

Krista Laukkanen ja Susanna Vatka

KAHDEKSASLUOKKALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET JA
LIIKUNTAAN LIITTYVÄ TIEDONSAANTI

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2013

LIIKUNTAAN LIITTYVÄ TIEDONSAANTI

Laukkanen Krista, Vatka Susanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto
Huhtikuu 2013
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 5

Asiasanat: liikunta, nuoret, oppilaat, kouluterveydenhuolto, liikuntaan liittyvä tiedon-
saanti

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Rauman Lyseon kahdeksasluokkalaisten liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia koulussa ja saada oppilaat ymmärtämään liikunnan terveysvaikutuksia. Tutkimuksesta saatua tietoa voivat hyödyntää koulussa lasten ja nuorten terveyskasvatuksesta vastaavat henkilöt: terveydenhoitajat, liikunnanopettajat ja terveystiedon opettajat.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Rauman Lyseon kahdeksasluokkalaisten (n=106). Aineiston keruu suoritettiin kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi 91 oppilasta. Vastausprosentti oli 86 %. Tutkimustulosten mukaan nuoret kokivat oman fyysisen kuntonsa hyväksi. Suurin osa oppilaista liikkui päivässä keskimäärin yli tunnista kahteen tuntiin tai enemmän. Pääosin nuoret liikkuvat liikuntasuosittelun mukaan. Eniten vapaa-ajallaan nuoret pyöräilivät, harrastivat lenkkeilyä ja liikunnallista pelailua, vähiten kuntosalilla käymistä. Nuoret harrastivat perheensä kanssa liikuntaa harvoin tai eivät lainkaan. Suurin osa nuorista koki koululiikunnan määrän riittäväksi. Liikunnan harrastamisen syiksi nuoret kokivat liikunnan ilon, kuntoilun, kavereiden kanssa olemisen sekä painon hallinnan. Nuoret olivat saaneet tietoa liikunnasta eniten valmentajilta, internetistä, isältä ja liikunnanopettajalta. Vähiten tietoa oppilaat saivat kouluterveydenhoitajalta ja koululääkäriltä. Nuoret olivat saaneet paljon tietoa venyttelystä, liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin, liikunnan monipuolisuudesta ja terveyden edistämisestä. Vähiten nuoret olivat saaneet tietoa vesipelastuksesta. Liikuntatietotestissä nuoret osasivat vastata lähes kaikkiin liikuntatietotestin sisältämiin väittämiin oikein. Nuoret tiesivät liikunnan säännöllisen harrastamisen lisäävän todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisena ja lisäksi nuoret tiesivät, että liikuntaa pitäisi harrastaa vähintään 60 min päivittäin.

Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, mitä liikuntaan liittyvää tietoa nuoret haluaisivat saada ja miten tutkimustulokset ovat vaikuttaneet kouluterveydenhuollon liikuntaan liittyvään ohjaukseen. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, mitä mahdollisia koettuja myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia koululiikunnalla on nuoren liikunnan harrastamiseen.

THE EIGHTH GRADERS' PHYSICAL EXERCISE HABITS AND ACQUIRING INFORMATION RELATED TO EXERCISE

Laukkanen Krista, Votka Susanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

April 2012

Supervisor: Lahtinen Elina

Number of pages: 50

Appendices: 5

Keywords: physical exercise, youth, students, school health service, acquiring information related to physical exercise

The purpose of this thesis was to clarify the physical exercise habits of the eighth graders in Rauma Lyceum comprehensive school and also to find out how they acquire information related to physical exercise. The aim was to improve information acquisition related to physical exercise at school and to make the students understand how physical exercise affects their health. The information acquired from this study can be utilized at school by the persons responsible for the health education of the children and the young, for example the public health nurses, the physical education teachers, and the health education teachers.

The study was carried out as quantitative research. The subject group of the study were the eighth graders of Rauma Lyceum comprehensive school ($n = 106$). The data was assembled using questionnaires. 91 students answered them. The percentage of answering was 86. According to the results of the research the young felt they were in good physical condition. On the average the majority of the students exercised from more than an hour to two hours or more a day. The young mainly exercised according to the physical exercise recommendations. In their free time, the young cycled, jogged, and played physical games the most, and went to the gym the least. The young took exercise with their families seldom or never. The majority of the young felt that physical education at school was enough. The reasons for taking exercise for the young were the joy of exercise, keeping fit, being with friends, and weight control. The young people had received the most information on exercise from the trainers, the internet, father, and the physical education teacher. The least information they got from the public health nurse and the school doctor. The young had received a lot of information on stretching, the effects of exercise on well-being, the versatility of exercise and health promotion. They had received the least information on water rescue. In the test estimating the young people's knowledge of exercise they could answer nearly every statement correctly. The young knew that taking exercise regularly increases the probability of taking exercise as an adult, too. Additionally, the young knew that exercise should be taken at least sixty minutes every day.

Further research could find out what kind of information on exercise the young would like to have and how the results of this research have affected the guidance of the school health service related to exercise. It would also be interesting to find out what positive or negative effects physical education at school has on the young person's exercise taking.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET	7
3	NUORTEN LIIKUNTAAN LIITTYVÄ TIEDONSAANTI.....	13
	3.1 Koulun liikuntakasvatus	13
	3.2 Kouluterveydenhuolto ja liikuntaan liittyvä ohjaus.....	15
	3.3 Nuorten liikuntasuosituksset	18
	3.4 Liikunnan terveyshyödyt	19
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT ...	22
5	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN SUORITTAMINEN	23
	5.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta	23
	5.2 Tutkimusaineiston kerääminen	24
	5.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi.....	25
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	26
	6.1 Oppilaiden taustatiedot	26
	6.2 Oppilaiden liikuntatottumukset.....	27
	6.3 Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti	32
	6.4 Liikuntaan liittyvä tieto.....	34
7	POHDINTA.....	37
	7.1 Tutkimustulosten tarkastelu	37
	7.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	41
	7.3 Tutkimuksen eettisyys	44
	7.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	46
	LÄHTEET.....	47
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

”Liikunta on tärkeä voimavara terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä” (Kannas 2004, 117). Liikunnan harrastamista pidetään myös merkittävänä tekijänä sairauksien ehkäisyssä. Elämänkulun eri vaiheissa liikunnalla on erilaisia tehtäviä. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaharrastus tukee kasvua ja kehitystä, edistää terveyttä ja hyvinvointia, edistää liikuntataitojen omaksumista ja synnyttää liikunnallista elämäntapaa. (Kannas 2004, 117.) ”Koululiikunta luo pohjan kaikkien kansalaisten liikunnanharastuksille” (Opetushallitus 2007, 5).

Liikunnasta, sen tarpeellisuudesta ja riittävydestä, on jo varhaislapsuudessa tullut yksi kansanterveyden keskeinen huolenaihe, sillä lihavuus ja ylipaino ovat maailmanlaajuisesti lisääntyneet lasten ja nuorten keskuudessa (Puhakainen, 2011). Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen mukaan tulisi huolehtia siitä, että kouluyhteisössä koululaisella on hyvät olosuhteet terveellisen elämäntavan toteuttamiseen (Sosiaali- ja Terveysministeriön WWW-sivut, 2004).

Terveys 2015 -kansanterveysohjelman tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisääminen, joita voi edesauttaa liikuntatottumuksilla. On hyvä oppia nuoresta pitäen liikkumaan. Ohjelman tavoitteena on lasten kohdalla, että lasten hyvinvointi lisääntyy, terveydentila paranee ja sairaudet vähenevät merkittävästi. Näitä voidaan edesauttaa liikuntatottumuksilla. (Sosiaali- ja terveysministeriön WWW-sivut, 2010.) Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelman (Kaste) tavoitteena on myös, että lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys paranevat sekä lapsiperheiden palvelut uudistuisivat (Sosiaali- ja terveysministeriön WWW-sivut, 2012). Jos nuorten ja lapsiperheiden palveluja saataisiin uudistettua, se voi edesauttaa nuoria liikkumaan.

Julkisuudessa on käyty mielipidekeskustelua liikuntatuntien vähäisestä viikoittaisesta määrästä Suomessa. Koulun on tarjottava lakisääteinen minimimäärä liikuntaa, mutta liikuntatuntien painotus voisi lakien mukaan olla toinenkin, jos koulu niin haluaisi. Satakunnan Kansan pääkirjoituksen mukaan koululiikuntaa tarvittaisiin enemmän kuin koskaan, koska lapselle liikkumattomuudesta johtuvat sairaudet ovat lisäänty-

neet, lapset ovat ylipainoisempia kuin ennen, lasten ja nuorten motoriset taidot ovat heikentyneet sekä lihaskunto laskenut. Liikuntatunteja on hieman luvassa lisää, sillä tuntijaon uudistaminen lisää liikuntatunteja, mutta tosin kovin vähän. (Pitkäranta 2012, 2.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Rauman Lyseon kahdeksasluokkalaisten liikuntatottumuksia, liikuntaan liittyvää tiedonsaantia sekä liikuntatietoutta. Tavoitteena on kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia koulussa ja saada oppilaat pohtimaan ja ymmärtämään liikunnan terveysvaikutuksia. Opinnäytetyöstä saatua tietoa voivat hyödyntää koulussa lasten ja nuorten liikuntakasvatuksesta vastaavat henkilöt: terveydenhoitajat, liikunnanopettajat ja terveystiedon opettajat.

Työnjaon suoritimme niin, että Krista Laukkanen kokosi tietoa nuorten liikuntasuosituksista ja liikuntatottumuksista. Susanna Vatka keräsi tietoa liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista ja muokkasi tiedot valtakunnallisesta ja Rauman Lyseon liikunnan opetussuunnitelmasta. Aikaisemmat tutkimukset, johdannon, tutkimusongelmat ja tutkimuksen suorittamistavan mietimme yhdessä. Kyselylomakkeiden vastaukset analysoimme puoliksi. Lisäksi pohdinnan ja raportin, tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdimme yhdessä.

Valitsimme tutkimuksen aiheen oman kiinnostuksen mukaan. Halusimme molemmat tehdä opinnäytetyön kouluterveydenhuollosta. Valitsimme aiheen liikunnasta molempien kiinnostuksen vuoksi. Rauman Lyseoon päädyimme, koska meillä oli tuttu liikunnanopettaja, joka kannusti meitä tekemään opinnäytetyön hänen koulussaan. Toinen opinnäytetyöntekijöistä valmistuu terveydenhoitajaksi ja siksi terveyden edistämisen näkökulma tulee näkyä työssämme.

2 NUORTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET

Arkikielessä liikunnalla tarkoitetaan usein fyysistä toimintaa, kuten esimerkiksi yleisurheilu. Laajemmin ymmärrettynä liikunta tarkoittaa myös tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, joka aikaansaa energiakulutuksen kasvua. Mikäli käsite laajennetaan liikuntaharrastukseksi, sisältyy siihen aina jossain määrin vapaaehtoisuutta. Liikunnaksi voidaan lukea myös niin sanottu hyötyliikunta, kuten esimerkiksi marjastus, haravointi tai vaikkapa kotityöt. Liikuntaa on myös pyörällä kuljettu työmatka, mikäli se on vaihtoehto esimerkiksi linja-autolle. (Heikinaro - Johansson & Huovinen 2007, 17.)

Lasten ja nuorten hyvä terveystunto muodostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta. Tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon kuuluvat liikehallinta, liikkuvuus, lihaskunto ja luuston kunto. Näitä ominaisuuksia tulisi harjoittaa ja kehittää tasapuolisesti. (Fogelholm 2005, 162). Nuorten tulisi kehittää vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Lähes kaikenlainen liikunta lisää lihaskuntoa ja nuori tarvitsee arkisissa askareissaan lihasten voimaa. Notkeudella eli liikkuvuudella tarkoitetaan kykyä tehdä mahdollisimman laajoja liikkeitä. Laajoilla liikeradoilla ylläpidetään nivelten ja lihasten toimintaa. Venyttely on hyvää lihashuoltoa, sillä se edistää lihasten palautumista harjoituksesta ja ehkäisee vammojen syntymistä. (Hannukkala, Orkola, Peltomaa & Reinikkala 2012, 85-86.)

Terveyttä edistävää liikuntaa ovat koululiikunta ja arkiliikunta. Koululiikuntaan kuuluvat liikuntatunnit, välituntiliikunta ja teemapäivät. Arkiliikunnalla tarkoitetaan jokapäiväisten toimien yhteydessä tapahtuvaa liikkumista. Tyypillistä arkiliikuntaa ovat siivoaminen, puutarhatyöt tai välimatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen. Arkiliikunta on tärkeää nuoren hyvinvoinnin ja painonhallinnan kannalta, koska se on päivittäistä ja näin ollen säännöllistä. Terveyttä edistävää liikuntaa voidaan kutsua terveystoiminnaksi. Se on jatkuvaa ja kohtalaisen raskasta liikuntaa. Terveystoiminta sisältää arkiliikunnan, mutta siihen voi kuulua eri liikuntalajeja muun muassa kävelyä, pyöräilyä ja hiihtoa. Terveystoiminta lisää lapsen ja nuoren toimintakykyä ja helpottaa selviytymistä arkiaskareista. Liikunnan avulla nuori jaksaa käydä koulua, ta-

vata kavereita, olla virkeä ja jaksaa keskittyä asioidensa hoitamiseen. (Hannukkala, Orkola, Peltomaa & Reinikkala 2012, 84.)

Puhakaisen (2011) pitkittäistutkimuksessa selvitettiin Turun kaupungin suomenkielisten peruskoulujen 4.-, 6.-, ja 9. luokkalaisten lasten ja nuorten (n=1351) liikuntatottumuksia sekä lasten ja nuorten liikuntatottumusten yhteyttä terveyteen liittyvään elämänlaatuun. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Aineistoa kerättiin kolmesti: vuonna 2004, vuonna 2006 ja vuonna 2009. Tulosten mukaan vapaa-ajan liikunnan harrastamisella on yhteyttä terveyteen liittyvään elämänlaatuun. Toisaalta erot pisteissä eivät olleet suuret verrattuna niihin nuoriin, jotka vähemmän harrastavat liikuntaa. Suuri liikunta-aktiivisuus ei siis välttämättä takaa parempaa elämänlaatua. (Puhakainen 2011, 49.)

Koulun liikuntatunnit eivät riitä yksinomaan nuoren viikoittaiseksi liikunnaksi. Liikunnanopetuksen avulla pyritään esimerkiksi antamaan oppilaille tietoa liikunnan terveydellisestä merkityksestä ja pyritään kannustamaan liikkumiseen myös vapaaajalla. (Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä 2006, 12 -13.) Koulun liikunnanopetuksen ja terveyden edistämisen tavoitteena on läpielämän kestävän liikuntaharrastuksen kannustaminen (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 390).

Nuoren Suomen asiantuntijaryhmän mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee siirryttäessä nuoruudesta aikuisikään (Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä 2006, 12 -13). Nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittävän tutkimuksen mukaan suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen useus lisääntyy lapsuudessa 3-8-vuotiaaseen asti, mutta alkaa selvästi vähentyä viimeistään 12 -15 -vuotiaana. Samalla liikunnan teho kasvaa, mikä taas korvaa osaltaan liikuntakertojen vähenemistä. Lisäksi kestävyyslajien suosio on vähentynyt. Lapsista ja nuorista 2-20 % lapsista ja nuorista ei liiku käytännössä lainkaan, mutta urheiluseuroissa harrastavien nuorten määrä on noussut. (Halme & Laine 2005.) Kuntotesteissä on selvinnyt, että nuorten fyysinen kunto on heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Lisäksi suomalaiset koululaiset ovat lihavampia kuin aikaisemmin. Ihmisten elämäntavat ovat muuttuneet, esimerkiksi lapset ja nuoret käyttävät aikaansa paljon television ja tietokoneruutujen ääressä. Kavereiden kanssa ollaan yhteyksissä enemmän kännyköiden ja internetin välityksellä kuin konkreettisilla tapaamisilla. Nykyään kouluun ja harrastuksiin kuljetaan use-

ammin linja-autolla kuin pyörällä tai kävellen. (Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä 2006, 12 -13.)

Lapsille ja nuorille suositeltavan liikunnan pitää olla riittävän runsasta ja monipuolista. Liikunnan monipuolisuus on tärkeää, sillä motoriset perustaidot opitaan yleensä alle 10 vuoden ikään mennessä. Monipuolisen, taitoa haastavan liikunnan lisäksi on hyvä, jos lapsi tai nuori oppii hiljalleen myös kohtalaisesti kuormittavaan, pitkäkestoisempaan liikuntaan. (Fogelholm ym. 2005, 169.) Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen tärkeimmät ryhmät ovat tytöt, ylipainoiset, murrosikäiset ja koulussa heikoimmin menestyvät, joilla liikunnan harrastaminen on vähäistä (Fogelholm 2005, 165).

Harrastetuimpien lajien joukossa ovat perusliikuntamuodoista lenkkeily, pyöräily ja uinti sekä palloiluharrastukset ovat myös suosittuja (Kouluterveydenhuolto 2002, 388). Eniten suosiota ovat lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. Eniten harrastajia ovat menettäneet hiihto, pyöräily, yleisurheilu ja uinti. (Suomen liikunta ja urheilu WWW-sivut 2012.)

Suomalaisten nuorten erityispiirre liikuntaharrastuksissa on muihin maihin verrattuna omaehtoisen eli järjestäytymättömän liikunnan suuri osuus. Nuorille korostetaan harrastusten merkitystä ja nuorille annetaan enemmän tietoa liikunnan myönteisistä vaikutuksista. Lapsille ja nuorille on tarjolla paljon erilaisia liikuntaharrastuksia: on liikuntakerhoja, pihaleikkejä, lenkkeilyä, pyöräilyä ja uintia. Aina ei tarvitse lähteä kauas harrastamaan liikuntaa, riittää kun nuoret pelaavat ulkopelejä kavereiden kanssa, harrastavat hyötyliikuntaa, marjastavat tai lenkkeilevät – ne ovat hyviä liikkumisen vaihtoehtoja. (Kouluterveydenhuolto 2002, 387 - 388.)

Vaikka pihapeliliikunnan rooli lasten ja nuorten liikunnallisen kehityksen tärkeänä tekijänä on ilmeinen, ei urheiluseuroissa tapahtuvaa harjoittelua voi millään lailla väheksyä. Urheiluseuratoiminta tukee parhaimmillaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä ja sen tulisi tukea vapaa-ajan liikunnan harrastamista. Suurin osa lapsista ja nuorista osallistuu jossain elämänsä vaiheessa urheiluseuratoimintaan. Lisäksi urheiluseura on hyvä kasvupaikka lapselle. (Jaakkola 2010, 84.)

Liikuntamahdollisuuksia tarjoava ympäristö ennustaa runsaampaa liikunnan harrastusta nuorilla. Tätä asiaa ei ole voitu kuitenkaan osoittaa lapsia koskevissa tutkimuksissa, koska vaihtelua ympäristössä ei ole ollut tarpeeksi. Toinen mahdollisuus voi olla se, että ympäristöllä ei ole vaikutusta nuorten liikunnan harrastamiseen, koska osa nuorista harrastaa liikuntaa joka tapauksessa täysin vapaaehtoisesti riippumatta ympäristöstä. Parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen ja myönteiseen liikuntaan edistää lasten ja nuorten liikunnan harrastamista. (Fogelholm 2005,165.) Monesti riittää, kun vanhemmat ja liikunnan parissa toimivat aikuiset luovat lapsille mahdollisuuksia liikkua ja toteuttaa itseään liikunnassa koulun ja urheiluseurojen ulkopuolella. Jos lapsille annetaan mahdollisuus, he löytävät itse omat kiinnostuksen kohteensa. (Jaakkola 2010, 84 - 85.)

Päivittäinen liikkuminen ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun. (Sydänliiton www-sivut.) Päivittäinen liikkuminen on välttämätöntä nuoren terveen kehittymisen turvaamisessa ja sen avulla voi tukea nuoren hyvinvointia. Liikkuminen edistää muun muassa nuoren vireyttä, oppimista ja itsetunnon kehittymistä. Nuoren päivittäisen liikkumisen varmistamisessa välituntien, koulumatkojen ja toiminnallisten oppituntien merkitys on suuri. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen 2012, WWW-sivut.) Jo yksi pieni muutos liikuntatottumuksissa voi lisätä hyvinvointia elämään. Liikunnan vaikutukset voi tuntea joka päivä, muun muassa vireytänä ja jaksamisena. (Sydänliiton WWW-sivut 2012.)

WHO:N koululaistutkimuksessa kartoitettiin suomalaisten 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden (n=8787) nuorten itsearvioitua terveyttä ja lasten ja nuorten omia terveyteen liittyviä arvioita erilaisten oireilua kuvaavien indikaattorien avulla vuosina 1984 -2002. Tulosten mukaan nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus on lisääntynyt vuosien 1986 -2002 välillä. Liikuntaa neljä kertaa viikossa tai useammin harrastavien osuus on kasvanut, kun taas kerran viikossa tai harvemmin harrastavien osuus on pienentynyt. Lisäksi lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa melko paljon urheiluseuroissa. Tulvaisuuden kannalta hyvänä merkinä voidaan pitää, että yli 90 prosenttia kaikista 11 -15- vuotiaista nuorista uskoo harrastavansa liikuntaa vielä 20 vuoden iässä. (Kannas 2004, 131.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen seuroissa on yleistynyt, mutta muu fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Tutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen koulujen liikuntakerhoissa sekä omatoiminen urheilu yksin tai kaverin kanssa on vähentynyt. Järjestetyt seuraharjoitukset eivät yksin riitä täyttämään lasten ja nuorten liikunnan tarvetta. Tämä selittää osaksi nuorten fyysisen kunnon heikkenemistä. (Nuori Suomi ry:n tiedote 22.4.2010, 13 - 14.)

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyssä selvitettiin Rauman 8. ja 9. luokkalaisten (n=784) hyvinvointia, joihin sisältyivät elinolot, kouluolot, koettu terveys, terveystottumukset ja kokemus oppilashuollon tuesta. Tulosten mukaan nuorten liikunnan harrastaminen vapaa-aikana on lisääntynyt hitaasti ja vähän liikkuvien osuus on nyt pienempi kuin 2000-luvun alussa. Liikunnan harrastamiseen on kuitenkin edelleen syytä kiinnittää huomiota, sillä kolmasosa yläluokkalaisista harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Suositusten mukaan se on liian vähän. (Lommi ym. 2011, 34.)

Puhakaisen (2010) tutkimustulosten mukaan suurin osa Turun kaupungin suomenkielisten peruskoulujen 6.-9. luokkalaisista (n=1351) liikkuu vapaa-ajallaan suositusten mukaan (7-14 tuntia / viikko). Pojat liikkuvat suositusten mukaan enemmän kuin tytöt. (Puhakainen 2011, 49). Mykrän (2010) tutkimuksessa selvitettiin Uudenkaupungin Viikaisten koulun seitsemäsluokkalaisten (n=131) liikuntatottumuksia. Tutkimuksen mukaan seitsemäsluokkalaiset liikkuvat päivässä enemmän kuin puoli tuntia (Mykrä 2010, 18 -19).

Koskenvirran (2010) tutkimuksessa selvitettiin imatralaisten 8.- ja 9. -luokkalaisten (n=472) liikuntakäyttäytymistä, minkälaisia harrastuksia nuorilla oli vapaa-aikana ja käyttivätkö nuoret paljon aikaa liikuntaan. Tuloksista selvisi, että kyselyyn osallistuneilla 8.- ja 9. -luokkalaisilla oli paljon erilaisia harrastuksia. Nuorista 25 % harrasti pyöräilyä, muita harrastuksia olivat hiihto, jääkiekko, lumilautailu, rullaluistelu, uinti ja yleisurheilu. Lähes puolet nuorista (43,2 %) hyödynsi arkiliikuntaa kulkien koulumatkat pyöräillen. Harrastuskertoja kertyi 3 - 4 kertaa viikossa, ja liikuntaa nuoret harrastivat tunnin kerrallaan. (Koskenvirta 2010, 23 -25.)

Päivärinteen, Frantin ja Rantin tutkimuksessa (2012) selvitettiin kuinka paljon Pääskytien yläasteen kahdeksaluokkalaisten (n=34) liikkui. Tutkimus osoitti että, valtaosa vastaajista liikkui vähintään tunnin päivässä. Suosituimmiksi liikuntalajeiksi osoittautuivat pyöräily, kävely, lenkkeily, uinti, jalkapallo ja jääkiekko. (Päivärinne, Franti & Ranti 2012, 22 - 25.)

Tillin ja Arolan (2011, 24 -27) tutkimuksessa selvitettiin Lappeenrantaisten peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten (n=43) liikuntatottumuksia. Tulosten mukaan nuorista 35 % harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa ja nuorista 12 % harrasti liikuntaa 5 kertaa tai enemmän viikossa. Liikuntaa 1-2 tuntia kerrallaan harrasti 54 %.

Laurenin, Carolinin, Robertin ja Jennien (2003) tutkimuksen mukaan oppilaista (n=40) viettää aikaa koulun jälkeen ulkona pelaillen. Pojista 45 % viettää aikaa ulkona tyttöjä (34 %) enemmän. Oppilaista 50 % viettää aikaa koulun jälkeen pelaten videopelejä ja katsoen televisiota, nuorista 47 % tekevät läksyjä ja opiskelevat, oppilaista 30 % puhuvat kännykkään ja loput oppilaista (14 %) tekevät jotain muuta koulun jälkeen. (Lauren, Carolin, Robert & Jennie 2003, 9, 11, 13 -14.)

Karppisen ja Keromaan (2008) tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Vaasan Vaariskan yläasteen oppilaiden (n=115) liikunnan harrastamisen aktiivisuutta. Tutkimustulosten mukaan liikuntaluokkalaisten olivat koulussa ja vapaa-ajalla aktiivisempia liikunnan harrastajia kuin muut oppilaat. Oppilaista 70 oli liikuntaluokalla ja 45 muuta oppilaita. Muut oppilaat liikkui noin 3-4 kertaa viikossa, kun taas liikuntaluokkalaisten liikkui 5 kertaa viikossa. Lähes kaikki liikuntaluokkalaisten kuuluivat johonkin urheiluseuraan. (Karppinen & Keromaa 2008, 35.)

Hautamäen (2011) tutkimuksessa selvitettiin Vaasan yläasteen 8.luokkalaisten oppilaiden (n=71) liikuntatottumuksia, nuorten itsetuntoa ja liikunnan vaikutuksia nuorten terveyteen ja itsetuntoon. Tulosten mukaan suurin osa nuorista (75 %) harrasti liikuntaa ja 77 % liikkui terveytensä kannalta riittävästi. Kuntosaliharjoittelu ja lihaksia kuormittava liikunta eivät olleet nuorten suosiossa, mutta suositusten mukaan harrastettiin hyötyliikuntaa. (Hautamäki 2011, 32.)

Yhteenvetona aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että yläkouluikäisistä valtaosa liikkuu liikuntasuosituksen mukaan, mutta kuitenkin vielä osa nuorista liikkuu liian vähän. Suosituimpia liikuntalajeja ovat pyöräily ja lenkkeily.

3 NUORTEN LIIKUNTAAN LIITTYVÄ TIEDONSAANTI

Liikuntaan liittyvällä tiedonsaannilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä kaikkea sitä tietoa liikunnasta, jota nuoret ovat saaneet koulusta opettajilta, kouluterveydenhoitajalta tai koululääkäriltä, vanhemmilta, urheiluseuran valmentajalta, internetistä tai esimerkiksi kavereiltaan. Liikuntaan liittyvään tiedonsaantiin sisältyy tässä opinnäytetyössä koulun antama liikuntakasvatus, kouluterveydenhuollon liikuntaan liittyvä ohjaus, nuorten liikuntasuositukset ja liikunnan terveyshyödyt, joista yläkouluikäisillä tulisi olla tietoa.

3.1 Koulun liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden synnyttämistä, että henkilö niiden avulla pystyy ja haluaa harrastaa vapaa-ehtoisesti liikuntaa. Liikunta tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden yhdessä toimimiseen ja uusiin sosiaalisiin kontakteihin. Tämä edellyttää kuitenkin, että tällaisia tilaisuuksia on tarjolla. Liikuntakasvatuksen tärkeimpänä tavoitteena on koulussa tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. Koulujen liikunnanopetuksen yhtenä päätavoitteena voidaan nähdä oppilaiden mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Oppilaalle tarjotaan sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, jotka mahdollistavat tämän. ”Liikunta on kasvatusta liikuntaan ja liikunnan avulla”. (Opetushallitus 2007, 5.) Liikunnanopetuksen tavoitteena ei ole niinkään tehdä oppilaista kilpaurheilijoita vaan tavoitteena on antaa liikunnan perustaidot mahdollisimman monelle oppilaalle (Terho, Ala - Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 391).

Koulujen liikuntakasvatuksen tavoitteena voidaan pitää oppilaan riittävän hyvän fyysisen kunnon kohottamista. Hyvä fyysinen kunto ei ole kuitenkaan kovin yksiselitteinen. Nuori ei voi oppia itselleen hyvää fyysistä kuntoa. Liikuntakasvatuksen tavoitteena onkin, että oppilas voi oppia erilaisia tapoja kohottaa kuntoaan ja ylläpitää kuntoa. Lisäksi nuoren tulisi korostaa, että itse kunto on jatkuvan harjoittelun tulos. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 20.)

Liikunnan avulla voidaan myös edistää sosiaalisia ja eettisiä kasvatustavoitteita. Koululiikunta tarjoaa hyvät mahdollisuudet sosiaalisiin tilanteisiin ja yhdessä toimimiseen. Koulun liikuntatunneilla pelitilanteissa oppilaat joutuvat voittoon pyrkiesään ratkaisemaan ristiriitoja, noudattamaan sääntöjä ja ottamaan huomioon toisia oppilaita.

Koulun liikunnanopetuksessa vuorovaikutus on luontevaa, koska opetukseen liittyy siirtymisiä paikasta toiseen ja sosiaalisia taitoja on mahdollisuus oppia luontevissa tilanteissa. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 389, 392 -393.)

Valtakunnallisen opetussuunnitelman mukaan monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnan opetuksen sisältöön kuuluvat juoksut, hypyt, heitot eri liikuntalajeissa, voimistelu, musiikki- ja tanssiliikunta, pallopelit, suunnistus ja retkeily, talviliikuntalajit, uinti ja vesipelastus, lihahuolto, uusiin liikuntalajeihin tutustuminen ja liikuntatietous. (Valtakunnallinen opetussuunnitelma 2004.)

Rauman Lyseon opetussuunnitelman mukaan liikunnan opetuksen tavoitteena on, että oppilas kehittää motorisia perustaitojaan ja oppii liikunnan lajitaitoja. Oppilaan tulisi oppia ymmärtämään liikunnan merkitys oman terveyden ylläpitämisessä sekä tarkkailemaan ja kehittämään omaa toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Tavoitteena on myös, että oppilas kokee liikunnan ja oppimisen iloa, oppii itsenäisen ja ryhmätyöskentelyn taitoja sekä kehittyy vastuullisuudessa ja toisten ihmisten huomioimisessa. Liikunnan opetussuunnitelman sisältöön kuuluu myös, että oppilaat osaavat sujuvasti eri perusuintityylit ja hallitsevat vedestä pelastamisen taitoja. (Rauman Lyseon WWW-sivut 2012.)

Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnan opetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaan fyysis-motorinen kehitys. Liikunnan opetuksen päämäärä on antaa oppilaille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksumaa liikunnallinen elämäntapa. (Rauman Lyseon WWW-sivut 2012.) Liikunnanopettajalla ja terveystiedon opettajalla on tässä kohtaa tärkeä asema nuorten liikuntakasvatuksessa (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 23).

Terveystieto on koulussa oppiaine, joka ottaa huomioon lapsen ja nuoren arjen, kasvun ja kehityksen (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 30). Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Yhtenä osana tähän sisältyy liikuntakasvatuksen antaminen. Opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. (Opetushallituksen WWW-sivut 2012.)

Päivärinteen, Frantin ja Rantin tutkimuksessa (2012) selvitettiin, mitä Pääskytien yläasteen kahdeksaluokkalaisten (n=34) haluavat koululiikunnalta. Vastaajat toivoivat koululiikuntaan enemmän monipuolisuutta ja uusia lajeja, kuten esimerkiksi melontaa, tennistä ja kamppailulajeja. (Päivärinne, Franti ja Ranti 2012, 22 - 25.)

Kartanon ja Laakeriston (2012) tutkimuksen mukaan puolet vastaajista piti koululiikuntaa mielekkäänä. Yhteenvetona aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että suurin osa oppilasta kokee koululiikunnan miellyttäväksi ja oppilaat toivoisivat koululiikuntaan uusia lajeja ja monipuolisuutta.

3.2 Kouluterveydenhuolto ja liikuntaan liittyvä ohjaus

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on turvata jokaiselle oppilaalle mahdollisimman terve kasvu ja kehitys, juurruttaa oppilaisiin terveyttä edistävät elämäntavat sekä luo

da perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 18).

Kouluterveydenhuollon tehtäviin sisältyy oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden seuraaminen, arviointi ja edistäminen yhdessä muiden koulu yhteisössä toimivien asiantuntijoiden kanssa. Kouluterveydenhuollolla on tärkeä tehtävä nuorten henkilökohtaisessa terveyskasvatuksessa ja terveystiedon opetuksen kehittämisessä ja toteuttamisessa. (Stakes 2002, 28 -29.)

Kouluterveydenhuollossa koululääkärin ja kouluterveydenhoitajan tehtävänä on vastata yhdessä lasten ja nuorten terveyden edistämisestä ja koulu yhteisön hyvinvoinnista. (Kouluterveydenhuolto 2002, 50). Kouluterveydenhoitajan työkuvaan kuuluu ennen kaikkea ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja terveysneuvontaa (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 28 – 31.) Yhtenä tavoitteena siihen sisältyy koulu laisten liikunnan määrän ja laadun seuranta. Oppilaiden liikkumista verrataan lasten ja nuorten liikuntasuosituksiin. Jos liikkuminen on liian vähäistä tai sitä on liikaa, on tärkeää suunnitella nuoren kanssa yhdessä liikkumisen suunnitelma. Tässä yhteydessä on hyvä sopia myös seurantakäynnistä, jolloin seurataan onko nuori liikkunut suunnitelman mukaan. Yhteistyö kouluterveydenhuollon, oppilaan kodin ja opettajien kanssa nuoren liikkumisen muutoksessa varmistaa parhaimman tuloksen sekä näin yritetään saada lapset ja nuoret ymmärtämään monipuolisen ja terveyttä edistävän liikunnan merkitys. Kouluterveydenhoitaja huolehtii tukemisella, liikuntaan liittyvällä ohjauksella ja seurannalla liikunnan tärkeyden painottamista nuoren hyvinvoinnissa. (Nuori Suomi Ry:n WWW-sivut.) Kouluterveydenhoitaja auttaa omalta osaltaan liikuntatottumusten ohella myös nuorten ravitsemukseen ja unen määrään liittyvissä asioissa (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 28 – 31). Koulu yhteisöllä ja kouluterveydenhuollolla on tärkeä merkitys lasten ja nuorten elämässä, koska koulu on paikka, jossa lapsi ja nuori viettää valtaosan ajastaan päivisin (Sosiaali- ja Terveysministeriön WWW-sivut, 2004).

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta suosittelee, että nuorten liikkumista, terveyttä ja hyvinvointia tulisi tukea ja edistää (Asetus kouluterveydenhuollosta 338/2011, 14§ ja 15§).

Asetuksen mukaan, että kahdeksannella luokalla nuorelle olisi tehtävä laajoissa terveystarkastuksissa fyysisen kunnon arviointi. (A380/2009 § 9). Laaja terveystarkastus tarkoittaa koko perheen hyvinvoinnin ja elämäntilanteen arviointia, jossa perhe on mukana terveydenhoitajan ja koululääkärin kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20, 18). Kuntia sitovan asetuksen tarkoituksena on tehostaa lasten ja nuorten ehkäisevää toimintaa. Asetus velvoittaa kuntia järjestämään joka vuosi koululaiselle terveystarkastuksen, jolloin pystytään varhain puuttumaan mahdollisiin terveysriskeihin. Asetus laadittiin, jotta kuntien eriarvoisuus poistuisi. Palvelut ovat ennen olleet monissa kunnissa suosituksiin ja tarpeisiin nähden riittämättömät. (Sosiaali- ja terveysministeriön WWW-sivut 2009.)

Mykrän (2010) tutkimuksessa selvitettiin Uudenkaupungin Viikaisten koulun seitsemäsluokkalaisten (n=131) oppilaiden liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Nuoret olivat saaneet tietoa eniten valmentajilta, kavereilta, isältä ja internetistä. Nuoret kokivat saaneensa vähiten tietoa koululääkäriltä, kouluterveydenhoitajilta, sisaruksilta sekä terveystiedon opettajalta. (Mykrä 2010, 19 -22.)

Kartanon ja Laakeriston (2012) tutkimuksessa kartoitettiin Euran yhteiskoulun yläkouluikäisten oppilaiden (n=306) liikuntaan liittyvää tiedonsaantia ja liikuntatietoutta. Tutkimus oli kvantitatiivinen tutkimus. Lähes puolella oppilaista oli hyvät liikuntaan liittyvät tiedot. Eniten vääriä vastauksia tuli kysymykseen, jossa tiedusteltiin päivittäisten liikuntasuosittelujen määrää. Tulosten mukaan tietoa liikunnasta oppilaat olivat saaneet eniten opettajalta, kouluterveydenhoitajalta sekä vanhemmilta. (Kartano & Laakeristo 2012, 41.)

Männistön ja Ratolan (2011) tutkimuksessa selvitettiin Ulvilan lukiolaisten (n=134) ravitsemus-, liikuntatottumuksia, ravitsemus-, liikuntatietoutta ja kokemuksia ravitsemuskasvatuksesta. Tutkimustulosten mukaan kyselyyn opiskelijoista 79 % oli tyydyttävät tiedot liikuntaan liittyen. Hyvät tiedot olivat liikunnasta 16 % vastanneista ja huonot tiedot liikunnasta olivat 5 % vastanneista. (Männistö & Ratola 2011, 49.)

Yhteenvedon aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että suurimmalla osalla oppilaista on hyvät tiedot liikuntaan liittyen. Eniten oppilaat olivat saaneet tietoa liikunnasta opettajalta, kouluterveydenhoitajalta sekä vanhemmilta.

3.3 Nuorten liikuntasuositukset

Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry ovat laatineet fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuden suositus sisältää suosituksia liikunnan määrästä, toteuttamistavoista ja laadusta. Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus on terveystiikunnan minimisuositus, ja on kohdistettu kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille terveystiikunnan näkökulmasta. Asiantuntijaryhmän laatiman kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti. (Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä 2008, 6.)

Käytännössä on kuitenkin huomioitava kouluikäisen liikunnallisuus ja ikä. Suosituksen mukaan minimimäärä liikuntaa 7-vuotiaalle on vähintään kaksi tuntia päivässä ja vähintään tunti 18 -vuotiaalle, jotta useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää. (Nuori Suomi asiantuntijaryhmä 2008, 6.) Kouluikäiselle päivittäinen liikunta on terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Kouluikäinen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä. (Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä 2008, 18.)

Liikuntasuosituksissa kehotetaan parantamaan nuoren kestävyyttä ylläpitävää ja kehittävää sekä kohtuukuormittavaa liikuntaa, esimerkiksi reippaan kävelyn avulla, hölkkäämällä, pyöräilemällä, uimalla tai hiihtämällä. Sykettä pitäisi nostaa ja hengästyä liikuntaa harrastaessa. Esimerkiksi voi pelailia pallopelejä välitunnilla, kulkea välimatkat kävellen tai pyöräillen (hyötyliikuntaa), käyttää portaita sekä unohtaa hissin käyttö. Suosituksissa kehotetaan kehittämään voimaa ja notkeutta esimerkiksi tanssimalla, kuntosalin ja pallopelien avulla sekä venyttelemällä. Lihaksien ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulisi harrastaa noin kolme kertaa viikossa. Liikuntapiirakka suosittelee parantamaan kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa ainakin yli kaksi tuntia. (UKK:n WWW-sivut 2012.)

Kuvio 1. Liikuntapiirakka. (UKK-instituutti)



Männistön ja Ratolan (2011) tutkimuksen mukaan lähes puolet vastaajista koki kuntonsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi ja yli puolet vastaajista liikkui suositusten mukaisesti (Männistö ja Ratola 2011, 44 -45).

3.4 Liikunnan terveyshyödyt

Liikunnalla on positiivinen vaikutus verenkiertoelimistöön, aineenvaihduntaan sekä tuki- ja liikuntaelimeistöön sekä aerobiseen kuntoon (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Fogelholm 2005, 170). Monipuolinen liikunta tukee lapsen ja nuoren fyysisistä kasvua ja kehitystä, ja sitä kautta opitaan liikunnan avulla hallitsemaan omaa kehoa. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitaan motorisia taitoja ja liikunnalliset perustaidot. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen WWW- sivut.)

Lapsella ja nuorella luuston kehittyminen edellyttää monipuolista liikunnan harrastamista, jotta luusto vahvistuisi. Liikkumattomuus murrosiässä voi johtaa siihen, että nuori ei saavuta parasta mahdollista luuston lujutta ja rakennetta aikuisuuteen mennessä. Tämä saattaa lisätä osteoporoosin vaaraa vanhemmiten. Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana yleensä lapsilla kehittyvät liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Myöhemmällä iällä lasten ja nuorten tulee harrastaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa liikuntaa. (Fogelholm 2005, 167.) Parhaiten voi kehittää kestävyyttä esimerkiksi pyöräilemällä, kävelemällä, uimalla tai hiihtämällä riittävän kuormittavalla vauhdilla kohtalaisen pitkiä aikoja (Fogelholm 2005, 170). Liikunta edistää psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia. Yhteisöllisellä ryhmäliikunnalla voi olla tärkeä asema lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen WWW-sivut 2013.)

Lasten ja nuorten maailmanlaajuinen lihavuus on lisääntynyt samanaikaisesti, kun liikunta-aktiivisuus on vähentynyt ja passiivinen elämäntyyli on yleistynyt. Lasten ja nuoren lihavuuden estämisessä on tärkeää perusliikunnan lisääminen. Päivittäinen riittävä ja säännöllinen liikunta on turvallisempi painonhallintakeino kuin ruoankäytön rajoittaminen, koska siihen voi liittyä syömishäiriöiden vaara. Liikunnalla on myönteinen merkitys lihavuuden ehkäisyssä. (Fogelholm 2005,167.)

Jo lapsilla lihavuuden havaitaan lisäävän sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, joten liikunnan voidaan ajatella suojelevan pitkäaikaissairauksilta ja samalla helpottamalla painonhallintaa. On myös havaittu, että lasten ja nuorten liikunta voi laskea verenpainetta, mutta vain jos verenpaine on ollut jo alun perin yliviitearvojen. Joissakin tutkimuksissa on liikuntaa harrastamattomien lapsien sokerinsieto ollut huonompi kuin liikkuvien lasten, mutta kaikki tutkimukset eivät ole asiaa varmentaneet. (Fogelholm 2005,166.)

Liikunta voi edistää lapsen ja nuoren myönteistä minäkuvaa ja näin edesauttaa itsetunnon kehittymistä positiiviseen suuntaan. Tämä edellyttää hyvien kokemusten ja hyvän palautteen saamista liikunnasta. Hautamäen tutkimuksen (2011) mukaan nuorilla oli hyvä itsetunto (88 %) ja itseensä oltiin tyytyväisiä (93 %). Nuorista suurin osa hyväksyi itsensä sellaisena kuin on. Liikunnan vaikutus itsetuntoon oli hyvä. Nuoret pitivät kuntoaan (70 %) ja terveyttään (87 %) pääosin hyvänä. Liikunnan

myönteisiä vaikutuksia oli, että kunto parani ja pysyi kunnossa ja terveenä. (Hautamäki 2011, 40 -43.)

Yhdessä pelaaminen ja joukkuepelit mahdollistavat yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen ja opettavat toisten huomioimista. (Fogelholm 2005,167 - 168.) Perheliikunta on myös hyvä mahdollisuus lasten ja vanhempien vuorovaikutuksen monipuolistamiseen ja syventämiseen. Tutkimuksissa on havaittu, että lapsena ja nuorena harrastettu liikunta parantaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiässä. On haaste saada nuori jatkamaan liikuntaa läpi murrosiän. (Fogelholm 2005, 168.)

Puhakaisen (2011) tutkimuksen mukaan nuorille on korostettava liikunnan merkitystä ja liikunnan tärkeyttä, sillä liikunnan määrällä saattaa olla vaikutusta koulumenestykseen. Nuori jaksaa paremmin koulupäiviä, kun vapaa-ajalla harrastaa liikuntaa. Tutkimuksen mukaan enemmän liikuntaa vapaa-aikana harrastavilla tytöillä ja pojilla oli yleisesti paremmat elämänlaatupisteet kuin niillä tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat vähemmän liikuntaa vapaa-ajalla, mutta erot elämänlaatupisteissä eivät olleet suuria. Suuri liikunta-aktiivisuus ei välttämättä takaa parempaa elämänlaatua. (Puhakainen 2011, 48 -49.)

Liikunnalla on monia hyviä vaikutuksia terveyteen, mutta tieto terveystaikutuksista ei välttämättä riitä motivoimaan lapsia ja nuoria liikkeelle. Lasten ja nuorten liikunnan tulee olla ennen kaikkea iloista ja innostavaa, jotta se liikuttaa ja liikunnan pariin palataan kerta toisensa jälkeen. (Nuori Suomi Ry:n WWW-sivut.)

Laurenin, Carolinin, Robertin ja Jennien tutkimuksessa (2003) selvitettiin floridalaisen yläasteen 6.-8. luokkalaisten oppilaiden fyysistä aktiivisuuden määrää ja kestoja, mitä he harrastavat sekä tietävätkö he liikunnan mukanaan tuomia etuja. Tutkimukseen osallistui (n=4452) oppilasta. Nuorista 57 % vastasi, että liikunta edesauttaa painon pudotuksessa, nuoret (40 %) tiesivät, että liikunta ehkäisee sydänvaivoja, liikunta parantaa mielialaa (35 %). Oppilaista 29 % ei tietänyt liikunnan hyötyjä. (Lauren, Carolin, Robert & Jennie 2003, 9, 11, 13 -14.)

Tillin ja Arolan (2011) tutkimuksen mukaan nuoret harrastavat liikuntaa, koska silloin pysyy kunnossa, sekä se on hauskaa ja trendikästä. Nuoret saivat liikunnan har-

rastamiseen tukea ja kannustusta omilta vanhemmiltaan sekä kavereiltaan. (Tilli ja Arola 2011, 24 -27.)

Yhteenvetona aikaisemmasta tutkimuksesta voidaan todeta, että nuoret harrastavat liikuntaa, koska silloin pysyy kunnossa, liikunta on hauskaa ja trendikästä, sekä siitä on hyötyä painonpudotuksessa. Nuoret tiesivät liikunnan ehkäisevän sydänvaivoja ja parantavan mielialaa. Kolmasosa nuorista ei tiennyt liikunnan hyödyistä.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Rauman Lyseon 8. luokkalaisten liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Tavoitteenamme on kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia koulussa ja saada oppilaat pohtimaan ja ymmärtämään liikunnan terveysvaikutuksia. Tutkimuksesta saatua tietoa voivat hyödyntää koulussa lasten ja nuorten terveyskasvatuksesta vastaavat henkilöt: terveydenhoitajat, liikunnanopettajat ja terveystiedon opettajat.

Tämän tutkimuksen tutkimusongelmat ovat:

1. Millaiset liikuntatottumukset kahdeksaluokkalaissilla ovat?
2. Mitä kokemuksia kahdeksaluokkalaissilla on liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista?
3. Mitä kahdeksaluokkalaissit tietävät liikunnasta?

5 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN SUORITTAMINEN

5.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, koska tutkimukseen halutaan saada laaja tutkimusaineisto: paljon henkilöitä ja monia asioita selville (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190). Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä tuo parhaiten selvyyttä ja pätevyyttä tutkimusongelmiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 133). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa halutaan selvittää lukumääriä ja prosentiosuuksia. Näin saadut tiedot voidaan helposti analysoida tietokoneelle numeraaliseen muotoon. (Heikkilä 2008, 16.) Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata ja selvittää ilmiöitä ja asioita numeraalisesti, teknisesti ja syy-seuraussuhteisiin perustuvasti (Vilka 2005, 181).

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella (Liite 6). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kyselylomakkeen laadinta on haastavaa, sillä sen tulee mitata tutkimusongelmaa täsmällisesti ja kattavasti. Kyselylomakkeen tulee perustua laajaan ja luotettavaan kirjallisuuskatsaukseen. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että kyselylomake on laadittu huolellisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 87.) Tyypillinen kvantitatiivinen tutkimus hoitotieteessä tehdään valmiiksi laaditulla kyselylomakkeella (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 42).

Pauliina Mykrän (2010) opinnäytetyössä oli tähän opinnäytetyöhön sopiva kyselylomake. Opinnäytetyöntekijät pyysivät lupaa käyttää hänen laatimaansa kyselylomaketta. Lupa saatiin suullisesti. Kyselylomake (Liite 5) sisältää monivalintakysymyksiä sekä suljettuja että muutamia puoliavoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeessa on neljä osiota. Ensimmäisessä osiossa (kysymykset 1-6) selvitetään nuorten taustatietoja. Toisessa osiossa (kysymykset 7-32) kysytään liikuntatottumuksia ja miten nuoret kokevat koululiikunnan. Lisäksi kysytään mitä liikuntaa nuoret harrastavat vapaaajalla ja kuinka paljon. Kolmannessa osiossa (kysymykset 33 -68) kysytään liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Halusimme tietoa siitä, kuinka paljon nuoret ovat saaneet tietoa liikunnasta ja mitä tietoa he ovat saaneet. Neljännessä osiossa (kysymykset 69

-86) testataan mitä nuori tietää liikunnasta. Osio koostuu väittämistä, jossa nuoren tulee valita oikea tai väärä vaihtoehto.

Teimme kyselyyn muutamia muutoksia. Kysymyksissä 3, 19 -26 vaihdoimme vastausten järjestystä. Selvensimme kysymyksiä viisi ja kuusi, koska kysymykset olivat epäselviä alkuperäisessä kyselyssä. Kysymysten 28- 31 paikkaa vaihdettiin kyselysämme loogisemmaksi. Kysymykseen 30 lisättiin ohjeistusta. Kysymys 46 ja 47 poistettiin. Kysymyksiä 48 -54 muokattiin ja lisättiin vastausvaihtoehtoihin numerot (Paljon= 3, Jonkin verran = 2 ja En lainkaan =1). Liikuntatieto-osiossa neljä kysymystä poistettiin, neljä muokattiin ja kolme lisättiin.

Esitetasimme kyselylomakkeen opinnäytetyön luotettavuuden ja kyselyn toimivuuden parantamiseksi. Testaus toteutettiin ennen varsinaista aineiston keruuta lähes samanikäisellä, mutta pienemmällä vastaajajoukolla. Esitestaaminen on tärkeää kun käytetään muokattua, lähes uutta kyselyä. Silloin saadaan selville puuttuuko siitä mitään oleellista tai mitkä kysymykset olivat epäselviä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 154.) Toteutimme esitestauksen jääkiekkjoukkueen 13-vuotiaille pojille. Kyselyyn vastaamisen jälkeen pojat ja valmentajat saivat antaa suullista palautetta kyselystä.

Kyselystä haluttiin selkeä ja yksinkertainen. Yhdessä kysymyksessä tai väittämässä kysyttiin vain yhtä asiaa kerrallaan lukuun ottamatta muutamaa kysymystä. Kyselyn vastaamista helpotettiin laittamalla selkeät vastausohjeet. Lisäksi tummennetuilla kohdilla ja alleviivauksilla pyrittiin parantamaan kyselyn ymmärrettävyyttä. (Vilkkä 2008, 88.)

5.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimusta varten tarvitaan tutkimuslupa (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2010, 184). Tutkimuslupa (Liite 1) anottiin Rauman Lyseon yläkoulun rehtorilta marraskuussa 2012. Tutkimuslupa saatiin kirjallisena 2.11.2012. Tutkimuksen tekemisestä ja kyselyn toteuttamisajankohdasta oltiin yhteydessä sähköpostilla rehtoriin ja liikunnanopettajaan. Tutkimusaineisto kerättiin Rauman Lyseon kahdeksaluokka-

laisilta oppilailta (n=106). Tutkimusaineiston keruu suoritettiin 5.- 9.11.2012 välisenä aikana.

Oppilaiden vanhemmille laadittiin saatekirje (Liite 3) opinnäytetyöstä koulun sähköiseen Wilma-järjestelmään, jonka kautta vanhemmille asia saatettiin tiedoksi. Rehtorin kanssa sovittiin, että saatekirje Wilmaan riittää. (Nupponen henkilökohtainen tiedonanto 21.5.2012.) Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä lisäksi painotettiin tutkimukseen vastaamisen vapaaehtoisuutta ja nimettömänä vastaamista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25).

Liikunnanopettaja ehdotti, että kyselyn toteuttaminen kävisi luontevasti terveystiedon tunneilla. Perusteluna tälle oli, että kahdeksaluokkalaisten oli lukujärjestyksessä juuri silloin terveystietoa. Tämä määritteli kyselyn ajankohdan. Rehtorille sopi kyseinen järjestely. Opinnäytetyöntekijät veivät kyselylomakkeet koulun rehtorille, joka huolehti lomakkeiden jakamisesta opettajille. Opettajat jakoivat kyselylomakkeet kahdeksaluokkalaisten terveystiedon tunneilla ja aikaa kyselyn vastaamiseen oli tarvittaessa koko oppitunti. Kyselyn ohessa oli saatekirje oppilaille (Liite 5). Oppilaille kerrottiin saatekirjeessä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, ettei henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa (Vilka 2005, 152 – 153). Opettajille laadittiin myös ohjeet (Liite 4) kyselyn toteuttamisesta. Oppilaat vastasivat kyselyyn nimettöminä ja he palauttivat lomakkeen yhteiseen kirjekuoreen. Opettaja sulki kirjekuoren oppilaiden nähdessä.

5.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tutkimusaineiston kuvaamista sanallisesti, jolloin tutkimusaineiston ilmaisemista lukuina ei katsota mahdolliseksi. Näin määritettäessä tutkimusaineistoa Tuomi ja Sarajärvi suosittelevat puhumaan pikemminkin sisällön erittelystä. Sisällön erittelystä tutkimusaineisto jaetaan havaintoyksiköihin ja yksilöidään numerojärjestykseen. (Tuomi & Sarajärvi -2009, 106 -108.)

Sisällönerittely edellyttää luokittelun ja tilastojen käyttöä. Ne tutkimukset, jotka käyttävät sisällönerittelyä, pyrkivät kuvailemaan tutkimustulokset tilastollisesti tai sanallisesti. Sisällönerittely on yksi menettelytapa, jonka avulla tutkimustuloksista tehdään havaintoja ja kerätään tietoja. (Pietilä 1973, 51 -53.) Opinnäytetyön tulokset käsiteltiin sisällönerittelyllä. Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen puoliavoimet kysymykset antoivat suuntaa, mitä vastaukseksi odotettiin. Mitä tahansa ei siis nuori voinut vastata kysymyksiin.

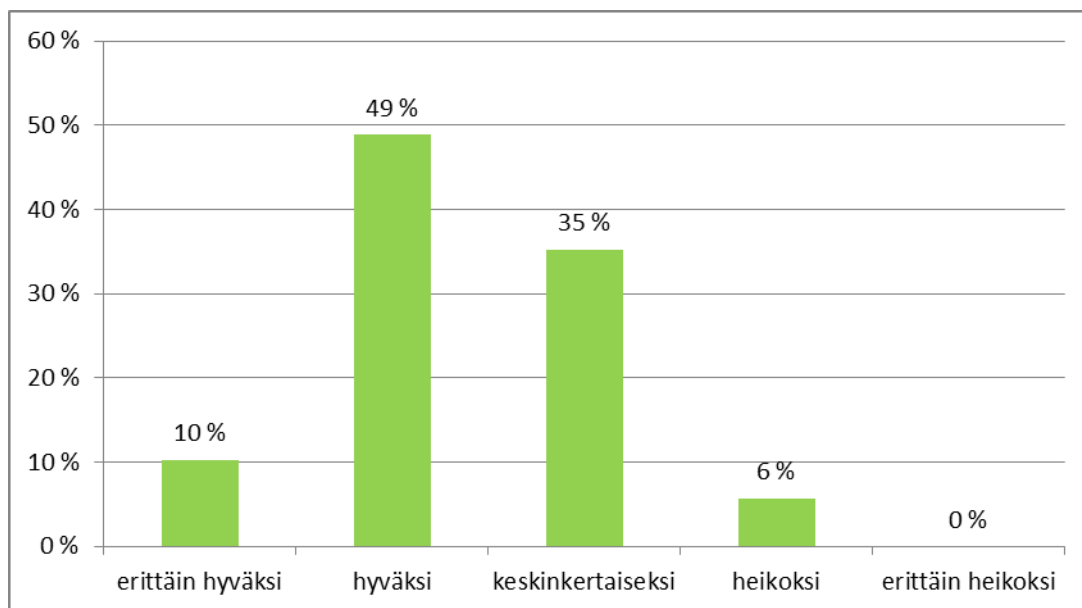
Tulokset käsiteltiin Microsoft Excel-taulukkolaskentaohjelmalla. Aineisto analysoitiin tilastollisesti, vastaukset raportoitiin lukumäärinä ja prosentteina. Tuloksista muodostettiin erilaisia taulukoita ja kuvioita. Avoimet vastaukset kirjoitettiin tietokoneella käsiteltävään muotoon Microsoft Word- tekstinkäsittelyohjelmalla. (Vilka 2005, 94.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen osallistuivat Rauman Lyseon kahdeksaluokkalaiset oppilaat (n=106). Vastausprosentti oli 86 %. Oppilaat olivat iältään noin 14-vuotiaita. Vastaajista tyttöjä oli 56 % ja poikia 44 %.

6.1 Oppilaiden taustatiedot

Taustatiedoissa kysyttiin oppilailta, miten he kokivat oman fyysisen kuntonsa. Vastaajista suurin osa 49 % koki fyysisen kuntonsa hyväksi, keskimääräiseksi koki 35 % ja 10 % koki kuntonsa erittäin hyväksi. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Fyysisen kunnon kokeminen (n=106).

Taustatiedoissa oppilailta kysyttiin, kuinka paljon he nukkuvat keskimääräisin öisin. Vastaajista 72 % kertoi nukkuvansa öisin keskimäärin 7-8 tuntia, 17 % kertoi nukkuvansa 9-10 tuntia yössä ja 10 % vastasi nukkuvansa 5-6 tuntia yössä. Nuorilta kysyttiin kuinka paljon he viettävät aikaa päivittäin katsoen televisiota ja ollen tietokoneella. Suurin osa vastaajista 46 % ilmoitti viettävänsä alle kaksi tuntia television ja tietokoneen ääressä. Vastaajista 44 % ilmoitti ruutuajan olevan 2-4 tuntia. Nuorista 10 % ilmoitti ruutuajan yli 4 tuntia päivässä.

Oppilailta kysyttiin miten he kulkevat yleensä koulumatkan. Suurimmalla osalla (37 %) vastaajista koulumatkan pituus oli 3-5,99 km. Oppilaista 30 % oli koulumatkaa 1-2,99 km. Pisin koulumatka 9 km tai enemmän oli viidesosalla (20 %) oppilaista. Oppilaista 8 % oli koulumatka 6-8,99 km ja lyhin koulumatka alle 1 km oli 4 % oppilaista. Oppilaista suurin osa (84 %) kulki koulumatkan pyörällä. Linja-autolla kulki 7 % oppilaista, kävellen 4 % ja autolla 4 %.

6.2 Oppilaiden liikuntatottumukset

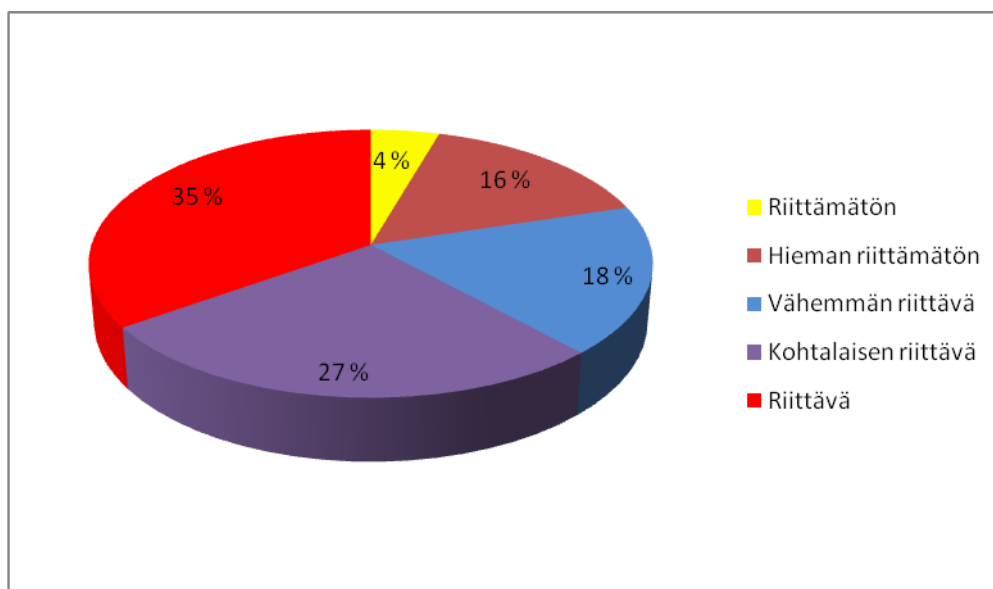
Kyselylomakkeen toisessa osiossa selitettiin oppilaiden liikuntatottumuksista ja miten oppilaat kokevat koululiikunnan. Oppilaiden mielipiteitä koululiikunnasta kysyttiin kahden vastakkaisen adjektiivin väliltä. Oppilaista 45 % koki koululiikunnan

kohtalaisen helpoksi, 37 % koki mukavaksi ja 35 % koki positiiviseksi. (Taulukko 1.)
Oppilaista 46 % koki koululiikunnan hikiliikunnaksi, 38 % koki kiinnostavaksi ja saman verran koki kilpailuhenkiseksi. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Koululiikunnan kokeminen

	%	%	%	%	%	
7. mukavaa	14	37	29	16	3	epämiellyttävää
8. monipuolista	16	34	26	21	2	yksitoikkoista
9. kiinnostavaa	12	23	38	20	7	ei kiinnostavaa
10. innostavaa	11	25	30	27	7	ei innostavaa
11. positiivista	11	35	37	14	2	negatiivista
12. hikiliikuntaa	3	26	46	21	4	ei hikiliikuntaa
13. helppoa	15	45	31	7	2	vaikeaa
14. reilua	14	32	34	17	2	epäreilua
15. kilpailuhenkistä	5	35	38	16	4	ei kilpailuhenkistä

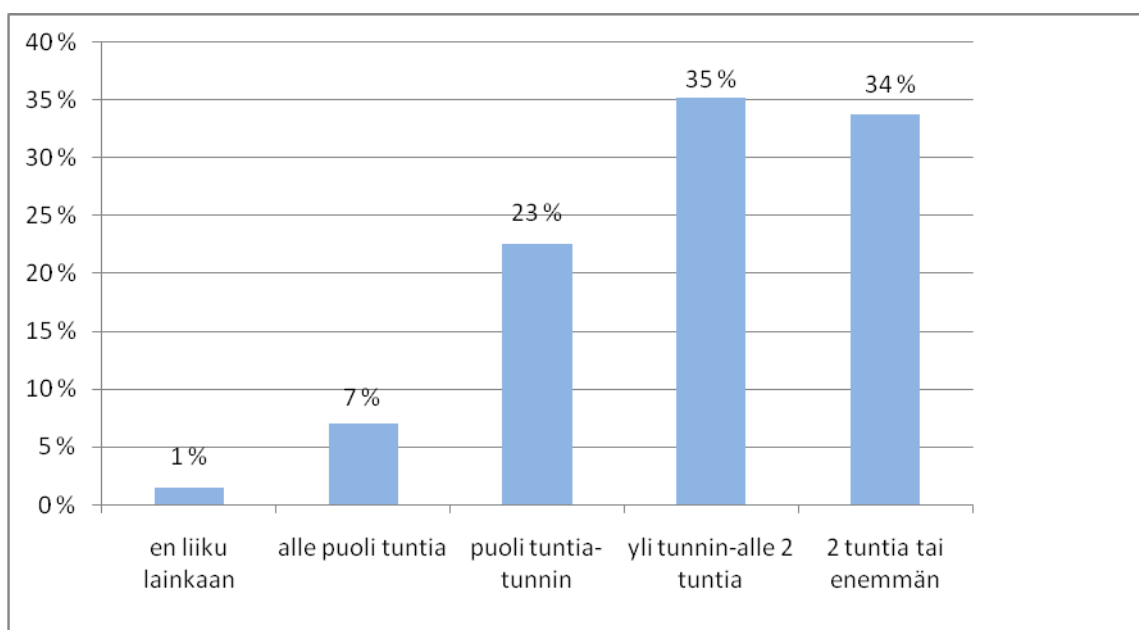
Lisäksi kysyttiin oppilaiden mielipidettä koululiikunnan määrästä. Oppilaista 35 % koki koululiikunnan riittäväksi ja 27 % kohtalaisen riittäväksi. Oppilaista 4 % koki koululiikunnan riittämättömäksi. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Koululiikunnan määrän riittävyys (n=89).

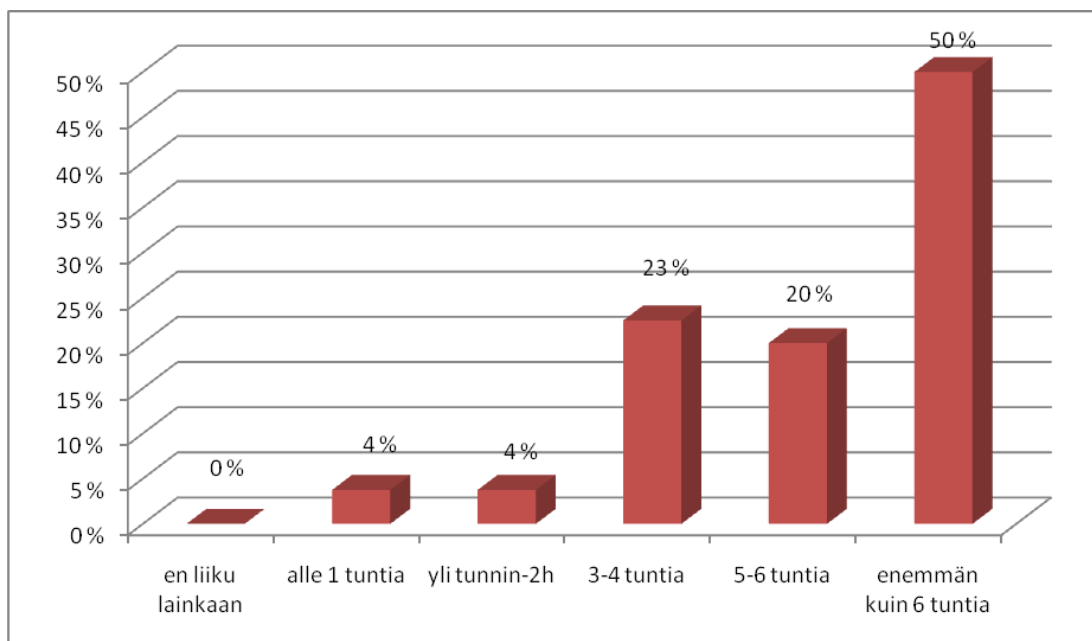
Oppilailta kysyttiin, liikkuvatko he välituntisin. Kysymykset olivat puoliavoimia. Oppilaista suurin osa (n=73) ei liiku välituntisin. Suurin syy, miksi oppilaat eivät liiku välitunnilla oli se, että he juttelevat kavereiden kanssa (n=27). Oppilaat kokivat myös, että koulun välituntialueella ei ole mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen (n=17). Osa oppilaista (n=7) koki että, ei jaksaa, ei halua tai liikunnan harrastaminen ei kiinnosta. Kysyttäessä oppilailta, haluavatko he liikkua välituntisin, suurin osa (n=70) vastasi, että he eivät halua liikkua välituntisin. Oppilaiden mielestä on mukavaa jutella kavereiden kanssa välitunnilla (n=17), eivät halua tunnille hikisenä (n=8) ja eivät ehdi tai eivät jaksaa harrastaa liikuntaa välitunnilla.

Nuorilta kysyttiin, kuinka paljon he keskimäärin liikkuvat vuorokaudessa. Suurin osa (69 %) liikkuu yli tunnin vuorokaudessa. Vastaajista neljännes (23 %) liikkuu päivässä puolesta tunnista tuntiin. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Nuorten keskimääräinen liikkuminen vuorokaudessa (n=71).

Nuorilta kysyttiin, kuinka paljon he keskimäärin liikkuvat viikossa. Puolet vastaajista (50 %) liikkuu enemmän kuin kuusi tuntia viikossa. Oppilaista 20 % liikkuu 5-6 tuntia viikossa ja 23 % liikkuu 3-4 tuntia viikossa sekä oppilaista 4 % kertoo liikkuvansa alle tunnin viikossa. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Nuorten keskimääräinen liikkuminen viikossa (n=80).

Nuorilta kysyttiin, mitä liikuntaa he harrastavat vapaa-ajallaan. Päivittäin vastaajat (42 %) harrastivat eniten pyöräilyä. Vähiten (2 %) käytiin kuntosalilla. Seuraavaksi eniten nuoret harrastivat lenkkeilyä (27 %) ja liikunnallista pelailua kavereiden kanssa harrasti 23 %. (Taulukko 2.)

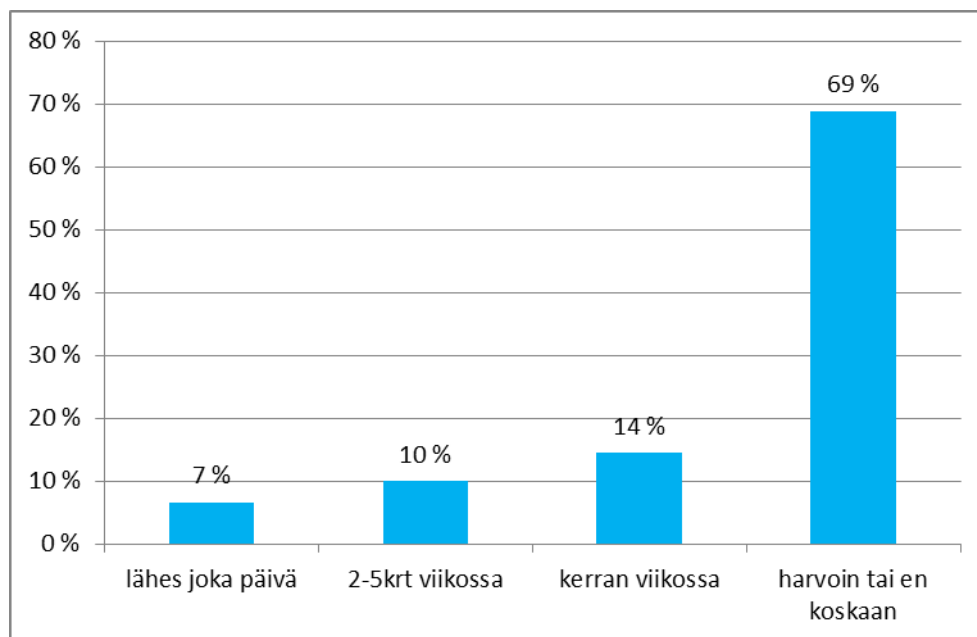
Nuorista 23 % harrasti 2-4 kertaa viikossa liikunnallista pelailua kavereiden. Lenkkeilyä 2-4 kertaa viikossa nuorista harrasti 27 % ja nuorista 23 % lenkkeili muutama kerran kuukaudessa. Lähes puolet (42 %) harrasti päivittäin pyöräilyä. Nuorista 28 % kertoi harrastavansa kuntosalilla käymistä muutaman kerran kuukaudessa ja nuorista 10 % harrasti kuntosalilla käymistä 2-4 kertaa viikossa. Lähes puolet nuorista ilmoitti, ettei käy koskaan kuntosalilla.

Lähes puolet (43 %) nuorista vastasi, ettei heillä ole mitään säännöllisiä urheiluseuran harjoituksia. Nuorista 24 % ilmoitti käyvänsä urheiluseuran harjoituksissa 2-4 kertaa viikossa, kun nuorista 10 % kävi urheiluseuran harjoituksissa päivittäin. Vastausvaihtoehtoissa oli myös avoin vaihtoehto, johon oppilaat saivat halutessaan vastata. Vastauksia saatiin vähän. Oppilaat vastasivat harrastavansa vapaa-ajallaan hyötyliikuntaa ja pihatöitä (n=4), kävelyä (n=3), ratsastusta (n=2) ja tanssia (n=1).

Taulukko 2. Nuorten liikuntaharrastukset vapaa-ajalla.

	Päivittäin %	5-6 kertaa viikossa %	2-4 kertaa viikossa %	Kerran viikossa %	Muutaman kerran kaudessa %	En koskaan %
21. liikunnallinen pelailu kavereiden kanssa (n=88)	6	13	23	22	19	18
22. lenkkeily (n=90)	9	11	27	16	23	14
23. pyöräily (n=89)	42	22	17	6	9	4
24. kuntosali (n=89)	2	0	10	11	28	48
25. urheiluseuran harjoitukset (n=89)	10	15	24	6	3	43

Nuorilta kysyttiin, liikkuvatko he perheen kanssa. Liikuntaa perheensä kanssa harrastati lähes joka päivä 7 %. Suurin osa vastaajista (69 %) ilmoitti, että harrastaa liikuntaa perheensä kanssa harvoin tai ei koskaan. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Liikunta perheen kanssa.

Kyselyssä haluttiin tietää syyt nuorten liikunnan harrastamiselle. Nuoret saivat valita useampia vaihtoehtoja kuin yhden. Nuoret kokivat liikunnan ilon (64 %) tärkeim-

mäksi syyksi harrastaa liikuntaa, kuntoilun vuoksi harrasti liikuntaa 55 %, kavereiden kanssa olemisen vuoksi 48 % sekä painon hallinnan vuoksi 37 %.

Kyselyssä tiedusteltiin nuorilta, ovatko he lopettaneet jonkin liikuntaharrastuksen siirryttyään alakoulusta yläkouluun. Vastaajista 51 % ilmoitti, ettei ole lopettanut mitään liikuntaharrastusta. Vastaavasti 49 % ilmoitti lopettaneensa liikuntaharrastuksen. Nuoret (n=10) ilmoittivat liikuntaharrastuksen lopettamisen syyksi, että aika ei riitä ja nuorista osa (n=3) ilmoitti, että kiinnostus loppui liikuntaharrastusta kohtaan.

Nuorilta kysyttiin, harrastavatko he säännöllisesti ohjattua liikuntaa. Vastaajista 72 % ilmoitti harrastavansa säännöllisesti ohjattua liikuntaa. Kysymys oli puoliavoin ja kaikki kyllä-vastauksen valinneet saivat kertoa mitä harrastavat. Eniten nuoret harrastivat jalkapalloa (n=10). Muita liikunnan harrastuksia oli jääkiekko (n=7), ringette (n=5), tanssi (n=5) salibandy (n=4), uinti (n=3) ja spinning (n=3). Jos nuori vastasi myöntävästi harrastavansa säännöllisesti ohjattua liikuntaharrastusta, häneltä kysyttiin myös, kuinka monta kertaa viikossa hän harrastaa liikuntaa. Nuorista 45 % harrastaa 2-3 kertaa viikossa säännöllisesti ohjattua liikuntaa ja 31 % harrastaa 4-5 kertaa viikossa.

Oppilailta kysyttiin myös syitä, jotka ovat esteenä liikunnan ohjatulle harrastamiselle. Vastaajista viidennes (n=19) ilmoitti, ettei liikunnan harrastamiselle ole esteitä ja osa taas (n=15) ilmoitti, ettei liikunnan harrastamiselle ole aikaa. Vastaajista 13 ilmoitti, ettei lähiseudulta löydy mielenkiintoista urheilulajia ja samoin 13 ilmoitti, että lähiseudulta ei löydy sopivia liikuntapaikkoja. Kaksi nuorista vastasi, ettei liikunta kiinnosta.

6.3 Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Nuorilta kysyttiin, keneltä he ovat saaneet tietoa liikunnasta ja kuinka paljon. Eniten tietoa liikunnasta nuoret (46 %) kokivat saaneensa valmentajilta, internetistä (33 %) ja isältä (31 %). Nuoret kokivat saaneensa myös liikunnanopettajalta paljon tietoa (28 %). Vastaajista kolmannes oli saanut tietoa melkein yhtä paljon internetistä kuin

isältäkin. Vastaajista 84 % koki, ettei ollut saanut lainkaan tietoa liikunnasta koululääkäriltä, eikä myöskään kouluterveydenhoitajalta (61 %). (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Nuorten liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

	Paljon %	Jonkin verran %	En lainkaan %
33. Äidiltä (n=90)	21	63	16
34. Isältä (n=89)	31	49	19
35. Sisaruksilta (n=87)	11	46	43
36. Liikunnanopettajalta (n=89)	28	57	15
37. Terveystiedon opettajalta (n=89)	13	52	35
38. Kouluterveydenhoitajalta (n= 90)	2	37	61
39. Koululääkäriltä (n=87)	0	16	84
40. Internetistä (n=90)	33	49	18
41. Valmentajilta (n=90)	46	23	31
42. Kaverilta (n=89)	22	64	13
43. Televisiosta (n=87)	22	59	20
44. Kirjoista/Lehdistä (n=85)	22	41	36

Nuorilta kysyttiin, mitä liikuntaan liittyvää tietoa he ovat saaneet. Nuoret olivat saaneet paljon tietoa venyttelystä (56 %), liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin (55 %), monipuolisesta liikunnasta (54 %) ja terveyden edistämisestä (54 %). Vähiten tietoa nuoret saivat vesipelastuksesta (41 %), liikunnan vaikutuksista oppimiseen (19 %) ja liikunnan vaikutuksista itsetunnon kehittymiseen (16 %). (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Nuorten kokema liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

	Paljon %	Jonkin verran %	En lain- kaan %
46. Eri liikuntalajeista (n=91)	38	59	2
47. Säännöllisestä liikunnasta (n=90)	50	48	2
48. Liikunnan suosituksista (n=91)	43	55	2
49. Kestävyyttä ylläpitävästä liikunnasta (n=91)	37	52	11
50. Lihaksia kuormittavasta liikunnasta (n=90)	38	50	12
51. Sykettä nostavasta liikunnasta (n=90)	38	54	8
52. Pitkäkestoisesta liikunnasta (n=90)	23	68	9
53. Voiman kehittämisestä (n=89)	44	46	10
54. Notkeuden kehittämisestä (n=91)	43	46	11
55. Monipuolisesta liikunnasta (n=90)	54	39	7
56. Liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin (n=91)	55	42	3
57. Liikunnan vaikutuksista jaksamiseen (n=91)	47	48	4
58. Omaehtoisen liikunnan harrastamisesta (n=91)	41	55	4
59. Liikunnan vaikutuksista oppimiseen (n=91)	23	58	19
60. Liikunnan vaikutuksista itsetunnon kehittymiseen (n=90)	28	57	16
61. Terveystietoisuudesta (n=91)	54	43	3
62. Liikunnan vaikutuksista painoon (n=89)	49	46	4
63. Liikkumattomuuden vaikutukset sairau- den syntyyn (n=91)	37	54	9
64. Liikkumattomuuden vaikutuksista yleis- kuntoon (n=89)	48	46	6
65. Venyttelystä (n=90)	56	41	3
66. Lihashuollosta (n=90)	43	44	12
67. Vesipelastuksesta (n=87)	11	47	41

6.4 Liikuntaan liittyvä tieto

Viimeinen osio kyselylomakkeessa koostui liikuntatietotestistä. Väittämiä oli yhteensä 18. (Taulukko 5.) Vastausvaihtoehdot olivat oikein tai väärin. Pääasiassa nuoret vastasivat lähes kaikkiin liikuntatietotestin sisältämiin väittämiin oikein.

Nuoret tiesivät liikunnan säännöllisen harrastamisen nuorena lisäävän todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisena. Nuoret osasivat myös vastata oikein siihen, että nuorten pitäisi harrastaa liikuntaa vähintään 60 min päivittäin, sekä tiesivät, että kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Nuoret tiesivät myös, että liikkuvalla on pienempi todennäköisyys sairastua esimerkiksi verenpainetautiin. Nuoret vastasivat eniten väärin siinä, että koululiikunta riittäisi ainoastaan nuoren viikoittaiseksi urheiluksi. Täysin oikeita vastauksia löytyi yhdeksän.

Taulukko 5. Nuorten liikuntatiedot. (Oikeat vastaukset lihavoitu)

	Oikein %	Väärin %
69. Nuorten pitäisi harrastaa liikuntaa vähintään 60 min päivittäin. (n=91)	97	3
70. Nuorelle riittää liikunnan harrastaminen kerran viikossa. (n=90)	83	17
71. Kestävyyслиikunnan tavoitteena on kehittää hengitys ja verenkiertoelimistön toimintaa. (n=86)	97	3
72. Liikkuvalla on pienempi todennäköisyys sairastua esim. verenpainetautiin. (n=88)	97	3
73. Koululiikunta on riittävä määrä liikuntaa nuoren viikoittaiseksi urheiluksi. (n=89)	80	20
74. Liikunnan säännöllinen harrastaminen nuorena lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisena. (n=90)	98	2
75. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa ainoastaan kunnon kohoamiseen. (n=89)	85	15
76. Liikunta ei edistä terveyttä. (n=88)	91	9
77. Kun liikkuu paljon, ei ole mitään merkitystä. (n=89)	94	6
78. Nuorten tulisi vähintään kolme kertaa viikossa kehittää lihaskuntoa. (n=86)	85	15
79. Koulumatkojen kulkemista kävellen tai pyörällä voidaan laskea liikunnan harrastamiseksi. (n=86)	88	12
80. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. (n=88)	90	10
81. Ihmisen ollessa normaalipainoinen, hänen ei tarvitse harrastaa säännöllisesti liikuntaa. (n=89)	91	9
82. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena voi olla esimerkiksi ryhdin ylläpito. (n=89)	96	4
83. Hyötyliikuntaa ei voi laskea liikunnan harrastamiseksi.(n=88)	86	14
84. Nuorten tulisi vähintään kolme kertaa viikossa kehittää liikkuvuutta. (n=89)	93	7
85. Liikunnan harrastaminen edistää itsetunnon kehittymistä. (n=87)	95	5
86. Liikkumattomuus voi johtaa ylipainoon. (n=89)	90	10

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Rauman Lyseon kahdeksasluokkalaisten liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia koulussa ja saada oppilaat pohtimaan ja ymmärtämään liikunnan terveysvaikutuksia. Tutkimuksesta saatua tietoa voivat hyödyntää koulussa lasten ja nuorten terveystiedon opettajat; terveydenhoitajat, liikunnanopettajat ja terveystiedon opettajat.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut molemmille tekijöille antoisaa ja mielenkiintoista. Opinnäytetyön tekemisessä tekijöille oli uutta sitova ja pitkäkestoinen parityöskentely. Parityöskentely on sujunut koko tutkimuksen ajan hyvin ja luontevasti. Koemme oppineemme paljon parityöskentelystä. Välillä oli vaikea löytää yhteistä aikaa tehdä opinnäytetyötä, mutta sitten järjestelimme asioita, jotta voitiin taas jatkaa työtä. Molemmat opinnäytetyöntekijät pitivät sovituista asioista kiinni ja luottamus vallitsi tekijöiden kesken. Olemme tyytyväisiä päätökseen ryhtyessämme toteuttamaan opinnäytetyötä parityönä.

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluivat Rauman Lyseon kahdeksasluokkalaisten (n=106) oppilaat. Kyselyyn vastasi 91 oppilasta ja vastausprosentti oli 86 %. Vastajista tyttöjä oli 51 ja poikia 40. Vastausprosentin perusteella voidaan todeta, että oppilaat osallistuivat hyvin tutkimukseen.

Taustatiedoissa kysyttiin oppilailta, miten he kokivat oman fyysisen kuntonsa. Tulosten mukaan noin puolet oppilaista koki kuntonsa hyväksi. Männistön ja Ratolan (2011) tutkimuksen tulosten mukaan lähes puolet vastaajista koki kuntonsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi ja yli puolet vastaajista liikkui suositusten mukaisesti.

Tulosten perusteella suurimmalla osalla oppilaista koulumatkan pituus oli 3-5,99 km ja suurin osa kulki koulumatkansa pyörällä. Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli

selvittää, millaiset liikuntatottumukset kahdeksasluokkalaisilla on. Tulosten mukaan oppilaista valtaosa (69 %) liikkui yli tunnin vuorokaudessa ja neljännes (23 %) liikkui puolesta tunnista tuntiin. Tulosten mukaan siis suurin osa oppilaista liikkui päivässä liikuntasuosituksen mukaan. Kyselyn perusteella tulos oppilaiden liikunnan harrastamisesta viikossa oli samansuuntainen kuin oppilaiden liikunnan harrastaminen vuorokaudessa, koska puolet oppilaista liikkui enemmän kuin kuusi tuntia viikossa. Oppilailta kysyttiin, millaista liikuntaa he harrastivat vapaa-ajalla. Vastauksista selvisi, että eniten oppilaat pyöräilivät, seuraavaksi harrastivat lenkkeilyä ja kolmanneksi liikunnallista pelailua. Vähiten oppilaat harrastivat vapaa-ajalla kuntosalilla käymistä. Vastauksista selvisi myös, mitä muuta säännöllisesti ohjattua liikuntaa oppilaat harrastivat. Oppilaat harrastivat eniten jalkapalloa, jääkiekkoa, ringetteä, tanssia, salibandya ja hyötyliikuntaa. Mykrän (2010, 21) tutkimuksessa tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden suosituimpiin harrastuksiin kuuluivat koripallo, jalkapallo, ringette, tanssi ja ratsastus. Lusilan (2009, 26) tutkimuksessa oppilaat harrastivat lenkkeilyä, pyöräilyä ja uintia. Lusilan tutkimuksessa oppilaat harrastivat perheensä kanssa liikuntaa harvoin tai eivät koskaan.

Oppilaita tulisi kannustaa liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla ja kannustaa kokeilemaan monia eri lajeja, jotta löytää sen oman ”liikuntalajinsa”, josta nauttii. Silloin on pienempi kynnyks lähtee liikkumaan ja huomaamatta kuntokin nousee. Liikunnan harrastaminen on näin monin verroin mukavampaa. Useasti liikunnan parista sattuu löytymään myös uusia kavereita – ja yleensä myös samanhenkisiä kavereita. Koulussa on hyvä järjestää liikunnan teemapäiviä, jolloin oppilaat pääsevät kokeilemaan uusia lajeja ja saavat mahdollisuuksia avartaa näkemyksiään liikunnan suhteen – lajeja on valtavasti ja kaikille löytyy varmasti jokin sopiva liikuntalaji.

Tulosten mukaan oppilaista yli puolet (62 %) koki koululiikunnan riittäväksi. Lie-neekö tähän syynä, että nuoret eivät ehkä pidä ”pakotetusta” liikunnasta ja heille riittää vain 2-3 tuntia viikossa liikuntaa. Voi olla, että osa nuorista on nykypäivänä niin mukavuudenhaluisia, etteivät halua liikkua enempää. Syy voi olla myös, että oppilaille riittää vapaa-ajan liikunta ja siksi he kokevat koululiikunnan riittäväksi. Suurin osa oppilaista koki koululiikunnan helpoksi, positiiviseksi, mukavaksi ja monipuoliseksi. Tästä voidaan päätellä, että suurin osa oppilaista pitää koululiikunnasta. Oppilailta kysyttiin myös välituntiliikunnasta. Tulosten mukaan he eivät liiku, eivätkä ha-

lua liikkua välituntisin. Suurin syy tähän on, että he halusivat jutella kavereiden kanssa. Kyselyssä haluttiin tietää syyt nuorten liikunnan harrastamiselle ja ovatko he lopettaneet jonkun liikunnan harrastuksen siirryttyään alakoulusta yläkouluun. Nämä kysymykset eivät ole olennaisia tutkimusongelmien kannalta, mutta tutkimuksen tekijät halusivat silti saada vastaukset näihin kysymyksiin.

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää, mitä kokemuksia kahdeksaluokkalaisilla on liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista. Oppilailta kysyttiin, keneltä he ovat saaneet tietoa liikunnasta ja kuinka paljon. Lisäksi kysyttiin, mitä liikuntaan liittyvää tietoa he ovat saaneet. Tutkimustulosten mukaan oppilaat olivat saaneet paljon tietoa liikunnasta valmentajilta (46 %), Internetistä (33 %), isältä (31 %) ja liikunnanopettajalta (28 %). Oppilaista 61 % ei ollut saanut lainkaan tietoa liikunnasta kouluterveydenhoitajalta, eikä myöskään koululääkäriltä (84 %). Liikunnanopettajalta oppilaat olivat saaneet liikuntatietoa suhteellisen hyvin, mutta voisi olettaa tiedon määrän olevan suurempi verrattuna valmentajan antamaan tietoon. Lisäksi kouluterveydenhoitajan ja koululääkärin antama liikuntaohjaus nuorille jäi vähäiseksi, voisi luulla sen määrän olevan isompi. Voi myös olla, että terveystarkastuksissa on kysytty oppilaiden liikuntaharrastuksista, mutta he eivät ole kokeneet sitä liikuntaan liittyväksi tiedoksi, tai se on sellaista tietoa, mitä he jo tietävät. Mykrän (2010) tutkimuksessa oppilaista 44 % ilmoitti, ettei ollut saanut lainkaan tietoa liikunnasta kouluterveydenhoitajalta ja 61 % vastanneista ilmoitti, ettei ollut saanut lainkaan tietoa koululääkäriltä (Mykrä 2010, 26). Nuoret kokivat saaneensa paljon tai jonkin verran tietoa kysymyksissä olleista vaihtoehdoista. Vähiten tietoa he saivat vesipelastuksesta (41 %). Saattaa olla, että nuoret eivät mieltäneet vesipelastusta liikuntaan liittyväksi tiedoksi.

Nuorilta kysyttiin, mitä liikuntaan liittyvää tietoa he ovat saaneet. Nuoret saivat paljon tietoa venyttelystä, liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin, monipuolisesta liikunnasta ja terveyden edistämisestä. Tuloksien mukaan nuoret ovat saaneet tärkeää tietoa liikuntaan liittyvistä asioista. Vähiten tietoa nuoret saivat vesipelastuksesta. Tästä voidaan päätellä, että nuoret eivät ehkä koe vesipelastusta liikuntaan liittyväksi tiedoksi, mutta vesipelastukseen kuuluu tärkeänä osana uimataidot. Ne ovat tärkeää oppia, jotta osaa hengenpelastusta. Tämän mukaan koulussa tulisi lisätä vesipelastukseen liittyvää tietoutta. Nuoret saivat myös vähän tietoa liikunnan vaikutuksista oppimiseen ja liikunnan vaikutuksista itsetunnon kehittymiseen. Koulussa tulisi kiinnit-

tää huomiota liikunnan positiivisten vaikutusten painottamiseen opetuksessa, koska tätä kautta nuoret saadaan motivoitumaan liikkumaan. Lisäksi koulussa tulisi painottaa liikunnan tuomia terveyshyötyjä, korostaa säännöllisen liikunnan harrastamisen tärkeyttä ja antaa tietoa liikuntasuosituksista. Terveystietäjän, lääkärin ja oppilaan tulisi keskustella liikunnasta terveystietäjien yhteydessä.

Kolmantena tutkimusongelmana oli selvittää, mitä kahdeksaluokkalaisten tietävät liikunnasta. Tässä osiossa oli 18 väittämää. Nuoret vastasivat lähes kaikkiin liikuntatietotestin sisältämiin väittämiin oikein. Täysin oikeita vastauksia löytyi yhdeksän. Nuoret (98 %) tiesivät parhaiten liikunnan säännöllisen harrastamisen nuorena lisäävän todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisena. Tämän perusteella voidaan todeta, nuoret tietävät säännöllisen liikunnan merkityksen, mutta se ei riitä, jos he eivät itse liiku. Nuoret tiesivät, kuinka paljon liikuntaa tulee harrastaa päivittäin. Tästä voidaan päätellä nuorten tietävän liikuntasuosituksista.

Nuoret tiesivät myös hyvin, että kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Tutkimustulosten mukaan nuoret tietävät pitkäkestoisesta liikunnasta vaikuttavan edistävasti keuhkojen toimintaan. Lisäksi nuoret tiesivät, että liikkuvalla on pienempi todennäköisyys sairastua esimerkiksi verenpainetautiin. Tämän perusteella voidaan sanoa, että nuoret tietävät todennäköisesti liikunnan laajasta ennaltaehkäisevästä ja terveydellisestä vaikutuksesta. Nuoret (20 %) vastasivat eniten väärin siinä, että koululiikunta riittäisi ainoastaan nuoren viikoittaiseksi urheiluksi. Voi olla, että nuoret todella ajattelevat koululiikunnan riittävän heille tai saattaa olla, että osalla oppilaista oli vaikeuksia vastata käänteisiin väittämiin. Männistön ja Ratolan (2011) tutkimuksen mukaan, että suurimmalla osalla oppilaista oli tyydyttävät tiedot liikunta tietotestissä.

Opinnäytetyöntekijät tekivät ymmärsivät jälkikäteen, että tietotestin vastaukset olisi kannattanut pisteyttää tuloksia analysoitaessa, tämä olisi saattanut selkeyttää liikuntatietotestin tuloksien lukemista.

Tämä tutkimus antaa tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja keneltä nuoret ovat saaneet liikuntaan liittyvää tietoa sekä mitä nuoret todella tietävät liikunnasta ja sen vaikutuksista. Tutkimus antaa tietoa myös siitä, millaiset ovat nuorten liikuntatottumuk-

set. Tutkimus antaa tietoa Rauman Lyseon koululle, Lyseon kouluterveydenhuollosta vastaavalle kouluterveydenhoitajalle ja koululääkärille sekä kaikille Lyseon opettajille.

Kouluterveydenhuolto on olennaisessa asemassa, kun tarkastellaan lasten ja nuorten hyvinvointia liikuntatottumusten kannalta. Mikäli vähäisestä liikunnan määrästä johtuvia terveyshaittoja havaitaan, tulee niihin puuttua varhain. Kouluterveydenhuollossa on viime vuosikymmenen aikana säästetty ja nimenomaan koululaisten terveystarkastuksia on supistettu. Nyt kuitenkin kouluterveydenhuollon asetus velvoittaa, että kuntien on järjestettävä kaikille koululaisille joka vuosi terveystarkastus (Sosiaali- ja terveysministeriön WWW-sivut 2009.)

Kouluterveydenhuoltoon pitäisi panostaa nykyistä enemmän, ja nimenomaan ehkäisevää terveydenhuoltoa lisätä, jotta lasten ja nuorten hyvinvointiin voitaisiin kiinnittää huomiota enemmän. Terveystietoa olisi hyvä lisätä koulussa, jotta nuorten tietämys paranisi liikunnasta ja sen merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin. Kodin ja koulun yhteistyötä tulisi lisätä, koska näin voidaan tukea ja kannustaa nuoria liikkumaan riittävästi terveyden kannalta. Nuori saa mallia kotoaan ja kavereiltaan, mutta kouluterveydenhuollolla on tärkeä rooli nuoren kasvussa. Puhakaisen (2011) tutkimuksen mukaan koululaisten ehkäisevään terveydenhuoltoon ja kouluterveydenhuoltoon pitäisi panostaa nykyistä huomattavasti enemmän. Lapsille ja nuorille olisi taattava mahdollisimman terve aikuisuus ja kuntien tulisi kiinnittää huomiota lasten ja nuorten hyvinvointiin. (Puhakainen 2011, 49.)

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä alun perin tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Pätevässä tutkimuksessa ei siten saisi olla virheitä. Se tarkoittaa sitä, millä tavalla tutkittavat ovat ymmärtäneet kyselylomakkeen kysymykset. Jos vastaaja ei ajattelekaan kuten tutkija oletti, tulokset vääristyvät. (Vilka 2005, 161.) Kyselylomakkeen ja mittarin olisi pyrittävä vastaamaan olennaisiin tutkimusongelmien kysymyksiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 225). Kyselymme tuloksista saimme tutkimusongelmiimme vas-

taukset, mutta osa vastaajista ei ymmärtänyt muutamaa kyselylomakkeen kysymystä niin kuin opinnäytetyöntekijät olettivat. Joten tämä laskee hieman tutkimuksemme pätevyyttä. Kyselylomake oli liian pitkä ja näin ollen siinä oli liikaa kysymyksiä, joka voi heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Voi olla, että oppilaat eivät jaksaneet keskittyä kunnolla kyselyn vastaamiseen. Lisäksi kyselyssä oli turha kysymys, koska paljon nukut keskimäärin öisin. Se oli tutkimusongelman kannalta turha kysymys.

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta eli mittauksen kykyä antaa samankaltaisia tuloksia ja tulosten toistettavuutta. Tämä tarkoittaa, tehtäessä saman henkilön kohdalla mittaus, saavutetaan täsmälleen sama mittaustulos riippumatta tutkijasta. (Hirsjärvi 2007, 226.) Mittarin kokonaisluotettavuuden muodostavat tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus. Kun otos edustaa perusjoukkoa, mittaamisessa on vähän satunnaisuutta, silloin tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä. (Heikkilä 2004, 185.) Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 91 oppilasta, kun oppilaita koulussa oli 106. Vastausprosentiksi tuli sen mukaan 86 %. Vastausprosentin ollessa näin korkea, se lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselylomake pitää aina testata ennen varsinaista mittausta. Testaaminen tarkoittaa, että muutama perusjoukkoa vastaavanlainen ihminen arvioi kriittisesti kyselylomaketta. Testaajien olisi hyvä kyetä arvioimaan kysymysten ja vastausvaihtoehtojen toimivuutta, kyselyn pituutta sekä lisäksi arvioimaan, puuttuuko kyselylomakkeesta jokin olennainen kysymys tutkimusongelman kannalta. (Heikkilä 2004, 61.) Esitetasimme kyselylomakkeen opinnäytetyön luotettavuuden ja kyselyn toimivuuden parantamiseksi. Esitestaus toteutettiin ennen varsinaista aineistonkeruuta lähes vastaavalla, mutta pienemmällä vastaajajoukolla. Toteutimme esitestauksen jääkiekkjoukkueen 13-vuotiaille pojille. Kyselyn vastaamisen jälkeen pojat ja valmentajat saivat antaa suullista palautetta kyselystä. Käytimme opinnäytetyössämme valmista Pauliina Mykrän kyselylomakepohjaa. Esitestauksen jälkeen parantelimme kyselylomaketta jonkin verran, mutta toisaalta tämä seikka saattaa osaltaan vaikuttaa luotettavuuteen.

Kyselylomakkeet jaettiin opettajien johdolla terveystiedontunneilla. Tutkimuksen luotettavuutta olisi saattanut parantaa, että opinnäytetyöntekijät olisivat itse menneet kouluun toteuttamaan kyselyä. Näin ollen opinnäytetyöntekijät olisivat voineet vasta-

ta itse oppilaiden epäselviin kysymyksiin. Opinnäytetyöntekijöiden oli kuitenkin hankalaa päästä koululle suorittamaan kyselyä, koska he olivat molemmat harjoittelussa. Liikunnanopettaja ehdotti, että kyselyn toteuttaminen kävisi luontevasti terveystiedon tunneilla. Perusteluna tälle, oli että kahdeksasluokkalaisilla oli lukujärjestyksessä juuri silloin terveystietoa. Tämä seikka saneli kyselyn ajankohdan toteuttamisen. Rehtorille sopi kyseinen järjestely.

Monet seikat voivat heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Virheitä voi muodostua, kun vastaaja ymmärtää asian eri tavalla kuin tutkija tai tutkija tekee virheitä tuloksia tallentaessaan. Tutkimuksen tavoitteiden kannalta virheiden vaikutus ei välttämättä ole kovin suuri. (Vilka 2005, 162.) Kyselyn vastaamista yritettiin helpottaa laittamalla selkeät vastausohjeet tummennetuilla kohdilla ja alleviivauksilla. Tällä pyrittiin parantamaan kyselyn ymmärrettävyyttä. Kysymyksessä millaista liikuntaa harrastat vapaa-ajallasi (kysymykset 21 -26), oppilailla oli ilmeisesti vaikeuksia hahmottaa kysymystä ja numeroiden merkitystä. Vastausohjeessa oli allekkain selitys, mitä numerot tarkoittavat, esimerkiksi 6= päivittäin, 5= 5-6 kertaa viikossa, 4= 2-4 kertaa viikossa, 3= kertaa viikossa, 2= muutaman kerran kuukaudessa ja 1= en koskaan. Jäimme pohtimaan olisiko ollut parempi, että vastausvaihtoehdot olisivat olleet kaikki samalla rivillä. Voi olla, että se olisi auttanut oppilaita hahmottamaan paremmin kysymysten idean. Lisäksi kysymyksissä kysyttiin kahta asiaa, mikä vaikeuttaa kysymyksiin vastaamista. Yksi oppilas osasi vastata kysymyksiin 21 -26, kun opettaja oli neuvonut häntä.

Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti – osiossa oppilailla saattoi olla vaikeuksia hahmottaa, mitä kuuluu ympyröidä. Jäimme miettimään, olisiko pitänyt vastausohjeisiin lisätä, että ympyröi sopiva vaihtoehto jokaiselta riviltä. Näissä kysymyksissä kysyttiin kahta eri asiaa ja oppilaat eivät ehkä ymmärtäneet sitä. Kysymyslomakkeissa on usein ongelmana, kun samassa kysymyksessä kysytään kahta asiaa. Vastaaja ei välttämättä tiedä, kumpaan kysymykseen tai miten hän vastaisi. Vuorostaan tutkija ei voi tietää, mihin vastaaja on vastannut. Näin ollen analysointi voi olla mahdotonta. (Vilka 2005, 88.) Kysymyksessä numero 30. vastausohje oli ehkä puutteellinen, koska jos oppilas vastasi kysymykseen 30. KYLLÄ, ohjeistuksesta puuttui, että mihin kysymykseen oppilas seuraavaksi vastaa. Vastauksista osa oli asiattomia ja näin ollen ne hylättiin. Tämä seikka voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimuksen ulkoinen validiteetti viittaa tutkimuksen tulosten yleistettävyyteen. Korkea ulkoinen validiteetti merkitsee, että tulokset voidaan yleistää koko perusjoukkoon eli tässä tutkimuksessa kaikkiin Suomen kahdeksaluokkalaisten nuorten liikuntatottumuksiin. Tässä tutkimuksessa aineisto oli pienehkö (n=91), joten tutkimuksen tarkoituksena ei ole tulosten yleistettävyys. (Hiltunen 2009, 4.)

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta varten tarvitaan tutkimuslupa (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2010, 184). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu hankkia tarvittavat tutkimusluvut. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tutkija noudattaa tiedeyhteisön päättämiä toimintatapoja: rehellisyyttä, yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan WWW-sivut.) Tämän opinnäytetyön tekemiseen anottiin tutkimuslupa Rauman Lyseon rehtorilta. (Liite 1).

Vastaaminen kyselyyn oli täysin vapaaehtoista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25). Laitoimme Wilma-järjestelmään saatekirjeen vanhemmille, jossa kerroimme tutkimuksemme tavoitteet ja tarkoituksen sekä painotimme kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa on jokaiselle tutkittavalle kerrottava tutkimuksen tavoitteet ja hyödyt. Jos tutkimukseen osallistuu alaikäinen henkilö, on tutkijan saatava huoltajan suostumus osallistumisesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 174). Rehtori oli sitä mieltä, että tieto tutkimuksesta vanhemmille Wilma-järjestelmän kautta riittää. Kerroimme oppilaille kyselylomakkeen mukana menneessä saatekirjeessä (Liite 5.), mitkä ovat tutkimuksemme tarkoitus, tavoitteet ja hyödyt.

Tutkijan on suojeltava tutkimukseen osallistuvien yksityisyyttä mahdollisimman hyvin. Anonymiteetti eli yksityisyyden suojaaminen on tärkeä asia, joka täytyy huomioida tutkimustyössä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 176, 179.) Tässä tutkimuksessa opinnäytetyöntekijät eivät ole missään tutkimuksen vaiheessa luovuttaneet tutkimustietoja ulkopuolisille henkilöille.

Aineistoa on säilytetty siten, että ulkopuoliset henkilöt eivät pääse siihen käsiksi. Opettajat kertoivat oppilaille, että henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa ja kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti. Opettajat saivat kirjalliset ohjeet (Liite 4.) kyselyn toteuttamisesta. Kyselyn vastaamisen jälkeen oppilaat palauttivat vastauspaperinsa opettajalle, joka laittoi vastaukset yhteiseen kirjekuoreen ja sulki sen.

Tutkimuksen eettisiin kysymyksiin kuuluu arkistointiin liittyvät seikat (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 27). Palautettuja kyselylomakkeita käsittelevät ainoastaan opinnäytetyöntekijät ja kyselylomakkeita säilytettiin turvallisessa paikassa. Opinnäytetyön valmistuttua hävitämme turvallisesti kyselylomakkeet. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan WWW-sivut.)

Oikeudenmukaisuus on tärkeää tutkimustyössä. Tutkimukseen osallistuvien on oltava tasa-arvoisia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 179). Kyselyyn saivat vastata kaikki Rauman Lyseon kahdeksasluokkalaiset. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tulee olla rehellinen ja avoin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25).

Opinnäytetyöntekijät ovat olleet rehellisiä ja tunnollisia tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimusaiheen valinta on jo itsessään eettinen ratkaisu. Tutkimuskohteen tai -ongelman valinnassa on mietittävä, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25). Valitsimme tutkimuksen aiheen oman kiinnostuksen mukaan. Halusimme molemmat tehdä opinnäytetyön liittyen kouluterveydenhuoltoon. Valitsimme aiheen liikunnasta molempien kiinnostuksen vuoksi. Rauman Lyseoon päädyimme, koska meillä oli tuttu liikunnanopettaja, joka kannusti meitä tekemään opinnäytetyön hänen koulussaan. Toisen opinnäytetyöntekijöistä valmistuu terveydenhoitajaksi ja siksi terveyden edistämisen näkökulma tulee näkyä työssämme.

Tutkimusetiikan tavoitteena on käyttää aineistonkeruun kohteena alkuperäisiä lähteitä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 178). Opinnäytetyön tekijät käyttivät opinnäytetyössään alkuperäisiä ja luotettavia lähteitä. Työssämme on käytetty myös luotettavia internetlähteitä.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimuksena voisi selvittää, mitä liikuntaan liittyvää tietoa kahdeksasluokkalaiset haluaisivat saada ja miten tutkimustulokset ovat vaikuttaneet kouluterveydenhuollon liikuntaan liittyvään ohjaukseen. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, mitä mahdollisia koettuja myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia koululiikunnalla on nuoren liikunnan harrastamiseen. Nuorilla on varmasti erilaisia kokemuksia koululiikunnasta ja tätä kautta pääsisi käsiksi niihin asioihin ja ajatuksiin, mitä koululiikunnassa pitäisi kehittää.

LÄHTEET

Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. 2005 UKK-instituutti. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Halme, T. & Laine K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3-18 –vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen.

LIKES/LINET. Viitattu 1.4.2013.

http://www.okm.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/VLN_lausunnot/lapset_ja_nuoret.pdf

Hannukkala, M., Orkola, T., Peltomaa, M. & Reinikkala, P. 2012. Voimaa Terveystieto 7-9. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hautamäki, H-M., 2011. 8.luokkalaisten nuorten liikuntatottumukset, itsetunto sekä liikunnan vaikutukset itsetuntoon ja terveyteen. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.4.2013.

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26816/Opinnaytetyo%20%20PDF.pdf?sequence=1>

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit, Helsinki.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uud.p. Helsinki: Edita.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uud.p. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hiltunen L., 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä 18.2.2009. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.3.2013.

http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud.p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus. Tehty yhteistyössä Nuori Suomi ry:n kanssa.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1-2. uud.p. Helsinki: WSOY pro Oy.

Kannas, L. 2004. Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto.

Karppinen, S. & Keromaa, S. 2008. Koululiikunta ja terveys, Opinnäytetyö. Vaasa. Vaasan ammattikorkeakoulu.

Kartano, T. & Laakeristo, B. 2012. Euran yhteiskoulun 7.-9.luokkalaisten ravitsemus ja liikunta. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Rauma.

Koskenvirta, Hanna. 2010. Nuoret ja liikuntatottumukset, Opinnäytetyö. Lappeenranta. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.5.2012.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25048/koskenvirta_hanna.pdf?sequence=1

Kouluterveydenhuollon asetus. Viitattu 7.9.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Lauren, B., Carol, A., Robert, J. & Jennie A. 2003. Dietary and physical activity behaviors of middle school youth: the youth physical activity and nutrition survey. Viitattu 12.3.2013.
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a61b3267-e148-498a-9180-95afe72106a7%40sessionmgr110&vid=1&hid=108>

Lommi, A., Luopa P., Puusniekka R., Vilkki, S., Jokela, J., Kinnunen, T. & Laukkarinen, E. 2011. Kouluterveyskysely 2011. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos, Rauman kuntaraportti.

Lusila, M. 2009. 7.-9.- luokkalaisten liikuntakysely Asikkalassa, Opinnäytetyö. Vierumäki. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan Vierumäen yksikkö. Viitattu 1.3.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200905072519>

Mykrä, P. 2010. Seitsemäsluokkalaisten liikuntatottumukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti, Opinnäytetyö. Rauma. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Männistö, N. & Ratola, H. 2011. "Ravitsemus ja liikunta tasapainoon". Lukion opiskelijoiden ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä kokemukset ravitsemuskasvatuksesta, Opinnäytetyö. Rauma. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Nuori Suomi ja Opetusministeriön asiantuntija ryhmän www-sivut, 2008. Viitattu 31.4.2013. Viitattu 27.2.2013. Viitattu 12.3.2013.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Nuori Suomi ry:n tiedote. 2009-2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.
http://slufbin.directo.fi/@Bin/7b64602fbadb1b8c805038fb6706c1e/1337722254/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Nuori Suomi Ry:n www-sivut. Viitattu 13.3.2013
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Nupponen, J. 2012. Rehtori, Rauman Lyseon peruskoulu, Rauma. Puhelinhaastattelu 25.5.2012. Haastattelijana Susanna Vatka. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.

Opetushallitus. 2007. Koululiikunnan kehittäminen. Viitattu 1.3.2013.
http://www.oph.fi/download/46816_koululiikunnan_kehittaminen.pdf

Opetushallituksen www-sivut. Viitattu 22.5.2012.

<https://www.edu.fi>

Pietilä, V. 1973. Sisällön erittely. Oy Gaudeamus Ab.

Pitkäranta, H. Satakunnan Kansa 1.11.2012. Pääkirjoitus/alakerta, 2. Koulussa itävät jo uudet sohvaaperunat.

Puhakainen, S. 2011. Lasten ja Nuorten vapaa-ajan liikuntatottumukset ja niiden yhteys terveyteen liittyvään elämänlaatuun. Pitkittäistutkimus 4.- 6.- ja 9.luokkalaisilla. Pro Gradu – tutkimus. Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto.

Päivärinne, M., Franti, M. & Rantti, T. 2012. Pääskytien 8.- luokkalaisten liikuntatottumukset, Opinnäytetyö. Porvoo. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.3.2012. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39696/Franti_MarikajaPaivarinne_MaaritjaRantti_Teija.pdf?sequence=1

Rauman Lyseon peruskoulun www-sivut. Viitattu 02.08.2012.

<http://www.rauma.fi/koulut/lyseopk/>

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU Ry, Viitattu 1.4.2013. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/38a7b0ef91be0439171c7c90287d40ad/1319626198/application/pdf/2548635/100422_liikuntatutkimus_2009-2010_lapset_ja_nuoret_nettiin.pdf

Suomen liikunta ja urheilun www-sivut. Viitattu 13.8.2012. <http://www.slu.fi/>

Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

STM 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Viitattu 22.5.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3733.pdf&title=Kouluterveydenhuollon_laatusuositus_fi.pdf, luettu 17.5.2012

STM 2009. Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Viitattu 16.8.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf

STM 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Helsinki 2009. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Viitattu 8.4.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf

STM 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Viitattu

19.8.2012. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf.

STM 2012. Sosiaali- ja Terveysuhoollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste) 2012-2015. Viitattu 12.12.2012. <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/julkaisu/1578410>

Sydänliiton www-sivut. Viitattu 22.5.2012. <http://www.sydanliitto.fi>

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

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 17.5.2012.

http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/nuori_suomi_liikuntasuosituksset_7_18v.pdf

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 6.4.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Tilli, S. & Arola, J. 2011. 9.- luokkalaisten liikuntatottumukset eräässä lappeenrantalaisessa peruskoulussa, Opinnäytetyö. Lappeenranta. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 31.3.2013.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35869/Tilli_Sari.pdf?sequence=1

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 19.9.2012.

http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/kaytanto.html

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 8.3.2013.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio180113.pdf

UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 13.8.2012. Viitattu 7.4.2012.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksen

Valtakunnallinen liikunnan opetussuunnitelma. Viitattu 12.9.2012

http://opspro.peda.net/porvoo/viewer.php3?DB=porvoo&mode=2&document_id=85

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 338/2011. 14§ ja 15§. Saatavissa: www.finlex.fi / <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: <i>Krista Luukkainen ja Susanna Votka</i>	
Opiskelijanumero: <i>0901215 ja 1001339</i>	Aloituserhmä: <i>HTIORHO ja HTIOTE</i>
Koulutusohjelma: <i>Hoitotyön koulutusohjelma</i>	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Elin Lahtinen, elin.lahtinen@smk.fi, 044-7103557, Skariseen katu 8 26100 Rauma.</i>	
Toimeksiantaja, yhteysten henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Rauman Lyseon rehtori Juhana Nurminen, juha.nurminen@rauma.fi, 040-1809778, Aittakankatu 10 26100 Rauma</i>	
Opinnäytetyön nimi: <i>8. Luokkalaisten liikuntatottumukset ja liikunnan liittyvä tiedonant.</i>	
Työn etenemisaikataulu: <i>Tulemme aineistonkeruun loka-marraskuussa 2012. Aineisto käsitellään joulukuun 2012 aikana ja opinnäytetyön raportointi seminaari pidetään keuhun 2013 aikana.</i>	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projekti suunnitelmassa.	
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovit. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustaa aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaiseimia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p>	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.	
Tätä sopimusta on laadittu <i>3</i> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä	

näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 25.10.2012

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:

J. Nupponen
Juha Nupponen
vs. rehtori

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

Tina Pennanen
TINA PENNANEN

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

Krista Jona — Susanna Väätä

LIITE 2

Krista Laukkanen
Kalliokatu 32 b 40
26100 Rauma
puh. 050-4658112

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS
25.10.2012

Susanna Vatka
Uikkutie 18
27500 Kauttua
puh. 040-5464161

Rauman Lyseon peruskoulu
Rehtori
Juha Nupponen
Aittakarintie 10
26100 Rauma

ARVOISA REHTORI,

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan Rauman toimipisteessä. Krista Laukkanen opiskelee sairaanhoitajaksi ja Susanna Vatka terveydenhoitajaksi. Tutkintoon kuuluu opinnäytetyö, ja opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää yläkouluikäisten liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Tavoitteenamme on kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia koulussa ja saada oppilaat ymmärtämään liikunnan terveysvaikutuksia ja edesauttaa liikunnan harrastamisen jatkumista.

Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen ja tutkimuksen aineisto kerätään kyselylomakkeella Rauman lyseon 8. luokan oppilailta (N=108) lokakuun 2012 aikana. Kyselylomakkeen esitestaus suoritettiin jääkiekkjoukkueen 13-vuotiaille pojille. Alustavasti olemme sopineet, että Wilma-järjestelmään vietään saattekirje vanhemmille tiedoksi tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja kyselystä. 8. luokan oppilaille kyselylomakkeet jaetaan yhtäaikaaisesti kaikille ja lomakkeen palautus tapahtuu nimettömänä suljettuun laatikkoon. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Rauman Lyseon peruskoulu saa tulokset käyttöönsä keväällä 2013.

Opinnäytetyötämme ohjaajana toimii lehtori, TIIM Elina Lahtinen puh. 044-7103557.

Pyydämme kohteliaimmin lupaa tutkimusaineiston keruun suorittamiseen Rauman lyseon peruskoulun 8. luokan oppilailta.

Ystävällisin terveisin

Krista Laukkanen *Susanna Vatka*
Krista Laukkanen Susanna Vatka

Tutkimuslupa Myönnetään Ei myönnetä

Raumalla 2. 11 2012

J. Nupponen
Rehtori

Liitteenä: Tutkimussuunnitelma, saatekirje vanhemmille ja kyselylomake

HYVÄT 8. LUOKAN OPPILAAN VANHEMMAT!

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa Rauman toimipisteessä ja valmistumme sairaanhoitajaksi ja terveydenhoitajaksi. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyömme aiheena ovat yläkouluikäisten liikuntatottumukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti. Työn tarkoituksena on selvittää, mitä liikuntaa yläkouluikäiset harrastavat ja kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia koulussa sekä saada oppilaat ymmärtämään liikunnan terveysvaikutuksia ja sitä kautta edesauttamaan liikunnan harrastamisen jatkumista.

Keräämme aineistoa työhömmе kyselylomakkeilla. Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten henkilöllisyys ei paljastu missään työmme vaiheessa. Kyselyyn vastaaminen on oppilaalle vapaaehtoista.

Kyselyyn vastataan lokakuun aikana. Opettajat jakavat kyselylomakkeet ja keräävät ne suljettuun laatikkoon.

Jos haluatte lisätietoja tai jokin asia mietityttää opinnäytetyöhömmе liittyen, vastamme mielellämme kysymyksiinne alla olevista numeroista.

Lämpimät kiitokset yhteistyöstä!

Terveisin,

Sairaanhoitajaopiskelija Krista Laukkanen puh.050-4658118

Terveydenhoitajaopiskelija Susanna Votka puh.040-5464161

OHJEET OPETTAJILLE KYSELYN TOTEUTTAMISESTA

- Kysely toteutetaan viikolla 45 alkaen ma 5.11.2012 terveystiedon tunneilla tai muulla tunnilla. Kyselylomakkeet antaa rehtori (tai liikunnanopettaja Seija Tanhuanpää).
- Vanhemmille menee opinnäytetyöstä tieto Wilma-viestinä ja rehtori on luvannut sen laittaa sinne viikolla 44.
- Opettaja antaa oppilaille hetken aikaa lukea kyselyn saatekirjeen. Sen jälkeen opettajan olisi hyvä painottaa seuraavia seikkoja: **kyselyyn vastataan nimettömänä**, henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa ja kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti.
- Halutessaan oppilas voi kysyä opettajalta, jos ei ymmärrä jotain kysymystä. Opettaja voisi kirjoittaa ylös tähän paperiin, jos kyselylomakkeessa on epäselviä kysymyksiä tai kohtia. Se auttaisi meitä opinnäytetyön tekemisessä.
- Oppilas palauttaa **ITSE kyselylomakkeen** yhteiseen kirjekuoreen, jonka opettaja sulkee oppilaiden nähdessä. Opettaja palauttaa rehtorille suljetun kirjekuoren.
- Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 -20 minuuttia.

Kiitoksia yhteistyöstä,

sairaanhoitajaopiskelija Krista Laukkanen ja terveydenhoitaja Susanna Vatka

Hyvä 8.luokan oppilas!

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan Rauman yksikössä, Krista Laukkanen sairaanhoitajaksi ja Susanna Vatka terveydenhoitajaksi. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyön aiheenamme on 8. luokkalaisten liikuntatottumukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti. Työn tarkoituksena on selvittää, mitä liikuntaa 8. luokkalaiset harrastavat ja kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia koulussa sekä saada oppilaat ymmärtämään liikunnan terveysvaikutuksia. Tavoitteena on, että tutkimuksesta saaduilla tiedoilla liikunnan- ja terveystiedon opettajat sekä kouluterveydenhoitajat voivat kehittää edelleen työtänsä.

Toivomme, että vastaat kyselyymme ja palautat sen oppitunnin päätyttyä yhteiseen kirjekuoreen, jonka opettaja sulkee. Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten henkilöllisyys ei paljastu missään työmme vaiheessa. Kyselyyn vastaaminen on oppilaalle vapaaehtoista. Kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti. Vastaamalla kyselyyn autat meitä tutkimuksen valmistumisessa ja edesautat luotettavien tutkimustulosten saamista.

Jos sinulla on kysyttävää opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Kiitos vastauksesta ja yhteistyöstä!

Sairaanhoitajaopiskelija Krista Laukkanen puh.050-4658118

Terveydenhoitajaopiskelija Susanna Vatka puh.040-5464161

KAHDEKSASLUOKKALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET JA LIIKUNTAAN LIITTYVÄ TIEDONSAANTI

TAUSTATIEDOT

Vastaa kysymyksiin **ympyröimällä** sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille varatulle viivalle.

1. Sukupuoli

- | | |
|----------|------|
| 1. tyttö | n=51 |
| 2. poika | n=40 |

2. Millaiseksi koet fyysisen kuntosi?

- | | |
|----------------------|------|
| 1. erittäin hyväksi | n=9 |
| 2. hyväksi | n=43 |
| 3. keskinkertaiseksi | n=31 |
| 4. heikoksi | n=5 |
| 5. erittäin heikoksi | n=0 |

3. Kuinka paljon nuket keskimäärin öisin?

- | | |
|------------------------|------|
| 1. alle 5 tuntia | n=1 |
| 2. 5-6 tuntia | n=7 |
| 3. 7-8 tuntia | n=51 |
| 4. 9-10 tuntia | n=12 |
| 5. yli kymmenen tuntia | n=0 |

4. Kuinka paljon aikaa vietät päivittäin katsoen TV:tä tai/ja ollen tietokoneella?

- | | |
|------------------------------|------|
| 1. alle kaksi tuntia | n=39 |
| 2. 2-4 tuntia | n=37 |
| 3. enemmän kuin neljä tuntia | n= 9 |

5. Mikä on koulumatkasi pituus edestakaisin? _____km

6. Miten yleensä kuljet koulumatkasi? (ympyröi sopiva vaihtoehto)

- | | |
|------------------------|------|
| 1. kävellen | n=3 |
| 2. pyörällä | n=57 |
| 3. autolla | n=3 |
| 4. linja-autolla | n=5 |
| 5. muuten, miten _____ | |

LIIKUNTATOTTUMUKSET

Ympyröi joka riviltä sopivin vaihtoehto (1-5) tai kirjoita vastaus sille varatulle viivalle.

Onko koululiikunta mielestäsi:

7. mukavaa	5	4	3	2	1	epämiellyttävää
8. monipuolista	5	4	3	2	1	yksitoikkoista
9. kiinnostavaa	11	21	35	18	6	ei kiinnostavaa
10. innostavaa	10	22	27	24	6	ei innostavaa
11. positiivista	10	32	34	13	2	negatiivista
12. hikiliikuntaa	3	23	41	19	4	ei hikiliikuntaa
13. helppoa	14	41	28	6	2	vaikeaa
14. reilua	13	29	31	15	2	epäreilua
15. kilpailuhenkistä	5	32	35	15	4	ei kilpailuhenkistä

16. Onko koululiikunnan määrä mielestäsi:

riittävä	4	14	16	24	31	riittämätön
----------	---	----	----	----	----	-------------

17. Liikutko välituntisin?

1. En, miksi? _____

2. Kyllä, miten liikut? _____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, siirry kysymykseen 19.

18. Haluaisitko liikkua välituntisin?

1. En, miksi? _____

2. Kyllä, miten? _____

19. Kuinka monta tuntia keskimäärin liikut päivässä?

1. en liiku lainkaan	n=1
2. alle puoli tuntia	n=5
3. puoli tuntia – tunnin	n=16
4. yli tunnin – alle 2 tuntia	n=25
5. 2 tuntia tai enemmän	n=24

20. Kuinka monta tuntia liikut viikossa?

1. en liiku lainkaan	n=0
2. alle 1 tuntia	n=3
3. yli tunnin – 2 h	n=3
4. 3-4 tuntia	n=18
5. 5-6 tuntia	n=16
6. enemmän kuin 6 tuntia	n=40

Millaista liikuntaa harrastat vapaa-ajallasi? **Ympyröi** sopiva vastausvaihtoehto jokaisesta kysymyksestä.

6= päivittäin

5= 5-6 kertaa viikossa

4= 2-4 kertaa viikossa

3= kerran viikossa

2= muutaman kerran kuukaudessa

1= en koskaan

21. liikunnallinen pelailu kavereiden kanssa	5	11	20	19	17	16
22. lenkkeily	8	10	24	14	21	13
23. pyöräily	37	20	15	5	8	4
24. kuntosali	2	0	9	10	25	43
25. urheiluseuran harjoitukset	9	13	21	5	3	38
26. jotenkin muuten, miten _____						

Vastaa kysymyksiin **ympyröimällä** sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille varatulle viivalle.

27. Liikutko perheesi kanssa? (koko perheen tai sisaruksen kanssa yhdessä)

- | | |
|---------------------------|------|
| 1. lähes joka päivä | n=6 |
| 2. 2-5 kertaa viikossa | n=9 |
| 3. kerran viikossa | n=13 |
| 4. harvoin tai en koskaan | n=62 |

28. Miksi harrastat liikuntaa? (**Voit valita useamman vaihtoehdon**)

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 1. kuntoilun vuoksi | n=50 |
| 2. liikunnan ilon vuoksi | n=58 |
| 3. kilpailemisen vuoksi | n=13 |
| 4. paino pysyy kurissa | n=34 |
| 5. kavereiden kanssa olemisen vuoksi | n= 44 |
| 6. en osaa sanoa | n=13 |
| 7. jokin muu syy, mikä _____ | n=12 |

29. Oletko lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen siirryttyäsi alakoulusta yläkouluun?

- | | |
|----------------------------|------|
| 1. En | n=29 |
| 2. Kyllä n=28, miksi _____ | |

30. Harrastatko säännöllisesti ohjattua liikuntaharrastusta?

- | | |
|---------------------------|------|
| 1. En | n=19 |
| 2. Kyllä n=50, mitä _____ | |

Jos vastasit kysymykseen EN, siirry kysymykseen 32.

31. Jos harrastat säännöllisesti ohjattua liikuntaharrastusta, niin kuinka monta kertaa viikossa sitä harrastat? _____ kertaa

32. Mitkä syyt ovat esteenä liikunnan ohjatulle harrastamiselle?

- | | |
|--------------------------------------------------------|------|
| 1. lähiseudulta ei löydy mielenkiintoista urheilulajia | n=13 |
| 2. lähiseudulta ei löydy sopivia liikuntapaikkoja | n=13 |
| 3. liikunnan harrastaminen on liian kallista | n=7 |
| 4. liikunnan harrastamiselle ei ole aikaa | n=15 |
| 5. liikunnan harrastuksiin on liian pitkä matka | n=6 |
| 6. jokin muu syy, mikä _____ | n=10 |
| 7. liikunnan harrastamiselle ei ole esteitä | n=19 |

LIIKUNTAAN LIITTYVÄ TIEDONSAANTI

Vastaa kysymyksiin **ympyröimällä** sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille varatulle viivalle.

Keneltä olet saanut tietoa liikunnasta ja kuinka paljon?

Olen saanut tietoa:	Paljon	Jonkin verran	En lainkaan
33. Äidiltä	19	57	14
34. Isältä	28	44	17
35. Sisaruksilta	10	40	37
36. Liikunnanopettajalta	25	51	13
37. Terveystiedonopettajalta	12	46	31
38. Kouluterveydenhoitajalta	2	33	55
39. Koululääkäriltä	0	14	73
40. Internetistä	30	44	16
41. Valmentajilta	41	21	28
42. Kaverilta	20	57	12
43. Televisiosta	19	51	17
44. Kirjoista/Lehdistä	19	35	31
45. Muualta, mistä _____			

Mitä liikuntaan liittyvää tietoa olet saanut?

Olen saanut tietoa:	Paljon	Jonkin verran	En lainkaan
46. Eri liikuntalajeista	35	54	2
47. Säännöllisestä liikunnasta	45	43	2
48. Liikunnan suosituksista	39	50	2
49. Kestävyyttä ylläpitävästä liikunnasta	34	47	10
50. Lihaksia kuormittavasta liikunnasta	34	45	11

	Paljon	Jonkin verran	En lainkaan
51. Sykettä nostavasta liikunnasta	34	49	7
52. Pitkäkestoisesta liikunnasta	21	61	8
53. Voiman kehittämisestä	39	41	9
54. Notkeuden kehittämisestä	39	42	10
55. Monipuolisesta liikunnasta	49	35	6
56. Liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin	50	38	3
57. Liikunnan vaikutuksista jaksamiseen	43	44	4
58. Omaehtoisesta liikunnan harrastamisesta	37	50	4
59. Liikunnan vaikutuksista oppimiseen	21	53	17
60. Liikunnan vaikutuksista itsetunnon kehitykseen	25	51	14
61. Terveystiedon edistämisestä	49	39	3
62. Liikunnan vaikutuksista painoon	44	41	4
63. Liikkumattomuuden vaikutukset sairauksien syntyyn	34	49	8
64. Liikkumattomuuden vaikutuksista yleiskuntoon	43	41	5
65. Venyttelystä	50	37	3
66. Lihashuollosta	39	40	11
67. Vesipelastuksesta	10	41	36
68. Jostain muusta, mistä _____		n=1	

LIKUNTATIEDOT

Ympäri mielestäsi oikea vaihtoehto.	Oikein	Väärin
(Tummennetut kohdat ovat oikeita vastauksia).		
69. Nuorten pitäisi harrastaa liikuntaa vähintään 60 min päivittäin.	88	3
70. Nuorelle riittää liikunnan harrastaminen kerran viikossa.	75	15
71. Kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.	83	3

	Oikein	Väärin
72. Liikkuvalla on pienempi todennäköisyys sairastua esim. verenpainetautiin.	85	3
73. Koululiikunta on riittävä määrä liikuntaa nuoren viikoittaiseksi urheiluksi.	71	18
74. Liikunnan säännöllinen harrastaminen nuorena lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisena.	88	2
75. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa ainoastaan kunnon kohenemiseen.	76	13
76. Liikunta ei edistä terveyttä.	80	8
77. Kun liikkuu paljon, ei ole mitään merkitystä kuinka paljon ihminen nukkuu tai mitä hän syö.	84	5
78. Nuorten tulisi vähintään kolme kertaa viikossa kehittää lihaskuntoa.	73	13
79. Koulumatkojen kulkemista kävellen tai pyörällä voidaan laskea liikunnan harrastamiseksi.	76	10
80. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran.	79	9
81. Ihmisen ollessa normaalipainoinen, hänen ei tarvitse harrastaa säännöllisesti liikuntaa.	81	8
82. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena voi olla esimerkiksi ryhdin ylläpito.	85	4
83. Hyötyliikuntaa ei voi laskea liikunnan harrastamiseksi.	76	12
84. Nuorten tulisi vähintään kolme kertaa viikossa kehittää liikkuvuutta.	83	6
85. Liikunnan harrastaminen edistää itsetunnon kehittymistä.	83	4
86. Liikkumattomuus voi johtaa ylipainoon.	80	9

Kiitoksia vastauksista ja hauskaa syksyä!