.

6.1 Tiedon keruu ja aineiston analyysi

Otimme yhteyttä erään lappeenrannan peruskoulun rehtoriin syksyllä 2010 ja kerroimme opinnäytetyömme aiheesta. Hän antoi luvan tutkimuksen toteuttamiseen koulussaan. Hän myös kertoi meille koulusta yhteyshenkilön, johon voimme ottaa yhteyttä asiasta. Laadimme vanhemmille saatekirjeen kyselylomakkeeseen vastaamiseen, koska vastaajat olivat alaikäisiä. Sovimme sähköpostitse yhteyshenkilön kanssa tapaamisen koululle.

Menimme joulukuussa 2010 koululle kertomaan tutkimuksen toteutuksesta terveystiedon opettajalle joka oli yhdyshenkilömme tämän työn toteutuksessa. Hän jakoi suostumuslomakkeet oppilaille ja palautusajaksi sovittiin kaksi viikkoa.

Oppilaat palauttivat nämä sitten vanhempien allekirjoituksella takaisin opettajalleen. Hankaluuksia tuotti se, että suostumuslomakkeista palautui vain murto-osa, minkä ratkaisimme sillä, että kyseisen koulun yhdyshenkilömme laittoi oppilaiden vanhemmille vielä uudestaan viestiä suostumuslomakkeesta ja sai näin suostumukset kyselyyn vastaamiseen.

Kysely toteutettiin siten, että terveystiedon opettaja jakoi lomakkeet oppilaille erään tunnin alussa jolloin he saivat vastata kyselyyn. Lomakkeiden täyttämiseen kului aikaa kymmenen minuuttia. Haimme valmiit lomakkeet terveystiedon opettajalta ilmoitettuna aikana.

Kun olimme saaneet lomakkeet koululta, aloimme analysoida aineistoa SPSS-tilasto-ohjelman avulla. Syötimme kyselyn vastaukset SPSS-ohjelmaan, jonka avulla saimme valmiit prosenttiluvut. Esittelemme tutkimustulokset prosenttilukuina sekä graafisina kuvioina.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttaa vastaajien nuori ikä ja heidän mielenkiintonsa kyselyä kohtaan sekä vastaamiseen käytetty aika ja kiireettömyys kyselylomakkeeseen vastaamistilanteessa. Kysymysten laadinta oikeaan muotoon ja niiden ymmärrettävyys on myös luotettavuuteen vaikuttava osatekijä.

Vastaajat on valittu satunnaisotannalla yhden lappeenrantalaisen peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista, joten tuloksia ei voida yleistää koko Lappeenrannan alueen yhdeksäsluokkalaisiin. Koska vastaajat ovat alaikäisiä, heidän vanhemmiltaan tuli kysyä lupa kyselyyn vastaamiseen. Vanhempien suostumuksella nuori sai vastata kyselyyn. Myös vastaajan oma halukkuus vastata kyselyyn tuli ottaa huomioon.

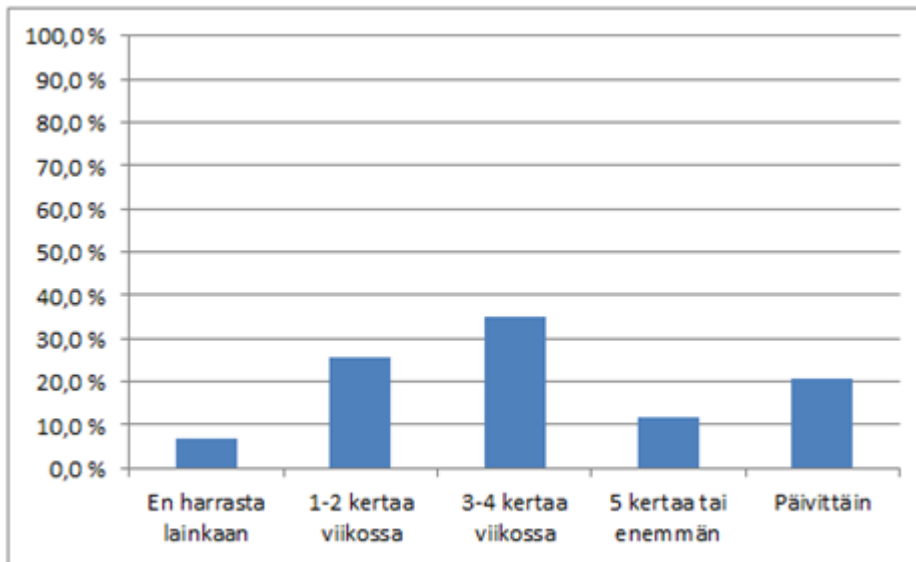
Tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon myös yksityisyyden suojaa koskevat vaatimukset, jotka perustuvat henkilötietolakiin. Tutkimusta tehtäessä nuorille tulee myös kertoa tutkimuksen tarkoitus ja mihin tietoja tullaan käyttämään. (Lagström, Pösö, Rutanen, Vehkalahti 2010, 33, 35, 37.)

Myös vastaajien pysyminen nimettöminä on eettisyyden kannalta tärkeä asia. Kysymyksissä ei myöskään saa ilmetä mitään loukkaavaa tai muuten epäasiallista tekstiä.

7 TUTKIMUSTULOKSET

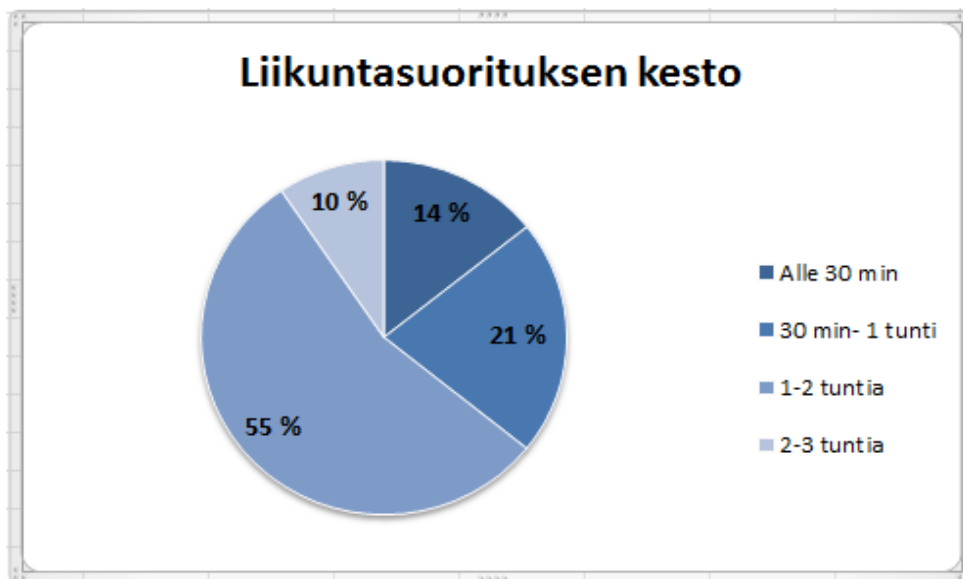
Kohderyhmästä, 9.-luokkalaisista, kyselyyn vastasi 43 oppilasta, joista tyttöjä oli 34,9 % (15) ja poikia 65,1 % (28). Vastaajista 15-vuotiaita oli 86 % (37) ja 16-vuotiaita 14 % (6). Kuviosta 1 nähdään, että mielestään tarpeeksi liikkui 81,4 % (35). 7 % (3) vastaajista ei harrasta lainkaan liikuntaa. 1-2 kertaa viikossa liikuntaa harrastaa 25,6 % (11), 3-4 kertaa viikossa liikuntaa harrastaa 34,9 %

(15), 5 kertaa tai enemmän viikossa liikuntaa harrastaa 11,6 % (5) ja päivittäin liikuntaa harrastaa 20,9 % (9).



Kuvio 1 Liikunnan harrastaminen

Yhden liikuntasuorituksen kestoa voidaan tarkastella kuviosta 2, liikuntaa alle 30 minuuttia kerrallaan harrastaa 14 % (6) vastaajista, 30 minuuttia - 1 tunti liikuntaa harrastaa 20,9 % (9), 1-2 tuntia liikuntaa harrastaa 53,5 % (23) ja 2-3 tuntia liikuntaa harrastaa 9,3 % (4).

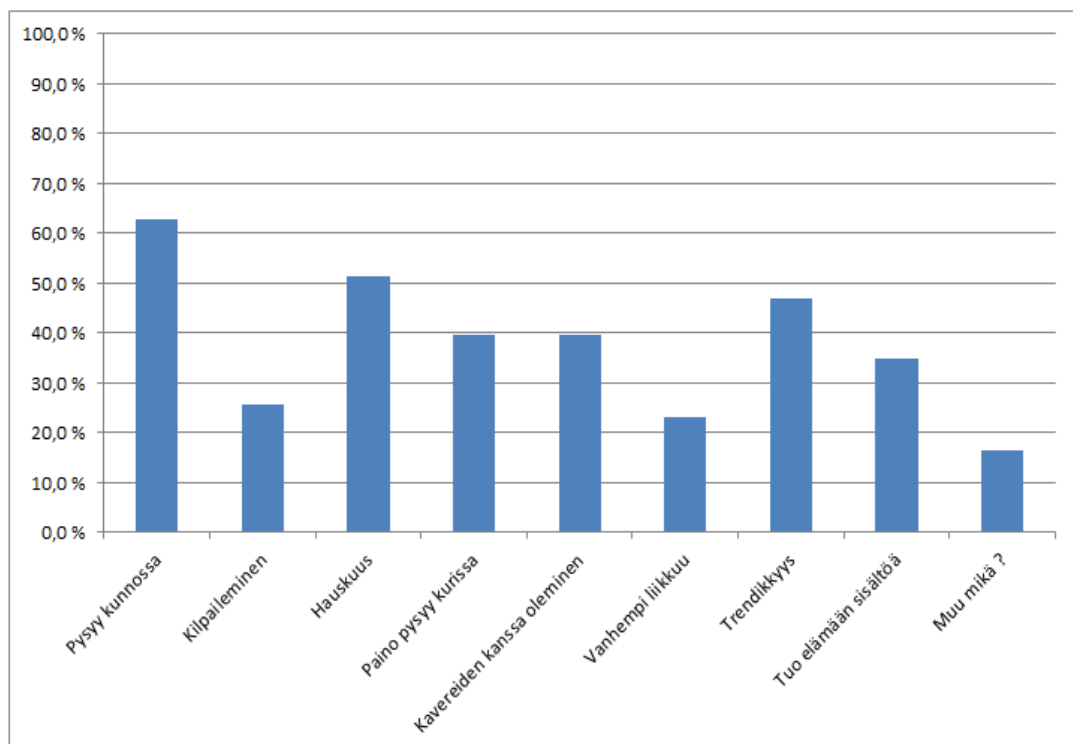


Kuvio 2 Liikuntasuorituksen kesto

Itsenäisesti ja omaehtoisesti liikuntaa harrastaa 55,8 % (24), urheiluseurassa tai kilpaurheilua harrastaa 46,5 % (20), ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla käy 9,3 % (4) vastaajista, koulun liikuntatunneilla nuorista liikkui 83,7 % (36), hyötyliikuntaa harrastaa 27,9 % (12). Hyötyliikuntaan kuuluivat kävely ja pyöräily kesäisin.

Vastaajista 62,8 % (27) ilmoitti harrastavansa liikuntaa, koska haluaa pysyä kunnossa. Kilpailemisen vuoksi liikuntaa harrastaa 25,6 % (11) ja 51,2 % (22) harrastaa liikuntaa, koska se on hauskaa. 39,5 % (17) harrastaa liikuntaa, jotta paino pysyy kurissa, 39,5 % (17) vastaajista harrastaa liikuntaa, jotta voi olla kavereiden kanssa ja vain 2 % (1) harrastaa liikuntaa, koska vanhempi tai vanhemmat liikkuvat. 4,7 % (2) harrastaa liikuntaa trendikkyuden takia ja 34,9 % (15) harrastaa liikuntaa, koska liikunta tuo elämään sisältöä.

Vastaajista 16,3 % (7) vastasi kysymykseen, miksi harrastat liikuntaa, (muu mikä), jotta pääsee paikasta toiseen sekä koulun pakolliset liikuntatunnit (Kuvio 3).

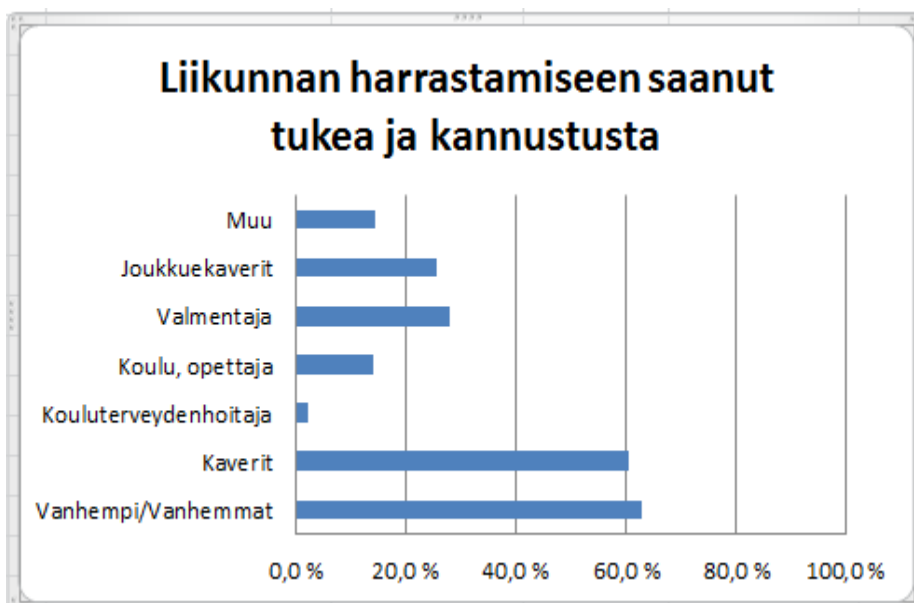


Kuvio 3 Liikkumisen syyt

Liikunnan harrastaminen ei kiinnosta 25,6 % (11) vastaajista, 11,6 % (5) vastaajista oli sitä mieltä, että liikunnan harrastamista haittaa se, ettei mieleistä lajia järjestetä ja 34,9 % (15) mielestä liikunnan harrastaminen on liian kallista. 11,6 % (5) mukaan liikuntapaikkaan on liian pitkä matka ja 25,6 % (11) on sitä mieltä, ettei liikunnan harrastamiseen ole aikaa. Liikunnan harrastamista haittaavia tekijöitä oli vastaajien mielestä (muu, mikä 11,6 % (5)), liikuntakielto sekä koulun liikunnan vaikuttaminen kielteisesti liikunnan harrastamiseen.

Kuviosta 4 huomataan, että 62,8 % (27) vastaajista sai tukea ja kannustusta vanhemmalta tai vanhemmilta, 60,5 % (26) vastasi saaneensa tukea ja kannustusta kavereilta ja vain 2,3 % (1) sai tukea ja kannustusta kouluterveydenhoitajalta. 14 % (6) sai tukea ja kannustusta opettajalta/koululta, 27,9 % (12) sai kannustusta valmentajalta ja 25,6 % (11) joukkuekavereilta.

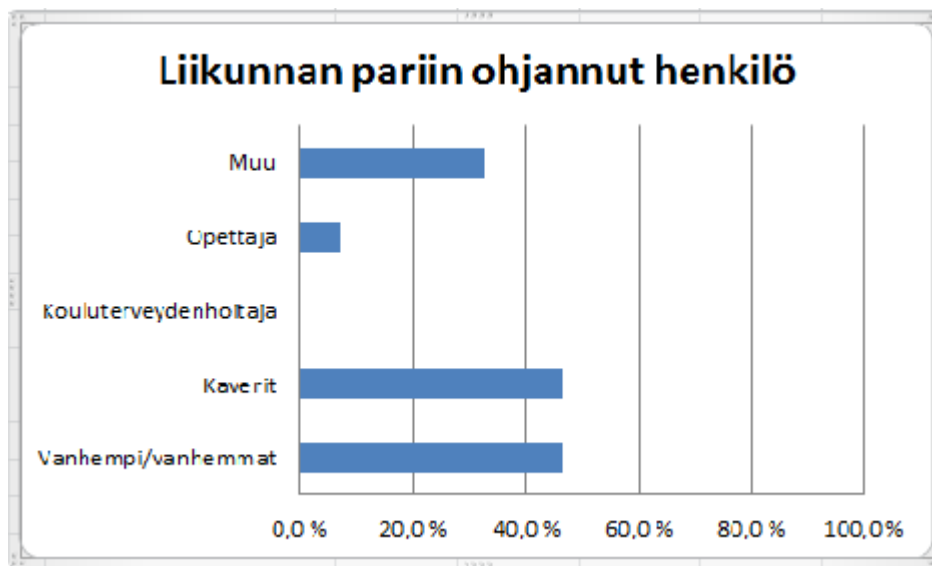
Tukea ja kannustusta liikunnan harrastamiseen (muu, mikä 14 % (6)) vastaajat saivat itseltään, mummolta ja muutama vastaajista ei saanut tukea liikunnan harrastamiseen keltään.



Kuvio 4 Tuki ja kannustus liikunnan harrastamiseen

Liikunnan pariin ohjannut henkilön osuus näkyy kuviosta 5. Vanhempi tai vanhemmat olivat ohjanneet 46,5 % (20) nuorista liikunnan pariin, kavereiden kautta liikunnan pariin oli ohjautunut 46,5 % (20) ja 7 % (3) oli ohjautunut opettajan kautta liikunnan pariin.

Kouluterveydenhoitajan kautta ei ollut ohjautunut liikunnan pariin yhtään nuorta. Liikunnan pariin nuoria oli ohjannut (joku muu, kuka, 32,6 % (14)) nuori itse, veli, serkut, valmentaja ja poliisi.



Kuvio 5 Liikunnan pariin ohjaaminen

8 JATKOTUTKIMUS- JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimuksen voisi tehdä muutaman vuoden kuluttua uudelleen ja verrata heidän liikunnan harrastamistaan tämän kyselyn tuloksiin. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla myös koko Lappeenrannan seudun yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastaminen. Näin saataisiin tietoa alueellisesti nuorten liikunnan harrastamisesta ja tieto voitaisiin yleistää koko kaupungin nuoriin.

Kyselyn voisi myös toteuttaa jokaisella peruskoulun yläluokalla. Näin saataisiin tietoa liikunnan harrastamisen kehittymisestä eri lukukausilla ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Olisi mahdollista saada kokonaisvaltaisempi kuva siitä, miten liikunnallinen aktiivisuus muuttuu nuoren kasvaessa.

Kehittämisehdotuksina olisi tarkistaa kysymysten sopivan asettelun sekä oikeanlaisen muotoilun kyselylomakkeeseen ja kyselylomakkeen esitestauksen vielä isommalla joukolla kuin vain muutamalla ihmisellä. Kohderyhmää kannattaa myös miettiä tarkkaan, kun kyselylomaketta laaditaan. On eri asia, jos kyseessä on liikuntaluokka, musiikkiluokka tai muu vastaava.

Kehittämisehdotuksena kyselyssä voisi selvittää nuorten vanhempien liikunnallista aktiivisuutta, koska vanhempien liikunnallisuudella on yhteys nuorten liikunnallisuuteen.

9 POHDINTA

Liikunnalla on suuri merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle. Liikunta on välttämätöntä lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle. Liikkuminen ehkäisee myös ylipainoa, joka on maassamme kasvava ongelma. Kasvavalle lapselle on tärkeää, että hän saa kannustusta ja tukea liikunnan harrastamiselleen. Samalla lapselle kehittyy myös sosiaalisia taitoja sekä ryhmässä oppimista.

Kyselyn tuloksista voimme todeta, että vastaajista 34,9 % (15) eli alle puolet harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa. Tämä on aika pieni määrä ja tukee käsitystä siitä, että liikunnan harrastaminen on vähäistä nuorten keskuudessa. Mikä tuloksissa taas oli hyvää, on se, että yhden liikuntasuorituksen kesto on 1-2 tuntia kerrallaan yli puolella vastaajista.

Voimme huomata tuloksista, että liikunnan pariin ohjannut henkilö oli yhtä usein vastaajan vanhempi tai vanhemmat ja kaverit. Vanhemmilla on siis suuri vaikutus nuoren liikunnan harrastamiseen. Vastaajista 62,5 prosenttia (27)

kertoi saaneensa tukea ja kannustusta vanhemmilta liikunnan harrastamiseen. Vanhempien osuutta ei voi siis turhaan korostaa terveyskasvatuksessa. Kun vanhempi on liikunnallinen tai vanhempi antaa erilaisia mahdollisuuksia nuorelle liikunnan harrastamiseen, silloin yleensä myös nuori itse liikkuu. Terveystieteiden olisi myös hyvä ottaa puheeksi tämä asia vanhempien kanssa, ja siten vanhemmatkin tiedostavat sen ja voivat osaltaan vaikuttaa siihen.

Koska vanhempien osuus on merkittävä nuorten liikunnallisuudessa, oppilaiden vanhemmille voisi järjestää esimerkiksi liikuntainfo päivän, jossa jaetaan tietoa liikunnan vaikutuksesta nuoren kehitykselle ja perheliikunnan merkityksestä. Tämä voisi motivoida vanhempia liikkumaan ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti sekä nuoren että koko perheen liikkumiseen.

Tuloksissa huolestuttavaa oli se, että kouluterveydenhoitajan kautta ei ollut ohjautunut liikunnan pariin yksikään vastaajista ja vain muutama prosentti oli saanut tukea ja kannustusta terveydenhoitajalta. Terveystieteiden tulisi siis osata ohjata nuoria löytämään oma mieleisensä liikuntalaji ja kannustaa liikkumaan niitä nuoria, joilla ei vielä ole kosketusta aktiiviseen liikkumiseen. Terveystarkastusten yhteydessä olisi hyvä selvittää nuoren liikunnallinen aktiivisuus, harrastukset ja mielenkiinnon kohteet.

Muutama vastaajista ei saanut liikunnan harrastamiseen tukea ja kannustusta keneltäkään. Vaikka kyse on muutamasta, on sekin merkittävä asia. Terveystieteiden ja opettajan olisi hyvä huomata tällaiset nuoret, jotka eivät mahdollisesti harrasta mitään. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus liikkua ja saada liikunta osaksi elämäntapaa.

Liikunnan tulisi olla nuorille hauskaa ja mielenkiintoista. On tärkeää löytää sopiva ja mielenkiintoinen urheilulaji, jotta liikunnallisuus säilyisi mahdollisimman pitkään elämässä mukana. Nuorten tulisi saada harrastaa sellaista liikuntaa, mikä antaa onnistumisen kokemuksia, sopivia haasteita tai kilpailua ja mahdollisuuden kehittyä.

Koululiikunnankin tulisi olla sellaista, mistä nuoret pitäisivät. Olisi hyvä, jos nuoret saisivat olla itse mukana liikuntatuntien suunnittelussa mahdollisimman paljon, jotta liikuntakokemukset olisivat onnistuneita ja positiivisia. Vastaajista 11,6 prosenttia (5) ei harrasta liikuntaa lainkaan sen vuoksi, koska heillä oli liikuntakielto ja koululiikuntatunnit vaikuttavat heidän mielestään kielteisesti liikunnan harrastamiseen. Osa näistä vastaajista perusteli, että koululiikuntatunnit ja liikunnanopetus eivät motivoi tarpeeksi. Siksi olisi tärkeää, että liikuntalajeja koulussa olisi monipuolisesti tarjolla. Nuoret voisivat itse olla mukana suunnittelemassa koululiikuntatuntien sisältöä, jotta se motivoisi heitä liikkumaan enemmän.

Tulevina terveydenhoitajina meidän olisi hyvä yhä enemmän kiinnittää huomiota lasten ja nuorten liikkumiseen ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Ylipaino-ongelmiin tulisi puuttua ajoissa ja toimia ennaltaehkäisevästi sitä vastaan. Terveydenhoitajan tulisi uskaltaa ottaa ylipaino-ongelma puheeksi myös lapsen ja nuoren vanhempien kanssa. Näin voidaan vaikuttaa siihen, että kotona terveyden edistäminen mahdollisesti jatkuu ja nuorta kannustetaan sekä kotona että koulussa.

Liikunnan merkityksen ymmärtäminen nuoren kasvulle ja kehitykselle antoi meille halua panostaa terveyden edistämiseen vieläkin enemmän. Tulevina terveydenhoitajina voimme olla vaikuttamassa varhaisessa vaiheessa nuorten liikunnalliseen elämäntapaan, yhdessä muiden lasten ja nuorten parissa toimivien ihmisten kanssa.

Yhteistyötä tulisi varmasti tehdä enemmän opettajien, varsinkin liikunnan- ja terveystiedonopettajien kanssa. Jotta terveydenhoitajilla olisi parempi mahdollisuus olla vaikuttamassa nuorten terveyden edistämiseen, vuorovaikutteinen yhteistyö oppilaitoksen kanssa olisi siksi tärkeää.

Haluamme olla osana tätä terveyden edistämisen ketjua ja ajan tasalla lasten ja nuorten terveydentilasta. Kiinnostuksemme on erityisesti liikuntaan ja

ravitsemukseen painotettuna, ja koemme nämä asiat ammatillisen kehityksen rakentavana tekijänä.

Terveystenhoitajina haluamme tulevaisuudessa olla kehittämässä lapsille ja nuorille positiivista ja kannustavaa liikunta- ja hyvinvointiympäristöä, jossa toimii tukena yhteistyössä moniammatillinen tiimi. Mitä enemmän panostamme terveydenhoitajantyöhön, sitä vähemmän tarvitsemme sairaanhoitoa, terveydenhoitajaliiton slogania lainaten.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille, kuinka merkittävä asia liikkuminen on nuorelle jo lapsuudesta lähtien. Lisäksi se opetti meille yhteistyötaitoja ja ammatillista vuorovaikutusta koulun henkilökunnan kanssa. Tämä oli yksi osa ammatillista kasvuamme. Tutkimustulokset auttoivat meitä huomaamaan paremmin terveydenhoitajan osuuden nuorten liikuntaan kannustamisessa ja ohjaamisessa.

KUVAT

Kuva 1 Liikuntapiirakka s. 11

Kuva 2 Lautasmalli s. 13

KUVIOT

Kuvio 1 Liikunnan harrastaminen s. 25

Kuvio 2 Liikuntasuorituksen kesto s. 25

Kuvio 3 Liikkumisen syyt s. 26

Kuvio 4 Tuki ja kannustus liikunnan harrastamiseen s. 27

Kuvio 5 Liikunnan pariin ohjaaminen s. 28

LÄHTEET

Duodecim, terveyskirjasto 2011

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00320 Luettu 7.9.2011

Eksote, Etelä- Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus 2011

<http://www.eksote.fi/Kiinteasivu.asp?KiinteasivuID=992&NakymaID=4> Luettu 26.9.2011

Perusopetuslaki 628/1998, 31§

Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005 Terveysliikunta, Duodecim, UKK-instituutti.

Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011 Terveysliikunta, Duodecim, UKK-instituutti

Ilander, O. Borg, P. Laaksonen, M. Mursu, J. Ray, C. Pethman, K. & Marniemi, A. (toim.) 2006 Liikuntaravitsemus, Gummerus.

Kannas L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoksessa. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Kantomaa M, 2010. Liikunnan vaikutus nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen.

Oulun yliopisto. Terveystieteiden laitos. Lääketieteellinen tiedekunta, <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514261077/isbn9789514261077.pdf> Luettu 7.9.2011

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus. Lahti.

Kotiranta, K. Sertti, P. & Schroderus, T. (toim.) 2007. Liikunta ja ravinto, Hyvän kunnon käsikirja. WSOY. Jyväskylä.

Lagström, H. Pösö, T. Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010 Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 101. Helsinki.

Luona-Helminen, R. & Samstén, R. 2004, Liikkeelle opas paikallistason liikuntatoiminnanjärjestämiseen. Edita. Helsinki.

Miettinen M. (toim.) 2000. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124; Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Likes tutkimuskeskus, Jyväskylä.

Nuorisuomi 2008: Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf) Luettu 27.5.2010

Nuorisuomi liikuntatutkimus 2005- 2006
http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/84d4f8e2f9c8489b9e7246b7680aad5a/1285922986/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf Luettu 1.10.2010

Nuorisuomi 2011
http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaa_koulupaivaan Luettu 1.2.2011

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011
http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/ Luettu 10.9.2011

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus.
http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf Luettu 25.8.2011

Sydänliitto 2011
<http://www.sydanliitto.fi> Luettu 4.1.2011

Terho, P. Ala-Laurila, E-L. Laakso, J. Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto, Duodecim. Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892 Luettu 10.2.2011

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kouluterveyskysely 2010, Etelä-Karjalan raportti
http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ekarjala_2010.pdf Luettu 21.5.2011

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010
<http://info.stakes.fi/kouluterveys/Etel%C3%A4-Karjalan%20kuntien%20Kouluterveyskyselyn%20tulosten%20julkistamistilaisuus.pdf> Luettu 7.9.2011

UKK instituutti 2010
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset Luettu 27.5.2010

UKK instituutti 2011
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnastas/liikunnan_vaikutukset/liikunnan_rooli_lasten_ja_nuorten_kehityksessa Luettu 12.5.2011

Vuori I, 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima. Helsinki.

Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2011 Liikuntalääketiede, Duodecim. Helsinki.

Väestöliitto 2011

http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/kaverit_ja_vapaa-aika2/harrastukset/ Luettu 10.9.2011



Hei,

olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta ja teemme kyselyä 9.- luokkalaisille heidän liikuntatottumuksistaan sekä liikunnan harrastamiseen kannustavista tekijöistä.

Valitsimme vastaajat satunnaisotannalla ja vastaajien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua keväällä 2011. Opinnäytetyön valmistuttua kyselyn tuloksia voidaan käyttää hyödyksi terveydenhoitajan työssä.

Kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin,

Terveydenhoitajaopiskelijat

Jonna Arola p.

Sari Tilli p.



LIIKUNTAKYSELY 2010

Hyvä yhdeksäsluokkalainen!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä yhdeksäsluokkalaisten liikuntatottumuksista ja liikunnan harrastamiseen kannustavista tekijöistä. Vastaamiseen kuluu aikaa noin kymmenen minuuttia. Käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyytesi tule esille missään vaiheessa.

Kiitos osallistumisestasi!

Terveydenhoitajaopiskelijat
Jonna Arola
Sari Tilli

1. Sukupuoli (Rengasta oikea vaihtoehto)

1. Tyttö
2. Poika

2. Ikä (Rengasta oikea vaihtoehto)

1. 14 vuotta
2. 15 vuotta
3. 16 vuotta
4. _____ muu

3. Liikutko mielestäsi tarpeeksi? (Rengasta oikea vaihtoehto)

1. Kyllä
2. En

4. Kuinka usein harrastat liikuntaa? (Rengasta mielestäsi sopivin vaihtoehto)

1. En harrasta lainkaan
2. 1-2 kertaa viikossa
3. 3-4 kertaa viikossa
4. 5 kertaa tai enemmän viikossa
5. päivittäin

5. Kuinka kauan yksi liikuntasuoritus tavallisesti kestää? (Rengasta mielestäsi sopivin vaihtoehto)

1. Alle 30 minuuttia
2. 30 minuuttia – 1 tunti
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia

6. Missä yhteydessä harrastat liikuntaa? (Voit rengastaa yhden tai useamman vaihtoehdon)

1. Itsenäisesti ja omaehtoisesti
2. Urheiluseurassa tai kilpaurheilua
3. Ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla
4. Koulun liikuntatunneilla
5. Hyötyliikuntaa
6. Muu, mikä? _____

7. Miksi harrastat liikuntaa? (Voit rengastaa yhden tai useamman vaihtoehdon)

1. Pysyy kunnossa
2. Kilpaileminen
3. Hauskuus
4. Paino pysyy kurissa
5. Kavereiden kanssa oleminen
6. Vanhempi/ vanhempani liikkuvat
7. Trendikkyys
8. Tuo elämään sisältöä

9. Muu, mikä? _____

8. Mitkä tekijät haittaavat liikunnan harrastamistasi? (Voit rengastaa yhden tai useamman vaihtoehdon)

1. Liikunta ei kiinnosta
2. Mieleistäni lajia ei järjestetä
3. Liian kallista
4. Liikuntaharrastukseen liian pitkä matka
5. Ei ole aikaa
6. Muu, mikä? _____

9. Mistä tai keneltä saat tukea ja kannustusta liikunnan harrastamiseesi? (Voit rengastaa yhden tai useamman vaihtoehdon)

1. Vanhempi/ Vanhemmat
2. Kaverit
3. Kouluterveydenhoitaja
4. Koulu, opettaja
5. Valmentaja
6. Joukkuekaverit
7. Muu, mikä? _____

10. Kuka on ohjannut sinut liikunnan pariin? (Voit rengastaa yhden tai useamman vaihtoehdon)

1. Vanhempi/ Vanhemmat
2. Kaverit
3. Kouluterveydenhoitaja
4. Opettaja
5. Joku muu, kuka? _____

Kiitämme arvokkaista vastauksistasi!