

Opinnäytetyö AMK

Fysioterapeuttikoulutus

Syksy 2022

Inka Paakkinen ja Emma Nurmela

**VARSINAIS-SUOMESSA ASUVIEN 8.
LUOKKALAISTEN NÄKEMYKSIÄ OMASTA
FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA JA SEN
RAJOITTAVISTA SEKÄ EDISTÄVISTÄ
TEKIJÖISTÄ**



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Fysioterapeuttikoulutus

2022 | 42 sivua, 3 liitesivua

Emma Nurmela ja Inka Paakkinen

VARSINAIS-SUOMESSA ASUVIEN 8. LUOKKALAISTEN NÄKEMYKSIÄ OMASTA FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA JA SEN RAJOITTAVISTA SEKÄ EDISTÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosien aikana ja nykyteknologia rajoittaa nuorten liikkumista. Liikunnalla on terveyttä edistävä vaikutus, joten nuorten liikkumattomuuteen tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin Varsinais-Suomessa asuvien 8. luokkalaisten omia näkemyksiä fyysisestä aktiivisuudestaan, sekä sen rajoittavista ja edistävästä tekijöistä. Kyselyn perusteella pyrittiin arvioimaan, kuinka yläkouluikäinen nuori kokee oman fyysisen aktiivisuutensa, mutta myös hakemaan ratkaisuja valtakunnallisesti painaviin ongelmiin nuorten alentuneen fyysisen aktiivisuuden saralla.

Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin strukturoidun kyselyn avulla. Kysely toteutettiin kahdessa eri koulussa kahdeksaluokkalaisten parissa. Kyselyssä kerättiin tietoa vastaajien liikuntaharrastuksista, liikunnan määrästä, fyysisestä kunnosta sekä liikuntakasvatuksesta. Kyselyn pohjalta havaittiin, että nykyteknologia vie nuoria mennessään ja entistä enemmän vapaa-aikaa kuluu puhelimen ja tietokoneen ääressä. Nuorilla yleistyneet mielenterveydelliset ongelmat nousivat myös kyselyn pohjalta esille. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa alueen nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä selvittää, kuinka nuorten fyysinen aktiivisuus muuttuu koulupäivien aikana, kun lähestytään suurempia luokka-asteita. Lisäksi tulisi tutkia enemmän sosiaalisen median vaikutuksia nuorten liikkumiseen.

Asiasanat:

Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, liikunta, koululiikunta, urheilu, yläkoulu

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy, Bachelor of Health Care

2022 | 42 pages, 3 pages in appendices

Emma Nurmela and Inka Paakkinen

Perspectives of eighth graders living in Southwest Finland on their own physical activity and its limiting and promoting factors

The physical activity of young people has decreased in recent years and current technology limits the movement of young people. Exercise has a health-promoting effect, so youth inactivity should be addressed at an early stage. In this thesis, the own views of eighth graders living in Southwest Finland about their physical activity, as well as its limiting and promoting factors, were investigated. Based on the survey, the aim was to assess how middle school-aged youth perceive their own physical activity, but also to seek solutions to nationally pressing problems in the field of reduced physical activity among young people.

Data collection for the thesis was conducted using a structured survey. The survey was conducted in two different schools among eighth graders. The survey gathered information about the respondents' exercise hobbies, amount of exercise, physical condition, and physical education. Based on the survey, it was found that today's technology is taking young people away and more free time is spent in front of the phone and computer. Mental health problems that have become more common among young people were also brought up based on the survey. The results of the thesis can be used in the future to promote the physical activity of young people in the region. In the future, it would be useful to find out how the physical activity of young people changes during school days when approaching higher grade levels. In addition, more research should be done on the effects of social media on the movement of young people.

Keywords:

Physical activity, movement, exercise, physical education, sport, upper comprehensive school

Sisältö

Käytetyt lyhenteet tai sanasto	6
1 Johdanto	7
2 Nuoret ja liikunta	8
2.1 Fyysinen aktiivisuus	8
2.2 Nuorten liikkumissuosituks	9
2.3 Move!-mittaukset	10
3 Koulu ja liikkuminen	13
3.1 Fyysinen näkökulma	13
3.2 Psyykinen näkökulma	14
3.3 Sosiaalinen näkökulma	14
3.4 Liikkuva koulu -hanke	15
4 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	16
4.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja tutkimusongelmat	16
5 Tutkimuksen toteuttaminen	18
5.1 Tutkimuksen kohderyhmä	18
5.2 Aineiston kerääminen ja analysointi	19
5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	19
6 Tutkimustulokset	21
7 Pohdinta	31
7.1 Tutkimuksen luotettavuus	31
7.2 Ammatillinen kehittyminen	32
7.3 Pohdintaa opinnäytetyön aiheesta	32
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	33

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake	39
-----------------------	----

Taulukot

Taulukko 1: Vastaajien näkemykset fyysisen kunnon heikkenemiseen ja liikkumattomuuden yleistymiseen.	29
--	----

Taulukko 2. Vastaajien ratkaisut fyysisen kunnon heikkenemiseen ja liikkumattomuuden yleistymiseen.	30
---	----

Kuviot

Kuvio 1. Liikuntaharrastus	22
Kuvio 2. Liikunnan harrastaminen	23
Kuvio 3. Liikunnan harrastamisen määrä	23
Kuvio 4. Yhden liikuntakerran kesto	24
Kuvio 5. Kokemus omasta fyysisestä kunnosta	25
Kuvio 6. Liikkumista rajoittavat tekijät	26
Kuvio 7. Liikkumista edistävät tekijät	27
Kuvio 8. Koen saaneeni viimeisen vuoden aikana riittävästi tietoa liikunnan terveyshyödyistä	27
Kuvio 9. Tieto liikunnan tuomista terveyshyödyistä	28

Kuvat

Kuva 1: Oppilaan Move! - tuloslomake	11
--------------------------------------	----

Käytetyt lyhenteet tai sanasto

Fyysinen aktiivisuus= Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista ja energiankulutusta lisäävää sekä yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. (Käypä hoito 2015.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistö= Hengitys- ja verenkiertoelimistö vastaa sydämen ja keuhkojen yhteistoiminnasta. Hengityselimistöön kuuluu hengitystiet, keuhkot sekä hengitysilihakset. Verenkiertoelimistön muodostavat sydän ja verisuonisto. (Lyyti 2022)

Kestävyyskunto= Kestävyyskunto tarkoittaa sydämen kykyä pumpata verta työskenteleviin lihaksiin ja sen myötä lihasten kyvyksi hyödyntää happea. Kestävyyskuntoa voidaan mitata myös VO₂max arvona. (Elixia 2022)

Lihaskunto= Lihaskunto kuvaa tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa luuston lujuuden ohella. (UKK 2020)

Liikkuva koulu- hanke= Liikkuva koulu- hanke on kansallinen koulupäivän liikunnallistamiseen tähtäävä ohjelma. (Liikkuva koulu 2016)

Liikuntasuositukset= liikuntasuosituksessa kuvataan tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa eri ikäryhmät tarvitsevat hyvinvointinsa ylläpitämiseksi sekä edistämiseksi. (UKK 2021)

LiiTo= Turun ammattikorkeakoulun tutkimusryhmä, jonka tavoitena on tutkia lasten ja nuorten liikkumis- ja toimintakykyä, arvioida ja kehittää interventioita yksilön sekä ympäristön osa-alueilla. (Turun ammattikorkeakoulu 2021)

Move! = Move! on perusopetuksen 5. ja 8. luokkalaisille oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä. (OPH 2022)

Survey-tutkimus= kysely- tai haastattelumenetelmällä toteutettu tutkimus, jossa tutkimuskohteet on valittu satunnaisotannalla. (Tilastokeskus n.d)

1 Johdanto

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä kahden Varsinais-Suomen alueella olevan yläkoulun kanssa. Opinnäytetyössä selvitettiin Varsinais-Suomessa asuvien kahdeksaluokkalaisten omia näkemyksiä ja kokemuksia omasta fyysisestä kunnosta sekä sen edistävästä ja rajoittavista tekijöistä. Lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin kohderyhmän yleisimmät liikkumista edistävät ja rajoittavat tekijät.

Nykypäivänä teknologia on isona rajoittavana tekijänä nuorten liikkumiselle. Ruutuaika on lisääntynyt runsaasti viimeisillä vuosikymmenillä ja yhä nuoremmat ihmiset vaihtavat ulkona kavereiden kanssa liikkumisen tietokonepeleihin sekä puhelimella somettamiseen. UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaisesti 13–18-vuotiaan nuoren tulisi liikkua 1,5 tuntia joka päivä. Lisäksi sykettä nostavaa liikuntaa tulisi harrastaa joka päivä, lihaskuntoa kehittävää harjoittelua kolme kertaa viikossa ja hyötyliikuntaa aina, kun siihen on mahdollisuus. (UKK-instituutti 2019.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on tutkittu Suomessa muun muassa LIITU-tutkimuksen avulla. Sen tarkoituksena on koota tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä liikuntaan liittyvistä arvoista ja asenteista. LIITU-tutkimuksen mukaan vain kolmannes suomalaisista lapsista ja nuorista täyttivät aiemmin mainitut liikuntasuositukset. (Valtion liikuntaneuvosto 2018, s. 9–18). Aihetta on tutkittu paljon, joka kertoo sen tärkeydestä. Kerätyllä tutkimustiedolla pystytään vaikuttamaan nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja pyrkiä liikkumisen lisääntymiseen. Nuorten liikkumiseen pystyy vaikuttamaan etenkin koulun ja koululiikunnan kautta. Koulu tavoittaa kaikki ikäluokan nuoret ja pystyy vaikuttamaan etenkin liikkumattomiin nuoriin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii LiTo – Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori-tutkimusryhmä. Se on Turun ammattikorkeakoulun tutkimusryhmä, joka on mukana kehittämässä lasten ja nuorten liikkumista ja aktiivista toimintaa sekä sen fyysistä toimintaympäristöä. LiTo- tutkimusryhmä on osaamiseltaan perehtynyt lasten ja nuorten liikkumis- ja toimintakyvyn tutkimiseen, arviointiin ja interventioiden kehittämiseen yksilön ja ympäristön osa-alueilla. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.)

2 Nuoret ja liikunta

Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus liittyvät vahvasti lapsen ja nuoren kasvuun ja hyvinvointiin. Riittävällä liikunnalla on terveyttä edistävä vaikutus. Liikunta vaikuttaa ihmiseen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman kautta. Fyysisestä näkökulmasta liikunta muun muassa kehittää luustoa sekä tuki- ja liikuntaelimistöä, ehkäisee sairauksia ja on apuna oppimisessa ja kehittämisessä aivojen hermoverkkojen muodostumisen myötä. Psyykkisestä näkökulmasta liikunta voi olla apuna esimerkiksi ahdistuksen ja masennuksen tunteissa. Sosiaalisesta näkökulmasta liikunta opettaa ryhmässä toimimista ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi liikuntaharrastuksissa voi luoda sosiaalisia suhteita ja saada uusia ystäviä. (UKK 2022.)

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta sekä usein johtaa liikkeeseen (Käypä hoito 2015). Fyysinen kunto tarkoittaa keskeisten toimintojen ja rakenteiden tilaa liikuntasuorituksissa (Käypä hoito 2015). Se mittaa kehon fysiologista kykyä, jolla suoriutuu kestävyyttä ja lihasvoimaa vaativista suorituksista. Fyysisen kunnan ollessa hyvä, auttaa se selviytymään paremmin päivittäisistä toiminnoista sekä kuormittavista liikuntasuorituksista. Fyysistä kuntoa voidaan tutkia eri elinjärjestelmien mukaisesti. Kestävyyskunto liittyy hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan ja lihaskunto tuki- ja liikuntaelimistön toimintoihin. Fyysistä kuntoa voidaan mitata eri tavoin muun muassa kestävyuden, lihasvoiman ja nopeuden avulla. (THL 2020.)

Kestävyyskunnolla tarkoitetaan elimistön kykyä suorittaa koko kehoa sekä suuria lihasryhmiä vaativia liikuntasuorituksia, jotka kuormittavat yksilöä kohtalaisesti (THL 2020). Kestävyysliikunnassa kuormitus tapahtuu yhtäjaksoisesti tai jaksoittain ainakin kymmeniä minutteja (Käypä hoito 2015). Säännöllinen kestävyyskunnan harjoittaminen parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja sitä kautta parantaa toimintakykyä. Harjoittelu myös parantaa hapenottokykyä ja hapen kuljetus lihaksiin tehostuu. (THL 2020.)

Lihaskunnolla tarkoitetaan hermo-lihasjärjestelmän kokonaisvaltaista toimintakykyä. Käytännössä tämä tarkoittaa lihassolujen kykyä tuottaa voimaa hermoston vaatimalla tasolla. (THL 2020). Lihaskuntoa saa kehitettyä lihasvoimaharjoittelulla, joka kehittää lihasten voimantuottokykyä sekä lisää lihasmassaa (Käypä hoito 2015). Lihaskunnan kannalta notkeus eli vartalon nivelten liikelaajuus on tärkeä ominaisuus, samoin kuin tasapaino (THL 2020).

Vähäinen fyysinen aktiivisuus lisää riskiä sairastua eri kansansairauksiin kuten tyyppin 2 diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin (UKK 2022). Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikontunut elämäntapojen ja ajankäytön murroksessa viime vuosikymmenien aikana. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut vähäisen liikkumisen ja epäterveellisen ravinnon seurauksena. Ei ole kuitenkaan kyse pelkästään siitä, että liikuntaa ei enää harrasteta niin paljon. Nykyään lapsille ja nuorille on tarjolla niin paljon erilaisia ärsykeitä ja tekemistä, joten arkiliikunta voi helposti vaihtua esimerkiksi tietokonepeleihin. Liikunta on vain yksi vaihtoehto vapaa-ajan käyttämiseen. (Vanttaja ym. 2017, 10).

2.2 Nuorten liikkumissuosituksukset

Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeä tekijä, joka edistää lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Tästä syystä lasten ja nuorten liikkumista on tutkittu ja seurattu paljon. Suomen hallitusohjelmaan on kirjattu tavoitteeksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Tavoitteiden saavuttamiseksi on luotu liikkumissuosituksukset. (Likes 2018.) Liikkumissuosituksen tarkoituksena on kertoa lasten ja nuorten liikkumisesta sekä tarkemmin liikkumisen määrästä ja laadusta. Suositus perustuu tutkittuun tietoon ja se on koottu moniammatillisessa, osaavassa tiimissä. Suositusten mukaan liikkuvia lapsia on vain osa: 7–12-vuotiaista noin puolet ja 13–17-vuotiaista vain alle viidesosa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; 9).

Liikkumissuosituksen mukaan kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää eli pitkäkestoista istumista olisi hyvä tauottaa. Sykettä nostavaa kestävyysliikuntaa olisi hyvä olla kolmesti viikossa. Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa suositellaan myös kolme kertaa viikossa. Tähän sisältyy tasapainoa, ketteryyttä ja notkeutta kehittävät liikuntamuodot. Liikuntaharrastuksen lisäksi olisi hyvä pyrkiä lisäämään arkiaktiivisuutta

kuten esimerkiksi kulkea koulumatkat pyörällä. Liikkumisen lisäksi tärkeää on riittävä palautuminen. Unta tulisi tulla riittävästi, joka auttaa kasvussa ja kehityksessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; 11–12.)

2.3 Move! -mittaukset

Lasten ja nuorten fyysistä kuntoa seurataan viides- ja kahdeksaluokkaisille toteutettavilla Move! -mittauksilla. Move! -mittaukset ovat saaneet alkunsa vuonna 2010, kun Opetus- ja kulttuuriministeriö valtuutti Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kehittämään perusopetuksen viidennelle ja kahdeksannelle luokalle systemaattisen oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn liittyvän valtakunnallisen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmän. Kehitystyön aikana kerättiin useita pilottiaineistoja, joiden perusteella valittiin lopulliset mittaussosiot. Vuonna 2012 kehitystyö tuli päätökseensä ja järjestelmä sai nimekseen Move!. Itse Move! -testistö on kuitenkin ollut mukana perusopetuksen opetussuunnitelmassa vuodesta 2016 alkaen. (Fyysisen kunnon mittaaminen, 270.)

Move!-n tarkoituksena on tuottaa objektiivista tietoa perusopetuksen 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysisestä toimintakyvystä. Järjestelmä pitää sisällään tiedonkeruu- ja palauteosan. Tiedonkeruuosa pitää sisällään fyysisen kunnon mittaukset, jotka kertovat oppilaan toimintakyvystä. Palauteosa taas on vanhemman sekä oppilaan täytettävissä mittausten ohella ja sen avulla voidaan pohtia oppilaan toimintakyvyn myönteistä kehitystä. Move! -mittausten tarkoituksena on objektiivisen tiedonkeruun lisäksi motivoida koululaisia liikkumaan ja kehittämään sekä ylläpitämään fyysistä kuntoaan. (Fyysisen kunnon mittaaminen, 270–276.)

Move! -mittaukset tuottavat tietoa paitsi koululaiselle itselleen, mutta myös monelle eri taholle. Näitä ovat muun muassa opetustoimi, kouluterveydenhuolto, kuntapäätäjät sekä valtionhallinto. Valtakunnallisella tasolla Move! -mittaukset antavat konkreettisia tuloksia kunkin maakunnan osalta. Nämä ovat oleellisia poliittisen päätöksenteon osalta, koska tulosten perusteella saadaan tietoon alueen lasten ja nuorten fyysisen kunnon taso. Kouluterveydenhuolto saa käyttöönsä oppilaan Move! -mittausten tulokset, joista he voivat yhdessä oppilaan ja vanhemman kanssa keskustella terveystarkastuksen yhteydessä. Tulokset antavat myös konkreettista tietoa siitä, mitä toimintakyvyn osa-alueita olisi hyvä kehittää. Move! -mittauksista opetustoimen sisällä hyötyy muun muassa liikunnanopettaja, joka voi hyödyntää mittaustuloksia tuntisisällön

suunnittelemisessa, opetuksen eriyttämisessä sekä oppilaiden motivoinnissa. Terveystiedon opettaja taas voi hyödyntää tuloksia konkretisoidessaan fyysiseen toimintakykyyn liittyviä käsitteitä. (Fyysisen kunnon mittaaminen, 270–276.)

Move! -mittausosiot tehdään liikuntasalissa tai muussa tilassa, jossa minimipituus on 25 metriä. Testeihin tarvittavat välineet löytyvät koulun perusvälineistöstä ja tarvittavat merkkiäänet testeille löytyvät Move! -internetsivuilta. Ennen testien aloitusta on tärkeää varmistaa oppilaan terveydentila ja sulkea pois ne oppilaat testeistä, joilla vasta-aiheita esiintyy. Testit on hyvä jakaa kahteen liikuntatuntiin, jotta suorituskyky kunkin testiosion kohdalla on maksimaalinen. (Fyysisen kunnon mittaaminen, 270–276.)

Testeinä Move! -Patteristossa ovat 20 metrin viivajuoksu, joka mittaa oppilaan kestävyyttä ja liikkumistaitoja. Oppilas juoksee 20 metrin matkaa niin monta kertaa äänimerkin yhteydessä, kun jaksaa. Toisena testinä on kehon liikkuvuus, johon kuuluu kolme eri testiliikettä; kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa sekä oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus. Kolmantena testinä on vauhditon 5-loikka, joka mittaa alaraajojen nopeutta, voimaa sekä dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja. Neljäntenä heitto-kiinniotto-yhdistelmä, joka mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa. Viidentenä testinä on ylävartalon kohotus vatsalihasten lihaskestävyyden mittarina. Viimeisenä testiliikkeenä on etunojapunnerrus, joka mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä. Saadut tulokset kirjataan tuloslomakkeeseen (Kuva 1). (Fyysisen kunnon mittaaminen, 276.)

Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Koulun liikuntatunnilta tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa oppilaan suoriutumisesta fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla. Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Huoltajan luvalla mittaus tiedot siirretään koulu-terveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä.

5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi: _____ Luokka: _____

20 M VIIVAJUOKSU (mittaa kestävyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen lkm/juostu aika (minisek) (mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja)

tytöt	pojat	tytöt	pojat
____ / ____	____ / ____	____	____
≥4:41	≥6:00	≥8,1 m	≥8,4 m
3:16-4:40	3:59-5:59	7,3-8,0 m	7,6-8,3 m
≤3:15	≤3:58	≤7,2 m	≤7,5 m

YLÄVARTALON KOHOTUS (mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyttä)

ETUNOJAPUNNERRUS (mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyttä)

tytöt	pojat	tytöt	pojat
____	____	____	____
≥43 krt	≥43 krt	≥26 krt	≥18 krt
26-42 krt	26-42 krt	16-25 krt	6-17 krt
≤25 krt	≤25 krt	≤15 krt	≤5 krt

Suosittelava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille.
Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille koulukäisille.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)

Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä 20 suorituksen joukosta

tytöt	pojat
____	____
≥14 krt	≥16 krt
9-13 krt	11-15 krt
≤8 krt	≤10 krt

Laske yhteisistemäärään pisteet seuraavasti: 😊 = 3 pistettä 😊 = 2 pistettä 😊 = 1 piste

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

(mittaa kehon anatomista liikkuvuutta)

Kun kehon liikkelaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

-KYYKISTYS	😊 kyllä	😞 ei
-ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA	😊 kyllä	😞 ei
-OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS	😊 kyllä	😞 ei
-VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS	😊 kyllä	😞 ei

Laske itsellesi fyysisistä toimintakykyä kuvaava pistemäärä: _____ pistettä /19 pistettä.

Move!-mittauksen tietoja käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla. Näiden tietojen luovuttaminen koulu-terveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella.

Annin luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi koulu-terveydenhuoltoon Kyllä Ei

Päiväys _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Tämä osa palautetaan kouluun.

Tämä osa jää kotiin.

Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Kirjaa alla olevaan taulukkoon oppilaan tulos. Lisää tietoa Move!-mittauksista, palaute-materiaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: www.edu.fi/movepalaute

	20m viiva-juoksu	Ylävartalon kohotus	Vauhditon 5-loikka	Etunojapunnerrus	Heitto-kiinniotto yhdistelmä	Kehon liikkuvuus
Tulos, 5.lk						
Pisteet, 5.lk	/3	/3	/3	/3	/3	/4

Kuva 1: Oppilaan Move! - tuloslomake (Kuva: tervekkoululainen.fi)

3 Koulu ja liikkuminen

Koululla on valtava merkitys nuorten liikkumiseen. Koulu toimii liikuntakasvattajana, opetussuunnitelmaan kuuluu tietty määrä liikunnan opetusta sekä koulu tavoittaa ikäluokan jokaisen nuoren ja pystyy mahdollisesti vaikuttamaan myös liikkumattomiin nuoriin. Liikunnanopetuksessa huomioidaan ihminen kokonaisuutena, fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta (Opetushallitus 2022.)

Koulupäivän aikana kertyy 34 prosenttia päivittäisestä reippaasta liikunnasta ja 47 prosenttia päivittäisestä paikallaanolosta (LIKES 2018). Välitunnit tuovat liikettä koulupäiviin. Iän myötä välituntiliikunta kuitenkin vähenee. Erityisesti liikuntatunnit ovat merkittävä osa koulupäivän aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Liikuntatuntien määrä perusopetuksessa ei kuitenkaan ole korkea, keskimäärin noin 100 minuuttia viikossa (Likes 2018.) Perusopetuksen liikuntatuntien lisäksi oppilailla on valittavissa valinnaista liikuntaa sekä erilaisia liikunta- ja urheiluluokkia. Nämä ovat kuitenkin vapaavalintaisia eivätkä koske kaikkia koululaisia.

Liikunnan ja muiden arvosanojen yhteyttä on tutkittu muun muassa LIITU-hankkeessa. Tutkimustulosten mukaan hyvä liikunnan arvosana on positiivisesti yhteydessä myös muihin kouluarvosanoihin, tässä tutkimuksessa matematiikan ja äidinkielen. Lisäksi nuorilla, joilla liikuntasuositus toteutui alle kahtena päivänä viikossa, oli huomattavasti heikompia arvosanoja matematiikassa ja äidinkielessä. (Liikuntaneuvosto 2018, s. 87–88.)

3.1 Fyysinen näkökulma

Fyysisestä näkökulmasta liikkuminen ja liikunta ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvyille. Säännöllinen liikunta kehittää motorisia taitoja ja edesauttaa terveellisen elämäntavan toteutumista. Koululiikunnan tavoitteena opetussuunnitelman mukaan on edistää oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tukea hänen hyvinvointiaan ja terveyttään (OPS 2014). Liikuntatunneilla pyritään edistämään liikkumissuosittelusten täyttymistä ja rohkaistaan liikunnallisen elämäntavan toteutumiseen. Liikunnan opetus aloitetaan ensimmäisellä luokalla ja se jatkuu aina toisen asteen koulutukseen saakka. Kahdeksasluokkalaisten opetussuunnitelmassa liikunnan tavoitteena on soveltaa fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja eri liikuntamuotoihin

ja -lajeihin (OPS 2014). Lisäksi tavoitteisiin kuuluu tehtävät, jotka kehittävät eri ominaisuuksia kuten voimaa, ketteryyttä tai kestävyyttä. Näiden tehtävien avulla nuoret oppivat ylläpitämään ja vahvistamaan omaa toimintakykyä edistäviä ominaisuuksia. (OPS 2014.)

3.2 Psykkinen näkökulma

Psykkinen näkökulma kattaa psykkinen toimintakyvyn käsitteen, joka tarkoittaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyviä asioita. Psykkinen hyvinvointi tarkoittaa muun muassa hyvää itsetuntoa, myönteistä kuvaa itsestä sekä itsearvostusta. Koululiikunnassa tavoitteena on pyrkiä myönteiseen kehosuhteeseen, harjoitella vastuun ottamista sekä oppia liikunnan merkityksellisyydestä ja tärkeydestä (Opetushallitus 2014). Myönteisen minäkäsityksen vahvistamiseksi ja onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi harjoitellaan iloa tuottavia liikuntakokemuksia, jotka tehostavat myönteisten tunteiden kokemista (Opetushallitus 2014). Vääristyneet kehonkuvat ja paineet ulkonäöstä ovat tavallisia yläasteikäisissä. Moni kokee jossain vaiheessa nuoruuttaan paineita ulkonäöstään. Tämän takia on tärkeää, että koululiikunnassa ja koulussa ylipäättään pyritään mahdollisimman myönteiseen ja kannustavaan ilmapiiriin.

3.3 Sosiaalinen näkökulma

Koululiikunnassa tavoitteena on myös yhteisöllisyyden ja ihmissuhteita tukevien taitojen oppiminen. Tunnetaitojen opettelu alkaa jo pienenä lapsena ja jatkuu koko elämän ajan. Hyvät tunnetaidot edistävät yksilön terveyttä ja hyvinvointia sekä vaikuttavat ihmisen kehitykseen monin eri tavoin. Ne vaikuttavat muun muassa sosiaalisiin suhteisiin, muiden auttamisen taitoon, ongelmanratkaisukykyyn, yhteiskuntaan suhtautumiseen ja aikuisiällä työuran ja suhteiden kehittymiseen (Kerola ym. 2010). Kahdeksaslukukalaisilla liikunnan opetuksen tavoitteena on oppia toimimaan pareittain ja ryhmissä, yhteistyö ja muiden auttaminen, vastuun ottaminen yhteisistä asioista sekä yhteisöllisyyden ja ryhmähengen kehittäminen. Liikunta voi vaikuttaa myönteisesti sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. (OPS 2016).

3.4 Liikkuva koulu -hanke

Koulun tärkeä tehtävä on motivoida nuoria liikkumaan, kertoa liikunnan merkityksestä sekä kannustaa liikunnallisen elämäntavan saavuttamiseen. Yläkoululaisten liikkuminen koulupäivän aikana on melko vähäistä ja yläkouluikäisten fyysinen kunto on laskusuunnassa Move! -testien tulosten mukaan (Liikuntaneuvosto 2021). Suunnan kääntämiseen tarvitaan paljon toimenpiteitä, mutta nuorten liikkumattomuuteen on alettu kiinnittämään entistä enemmän huomiota (Liikkuva koulu 2016.)

Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen on ollut mukana hallitusohjelmassa jo usean vuoden ajan. Nykyisen hallituksen tavoitteena on kokonaisaktiivisuuden nostaminen kaikissa ryhmissä. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi on perustettu Liikkuva koulu – ohjelma. Sen toteuttajina ovat muun muassa opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, LIKES-tutkimuskeskus sekä ohjelmaan mukaan lähteneet koulut. Tavoitteena ohjelmassa on se, että jokainen peruskouluikäinen liikkuisi vähintään tunnin päivässä. Peruskoulujen lisäksi ohjelma on laajentunut kattamaan varhaiskasvatuksen sekä toisen asteen koulutuksen. Liikkuva koulu -hanke tuo lisää liikettä koulupäiviin erilaisten keinojen avulla. Hankkeen nettisivuilla on luettavissa erilaisia ideoita aktiivisempiin koulupäiviin ja lisäksi hanke järjestää seminaareja ja tapahtumia ympäri Suomea. (Liikkuva koulu 2016).

4 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena on selvittää kahdeksasluokkalaisten näkemyksiä fyysisestä aktiivisuudestaan sekä sen rajoittavista ja edistävästä tekijöistä. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on selvittää nuorten omia mielipiteitä ja kokemuksia liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä opinnäytetyön toimeksiantajalle tietoa kohderyhmän liikkumisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta mahdollista jatkokäyttöä varten. Opinnäytetyön kyselyn tuloksia ja johtopäätöksiä voidaan käyttää hyödyksi muun muassa alueen nuorten liikkumisen edistämiseksi.

4.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii LiTo – Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori-tutkimusryhmä. Se on Turun ammattikorkeakoulun tutkimusryhmä, joka on mukana kehittämässä lasten ja nuorten liikkumista ja aktiivista toimintaa sekä sen fyysistä toimintaympäristöä. Tutkimusryhmä tekee yhteistyötä Varsinais-Suomessa eri toimijoiden kanssa. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Turun Yliopisto, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri sekä Paavo Nurmi-keskus. Lisäksi kumppaneita on myös muualta Suomesta sekä myös kansainvälisesti. Ryhmässä työskentelee fysio- ja toimintaterapian asiantuntijoita. Tutkimusryhmän jäsenet tekevät moniammatillista työtä muiden alojen asiantuntijoiden kanssa. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.)

Yksi toimeksiantajan päätavoitteista on liikunnan ja urheilun edistäminen lapsilla ja nuorilla. Lasten ja nuorten yhdenvertaisuus on keskeistä tutkimusryhmän työskentelyssä ja sitä tutkitaan toimintaympäristön kautta. Yhdenvertaisuutta tutkittaessa pyritään siis huomioimaan ympäristön saavutettavuus, käytettävyys sekä esteettömyys. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.)

Opinnäytetyössä selvitettiin fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja rajoittavia tekijöitä. Lisäksi tutkimme nuorten omaa näkemystä ja kokemusta, miten kahdeksasluokkalaiset kokevat oman fyysisen aktiivisuutensa.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat:

1. Miten nuoret kokevat oman fyysisen aktiivisuutensa?
2. Mitkä ovat fyysistä aktiivisuutta edistäviä tekijöitä?

3. Mitkä ovat fyysistä aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä?

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyön kysely toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeistä on aiempien tutkimusten ja teorioiden hyödyntäminen ja käsitteiden määrittely. Lisäksi hypoteesien eli olettamusten tarkastelu sekä muuttujien eli tutkittavan asian muodostaminen taulukkomuotoon tilastollista analyysia varten on keskeistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 140.)

Aineistonkeruunmenetelmäksi valikoitui kyselytutkimus, joka on survey-tutkimuksen yksi merkittävistä menetelmistä. Aineiston keruu on standardoitu eli kysyttävä asia kysytään jokaiselta vastaajalta täsmälleen samalla tavalla. Tutkijat ja kohdehenkilöt eivät tavanneet kertaakaan tutkimuksen aikana. Kyselytutkimuksessa etuna on se, että samalla kyselyllä voi kerätä tietoa monista eri asioista ja tutkimukseen voi saada osallistumaan paljon vastaajia. Tulosten käsittely on helppoa, koska aineiston voi analysoida sähköisesti. Haittapuolina ovat ne, että vastaajat eivät välttämättä vastaa kysymyksiin vakavissaan tai vastausvaihtoehdot ovat puutteellisia. Etenkin sähköisissä kyselyissä kato eli vastaamattomuus voi olla suurta. Lisäksi hyvän ja ymmärrettävän kyselylomakkeen laatiminen on tutkijalle haastavaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 193–195.)

Kyselylomake esitestattiin eli pilotoitiin kahdella 14–15-vuotiaalla nuorella ennen kyselyn lähettämistä kouluille. Esitestauksen avulla saatiin varmistettua kyselyn selkeys ja kysymysten ymmärrettävyys. Testaajilta saadun palautteen avulla kyselyyn tehtiin vielä viimeiset tarvittavat muutokset ennen kouluille lähettämistä.

5.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kahdeksaluokkalaiset nuoret Varsinais-Suomen alueella, kahdesta eri koulussa. Aineiston lopullinen koko eli vastaajien määrä oli 34 koululaista. Odotettu vastaajien määrä suunnitteluvaiheessa oli 50 vastaajaa. Kokonaistutkimus ei olisi ollut mahdollinen resurssien puutteen takia, joten otos valittiin perusjoukosta satunnaisotannalla. Varsinais-Suomesta valittiin kaksi koulua, joiden rehtorit valitsivat mukaan yhden 8. luokan kummastakin koulusta. Kyselyyn vastanneet luokat olivat tavallisia peruskoululuokkia.

5.2 Aineiston kerääminen ja analysointi

Aineisto kerättiin valikoidulta kohderyhmältä strukturoidulla kyselylomakkeella, jossa oli myös avoimia kysymyksiä. Kyselylomake lähetettiin sähköisenä Webropol-kyselynä ja toiveena oli, että kysely täytettäisiin yhdessä oppitunnilla. Kouluille annettiin aikaraja, johon mennessä kyselyyn olisi hyvä vastata. Koulujen opettajat järjestivät itse sähköiseen kyselyyn vastaamisen ja ajoittivat sen heille sopivalla tavalla. Aineisto kerättiin huhtikuussa 2022.

Kyselystä saatu aineisto analysoitiin Microsoft Excel-ohjelmistolla, jolla laadittiin tutkimustuloksista havainnollistavia kaavioita. Kaaviot olivat ympyrädiagrammeja tai pylväskaavioita. Avoimia kysymyksiä analysoitaessa käytettiin luokittelua, joka ilmentää yleisimmät tutkimustulokset ja tiivistää oleelliset vastaukset. Luokittelussa laadittiin vastausten perusteella pääluokat, jotka kuvaavat yleisimmin vastattuja asioita. Pääluokkien alle muodostui vielä alaluokat, jotka tarkentavat ja erittelevät saatuja vastauksia.

5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus tulee suorittaa hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, jotta se on eettisesti hyväksyttävä ja uskottava. Tutkimusta tehdessä tulee noudattaa yhteisiä toimintatapoja, jotka pyrkivät noudattamaan huolellisuutta ja rehellisyyttä tutkimustyössä sekä tulosten käsittelyssä ja esittämisessä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Kyselyn kohderyhmänä ovat alaikäiset nuoret, joten huoltajille lähetettiin infokirje, joka kertoo tutkimuksen sisällöstä, mihin kerättyä tietoa käytetään sekä muista yleisistä ohjeistuksista. Huoltajat saivat tarvittaessa kieltää huollettavansa osallistumisen kyselyyn ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kysely täytettiin täysin nimettömästi eikä henkilötietoja käsitelty kyselytutkimuksessa ollenkaan. Anonyymiyden varmistamiseksi tutkijat ja tutkittavat eivät myöskään henkilökohtaisesti tavanneet tutkimuksen yhteydessä vaan koulujen rehtorit huolehtivat kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn vastanneille kerrottiin mihin kerättyä tietoa käytetään sekä he pystyivät halutessaan koska vain lopettamaan kyselyyn vastaamisen.

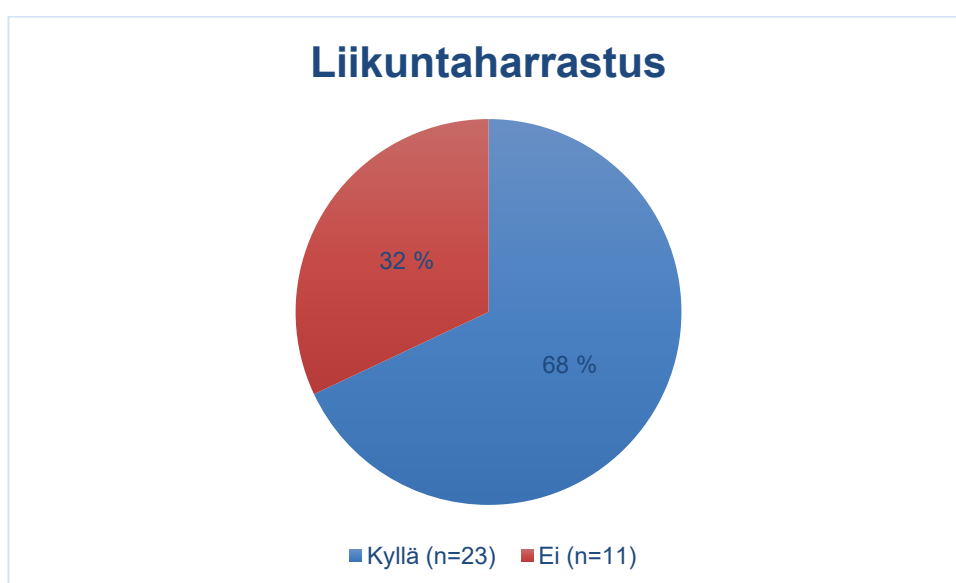
Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa sitä, että valittu tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli ilmaisee sen, miten luotettavasti ja toistettavasti menetelmä mittaa haluttua asiaa. Kahden eri mittaajan päätyessä samankaltaiseen lopputulokseen, on mittari reliabeli. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 231.)

Kyselytutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään etenkin kyselyn pilotoinnilla eli esitestauksella. Esitestausta tehtiin kohderyhmän kanssa samaa ikäluokkaa oleville henkilöille ja tavoitteena oli saada palautetta kyselylomakkeen selkeydestä ja kysymysasettelusta. Lisäksi pilotoinnilla haluttiin varmistaa kysymysten ymmärrettävyys. Pilotoinnin avulla kysymyksien muotoiluja saatiin viimeistelyä sekä ulkoasusta tuli selkeämpi. Esitestaamisen lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisättiin käsitteiden ja taustatiedon tarkalla määrittelyllä sekä tutkimustulosten selkeällä esittämisellä kaavioiden avulla.

6 Tutkimustulokset

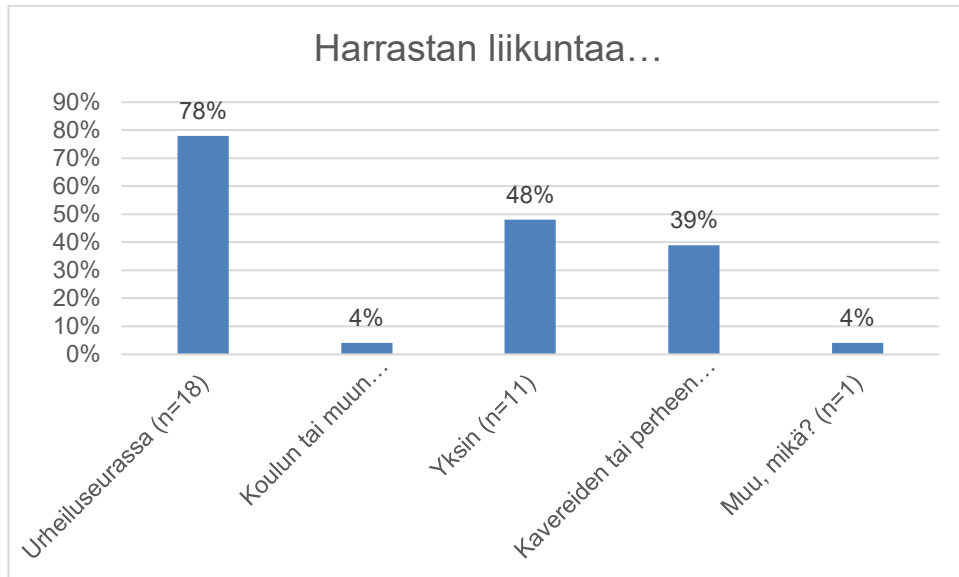
Tutkimukseen vastasi 34 kahdeksaslukuikäistä nuorta Varsinais-Suomen alueelta. Kaikki vastaajat opiskelivat tavallisella peruskoululuokalla. Kyselyyn vastaavista nuorista 47 % (n=16) oli tyttöjä, 50 % (n=17) oli poikia ja 3 % (n=1) ilmoitti sukupuolekseen muun sukupuolisen.

Kyselyyn vastanneista 68 % (n=23) ilmoitti itsellään olevan yksi tai useampi liikuntaharrastus. Kaikista vastanneista 32 % (n=11) ilmoitti ettei harrastanut liikuntaa tai urheilua ollenkaan. (Kuvio 1.)



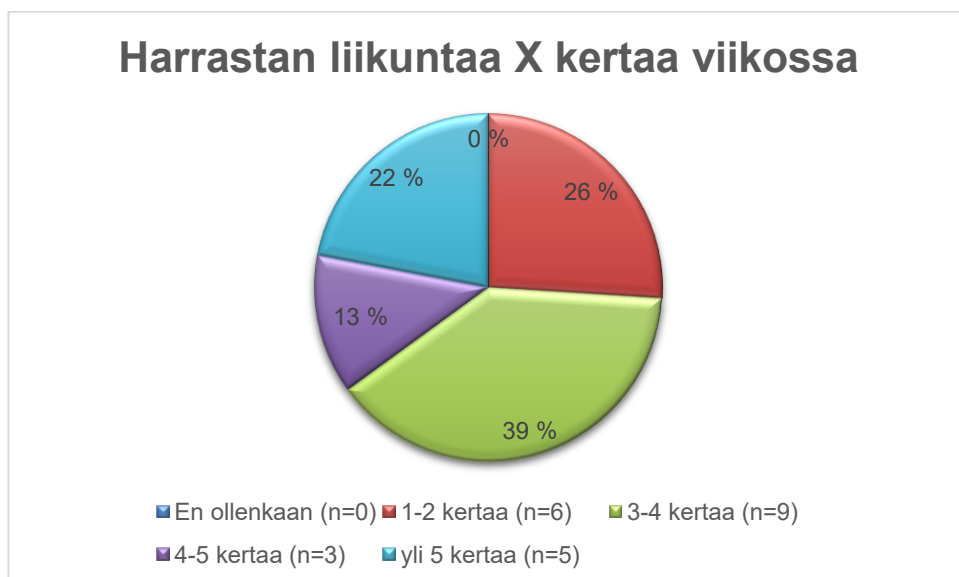
Kuvio 1. Liikuntaharrastus

78 % (n=18) vastaajista kertoi harrastavansa liikuntaa jossain urheiluseurassa. 4 % (n=1) vastaajista harrasti liikuntaa koulun tai muun järjestön järjestämänä. 48 % (n=11) harrasti liikuntaa yksin. Kavereiden tai perheen kanssa liikkui 39 % (n=9) kysymykseen vastanneista. 4 % (n=1) harrasti liikuntaa teatteriharrastuksensa myötä. Vastaajia tässä kysymyksessä oli 23 (n) ja useamman vastausvaihtoehdon ansiosta kokonaisvastauksia tuli 40. (Kuvio 2.)



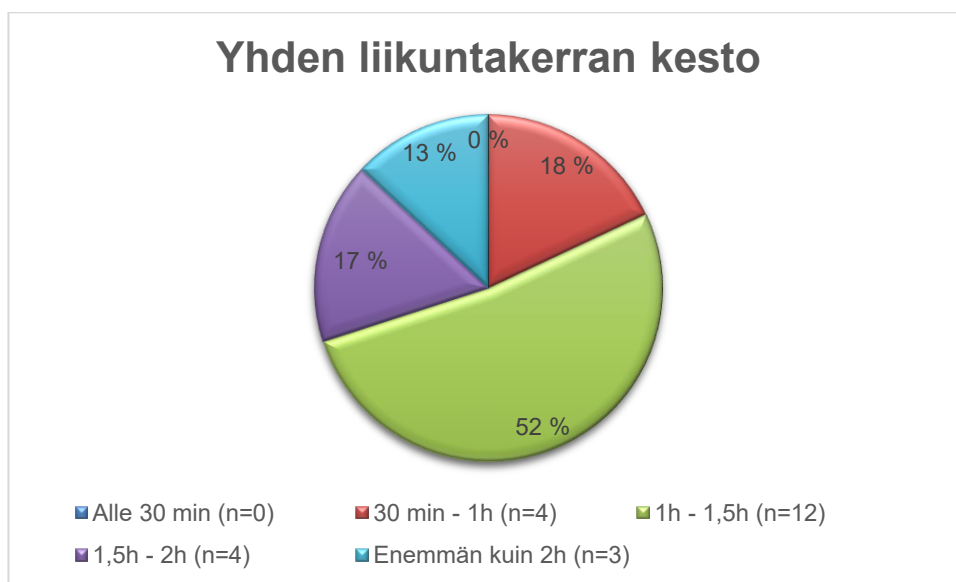
Kuvio 2. Liikunnan harrastaminen.

Kysyttäessä liikunnan harrastamisen määrää vastaajilta, jokainen kertoi liikkuvansa joka viikko vähintään 30 minuuttia. Vastaajia tässä kysymyksessä oli 23 (n). 39 % (n=9) vastaajista harrasti liikuntaa 3–4 kertaa viikossa. 1-2 kertaa liikkui 26 % (n=6) vastaajista. 4-5 kertaa liikuntaa harrasti 13 % (n=3) vastaajista. Yli 5 kertaa liikuntaa harrastavia löytyi 22 % (n=5). Yhdeksi liikuntakerraksi määritettiin vähintään 30 minuutin liikuntasuoritus (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Liikunnan harrastamisen määrä.

Kysyttäessä yhden liikuntakerran kesto kysymykseen vastasi 67 % (n=23). 18 % (n=4) vastanneista kertoi liikkuvansa yhdellä kerralla jotain 30 minuutin ja yhden tunnin välillä. Yli puolet vastanneista 52 % (n=12) liikkui 1 h – 1,5 h kerralla. 17 % (n=4) liikkui 1,5 h – 2 h yhden liikuntakerran aikana. Kysymykseen vastanneista 13 % (n=3) harrastaa liikuntaa yli kaksi tuntia kerralla. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Yhden liikuntakerran kesto.

Kysymykseen, jossa arvioitiin omaa fyysistä kuntoa, pystyivät vastaamaan myös he, jotka eivät harrasta mitään liikuntaa. Kysymys keräsi tietoa vastaajien kokemuksesta omasta fyysisestä kunnostaan. 3 % (n=1) koki oman fyysisen kuntonsa olevan selkeästi heikompi kuin muilla samanikäisillä. 12 % (n=4) koki oman fyysisen kuntonsa olevan hieman heikompi kuin muilla samanikäisillä. 46 % (n=15) koki oman fyysisen kuntonsa olevan samalla tasolla eli ei parempi eikä huonompi kuin muilla samanikäisillä. 27 % (n=9) koki oman fyysisen kuntonsa olevan hieman parempi kuin muilla samanikäisillä. 12 % (n=4) koki oman fyysisen kuntonsa olevan selkeästi parempi kuin muilla samanikäisillä. Vastaajia tässä kysymyksessä oli 33 (n). Vastausprosentti tässä kysymyksessä oli 97 % (n=33). (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Kokemus omasta fyysisestä kunnosta.

Kysymyksessä selvitettiin tekijöitä, jotka rajoittavat nuorten liikkumista ja liikunnan harrastamista. Kysymyksessä pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.

Vastausvaihtoehtoja valittiin yhteensä 51. 38 % (n=13) koki liikkumistaan rajoittavan kiinnostavan lajin puute. Sitoutumisen harrastukseen valitsi 29 % (n=10) oppilasta.

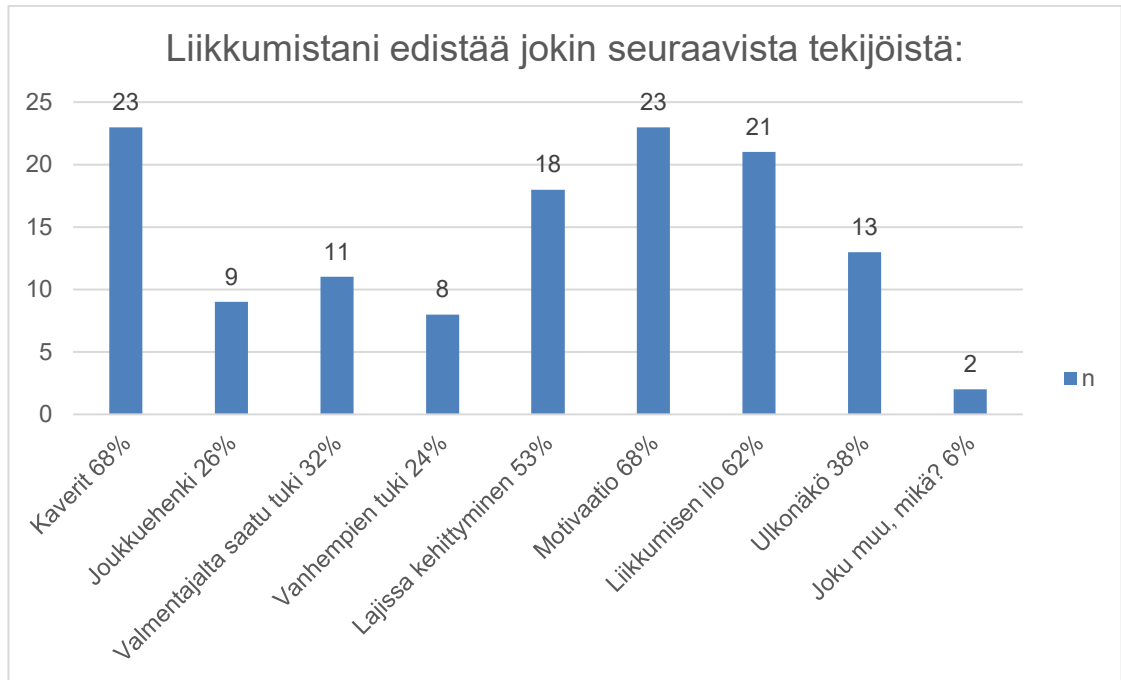
Taloudellinen tilanne rajoitti 12 % (n=4) vastaajan liikkumista. Urheiluvälineiden liiallisen kustannuksen valitsi 3 % (n=1). 6 % (n=2) koki, että vanhemmat tai perhe ovat esteenä liikunnan harrastamiselle esimerkiksi kyyditysten takia. Sairaudet tai fyysinen toimintakyky rajoitti 6 % (n=2) vastaajista. 32 % (n=11) vastaajan mielestä ajanpuute on rajoittava tekijä liikkumiselle. Joku muu, mikä? – vaihtoehdon valitsi 24 % (n=11).

Vastaajat saivat kirjoittaa avoimeen kenttään muun syyn, mitä ei ollut mainittu valmiissa vastauksissa. Syitä olivat muun muassa Covid19-pandemia, huono fyysinen kunto, ahdistus ja tapaturmat. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Liikkumista rajoittavat tekijät.

Kysyttäessä liikkumista edistävästä tekijöistä vastaajia oli 34 ja valittuja vastausvaihtoehtoja oli 128. 68 % (n=23) vastaajista kertoi kavereiden edistävän omaa liikkumista. 26 % (n=9) valitsi joukkuehengen. Valmentajalta saatu tuki oli vastauksena 32 % (n=11). 24 % (n=8) kertoi vanhempien tuen olevan liikkumisen edistävänä tekijänä. Omassa lajissa kehittymisen valitsi 53 % (n=18). Oma motivaatio ja sitoutuminen harrastukseen valitsi 68 % (n=23) vastanneista. 62 % (n=21) piti liikkumista edistävänä tekijänä liikunnan iloa. Ulkonäössä tapahtuvat muutokset valitsivat 38 % (n=13). Muu, mikä? – vaihtoehdon valitsi 6 % (n=2) vastanneista. Avoimeen tekstikenttään tuli kaksi vastausta, jotka olivat laihtuminen ja lemmikin lenkittäminen. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Liikkumista edistävät tekijät.

Kysymyksessä selvitettiin, ovatko nuoret mielestään saaneet riittävästi tietoa liikunnan tuomista terveyshyödyistä viimeisen vuoden aikana. Kaikki 34 vastaajaa vastasivat tähän kysymykseen. 88 % (n=30) vastaajista vastasivat kyllä eli mielestään olivat saaneet riittävästi tietoa. 12 % (n=4) vastaajista vastasi ei. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Koen saaneeni viimeisen vuoden aikana riittävästi tietoa liikunnan terveyshyödyistä.

Kysyttäessä, mistä nuoret ovat saaneet tietoa liikunnan tuomista terveyshyödyistä vastausvaihtoehtoja pystyi valitsemaan useamman. Vastausprosentti kysymyksessä oli 100 % (n=34) ja valittuja vastausvaihtoehtoja 92. 85 % (n=29) vastaajista kertoi saaneensa tietoa koulusta. 59 % (n=20) kertoi saaneensa tietoa internetistä. 68 % (n=23) sai tietoa liikunnan tuomista terveyshyödyistä sosiaalisesta mediasta. Perheeltä tai kavereilta sai tietoa 56 % (n=19) vastaajista. Kukaan ei vastannut, ettei ole saanut ollenkaan tietoa liikunnan terveyshyödyistä. Muualta, mistä? – vaihtoehdon valitsi 3 % (n=1) vastaajista, joka oli kuitenkin kirjoittanut avoimeen kenttään saavansa tietoa perheeltään. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Tieto liikunnan tuomista terveyshyödyistä

Kysymyksessä selvitettiin syitä sille, miksi kohderyhmän ikäluokalla fyysinen kunto heikentyy ja liikkumattomuus lisääntyy. Vastausprosentti kysymykseen oli 100 % (n=34). Avomien kysymysten vastaukset on analysoitu luokittelemalla ne ylä- ja alaluokkiin tiivistämällä oleelliset vastaukset. Eniten vastauksia tuli yläluokasta teknologia. Monet vastaajista kertoivat ruutuajan ja puhelimella olemisen olevan suurin syy liikkumattomuuden lisääntymiselle. Motivaation ja onnistumisen halun puute oli yksi yleisimmistä vastauksista. Mielenterveysongelmat kuten masennus toistuivat vastauksissa useaan kertaan. Ulkoisia syitä olivat muun muassa vanhempien tuen puute ja vanhempien vääränlainen esimerkki. Lisäksi harrastukseen sitoutuminen vaikutti olevan esteenä liikkumiselle. Useat vastaajista kertoivat nuorten elämäntavan

olevan vääränlainen. Yöunet jäävät usein vähäiseksi ja ravinto on epäterveellistä, joka ei ole hyödyksi liikkumattomuuden vähentämiseksi. Vastaajat ilmoittivat kokevansa ärsykkeiden runsauden vaikeuttavan keskittymistä liikuntaharrastuksen löytämiseen ja oman fyysisen kunnon ylläpitämiseen. (Taulukko 1.)

Teknologia (n=16)	Mielenterveys (n=7)	Kaverit ja perhe (n=4)	Koulu (n=2)	Terveelliset elämäntavat (n=4)
Puhelimet ja tietokoneet	Masennus	Vanhempien esimerkki	Läksyt	Liian vähäiset yöunet
Netti	Onnistumisen halun puute	Kavereiden "näkeminen" somessa ja tietokoneella	Ajanpuute koulupäivän jälkeen	Epäterveellinen ravinto
Sosiaalinen media	Motivaation puute	Vanhempien kannustuksen puute		
Ruutuaika	Ärsykkeiden paljous	Sitoutuminen ja harrastuksen kustannukset		

Taulukko 1: Vastaajien näkemykset fyysisen kunnon heikkenemiseen ja liikkumattomuuden yleistymiseen.

Kysyttäessä ratkaisua nuorilta, mikä auttaisi fyysisen kunnon heikkenemiseen ja liikkumattomuuden lisääntymiseen kaikki 34 vastaajaa vastasivat kysymykseen. Suurin osa koki fyysisen kunnon heikentymisen ja liikkumattomuuden lisääntymisen johtuvan yhteiskunnallisista syistä. Ratkaisuna tähän yhteiskunta yhteistyössä koulujen kanssa voisi lisätä nuorten tietoisuutta niin maksullisista kuin maksuttomista harrastuksista. Yhteiskunta olisi myös suuressa osassa liikuntapaikkojen lisäämisessä. Monet vastaajat toivoivat enemmän liikuntapaikkoja kuntolaitteiden muodossa ja sen myötä vinkkejä, kuinka niitä voisi hyödyntää. Lisäksi toivottiin harrastusmahdollisuuksia

pienemmille paikkakunnille, sillä kulkuyhteydet eivät välttämättä mahdollista nuoren osallistumista kiinnostaviin harrastuksiin, vaikka mielenkiintoa ja halua olisi.

Vastaajat toivoivat myös enemmän yhteisiä liikuntatapahtumia, joissa sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, mutta myös liikunta yhdistyisivät. Näiden lisäksi vastaajat toivoivat perheeltä tukea ja kannustusta lähteä liikkumaan. Tukea toivottiin etenkin kyytien ja kustannusten osalta ymmärtäen kuitenkin, ettei tämä joka taloudessa ole mahdollista.

Koulun osalta vastaajat toivoivat liikunnan merkityksen korostamista läpi perusopetuksen sekä suurempaa määrää liikuntatunteja viikkoon. Lisäksi vastaajat kertoivat, etteivät ole välttämättä tietoisia kaikista maksullisista ja maksuttomista harrastuksista, joita paikkakunnalta löytyy. Myös tässä avoimessa kysymyksessä vastaajat nostivat esille teknologian ja olivat miettineet ratkaisuja. Peliajan sekä puhelimen käytön rajoittaminen vanhemman toimesta sekä vanhempien kannustus nähdä kavereita muuallakin kuin puhelimen välityksellä voisi olla ratkaisuna liikkumattomuuteen. (Taulukko 2.)

Kotiympäristö (n=4)	Yhteiskunta (n=10)	Koulu (n=7)	Teknologia (n=13)
Turvallinen kotiympäristö	Enemmän liikuntapaikkoja (kuntolaitteet, luontopolut)	Liikunnan merkityksen korostaminen ja siitä opettaminen	Peliajan rajoittaminen
Perheen ja vanhempien tuki ja kannustus	Harrastusmahdollisuuksia myös pienille paikkakunnille	Tiedon jakaminen ja vinkkien antaminen esimerkiksi harrastuksista	Puhelimen käytön vähentäminen
Peli- ja ruutuajan rajoittaminen lapselta	Liikuntatapahtumien järjestäminen	Enemmän liikuntatunteja	Kavereiden näkeminen mieluummin

			esimerkiksi ulkona
Harrastuksen mahdollistaminen (kyydit, kustannukset)			

Taulukko 2. Vastaajien ratkaisut fyysisen kunnon heikkenemiseen ja liikkumattomuuden yleistymiseen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyössä käsiteltiin tärkeää ja ajankohtaista aihetta. Nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikuntatottumukset ovat murrosvaiheessa teknologian ja ruutuajan lisääntyessä. Merkittävää on myös mielenterveysongelmien lisääntyminen ja ärsykkeiden paljous normaalissa elämässä. Opinnäytetyössä käsiteltiin lisäksi koulun merkitystä liikuntakasvattajana ja koululiikunnan eri näkökulmia. Tätä aihetta on tutkittu runsaasti, joka kertoo sen merkityksestä ja tärkeydestä. Esimerkkinä suomalainen LIITU-tutkimus, joka tutkii lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä (Valtion liikuntaneuvosto 2018, s. 9–18).

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä kahden koulun kanssa. Yhteistyökoulujen löytyminen oli melko haastavaa ja tarkoituksena oli tavoittaa useampi koulu mukaan tutkimukseen. Vastauksia tuli valitettavan vähän, joka rajoittaa tutkimuksen luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Kohdekoulujen tehtävänä oli järjestää oppilaiden aineistonkeruun toteuttaminen ja infokirjeen lähettäminen oppilaiden huoltajille. Kommunikaatio mukana olevien koulujen kanssa oli helppoa ja vaivatonta. Koulujen tehtävä oli toteuttaa kyselyyn vastaaminen, ja vastaukset saapuivat sovittuun määräaikaan mennessä.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen pätevyys eli validius tarkoittaa sitä, että tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 231). Luotattavuutta on pyritty lisäämään muun muassa sillä, että opinnäytetyön ja tutkimuksen eri vaiheet on pyritty avaamaan lukijalle mahdollisimman selkeästi. Kyselyn kysymykset muokattiin mahdollisimman selkeään ja ymmärrettävään muotoon ja kyselylomaketta esiteltiin apuna sanamuotojen ja ulkoasun selkeyttämiseksi. Pilotoinnissa mukana olleet testihenkilöt ovat samaa ikäluokkaa kohderyhmän kanssa. Etenkin kyselylomakkeen laatiminen oli haastavaa, koska kysymyksiä olisi voinut kysyä todella paljon enemmän ja tarkemmin. Lisäksi kyselyn muotoilu piti miettiä tarkasti. Kysymysten määrää karsittiin runsaasti, jotta kyselystä ei olisi tullut liian pitkä.

Tutkimuksen otos oli valitettavan pieni, koska tutkimuksessa oli mukana vain kaksi koulua. Tämän takia tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä suuremmalle joukolle.

Kyselyssä vastattiin kaikkiin tutkimusongelmiin. Webropol-ohjelma oli helppokäyttöinen ja sähköisen kyselyn käyttäminen oli hyvä valinta tälle tutkimukselle. Aineiston analysoinnissa käytettiin Microsoft Excel – ohjelmistoa, joka oli entuudestaan tuttu ja kuvasi asiat valitulla tavalla.

7.2 Ammatillinen kehittyminen

Henkilökohtaista oppimista on tapahtunut paljon sekä teoriapohjaa kasatessa että tutkimusta laatiessa. Työssä olisi ollut laajuutta isommalle ja tarkemmallekin tutkimukselle, mutta resurssien puutteen takia aihetta rajattiin mahdollisimman paljon. Opinnäytetyötä on tehty töiden ja koulun ohessa, joka on lisännyt aikataulullisia haasteita. Lisäksi välimatkaa on ollut paljon, mutta sähköiset kokoustyökalut olivat hyviä välineitä yhteisiä kirjoituspalavereita varten. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet on saavutettu ja työn aiheesta ja koko opinnäytetyöprosessista on opittu paljon uutta.

7.3 Pohdintaa opinnäytetyön aiheesta

Tutkimuksen kyselyn perusteella voi päätellä, että ruutuaika nuorilla on lisääntynyt merkittävästi, jonka takia myös arki- ja hyötyliikunta on laskussa. Teknologia, joka sisältää kännykät, tietokoneet ja pelikonsolit, vievät hyvin paljon aikaa nuoren vapaa-ajasta, jolloin välttämättä mielenkiintoisten harrastusten pariin ei edes hakeuduta. Kavereita ei välttämättä enää fyysisesti nähdä, vaan tapaaminen voi tapahtua internetin tai sosiaalisen median kautta. Lapsille ja nuorille on määritelty ruutuaikasuositus, mutta se ei välttämättä kaikilla toteudu. Ruutuaikasuositusta vaikeuttaa koulukirjojen ja muun opetusmateriaalin sähköistyminen, sillä jo koulutehtävien tekeminen kasvattaa päivän ruutuaikaa.

Kyselyn avointen kysymysten yhteydessä nousi esiin vanhempien puutteellinen kannustus lajikokeiluihin ja liikkumisen pariin. Moni nuori toivoo saavansa kotoa enemmän tukea aktiivisen elämäntavan saavuttamiseen. Terveelliset elämäntavat ja kiinnostus liikkumiseen omaksutaan jo lapsesta asti. Tämän takia vanhempien liikunta-aktiivisuus ja hyvä esimerkki varmasti motivoisivat myös nuoria liikkumaan. Nuoren

liikuntaharrastusta voi tukea monin eri tavoin, joka voi vaikuttaa myönteisesti nuoren haluun liikkua. Nuoret myös mainitsivat vanhempien taloudellisen tilanteen heikentävän mahdollisuuksia aloittaa liikuntaharrastus. Nuorille on kuitenkin olemassa paljon myös maksuttomia harrastuksia, joten olisi hyvä pohtia kuinka nuoret saisivat näitä tietoonsa.

Toiseksi ongelmaksi fyysiselle inaktiivisuudelle nousi nuorten yleistyneet mielenterveydelliset syyt. Osa nuorista koki muun muassa onnistumisen halun puutteen sekä masennuksen olevan esteenä minkäänlaiselle liikunnalle. Mielenterveydellisten ongelmien keskellä voi olla uuvuttavaa jo selviytyä tavallisista arjen toiminnoista. Vaikka harrastukset olisivat olleet mieluisia, eivät voimavarat välttämättä riitä harrastukseen lähtemiseen. Liikunta voi helpottaa ja ennaltaehkäistä stressin ja ahdistuksen tunteita. Lisäksi liikunnan harrastamisessa tulee ottaa huomioon sosiaalinen näkökulma. Ystävien ja tuttavien näkeminen liikuntaharrastuksessa voi lisätä hyvänolon tunnetta. Toki jotkut voivat myös nauttia yksin liikkumisesta ja esimerkiksi aiemmat kiusaamis- tai ulkopuolelle jättämisen kokemukset voivat vaikuttaa yksilön ajatuksiin muiden kanssa liikkumisesta.

Liikunnan opetuksen määrä koulussa suhteutettuna muuhun opiskeluun herätti kysymyksiä. Voisiko suurempi liikunnan määrä viikossa muiden oppiaineiden lomassa lisätä nuorten kiinnostusta lähteä liikkumaan myös vapaa-ajalla? Liikuntatuntien lisääminen voisi myös mahdollistaa enemmän uusien lajien kokeilemistä koulussa luokkakavereiden kanssa ja siten rohkaista liikkumaan myös vapaa-ajalla. Liikuntatuntien lisäksi tärkeää olisi myös keskittyä liikunnallisempiin välitunteihin, sillä useimmalle nuorelle välitunnit koetaan hetkeksi, jolloin selataan vain sosiaalista mediaa. Usein mitä vanhemmaksi koululainen tulee, sitä passiivisempia koulupäivät ovat. Tavallisten koululuokkien lisäksi on onneksi olemassa erilaisia liikunta- ja urheiluluokkia. Näille kuitenkin hakeutuu usein jo valmiiksi liikunnalliset ja urheilivat yksilöt. Olisi siis hyvä pohtia sitä, miten saada kaikkien koulupäivistä aktiivisempia.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Miten nuoret kokevat oman fyysisen aktiivisuutensa?
2. Mitkä ovat fyysisistä aktiivisuutta edistäviä tekijöitä?
3. Mitkä ovat fyysisistä aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä?

Nuoret kertoivat liikkumistaan eniten rajoittavan kiinnostavan lajin puute, sitoutuminen harrastukseen ja ajanpuute. Etenkin kiinnostavan lajin puutteeseen olisi helppo puuttua koulussa. Liikuntatunneilla olisi hyvä tutustua erilaisiin lajeihin, jotta tietoisuus eri liikuntamuodoista lisääntyisi. Liikkuminen ei tarkoita aina säännöllistä liikuntaharrastusta, joten jokaiselle olisi hyvä löytää mieluisa tapa liikkua. Yleisimmät liikkumista edistävät tekijät olivat kaverit, liikkumisen ilo ja lajissa kehittyminen. Sosiaaliset suhteet ja kavereiden tapaaminen motivoi nuoria liikkumaan. Lisäksi lajissa kehittyminen lisää nuoren sisäistä motivaatiota, joka kannustaa jatkamaan lajin parissa. Iso osa nuorista koki oman fyysisen kuntonsa olevan samalla tasolla kuin muilla samanikäisillään. Johtopäätöksenä voimme siis todeta, että vaikka usealla kyselyyn vastanneesta on jokin mieluisa harrastus ja harrastaa sitä joko yksin tai urheiluseurassa, niin on myös suuri prosenttimäärä nuoria, jotka eivät ole lainkaan aktiivisia arjessaan. Nuoret kokivat etenkin puhelimien ja tietokoneiden olevan esteenä liikkumiselle. Tähän korjausehdotukseksi monet kertoivat muun muassa ulkoliikuntapaikkojen lisäämisen sekä koulussa asiaan puuttumisen. Juuri kahdeksaluokkalaisten kohdalla innostuminen liikkumiseen voisi lähteä erilaisten liikuntahaasteiden kautta, joita koulun kautta voitaisiin järjestää.

Jatkotutkimuksia aiheesta olisi aiheellista tehdä, jotta nuorten liikkumista pystyttäisiin edistämään parhaan mukaan ja pystyttäisiin vaikuttamaan myös liikkumattomiin nuoriin. Olisi tärkeää päästä puuttumaan liikkumattomuudesta aiheutuviin haittoihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lisäksi terveysneuvontaa ja terveellisistä elämäntavoista ohjausta voisi lisätä eri ammattiryhmien toimesta. Nykypäivänä suurin osa terveysneuvonnasta ja terveellisten elämäntapojen ohjauksesta tulee kuitenkin koulusta. Oleellista teknologian ja sosiaalisen median yleistymisen yhteydessä olisi tietää, kuinka nuoret viettävät nykyään välituntejaan ja miten saada koulupäivistä aktiivisempia. Sosiaalisen median vaikutusta liikkumiseen voisi myös tutkia enemmän. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia lisää passiivisempien koulupäivien lisääntymistä, kun lähestytään suurempia luokka-asteita.

Lähteet

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. Painos. Porvoo: Bookwell Oy

Kerola, Kyllikki ym. 2007. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla> . Viitattu 18.7.2022.

Käypä hoito 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Julkaistu 15.12.2015. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. Viitattu 27.10.2022.

Leskinen, K. Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2018. Fyysisen kunnan mittaaminen: käsi- ja oppikirja kuntotestaajille. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki. s. 270–277. Viitattu 18.9.2022.

Liikkuva koulu 2016. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu> Viitattu 10.9.2022.

Liikkuva koulu 2016. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>. Viitattu 6.6.2022

Likes-tutkimuskeskus 2018. Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf. Viitattu 6.6.2022.

Lyyti 2022. Ihmisen hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta. https://www.lyyti.fi/p/Verkkokurssi_20212023_7336/fi/2%09ihmisen_hengitys-ja_verenkiertoelimiston_toiminta Viitattu 12.9.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 19.4.2022

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/vuosiluokkakokonaisuus/428782/oppiaine/530525>. Viitattu 24.9.2022

Opetushallitus 2019. OPS 2016, liikunnan tukimateriaali. Julkaistu 2.9.2019.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016_2.8.2019-paivitys-logo_mp.pdf. Viitattu 6.6.2022

Opetushallitus 2022. Mikä on Move? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>. Viitattu 6.6.2022

Opetushallitus 2022. Move! <https://www.oph.fi/fi/move> Viitattu 12.9.2022.

Terve Koululainen. 2022. Kuva viitattu 20.9.2022. <https://www.tervekoululainen.fi>

THL. 2020. Fyysinen kunto ja terveys. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys> . Viitattu 25.8.2022.

Tilastokeskus. Survey-tutkimus. Käsitteet.

https://www.stat.fi/meta/kas/survey_tutkimus.html. Viitattu 27.10.2022.

Turun ammattikorkeakoulu 2021. LiTo – liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori. Päivitetty 4.8.2021. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusryhmat/liito-liikkuva-ja-toimintakykyinen-lapsi-ja-nuori/>. Viitattu 14.8.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf . Viitattu 6.9.2022.

UKK-instituutti 2020. Fyysinen kunto. Kunnan osa-alueet. Lihassoima ja lihaskestävyys. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnan-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/> Viitattu 19.9.2022.

UKK-instituutti 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> Viitattu 19.9.2022.

UKK-instituutti 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Päivitetty 14.4.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Viitattu 20.4.2022.

Valtion liikuntaneuvosto 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf. Viitattu 23.9.2022.

Valtion liikuntaneuvosto 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/12/15/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla/>. Viitattu 6.6.2022.

Vanttaja ym. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusverkosto/
Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 115.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.

Viitattu 28.10.2022.

Liite 1. Kyselylomake

I Kokemuksia omasta fyysisestä kunnosta

Hei! Tämä kysely on osa opinnäytetyötämme, jossa keräämme tietoa kahdeksasluokkalaisten liikkumisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta vastaukset ovat meille tärkeitä, jotta saamme tutkimustietoa kerättyä. Kyselyyn vastataan nimettömästi eikä antamiasi vastauksia voida yhdistää sinuun. Terveisin Emma ja Inka, Turun ammattikorkeakoulu.

 Kokonaiskysymykset merkitty tähdeillä (*)

1. Sukupuoli *

- Tyttö
- Poika
- Muu

2. Minulla on liikuntaharrastus/liikuntaharrastuksia *

- Kyllä
- Ei (siirry kohtaan 6)

3. Harrastan liikuntaa.. (valitse yksi tai useampi)

- Urheiluseurassa
- Koulun tai muun järjestön järjestämänä
- Yksin
- Kavereiden tai perheen kanssa
- Muu, mikä? _____

4. Harrastan liikuntaa..viikossa

- En ollenkaan
- 1-2 kertaa
- 3-4 kertaa
- 4-5 kertaa
- yli 5 kertaa

5. Kuinka kauan liikut kerralla?

- Vähemmän kuin 30min
- 30min-1h
- 1h-1,5h
- 1,5h-2h
- Enemmän kuin 2h

6. Koetko oman fyysisen kunnon olevan..

- Selvästi heikompi kuin muilla samanikäisilläni
- Hieman heikompi kuin samanikäisilläni
- Samalla tasolla eli ei parempi eikä huonompi
- Hieman parempi kuin samanikäisilläni
- Selkeästi parempi kuin samanikäisilläni

7. Liikkumistani rajoittaa jokin seuraavista tekijöistä. (valitse yksi tai useampi) *

- Kiinnostavan lajin puute
- Sitoutuminen harrastukseen

- Taloudellinen tilanne
- Urheiluvälineiden liialliset kustannukset
- Vanhemmat/perhe (kyydytykset ym..)
- Sairaudelliset syyt
- Ajanpuute
- Joku muu, mikä? _____

8. Liikkumiseni edistäviä tekijöitä ovat.. (valitse yksi tai useampi) *

- Kaverit
- Joukkuehenki
- Valmentajalta saatu tuki
- Vanhempien tsemppi
- Lajissa kehittyminen
- Oma motivaatio ja sitoutuminen harrastukseen
- Liikkumisen ilo
- Ulkonäössä tapahtuvat muutokset (lihasten kasvu ym..)
- Joku muu, mikä? _____

9. Koen saaneeni viimeisen vuoden aikana riittävästi tietoa liikunnan tuomista terveyshyödyistä? *

- Kyllä
- Ei

10. Olen saanut tietoa liikunnan tuomista terveyshyödyistä..(valitse yksi tai useampi) *

- Koulusta

- Internetistä
- Sosiaalisesta mediasta
- Perheeltä/kavereilta
- En ole saanut tietoa
- Muualta, mistä? _____

11. Minkä koet olevan syynä sille, että ikäsi fyysinen kunto heikentyy ja liikkumattomuus lisääntyy? *

12. Mitä asialle voisi mielestäsi tehdä? Mikä olisi ratkaisuna fyysisen kunnon heikkenemiseen ja liikkumattomuuden yleistymiseen? *

