

Annika Järvenpää

**SUOMUSSALMELAISTEN NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTAPALVELUI-
DEN KÄYTTÖ, LIIKUNTAPALVELUTOIVEET JA LIIKKUMATTOMUUDEN
TAUSTALLA OLEVAT SYYT**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2014



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Annika Järvenpää	
Työn nimi Suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikuntapalveluiden käyttö, liikuntapalvelutoiveet ja liikkumattomuuden taustalla olevat syyt	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveysliikunta	Toimeksiantaja Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut
Aika Syksy 2014	Sivumäärä ja liitteet 80+11
<p>Suomussalmella vuonna 2013 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan nuorten vapaa-ajan liikkuminen on vähentynyt. Laajempaa selvitystä nuorten liikkunnallisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja nuorten liikuntapalvelutoiveista ei ole toteutettu. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää suomussalmelaisten 12 - 22-vuotiaiden nuorten liikuntapalveluiden käyttöä, heidän toiveitaan liikuntapalvelutarjonnasta ja kartoittaa mahdollisia liikkumattomuuden taustalla olevia syitä. Tavoitteena oli tarjota toimeksiantajalle tutkimustietoa, jota voidaan hyödyntää Suomussalmen kunnan nuorille suunnattujen vapaa-ajan liikuntapalveluiden kehittämisessä.</p> <p>Tutkimusmenetelmä oli teorialähtöinen eli kvantitatiivinen. Tutkimuksen otoksen muodostivat Suomussalmen kunnan ylä-asteelaiset sekä lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin oppilaat (n=245). Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena keväällä 2014. Tutkimuslomake syötettiin sähköiseen muotoon Webropol- kyselytutkimusohjelmaan. Tutkittavat vastasivat kyselyyn kouluaikanaan. Tulokset analysoitiin SPSS- ohjelman avulla. Osassa sanallisista vastauksista käytettiin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiä analysointimenetelmänä. Graafiset kuvat piirrettiin käyttäen Microsoft Excel- taulukkolaskentaohjelmaa. Tuloksia tarkasteltiin kaikkien vastanneiden nuorten, ylä-asteelaisten ja lukiolaisten sekä liikkumattomien ja vähän liikkuvien osalta.</p> <p>Tuloksien mukaan 95 % nuorista liikkui vapaa-ajallaan (n=228). Nuoret liikkuivat vapaa-ajallaan eniten omatoimisesti. Organisoitun liikunnan määrä oli pieni, mutta kasvoi päivittäisen liikunnan määrän lisääntyessä. Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja käytti 68 % nuorista (n=215). Suosituimpia oli kuntosalit, hiihto- ja pururadat, uimahalli sekä frisbeegolf-radat. Tulevaisuudessa näitä palveluita haluttiin käyttää eniten. Nuoret toivoivat ohjattuja liikuntapalveluita sekä monipuolisuutta ulkoliikunnan ja sisäliikunnan paikkoihin. Arkisin nuoret halusivat liikkua iltapäivällä tai illalla. Viikonloppuisin ajankohta siirtyi myös päivemmälle.</p> <p>Liikkumattomia oli 8 % nuorista (n=228). Ylä-asteelaiset liikkuivat vähemmän verrattuna lukiolaisiin. Liikkumattomia oli eniten ylä-asteen yhdeksännellä luokalla. Liikkumattomat harrastivat liikuntaa ainoastaan omatoimisesti ja käyttivät Suomussalmen kunnan liikuntapalveluista ainoastaan uimahallia.</p> <p>Merkittävimmät tekijät vapaa-ajan liikunnan vaikeutumiselle olivat oma motivaatio, pitkät välimatkat ja vapaa-ajan puute. Liikkumattomilla liikuntaa eniten vaikeutti vapaa-ajalla oma motivaatio ja kiinnostus muihin harrastuksiin.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Vapaa-aika, liikunta, liikkumattomuus, nuoret, liikuntapalvelut
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure management
Author(s) Annika Järvenpää	
Title Young people's Use of and Wishes for Leisure-Time Physical Activity Services and Factors Causing (Physical) Inactivity in Suomussalmi	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity	Commissioned by Physical Activity Services of Municipality of Suomussalmi
Date Autumn 2014	Total Number of Pages and Appendices 80+11
<p>Physical activity during leisure time has been decreased among adolescents in Suomussalmi according to the School Health Survey made in year 2013. A deeper survey of factors affecting to the physical activity and young people's wishes for physical activity services has not been accomplished. The purpose of this thesis was to clarify 12 - 22-years old adolescents' use of and wishes for municipal physical activity services in Suomussalmi. The purpose was also study factors causing physical inactivity. The objective was to obtain data which could be used to develop leisure-time physical activity services for adolescents in Suomussalmi.</p> <p>The research method was quantitative. The sample consisted of adolescents in secondary school and on the first and second grades in high school (n=245). The survey was conducted in spring 2014 using an electronic Webropol-based questionnaire. Responders answered the questionnaire at school. The statistical analyzes were performed by using the SPSS-software. Some of the verbal responses were analyzed using the contents analysis. Figures were formed using a Microsoft Excel- spreadsheet. Results were reviewed in perspectives of all responders, young people in secondary and high school, and physically inactive and physically relatively active young people.</p> <p>The results showed that 95% of the adolescents (n=228) exercised in their leisure time mainly independently. The share of organized physical activity services was minor, but it increased in association with the growth of daily physical activity. 68% (n=215) used municipal physical activity services. The most popular services were gym, cross-country skiing and jogging tracks, swimming hall and disc golf tracks. These will also be the most popular services in future. Young people wished for instructed physical activity services and versatile out- and indoor services. Suitable times for physical activity on weekdays were afternoon and evening and on weekends also daytimes.</p> <p>8 % of adolescents (n=228) were physically inactive. Adolescents in secondary school are exercised less than in adolescents in high school. Physical inactivity was highest on the ninth grade. Inactive adolescents exercised only independently and used only the municipal swimming hall.</p> <p>The most significant factors complicating leisure-time physical activity were motivation, long distances and lack of leisure time among adolescents and motivation and interest in other activities among physically inactive adolescents.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Leisure time, physical activity, inactivity, adolescents, physical activity services
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS	3
3 NUORTEN LIIKUNTA	5
3.1 Nuorten liikuntasuosituks	5
3.2 Liikunnan merkitys nuoruudessa	7
3.3 Nuoren rooli liikunnan suunnittelussa	10
4 NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA	12
4.1 Nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastamisen nykytilanne	13
4.2 Liikkumattomuuteen vaikuttavat tekijät	14
5 KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT	17
6 TUTKIMUSONGELMAT	20
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	21
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko	22
7.2 Tutkimuksen toteutus	24
7.3 Kyselylomake	25
7.4 Aineiston käsittely	27
8 TULOKSET	29
8.1 Suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikunta	29
8.1.1 Liikunnan määrä ja liikkumisen tavat vapaa-ajalla	30
8.1.2 Koulutustaustan yhteys vapaa-ajan liikkumiseen	32
8.1.3 Vapaa-ajan liikunta liikkumattomilla ja vähän liikkuvilla	35
8.2 Liikuntapalveluiden käytön nykytilanne	37
8.3 Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa	43
8.4 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät	48
8.4.1 Kellonaika	49
8.4.2 Liikkumista vaikeuttavat tekijät	51
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	57

10 POHDINTA	58
10.1 Tulokset	58
10.2 Tutkimuksen luotettavuus	65
10.3 Eettiset periaatteet	68
10.4 Ammatillisen osaamisen kehittyminen	70
10.5 Jatkotutkimusaiheet	72
LÄHTEET	73
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuoruus on tärkeä elämänvaihe liikunnallisten päätösten tekemisessä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (Telama, Yang & Hirvensalo 2012, 9). Tällöin on tärkeää, että liikuntapalvelut ja -mahdollisuudet ovat monipuolisia ja tukevat nuorten kiinnostuksen kohteita. Opinnäytetyön aiheena oli Suomussalmen kunnan nuorten vapaa-ajan liikuntapalveluiden käyttö, liikuntapalvelutoiveet ja liikkumattomuuden taustalla olevat syyt.

Nuorten vapaa-ajan liikunnallisuutta on tutkittu valtakunnallisesti monelta eri taholta (Myllyniemi & Berg 2013; Tammelin, Laine & Turpeinen 2012; Telama ym. 2012). Suomussalmen kunnassa kouluterveyskyselyssä saatujen tuloksien mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten sekä lukion 1. ja 2. vuosikurssilaisten vapaa-ajan liikunnallinen aktiivisuus on vähentynyt (Kivimäki, Luopa, Nipuli, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2013, 34 - 35). Suomussalmelaisten lukiolaisten liikunnan toiveita ja liikunnan harrastamista vaikeuttavia tekijöitä on tullut esille jonkin verran (Neuvonen 2014, 48 - 49). Laajempaa selvitystä ei kuitenkaan ole vielä tehty aikaisemmin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Suomussalmelaisten 12 - 22-vuotiaiden nuorten liikuntapalveluiden käyttöä sekä heidän toiveitaan liikuntapalvelutarjonnasta. Tarkoituksena oli myös kartoittaa mahdollisia liikkumattomuuden taustalla olevia syitä. Työn toimeksiantajana toimi Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut. Tavoitteena oli tarjota toimeksiantajalle tutkimustietoa, jota voidaan hyödyntää Suomussalmen kunnan nuorille suunnattujen vapaa-ajan liikuntapalveluiden kehittämisessä.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli teorialähtöinen eli kvantitatiivinen. Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, johon vastasi Suomussalmen kunnan ylä-asteelaiset sekä lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin oppilaat (n=245). Tutkimuslomake suunniteltiin tähän tutkimukseen. Kahdessa kysymyksessä käytettiin hyödyksi Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2013 ilmenneitä aihepiirejä. Tutkimuslomake syötettiin sähköiseen muotoon Webropol-kyselytutkimussovellukseen. Kysely on menetelmänä nopea ja tehokas otannan ollessa suuri kooltaan. Sähköisessä muodossa saadut tulokset siirrettiin SPSS-tilasto-ohjelmaan tarkempaa analyysiä varten. Graafiset kuviot tuloksista piirrettiin käyttäen Microsoft Excel-ohjelmaa.

Opinnäytetyön kautta opiskelijan tavoitteena oli kehittää asiantuntijuutta nuorten liikunnasta. Tavoitteena oli opinnäytetyöprosessin kautta oppia arvioimaan ja analysoimaan itseä ja omia tuotoksia sekä kehittyä työskentelijänä. Tavoitteena oli parantaa linkittymistä eri asiantuntijoihin ja organisaatioihin sekä kehittyä kommunikointitaidoissa.

Työelämän tavoitteena oli Suomussalmen kunnan nuorille suunnattujen liikuntapalveluiden kehittäminen kohderyhmälle sopivammaksi sekä nuorten toiveiden mukaiseksi. Tavoitteena oli tämän kautta lisätä kokonaisvaltaisesti tarjottujen palveluiden käyttöä. Opinnäytetyön kautta työelämä sai tietoa nuorten liikunnallisista toiveista ja mahdollisista liikkumattomuuteen johtavista syistä. Tämän avulla pystyttiin tukemaan paremmin kunnan nuorten liikunnallista elämäntapaa ja heidän terveyttään.

Kajaanin ammattikorkeakoulun tavoitteena oli luoda pohjaa ja rakentaa parempia suhteita ympäröiviin kuntiin. Opinnäytetyön kautta Kajaanin ammattikorkeakoulu oli mukana tukemassa ja kehittämässä Kainuun alueen hyvinvointia ja toimi nuorten terveyden edistämisen tukena. Samalla ammattikorkeakoulu vahvisti asemaansa liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntijoiden kouluttajana Kainuun alueella.

Yhteiskunnallisena tavoitteena oli tuloksien hyödynnettävyys nuorten liikuntapalveluiden kehittämisen apuna myös muissa pienikokoisissa kunnissa. Nuorten hyvinvointiin panostaminen on kauaskantoista ja sen positiiviset tulokset näkyvät tulevaisuudessa yhteiskunnassa.

2 LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

Liikunnalla tarkoitetaan tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Sillä on ennalta harkitut tavoitteet, jota liikesuoritukset palvelevat. Liikuntaan liittyy elämyksiä. (Vuori 2013, 18; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 90.)

Liikunta käsitteenä on laajentunut kilpaurheilusta kaikkien terveyttä edistävään liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen arkipäivänä (Suositus liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010, 8). Liikuntaa voidaan jaotella moneen eri luokkaan esimerkiksi sen tavoitteiden, vaikutuksien ja ajankohdan kautta. Vuoren (2013, 18) mukaan liikunnan tavoitteena voi olla elämykset ja kokemukset sekä niiden vaikutukset, fyysisen kunnon ja terveyden edistäminen tai välttämättömien ja valinnaisten tehtävien palveleminen. Näiden piirteiden perusteella liikuntaa voidaan luokitella muun muassa kunto-, terveys-, harraste-, virkistys-, ja hyötyliikuntaan. Eri käsitteiden perusteella liikunta voidaan jaotella myös arki-, koulu- ja vapaa-ajan liikuntaan (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88 - 92).

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus viittaa pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Se ei sisällä kannanottoja tai odotuksia toiminnan syihin, psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. (Vuori 2013, 19.) World Health Organization (2014) määrittelee fyysisen aktiivisuuden kehon luurankolihasen aiheuttamaksi liikkeeksi, johon kuluu energiaa. Fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille tiivistyy piirteitä näistä määritelmistä. Sen mukaan fyysinen aktiivisuus on kaikkea lihasten tahdonalaista energian kulutusta lisäävää toimintaa, mihin liikunta sisältyy osana. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 90.) Fyysisestä aktiivisuudesta käytetään osittain sanaa liikkuminen. Sen merkitys on laajempi kuin liikunnan ja käsite sulkee pois miellelyhtymän harrastamisesta. Käsitettä voidaan käyttää, kun halutaan edistää yhteiskunnan toimintaa esimerkiksi inaktiivisuuden vähentämiseksi. (Vuori 2013, 19 - 20.)

Edellisten määritelmien perusteella voimme todeta liikunnan huomioivan myös hyvinvoinnin psyykkisen ja sosiaalisen puolen sekä liikunnan vaikutuksen niihin fyysisen aktiivisuuden käsitettä paremmin. Toisaalta voidaan ajatella myös psyykkisen ja sosiaa-

lisen hyvinvoinnin vaikuttavan liikuntaan. Tässä tutkimuksessa pyrittiin hahmottamaan liikuntaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä kokonaisvaltaisesti. Liikunta vapaa-ajalla on usein omaan tahtoon perustuvaa ja sillä on tavoitteita. Tähän perustuen opinnäytetyössä käytetään käsitettä liikunta. Käsitellessä liikkumattomuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä puhutaan liikkumisesta. Tällä halutaan korostaa nuorille myös omaehtoista liikuntaa, pelkän harrastamisen sijaan. Harrastaminen voi usein luoda usein mielikuvan järjestettyyn liikuntaan osallistumisesta.

3 NUORTEN LIIKUNTA

Nuoruuden käsite vaihtelee sen määrittäjän mukaan. Aalberg ja Siimes (1999, 15 - 56) ovat määritelleet nuorella tarkoitettavan 12 - 22-vuotiasta henkilöä. Heidän mukaansa varhaisnuoria ovat 12 - 14-vuotiaat, varsinainen nuoruus sijoittuu ikävuosiin 15 - 17 ja jälkinuoruudeksi voidaan ymmärtää ikävuodet 18 - 22. Jokaista nuoruuden vaihetta luonnehtivat sen ominaiset piirteet. Nuorisolaissa (27.1.2006/72, 2§) nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiasta ja lastensuojelulaissa (417/2007, 6§) lapsi on alle 18-vuotias ja nuori 18 - 20-vuotias. Myllyniemen ja Bergin (2013, 14 - 15) tekemässä tutkimuksessa haastateltiin 7 - 29-vuotiaita Suomessa asuvia henkilöitä (n=1205). Tuloksien mukaan 12 - vuotiaista 20 % koki olevansa enää lapsia ja tätä vanhemmista ikäluokista ainoastaan muutama henkilö. Tämän perusteella opinnäytetyössä käytetään kohdejoukon henkilöistä käsitettä nuori. Tässä tutkimuksessa nuorella tarkoitetaan 12 - 22-vuotiasta henkilöä.

3.1 Nuorten liikuntasuosituksot

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä on suosituksia niin kansainvälisissä kuin suomalaisissa eri lähteissä (Vuori 2013; World Health Organization 2010; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Physical Activity Guidelines for Americans 2008.) Suosituksista löytyy paljon yhteisiä piirteitä. Uusimmissa suosituksissa liikunnan määrän suosituksia jaotellaan suhteessa nuoren ikään. Eri lähteitä tarkastellessa ikähaarukat vaihtelevat hieman.

Vuoren (2013, 159) mukaan lapsen ja nuoren tulisi liikkua monipuolisesti ja liikunnan tulisi olla sekoitus kohtalaisen rasittavia sekä rasittavia toimintoja. Liikunnan tulisi olla päivittäistä tai lähes päivittäistä. Päivää kohti liikuntaa tulisi olla vähintään 60 minuuttia, joka voi koostua eripituisista jaksoista. Liikunta tulisi suhteuttaa muun muassa lapsen ikään, kokoon ja kehitysvaiheeseen.

Nuoren liikunnan tarve vastaa edelleen lapsuuden tarvetta. Iän karttuessa päivittäisen aktiivisuuden määrä voi olla kuitenkin hieman alhaisempi. Yleisten suosituksien mukaan kaikkien 7 - 18-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1 - 2 tuntia joka

päivä, ikään sopivalla tavalla. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 - 19.) Kansainvälisten suositusten mukaan tunnin minimimäärä päivässä tulee täyttyä aina seitsemääntoista ikävuoteen asti (World Health Organization 2010, 20; Physical Activity Guidelines for Americans 2008, 16).

Tarkemmin ikäryhmittäin määriteltynä 7 - 12-vuotiaan tulisi liikkua yhdestä ja puolesta tunnista kahteen tuntiin päivässä. Nuorelle 13 - 18-vuoden iässä riittää tunnista yhteen ja puoleen tuntiin päivittäistä liikuntaa. Suositeltavaa olisi kuitenkin edelleen liikkua useita tunteja päivässä. Ruutu-aika tulisi rajoittaa kahteen tuntiin päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 - 19.)

Päivittäin tulisi liikkua runsaasti reippaalla teholla, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi kertyä yli kymmenen minuuttia kestävästä reippaasta liikuntajaksoista, jolloin saavutetaan suurin terveyshyöty. Tehokas ja rasittava liikunta, jossa selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee, kuuluvat myös päivittäisen liikunnan suosituksiin. Nuorilla tehokasta liikuntaa tulee intervallisuorituksessa, jotka tapahtuvat yleensä omaehtoisessa urheilulajien harrastamisessa tai urheiluseurassa tapahtuvassa liikunnassa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19 - 20.)

Lapsille ja nuorille suositellaan kolmea kertaa viikossa lihaskunnan, liikkuvuuden ja luiden terveyden edistämistä liikunnan avulla. Kouluikäisten lihaskunnan vahvistamisen suositellaan aloitettavan jo ennen murrosikää. Tällöin harjoitellaan oikeanlaista suoritustekniikkaa ja liikkeitä suoritetaan oman kehonpainolla. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22.)

Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 18-vuotiaiden ja vanhempien tulisi liikkua useana päivänä viikossa vähintään 150 min eli 2h 30 minuuttia reippaasti tai 75 min eli 1 h 15 min rasittavasti viikossa. Liikkumisen voi jakaa kymmenen minuutin pätkiin. Heidän tulisi kohentaa lihaskuntoa vähintään kaksi kertaa viikossa. (World Health Organization 2010, 26; Physical activity Guidelines for Americans 2008, 22.)

Kaikki päivittäisen liikuntasuosituksen alle jäävät lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. Liikkumattomaksi määritellään lapset ja nuoret, jotka liikkuvat alle viisitoista minuuttia päivässä. Erityiseen riskiryhmään kuuluvat kaikki alle kolmekymmentä minuuttia liik-

kuvat. Kolmestakymmenestä minuutista tuntiin liikkuvat kuuluvat ryhmään, joiden riskinä on liikunnasta etääntyminen. (Karvinen, Rätty & Raunio 2010, 6.)

3.2 Liikunnan merkitys nuoruudessa

Terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytyksenä on päivittäinen liikunta (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 - 19). Liian monen lapsen ja nuoren liike on kuitenkin pysähtynyt ja lasten ja nuorten terveyserot ovat kasvaneet. Terveytensä kannalta riittävästi lapsista ja nuorista liikkuu hieman alle puolet. (Karvinen ym. 2010, 4 - 5.) Lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu monissa tutkimuksissa.

Liikkuva koulu-hankkeen pilottivaiheessa mitattiin ala- ja yläkoululaisten reippaan liikunnan määrää sekä liikkumattoman ajan määrää. Objektivisesti saatujen tuloksien perusteella alkumittauksissa 60 minuuttia päivässä liikkui keskimäärin 15 % yläastealaisista nuorista (n=284). Seurantatutkimuksessa saatujen tuloksien mukaan saman edellytyksen täytti keskimäärin 18 % yläastealaisista (n=85). Yläastealaiset liikkuvat keskimäärin 45 minuuttia päivässä. Seurantatutkimuksissa oli neljän hankekoulun mukana olon lisäksi kaksi vertaiskoulua. Mittaukset toteutettiin neljä kertaa. (Tammelin ym. 2012, 30 - 31.)

Gråsténin (2014, 67) tekemän tutkimuksen mukaan tunnin päivässä rasittavaan liikuntaan osallistui 11 % tytöistä ja 19 % pojista keväällä 2010. Vuonna 2013 määrät nousivat 24 % tytöillä ja 33 % pojilla. Kyselyyn vastasi 847 yläkoululaista Kainuussa ja Keski-Suomessa.

Kun lukiolaisten kouluterveyskyselyssä saatuja tuloksia verrattiin kestävyysliikunnan suosituksiin (2h 30 minuuttia viikossa), heistä 55 % täytti suositukset. Erittäin vähän liikkuvia (yhden kerran tai harvemmin viikossa) oli 17 % opiskelijoista. Lukiolaisista hengästyttävää ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa enintään yhden tunnin ajan viikossa harrasti 31 %. Tästä ryhmästä 8 % ei liikkunut lainkaan. (Muutosta Liikkeellä! 2013, 15 - 16.)

Liikunta-aktiivisuuden lasku murrosiässä on todettu useammassa tutkimuksessa. Murrosiän liikunnan väheneminen on ollut havaittavissa mittarista huolimatta. Ikäryhmien

väliset erot ovat olleet näkyvissä 1990-luvulta saakka (Aira, Kangas, Tyrjänä, Villberg & Kokko 2013a, 15). Suurin liikunta-aktiivisuuden määrä on yhdentoista vuoden iässä, mutta merkittävin lasku tapahtuu viidentoista ikävuoden tienoilla (Muutosta Liikkeellä! 2013, 16 - 17). Liikunnan vähenemiselle murrosiässä ei ole yhtä ainoaa selitystä. Siihen vaikuttaa usein monet asiat, joiden yhteisvaikutuksesta tapahtuu liikunnan väheneminen tai liikunnan lopettaminen. (Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? 2013, 7.)

Nuorten fyysinen kunto on heikentynyt (Tammelin 2008a, 14). Viime vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt, lähinnä fyysisen aktiivisuuden vähenemisen seurauksena. Ylipaino on seurausta energiansaannin ja kulutuksen välisestä epätasapainosta. Sen seurauksena lapsella ja nuorella on suurempi riski sairastua hengitys- ja verenkiertoelimistönsairauksiin ja toisen tyypin diabetekseen. Ylipaino vaikuttaa myös nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, lasten alentuneeseen elämänlaatuun ja motoristen perustaitojen hallintaan. Nuoruusiän ylipainoisuus on usein pysyvää ja ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä. Nuoruudessa lihavista 80 % on lihavia aikuisena. Riittävän ja monipuolisen liikunnan tulisi olla ensisijainen keino lihavuuden ehkäisyssä sekä sen aiheuttamien terveyshaittojen ehkäisyssä. (Stigman 2008, 68 - 69.)

Nuorten arjen liikunta on vähentynyt (Tammelin 2008a, 12). Nuorten arjen passiivisuuden ongelma on tunnistettu jo pitkään (Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? 2013, 8). Yhden määritelmän mukaan arkiliikunnalla tarkoitetaan arkielämän toimien kuten koulussa olemisen, koulumatkojen sekä muun vapaa-ajan aikana tapahtuvaa liikuntaa. Siihen ei kuitenkaan lueta ohjattua toimintaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88.)

Tutkimuksessa on todettu, että koulupäivän aikainen liikunta ei yksin riitä nuoren liikunnaksi (Muutosta liikkeellä! 2013, 30; Tammelin 2008a, 13). Peruskouluissa on noin kaksi 45 minuutin pituista liikuntatuntia viikossa. Lukiossa pakollisia kursseja on enää yksi. (Tammelin 2008, 13.) Gråstén (2014, 79, 88) havaitsi tutkimuksessaan tarkastellessa koulussa kertyvän liikunnan määrän suhdetta yhdeksäsluokkalaisten viikoittaiseen aktiivisuuteen, että yhdeksäsluokkalaisten liikkui vapaa-ajallaan liian vähän. Noin kolmasosa nuorten viikoittaisesta liikunnan määrästä kertyi ainoastaan koulun kahdella liikuntatunnilla.

Suurin osa yläluokkalaisista sekä lukiossa käytännössä kaikki oppilaat ovat liikunnallisesti passiivisia myös taukojen aikana (Tammelin 2008a, 13). Liikkuva koulu- hankkeessa todettiin, että ylä-asteelaiset (n=85) ovat keskimäärin 47 minuuttia yhtä tuntia kohden liikkumattomana koulupäivän aikana ja ripeää liikuntaa kertyy noin 3 minuuttia (Tammelin ym. 2012, 32 - 33).

Nuoret tulisi saada siis liikkumaan myös vapaa-aikanaan enemmän. Arjessa on enää harvoin tilanteita, joissa sydämen syke nousee kunnolla. Tehokas liikunta liittyy monesti eri urheilulajien harrastamiseen omaehtoisesti tai urheiluseurassa. Tämän vuoksi nuoruusiässä olisi hyvä jokaisella olla harrastus, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 20.)

Liikunnalla on tarkoitus myös tukea persoonallisuuden kasvua sekä kokonaisvaltaista kehitystä. Mielenterveys on oleellinen voimavara nuorelle. Liikunnan on todettu auttavan nuoren stressin hallintaan, ahdistukseen ja elämäntilanteisiin sopeutumiseen. Sen on todettu vaikuttavan vähentävästi sosiaalisiin ongelmiin, tarkkaavaisuuden ja käyttäytymisen häiriöihin sekä edistävän nuoren positiivisen minäkuvan muodostumista ja itsetuntoa. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.) Liikunnassa syntyvien tilanteiden avulla nuori oppii tekemään päätöksiä itsenäisesti, mutta myös toimimaan yhdessä muiden yksilöiden kanssa. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa sosiaaliseen ja moraaliseen kehitykseen, kun siihen kiinnitetään liikunnassa huomiota. (Telama 2000, 72 - 73.)

Liikunnalla on vaikutuksia psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Liikunnan vaikutukset n.d.). Liikunta voi vaikuttaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin joko suoraan tai epäsuorasti. Se vaikuttaa nykyiseen terveyteen parantamalla sitä ja vähentämällä altistumista sitä vaarantaville tekijöille. Liikunta vähentää myöhemmän sairastumisen vaaraa lisäävien tekijöiden kuten korkean kehon rasvamäärän, verenpaineen tai epäedullisten sokeriarvojen ilmenemistä ja astetta. Se vahvistaa myös edellytyksiä elinikäiselle liikunnalle ja hyvinvoinnille. (Vuori 2013, 146.)

Lapsuuden ja nuoruuden liikunta on todettu olevan merkittävä tekijä aikuisiän liikuntaaktiivisuuden ennustajana (Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne & Raitakari 2005, 267; Telama 2000, 72; Yang, Telama, Leino & Viikari 1999, 120). Vielä ei tiedetä kovin paljon millainen aktiivinen liikunta ennustaa parhaiten aktiivisuutta aikuisena (Telama,

Välimäki, Nupponen, Numminen, Sääkslahti & Raitakari 2001, 1383). Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että organisoituun urheiluun osallistuminen selittää aikuisiän aktiivisuutta, sillä se on jo nuorena säännöllistä, pysyvää ja intensiivistä. Harrastetulla liikuntalajilla ei kuitenkaan ole merkitystä, sillä usein harrastettava laji vaihtuu aikuisiässä. (Telama & Xang 2005, 5 - 6.) Aktiivinen harrastaminen nuorena lisää todennäköisyyttä aktiivisuuteen aikuisena. Samoin liikkumaton elämäntapa siirtyy aikuisuuteen helpommin verrattuna aktiiviseen. Myös monet terveyden riskitekijät siirtyvät aikuisuuteen lapsuudesta ja nuoruudesta. (Tammelin & Telama 2008, 52 - 53.)

3.3 Nuoren rooli liikunnan suunnittelussa

Nuorelle tärkeintä ei ole liikunnan terveyshyödyt vaan se, että liikunta on hauskaa (Tammelin 2008b, 47). Liikunnan tulisi olla lasten ja nuoren toiveita, tarpeita ja mahdollisuuksia vastaavia. Sen tulisi tuottaa lapselle ja nuorelle välittömiä myönteisiä kokemuksia. (Vuori 2013, 159.) On todettu, että ohjatussa liikunnassa nuoria motivoi liikuntataitojen oppiminen, onnistuminen, turvallisuus, ystävät sekä tunne vaikuttamisen mahdollisuudesta (Kantomaa & Lintunen 2008, 80). Sosiaaliset motiivit esimerkiksi liikunnan hauskuus ja ystävien tapaaminen ovat tärkeitä fyysiseen aktiivisuuteen motivoivia tekijöitä (Iannotti, Chen, Kololo, Petronyte, Haug & Roberts 2012, 106).

Nuorille tulisi antaa mahdollisuus organisoida liikuntatoimintaa itse ja heitä tulisi rohkaista siihen. Tällöin voidaan vaikuttaa nuorten viihtyvyyteen, sosiaalisiin suhteisiin ja liikunnalliseen kehitykseen. (Telama, R. 2000, 72.) Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on pitkä prosessi. Se edellyttää motivaation ja positiivisen asenteen heräämistä liikuntaa kohtaan, liikunnallisten taitojen oppimista, liikunnan kokeilemistä ja siihen osallistumista ja lopulta harrastuksen omaksumista. (Tammelin 2008b, 47.)

Nuorilla on jo jonkinlainen käsitys itsestään liikkujana (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19). Tämän perusteella heidän osaavat arvioida millainen liikunta heitä kiinnostaisi. Kun nuoret saavat valita itsenäisesti harrastamansa liikuntamuodon, he valitsevat sen usein omaa kehitystään ja edellytyksiään vastaavaksi (Vuori 2013, 146). Hyvin suunniteltu liikunta tukee nuoren kehitystä ja kasvua monin tavoin. Suunnitellessa liikuntaa on tiedostettava lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen vaiheet, jotta näitä piirteitä voitaisiin tukea parhaalla mah-

dollisella tavalla. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 55.) Liikuntaa järjestävien tahojen tehtävänä on taata liikunnan kehitystä ja hyvinvointia tukeva vaikutus nuorten omia mielipiteitä kuunnellen ja toimien heidän kanssaan yhteistyössä.

Myönteiset kokemukset ovat edellytyksenä, että nuori liikkuu omaan henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuen (Vuori 2013, 159). Myönteisten kokemusten voidaan ajatella peilautuvan positiivisesti halukkuuteen liikkua ja näin tarjottavien liikuntapalveluiden käyttöön. Liikuntapalveluiden tavoitteena on myös luoda nuorelle myönteisiä kokemuksia, jotka tukevat kasvua, kehitystä ja terveyttä.

Nuorten liikunnassa tulisi erityisesti panostaa ohjatun toiminnan laadulliseen kehittämiseen ja nuorten omatoimisten liikunnan edellytysten parantamiseen (Telama 2000, 73). Erityisesti tulisi kiinnittää huomiota vähän liikkuviin (Tammelin 2008b, 47). Jotta liikkumattomien ja vähän liikkuvien nuorten liikunnan mahdollisuuksia ja vapaa-ajan liikuntaa voidaan kehittää, tulee ymmärtää nuorta, hänen toiveitaan ja liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä.

4 NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA

Suomenkielen perussanakirjan mukaan vapaa-ajalla tarkoitetaan aikaa, joka on käytettävissä työn, opiskelun tai muun vastaavan toiminnan ulkopuolella varsinaiseen virkistytymiseen ja rentoutumiseen (Vapaa-ajan sanakirjamääritelmät 2004). Ajankäyttötutkimuksessa määritellään vapaa-aikana se osa vuorokaudesta joka jää jäljelle, kun nukkumiseen, ruokailuun, ansio- ja kotityöhön sekä opiskeluun käytetty aika on vähennetty (Ajankäyttötutkimus 2009; katso myös Nupponen & Telama 1999, 10). Jotta koemme virkistäytyvämmä ja rentoutuvamme tärkeää on, että voimme päättää itse mihin toimintoihin vapaa-aikaa käytämme.

Liikuntaharrastus perustuu henkilökohtaiseen kiinnostukseen. Se on vapaa-aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivista liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17.) Liikuntaharrastus on omakohtaista osallistumista liikuntaan varsinaisen koulutyön ulkopuolella. Se voi olla organisoitua (urheiluseurat tai koulun liikuntakerhot) tai järjestäytymätöntä eli vapaa-aikana tapahtuvaa liikunta-toimintaa. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 53.)

Omatoimisella liikunnalla tarkoitetaan nuoren itse suunnittelemaa ja toteuttamaa liikunnallista toimintaa. Omaehtoista liikuntaa nuori tekee omasta mielenkiinnostaan ja halustaan. Se voi tapahtua yksin tai yhdessä kaverin kanssa. Ulkopuolisen ohjatessa puhutaan yleensä ohjatusta liikunnasta. Organisoitussa liikunnassa korostuu suunnitelmallisuus ja johdonmukaisuus. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 90 - 91.)

Tässä opinnäytetyössä näitä käsitteitä käytetään osittain päällekkäin puhuttaessa omatoimisesta ja organisoitusta liikunnasta. Omatoimisessa liikunnassa nuori itse suunnittelee ja toteuttaa liikkumisen. Liikunta perustuu hänen omaan mielenkiintoonsa ja tapahtuu ilman ulkopuolista ohjausta. Organisoitu liikunta on järjestettyä ja tapahtuu esimerkiksi urheiluseurassa tai liikuntaryhmissä. Käsitteiden osittain päällekkäin käyttöön päädyttiin, jotta tutkimuksen vastaavalla nuorella on selkeämpi hahmottaa kysyttävää asiaa. Liiallinen eri termien käyttö olisi saattanut sekoittaa vastaavaa nuorta. Lisäksi tutkimuksen tavoitteiden kannalta ei ollut tarvetta eritellä omatoimista ja omaehtoista liikuntaa tai ohjattua ja organisoitua liikuntaa toisistaan.

4.1 Nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastamisen nykytilanne

Vuonna 2013 toteutettuun Kouluterveyskyselyyn ja vastasi peruskoulujen 8. ja 9. luokien oppilaat sekä lukion ja ammatillisen oppilaitosten 1. ja 2. vuoden oppilaat. Kouluterveyskyselyn mukaan liikunnan harrastaminen on näyttänyt lisääntyneen viime vuosien aikana valtakunnallisesti. (Kivimäki ym. 2013, 38.) Suomussalmen kunnassa kysely toteutettiin kaikille kohderyhmille lukuun ottamatta ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden oppilaita. Tutkimuksessa selvitettiin muun muassa nuorten elinoloja sekä terveystottumuksia. Huolestuttavaa on, että liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on vähentynyt kaikilla kohderyhmillä merkittävästi verrattuna edelliseen kyselyvuoteen. (Kivimäki ym. 2013, 7 - 35.)

Omatoimisen liikunnan osuus muodostaa valtaosan kaikesta liikunnasta. Yksin ja omatoimisesti päivittäin liikkui 41 prosenttia 7 - 29-vuotiaista nuorista ja kavereiden kanssa omatoimisesti 22 prosenttia. Kaukana perässä tulivat urheilu- ja liikuntaseurat sekä kunnalliset ja kaupalliset liikuntaseurat. On kuitenkin huomattava, että liikunnan järjestäjät ja liikkumistavat eivät ole toistensa pois sulkevia. Sama nuori voi käyttää useampaa palvelua ja liikkua sekä omatoimisesti, että organisoidusti. (Myllyniemi & Berg 2013, 70 - 72.) Omaehtoisen liikunnan on todettu säilyvän myös murrosiässä paremmin verrattuna urheiluseuroissa liikkumiseen ja koulumatkaliikuntaan. (Aira ym. 2013a, 13)

Nuorten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt enemmän järjestetyssä liikunnassa kuin omatoimisessa (Saros 2012, 11). Nuorten vapaa-ajan tutkimuksen mukaan nuorista (n = 1203) 86 % sanoo harrastavansa jotain liikuntaa. Eniten liikuntaa harrastetaan 10 - 14-vuotiaiden ikäryhmässä. Teini-iässä (15 - 19-vuotiaat) osa lopettaa harrastuksen, mutta 20-ikävuoden jälkeen liikunnan harrastaminen kasvaa. Tutkimuksessa mukaan luettiin kaikenlainen liikunta ja liikkuminen urheilulajien lisäksi. (Myllyniemi & Berg 2013, 59.) Saroksen (2012, 11) mukaan merkittävä lasku liikunnan harrastamisen määrässä tapahtuu 12 - 15 vuoden iässä. Hänen mukaansa se johtuu elintapojen ja kiinnostuksen kohteiden muutoksesta. Aira, Kangas, Tynjälä, Villberg & Kokko (2013b, 26) korostavat liikunta-aktiivisuuden vähenemisen tapahtumista 13 - 15 vuoden iässä. Tutkimuksien mukaan liikunnan harrastaminen vähenee kohti aikuisikää ja harrastettujen liikuntamuotojen kirjo kapenee (Tammelin & Telama 2008, 52).

Tutkimuksen mukaan 78 % (7 - 29-vuotiaista) lapsista ja nuorista kokee vapaa-ajan määrän sopivaksi. Vastaavasti 17 % vastanneista pitää vapaa-aikansa määrää liian vähäisenä. Mitä enemmän vastaajalla oli erilaisia aktiviteettejä vapaa-ajallaan, sitä sopivammaksi vapaa-ajan määrä koettiin. Vapaa-ajan määrä niukkenee noin 15- ikävuodesta eteenpäin. (Myllyniemi & Berg 2013, 37 - 39.)

Myllyniemen ja Bergin (2013, 37- 39, 59) sekä Saroksen (2012, 11) tutkimuksien perusteella voidaan huomata, että liikunnan harrastamisen lopettamisen sekä vapaa-ajan määrän niukkenemisen tapahtuvan saman ikävuoden yhteydessä. Taustalla voi olla monia tekijöitä kuten esimerkiksi koulutuksen vaativuustason lisääntyminen tai sosiaaliset suhteet. Myllyniemen ja Bergin (2013, 38) mukaan vapaa-ajan niukkuus rajoittaa harrastustoimintaa ja vaikuttaa erityisesti urheiluseurojen liikuntaa osallistumiseen. Yleisesti tarkasteltuna 10 - 64-vuotiaiden vapaa-aika on kasvanut vuosien 1979 - 2009 välillä ja myös opiskeluun käytettävä aika on vähentynyt (Ajankäyttötutkimus 2009).

4.2 Liikkumattomuuteen vaikuttavat tekijät

Myllyniemi ja Berg (2013, 78) tutkivat liikkumattomuuden syitä 7 - 29-vuotiailta kyselytutkimuksen avulla. Vastaajista liikkumattomista 7 - 9-vuotiaista avoimen kysymyksen perusteella suurin osa ei tiennyt liikkumattomuuteen syytä tai he eivät jaksaneet tai halunneet harrastaa liikuntaa. Vastaavasti 10 - 29-vuotiailla suurin liikuntaa estävä tekijä oli vapaa-ajan puute. Tutkimuksessa havaittiin, että kokemus vapaa-ajan puutteesta yleistyy vastaajan iän noustessa. Selityksenä tähän pidettiin velvoitteiden ja vastuun lisääntymistä iän myötä.

Toisaalta tutkimuksissa on havaittu, että nuoren aktiivisuudella ja erityisesti muilla harrastuksilla on yhteys liikunnallisuuteen. Lapsilla ja nuorilla on keskimäärin viisi erilaista harrastusta. Lapsilla, jotka eivät harrasta liikuntaa, on vähemmän muitakin harrastuksia. (Kivimäki ym. 2013, 43.) Liikunnan seuranta-arvioinnin oppilaskyselyssä yhdeksäsluokkalaiset (n=1619) kokivat ajan kulumisen muissa harrastuksissa tärkeimmäksi liikunnan harrastamattomuuden syyksi (Palomäki & Heikinaro- Johansson 2011, 64). Nupposen ja Telaman (1999, 11 - 12) tekemän tutkimuksessa todettiin, että liikunnallisuuden vaikuttaa myös muiden harrastusten tyypit. Velvollisuus- ja hyötytehtävissä kuten hyväntekeväisyystyössä, vapaaehtoistyössä tai koulutehtävissä ansioituneille nuor-

rille liikunta oli yhtä tärkeää kuin liikunnallisesti aktiivisimmille nuorille. Tietokoneella aikaansa viettävät kuuluivat passiivisimpiin urheilun harrastamisessa.

Palomäen ja Heikinaro- Johanssonin (2011, 65) tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaiset arvioivat ”väsymisen helposti” ja ”en ole liikunnallinen tyyppi” toiseksi ja kolmanneksi eniten liikunnan harrastamattomuuteen yhteydessä oleviksi tekijöiksi. Myös toiseksi yleisin syy Myllyniemen ja Bergin (2013, 77) tutkimuksessa liikkumattomuudelle oli liikunnan epämiellyttävyys. Heidän mukaansa kahdenkymmenen vuoden molemmin puolin iältään olevat kokevat liikkumisen epämieluisimmaksi. Tässä iässä tutkimuksen mukaan liikuntaharrastukset ovat usein myös vähimmillään. Tutkittavat kokivat myös lahjakkuuden puutteen sekä liikunnassa hyvin suoriutumisen olevan yhteydessä liikuntaharrastuksen puutteeseen. Edellä mainittujen tutkimuksien perusteella voidaan ajatella nuoren kokemuksen itsestään liikkujana vaikuttavan liikunnan harrastamiseen ja liikkumattomuuteen. Tämä vaikuttaa osaltaan myös liikunnan miellyttävyyteen.

Myllyniemen & Bergin (2013, 80) tekemässä tutkimuksessa joka kolmas seuraliikunnan lopettaneista oli lopettanut liiallisen kilpailuhenkisyiden takia. Tästä voidaan päätellä, että nuorelle ohjatussa liikunnassa esimerkiksi seuraliikunnassa tulevat kilpailulliset tilanteet, huonompi taitotaso sekä ympäristön luoma paine voivat olla este osallistumiselle.

Tutkimuksissa on todettu matalan tulotason olevan yhteydessä liikkumattomuuteen ja perheen sosioekonominen tila vaikuttaa nuoren liikuntaharrastukseen (Myllyniemi & Berg 2013, 78; Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 11). Tarkastellessa rahan osuutta liikuntaa vaikeuttavana tekijänä voidaan todeta liian kalliiden hintojen voivan olla este lapsen ja nuoren liikuntaharrastukselle (Suomi 2012b, 121- 122). Myllyniemen ja Bergin tutkimuksessa (2012, 78) noin kolmasosa nuorista piti kalleutta harrastusta estävänä tekijänä. Sillä oli yhteyttä niin koettuun tulotasoon kuin konkreettiseen tuloon. Vanhempien tulot ja rahan tärkeys korostuu yhä enemmän lasten liikunnassa siirryttäessä pois arkiliikunnasta ja liikuntaharrastuksista, jotka eivät lähtökohtaisesti ole maksullisia.

Kouluterveyskyselyssä 8. ja 9. luokkalaisista suomussalmelaisista 54 % vastasi, että vähintään yksi vanhemmista on ollut työttömänä tai pakkolomalla vuoden aikana. Hei-

dän kohdalla vanhempien työttömyys on lisääntynyt verrattuna edelliseen kyselyvuoteen. (Kivimäki ym. 2013, 15.)

Liikuntapaikkojen ja toiminnan puute on yhteydessä liikkumattomuuteen. Erityisesti maalaisseudulla puutteellisuus korostui liikuntaa hankaloittavana tekijänä. (Myllyniemi & Berg 2013, 78.) Suomen (2012a, 125) tekemän tutkimuksen mukaan nykyään erityisesti alueelliset erot korostuvat liikuntapaikkarakentamisessa. Lisäksi perheen sosio-ekonominen asema vaikuttaa tarjolla olevan liikuntavalikoiman käyttöön. Tutkimuksen mukaan kuitenkin nykyinen malli palvelee parhaiten juuri nuoria aikuisia, lapsia ja nuoria.

Oletetusti pitkät välimatkat liikuntapaikkoihin saattavat olla esteenä nuoren liikunnallisuudelle erityisesti ohjattuihin palveluihin osallistumiselle. Erityisesti maksua edellyttävä ja liikunta, joka edellyttää haja-asutusalueilla kuljetusta liikuntapaikalle aiheuttaa eri arvoisuutta. Fyysisen ympäristön tekijöistä asuinpaikan tyyppi on selkeimmin yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. (Laakson ym. 2006, 9 - 11.) Kouluterveyskyselyn mukaan valtakunnallisesti pisin koulumatka on ammattiin opiskelevilla. Heistä 40 prosentilla on yli 10 kilometrin matka kouluun. Lukiolaisista joka neljännellä ja peruskoululaisista joka viidennellä on matka yli 10 kilometriä. (Kivimäki ym. 2013, 38.)

Välimatka liikunnan esteenä on vähentynyt kaikissa muissa ELY- alueissa (Lappi, Oulu, Itä-Suomi, Sisä-Suomi, Länsi-Suomi ja Etelä-Suomi), paitsi Lapissa, vuosina 1998 ja 2009 6 - 17-vuotiaille tehdyn kyselytutkimuksen perusteella. Oulun seudun (Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnat) alueella muutos oli 20 prosentista 11 prosenttiin. Kuitenkin välimatkojen vaikutukseen nuorten liikkumiseen tulisi kiinnittää huomiota. (Suomi 2012b, 120 - 121.)

Kulkuyhteydet ovat myös yhteydessä liikunnan järjestämisen ajankohtaan. Suomen (2012b, 121) tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten liikkumisajankohtia on pystytty järjestämään viime aikoina yhä paremmin. Ainoastaan muutama prosenttia lapsista koki ne liikunnan harrastamisen estäväksi tekijäksi.

5 KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT

Kuntalain ensimmäisen pykälän mukaan kunta pyrkii edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja kestävästä kehitystä alueellaan (Kuntalaki 17.3.1995/365, 1§). Kunnan liikuntatoimen toiminta perustuu liikuntalakiin. Liikuntalain (18.12.1998/1054, 1§) tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa. Sen tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Liikunnan avulla pyritään edistämään tasa-arvoa ja suvaitsevuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävästä kehitystä. Liikuntalaki on uudistumassa vuoden 2014 aikana ja uusi laki tulee voimaan vuonna 2015 (Esitys uudesta liikuntalaista 2014, 10).

Liikuntalaki velvoittaa (18.12.1998/1054, 2 §), että kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Kunnallisen liikuntatoimen toimintaympäristö muodostuu kahdesta toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevasta osasta. Sisäinen toimintaympäristö käsittää kunnallisen hallinnon ja ulkoisella toiminta ympäristöllä tarkoitetaan kaikkia sidosryhmiä ja yhteistyötahoja, joita kunnan liikuntatoimella on. Kunnallisen liikuntatoimen organisaatiokenteet ovat läpikäyneet monenlaisia vaiheita ennen nykyistä tilaansa. Liikuntalain voimaantuminen vahvisti edelleen kunnallisen liikuntatoimen merkitystä. (Kurikka 1997, 7 - 11.)

Nuorten liikunnan edistämiseksi vaikuttavimpia ovat olleet hankkeet, joissa koulut, vanhemmat ja kunnan toimijat ovat tehneet yhteistyötä. Näissä on pyritty vaikuttamaan moneen eri liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta oleelliseen tekijään. (Tammelin 2008b, 47.) Yhteistyön ja sidosryhmien olemassa olo on siis ensiarvoisen tärkeää.

Suomussalmen kunnassa kunnallisiin liikuntapalveluihin kuuluu liikuntapalvelut, Kianta-opisto (kansalaisopisto), nuorisopalvelut ja perusopetus (Neuvonen 2014, 21 - 23). Tässä tutkimuksessa Suomussalmen kunnan liikuntapalveluilla tarkoitetaan kunnan ohjattua liikuntaa sekä ylläpitämiä liikuntapaikkoja, jotka mahdollistavat niin omatoim-

misen kuin organisoidun liikkumisen. Suomussalmen kunnan liikuntapalveluihin ei katsota kuuluvaksi esimerkiksi urheilu- ja liikuntaseurojen toimintaa sekä perusopetuksen liikuntakerhoja, vaikkakin ne tapahtuvat kunnan liikuntapalveluiden ylläpitämissä paikoissa.

Suomussalmen kunnan toiminta-ajatuksen mukaan kunta järjestää laadukkaita, hyvinvointia edistäviä palveluja ja luo mahdollisuuksia elinvoimaiselle toimintaympäristölle ja yritystoiminnalle, jotta kuntalaiset saavuttavat mahdollisimman hyvän ja turvallisen elämän. (Suomussalmen kunnan talousarvio 2014 ja taloussuunnitelma v. 2015 – 2016 2013, 19.) Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut huolehtivat liikunnan suunnittelemisesta ja kehittämisestä kunnassa sekä monipuolisien liikunnan harrastamismahdollisuuksien luomisesta ottaen huomioon myös erityisryhmät (Liikuntapalvelut n.d.).

Suomussalmen kunnan liikunnalliset palvelut jakautuvat kahteen osaan, jotka ovat sivistyspalvelut sekä tekniset palvelut. Liikuntapalveluiden vastuulla on kunnan liikunnan suunnittelu, edistäminen ja kehittäminen sekä painopisteiden määrittäminen. Liikuntapalvelut vastaavat myös erityisliikunnasta, tapahtumien järjestämisestä, sisäliikuntapaikoista, tilavarauksista ja seuratoiminnan tukemisesta. Tekniset palvelut hoitavat ulkoliikuntapaikkojen ja liikuntalaitoksien kunnossapidon. Kunnan toiminta-ajatuksesta on johdettu sivistyslautakunnan toiminta-ajatus, jonka yhtenä tavoitteena on kohottaa kuntalaisten tiedon tasoa ja hyvinvointia luomalla mahdollisuuksia monipuoliselle vapaa-ajan harrastustoiminnalle. (Neuvonen 2014, 7 - 8.)

Suomussalmella kunnan ylläpitämiä liikuntapaikkoja ovat kuntosali, Kiannon Kuohutvirkistyskylpylä, luistinalueet, hiihtoladut ja pururadat, palloilukentät (pesäpallo, jalkapallo, tennis), yleisurheilukenttä, frisbeegolf-rata, koulujen liikuntasalit ja liikuntahalli. Lisäksi kunnan alueella on retkeilypolkuja ja -reittejä. Pyöräilyyn soveltuvia kevyen liikenteen väyliä on noin 25 kilometriä ja pyöräilyyn soveltuvia teitä 58 kilometriä. Koululaisten liikkumismahdollisuudet on turvattu lähiliikuntapaikoilla. (Neuvonen 2014, 10 - 17.) Edellä mainituista palveluista Suomussalmen lukion ja Ruukinkankaan koulun (ylä- ja ala-aste) läheisyydessä sijaitsevat pallokenttä, yleisurheilukenttä, liikuntahalli, lähiliikunta-alue sekä hiihto- ja pururatoja.

Vuonna 2013 Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut sekä kansalaisopisto tiivistivät yhteistyötään ohjattujen liikuntapalveluiden tarjoamisessa. Liikuntapalveluiden rakenteel-

lisen muutoksen myötä Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät siirtyivät kansalaisopiston vastuulle. Kansalaisopiston vastuulla on noin 750 ohjaustuntia lukukaudella 2013 - 2014. Liikuntapalvelut vastaavat edelleen uimaopetuksesta, vesiliikuntaryhmistä sekä liikuntaneuvonnasta ja – tapahtumista. (Neuvonen 2014, 21.) Liikuntapalveluiden ohjattujen liikuntaryhmien ja Kansalaisopiston yhteistyönä tarjoamassa ohjatuista liikuntapalveluista löytyy muun circuitia, sisäpyöräily-kahvakuulaa, kahvakuulaa, sisäpyöräilyä sekä venyttelyä. Lisäksi tarjonnassa on vesivoimistelua - ja juoksua. (P. Neuvonen, henkilökohtainen tiedonanto 3.2.2014.) Tässä tutkimuksessa nämä ryhmät kuuluivat Suomussalmen liikuntapalveluiden ohjattuihin ryhmiin, vaikkakin ne ovat kansalaisopiston vastuulla.

Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden nykytilaa analysointiin SWOT- analyysillä kunnan liikuntastrategian suunnittelun yhteydessä. Analyysimuoto on nelikenttäanalyysi, jossa selvitetään halutun asian vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Vahvuutena vuoteen 2020 mennessä koettiin muun muassa hyvät liikunnan suorituspaikat ja kunnossa pito, lajitarjonnan monipuolisuus ja ammattitaitoiset ohjaajat. Liikuntapaikkojen sijaintia ja hoitoa sekä hyvin toimivia palveluja pidettiin vahvuutena, mutta liikuntapalveluiden tasapuolinen saavutettavuus ja sivukylien liikuntapaikkojen puuttuminen koettiin heikkoudeksi. Heikkoutena koettiin myös vaikeus saada nuoret liikkumaan ja liikuntaa tarvitsevien saavutettavuus. Mahdollisuutena koettiin yhteistyön tiivistäminen eri tahojen kanssa. Uhkana koettiin kunnan taloustilanteen vaikutus liikunnan mahdollisuuksien organisointiin ja ylläpitoon. (Neuvonen 2014, 41 - 42.)

Liikuntapalvelujen toimintamenoihin on laskettu yhteensä 1 251 000 euroa ja toimintatuotoille 436 000 euroa vuodelle 2014. Kunnan liikuntapalvelut pyrkivät tukemaan lasten ja nuorten liikuntaa monin tavoin. Kunnan sivistyslautakunta avustaa seuroja ja painotusta tullaan siirtämään enemmän lasten ja nuorten urheiluun vuonna 2014 tulevien muutoksien myötä. Liikunnan käyttömaksut ja kylpylän maksut pyritään pitämään mahdollisimman edullisina lapsille ja nuorille. (Neuvonen 2014, 17 - 19.)

6 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön aiheena oli Suomussalmen kunnan nuorten vapaa-ajan liikunta, liikuntapalvelutoiveet ja liikkumattomuuden taustalla olevat syyt. Tarkoituksena oli selvittää Suomussalmelaisten 12 - 22-vuotiaiden nuorten liikuntapalveluiden käyttöä sekä heidän toiveitaan liikuntapalvelutarjonnasta. Tarkoituksena oli myös kartoittaa mahdollisia liikkumattomuuden taustalla olevia syitä. Tavoitteena oli tarjota toimeksiantajalle tutkimustietoa, jota voidaan hyödyntää Suomussalmen kunnan nuorille suunnattujen vapaa-ajan liikuntapalveluiden kehittämisessä nuorten toiveita ja hyvinvointia tukeviksi.

Opiskelijan tavoitteena oli asiantuntijuuden kehittyminen nuorten liikunnassa, oman työskentelyn kriittinen arvioiminen sekä linkittyminen eri asiantuntijoihin ja organisaatioihin. Kajaanin ammattikorkeakoulun tavoitteena oli parempien suhteiden rakentaminen ympäröiviin kuntiin sekä aseman vahvistaminen liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntijoiden kouluttajana Kainuun alueella.

Tutkimuksen hypoteeseina oletettiin, että pitkät välimatkat ja taloudelliset tekijät vaikeuttavat nuorten ohjattuun liikuntaan osallistumista.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Miten Suomussalmelaiset nuoret liikkuvat vapaa-ajallaan?
2. Mitä Suomussalmen kunnan liikuntapalveluita nuoret käyttävät?
3. Mitä toiveita nuorilla on kunnan liikuntapalvelutarjonnasta?
4. Mitkä tekijät ovat liikkumattomuuden taustalla?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyöni toteutusta. Aluksi kerron valitusta tutkimusstrategiasta ja -menetelmästä sekä tutkimuksen kohdejoukosta. Sen jälkeen käsittelen aineistonkeruuta sekä analysointia.

Opinnäytetyö oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.) Kvantitatiivista tutkimusta nimitetään joissain yhteyksissä myös tilastolliseksi tutkimukseksi (Heikkilä 2008, 16). Kvantitatiivinen tutkimuksen keskeisiä piirteitä on aiemmat teoriat ja johtopäätökset aiemmista tutkimuksista. Tärkeää on sijoittaa tutkittava ilmiö johonkin teoriasuuntaukseen. Seuraavaksi tulee määrittellä keskeiset käsitteet, asettaa mahdolliset hypoteesit ja valita aineistonkeruumenetelmä. Aineistonkeruumenetelmät tulee soveltaa määrälliseen, numeraaliseen mittaamiseen. Tämän jälkeen valitaan koehenkilöt ja otantasuunnitelma. Lopuksi saatu aineisto tulee saattaa tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja kuvailla tulokset tilastollisin menetelmin. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.)

Kvantitatiivinen tutkimus vaatii riittävän suurta ja edustavaa otosta. Saatuja tuloksia voidaan havainnollistaa graafisin menetelmin. Tuloksista pyritään selvittämään asioiden välisiä riippuvuuksia, ilmiössä tapahtuneita muutoksia sekä yleistämään tulokset suurempaan joukkoon tilastollisen päättelyn keinoin. (Heikkilä 2008, 16.)

Tutkimusstrategialla tarkoitetaan menetelmällisten ratkaisujen kokonaisuutta. Tutkimuksen tehtävät ja ongelmat määrittelevät tutkimusstrategian ja yksittäisten tutkimusmetodien valinnan. (Hirsjärvi ym. 2009, 132.) Opinnäytetyössäni käyttämäni menetelmä oli survey-tutkimus. Tässä kerätään tietoa samassa muodossa jokaiselta valitulta yksilöltä. Tavallisesti käytetään kyselylomaketta ja kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2009, 134 - 135.)

Tutkimusmenetelmä koostuu havainnon keräämisen tavoista ja käytännöistä. Menetelmän valintaa ohjaa halutun tiedon luonne ja sen lähde. (Hirsjärvi ym. 2009, 183 - 184.) Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää vapaa-ajan liikuntaa koskevia asioita Suomussalmen kunnan nuorilta. Tutkimuksen suunnittelussa katsottiin tarpeelliseksi mahdollisimman monen kohdejoukon jäsenen mielipiteen sisällyttäminen tutkimukseen. Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kyselytutkimus. Hirsjärven ym. (2009, 195) mu-

kaan kyselytutkimuksen etuna on sen sopivuus laajan tutkimusaineiston keräämiseen. Menetelmänä kyselytutkimus on tehokas ja siihen voi sisällyttää monia asioita.

Tilastollisessa muodossa saatettu aineisto on nopea käsitellä ja analysoida tietokoneella (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Kyselytutkimus valittiin tutkimusotteeksi ajankäytön ja suuren otantakoon perusteella. Tutkimuksen validiuden kannalta menetelmä vaikutti parhaimmalta. Menetelmän nopeuden ansiosta tuloksien pohtimiselle ja lukijalle selkeään muotoon saattamiselle jää enemmän aikaa opinnäytetyön aikataulusta.

Heikkoutena menetelmässä on sen toimivuus vastaajan näkökulmasta. Vastaajat eivät välttämättä ole perehtyneet aihealueeseen ja annetut vastausvaihtoehdot aiheuttavat epäselvyyttä tai väärinymmärtämistä. Vastaajan suhtautumista tutkimukseen ja huolellisuutta sekä rehellisyyttä ei voida täysin taata. Joissakin tutkimuksissa kato voi muodostua suureksi. (Hirsjärvi 2009, 195.) Tutkimusta suunniteltaessa näihin seikkoihin kiinnitettiin erityisesti huomiota. Kyselystä pyrittiin tekemään selkeä, napakka ja tutkimuksen kohdejoukon näkökulmasta ymmärrettävä. Tutkimukseen vastattiin kouluaikana ja tutkijan ollessa paikalla. Tutkija pystyi vastaamaan kysymyksiin ja sai samalla kuvaa vastaajien määrästä. Tällä pystyttiin minimoimaan mahdollista katoa sekä vastauksien karhuamista jälkikäteen.

7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksessa nuoriksi määriteltiin henkilöt, jotka olivat 12 - 22-vuotiaita syntymävuotensa perusteella. Tämän perusteella tutkimukseen mukaan otettavat henkilöt olivat vuosina 1992 - 2001 syntyneitä. Suomussalmen kunnassa tarjotaan koulutusta lukio ja ammattilaiseen tasoon asti. Koulutuksen jälkeen nuoret hakeutuvat oletettavasti muualle koulutuksen perässä ja suurimman osan asuinkunta ei ole enää Suomussalmi. Nuorten tavoittamiseen parhaaksi ajankohdaksi heidän päivässään katsottiin koulu aika. Tutkimusta lähdettiin toteuttamaan yhdessä Suomussalmen ylä-asteen, ammattikoulun sekä lukion kanssa.

Yhdeksi tutkimuksen haasteista osoittautui kohdejoukon tavoitettavuus ja tutkimusajankohta. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa selvisi, että ammatillista koulutusta käy-

viä nuoria ei pystytty tavoittamaan heidän harjoitteluajankohtansa takia ja lukion viimeisen vuosikurssin opiskelijoilla oli kirjoitukset.

Tutkimuksen perusjoukkona toimivat Suomussalmen kunnan nuoret. Tutkimuksen otokseksi muodostuivat ylä-asteelaiset sekä lukion ensimmäiset ja toiset vuosikurssilaiset. Toteutusajankohtana lukiolaisia ensimmäisen vuosikurssin oppilaita oli 38 henkilöä. Toisen vuosikurssin oppilaita oli yhteensä 51 henkilöä. (T. Pulliainen 2014, henkilökohtainen tiedonanto 7.1.2014.) Lukuvuoden 2013 - 2014 oppilastilaston mukaan seitsemännellä luokalla olevia oppilaita oli 81. Kahdeksannella luokalla oli 87 oppilasta ja yhdeksännellä luokalla oli 86 oppilasta. Yhteensä peruskoulun yläluokilla oli 254 oppilasta. (Oppilastilasto lv.2013 - 2014, 2013)

Tutkimuksessa henkilön taustatietoja kysyttiin kokonaisuudessaan kolmella eri kysymyksellä (liite 1). Nämä olivat sukupuoli, syntymävuosi ja koulutus. Näistä muuttujista henkilön koulutustausta toimi tutkimuksen tärkeimpänä taustamuuttujana. Tähtisen, Laakkosen ja Brobergin (2011, 25 - 26) mukaan järjestysasteikollisia muuttujia sekä laadullisia muuttujia voidaan tutkimuksessa käyttää luokittelevina tekijöinä.

Tässä tutkimuksessa vastaajista (n=244) 56 % oli naisia ja 44 % miehiä. Vastaajien ikäjakauma jakautui vuosille 1995 - 2000 eli vastanneet olivat 15 - 21-vuotiaita. Vuonna 1998 syntyneet muodostivat suurimman ikäluokan (28 %) ja vuonna 1995 pienimmän (1 %). Vuonna 1996 syntyneitä oli 20 %, vuonna 1997 syntyneitä 15 %, vuonna 1999 syntyneitä 15 % ja vuonna 2000 syntyneitä 21 % nuorista (n=245).

Vastaajien koulutuksesta tiedettiin ennakolta, että he opiskelevat yläasteella tai lukion 1. tai 2. vuosikurssilla. Huomioitavaa oli, että ikä ei ole suorassa yhteydessä koulutusasteeseen. Saman ikäiset voivat olla kahdella eri koulutustasolla riippuen vastaajan syntymäkuukaudesta. Tuloksien perusteella eniten vastaajia (n =245) oli yhdeksännellä luokalla (29 %) ja vähiten vastaajia oli lukion ensimmäisellä vuosikurssilla (14 %). Seitsemännellä luokalla oli 22 % nuorista, kahdeksannella 15 % ja lukion toisella vuosikurssilla 20 % nuorista (n= 245). Tarkastellessa koulutusastetta ja ikäluokkaa, prosentit ovat kohtalaisen yhteneväisiä. Tämä parantaa tuloksien luotettavuutta.

7.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen kyselylomakkeen muotoileminen aloitettiin helmikuussa 2014. Päävastuu kysymysten muotoilemisesta oli tutkijalla, mutta yhteistyötä pyrittiin tekemään tiiviisti toimeksiantajan kanssa. Kysely syötettiin sähköiseen muotoon Webropol-ohjelmalle. Ohjelman käytössä sain apua Suomussalmen kunnan henkilökunnalta.

Kysely esitestattiin maaliskuussa 2014 yhdellä peruskoulu ja lukiolaisryhmällä. Tutkimuslomakkeen esitestauksella selvitetään kyselylomakkeen toimivuutta, käsitteiden ymmärrettävyyttä ja mahdollisia kysymysten väärinymmärryksiä. Testauksella pyritään myös selvittämään mittaako kysymyslomake juuri sitä, mistä tutkimuksessa halutaan saada tuloksia. Testauksen perusteella kysymyslomaketta muokataan tarvittaessa varsinaista tutkimusta varten. (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 14; Metsämuuronen 2006, 181; Heikkilä 2008, 61.) Esitestauksen yhteydessä testattiin myös tutkimuslupalomakkeen (liite 2) toimivuutta ja ymmärrettävyyttä.

Testaukseen otettiin mukaan kaksi ikäluokkaa, koska nuorten käsitys ja ymmärrys asioista voi olla erilainen riippuen ikäluokasta. Varsinaisessa tutkimuksessa kaikille ikäluokille käytettiin samaa kysymyslomaketta. Kysymykset tuli olla muodossa, jossa kaikki ymmärtävät ne samalla tavalla ikää katsomatta. Tämän vuoksi oli syytä testata lomaketta eri ikäluokan edustajilla. Kysymyslomake ei saanut myöskään olla liian pitkä, jotta nuoren mielenkiinto ja keskittyminen säilyisi vastatessa.

Esitestauksen perusteella kyselylomaketta muutettiin lopullisen kyselylomakkeen kysymyksien viisi ja seitsemän osalta. Lomakkeeseen lisättiin täydentävä kysymys vapaaajan liikunnan muodosta (kysymys numero viisi). Lisäksi ”en käytä mitään palveluita”- vastausvaihtoehdosta (kysymys numero seitsemän) poistettiin täsmennys omatoimisesti liikkumisesta, sillä omatoiminen liikunta on mahdollista esimerkiksi Suomussalmen kunnan liikuntapalveluita kuten kuntosalia tai pururatoja käyttämällä.

Alle 15-vuotiaan vanhemmille suunnattu tutkimuslupalomake (liite 3) toimitettiin Suomussalmen ylä-asteelle maaliskuun lopussa. Tutkimusta aloittaessa huomattiin, että vanhempien tavoittaminen nuorten kautta oli hankalaa. Alle 15-vuotiaat ilman huoltajan kirjallista lupaa osallistuivat myöhemmin tutkimukseen koulun rehtorin myöntämän arvion (liite 4) perusteella perustuen tutkimuseettisen lautakunnan lausuntoon

(Tutkimuseettinen lautakunta 2009, 5). Vanhempia informoitiin Wilma- järjestelmän kautta tutkimuksesta. Vanhemmalla oli tällöin mahdollisuus kieltää lapsen osallistumisen tutkimukseen tai lapsen antamien vastausten käyttämisen tutkimuksessa. Alle viisitoista vuotiaat allekirjoittivat itse suostumuksensa tutkimukseen. Viisitoistavuotias tai vanhempi allekirjoitti tutkimuslupalomakkeen tutkimustilaisuudessa ja heidän vanhempiaan ei informoitu erikseen tutkimuksesta.

Varsinainen tutkimus toteutettiin huhtikuun toisella viikolla 2014. Nuoret vastasivat kyselytutkimukseen heidän kouluaikaanaan. Molempiin esitestaukseen sekä varsinaiseen kyselytutkimukseen vastattiin suljetussa luokkatilassa. Tässä tutkimuksessa lomakkeiden jako toteutettiin sähköisesti internetlinkin avulla, jonka vastaaja sai henkilökohtaisesti osallistuessaan kyselyyn. Mahdolliset ulkopuoliset häiriötekijät minimoitiin sulkeamalla luokan ovi, jotta nuori pystyi suuntaamaan keskittymisensä tutkimukseen vastaamiseen. Kaikille tutkittaville selvitettiin sanallisesti mistä tutkimuksessa on kysymys ja mitä tutkimuksen termeillä tarkoitetaan. Tarvittaessa nuori sai kysyä kysymyksiä. Näillä asioilla pyrittiin tutkimukseen suhtautumiseen vakavasti sekä parantamaan kyselylomakkeen ymmärrettävyyttä.

7.3 Kyselylomake

Tutkimuksen kyselylomake oli standardoitu. Tällä tarkoitetaan sitä, että haluttu selville saatava asia kysytään kaikilta vastaajilta samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 193.) Tämän tutkimuksen muotona käytettiin verkkokyselyä kontrolloidusti. Informoitu kysely on yksi kontrolloidun kyselyn muotoja. Tutkimuksessa tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti. Informoidussa kyselyssä tutkija kertoo samalla tutkimuksen tarkoitukselta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. Vastaajat täyttävät lomakkeet itsenäisesti. (Uusitalo 1995, 91.) Hirsjärvi ym. (2009, 196 - 197) korostavat tätä edelleen yhtenä kyselymuotona.

Tutkimuksen kyselylomake suunniteltiin opinnäytetyöntutkimusta varten. Kyselylomakkeen laatimisen taustana käytettiin Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2013 ilmenneitä aihepiirejä sekä tutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä soveltaen niitä varsinaiseen opinnäytetyön kyselylomakkeeseen kahden kysymyksen osalta (Myllyniemi & Berg 2013). Taustana käytetyt kysymykset muokattiin vastaamaan opinnäytetyön tutkimuk-

sen tavoitetta sekä tarkoitusta ja ne koskivat aihepiireiltään liikuntapalveluiden käyttöä sekä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä.

Kysymys numero seitsemän on mukailtu apuna käyttäen Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 kysymyksistä K4801- K4810, joka koskee liikunnan harrastamisesta eri tasoilla (Myllyniemi ym. 2013, 127). Opinnäytetyön kysymyslomakkeen kysymykseen numero kolmetoista on poimittu teemoja Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa saatujen tuloksien aihepiirien perusteella (Myllyniemi ym. 2013, 77 - 79).

Esitestauksen jälkeen tehtyjen muutoksien myötä lopullinen kyselylomake koostui kokonaisuudessaan kolmetoista eri kysymyksestä, jotka koskivat vastaajan taustatietoja, vapaa-ajan liikuntaa, liikuntapalveluiden käyttöä sekä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Taustatietoja ja vapaa-ajan liikuntaa selvitettiin molempia kolmella kysymyksellä (kysymysnumerot 1 - 3 ja 4 - 6). Liikuntapalveluiden käyttöä kysyttiin viidellä kysymyksellä (kysymysnumerot 7 - 11) sekä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä kahdella kysymyksellä (kysymysnumerot 12 - 13).

Lomakkeessa on sijoitettu yleisemmät kysymykset alkuun ja spesifiset lomakkeen loppupuolelle. Kyselylomake voi koostua avoimista ja monivalintakysymyksistä sekä asteikkoihin perustuvista kysymyksistä. Avoimissa kysymyksissä vastaaja voi avoimesti kertoa mielipiteensä, sille varattuun tyhjiin tilaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 198 - 201.) Tässä tutkimuksessa tällainen kysymys oli esimerkiksi selvitys liikuntapalvelutoiveista (kysymysnumero 11).

Monivalintakysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivimman (Hirsjärvi ym. 2009, 198 - 199). Tällaisia kysymyksiä kutsutaan myös strukturoiduksi kysymyksiksi (Heikkilä 2008, 50). Vastausvaihtoehdon jälkeen voi olla avoin vaihtoehto, jolla pyritään täydentämään saatua vastausta. Tällöin kyseessä on avoimen ja strukturoidun kysymyksen välimuoto. (Hirsjärvi ym. 2009, 199.) Tässä tutkimuksessa tällainen oli esimerkiksi kysymys liikuntapalveluiden käytöstä (kysymysnumero 7). Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä vastaaja valitsee määritellyltä skaalalta vaihtoehdon, joka sopii hänen mielipiteeseensä väittämästä (Hirsjärvi ym. 2009, 200). Tässä tutkimuksessa skaalan ääripäinä käytettiin vaihtoehtoja ”ei lainkaan” ja ”erittäin paljon” (kysymysnumero 13).

7.4 Aineiston käsittely

Kyselylomake syötettiin sähköiseen muotoon Webropol- kyselytutkimusohjelmalle. Saaduista tuloksista muodostettiin ohjelmalla taulukko, joka oli muodoltaan siirrettävissä SPSS-tilasto-ohjelmalle. Tuloksia tarkastettiin kaikkien vastanneiden osalta (liite 5). Tämän jälkeen tulokset rajattiin koskemaan myös eri koulutustasoja (liitteet 6 ja 7) sekä liikuntaryhmiä (liitteet 8, 9 ja 10). Kaikista tarkastelluista ryhmistä otettiin tulokset tilastollisessa muodossa kaikkien kysymyksien osalta.

Kysymykset seitsemän, kahdeksan, kymmenen ja kaksitoista analysointiin monivastausmuuttuja- menetelmällä. Näissä kysymyksissä vastaajalla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Jokaisesta kysymykseen kuuluvasta muuttujasta muodostettiin oma nimetty ryhmämuuttuja esimerkiksi palveluiden käyttö. Tällöin kaikkien muuttujien frekvenssit ja prosentit saatiin samaan taulukkoon. Analyysi tehtiin SPSS- ohjelmasta löytyvällä monivastausmuuttuja- toiminnolla.

Keskeiset tulokset on seuraavassa osiossa esitetty sanallisesti ja niistä on tehty havainnollistavat graafiset esitykset käyttäen Microsoft Excel- taulukkolaskentaohjelmaa. Kuvioissa tulokset esitettiin prosentteina, sillä ne ovat lukijalle ymmärrettävämpiä. Histogrammia käytettiin kuvaamaan jatkuvaa muuttujaa. (Tähtinen ym. 2011, 60 - 61.) Tässä tutkimuksessa liikkumattomia, vähän liikkuvia ja hyvin liikkuvia kuvatessa käytettiin histogrammia, jossa pylväät ovat kiinni toisissaan. Kuvioiden teossa noudatettiin Hirsjärven ym. (2009, 348) ohjeita kuvioiden yksiselitteisyydestä, koosta ja ulkonäöstä.

Tässä tutkimuksessa osassa sanallisista vastauksista käytettiin hyödyksi sisällönanalyysiä menetelmänä. Sisällönanalyysi voidaan liittää menetelmänä erilaisiin tutkimuksiin. Sitä ei tule ainoastaan pitää laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmänä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.) Sisällönanalyysi voidaan nähdä kahdessa eri merkityksessä. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan analyysiä, jossa tekstin sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata sisältö sanallisesti. Sisällönanalyysistä voidaan käsitteenä puhua tarkoittaen niin sisällönanalyysiä kuin -erittelyä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107- 109.) Eskolan ja Suorannan (1998, 188) mukaan sisällön erittely koostuu monista erilaisista tavoista luokitella ja järjestää laadullista aineistoa.

Aineistolähtöisessä analyysissä luodaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu vastauksien lukemisesta ja sisältöön perehtymisestä. Tämän jälkeen aineisto pelkistetään siten, että karsitaan tutkimuksesta epäoleellinen pois. Tätä vaihetta ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistosta pelkistetään olennaiset ilmaukset. Ryhmittelystä samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään yhdeksi nimetyksi luokaksi. Tätä luokkaa kutsutaan alaluokaksi. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä alkuperäisinformaation käyttämät kielelliset ilmaukset ryhmitellään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Näistä muodostuvat ylä- ja pääluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111- 114.) Tässä tutkimuksessa osa avoimista vastauksista analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Ilmaisut pelkistettiin edellä kuvatun teorian pohjalta ja nimettiin ne yhdeksi yläluokaksi. Tarvittaessa käytettiin alaluokkia.

Eskolan ja Suorannan (1998, 186) mukaan sisällön erittelyssä tutkimusongelmiin vastaan tilastollisin menetelmin eli lasketaan kuinka monta kertaa jokin asia toistuu. Tässä tutkimuksessa tuloksien tarkastelun helpottamiseksi laskettiin myös termien toistuvuus yhden yläluokan sisällä eli kuinka monta kertaa yläluokan aihepiiriin on viitattu. Viittaukset voivat olla yksisanaisia tai muutaman sanan pituisia riippuen vastaajasta. Viittaukset näkyvät ilmaisun pelkistämävaiheessa.

Litteessä yksitoista on havainnollistettu mallilla tässä tutkimuksessa saatujen vastauksien pelkistämistä sekä niiden ryhmittelyä yhdeksi luokaksi eri kysymyksien osalta. Liitettä tarkastellessa on hyvä huomata, että se ei sisällä kaikkia nuorten vastauksia kysymyksiin. Liitteen tarkoituksena on toimia mallina sisällönanalyysistä sekä yläluokkien syntyisestä.

8 TULOKSET

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 250 vastaajaa. Heistä 245 henkilöä oli syntynyt vuosina 1992 - 2001 ja tämän perusteella heidät voitiin määritellä nuoriksi eli 12 - 22 - vuotiaiksi. Tämän perusteella he kuuluivat haluttuun kohdejoukkoon. Tarkemmat vastaajien taustatiedon on kuvattu aikaisemmassa luvussa seitsemän (katso kohta 7.1).

Analysointi vaiheessa osista kyselylomakkeen kysymyksistä jäi puuttumaan vastauksia tai vastaukset jouduttiin hylkäämään. Vastaajat olivat joko jättäneet vastaamatta kysymykseen tai heidän vastauksensa oli ristiriidassa aikaisempien vastauksien kanssa. Tällöin vastauksista ei voitu tehdä todenmukaisia tulkintoja. Nämä kohdat koskivat liikkumista, liikkumisen tapoja sekä liikuntapalvelujen käyttöä. Tulevaisuuden liikuntapalveluiden käyttö ja toiveet sekä liikkumiseen vaikuttavat tekijät otettiin huomioon kaikilta vastaajilta.

Tässä luvussa käsitellään ensiksi suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikuntaa. Tämän jälkeen perehdytään tuloksiin liikuntapalveluiden käytöstä tutkimus hetkellä ja tulevaisuudessa. Lopuksi käsitellään liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä.

8.1 Suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikunta

Suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikuntaa kysyttiin kokonaisuudessaan kolmella kysymyksellä koskien liikkumista, liikkumisen tapoja ja liikunnan määrää. Suositusten mukaan kaikkien 7 - 18-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1 - 2 tuntia joka päivä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 - 19). Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 18 - vuotiaiden ja vanhempien tulisi liikkua useana päivänä viikossa vähintään 150 min eli 2h 30 minuuttia reippaasti tai 75 min eli 1 h 15 min rasittavasti viikossa (World Health Organization 2010, 26; Physical activity Guidelines for Americans 2008, 22). Liikkumattomia ovat henkilöt, jotka liikkuvat alle 15 minuuttia päivässä (Karvinen ym. 2010, 6).

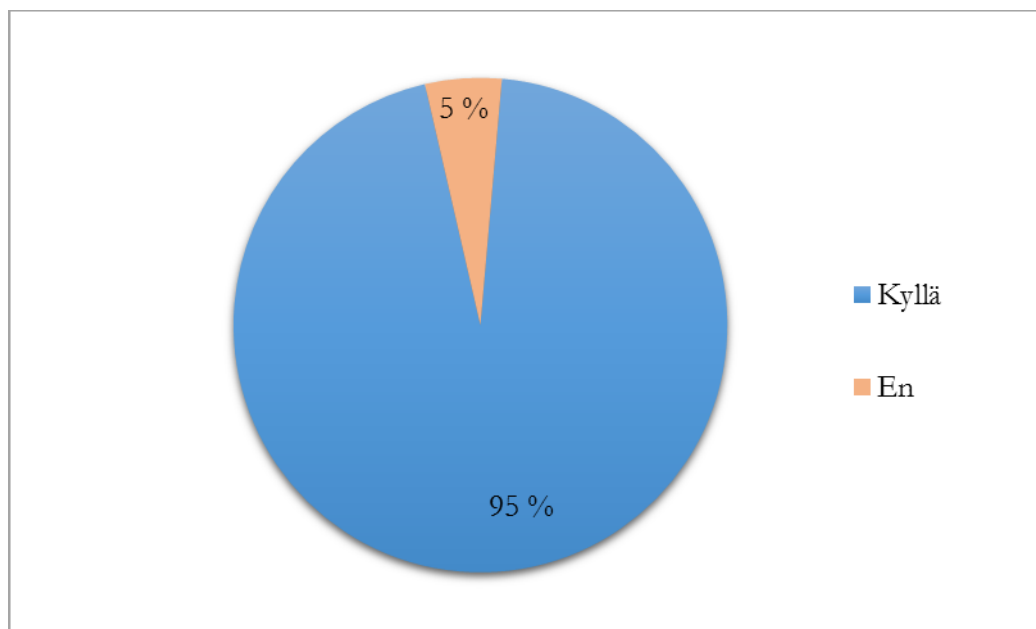
Liikunnan määrän perusteella vastanneet jaoteltiin kolmeen ryhmään. Tutkimuksen tavoitteena ei ollut selvittää tarkkaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrää vaan

tarkkailla luokittelun avulla, mitkä tekijät vaikuttivat liikkumiseen erityisesti vähän liikkuvien ja liikkumattomien henkilöiden kohdalla. Tämän vuoksi eri-ikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksien liikunnan ohjemääriä pyrittiin yhdenmukaistamaan.

Tässä tutkimuksessa liikkumattomia olivat henkilöt, jotka harrastavat liikuntaa alle 15 minuuttia päivässä. Vähän liikkuvia olivat henkilöt, jotka liikkuvat yli 15 minuuttia, mutta alle 45 minuuttia. Henkilöt, jotka harrastivat liikuntaa 45 minuuttia ja sen yli päivässä katsottiin olevan hyvin liikkuvia nuoria. Tässä tutkimuksessa näistä kolmesta luokasta käytetään yhteisnimitystä liikuntaryhmät.

8.1.1 Liikunnan määrä ja liikkumisen tavat vapaa-ajalla

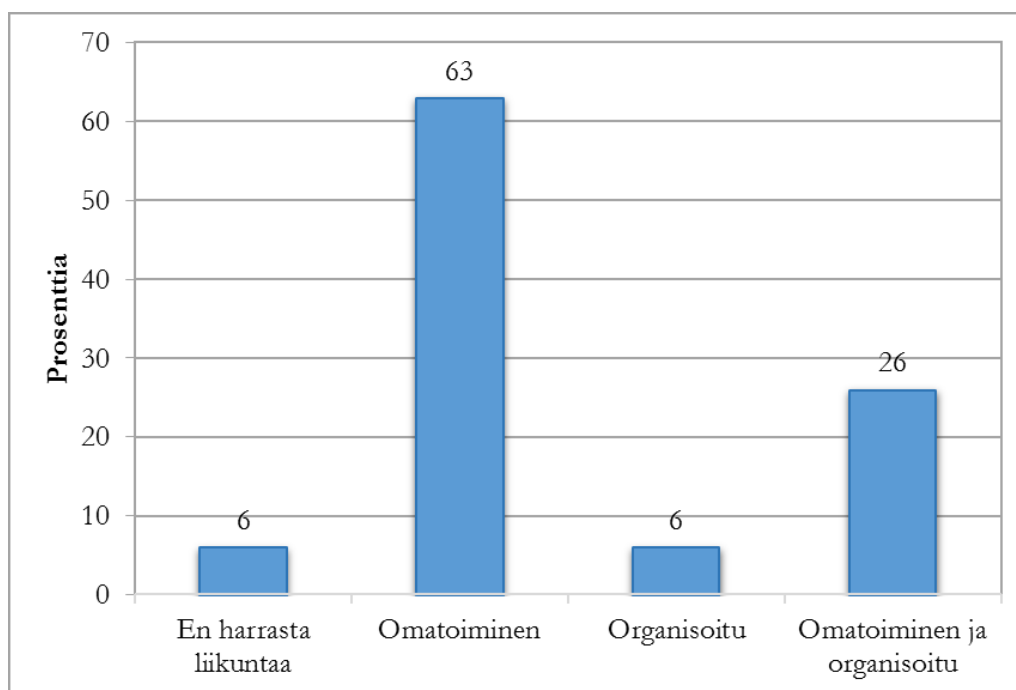
Neljännessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin harrastavatko he liikuntaa. Vastausvaihtoehtoina oli kyllä tai ei. Tuloksien perusteella (kuvio 4) vastaajista (n=228) suurin osa kertoi harrastavansa liikuntaa vapaa-ajalla. Vain 5 % vastaajista ilmoitti, että ei harrasta liikuntaa lainkaan.



KUVIO 4. Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana (n=228)

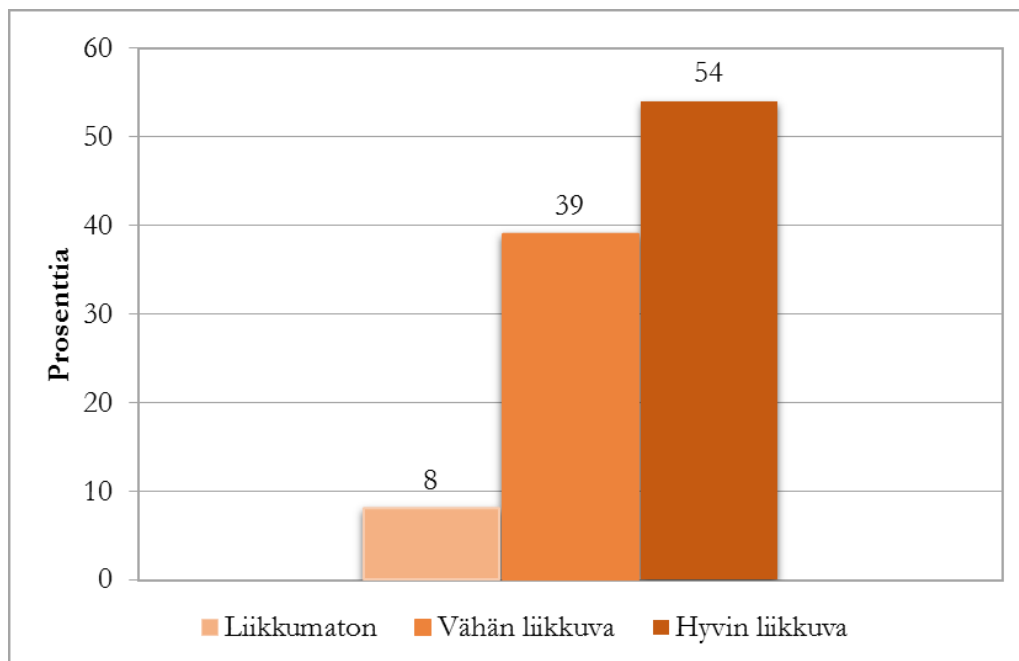
Viidennessä kysymyksessä selvitettiin miten vastaaja liikkuu vapaa-aikanaan. Vastausvaihtoehtoina oli ”en harrasta liikuntaa”, ”omatoimisesti”, ”organisoidusti” ja ”omatoimisesti ja organisoidusti”. Kysyttäessä liikkumisen tapoja 63 % vastaajista (n=227) liikkui

ainoastaan omatoimisesti, mikä oli yli puolet vastaajien määrästä. Omatoimisesti sekä organisoidusti liikkui 26 %. Vastaajista 6 % ei harrastanut liikuntaa lainkaan, mikä oli kohtalaisen yhteneväinen edellisessä kysymyksessä saatuihin tuloksiin liikuntaa harrastamattomista henkilöistä. Organisoidussa liikunnassa liikkui 6 % vastanneista nuorista. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Liikunnan harrastamisen tavat (n=227)

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin keskimääräistä liikunnan määrää minuutteina päivässä. Tähän perustuen vastanneet nuoret jaoteltiin karkeasti liikuntaryhmiin. Tuloksien (kuvio 6) perusteella nuorista (n=228) 8 % kuului liikkumattomien ryhmään, jotka liikkuvat alle viisitoista minuuttia päivässä. Vähän liikkuvia (15 – 44 minuuttia) oli 39 % nuorista. Hyvin liikkuvia oli 54 % nuorista.

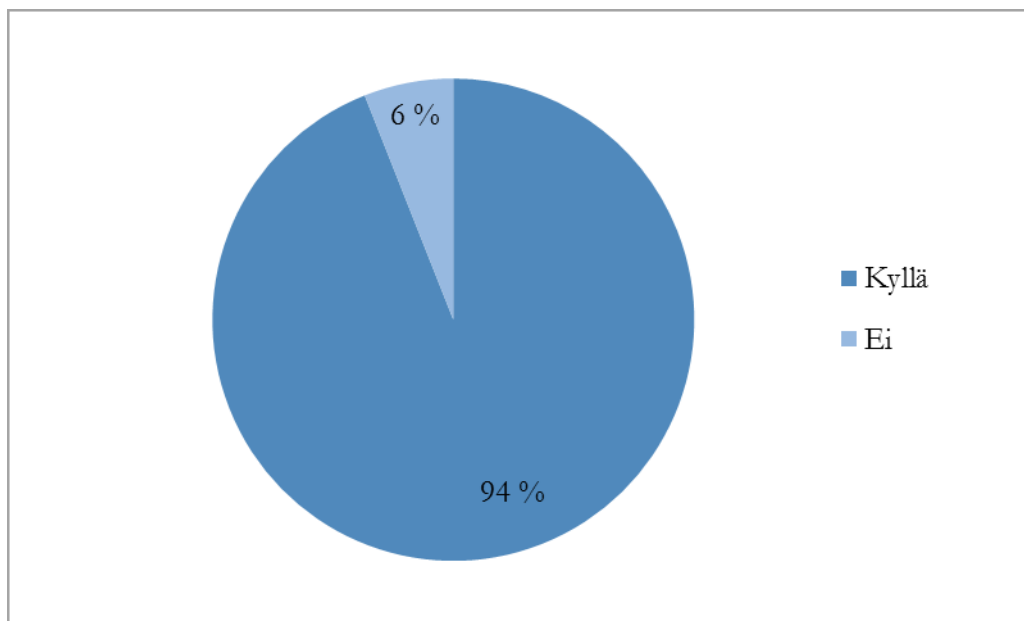


KUVIO 6. Liikkumattomien, vähän liikkuvien ja hyvin liikkuvien jakauma (n=228)

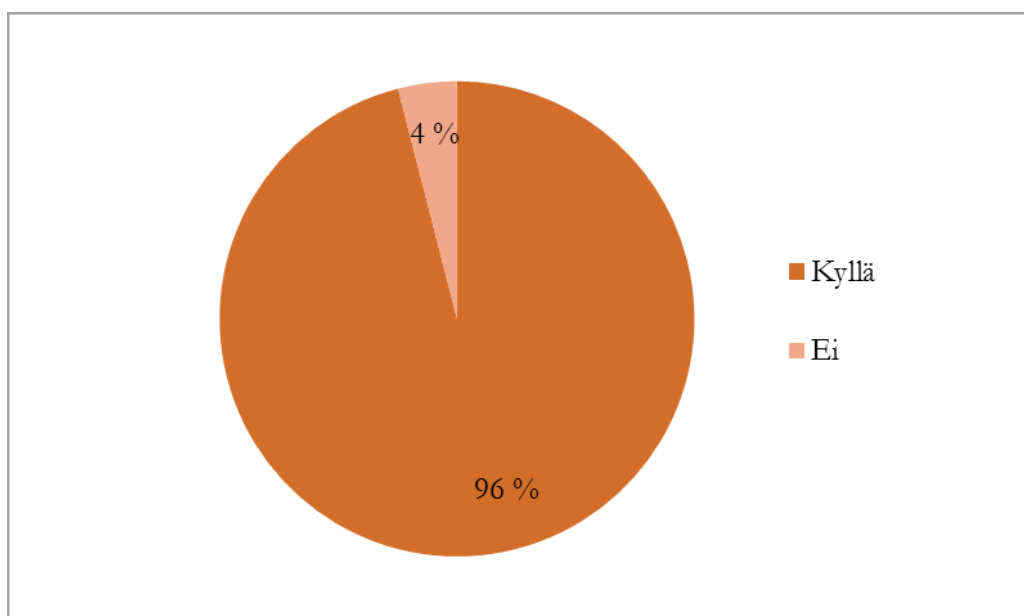
8.1.2 Koulutustaustan yhteys vapaa-ajan liikkumiseen

Seuraavaksi tarkasteltiin koulutustaustan yhteyttä edellä esiteltyihin kolmeen muuttujaan. Nämä olivat liikunnan harrastaminen, liikkumisen tapoja sekä liikunnan määrä. Liikunnan määrää tarkastellessa on käytetty eri liikuntaryhmien (liikkumattomat, vähän ja hyvin liikkuvat) nimityksiä. Tutkimustuloksia vertaillessa tulee ottaa huomioon, että ryhmät olivat hyvin erikokoisia. Lisäksi tarkastelimme tuloksia ylä-asteelaisten ja lukio-laisten osalta erikseen.

Tutkimuksien perusteella ylä-asteelaisista (n= 150) liikuntaa harrasti 94 % (kuvio 7). Lukiolaisista (n=78) liikkui hieman suurempi osuus verrattuna ylä-asteelaisiin. Lukiolaisista 96 % harrasti liikuntaa ja liikuntaa harrastamattomien osuus oli 4 % (kuvio 8).



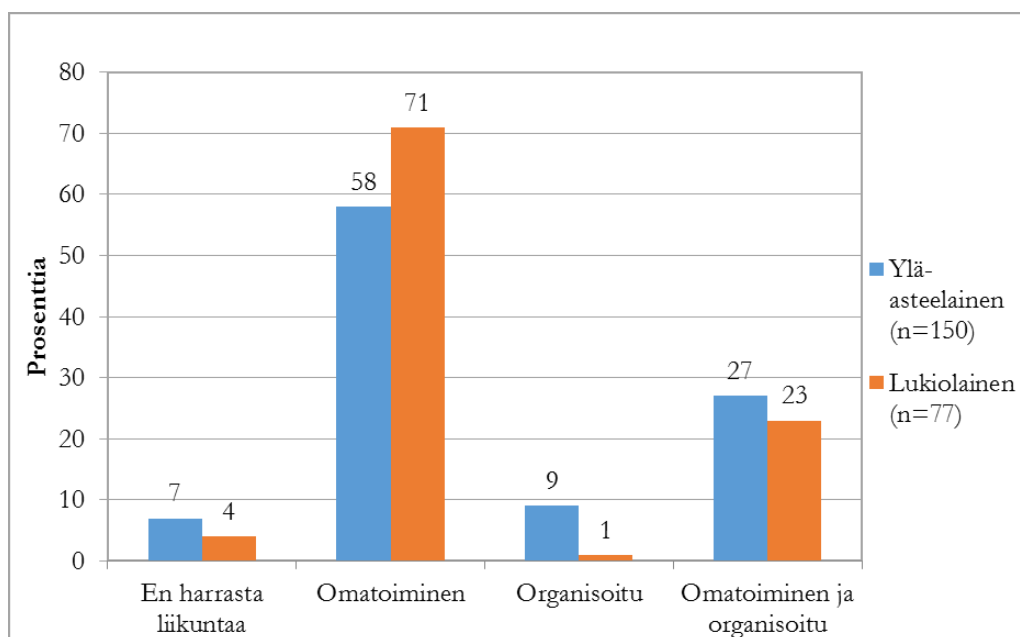
KUVIO 7. Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana ylä-asteelaisilla (n=150)



KUVIO 8. Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana lukiolaisilla (n=78)

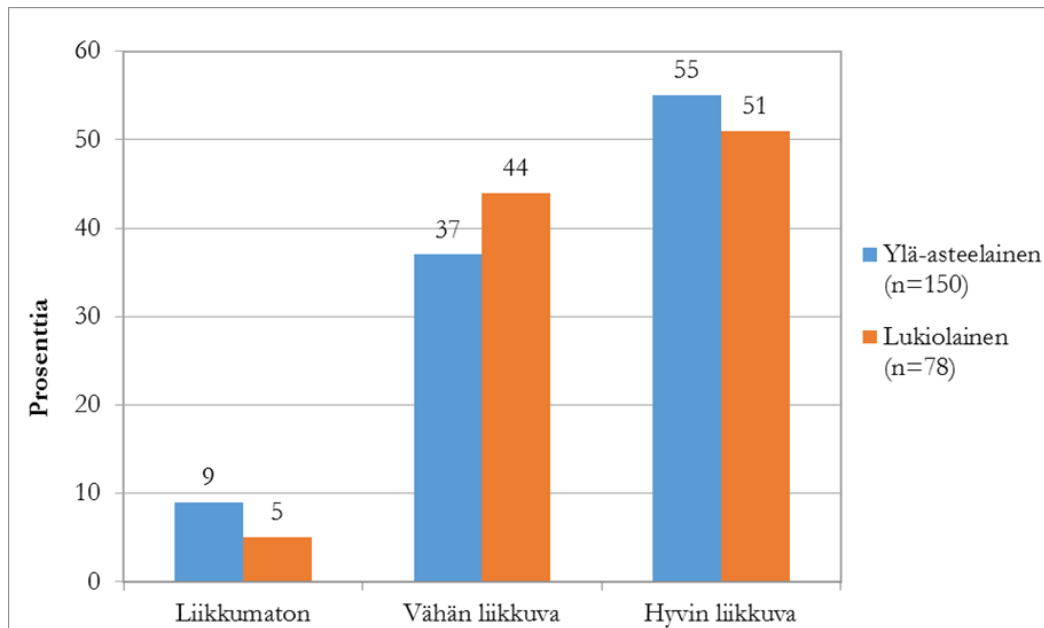
Suurin osa ylä-asteelaisista (n= 150) liikkui omatoimisesti (58 %) ja toiseksi yleisin liikkumisen tapa oli liikkuminen omatoimisesti sekä organisoidusti (27 %). Lukiolaisista 71 % harrasti liikuntaa omatoimisesti ja 23 % liikkui sekä omatoimisesti että organisoidusti. Molemmilla koulutusasteilla omatoiminen liikunta muodosti suurimman liikunnan muodon. Toiseksi suosituin liikkumisen muoto vapaa-aikana oli organisoidun ja omatoimisen yhdistelmä.

Koulutusasteesta riippumatta organisoidun liikunnan määrä jää hyvin pieneksi. Yläasteelaisista 9 % käytti organisoidun liikunnan palveluja ja lukiolaisista enää 1 %. Tässä kysymyksessä vastausvaihtoehtona oli myös liikunnan harrastamattomuus vapaa-aikana. Yläasteelaisista 7 % ei liikkunut tämän kysymyksen perusteella ja lukiolaisista 4 %. (Kuvio 9.) Tuloksessa on pieniä eroavaisuuksia edellisiin tuloksiin (kuviot 7 & 8) liikunnan harrastamisesta.



KUVIO 9. Liikunnan harrastamisen tavat ylä-asteelaisilla ja lukiolaisilla

Liikunnan määrän perusteella (kuvio 10) yläasteelaisista (n=150) liikkumattomaksi henkilöiksi määriteltiin 9 % ja lukiolaisista (n=78) 5 %. He harrastivat liikuntaa vapaa-aikana 0 - 14 minuuttia.



KUVIO 10. Liikkumattomien, vähän ja hyvin liikkuvien jakauma ylä-asteella ja lukiossa

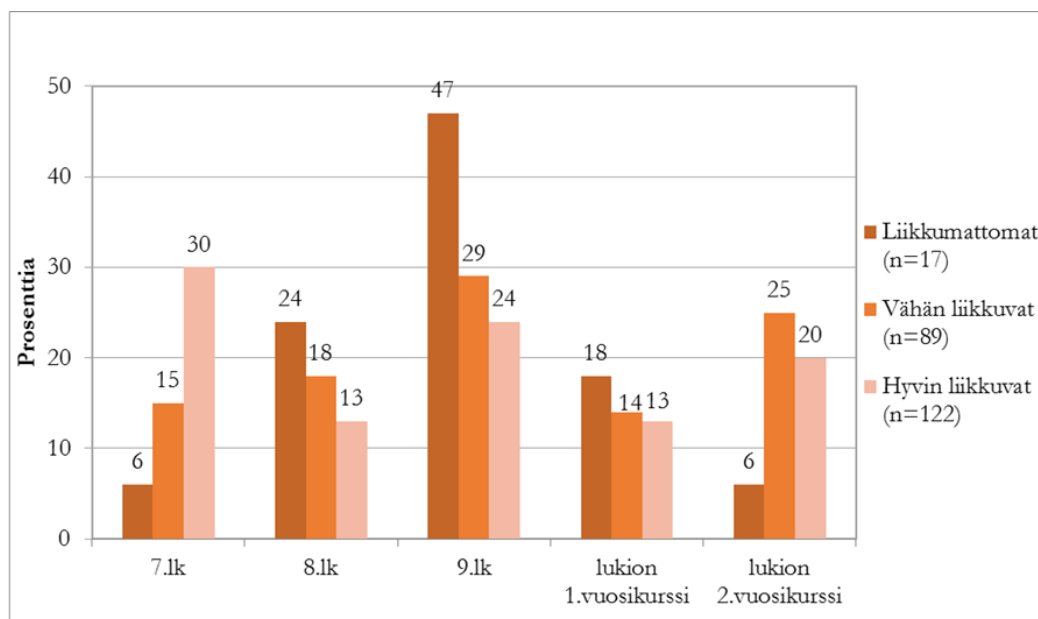
Edellisissä tuloksissa vastausvaihtoehdon ”en harrasta liikuntaa” valinnoita oli (kuviot 7 & 9) keskimäärin 7 % ylä-asteelaisista. Vastaavasti lukiolaisista määrä oli 4 % (kuviot 8 & 9). Liikkumattomia oli ylä-asteelaisista 9 % ja lukiolaisista 5 % (kuviot 10.) Teoriassa voisimme ajatella, että ylä-asteelaisista 7 % ei harrasta liikuntaa ollenkaan. Jäljelle jäävä määrä 9 % eli 2 % liikkuu hieman, mutta alle 14 minuuttia päivässä. Vastaavasti lukiolaisista 4 % ei liiku ollenkaan päivässä ja 1 % alle 14 minuuttia. Tällä pystymme selittämään liikkumattomien suuremman prosenttimäärän verrattuna ”en harrasta liikuntaa” vastanneiden määrään. Kuitenkaan ei voida olla täysin varmoja, että vastaajat ovat ymmärtäneet käsitteen samalla tavalla.

8.1.3 Vapaa-ajan liikunta liikkumattomilla ja vähän liikkuvilla

Seuraavaksi tarkastellaan vapaa-ajan liikkumista erityisesti liikkumattomien ja vähän liikkuvien osalta (liitteet 8 & 9). Lisäksi tarkastellaan tarkemmin heidän jakautumista eri koulutusluokille. Aikaisempien tuloksien perusteella todettiin, että ylä-asteella liikkumattomia oli enemmän kuin lukiossa.

Liikkumattomien osuus kasvaa selkeästi yhdeksännellä luokalla. Silloin liikkumattomien osuus on 47 % vastanneista yhdeksäsluokkalaisista. Toiseksi suurin määrä liikku-

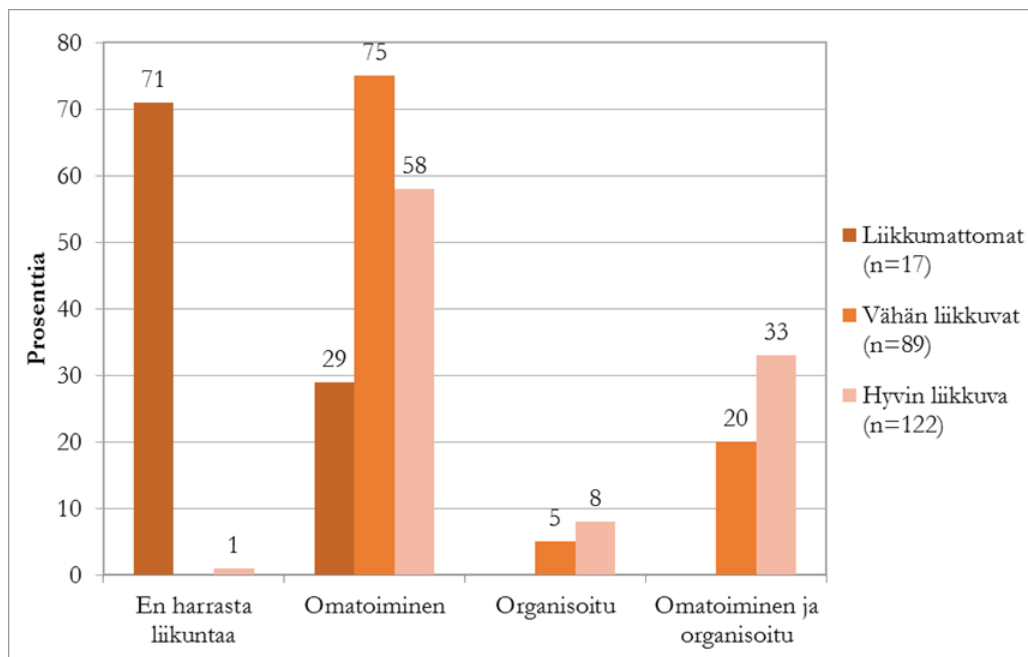
mattomia oli kahdeksannella luokalla (24 %). Liikkumattomien henkilöiden määrä prosentteina oli seitsemännellä luokalla ja lukion toisella vuosikurssilla samansuuruinen (6 %). Liikkumattomien määrä ylittää vähän liikkuvien ja liikunnallisten määrän kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla ja lukion ensimmäisellä vuosikurssilla. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Liikkumattomien, vähän ja hyvin liikkuvien jakauma eri koulutusasteilla

Seuraavaksi tarkastelimme liikuntaryhmien vapaa-ajan liikkumisen tapoja. Liikkumattomista (n=17) 71 % ei harrastanut liikuntaa ollenkaan vapaa-aikanaan. Omatoiminen liikunta on ainoa liikkumisen tapa, jota liikkumattomat harrastivat. Omatoimista liikuntaa harrasti liikkumattomista 30 %. Liikkumattomat eivät myöskään harrastaneet ollenkaan organisoitua liikuntaa tai omatoimisen ja organisoidun liikunnan yhdistämistä vapaa-ajallaan. (Kuvio 12.)

Vähän liikkuvista (n=89) 76 % harrasti liikuntaa omatoimisesti. Omatoimisesti sekä organisoidusti liikuntaa harrasti 20 % ja organisoidusti 5 %. Tulokset liikunnan muodon suosiosta olivat samankaltaiset kuin liikunnallisilla henkilöillä. Heistä (n= 121) omatoimisesti liikkui 58 %. Toiseksi suosituin liikkumisen tapa oli omatoiminen sekä organisoitu. Organisoituun liikuntaan osallistui 8 % liikunnallisista. (Kuvio 12.)



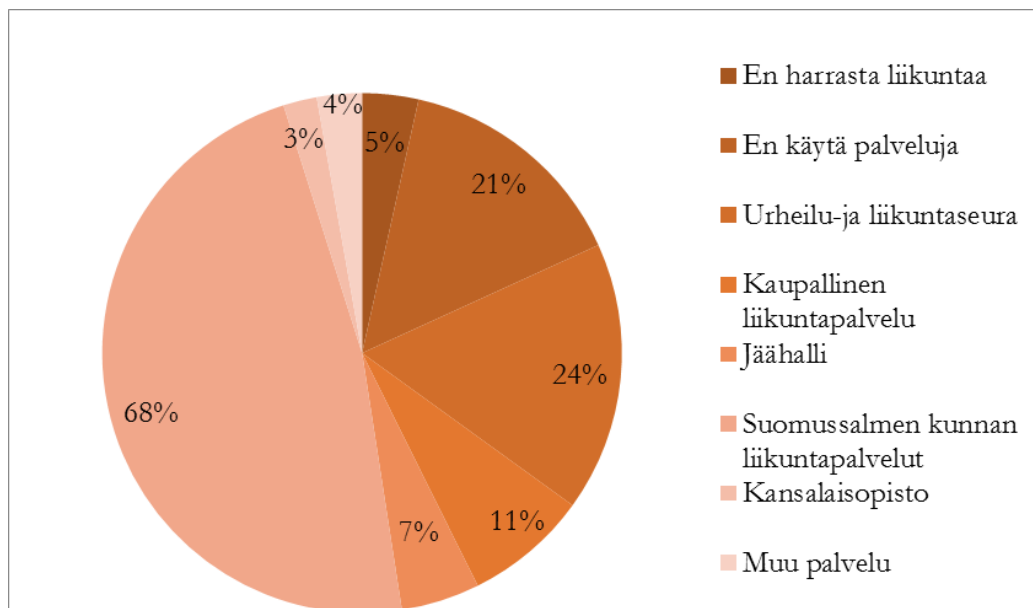
KUVIO 12. Liikunnan harrastamisen tavat vapaa-ajalla liikkumattomilla, vähän ja hyvin liikkuvilla

8.2 Liikuntapalveluiden käytön nykytilanne

Kysymyslomakkeessa selvitettiin nuorilta liikuntapalveluiden käyttöä ja toiveita viidellä kysymyksellä. Neljä niistä liittyi palveluiden käyttöön ja yksi kysymys liikuntapalvelutoiveisiin. Tuloksien analysoinnissa käytettiin sekä tilastollisia menetelmiä, että sisällönanalyysiä.

Kysymyksessä numero seitsemän kartoitettiin mitä palveluja vastaaja käytti. Tällä pyrittiin selvittämään kuinka paljon nuoret käyttävät muita liikuntapalveluita sekä Suomussalmen kunnan liikuntapalveluita.

Nuori pystyi valitsemaan kysymyksessä useamman vaihtoehdon, joten yhteenlaskettu prosenttimäärä ylittää sata prosenttia. Kysyttäessä liikuntapalveluiden käytöstä 68 % vastanneista (n=215) vastasi käyttävänsä Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden palveluita. Seuraavaksi yleisintä oli urheilu- ja liikuntaseurojen palveluiden käyttö, jota käytti vastanneista 24 %. Vastanneista 21 % ilmoitti, että he eivät käytä palveluita lainkaan. Muita palveluita käytti 4 %. (Kuvio 13.)



KUVIO 13. Liikuntapalveluiden käyttö (n=215)

Sanallisen analyysin (liite 11) perusteella muut palvelut olivat pääasiallisesti Suomussalmen kunnan alueella sijaitsevia ulkoliikunnan paikkoja kuten lenkkipolkuja sekä frisbee-golfratoja. Yksi henkilö käytti kunnan ulkopuolista palvelua lasketteluun. Käytössä oli yhden henkilön osalta myös sisätiloja. Voidaankin todeta, että osa muista palveluista kuuluu Suomussalmen kunnan liikuntapalveluihin.

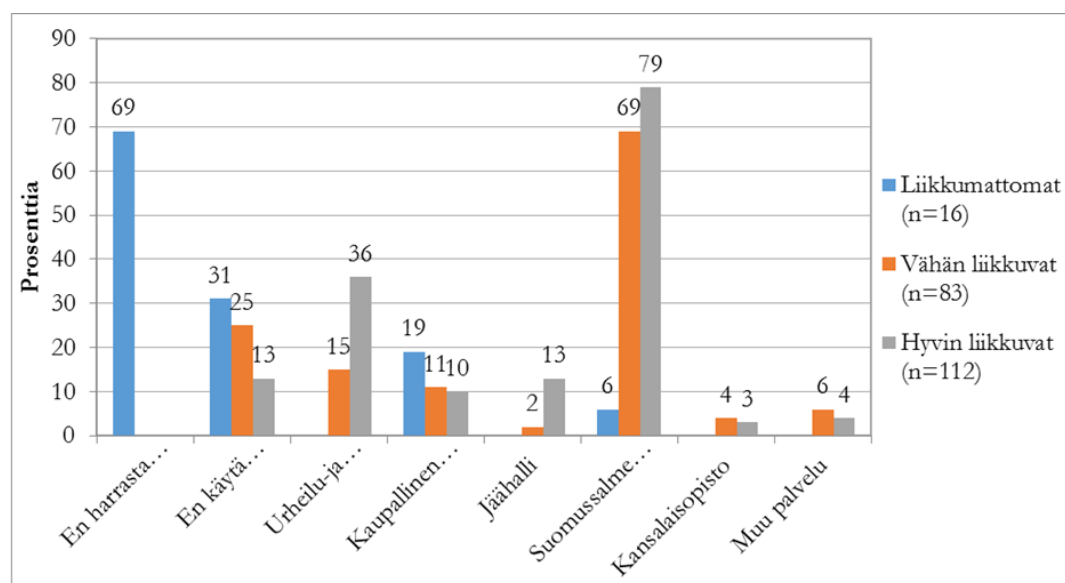
Kysymyksen yhteydessä analysoitiin tarkemmin myös liikuntapalveluiden käyttöä liikkumattomien ja vähän liikkuvien osalta. Vastaaja pystyi valitsemaan kysymyksestä useamman vaihtoehdon, joten vastausten kokonaisprosenttimäärä ylitti sata prosenttia.

Kuten aikaisemmin todettiin, liikkumattomat nuoret liikkuivat pääasiallisesti omatoimisesti ja organisoitua liikuntaa ei harrastettu vapaa-ajalla. Liikkumattomien henkilöiden (n=16) kohdalta tutkittaessa 69 % vastasi, että ei harrasta liikuntaa. Tämä vastaa suunnilleen aiemmin tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia (katso kuvio 12). Liikkumattomista 31 % ei käyttänyt palveluja. Käytetyt palvelut olivat kaupallisia 19 % tai kunnan liikuntapalveluja 6 %. Huomioitavaa on, että palveluiden käyttö voi edelleen tapahtua omatoimisesti. (Kuvio 14.)

Vähän liikkuvista (n=83) 25 % vastasi, että ei käytä palveluita lainkaan. Heistä 69 % käytti Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja, 15 % urheilu- ja liikuntaseuran palveluja, 11 % kaupallisia palveluja ja 2 % jäähallia. Muita palveluita käytti 6 % vähän liikku-

vista. Sanallisten vastausten perusteella näitä olivat frisbeegolf-rata ja lenkkipolut. Nämä palvelut sisältyvät Suomussalmen kunnan liikuntapalveluihin. (Kuvio 14.)

Vertaillen eri liikuntaryhmiä voidaan huomata, että liikuntapalveluiden käyttämättömyys vähentyy liikunnan määrän kasvaessa. Liikunnan määrän lisääntyessä (liikuntaryhmät) palveluiden käyttö liikkumisessa lisääntyy ja monipuolistuu. Samalla lisääntyy erilaisten organisoivaa liikuntaa järjestävien tahojen liikuntapalveluiden käyttäminen. (Kuvio 14.)

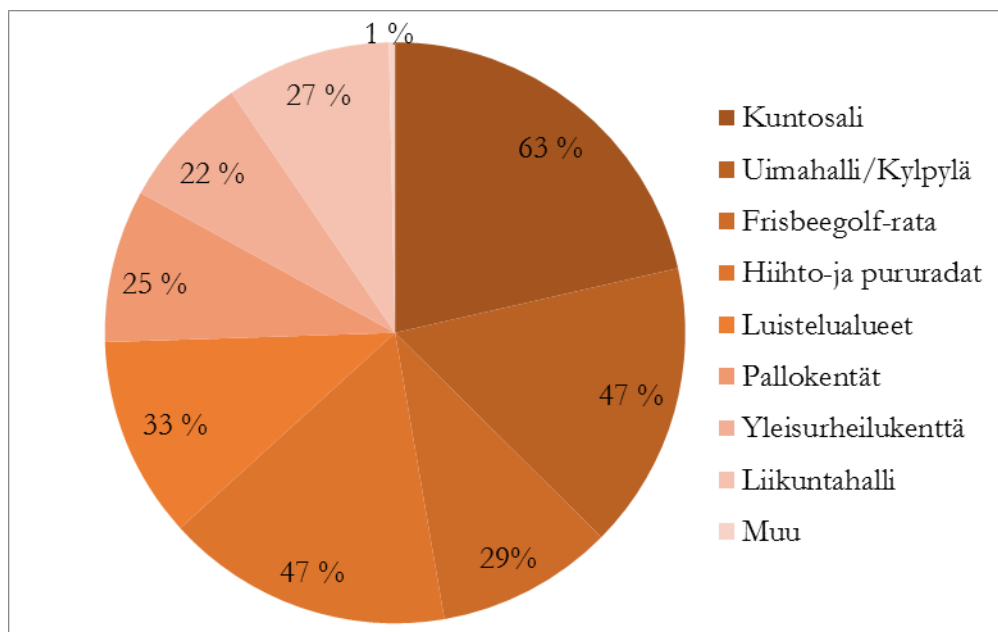


KUVIO 14. Liikuntapalveluiden käyttö liikkumattomilla, vähän ja hyvin liikkuvilla

Kahdeksannes kysymys esitettiin vastaajille, jotka ovat edellisessä kysymyksessä maininneet käyttävänsä Suomussalmen kunnan liikuntapalveluita. Tarkentavat kysymyksenä selvitettiin, mitä palveluita vastaaja käytti omatoimisesti. Kysymyksessä omatoimisella liikunnalla on tarkoitettu järjestämätöntä liikuntaa vapaa-aikana, joka perustuu omaan kiinnostukseen. Liikkuminen voi tapahtua yksin tai kaverin kanssa. Tähän ei sisälly järjestettyä liikuntaa. Tavoitteena oli selvittää käyttäjämäärien jakautumista nykyisin Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden sisällä.

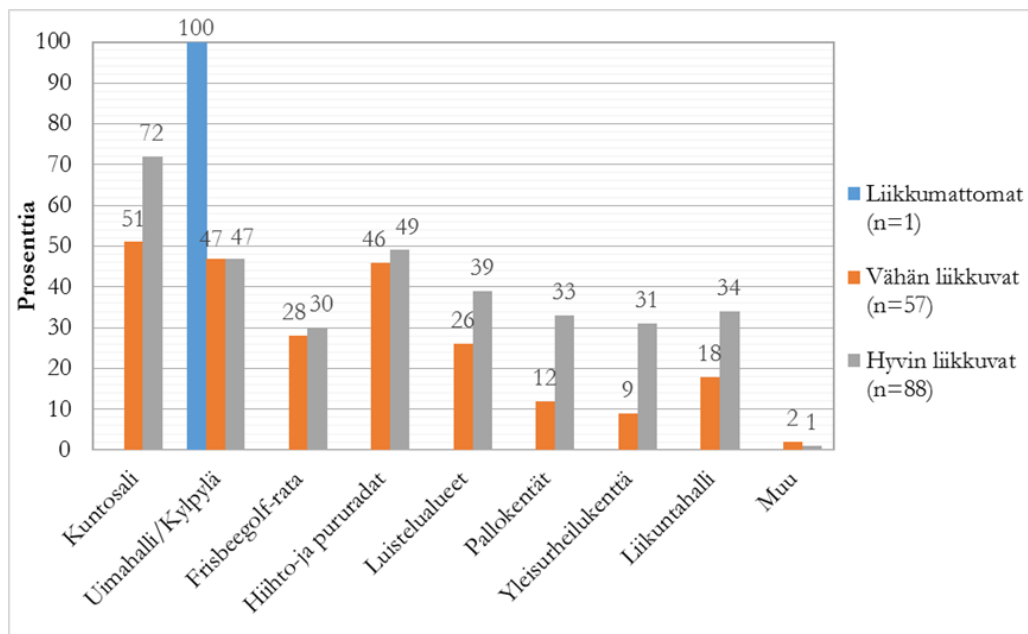
Suomussalmen liikuntapalveluiden käyttäjiltä kysyttiin vielä tarkentavana kysymyksenä palveluiden käytöstä omatoimisesti tällä hetkellä. Omatoimisesti liikkuen yleisin käytettävä palvelu oli kuntosali, jota käytti 63 % vastanneista (n=147). Seuraavaksi yleisimmät olivat uimahalli ja kunnan ylläpitämät hiihto- ja pururadat, joita molempia ilmoitti käyttävänsä 47 % vastaajista. (Kuvio 15.) Muista palveluista sanallisten vastauk-

sien perusteella, toinen ei kuulunut Suomussalmen kunnan liikuntapalveluihin ja toinen vastaus oli epäselvä.



KUVIO 15. Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden käyttö (n=147)

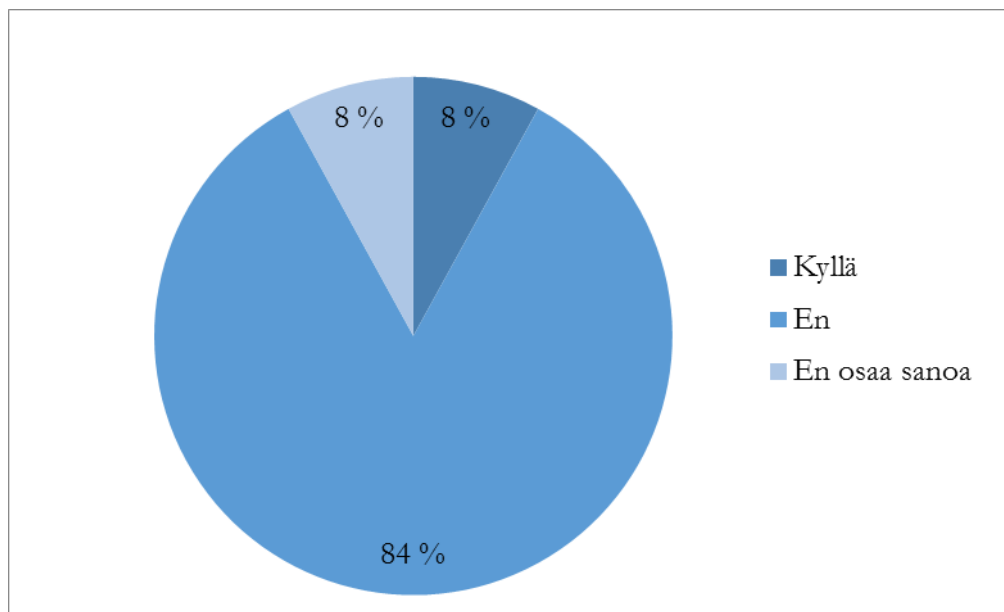
Liikkumattomat (n=1) henkilöt käyttivät ainoastaan uimahallia. Vähän liikkuvista (n=57) 51 % käytti kuntosalia, 47 % uimahallia ja 46 % hiihto- ja pururataa. Vähiten käyttöä oli muille liikuntapalveluille sekä yleisurheilukentälle. Vähän liikkuvista 2 % vastasi käyttävänsä muita palveluita. (Kuvio 16.) Sanallisista vastauksista selvisi, että muut palvelut eivät ole Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja. Hyvin liikkuvien kohdalla tilanne oli samanlainen lukuun ottamatta yhtä vastaajaa joka vastasi liikkuvansa ulkona. Tällöin käytössä voi olla esimerkiksi kunnan ylläpitämät lähiliikunta-alueet.



KUVIO 16. Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden käyttö liikkumattomilla, vähän ja hyvin liikkuvilla

Yhdeksännes kysymys koski ohjattujen liikuntapalveluiden käyttöä. Vastausvaihtoehtoina olivat ”Kyllä, missä?”, ”En” ja ”En osaa sanoa”. Tämän kysymyksen kautta pyrittiin selvittämään osallistuiko vastaaja Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden järjestämään organisoituun liikuntaan vapaa-ajalla. Tuloksia analysoitaessa huomattiin, että kysymys olisi tarvinnut vielä tarkennusta kyseessä olevan Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden ohjatut palvelut. Osa vastaajista oli ymmärtänyt tarkoitettavan kunnan alueella tarjottavia liikuntapalveluja, joihin esimerkiksi seuratoiminta sisältyy. Sanallisten vastauksien avulla saatiin selville tarkemmin Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden organisoituja liikunnassa kävijät.

Vastanneista (n=242) 8 % kertoi käyvänsä kunnan ohjatuissa liikuntapalvelussa ja 84 % ilmoitti, että eivät käytä palveluja. Vastaajista 8 % ei osannut sanoa käyttävätkö ohjattuja liikuntapalveluita. (Kuvio 17.)

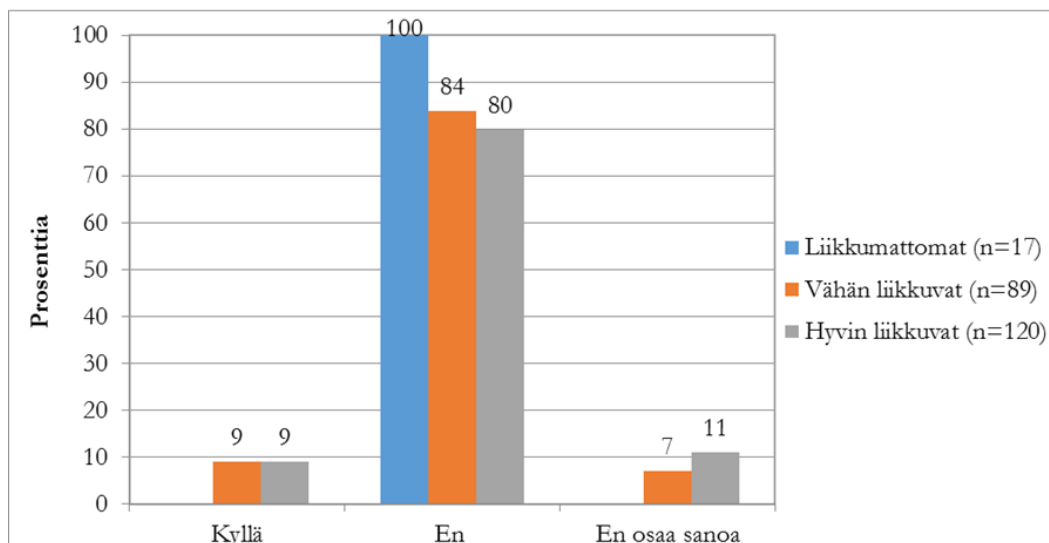


KUVIO 17. Suomussalmen kunnan ohjattujen ryhmien käyttö (n=242)

Ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjistä (n=19) sanallisten vastauksien perusteella neljä henkilöä (21 %) käytti Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden ohjattuja palveluja. Yleisimpiä lajeja olivat kahvakuula, jossa kävi kolme henkilöä. Molempiin uintikerhoon ja sisäpyöräilyyn ilmoitti osallistuvansa yksi henkilö. Näin ollen Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjiä on sanallisten vastauksien perusteella 2 % kaikista kysymykseen vastanneista (n=242).

Vertaillessa liikkumattomia ja vähän liikkuvia, liikkumattomista henkilöistä kukaan ei käyttänyt ohjattuja liikuntapalveluja (n=17). Vähän liikkuvista henkilöistä 9 % vastasi käyttävänsä ohjattuja palveluita (n=89) ja 84 % vastanneista ei käyttänyt palveluita. (Kuvio 18.) Sanallisen analyysin perusteella vähän liikkuvista yksi henkilö kävi Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden ohjatussa ryhmässä, joka oli kahvakuula. (Liite 9.)

Hyvin liikkuvista 9 % vastasi käyttävänsä palveluja. Heistä 80 % ei käyttänyt ohjattuja palveluita. (Kuvio 18.) Hyvin liikkuvista kolme henkilöä käytti Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden ryhmiä. Nämä olivat uintikerho, kahvakuula sekä kahvakuula ja spinning yhdistelmätunti. (Liite 10.)



KUVIO 18. Suomussalmen kunnan ohjattujen ryhmien käyttö liikkumattomilla, vähän ja hyvin liikkuvilla

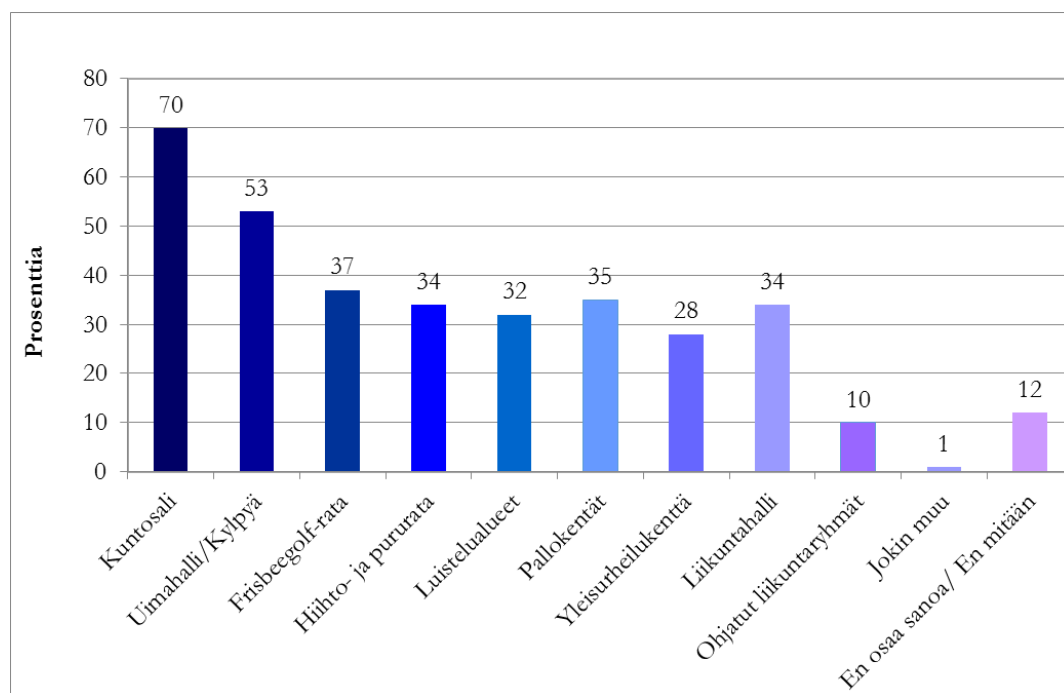
8.3 Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa

Kysymyksissä kymmenen ja yksitoista selvittiin asiakkaan toiveita liikuntapalveluista. Kymmenennessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin mitä Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja hän haluaisivat käyttää tulevaisuudessa. Tulokset analysoitiin käyttäen monivastausmuuttuja- analyysiä.

Vastausvaihtoehtojen ”ohjatut liikuntaryhmät” ja ”muu, mikä?” kohdalla vastaajalta pyydettiin tarkentamaan mitä palveluita hän haluaisi käyttää. Vastauksista mukaan otettiin ne, jotka tutkijan mielestä vastasivat jollakin tavalla kysymykseen ja olivat tulkittavissa. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä. Vastatut palvelut ryhmiteltiin ensiksi pelkistettyihin vastauksiin. Tämän jälkeen vastauksista etsittiin yhteinen alakategoria sekä yläkategoria. (Liite 11.)

Tutkimuksessa selvisi, että tulevaisuudessa kuntosali ja uimahalli olisivat suosituimpia liikuntapalveluita Suomussalmen kunnan liikuntapalveluista. Nuorista (n=244) 70 % vastasi haluavansa käyttää tulevaisuudessa kuntosalia ja 53 % uimahallia. Nuorten keskuudessa myös frisbeegolf- rata (37 %), pallokentät (35 %) ja liikuntahalli (34 %) ovat palveluita, joita halutaan käyttää tulevaisuudessa. (Kuvio 19.)

Ohjattuja liikuntaryhmiä halusi käyttää 10 % vastaajista. Avoimien vastauksien perusteella erilaisia ryhmäliikunta tunteja toivottiin eniten (n=20). Suosituimpia olivat zumba, spinning, jooga ja kahvakuula. Näissä zumban mainitsi seitsemän vastannutta, spinningin neljä ja molemmat joogan sekä kahvakuulan mainitsi kolme vastanneista. Muita toivottuja palveluita olivat tempupotkulautailuryhmä, koripallokenttä.

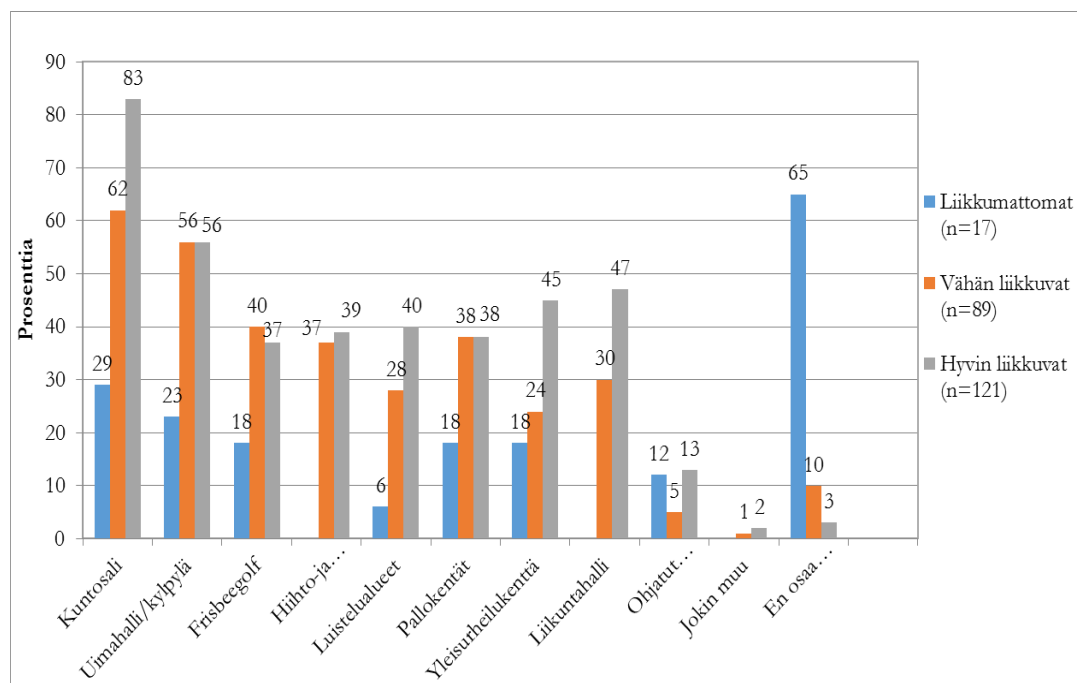


KUVIO 19. Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa (n=244)

Liikkumattomista vastanneista 65 % ei osannut sanoa mitä palvelua haluaisi käyttää tulevaisuudessa. Eniten palveluista vastauksia saivat kuntosali ja uimahalli. Kuntosalia halusi tulevaisuudessa käyttää 30 % liikkumattomaksi määritellyistä henkilöistä ja uimahallia 24 %. Suositut palvelut tulevaisuudessa ovat myös frisbeegolf, pallokenttä ja yleisurheilualue, joita kaikkia halusi käyttää 18 % liikkumattomaksi määritellyistä henkilöistä. Ohjattuja palveluita halusi käyttää 12 %. (Kuvio 20.) Toivotut ohjatut palvelut olivat tanssi ja pallokerho (liite 8).

Vähän liikkuvien keskuudessa tulevaisuudessa halutaan käyttää eniten kuntosalia (61 %) ja uimahallia (56 %). Seuraavaksi suosituimpia ovat frisbeegolf-alueet, pallokentät, hiihto- ja pururadat sekä liikuntahalli. (Kuvio 20.) Liikunnallisten henkilöiden toiveet olivat samansuuntaiset. Liikunnan määrän kasvaessa pienempi osa vastaajista ei osan-

nut kertoa omia toiveitaan. Toivottuja ohjattuja liikuntaryhmiä olivat lesmills-tunnit ja zumba. (Liite 9.)



KUVIO 20. Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa eri liikkumattomilla, vähän liikkuvilla ja hyvin liikkuvilla

Lopuksi, kysymyksessä yksitoista selvitettiin avoimella kysymyksellä vastaajan toiveita liikuntapalveluista. Avoimen kysymyksen vastauksen kautta pyrittiin saamaan vastauksia liikuntapalvelujen kehittämiseen. Vastaajaa pyydettiin tämän vuoksi perustelemaan vastaustaan. Samankaltaiset vastaukset ryhmiteltiin yhdeksi alaluokaksi. Tämän jälkeen alaluokista muodostettiin yhteinen yläluokka. Luokkien sisällä analysoitiin vastauksien lukumäärä ja niitä verrattiin toisiinsa. Yläkategorioihin vastauksien lukumäärä on suurempi kuin vastaajien, koska osassa vastauksista esiintyi useampia luokkien aihepiirejä. (Liite 11) Kysymykseen vastasi yhteensä 245 vastaajaa. Heistä kuusi vastaajaa oli jättänyt vastaamatta. Vastauksia eri yläkategorioihin saatiin yhteensä 241 kappaletta. (Taulukko 1.)

YLÄKATEGORIA/ALAKATEGORIA	MÄÄRÄ (FREKVENSSI)
EI TOIVEITA LIIKUNTAPALVELUTARJONTAAN	124
Ei toiveita	52
Ei osaa sanoa	25
Ei tarvitse palveluita	2
Ei toiveita, koska ei käytä palveluita	4
Ei toiveita, koska asuu eri paikkakunnalla	2
Tyytyväinen nykyiseen tarjontaan	39
TOIVEISIIN EI TÄSMENNYSTÄ	4
LIIKUNTAAN OSALLISTUMISEN TUKEMINEN ERI ELÄMÄNTILANTEISSA	9
Pitkät välimatkat	5
Talous	4
OHJATUT LIIKUNTAPALVELUT	61
Ohjattua toimintaa	3
Palloilulajit	13
Taitoluistelu	2
Kuntosali	4
Muut toivotut lajit	8
Ryhmäliikunta	30
Ratsastusretket	1
PALVELUIDEN MONIPUOLISTAMINEN:	41
Ulkoliikunta	23
Sisäliikunta	18
PAREMPI ILMAPIIRI	1
TAPAHTUMAT	3
Yhteensä	241

TAULUKKO 1. Tulevaisuuden liikuntapalvelutoiveet

Suurimmassa osassa vastauksista (n=241) ei ollut toiveita liikuntapalveluihin. Syinä tähän ilmeni muun muassa vastaajien tyytyväisyys nykyiseen tarjontaan tai epävarmuus omasta mielipiteestä.

”En oikeastaan mitään koska omasta mielestäni suomussalmella on jo nyt tarpeeksi hyvät liikuntapalvelut”

”Nykyiset palvelut on ihan hyviä, mutta niitä voisi mainostaa enemmän.”

”En osaa sanoa, koska en käytä niin paljon järjestettyjä liikuntapalveluita.”

Noin 25 % saaduista vastauksista (n=241) koski ohjattuja liikuntapalveluita. Eniten toivottiin ryhmäliikuntaa kuten tanssia, BodyPumpia, LessMills-tunteja, aerobicia, pilatasta ja joogaa. Toiseksi eniten haluttiin erilaisia palloilulajeja kuten salibandyä, koripalloa ja pesäpalloa. Lisäksi toivottiin ohjausta kuntosalille. Muita toivottuja ohjattuja palveluita olivat yksittäiset muut lajit, taitoluistelu sekä ratsastusretket. Lisäksi vastauksissa toivottiin erityisesti nuorille suunnattua ohjattua palvelua.

”Ohjattu liikunta vapaa-ajalla.”

”Nuorille ohjattuja liikuntaryhmiä. ohjattuja tunteja joilla oppisi ruokavaliosta ja liikunnasta.”

Noin 17 % vastauksista toivottiin palveluiden monipuolistamista. Palveluiden monipuolistaminen koski kahta aihepiiriä: ulkoliikuntaa ja sisäliikuntaa. Ulkoliikunnassa toivottiin muun muassa pidempiä pururatoja, puistoja, laskettelu mahdollisuutta ja uutta frisbeegolfrataa. Sisäliikunnassa toiveina olivat keilahalli ja kuntosalille parannuksia.

”Pitempi pururata kirkonkylälle”

”Puistoja kävelyyn ja koiran ulkolutukseen.”

”Toinen frisbeegolfrata pitäisi saada. Jätkänpuiston rata alkaa käydä liian helpoksi ja lyhyeksi. Tarvittaisi haastavampi rata kokeneemmille pelaajille.”

”Laskettelu olisi kivaa myös suomussalmella. ukkoballaan(hyrynsalmelle) paljakkaan (puolangalle) tai rukalle (kuusamoon) on usein liian pitkä matka ja kustannukset aika korkeat. suomussalmella ois hyvä olla edes yksi mäki koska olisi paljon kysyntää ja käviöitä. myös keilahalli olisi kiva koska lähin keilaamis paikka on kajaanissa ja sinnekin parin tunnin takia lähteminen on aika vaikeaa...pitkät matkat ovat este liikunnalle josta pitää.”

”Kunnon laitteet kuntosalille”

”suuremman kuntosalin”

Nuoret toivoivat myös tukea liikuntaan osallistumiseen eri elämäntilanteissa. Eniten toivottiin tukea pitkille välimatkoille ja toimintaa syrjäkylille sekä tukea taloudellisiin asioihin.

”Tämä ei liity liikuntaan, mutta kerron nyt kuitenkin. Koulumatkani on erittäin pitkä, enkä voi jäädä koulun jälkeen harrastamaan esim. lentopalloa tai mitään muutakaan. Olisi mahtavaa, jos

Suomussalmen kunta saisi järjestettyä kuljetuksen kotiin urheilun jälkeen. Liikun kyllä omatoimisesti, mutta haluaisin harrastaa joukkuelajeja.

”Syrjä kylille jotain toimintaa ku on niin pitkät välimatkat.”

”Suomussalmen kunta saisi tukea enemmän jääkiekon harrastusta Suomussalmella. Hallimaksut ovat niin suuret ettei uusia harrastajia tule ja laji kuibtuu kasaan.”

”Jotakin ryhmäliikuntaan suht. huokeaan hintaan, sillä itse pidän enemmän ryhmässä liikkumisesta ja helpommaksi ryhmään mukaan menemisen tekee mahdollisuus liittyä vaivattomasti niin, ettei tarvitse heti ostaa uusia harrastusvälineitä tai maksaa kalliita maksuja. Mukava olisi myös, jos olisi mahdollisuus kokeilla eri lajeja enne varsinaisen harrastuksen aloittamista, esim. kaikille avoimia tilaisuuksia, jossa kokeillaan eri lajeja, tai tiettyä lajia. Silloin voisi helpommin löytää itselle sopivan liikuntamuodon”

Muutamassa vastauksessa esiintyi myös toiveita liikuntatapahtumista kuten maratoneista tai avoimista tilaisuuksista liikuntalajeihin tutustumiseen. Yhdessä vastauksessa otettiin kantaa parempaan ilmapäiriin liikunnassa.

”Enemmän liikunta tapahtumia ja koska niitä ei ole hirveänä järjestetty pitää olla kerta oma toiminen. niin olisi keiva jos olisi järjestettyjä tapahtumia.”

”Vapaampia seuroja, jossa voit tehdä mitä haluat. Mukavaa ryhmänvetäjän joka ei nipota jos et osaa jotain tai kohtelee sinua näkösi mukaan.”

8.4 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä selvitettiin ensiksi kysymyksellä sopivasta ajankohdasta liikkumiseen. Vastaja valitsi sopivat ajankohdat hänelle arkipäivien sekä viikonlopun liikuntaan. Vastaukset koottiin yhteen kuvioon kaikkien vastanneiden sekä liikuntaluokkien kohdalta. Kuviota tarkastellessa tulee huomata, että liikuntaluokkien vastaajien laskettu yhteismäärä ei vastaa koko joukkoa. Koko joukossa on mukana vas-

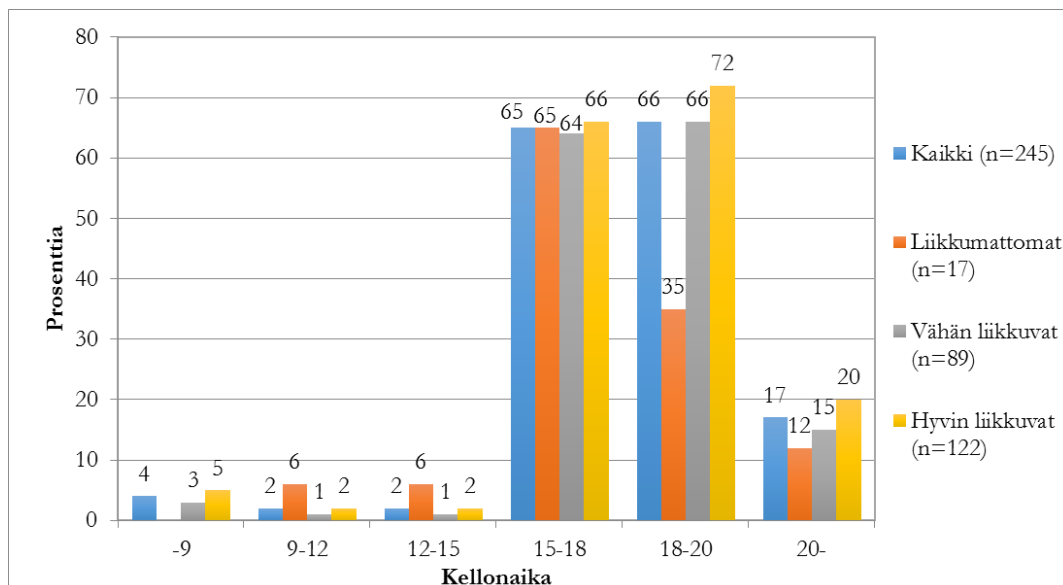
taajia, joiden liikunnan määrää ei pystytty määrittämään. Heidän toiveensa otettiin kuitenkin mukaan koko joukon vastauksiin.

Liikuntaa vaikeuttavia tekijöitä selvitettiin Likertin neliasteikkolisten asteikon avulla (Metsämuuronen 2006, 63; Heikkilä 2008, 53). Kysymyslomakkeessa oli yhteensä seitsemän vaihtoehtoa, joista viimeisenä vaihtoehtona oli ”muu, mikä?” Heikkilän (1998, 52) mukaan, tämä on hyvä lisä, kun kysymyksiä laadittaessa kaikkien vastausvaihtoehtojen keksiminen on epävarmaa. Tällä vältettiin myös liian pitkää vaihtoehtojen listaa. Tuloksissa vertailtiin vastanneiden osuuksia ”melko paljon” ja ”erittäin paljon” valinneissa eri tekijöiden kohdalta. Lisäksi laskettiin niiden yhteisprosenttimäärä. Tämän kautta pyrittiin hahmottamaan, mitkä tekijät vaikeuttavat nuorten vapaa-ajan liikuntaa sekä järjestämään tekijät vaikeuttavimmasta vähiten vaikeuttavaan.

8.4.1 Kellonaika

Nuorille (n=245) liikkumiseen sopiva ajankohta arkisin on iltapäivisin sekä alkuillasta. Arkisin alkuillan kellonaika (18.00 - 20.00) sopii parhaiten 66 % nuorista ja iltapäivä (kello 15.00 - 18.00) 65 % nuorista. Tätä aikaisemmat kellonajat sopivat hyvin harvalle nuorista. Illalla (kello 20.00 eteenpäin) haluaisi liikkua 17 % vastanneista nuorista. (Kuvio 21.)

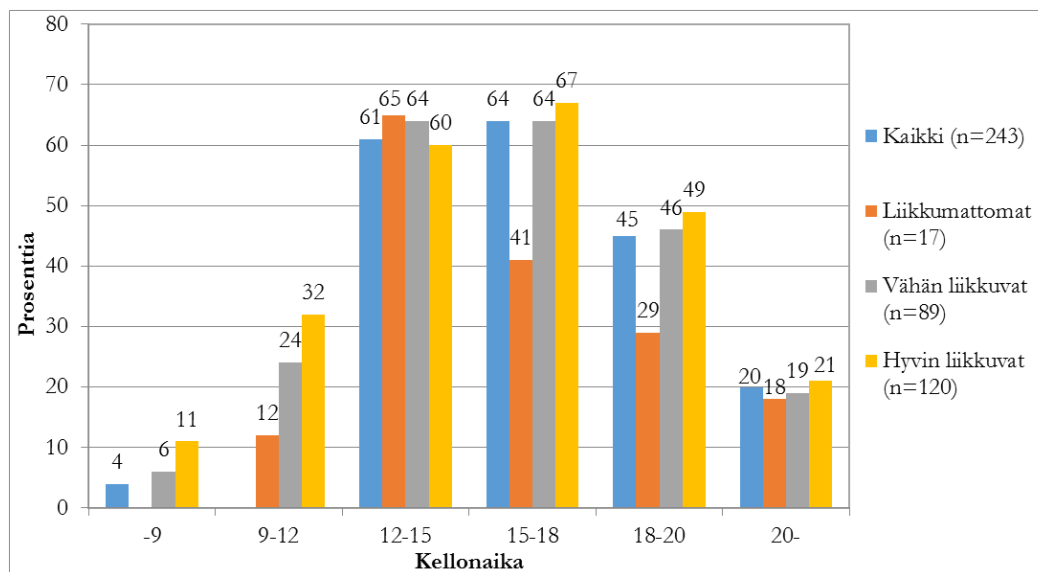
Liikkumattomille (n=21) ja vähän liikkuville (n=89) henkilöille parhaiten soveltuisi iltapäivän kellonaika (15.00 - 18.00) arkisin. Liikkumattomista näin vastasi 65 % ja vähän liikkuvista 64 %. Kello 18.00 - 20.00 halusi liikkumattomista harrastaa liikuntaa 35 % ja vähän liikkuvista 66 %. (Kuvio 21.)



KUVIO 21. Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkisin

Liikkumiseen soveltuvassa kellonajassa viikonloppuisin tapahtuu enemmän hajontaa verrattuna tilanteeseen arkena. Nuorille (n=243) sopii enemmän myös aikaisemmat kellonajat. Vastanneista nuorista 61 % kertoo haluavansa liikkua mieluiten päivällä kello 12.00 - 15.00 ja 64 % iltapäivällä kello 15.00 - 18.00. Aikaisin aamulla ja illalla liikkuminen ei sovi suurimmalle osalle nuorista. (Kuvio 22.)

Tarkastellessa liikkumattomia (n=17) liikuntaan soveltuva kellonaika on samansuuntainen verrattaessa koko joukkoon. Heistä 65 % haluaa liikkua kello 12.00 - 15.00 välisenä aikana ja 41 % kello 15.00 - 18.00 välisenä aikana. Kello 18.00 - 20.00 välisenä aikana halusi liikkua 30 % liikkumattomista. Vähän liikkuvien (n=89) vastaukset ovat samansuuntaisia. Heistä 64 % haluaa liikkua päivällä ja iltapäivällä. Vastaajista 46 % sopii liikkuminen alkuillasta. (Kuvio 22.)



KUVIO 22. Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin

8.4.2 Liikkumista vaikeuttavat tekijät

Suurinpa osaa vastanneista nuorista (n=244) pitkät välimatkat eivät liikkumista merkittävästi. Vastanneista 60 % kuului henkilöihin, jotka vastasivat välimatkojen vaikeuttavan liikkumista melko vähän tai ei lainkaan. Kuitenkin vielä 41 % vastanneista kuuluu joukkoon, joiden liikkumiseen pitkät välimatkat vaikuttavat negatiivisesti. Pitkät välimatkat vaikeuttivat 18 % liikkumista erittäin paljon ja 23 % liikkumista melko paljon. (Kuvio 23.)

Vapaa-ajan puute ei vaikeuta suurimman osan vapaa-ajan liikkumista. Yli puolet (62 %) vastanneista arvioi, että vapaa-ajan puute ei vaikeuta liikkumista tai se vaikeuttaa melko vähän. Kuitenkin noin 37 % vastasi sen vaikeuttavan liikkumista melko paljon tai erittäin paljon. Tämä on kolmanneksi suurin prosenttiosuus vertaillen kysymyksessä annettujen tekijöiden ”melko paljon” ja ”erittäin paljon” laskettuja yhteisprosenttimääriä. Vapaa-ajan puute vaikutti erittäin paljon vähempään osaan nuorista verrattuna pitkiin välimatkoihin ja omaan motivaatioon. (Kuvio 23.) Lukiolaisista yhteensä 50 % koki vapaa-ajan puutteen vaikuttavan liikkumiseen ”erittäin paljon” ja ”melko paljon” ja ylä-asteelaisista 32 %. (Liitteet 6 & 7.)

Vastanneet nuoret (n=243) arvioivat taloudellisten tekijöiden vaikeuttavan hyvin vähän vapaa-ajan liikkumista. Nuorista 46 % arvioi, että taloudelliset tekijät eivät vaikeuta

liikkumista ja 40 % arvioi niiden vaikeuttavat melko vähän. Vain yhteensä 15 % nuorista sanoi niiden vaikeuttavan melko paljon tai erittäin paljon vapaa-ajan liikkumista. Kysymyksessä annetuista tekijöistä taloudelliset tekijät vaikeuttavat liikkumista vähiten. (Kuvio 23.)

Vastanneista nuorista yksi neljäsosa (25 %) arvioi, että motivaatio ei vaikeuta liikkumista. Nuorista 32 % arvioi motivaation vaikeuttavan melko vähän. Noin yksi neljäsosa (24 %) arvioi sen vaikeuttavan liikkumista melko paljon ja 20 % erittäin paljon. Yli puolet nuorista arvioi motivaatio ei vaikeuta vapaa-ajan liikkumista tai se vaikeuttaa melko vähän. Joka tapauksessa vielä 44 % arvioi vaikutuksen melko paljoksi tai erittäin paljoksi, mikä on suurin yhteenlaskettu prosenttiosuus kysymyksessä annettua tekijöitä vertailtaessa. (Kuvio 23.) Pitkät välimatkat sekä oma motivaatio erosivat vaikeuttavana tekijänä ainoastaan yhden prosenttiyksikön verran melko paljon ja erittäin paljon vastanneiden yhteenlasketuissa prosenttiosuuksissa.

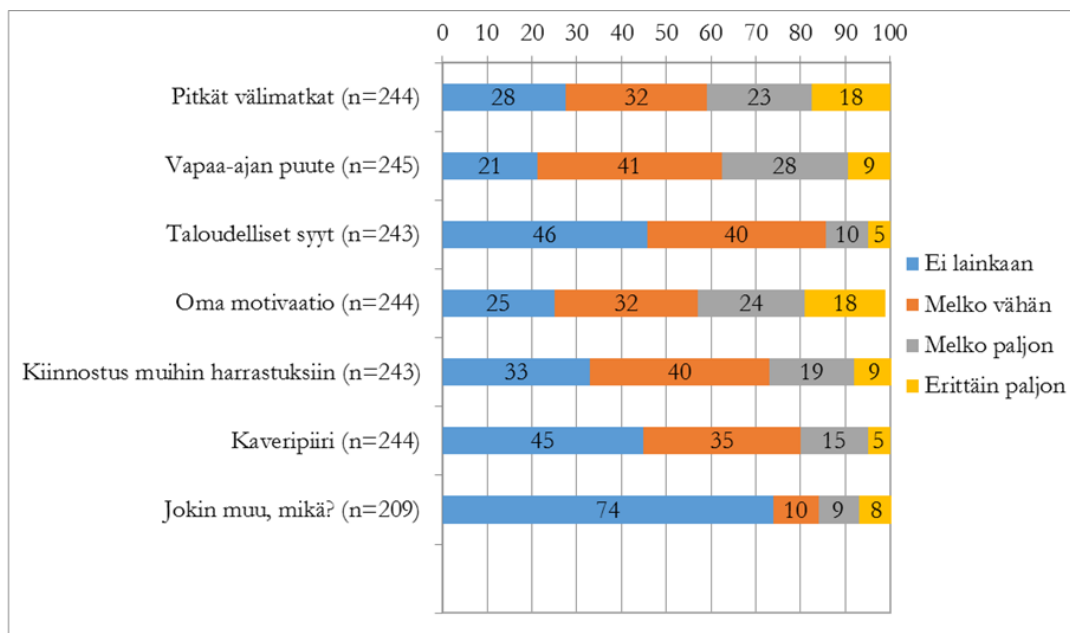
Muut harrastukset vaikeuttivat neljänneksi eniten nuorten vapaa-ajan liikkumista vertaillessa eri tekijöitä. Ne eivät vaikeuttaneet nuorten liikkumista vapaa-aikana tarkastellessa kaikkia nuoria. Vastanneista nuorista 73 % arvioi niiden vaikeuttavan liikkumista ”ei lainkaan” tai ”melko vähän”. Vain 9 % vastanneista nuorista kertoi muiden harrastusten vaikeuttavan erittäin paljon. (Kuvio 23.) Kuitenkin liikkumattomien kohdalla tekijä nousi hyvin merkittäväksi. Tätä käsittelemme myöhemmin tässä luvussa.

Myöskään kaverit eivät vaikeuta nuorten vapaa-ajan liikkumista. Vastanneista nuorista 45 % arvioi, että kaverit eivät vaikuta negatiivisella tavalla vapaa-ajan liikkumiseen. Yhteensä 20 % vastasi kavereiden vaikeuttavan liikuntaa melko paljon tai erittäin paljon. (Kuvio 23.)

Lopuksi pyrittiin selvittämään muita tekijöitä, jotka vaikeuttavat nuorten liikkumista. Nuorista 8 % vastasi, jonkun muun tekijän vaikeuttavan erittäin paljon liikkumista vapaa-ajalla. Sisällönanalyysin perusteella muista tekijöistä erittäin paljon (n=14) vaikeutti vapaa-ajan liikkumista muut aktiviteetit vapaa-ajalla ja vanhemmat. Vastaajat mainitsivat myös ajanpuutteen, oman mielenkiinnon sekä järjestetyn liikunnan sopivuus vastaajalle (aukioloajat, yksipuolisuus) vaikeuttavan liikkumista. Yksittäisesti mainittiin kulkumahdollisuudet. (Liite 11.)

Nuorista 9 % vastasi, jonkun muun tekijän vaikeuttavan melko paljon liikkumista. Melko paljon (n=18) vapaa-ajan liikuntaa vaikeutti ajanpuute, järjestetyn liikunnan sopevuus, muut vapaa-ajan aktiviteetit sekä väsymys. Yksittäisesti mainittiin liikuntavarusteet, fyysiset rajoitukset sekä kulkemismahdollisuudet. (Liite 11.)

Vastaajista 10 % mainitsi, jonkun muun tekijän vaikeuttavan melko vähän liikkumista. Melko vähän vaikutti ainoastaan ajanpuute. Syiksi näihin mainittiin koulu sekä työ. Nuorista 74 % vastasi, että mikään muu tekijä ei vaikeuta heidän liikkumistaan. (Liite 11.)



KUVIO 23. Vapaa-ajan liikuntaa vaikeuttavat tekijät

Liikkumattomista (n=17) henkilöistä 30 % vastasi, että pitkät välimatkat vaikeuttavat erittäin paljon liikkumista vapaa-ajalla. Liikkumattomista 23 % pitkät välimatkat vaikeuttivat melko paljon. Melko vähän tai ei lainkaan pitkät välimatkat vaikeuttivat 24 % liikkumattomista. Liikkumattomien kohdalla tämä oli neljänneksi suurin syy liikunnan vaikeutumiseen. (Kuvio 24.) Vähän liikkuvista (n=88) henkilöistä 24 % arvioi pitkien välimatkojen vaikeuttavan liikkumista erittäin paljon tai melko paljon. Heidän kohdallaan tämä oli kolmanneksi suurin syy liikkumisen vaikeutumiseen. (Kuvio 25.)

Liikkumattomista (n=17) henkilöistä vapaa-ajan puute vaikeutti 41 % liikkumista melko paljon ja erittäin paljon 12 % nuorista. Sen sijaan 18 % vastasi, että se ei vaikeuta lainkaan heidän liikkumistaan. Liikkumattomilla tämä oli kolmanneksi suurin syy liikunnan vaikeutumiseen vapaa-ajalla. Tosin huomattavaa on, että suhteessa pitkien välimatkojen aiheuttamaan liikunnan vaikeutumiseen ”erittäin paljon” valinneiden osuus on vähäisempi. Vähän liikkuvista (n=89) henkilöistä 43 % vastasi tekijän vaikeuttavan liikkumista ”erittäin paljon” tai ”melko paljon”. Heillä tämä oli toiseksi suurin syy.

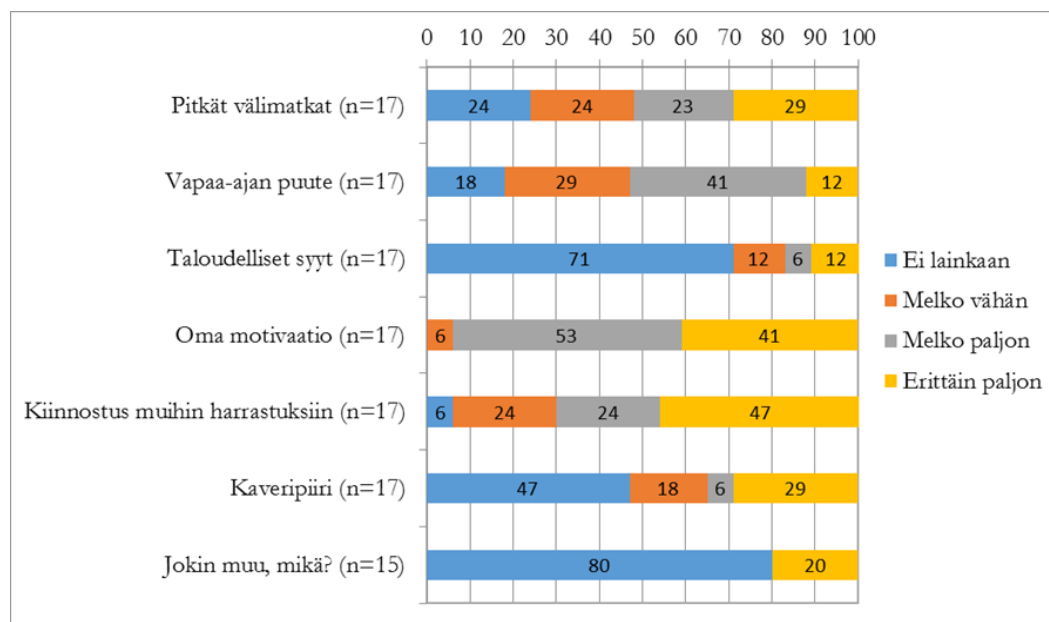
Taloudelliset tekijät eivät vaikeuttaneet kummankaan ryhmän liikkumista merkittävästi. Liikkumattomista (n=17) henkilöistä 71 % vastasi, että talous ei vaikeuta heidän liikkumistaan. Sen sijaan 12 % vastasi sen vaikeuttavan erittäin paljon. (Kuvio 24.) Vähän liikkuvia (n=89) taloudelliset tekijät eivät myöskään vaikeuttaneet. Heistä 36 % vastasi, että se ei lainkaan vaikeuta liikkumista ja 45 % arvioi sen vaikuttavan melko vähän. (Kuvio 25.)

Tarkastellessa liikkumattomia (n=17) henkilöitä 53 % arvioi motivaation vaikeuttavan liikkumista melko paljon ja 41 % erittäin paljon. Sen sijaan 6 % motivaatio ei vaikeuttanut liikkumista. Vähän liikkuvien (n=88) osalta motivaatio vaikeutti melko vähän 42 % ja melko paljon 28 %. Erittäin paljon motivaatio vaikeutti ainoastaan 15 %. Kummallakin ryhmällä tämä on suurin syy liikunnan vaikeutumiseen.

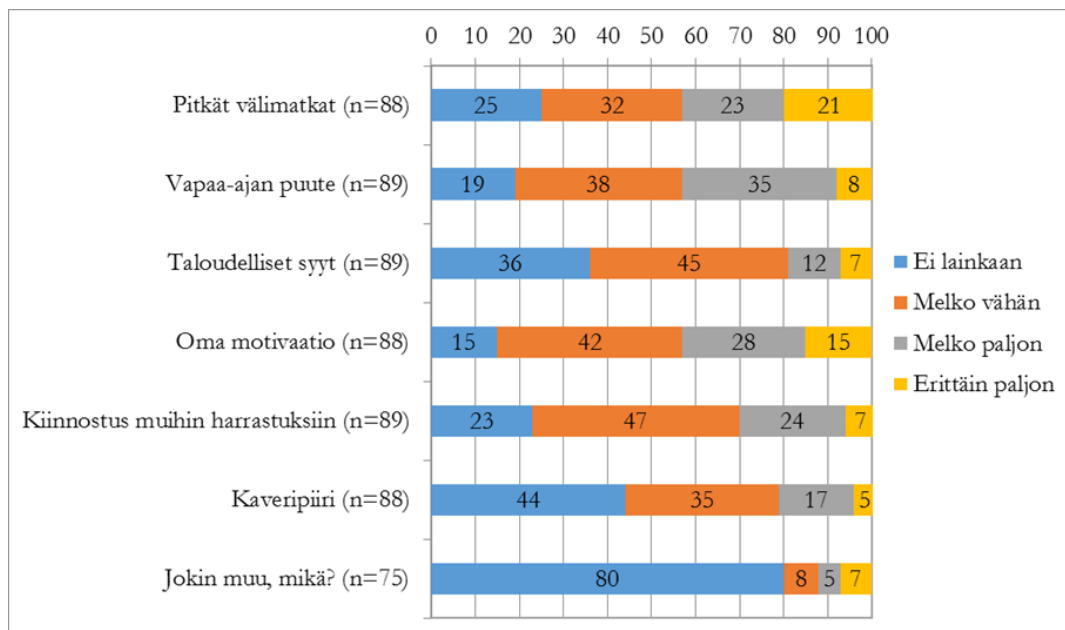
Liikkumattomista (n=17) henkilöistä 47 % vastasi muun harrastuksen vaikeuttavan erittäin paljon liikkumista ja 24 % melko paljon. Liikkumattomilla, liikunta vaikeutui toiseksi eniten tämän tekijän vuoksi. Vähän liikkuvista (n=89) sen sijaan 24 % arvioi muun harrastuksen vaikuttavan melko paljon ja 7 % vähän liikkuvista erittäin paljon. Heidän kohdallaan liikunta ei vaikeutunut läheskään yhtä paljon tämän tekijän vuoksi verrattuna liikkumattomiin.

Molemmilla ryhmillä kaverit olivat viidenneksi suurin syy liikunnan vaikeutumiseen. Liikkumattomista (n=17) henkilöistä 47 % vastasi, että kaverit eivät vaikeuta heidän liikkumistaan. Heistä 29 % arvioi niiden vaikuttavan erittäin paljon. Vähän liikkuvista (n=88) 43 % vastasi, että kaverit eivät vaikeuta liikkumista.

Liikkumattomista (n=15) ja vähän liikkuvista (n=75) henkilöistä molemmista 80 % vastasi, että mikään muu tekijä ei vaikeuta heidän liikkumistaan. Liikkumattomilla syyksi sanallisissa vastauksissa oli ajanpuute sekä kiinnostus. Nämä kuuluivat osittain edellä esitettyihin vastausvaihtoehtoihin. (Liite 8.) Vähän liikkuvilla erittäin paljon liikuntaa vaikeutti ajanpuute, yksipuolinen valikoima harrastuksissa, koulu, vanhemmat ja kuljetuksen puute. Melko paljon vaikeutti paikan puute, fyysiset tekijät sekä koulu. Kolmen vastaajan mielestä koulu vaikutti melko vähän. (Liite 9.)



KUVIO 24. Vapaa-ajan liikuntaa vaikeuttavat tekijät liikkumattomilla



KUVIO 25. Vapaa-ajan liikuntaa vaikeuttavat tekijät vähän liikkuvilla

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tuloksista selvisi, että suurin osa otoksen (95 %) nuorista (n=228) liikkuu vapaa-aikanaan. Nuoret liikkuvat vapaa-ajalla pääasiallisesti omatoimisesti sekä organisoidusti ja omatoimisesti. Vain 6 % otoksesta liikkui vapaa-aikanaan pelkästään organisoidusti (n=227). Organisoidun liikunnan määrä kasvaa päivittäisen vapaa-ajan liikunnan määrän lisääntyessä.

Tästä voidaan päätellä, että omatoiminen liikunta on selkeästi suosituin liikkumistapa kaikissa kohderyhmissä. Organisoidun liikunnan määrä jää pieneksi. Liikkumattomat eivät osallistu ollenkaan organisoituun liikuntaan.

Liikkumattomia oli 8 % otoksesta. Ylä-asteelaiset liikkuvat vähemmän vapaa-ajallaan kuin lukiolaiset. Ylä-asteelaisista (n=150) keskimäärin 7 % ei harrasta liikuntaa ja lukiolaisista (n= 78) noin 4 %. Vastaavasti ylä-asteella noin 9 % määriteltiin liikkumattomiksi. Lukiossa vastaava osuus oli 5 % (n=78). Ylä-asteen yhdeksännellä luokalla oli eniten tutkimushetkellä liikkumattomia.

Nuorista 68 % käytti Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja (n=215). Suosituimpia ovat kuntosali, uimahalli, hiihto- ja pururadat sekä frisbeegolf-rata. Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden ohjattuja liikuntaryhmiä käytti 2 % nuorista. Liikkumattomat eivät käyttäneet lainkaan ohjattuja palveluita. Tulevaisuuden palveluista nuoret toivoivat ohjattuja palveluita sekä monipuolisuutta ulkoliikunnan ja sisäliikunnan paikkoihin. Lisäksi muutama nuori toivoi tukea erilaisissa elämäntilanteissa oleville liikunnan harrastamiseen. Nuoret haluavat harrastaa liikuntaa arkisin iltapäivällä ja alkuillasta. Viikonloppuisin ajankohdat aikaistuvat päivemmäksi.

Merkittävimmät tekijät vapaa-ajan liikunnan vaikeutumisen taustalla ovat oma motivaatio, pitkät välimatkat sekä vapaa-ajan puute. Taloudelliset syyt ja kaveripiiri eivät juuri vaikuttaneet nuorten liikkumista. Liikkumattomilla suurimmat liikunnan vaikeutumisen syyt olivat oma motivaatio sekä kiinnostus muihin harrastuksiin.

10 POHDINTA

Tässä luvussa käsittelen ensiksi tuloksia sekä niiden suhdetta aikaisemmissa tutkimuksissa saatuihin tuloksiin. Käsittelen myös tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisiä näkökohtia. Lopuksi viimeisessä luvussa pohdin oman ammattitaitoni kehittymistä sekä jatkotutkimusaiheita.

10.1 Tulokset

Nuorten liikkuminen vapaa-aikana

Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa (95 %) Suomussalmelaisista nuorista liikkuu vapaa-aikanaan (n=228). Vapaa-aikana nuoret liikkuvat eniten omatoimisesti ja toisena liikumisen tapana oli omatoimisen ja organisoidun liikunnan yhdistelmä. Tämä tulos on yhteneväinen nuorten vapaa-ajan tutkimuksissa saatuihin tuloksiin omatoimisen liikunnan muodostumisesta suurimmaksi vapaa-ajan liikuntamuodoksi (Myllyniemi ym. 2013, 59 - 72). Organisoidun liikunnan osuus yksinään jäi hyvin pieneksi.

Liikkumattomat liikkuvat vapaa-ajallaan ainoastaan omatoimisesti. Vähän liikkuvilla organisoidun sekä organisoidun ja omatoimisen liikunnan määrä lisääntyi. Vertaillen vähän ja hyvin liikkuvia huomattavissa on pelkän omatoimisen liikunnan väheneminen sekä omatoimisen ja organisoidun, että pelkän organisoidun liikunnan lisääntyminen.

Omatoimista liikuntaa on helppo harrastaa. Se ei vaadi sitoutumista kellonaikaan vaan nuori saa suunnitella itse liikuntansa. Omatoimisessa liikunnassa tulee vähemmän vertailua kanssa liikkujiin ja näin suoriutumispaineet ovat vähäisemmät. Nämä tekijät voivat selittää omatoimisen liikuntamuodon suosiota. Erityisesti liikkumattomilla sekä vähän liikkuvilla tekijät korostuvat.

Toisaalta ohjatun liikunnan merkitystä ei tule unohtaa. Sen ensisijaisena tavoitteen on saada mahdollisimman moni nuori liikkeelle, mutta toisaalta vaikuttaa nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen positiivisesti. Oikeanlaisessa ja hyvin suunnitellussa ohjatussa liikunnassa voidaan omatoimista liikuntaa paremmin taata nuoren terveyden edistämiseen ja sen ylläpitoon vaadittava liikunnan rasittavuus. Nuo-

rille tulisi järjestää monipuolista liikuntaa, joka on edellytys terveyshaittojen ehkäisyssä (Stigman 2008, 68 - 69). Monipuolisella liikunnalla voidaan edistää nuoren motorisia taitoja, mitkä on todettu vaikuttavan myös elinikäisen liikuntaharrastuksen säilymiseen. Hyvät taidot auttavat myös uusien liikuntamuotojen opetteluun ja madaltaa kynnystä liikunnan aloittamiseen pitkänkin tauon jälkeen. (Tammelin & Telama 2008, 52.)

Nuorelle liikunnassa saatavat positiiviset kokemukset ovat tärkeitä (Vuori 2013, 159). Ohjatussa liikunnassa nuori saa välitöntä palautetta omasta onnistumisesta sekä mahdollisesta kehittymisestä esimerkiksi ohjaajalta tai ryhmältä. Nuorelle tarjottujen oikeanlaisten toimintamallien kautta nuorella on mahdollisuus selviytyä itselleen haastavista ja ongelmallisista tilanteista. Oikeanlaiset toimintamallit saattavat siirtyä myös muihin elämäntilanteisiin. Tämän kautta nuoren itsetunto vahvistuu.

Oman panoksen tuominen joukkueeseen ja johonkin ryhmään kuuluminen voi muodostua erittäin tärkeäksi. Ryhmä motivoi lähtemään liikkeelle. Se tuo nuorelle sosiaalista kanssakäymistä, mutta toimii myös palautetta antavana oppimisympäristönä. Ohjatussa liikunnassa tulee keskittyä positiiviseen toimintaympäristöön, liikkumisen iloon ja nuoren omasta halusta lähtevään itsensä kehittämiseen.

Erityisesti ohjatun liikunnan tuomien terveydellisten, sosiaalisten ja psyykkisten vaikutusten kannalta on tärkeää, että myös vähän ja omatoimisesti liikkuvat saadaan mukaan ohjattuun liikuntaan ja taattua heille liikunnasta saatavat hyödyt. Monipuolisen liikuntapalveluvalikoiman kautta mahdollisimman monelle löytyisi myös mielekäs harrastus, joka toivottavasti jatkuisi myös nuoruuden jälkeen.

Kilpailullisuus voi vaikuttaa nuoren ohjattuun liikuntaan osallistumiseen ja liikunnan lopettamiseen (Myllyniemi & Berg 2013, 80). Tämän vuoksi on tärkeää, että kunnassa keskitytään myös matalamman kynnyksen liikuntaryhmiin ja harrastustasolla tapahtumaan liikuntaan. Osaltaan tällä saadaan madallettua kynnystä ohjattuun liikuntaan osallistumiselle.

Liikuntaa harrastamattomia henkilöitä on keskimäärin 6 % suomussalmelaisista nuorisista. Liikkumattomia (alle 14 min liikkuvat) on noin 8 %. Suurin osa lukiolaisista ja yläasteella olevista harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan. Ylä-asteelaiset harrastivat kuitenkin vähemmän liikuntaa kuin lukiolaiset. Ylä-asteella liikkumattomia (alle 14 minuuttia) ja täysin liikuntaa harrastamattomia oli enemmän lukion ensimmäiseen ja toiseen vuosi-

kurssiin verrattuna. Mielenkiintoista oli liikkumattomien määrän jyrkkä nousu yläasteen loppua kohti. Lukion toisella vuosikurssilla ja seitsemännellä luokalla liikkumattomien määrä oli samansuuruinen.

Tuloksia analysoidessa tulee huomioida, että ne edustavat ainoastaan tilannetta tutkimushetkellä. Tulokset eivät kerro liikkumattomuudesta ja sen määrästä tulevaisuudessa tai liikkumattomien ja koulutuksen välisistä riippuvuuksista pidemmällä aikavälillä. Tähän tarvittaisiin pidempiaikainen seurantatutkimus, jossa tarkasteltaisiin samoja henkilöitä ja heidän vapaa-ajan liikuntaa useana vuotena.

Karvisen ym. (2010, 4) mukaan on tärkeää tunnistaa liikkumattomat ja vähän liikkuvat sekä liikunnan vähenemisen riskiryhmään kuuluvat nuoret. Tämän tutkimuksen avulla Suomussalmen kunta sai suuntaa antavaa tietoa ikäluokista sekä koulutusasteista, joissa liikkumattomia ja vähän liikkuvia on eniten. Tällöin liikunnan markkinointi sekä palveluiden tarjoaminen voidaan kohdistaa paremmin näihin ryhmiin sekä heidän toiveisiinsa. Tällä tavalla voidaan pyrkiä saamaan mahdollisimman moni nuori motivoitumaan liikkumiseen.

Vapaa-ajan liikkumista vaikeuttavat tekijät

Liikkumista vaikeuttavia tekijöitä arvioitiin vertailemalla ”melko paljon” ja ”erittäin paljon” yhteisprosenttimääriä eri tekijöiden kohdalla. Oma motivaatio paljastui suurimmaksi vaikeuttavaksi tekijäksi niin koko otoksella kuin liikkumattomilla ja vähän liikkuvilla. Saroksen (2012, 11) mukaan merkittävä lasku liikunnan harrastamisen määrässä 12 - 15 vuoden iässä johtuu elintapojen ja kiinnostuksen kohteiden muutoksesta. Opinnäytetyön tutkimuksessa liikkumattomilla kiinnostus muihin harrastuksiin oli toiseksi eniten liikuntaa vaikeuttava tekijä.

Tässä tutkimuksessa ei saatu tarkkaa kuvaa siitä, mikä oli yhdeksännen luokan suuren liikkumattomuuden määrän taustalla. Todennäköisesti yhtenä syynä on kiinnostuksen kohteiden muuttuminen. Tuloksia tarkastellessa ylä-asteelaisten liikkumattomuutta vaikeutti eniten muut harrastukset sekä motivaatio. Vastanneiden määrä (n=8) suhteessa kaikkiin 9. luokkalaisiin oli pieni, joten täysin luotettavia tulkintoja ei voitu tehdä.

Tutkimuksen olettamuksena oli, että pitkät välimatkat vaikeuttavat vapaa-ajan liikuntaa. Tutkimuksen perusteella pitkät välimatkat olivat liikuntaa toiseksi eniten vaikeutta-

va tekijä. Liikkumattomien kohdalla tämä oli neljänneksi eniten liikkumista vaikeuttava tekijä ja vähän liikkuvilla kolmanneksi. Myöhemmissä kysymyksissä liikuntapalveluiden toiveista tulevaisuuteen nousi esille välimatkojen vaikutus. Asiaan pohditaan ratkaisua myöhemmin tässä luvussa.

Koko otoksen nuorilla ja liikkumattomilla vapaa-ajan puute vaikeutti kolmanneksi eniten liikkumista. Vähän liikkuvilla tekijä oli toiseksi eniten vaikeuttava. Myllyniemen ja Bergin mukaan (2013, 37 - 39) vapaa-ajan määrä heijastuu lapsen ja nuorten aktiivisuuden vapaa-ajalla ja näin myös ohjattujen liikuntaharrastusten määrään. Lisäksi vapaa-ajan määrä niukkenee viidestätoista ikävuodesta eteenpäin. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulokset viittaisivat siihen, että vapaa-ajan puute yksi merkittävä tekijä liikkumattomuuden taustalla. Sanallisten vastauksien perusteella muista tekijöiden kohdalla yhdeksi syyksi tälle nousi koulunkäynti.

Mielenkiintoista oli kuitenkin, että vapaa-ajan puute liikuntaa vaikeuttavana tekijänä on suurempi lukiossa kuin ylä-asteella, vaikka liikkumattomien määrä oli suurempi ylä-asteella. Tässä tutkimuksessa lukiolaisista ($n = 83$) yhteensä 50 % koki vapaa-ajan puutteen vaikuttavan liikkumiseen ”erittäin paljon” ja ”melko paljon” ja ylä-asteelaisista ($n=162$) 32 %. Vertailtavat ryhmät olivat hieman erisuuruisia, mikä voi vaikuttaa tulokseen ja sen luotettavuuteen. Tulokset viittaisivat samaan kuin Myllyniemi ja Bergin (2013, 78) tutkimuksessa saadut tulokset vapaa-ajan määrän niukkenemisen tunteesta iän lisääntyessä.

Yhtenä hypoteesina tutkimuksessa oli taloudellisen tilanteen vaikuttaminen nuorten ohjattuun liikuntaan osallistumiseen. Tutkimuksen tuloksien mukaan nuoret arvioivat taloudellisten syiden vaikeuttavan hyvin vähän liikkumista. Kuitenkin kysyttäessä tulevaisuuden liikuntapalveluiden toiveita muutama nuori toivoi kohtuullisia hintoja.

Kysyttäessä muita tekijöitä, jotka vaikeuttavat liikuntaa vanhemmat olivat yksi syy, joka vaikeutti liikkumista ”erittäin paljon” tai ”melko paljon”. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan saatu tarkempaa selvyyttä siihen millä tavalla vanhemmat vaikeuttavat liikkumista. Kyseessä voi olla taloudellinen tuki, pitkien välimatkojen ollessa kuljetuksen puute tai vanhemman antama kannustus ja tuki liikunnan harrastamiseen.

Tarkastellessa tuloksia huomioida, että liikkumisen ja liikunnan harrastamisen vaikeutuminen voi olla monen tekijän summa. Tämän vuoksi on tärkeää, että liikunnan

suunnittelussa ei huomioida ainoastaan yhtä liikuntaa vaikeuttavaa tekijää. Tulokset toimivat suuntaa antavina liikunnan harrastamisen mahdollisuuksien parantamisessa.

Liikkumiseen soveltuva ajankohda

Nuorille liikuntaan soveltuu arkisin parhaiten kello 15 - 18.00 sekä 18 - 20.00. Samat kellonajat korostuivat eri liikuntaryhmillä lukuun ottamatta liikkumattomia, joista enää 35 % halusi liikkua kello 18 - 20.00. Kello kahdeksan jälkeen halusi liikkua enää harva nuorista. Verrattuna aamuun ja aamupäivään iltakellon ajat sopivat paremmin. Suurin selittävä tekijä tässä on todennäköisesti koulunkäynti. Tämän vuoksi aamuajankohdat eivät sovi nuorille.

Viikonloppuisin suosituimmat liikkumisajankohdat aikaistuivat. Nuorista 61 % halusi liikkua päivällä kello 12 - 15.00 välisenä aikana. Alkuillan kellonaikojen suosio laski. Viikonloppuisin nuorilla on enemmän aikaa vapaa-ajan liikkumiseen. Koulunkäynti ei enää rajoita päivällä vapaa-ajan liikkumista, joten moni haluaa liikkua tällöin. Liikunnallista tekemistä harrastetaan monesti yhdessä kaverin tai kaverinporukan kanssa. Myös kavereita tavataan päivästä sekä alkuillasta ja nuoret liikkuvat yhdessä. Aamuajankohdat jäävät pois todennäköisesti pidemmän nukkumisen mahdollisuuden vuoksi.

Liikuntapalveluiden käyttö ja liikuntapalvelutoiveet

Nuoret käyttivät eniten Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja. Toiseksi eniten käytettiin urheiluseurojen palveluita ja kaupallisia liikuntapalveluita. Suomussalmen kunnan liikuntapalveluista käytettiin eniten kuntosalia, uimahallia sekä hiihto- ja pururatoja. Kunnan palveluja käyttävistä nuorista 8 % käytti ohjattuja liikuntapalveluja. Yleisin laji oli kahvakuula. Liikkumattomat käyttivät pääasiallisesti kaupallisia palveluita (19 %) ja Suomussalmen kunnan liikuntapalveluita (6 %). Suomussalmen kunnan liikuntapalveluista he käyttivät ainoastaan uimahallia. Heistä kukaan ei käyttänyt ohjattuja palveluja. Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden käyttö yleistyi ja monipuolistui liikunnan määrän kasvaessa.

Tulevaisuudessa nuoret haluavat käyttää eniten kuntosalia ja uimahallia. Frisbeegolf-radat sekä liikuntahallin palvelut olivat myös suosittuja. Ohjatuista liikuntapalveluista toivottiin eniten ryhmäliikuntatunteja. Liikkumattomista (n=17) suurin osa ei osannut

sanoa palveluita, joita haluaisi tulevaisuudessa käyttää. Muiden liikkumattomien toiveet olivat samansuuntaiset koko joukon tuloksien kanssa.

Nuorten toiveissa liikuntapalvelujen kehittämiseen ja tulevaisuuden tarjontaan nousi esille tyytyväisyys liikuntapalveluihin. Yli puolella vastaajista ei ollut toiveita liikuntapalvelutarjontaan.

Eniten toivottiin erilaisia ohjattuja liikuntapalveluja. Toiveissa olivat monipuoliset ryhmäliikuntatunnit kuten sisäpyöräily, tanssi, jooga, pilates, aerobic sekä LesMills-tunnit. Lisäksi toivottiin ohjausta kuntosalille. Tällä hetkellä nuorten toivomia lajeja lukuun ottamatta LessMills-tunteja ja pilatesta on tarjolla muun muassa kansalaisopiston ja kunnan yhteistyönä tekemästä tarjonnasta sekä pelkästään kansalaisopiston tarjonnasta. Ohjattua kuntosalitoimintaa löytyy muun muassa kansalaisopiston tarjonnasta. (Kurssit n.d). Tanssia tarjoaa muun muassa Suomussalmen Rastin naisvoimistelijoissa (Suomussalmen Rasti 2014). Eri palloilulajeja on tarjolla Suomussalmen kunnassa hyvin runsaasti seuratoiminnan puolelta. Suomussalmen Rastin (2014) tarjontaan kuuluu pesäpalloa myös harrastetasolla. Suomussalmen Palloseura ry. (2013) tarjoaa jalkapalloa, jääkiekkoa, lentopalloa ja salibandyä. Suomussalmelta puuttuu kuitenkin koripalloseura.

Nuorten toiveista nousi esille myös toiveet ainoastaan nuorille suunnatuille ryhmille sekä ohjauksille. Tarkastellessa kunnan sekä seurojen tarjontaa nuorille on vähän ainoastaan heille kohdennettuja ryhmiä. Nuoret toiveissa näkyvät perinteiset lajit kuten palloilu ja kuntosali, mutta myös uusia tällä hetkellä trendissä olevia lajeja esimerkiksi ryhmäliikunnassa. Nuorille tarjottavia liikuntapalveluita tulisi pitää ajan tasalla ja tuoda uusia lajeja harrastusmahdollisuuksiin.

Vastatakseen kaikkiin ohjattujen liikuntapalveluiden toiveisiin, Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden tulisi tiivistää yhteistyötään seurojen kanssa. Tämän avulla voidaan monipuolistaa liikuntatarjontaa sekä mahdollisesti kehittää enemmän nuorille suunnattuja ryhmiä. Markkinointia voisi kehittää yhteistyössä eri tahojen kanssa. Koulun osuus yhteistyötahona nousee, sillä nuoret ovat suurimman osan ajastaan arkipäivistään koulussa. Suomussalmen kunnan liikuntastrategiassa vuosille 2014 - 2020 on listattu liikunnan eri toimijoiden yhteistyön tiivistäminen yhdeksi toimenpiteeksi (Suomussalmen kunnan liikuntastrategia 2014 - 2020, 24).

Neuvonen (2014, 64) toteaa opinnäytetyössään, että liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen on koettu haasteelliseksi sillä nuoret eivät lue nettisivua tai lehtiä. Weissenfeltin ja Huovisen (2013) tekemän tutkimuksen mukaan 18,3-vuotias keskivertonuori on sosiaalisessa mediassa noin 14 - 18 tuntia viikossa. Hieman yli kolmannes kuusitoista-vuotiaista on internetissä yli 20 tuntia viikossa ja internetin käyttö kasvaa iän lisääntyessä. Erittäin suuri osa internetissä olostu koostuu sosiaalisen median käytöstä. Nuorista 75 % käyttää sosiaalista mediaa myös älypuhelimella. Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut voisivat hyödyntää sosiaalista mediaa (esimerkiksi facebook) paremmin nuorten liikuntapalveluiden markkinoinnissa. Sosiaalinen media on hyvä väylä tavoittaa kerralla isompi määrä nuoria. Se on nuorille tällä hetkellä hyvin ajankohtainen ja trendikäs markkinointiväylä. Tämän vuoksi se voisi innostaa enemmän nuoria liikunnan pariin verrattuna perinteisiin markkinointi väyliin (lehdet, ilmoitukset, nettisivut).

Nuorten toiveista nousi esille erilaiset liikuntatapahtumat sekä avoimet tilaisuudet. Tapahtumat markkinoisivat kunnan alueella olevia palveluita ja tutustuttaisivat nuoren palvelun tarjoajaan paremmin. Samalla kynnyksellä yhteyttä madaltuisi. Tämä on erityisen tärkeää vähän liikkuvien osalta ja liikkumattomien osalta.

Ulkoliikunta ja sisäliikuntapalveluihin toivottiin monipuolisuutta. Nuoret toivoivat muun muassa frisbeegolfrataa ja puistoja sekä polkuja. Suomussalmen Rastin frisbeegolf jaosto on tehnyt pyynnön 18-väyläisen radan rakentamisesta, koska nykyiset radat eivät riitä vaikeusasteeltaan kilpailuihin (Neuvonen 2014, 57). Suomussalmen kunnan liikuntastrategiassa on linjattuna uusien kävely- ja pyöräilyreittien merkitseminen (Suomussalmen kunnan liikuntastrategia 2014 - 2020, 25).

Sisäliikuntatilojen parantamisessa selkeäksi toiveeksi nousi keilahalli. Neuvosen (2014, 48) tekemässä tutkimuksessa sama toive nousi esille lukiolaisten nuorten keskuudessa. Hän totesi, että nuoret toivovat keilahallia kohtuullisten kustannuksien, kaverien kanssa yhdessä olon sekä innostavien elementtien vuoksi. Hänen mukaansa kunta voisi järjestää yhteiskuljetuksia naapuripaikkakunnan keilahallille.

Toisena toiveena nuorilla oli kuntosalin ja sen laitteiden uudistaminen. Muutama nuorista toivoin ohjattujen palveluiden lisäämistä kuntosalille. Vuonna 2012 Kiannon Kuohut- virkistyskylpylää peruskorjattiin. Kylpylän kuntosali ja sen laitteet uudistettiin remontin yhteydessä. (Neuvonen 2014, 10 – 11.)

Nuorten toiveista nousi esille liikuntaan osallistumisen tukeminen eri elämäntilanteissa. Osa nuorista asuu pitkän välimatkan päässä kunnan keskustasta. Suomussalmen kunnan liikuntastrategiassa tuodaan esille, että sivukylien omatoimisia liikuntamahdollisuuksia ja ohjattuja ryhmiä pyritään tulevaisuudessa tukemaan. Ohjattuja liikuntaryhmiä pyritään tarjoamaan ajankohtana, joka on sopiva myös kauempana asuville. (Suomussalmen kunnan liikuntastrategia 2014 - 2020, 24.)

Lisäksi muutama toivoi taloudellista tukea liikuntapalveluihin osallistumiseen. Liikunnan vaikeutumisen kannalta taloudelliset tekijät olivat nuorten mielestä viimeinen tekijä, joka vaikeutti heidän liikkumistaan. Suomussalmen kunnan liikuntastrategian 2014 - 2020 mukaan säännöllistä liikunnan harrastamista pyritään tukemaan kunnan toimesta. Liikuntamaksut pyritään pitämään kohtuullisina. Erityisesti pyritään tukemaan lasten ja nuorten liikuntaa. Kunta tukee myös seurojen toimintaa. (Neuvonen 2014, 18 - 19.)

Nuorten liikuntapalvelutoiveiden toteutuminen on tärkeää erityisesti omaehtoisen liikunnan osalta. Omaehtoinen liikunta muodosti suurimman liikunta muodon ja erityisesti liikkumattomien osalta. Mikäli nuori kiinnostuvat uudesta liikuntamuodosta ja päättää lisätä liikuntaa, hän liikkuu todennäköisesti ensisijaisesti omaehtoisesti.

Ohjatun liikunnan merkitystä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen sekä terveyden kannalta ei tule unohtaa. Lisäksi olisi hyvä kehittää erityisesti nuorille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Mielenkiintoinen harrastus lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisena (Tammelin & Telama 2008, 52 - 53). Tämä on kantava voima myös tulevaisuudessa kuntalaisten terveyteen, mikäli nuori asuu edelleen kunnassa.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä alaluvussa käsitellään tutkimuksen luotettavuutta pääasiallisesti kvantitatiivisen tutkimuksen näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa käytettiin osittain myös laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimusmetodeja (sisällönanalyysi). Tämän vuoksi on syytä tarkastella luotettavuutta myös laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa keskityttiin sisällönanalyysin kannalta oleellisiin luotettavuuden kriteereihin.

Validius tarkoittaa sitä, että mittari mittaa sitä mitä sen on tarkoitus mitata. Sen tulee vastata sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Validius voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti kertoo onko tutkimus yleistettävissä ja mihin ryhmään. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta esimerkiksi käsitteitä, teoriaa ja otantaa. (Metsämuuronen 2006, 57.) Laadullisessa tutkimuksessa sisäinen validiteetti korostaa käsitteiden ja teorian johdonmukaisuutta (Eskola & Suoranta 1998, 214).

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Suomussalmelaiset nuoret. Tutkimuksessa nuoriksi määriteltiin henkilöt, jotka olivat 12 - 22-vuotiaita syntymävuotensa perusteella. Tämän perusteella tutkimukseen mukaan otettavat henkilöt olivat vuosina 1992 - 2001 syntyneitä. Yhdessä tutkimuksen haasteista osoittautui kohdejoukon tavoitettavuus ja tutkimusajankohta. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa selvisi, että ammatillista koulutusta käyviä nuoria ei pystytty tavoittamaan heidän harjoitteluajankohtansa takia ja lukion viimeisen vuosikurssin opiskelijoilla oli kirjoitukset.

Heitä olisi voitu yrittää tavoittaa sähköpostitse, mutta tällöin tutkimuksessa olisi tullut käyttöön kaksi eri tutkimusmetodia ja tutkittavien asema tutkimukseen vastatessa olisi muuttunut (luokkatilassa, valvotuissa olosuhteissa vastaaminen ja itsenäisesti, ei valvotuissa olosuhteissa vastaaminen). Tuloksen luotettavuuden kannalta suurimman osan olisi täytynyt vastata kyselyyn. Mikäli mahdollinen vastausprosentti olisi jäänyt pieneksi, karhuaminen olisi tuottanut tutkimukseen yhdelle tutkijalle enemmän lisätyötä. Nämä asiat huomioon otettaessa tutkimuksen luotettavuus ja vastauksien vertailtavuus olisi voinut kärsiä. Ammattikoululaisten ja lukion kolmannen vuosikurssin mukaan ottamisesta sähköpostitse tilaaja päätyi samanlaiseen tulokseen tutkijan pohdintojen kanssa.

Tutkimuksen otokseksi rajautui ylä-asteellaiset sekä lukion ensimmäinen ja toinen vuosikurssi. Tutkimustuloksia tarkastellessa on syytä huomioida, että tulokset edustavat vain näitä ryhmiä. Niitä ei voida yleistää suoraan Suomussalmen kunnan kaikkiin nuoriin. Tulokset antavat suuntaa Suomussalmen kunnan nuorten liikunnan kehittämiseen.

Esitestestauksella pyritään selvittämään mittaako kysymyslomake juuri sitä, mistä tutkimuksessa halutaan saada tuloksia. Testauksen perusteella kysymyslomaketta muokataan tarvittaessa varsinaista tutkimusta varten. (Erätuuli ym. 1994, 14; Heikkilä 2008,

61; Metsämuuronen 2006, 181.) Tutkimus esitettiin ja sen pohjalta muutamaa käsitettä muokattiin. Esitustaukseen otettiin mukaan kaksi ikäluokkaa. Tämä auttoi ymmärtämään eri-ikäisten näkökulmia tutkittavaan asiaan.

Eskolan ja Suorannan mukaan (1998, 212) uskottavuus on yksi oleellisista tekijöistä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Tällä tarkoitetaan, että tutkittavien ja tutkijan ymmärrys käsitteistä kohtaavat toisensa. Tässä tutkimuksessa tuloksia analysoidessa ja tutkimustilanteessa huomattiin, että vastaavien nuorten oli vaikeaa ymmärtää eri palveluiden tarjoajia käsitteinä. Nuori ei välttämättä tiennyt harrastuksensa järjestäjää. Tämä näkyi myös erityisesti tutkimuksen sanallisia vastauksia analysoidessa. Käsitteiden ymmärtäminen eri tavalla saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Huolimatta tästä, kaikkiin tutkimusongelmiin saatiin vastauksia. Nuorelle harrastuksen järjestäjällä ei välttämättä ole suurta merkitystä vaan harrastaminen perustuu ainoastaan omaan mielenkiintoon.

Tutkimuksessa tuloksia käsiteltiin pääasiallisesti koulutuksen ollessa taustamuuttujana. Tämä oli helpompi keino hahmottaa tuloksia suhteessa ikäluokitteluun. Tällä tavalla saatiin esille myös oleellisimmat tulokset ja ikäryhmittäin luokittelulle ei ollut tarvetta. Sukupuolen käyttämisenä taustamuuttujana luovuttiin, sillä toimeksiantajalle tällä ei ole juurikaan merkitystä. Tärkeää on tietää yleisesti nuorten toivomuksia sekä kohderyhmiä, joissa on eniten vähän liikkuvia. Varsinaisesti sillä, onko vähän liikkuva tai liikkumaton tyttö vai poika ei ole merkitystä. Tärkeää on saada nuoret liikkumaan.

Kaikille tutkittaville tulee kertoa kaikki tärkeät näkökohdat tutkimuksesta (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Tutkimus toteutettiin luokassa, jossa nuori vastasi sähköiselle lomakkeelle. Tutkittaville kerrottiin sanallisesti tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. Nämä asiat olivat myös lupalomakkeessa. Mahdolliset ulkopuoliset häiriötekijät pyrittiin minimoimaan sulkemalla luokan ovi, jotta nuori pystyy suuntaamaan keskittymisensä tutkimukseen vastaamiseen. Näillä asioilla pyritään takaamaan myös, että nuori suhtautuu vakavasti tutkimukseen sekä tutkimusten vastausten pätevyyteen ja luotettavuuteen.

Tutkimuksen toteuttaja oli paikalla koko tutkimuksen ajan. Tutkimus toteutettiin valvotuissa olosuhteissa internet- kyselyn lähettämisen sijaan. Tällä pyrittiin mahdollisen kadon eli vastaamattomuuden minimoimiseen. Tutkija vastasi nuorten kysymyksiin

mahdollisissa epäselvissä tilanteissa. Tällä pyritään siihen, että kysymykset ymmärrettiin halutulla tavalla, jolloin vastauksien luotettavuus on myös parempi.

Tutkimusaineiston säilytyksessä sekä käsittelyssä noudettiin huolellisuutta. Tutkimustuloksia kerrottaessa pyrittiin tarkkuuteen sekä totuudenmukaisuuteen. Hirsjärven ym. (2009, 232) sekä Eskolan ja Suorannan (1998, 213) mukaan tämä on yksi keinoista kohentaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Saman asian voidaan oletettavasti pätevään myös määrällisen tutkimuksen luotettavuuteen sekä eettisiin periaatteisiin. Ainoastaan tutkija käsitteli saatuja tietoja ja vastauksia. Vastaukset esitettiin siinä muodossa kun ne oli ja saatuja tuloksia pyrittiin tarkastelemaan kriittisesti. Tuloksia ei yleistetty ja niistä tehty havaintoja ilman niitä tukevia perusteluja. Samaa menettelyä noudatettiin niin kvantitatiivisessa analyysissä kuin sisällönanalyysissä.

Tutkimuksen reliabelius tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tässä tutkimuksessa mittarina käytettiin kyselylomaketta. Mittarin huonona puolena oli paikoitellen sattuneet virheet. Liikunnan määrää kysyttäessä niitä ei täysin saatu vastaamaan liikunnan määrän suosituksiin. Kahdessa viimeisessä vaihtoehdossa esiintyi sama luku kahteen kertaan. Tämän vuoksi hyvin liikkuvat määriteltiin 45 minuuttia tai enemmän liikkuviksi. Myös käytettyjen käsitteiden ymmärtäminen oli vastaajalle paikoitellen hankalaa ja ne olisi voitu selvittää tarkemmin myös kyselylomakkeeseen. Hyvänä puolena kyselylomakkeessa oli avoimien kysymyksien käyttäminen. Tämä paransi tilannetta saada vastaukset haluttuihin tutkimusongelmiin. Lisäksi se toi vahvuutta saatujen vastausten lukumääriin.

Yhtenä tavoitteen on mittarin hyödynnettävyys muissa Suomussalmen kunnan kokoisissa pienissä paikkakunnissa. Kyselylomake antaa hyvän pohjan ja rungon kunnan nuorten toiveiden, palveluiden käytön sekä liikkumattomuuden syiden selvittämiseen.

10.3 Eettiset periaatteet

Hirsjärven ym. (2009, 186) mukaan kokeilua ei voida käynnistää koulussa ennen neuvottelua koulun henkilökunnan kanssa. Olosuhteet tulee olla kokeilulle sopivat. Ennen tiedonhankintaa tässä tutkimuksesta keskusteltiin koulujen henkilökunnan kanssa sekä järjesteltiin suunnitellut tutkimusolosuhteet. Tutkimusta ei käynnistetty ennen kuin

näihin asioihin on saatu selkeys ja yhteisymmärrys. Tutkimuksessa noudatettiin ja pyrittiin huomioimaan niin yksilöä ja tieteenalaa koskevia eettisiä periaatteita kuin myös koulujen periaatteita ja säännöksiä.

Lähtökohtana tutkimuksessa oli ihmisarvon kunnioittaminen, perehtyneisyys sekä suostumus (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Myös tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009, 4 - 6) korostaa tutkittavan itsemääräämisoikeutta ja vapaa-ehtoisuutta sekä tutkittavan informointia.

Tutkimuksessa itsemääräämisoikeutta noudatetaan antamalla henkilölle mahdollisuus päättää osallistuuko tutkimukseen. Heillä tulee saada myös tarvittava tieto tutkimuksesta sekä sen kulusta. (Hirsjärvi ym. 2005, 25.) Alle 15-vuotiaille oli jaettu vanhemmille lähetettävä tutkimuslupa koulun kautta. Tutkimusta aloittaessa huomattiin, että vanhempien tavoittaminen nuorten kautta oli hankalaa. Yksi syy tähän oli, että tutkimusluvut oli jaettu osalle nuorista liian myöhään päivää tai kahta ennen tutkimusta.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan (2009, 5) tutkijan tulee itse arvioida, koska on perusteltua kysyä erillistä suostumusta tai informoida huoltajaa. Toisaalta lapsenhuolto lain (1983/361, 4§) huoltajalla on oikeus päättää lapsen henkilökohtaisista asioista. Tutkimuseettisen lautakunnan mukaan (2009, 5) alle 15-vuotiaisiin kohdistuva tutkimus voidaan toteuttaa ilman huoltajan erillistä suostumusta, kun se on perusteltavissa tutkittavien iän ja kehitystason, tutkimuksen aihepiirin ja toteutustavan tai tavoiteltavan tietotarpeen näkökulmasta.

Neuvottelukunnan mukaan (2009, 5): ” *Monet kouluissa ja varhaiskasvatuksen toimintayksiköissä tehtävät tutkimukset voidaan toteuttaa osana normaalia varhaiskasvatuksen toimintayksikön ja koulun työtä. Tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvitse pyytää huoltajan lupaa, mikäli varhaiskasvatuksen toimintayksikön johtaja tai koulun rehtori arvioi, että tutkimus on instituutiolle hyödyllistä tietoa tuottava ja tutkimus voidaan toteuttaa osana varhaiskasvatuksen toimintayksikön tai koulun normaalitoimintaa. Esimerkiksi havainnointi, laajat lomaketutkimukset ja avoimet haastattelut, joiden yhteydessä ei tallenneta tutkimustarkoituksiin yksilöityjä tunnistetietoja (nimi, henkilötunnus, osoite), voidaan toteuttaa ilman vanhempien tai muun huoltajan erillistä suostumusta. Muussa tapauksessa heitä tulee informoida tutkimuksesta.*”

Tähän vedoten yhdessä Ruukinkankaan koulun ylä-asteen rehtorin kanssa ja hänen luvallaan tutkimus päätettiin toteuttaa myös alle viisitoista vuotiaille. Perusteena todet-

tiin, että tutkimuksessa ei kysytä liian arkaluonteisia asioita ja tutkimus suoritetaan ilman yksilöityjen tunnustietojen tallentamista. Tutkijalla ei ollut tiedossa vastaavan lapsen nimeä tai vastauksia. Lasten vanhempia informoitiin tutkimuksesta vielä Wilma-järjestelmän kautta. Vanhemmalla oli tällöin mahdollisuus kieltää lapsen osallistumisen tutkimukseen tai lapsen antamien vastauksien käyttämisen tutkimuksessa. Tarvittaessa nuoren vastaukset olisi voitu jäljittää aineistosta vastauskellonajan sekä esimerkiksi nuoren antamien sanallisten vastausten perusteella.

Suostumus tarkoittaa sitä, että henkilö on kykenevä tekemään arviointia ja osallistumaan näin vapaaehtoisesti. Perehtyneisyys tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tutkittava ymmärtää tiedon tutkimuksesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Perehtyneisyys on siis suostumuksen edellytys. Tässä tutkimuksessa katsottiin, että alle viisitoista vuotias yläasteelainen on kykenevä tekemään päätöksiä itsenäisesti. He allekirjoittivat itse suostumuksensa tutkimukseen, mikäli vanhemman allekirjoittamaa lupalappua ei ollut. Yli viisitoista vuotiaat alle kirjoittivat myös nuorille suunnatun tutkimusluvan.

Hirsjärven ym. (2009, 25) mukaan tutkittaville tulee korostaa tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta keskeyttää tutkimus niin halutessaan. Tutkittavilta tulee varmistaa, että kerrotut asiat on ymmärretty. Tällä pyritään arvioimaan, että tutkittavat ovat kypsiä tekemään päätöksen itse ja varmistetaan tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuus. Tässä tutkimuksessa tutkittaville kerrottiin sanallisesti tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimustietojen käsittely. Lisäksi korostettiin tutkimuksen vapaaehtoisuutta. Edellä kuvatut toimenpiteet toteutettiin niin kyselylomakkeen testavassa tutkimuksessa kuin myös varsinaisessa tutkimuksessa. Tutkimuksen alkaessa tutkittavilta kerättiin tutkimusluvat, jossa oli kerrottu tutkimuksen tarkoitus, tavoite sekä tutkimustietojen käsittely.

10.4 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Yksi liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteista on hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen. Yhtenä tämän osa-alueen sisällöistä on ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden tunteminen. Lisäksi opiskelijan tulee osata suunnitella terveyttä edistävää liikuntaa ja toimia terveysvaikutusten asiantuntija-

na. (Liikunnanohjaajakoulutuksen opinto-opas 2011 - 2012, 3.) Opinnoissani olen suuntautunut terveysliikuntaan.

Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena oli syventyminen nuorten liikuntaan. Prosessin aikana paransin asiantuntijuuttani nuorten liikunnasta sekä kehittymiseen ja käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Erityisesti syvennyin nuorten liikunnan tilanteeseen tällä hetkellä. Sain tietoa monenlaisista tekijöistä nuorten liikkumattomuuden taustalla sekä niiden yhteisvaikutuksesta. Näiden asioiden pohjalta pystyn paremmin tukemaan nuoria eri elämäntilanteissa ja ymmärtämään heitä. Pystyn tukemaan paremmin heidän liikuntaa ja hyvinvointia sekä pitkäaikaisen liikunnallisen elämäntavan syntymistä.

Tavoitteenani oli parantaa linkittymistäni eri asiantuntijoihin sekä organisaatioihin. Toinen liikunta- ja vapaa-ajan koulutuksen tavoite on yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen osa-alueen mukaan, liikuntakulttuurin ja palvelujen kehitysnäkymien tunteminen ja liikunnan edistäminen osana yhteiskuntaa. (Liikunnanohjaajakoulutuksen opinto-opas 2011 - 2012, 3.) Opinnäytetyöni kautta pääsin syventymään kunnallisiin palveluihin, organisaatorakenteeseen ja kunnan osaan liikunnan edistämisessä. Perehdyin eri liikunnan tarjoajiin Suomussalmen kunnan alueella. Tämän myötä ymmärrän paremmin liikunnan ja liikuntapalveluiden rakentumista yhteiskunnassa. Opinnäytetyön kautta tein yhteistyötä nuorten liikunnan parissa olevien organisaatioiden kuten kunnan sekä koulun kanssa. Tutkimukseni yhtenä tärkeänä tavoitteena oli saada tietoa palveluiden kehittämiseen. Tämä edellytti palveluiden kehitysnäkymien kriittistä ja realistista tarkastelua.

Vahvuutenani opinnäytetyössä oli aito kiinnostuminen aiheesta. Teoriataustaan perehtyessä löysi paljon uutta tietoa nuorten liikunnasta, mikä sai kiinnostumaan ja tarkastelemaan aihetta uusista näkökulmista. Motivaatiota loi myös oman kotipaikkakunnan nuorten hyvinvoinnin kehittäminen. Omat kokemukset paikkakunnan liikuntatarjonnasta sekä paikkakunnan tuntemus loivat hyvää taustaa. Tästä kehittyi kiinnostus löytää nuorten hyvinvointia ja liikuntaa kehittävää tietoa sekä tarjota erityisesti nuorille mahdollisuus saada äänensä kuuluviin ja vaikuttaa.

Opinnäytetyöprosessini aikana omat työskentely taitoni kehittyivät. Uhkana työn alkuvaiheessa oli liiallinen kriittisyys omalle tekstille. Yksin työtä tehdessä takertui alussa pieniin asioihin ja jäi pyörimään paikoilleen. Hankaluutena oli oleellisen kokonaisu-

van hahmottaminen erityisesti lukijaa ajatellen. Toisaalta pitkään kirjoittaessa sokeutuu helposti omalle tekstille ja ei huomaa enää tekstissä olevien pieniä virheitä. Jokainen prosessin vaihe vaati hieman erilaista otetta työskentelyyn. Tämä kehitti minua erityisesti monipuolisemmaksi työskentelijäksi.

Haastetta opinnäytetyöprosessiin loi erityisesti arjen, koulun sovittaminen ja vapaa-ajan sovittaminen sekä tasapainottaminen. Uppoudun helposti yhteen tehtävään ja tämä oli vaarana myös opinnäytetyöprosessissa. Prosessissa eteneminen ja hyvän lopputuloksen tuottamiseen tarvitaan myös tilaa ajatteluun. Joissain tilanteissa minulla on vielä kehitettävää tällä osa-alueella. Opinnäytetyöprosessi oli sekä antoisaa, että vaativaa.

10.5 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheina voisi selvittää tarkemmin ylä-asteen yhdeksännen luokan liikkumattomien taustaa ja syitä liikkumattomuuteen. Mielenkiintoista olisi tietää miksi Suomussalmen kunnassa liikkumattomuus lisääntyy ylä-asteen eri luokilla. Tämä tulos tarvitsisi vielä vahvistusta pitkittäistutkimuksesta, jossa selvitetään liikunnan määrää.

Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää tässä tutkimuksessa käsiteltyjä aihepiirejä lukion viimeisen vuosikurssin oppilailta sekä ammattikoululaisilta. Tässä tutkimuksessa tutkimusajankohdan vuoksi näiden koulutusasteiden oppilaita ei pystytty tavoittamaan.

Nuorten toiveita on hyvä selvittää aika ajoin. Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää ovatko nuorten nykyiset toiveet toteutuneet ja mikäli ovat, miten se on vaikuttanut nuorten liikunnallisuuteen. Samalla olisi hyvä kartoittaa millä tavoin ja minkälaisella yhteistyöllä toimijat ovat edistäneet nuorten liikuntaa. Lisäksi olisi hyvä tarkastella millä tavoin vanhemmat vaikeuttavat nuorten liikkumista. Tässä tutkimuksessa tälle esitettiin ainoastaan teoreettista pohdintaa.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Gummerus.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 12 - 30. Viitattu 27.11.2014
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä- onko mitään tehtävissä? Liikunta & Tiede 50•4/2013, 24 - 29

Ajankäyttötutkimus 2009. Tilastokeskus. Viitattu 16.10.2014
http://www.stat.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_fi.pdf

Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. 1. - 2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Esitys uudesta liikuntalaista. 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:14. Viitattu 27.11.2014
http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2014/Esitys_uudesta_liikuntalaista.html?lang=fi

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Gråstén, A. 2014. Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school-initiated program. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health. Dissertation. Viitattu 25.11.2014
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5714-8>

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Iannotti, R.J., Chen, R., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E. & Roberts, C. 2012. Motivations for Adolescent Participation in Leisure- Time Physical Activity: International Differences. *Journal of Physical Activity and Health* 2012, 9, 106 - 122

Kantomaa, M & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 79 - 81

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi ry. Viitattu 16.10.2014.

<http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/5868559/Haasteena+liikkumattomat+lapset+ja+nuoret.pdf>

Kivimäki, H., Luopa, P., Nipuli, S., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2013. Kouluterveyskysely 2013. Suomussalmen kuntaraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Kuntalaki. 17.3.1995/365, 1§. Viitattu 16.10.2014

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365>

Kurikka, P. 1997. Kuntien liikuntahallinnon rakenne, palvelutuotanto ja seurayhteistyö. Teoksessa P. Kurikka & K. Brodulin. Kunta liikuttajana: Tutkimus liikunnan tilasta, tiloista ja tulevaisuudesta. 1. painos. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 6 - 43

Kurssit. n.d. Kianta-Opisto Viitattu 14.10.2014

<https://www.opistopalvelut.fi/kiantaopisto/courses.asp#>

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 • 2/2006, 4 - 13

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Lastensuojelulaki. 13.4.2007/417, 6§. Viitattu 15.10.2014

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070417>

- Liikunnanohjaajakoulutuksen opinto-opas. 2011 - 2012. Viitattu 20.11.2014
<http://www.kamk.fi/loader.aspx?id=7c6968c0-b3cd-4118-89c9-a61d737dd02f>
- Liikunnan vaikutukset. n.d. UKK-instituutti. Viitattu 16.10.2014
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>
- Liikuntalaki. 18.12.1998/1054, 1§. Viitattu 16.10.2014
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>
- Liikuntapalvelut. n.d. Suomussalmen kunta. Viitattu 16.10.2014
<http://www.suomussalmi.fi/kuntalainen/palvelut/liikunta>.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. korjattu painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013: 3. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 27.11.2014
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Sosiaali- ja terveysministeriö
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013 Viitattu 12.10.2014
<https://tietoanuorista.fi/nuora/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/>
- Neuvonen, P. 2014. Suomussalmen kunnan liikuntastrategia 2014 - 2020. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan koulutusohjelma. Opinnäytesyö (ylempi AMK). Viitattu 15.10.2014
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77053/Neuvonen_Pirjo.pdf?sequence=1
- Nuorisolaki 27.1.2006/72, 2§. Viitattu 15.10.2014
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2006/20060072>
- Nupponen, H. & Telama, R. 1999. Liikunnalla on monta roolia nuorten vapaa-ajassa. Liikunta & Tiede 36 • 3/1999, 10 - 15

Oppilastilasto lv.2013 - 2014: Oppilaat 15.8.2013 ja ennusteet. 2013. Suomussalmen kunta.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus. Viitattu 24.11.2014

http://www.oph.fi/download/131648_Liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010.pdf

Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. U.S. Department of Health and Human Services. Viitattu 15.10.2014

<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

Saros, L. 2012. Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa: Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit. Tutkimuksia 335. Helsingin yliopisto. Käyttämistieteellinen tiedekunta. Opettajakoulutuslaitos. Väitöskirja. Viitattu 16.10.2014

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-6865-2>

Stigman, S. 2008. Lihavuus. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 68 - 70.

Suomi, K. 2012a. Johtopäätökset. Teoksessa K. Suomi, K. Sjöholm., P. Matilainen, V. Glan, L. Nuutinen, S. Myllylä, B. Pavelka, J. Vettenranta, K. Vehkakosti & A. Lee. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo: Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998 - 2009. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 125 - 128. Viitattu 21.11.2014

<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/liikuntapaikkapalvelutjatasaarvo>

Suomi, K. 2012b. Tutkimuksen tulokset. Teoksessa K. Suomi, K. Sjöholm., P. Matilainen, V. Glan, L. Nuutinen, S. Myllylä, B. Pavelka, J. Vettenranta, K. Vehkakosti & A. Lee. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo: Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998 - 2009. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 62 - 124. Viitattu 21.11.2014

<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/liikuntapaikkapalvelutjatasaarvo>

Suomussalmen kunnan liikuntastrategia 2014 - 2020. Viitattu 14.10.2014

http://www.kainuu.fi/su_paatokset/kokous/20141217-3-1.PDF

Suomussalmen kunnan talousarvio 2014 ja taloussuunnitelma v. 2015 – 2016. 2013.

Suomussalmen kunta. Viitattu 16.10.2014

http://www.kainuu.fi/su_paatokset/kokous/20131110-8-1.PDF

Suomussalmen Palloseura ry. 2013. Viitattu 14.10.2014

<http://www.suomussalmenrasti.fi/?Act=79>

Suomussalmen Rasti. 2014. Viitattu 14.10.2014

<http://suomussalmenrasti.fi/?Act=6>

Suositus liikunnan edistämiseksi kunnissa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010: 3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Tammelin, T. 2008a. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 12 - 15

Tammelin, T. 2008b. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 46 - 50. Viitattu 20.11.2014

<http://www.sport.fi/kirjasto/teos/lasten-ja-nuorten-liikunnan-suositukset-okm>

Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 51 - 54

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu-ohjelman pilot-tivaiheen 2010 - 2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 25.11.2014

<http://www.liikkuvakoulu.fi/julkaisut>

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori, 55 - 79

Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51 - 66

Telama, R., Vuolle, L. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15 - 26

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A & Raitakari, O. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. 2001. Duodecim 2001; 117 (13), 1382 - 1288

Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 42• 5/2005, 4 - 7

Telama, R., Yang, X. & Hirvensalo, M. 2012. LASERI- tutkimus: Lasten ja nuorten kannattaa panostaa liikuntaan. Liikunta & Tiede 49• 6 /2012, 4 - 9

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study. American Journal of Preventive Medicine. 2005; 28 (3), 267 - 273

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Viitattu 17.10.2014
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:20. Turku: Turun yliopisto.
- Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. 2. painos. Juva: WSOY
- Vapaa-ajan sanakirjamääritelmät. 2004. Tilastokeskus. Viitattu 16.10.2014
http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika4.html.
- Vuori, I. 2013. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääkettä. 3. - 6. painos. Helsinki: Duodecim, 16 - 29
- Weissenfelt, J. & Huovinen, J. Sosiaalinen media & Nuoret 2013. ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Viitattu 20.11.2014
<http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/>
- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Viitattu 15.10.2014
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- World Health Organization. 2014. Physical activity. Viitattu 15.10.2014
http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine and Sports* 1999: 9, 120 - 127

LIITTEET

Liite 1 Kysymyslomake

Liite 2 Tutkimuslupalomake 15-vuotiaalle tai vanhemmalle

Liite 3 Tutkimuslupalomake alle 15-vuotiaalle

Liite 4 Ruukinkankaan koulun rehtorin myöntämä tutkimuslupa

Liite 5 Tutkimukseen vastanneiden tulokset

Liite 6 Ylä-asteelaisten tulokset

Liite 7 Lukiolaisten tulokset

Liite 8 Liikkumattomien tulokset

Liite 9 Vähän liikkuvien tulokset

Liite 10 Hyvin liikkuvien tulokset

Liite 11 Sanalliset analyysit

Kysely vapaa-ajan liikunnasta

Arvoisa nuori,

Vastaamalla oheiseen kyselyyn sinulla on mahdollisuus esittää toiveita sekä vaikuttaa kuntanne liikuntapalvelutarjontaan. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä sekä ehdottoman luottamuksellisina.

Pyydämme sinua vastaamaan kunkin kysymyksen kohdalta sinulle sopivamman vaihtoehdon. Mikäli kysymyksessä on mahdollista valita useampi vaihtoehto, siitä on ilmoitettu erikseen. Eräissä kysymyksissä on varattu tila myös sanallisia vastauksia varten.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli *

- Poika/
Mies
- Tyttö/Nainen

2. Mikä on syntymävuotesi? *

3. Missä opiskelet tällä hetkellä? *

- Ylä-aste, 7.luokkalainen
- Ylä-aste, 8.luokkalainen
- Ylä-aste, 9.luokkalainen
- Lukio, 1.vuosikurssi
- Lukio, 2.vuosikurssi
- Lukio, 3.vuosikurssi
- Kaksoistutkinto, 1.vuosikurssi
- Kaksoistutkinto, 2.vuosikurssi
- Kaksoistutkinto, 3.vuosikurssi
- Muu, mikä?

VAPAA-AJAN LIIKUNTA

4. Harrastatko liikuntaa vapaa-aikanasi?

Vapaa-ajan liikkumisella tarkoitetaan koulutyön ja opiskelun ulkopuolella tapahtuvaa liikkumista. Liikkuminen voi olla organisoitua esimerkiksi urheiluseurat, ohjatut tunnit tai omatoimista liikkumista

*

- Kyllä
- En

5. Miten liikut vapaa-aikanasi?

Omatoimisella liikunnalla tarkoitetaan organisoimatonta (ei järjestettyä) liikkumista vapaa-ajalla, joka perustuu omaan kiinnostukseen. Liikkuminen voi tapahtua yksin tai kavereiden kanssa.

Organisoitu liikunta on järjestettyä ja tapahtuu esimerkiksi liikuntaseuroissa, -ryhmissä. *

- En harrasta liikuntaa
- Liikun omatoimisesti
- Liikun organisoidussa toiminnassa (esimerkiksi liikuntaseura)
- Liikun omatoimisesti ja organisoidusti

6. Kuinka monta minuuttia liikut keskimäärin päivässä vapaa-aikanasi?

Valitse sinulle sopiva vaihtoehto *

- 0- 14 minuuttia
- 15- 29 minuuttia
- 30- 44 minuuttia
- 45- 60 minuuttia
- 60 minuuttia tai enemmän

LIIKUNTAPALVELUIDEN KÄYTTÖ

7. Mitä seuraavista palveluista käytät vapaa-ajallasi liikuntaa harrastaessasi?

Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- En harrasta liikuntaa
- En käytä mitään palveluja
- Urheilu- ja liikuntaseura
- Kaupallinen liikuntapalvelu esim. ratsastustallit
- Jäähalli
- Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut esim. kuntosali, uimahalli, luistelualueet, hiihtoladut sekä pururadat
- Kansalaisopisto
- Jokin muu, mikä?

8. Mikäli vastasit *käyttäväsi Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja*, mitä palveluista käytät tällä hetkellä liikkuessasi *omatoimisesti*?

Omatoimisella liikunnalla tarkoitetaan organisoimatonta (ei järjestettyä) liikumista vapaa-ajalla, joka perustuu omaan kiinnostukseen. Liikkuminen voi tapahtua yksin tai kavereiden kanssa.

- Kuntosali
- Uimahalli/ Kylpylä
- Frisbeegolf- rata
- Hiihtoladut/ Pururata
- Luistelualueet
- Pallokentät (pesäpallo, jalkapallo, tennis)
- Yleisurheilukenttä
- Liikuntahalli
- Jokin muu, mikä?

9. Käytkö vapaa-aikanasi Suomussalmen kunnan järjestämissä ohjatuissa liikuntaryhmissä? *

- Kyllä, missä?
- En
- En osaa sanoa

10. Mitä seuraavista Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden palveluista haluaisit käyttää tulevaisuudessa?

Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Kuntosali
- Uimahalli/Kylpylä
- Frisbeegolf- rata
- Hiihtoladut/pururata
- Luistelualueet
- Pallokentät (pesäpallo, jalkapallo, tennis)
- Yleisurheilukenttä
- Liikuntahalli
- Ohjatut liikuntaryhmät, mitkä?
- Jokin muu, mikä?
- En osaa sanoa/ En mitään

11. Mitä liikuntapalveluja toivoisit Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden tarjoavan?

Perustele vastauksesi. *

LIKKUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

12. Mitkä seuraavista kellonajoista soveltuisi parhaiten sinulle liikunnan harrastamiseen?

Voit valita useamman vaihtoehdon *

	-9	9-12	12-15	15-18	18-20	20-
Arkipäivinä (ma-pe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viikonloppuisin (la- su)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Mitkä tekijät vaikeuttavat mielestäsi vapaa-ajan liikkumistasi? *

	Ei lain- kaan	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Pitkät välimatkat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapaa-ajan puute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taloudelliset syyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma motivaatio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiinnostus muihin harrastuksiin (ei liikun- nallinen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaveripiiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TUTKIMUSLUPA

HYVÄ TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVA NUORI

Olen Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman kolmannen vuosikurssin opiskelija. Teen opinnäytetyönäni tutkimusta Suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikunnasta sekä kunnan liikuntapalveluista. Toimeksiantajana tutkimuksessa toimii Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden käyttöä sekä toiveita liikuntapalveluista. Tutkimuksessa kartoitetaan nuorten liikunnallisuutta sekä liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on nuorten liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen nuorille suunnattujen liikunnallisten vapaa-ajan viettomahdollisuuksien kehittämisen kautta sekä liikuntapalveluiden käytön tukeminen sekä kehittäminen.

Tutkimus toteutetaan peruskoulun 7-9 luokkalaisille, lukion 1. ja 2 vuosikurssin opiskelijoille. Vastaamalla oheiseen kyselyyn sinulla on mahdollisuus esittää toiveita sekä vaikuttaa kuntasi liikuntapalvelutarjontaan.

Tutkimus aineisto kerätään sähköisen vastauslomakkeen kautta. Antamasi vastaukset käsitellään nimettöminä sekä ehdottoman luottamuksellisina. Tutkimusaineistoa säilytetään huolella ja tutkijaa sitoo vaitiolovelvollisuus. Antamasi vastaukset jäävät ainoastaan tutkijan käyttöön. Tulokset käsitellään tilastollisin menetelmin ja ne on luettavissa opinnäytetyön valmistuttua Theseus – verkkokirjastosta.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaa-ehtoista kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydämme suostumustasi oheisella lomakkeella. Sinulla on oikeus kysyä lisätietoja tutkimuksesta ja vastaan kysymyksiinne mielelläni.

Ystävällisin terveisin

Annika Järvenpää
Liikunnan ja vapaa-ajan ko.
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Slo11sannikaj@kamk.fi
040-5512438

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa Suomussalmen nuorten vapaa-ajan liikunta ja liikuntapalvelutoiveet - tutkimuksesta. Olen tietoinen siitä, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa.

Ymmärrän, että antamiani vastauksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tulokset raportoidaan siten, ettei henkilötietoni ole niistä tunnistettavissa. Osallistun vapaaehtoisesti tutkimukseen ymmärtäen, etteivät tutkimuksen tekijät luovuta henkilökohtaisia vastauksiani kenellekään ulkopuoliselle.

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

TUTKIMUSLOMAKE

HYVÄ TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVAN NUOREN VANHEMPI

Olen Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman kolmannen vuosikurssin opiskelija. Teen opinnäytetyönäni tutkimusta Suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikunnasta sekä kunnan liikuntapalveluista. Toimeksiantajana tutkimuksessa toimii Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden käyttöä sekä toiveita liikuntapalveluista. Tutkimuksessa kartoitetaan nuorten liikunnallisuutta sekä liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on nuorten liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen nuorille suunnattujen liikunnallisten vapaa-ajan viettomahdollisuuksien kehittämisen kautta sekä liikuntapalveluiden käytön tukeminen sekä kehittäminen.

Tutkimus toteutetaan peruskoulun 7-9 luokkalaisille ja lukion 1. ja 2 vuosikurssille. Vastamalla oheiseen kyselyyn lapsellanne on mahdollisuus esittää toiveita sekä vaikuttaa kunnan liikuntapalvelutarjontaan.

Tutkimus aineisto kerätään sähköisen vastauslomakkeen kautta. Vastaukset käsitellään nimettöminä sekä ehdottoman luottamuksellisina. Tutkimusaineistoa säilytetään huolella ja tutkijaa sitoo vaitiolovelvollisuus. Vastaukset jäävät ainoastaan tutkijan käyttöön. Tulokset käsitellään tilastollisin menetelmin ja ne on luettavissa opinnäytetyön valmistuttua Theseus – verkkokirjastosta.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaa-ehtoista kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydämme suostumustanne lapsenne osallistumiseen tutkimukseen oheisella lomakkeella. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja tutkimuksesta ja vastaan kysymyksiinne mielelläni.

Ystävällisin terveisin

Annika Järvenpää

Liikunnan ja vapaa-ajan ko. Kajaanin ammattikorkeakoulu

Slo11sannikaj@kamk.fi

040-5512438

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Minä ja lapseni olemme saaneet riittävästi tietoa Suomussalmen nuorten vapaa-ajan liikunta ja liikuntapalvelutoiveet - tutkimuksesta. Olemme tietoisia siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että, tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluun nyt tai vastaisuudessa.

Ymmärrämme, että antamia vastauksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tulokset raportoidaan siten, että lapsen henkilötiedot eivät ole niistä tunnistettavissa. Allekirjoittamalla vahvistan, että lapseni osallistuu vapaaehtoisesti tutkimukseen ymmärtäen, ettei tutkimuksen tekijä luovuta henkilökohtaisia vastauksia kenellekään ulkopuoliselle.

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Ruukinkankaan koulu

Ruukinkatu 5

89600 Suomussalmi

KIRJALLINEN LUPA KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTTAMISEEN

AMK- opiskelija Annika Järvenpää saa toteuttaa nuorten liikuntatottumuksiin liittyvän kyselyn koulumme 7.-9.luokkalaisille. Kysely toteutetaan osana koulun toimintaa, eivätkä henkilöt ole tutkimuksessa tunnistettavissa. Vanhemmille on lähetetty informaatiokirje kyselyn toteuttamisesta.

Suomussalmella 10.4.2014



Heli Manninen

Rehtori

Sukupuoli

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mies	107	43,7	43,9	43,9
	Nainen	137	55,9	56,1	100,0
	Total	244	99,6	100,0	
Missing	System	1	,4		
Total		245	100,0		

Syntymävuosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2000	51	20,8	20,8	20,8
	1999	37	15,1	15,1	35,9
	1998	68	27,8	27,8	63,7
	1997	37	15,1	15,1	78,8
	1996	50	20,4	20,4	99,2
	1995	2	,8	,8	100,0
	Total	245	100,0	100,0	

Koulutus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.luokkalainen	55	22,4	22,4	22,4
	8.luokkalainen	37	15,1	15,1	37,6
	9.luokkalainen	70	28,6	28,6	66,1
	Lukio, 1.vuosikurssi	33	13,5	13,5	79,6
	Lukio, 2. vuosikurssi	50	20,4	20,4	100,0
Total		245	100,0	100,0	

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	216	88,2	94,7	94,7
	En	12	4,9	5,3	100,0
	Total	228	93,1	100,0	
Missing	System	17	6,9		
Total		245	100,0		

Statistics

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

N	Valid	228
	Missing	17

Statistics

Liikkumisen tavat

N	Valid	227
	Missing	18

Liikkumisen tavat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En harrasta liikuntaa	13	5,3	5,7	5,7
	Liikun omatoimisesti	142	58,0	62,6	68,3
	Liikun organisoidussa toiminnassa	14	5,7	6,2	74,4
	Liikun omatoimisesti ja organisoidusti	58	23,7	25,6	100,0
	Total	227	92,7	100,0	
Missing	System	18	7,3		
Total		245	100,0		

Statistics

liikunnanmäärä1

N	Valid	228
	Missing	17

liikunnanmäärä1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	liikkumaton	17	6,9	7,5	7,5
	vähän liikkuva	89	36,3	39,0	46,5
	hyvin liikkuva	122	49,8	53,5	100,0
	Total	228	93,1	100,0	
Missing	System	17	6,9		
Total		245	100,0		

Liikkumisen tavat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En harrasta liikuntaa	13	5,3	5,7	5,7
	Liikun omatoimisesti	142	58,0	62,6	68,3
	Liikun organisoidussa toiminnassa	14	5,7	6,2	74,4
	Liikun omatoimisesti ja organisoidusti	58	23,7	25,6	100,0
	Total	227	92,7	100,0	
Missing	System	18	7,3		
Total		245	100,0		

Palveluidenkäyttö Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Palveluidenkäyttö	Palveluiden käyttö: Ei harrasta liikuntaa	11	3,6%	5,1%
	Palveluiden käyttö: Ei käytä palveluja	44	14,3%	20,5%
	Palvelujen käyttö: Urheilu- ja liikuntaseura	52	16,9%	24,2%
	Palveluiden käyttö: Kaupallinen palvelu	23	7,5%	10,7%
	Palveluiden käyttö: Jäähalli	16	5,2%	7,4%
	Palveluiden käyttö: Kunnan liikuntapalvelut	146	47,6%	67,9%
	Palveluiden käyttö: Kansalaisopisto	6	2,0%	2,8%
	Palveluiden käyttö: Muu palvelu	9	2,9%	4,2%
Total		307	100,0%	142,8%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Per- cent
§Kunnanliikuntapalvelut ^a	147	60,0%	98	40,0%	245	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Kunnanliikuntapalvelut Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Kunnanliikuntapalvelut ^a	Kunnan liikuntapalvelut: Kuntosali	93	21,5%	63,3%
	Kunnan liikuntapalvelut: Uimahalli	69	16,0%	46,9%
	Kunnan liikuntapalvelut: Frisbee	42	9,7%	28,6%
	Kunnan liikuntapalvelut: Hiihto- ja pururata	69	16,0%	46,9%
	Kunnan liikuntapalvelut: Luistelukenttä	49	11,3%	33,3%
	Kunnan liikuntapalvelut: Pallokenttä	36	8,3%	24,5%
	Kunnan liikuntapalvelut: Yleisurheilu	32	7,4%	21,8%
	Kunnan liikuntapalvelut: Liikuntahalli	40	9,3%	27,2%
	Kunnan liikuntapalvelut: Muu	2	,5%	1,4%
Total	432	100,0%	293,9%	

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Ohjattujen liikuntaryhmien käyttö

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä, missä?	19	7,8	7,9	7,9
	En	203	82,9	83,9	91,7
	En osaa sanoa	20	8,2	8,3	100,0
	Total	242	98,8	100,0	
Missing	System	3	1,2		
Total		245	100,0		

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	244	99,6%	1	,4%	245	100,0%

Tulevaisuudenliik.palvelut Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Kuntosali	171	20,4%	70,1%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Uimahalli	130	15,5%	53,3%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Frisbee	89	10,6%	36,5%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Hiihto- ja pururata	82	9,8%	33,6%
	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Luistelualue	77	9,2%	31,6%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Pallokenttä	86	10,3%	35,2%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Yleisurheilukenttä	67	8,0%	27,5%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Liikuntahalli	82	9,8%	33,6%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Ohjatut liikuntaryhmät	24	2,9%	9,8%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Jokin muu	3	,4%	1,2%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: En osaa sanoa	28	3,3%	11,5%
Total		839	100,0%	343,9%

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Arkenakellonaika ^a	245	100,0%	0	,0%	245	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$Arkenakellonaika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Arkenakellonaika ^a	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (-9)	9	2,4%	3,7%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (9-12)	4	1,1%	1,6%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (12-15)	4	1,1%	1,6%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (15-18)	159	42,0%	64,9%
	Liikkumiseen soveltuvat kellonaika arkena (18-20)	162	42,7%	66,1%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (20-)	41	10,8%	16,7%
	Total	379	100,0%	154,7%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$viik.lop.kellonaika ^a	243	99,2%	2	,8%	245	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$viik.lop.kellonaika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
viik.lop.kellonaika ^a	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (-9)	18	3,3%	7,4%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (9-12)	63	11,6%	25,9%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (12-15)	149	27,5%	61,3%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (15-18)	155	28,6%	63,8%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (18-20)	111	20,5%	45,7%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (20-)	46	8,5%	18,9%
	Total	542	100,0%	223,0%

\$pitkät.välimatkat Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
pitkätvälimatkat ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (ei lainkaan)	67	27,5%	27,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko vähän)	77	31,6%	31,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko paljon)	57	23,4%	23,4%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Erittäin paljon)	43	17,6%	17,6%
Total	244	100,0%	100,0%	

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$vapaaika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
vapaaika ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa- ajan puute (Ei lainkaan)	52	21,2%	21,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa- ajan puute (Melko vähän)	101	41,2%	41,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijät: Vapaa- ajan puute (Melko paljon)	69	28,2%	28,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa- ajan puute (Erittäin paljon)	23	9,4%	9,4%
Total		245	100,0%	100,0%

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Talous ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Ei lainkaan)	111	45,7%	45,7%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko vähän)	97	39,9%	39,9%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko paljon)	23	9,5%	9,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Erittäin paljon)	12	4,9%	4,9%
Total		243	100,0%	100,0%

\$Motivaatio Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Motivaatio ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Ei lainkaan)	61	25,0%	25,0%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko vähän)	79	32,4%	32,4%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko paljon)	59	24,2%	24,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Erittäin paljon)	45	18,4%	18,4%
Total		244	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Muuharrastus Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Muuharrastus ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Ei lainkaan)	79	32,5%	32,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko vähän)	96	39,5%	39,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko paljon)	47	19,3%	19,3%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Erittäin paljon)	21	8,6%	8,6%
Total		243	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Kaverit Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Kaverit ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Ei lainkaan)	109	44,7%	44,7%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko vähän)	85	34,8%	34,8%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko paljon)	37	15,2%	15,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Erittäin paljon)	13	5,3%	5,3%
Total		244	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Jokumuu Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Jokumuu ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Ei lainkaan)	155	74,2%	74,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Melko vähän)	20	9,6%	9,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Melko paljon)	18	8,6%	8,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Erittäin paljon)	16	7,7%	7,7%
Total		209	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Sukupuoli

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mies	76	46,9	46,9	46,9
	Nainen	86	53,1	53,1	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Syntymävuosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2000	51	31,5	31,5	31,5
	1999	37	22,8	22,8	54,3
	1998	68	42,0	42,0	96,3
	1997	5	3,1	3,1	99,4
	1996	1	,6	,6	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Koulutus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.luokkalainen	55	34,0	34,0	34,0
	8.luokkalainen	37	22,8	22,8	56,8
	9.luokkalainen	70	43,2	43,2	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	141	87,0	94,0	94,0
	En	9	5,6	6,0	100,0
	Total	150	92,6	100,0	
Missing	System	12	7,4		
Total		162	100,0		

Liikkumisen tavat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En harrasta liikuntaa	10	6,2	6,7	6,7
	Liikun omatoimisesti	87	53,7	58,0	64,7
	Liikun organisoidussa toiminnassa	13	8,0	8,7	73,3
	Liikun omatoimisesti ja organisoidusti	40	24,7	26,7	100,0
	Total	150	92,6	100,0	
Missing	System	12	7,4		
Total		162	100,0		

liikunnanmäärä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	liikkumaton	13	8,0	8,7	8,7
	vähän liikkuva	55	34,0	36,7	45,3
	hyvin liikkuva	82	50,6	54,7	100,0
	Total	150	92,6	100,0	
Missing	System	12	7,4		
Total		162	100,0		

Sukupuoli

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mies	31	37,3	37,8	37,8
	Nainen	51	61,4	62,2	100,0
	Total	82	98,8	100,0	
Missing	System	1	1,2		
Total		83	100,0		

Syntymävuosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1997	32	38,6	38,6	38,6
	1996	49	59,0	59,0	97,6
	1995	2	2,4	2,4	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Koulutus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lukio, 1.vuosikurs si	33	39,8	39,8	39,8
	Lukio, 2. vuosikurssi	50	60,2	60,2	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	75	90,4	96,2	96,2
	En	3	3,6	3,8	100,0
	Total	78	94,0	100,0	
Missing	System	5	6,0		
Total		83	100,0		

Liikkumisen tavat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En harrasta liikuntaa	3	3,6	3,9	3,9
	Liikun omatoimisesti	55	66,3	71,4	75,3
	Liikun organisoidussa toiminnassa	1	1,2	1,3	76,6
	Liikun omatoimisesti ja organisoidusti	18	21,7	23,4	100,0
	Total	77	92,8	100,0	
Missing	System	6	7,2		
Total		83	100,0		

liikunnanmäärä1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	liikkumaton	4	4,8	5,1	5,1
	vähän liikkuva	34	41,0	43,6	48,7
	hyvin liikkuva	40	48,2	51,3	100,0
	Total	78	94,0	100,0	
Missing	System	5	6,0		
Total		83	100,0		

Koulutus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.luokkalainen	1	5,9	5,9	5,9
	8.luokkalainen	4	23,5	23,5	29,4
	9.luokkalainen	8	47,1	47,1	76,5
	Lukio, 1.vuosikurssi	3	17,6	17,6	94,1
	Lukio, 2. vuosikurssi	1	5,9	5,9	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	5	29,4	29,4	29,4
	En	12	70,6	70,6	100,0
Total		17	100,0	100,0	

Liikkumisen tavat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En harrasta liikuntaa	12	70,6	70,6	70,6
	Liikun omatoimisesti	5	29,4	29,4	100,0
Total		17	100,0	100,0	

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Palveluidenkäyttö ^a	16	94,1%	1	5,9%	17	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Palveluidenkäyttö Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Palveluidenkäyttö ^a	Palveluiden käyttö: Ei harrasta liikuntaa	11	55,0%	68,8%
	Palveluiden käyttö: Ei käytä palveluja	5	25,0%	31,3%
	Palveluiden käyttö: Kaupallinen palvelu	3	15,0%	18,8%
	Palveluiden käyttö: Kunnan liikuntapalvelut	1	5,0%	6,3%
Total		20	100,0%	125,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
§Kunnanliikuntapalvelut ^a	1	5,9%	16	94,1%	17	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Kunnanliikuntapalvelut Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Kunnanliikuntapalvelut ^a	Kunnan liikuntapalvelut: Uimahalli	1	100,0%	100,0%
	Total	1	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Ohjattujen liikuntaryhmien käyttö

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En	17	100,0	100,0	100,0

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	17	100,0%	0	,0%	17	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$Tulevaisuudenliik.palvelut Frequencies

	Responses	Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Kuntosali	5	15,6%	29,4%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Uimahalli	4	12,5%	23,5%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Frisbee	3	9,4%	17,6%
	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Luistelualue	1	3,1%	5,9%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Pallokenttä	3	9,4%	17,6%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Yleisurheilukenttä	3	9,4%	17,6%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Ohjatut liikuntaryhmät	2	6,3%	11,8%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: En osaa sanoa	11	34,4%	64,7%
Total		32	100,0%	188,2%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Ohjatut ryhmät avoin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	15	88,2	88,2	88,2
joku pallopeti kerho	1	5,9	5,9	94,1
tanssi	1	5,9	5,9	100,0
Total	17	100,0	100,0	

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Arkenakellonaika ^a	17	100,0%	0	,0%	17	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$Arkenakellonaika Frequencies

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (12-15)	1	4,8%	5,9%
Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (15-18)	11	52,4%	64,7%
Liikkumiseen soveltuvat kellonaika arkena (18-20)	6	28,6%	35,3%
Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (20-)	2	9,5%	11,8%
Total	21	100,0%	123,5%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$viik.lop.kellonaika ^a	17	100,0%	0	,0%	17	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Viik.lop.kellonaika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
viik.lop.kellonaika ^a	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (9-12)	2	7,1%	11,8%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (12-15)	11	39,3%	64,7%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (15-18)	7	25,0%	41,2%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (18-20)	5	17,9%	29,4%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (20-)	3	10,7%	17,6%
Total		28	100,0%	164,7%

Pitkät.välimatkat Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
pitkätvälimatkat ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (ei lainkaan)	4	23,5%	23,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko vähän)	4	23,5%	23,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko paljon)	4	23,5%	23,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Erittäin paljon)	5	29,4%	29,4%
Total		17	100,0%	100,0%

Vapaa-aika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
vapaa-aika ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Ei lainkaan)	3	17,6%	17,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Melko vähän)	5	29,4%	29,4%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Melko paljon)	7	41,2%	41,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Erittäin paljon)	2	11,8%	11,8%
Total		17	100,0%	100,0%

§Talous Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Talous ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Ei lainkaan)	12	70,6%	70,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko vähän)	2	11,8%	11,8%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko paljon)	1	5,9%	5,9%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Erittäin paljon)	2	11,8%	11,8%
Total		17	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Motivaatio Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Motivaatio ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko vähän)	1	5,9%	5,9%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko paljon)	9	52,9%	52,9%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Erittäin paljon)	7	41,2%	41,2%
Total		17	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Muuharrastus Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Muuharrastus ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Ei lainkaan)	1	5,9%	5,9%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko vähän)	4	23,5%	23,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko paljon)	4	23,5%	23,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Erittäin paljon)	8	47,1%	47,1%
Total		17	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Kaverit Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Kaverit ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Ei lainkaan)	8	47,1%	47,1%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko vähän)	3	17,6%	17,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko paljon)	1	5,9%	5,9%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Erittäin paljon)	5	29,4%	29,4%
Total		17	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Jokumuu Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Jokumuu ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Ei lainkaan)	12	80,0%	80,0%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Erittäin paljon)	3	20,0%	20,0%
Total		15	100,0%	100,0%

Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu avoin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	ajelen mopolla joten ei aikaa liikkua	1	50,0	50,0	50,0
	kiinnostus	1	50,0	50,0	50,0
Total			100,0	100,0	

Statistics

Koulutus

N	Valid	89
	Missing	0

Koulutus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.luokkalainen	13	14,6	14,6	14,6
	8.luokkalainen	16	18,0	18,0	32,6
	9.luokkalainen	26	29,2	29,2	61,8
	Lukio, 1.vuosikurssi	12	13,5	13,5	75,3
	Lukio, 2. vuosikurssi	22	24,7	24,7	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	89	100,0	100,0	100,0

Liikkumisen tavat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Liikun omatoimisesti	67	75,3	75,3	75,3
	Liikun organisoidussa toiminnassa	4	4,5	4,5	79,8
	Liikun omatoimisesti ja organisoidusti	18	20,2	20,2	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

§Palveluidenkäyttö Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Palveluidenkäyttö ^a	Palveluiden käyttö: Ei käytä palveluja	21	19,3%	25,3%
	Palvelujen käyttö: Urheilu- ja liikuntaseura	12	11,0%	14,5%
	Palveluiden käyttö: Kaupallinen palvelu	9	8,3%	10,8%
	Palveluiden käyttö: Jäähalli	2	1,8%	2,4%
	Palveluiden käyttö: Kunnan liikuntapalvelut	57	52,3%	68,7%
	Palveluiden käyttö: Kansalaisopisto	3	2,8%	3,6%
	Palveluiden käyttö: Muu palvelu	5	4,6%	6,0%
Total		109	100,0%	131,3%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Palveluiden käyttö: Muu sanallinen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	84	94,4	94,4	94,4
	frisbeegolf-rata	1	1,1	1,1	95,5
	Frisbeegolfrata	1	1,1	1,1	96,6
	lenkkeily	1	1,1	1,1	97,8
	lenkipolut	1	1,1	1,1	98,9
	Lomakylä	1	1,1	1,1	100,0
Total		89	100,0	100,0	

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
§Kunnanliikuntapalvelut ^a	57	64,0%	32	36,0%	89	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Kunnanliikuntapalvelut Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Kunnanliikuntapalvelut ^a	Kunnan liikuntapalvelut: Kuntosali	29	21,3%	50,9%
	Kunnan liikuntapalvelut: Uimahalli	27	19,9%	47,4%
	Kunnan liikuntapalvelut: Frisbee	16	11,8%	28,1%
	Kunnan liikuntapalvelut: Hiihto- ja pururata	26	19,1%	45,6%
	Kunnan liikuntapalvelut: Luistelukenttä	15	11,0%	26,3%
	Kunnan liikuntapalvelut: Pallokenttä	7	5,1%	12,3%
	Kunnan liikuntapalvelut: Yleisurheilu	5	3,7%	8,8%
	Kunnan liikuntapalvelut: Liikuntahalli	10	7,4%	17,5%
	Kunnan liikuntapalvelut: Muu	1	,7%	1,8%
Total		136	100,0%	238,6%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Kunnan liikuntapalvelut: Muu avoin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1,1	1,1	1,1
0	85	95,5	95,5	96,6
En mitään	1	1,1	1,1	97,8
Koti	1	1,1	1,1	98,9
Ratsastan kotona omalla hevosella.	1	1,1	1,1	100,0
Total	89	100,0	100,0	

Ohjattujen liikuntaryhmien käyttö

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä, missä?	8	9,0	9,0	9,0
	En	75	84,3	84,3	93,3
	En osaa sanoa	6	6,7	6,7	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

Ohjattujen liikuntaryhmät sanallinen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		83	93,3	93,3	93,3
	Alvarissa	1	1,1	1,1	94,4
	kahvakuulassa	1	1,1	1,1	95,5
	kuntonyrkkeily	1	1,1	1,1	96,6
	Rastin hiihtokoulu	1	1,1	1,1	97,8
	Zumbassa	1	1,1	1,1	98,9
	zumbatunnilla	1	1,1	1,1	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	89	100,0%	0	,0%	89	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Tulevaisuudenliik.palvelut Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Kuntosali	55	18,6%	61,8%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Uimahalli	50	16,9%	56,2%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Frisbee	36	12,2%	40,4%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Hiihto- ja pururata	33	11,2%	37,1%
	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Luistelualue	25	8,5%	28,1%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Pallokenttä	34	11,5%	38,2%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Yleisurheilukenttä	21	7,1%	23,6%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Liikuntahalli	27	9,2%	30,3%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Ohjatut liikuntaryhmät	4	1,4%	4,5%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Jokin muu	1	,3%	1,1%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: En osaa sanoa	9	3,1%	10,1%
Total		295	100,0%	331,5%

Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Ohjatut ryhmät avoin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	87	97,8	97,8	97,8
	lesmills tunteja	1	1,1	1,1	98,9
	Zumba	1	1,1	1,1	100,0
Total		89	100,0	100,0	

Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Muu mikä avoin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	88	98,9	98,9	98,9
	Suomussalmen airsoft, Lomakylä	1	1,1	1,1	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

ŠArkenakellonaika Frequencies

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (9-12)	1	,7%	1,1%
Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (12-15)	1	,7%	1,1%
Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (15-18)	57	42,5%	64,0%
Liikkumiseen soveltuvat kellonaika arkena (18-20)	59	44,0%	66,3%
Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (20-)	13	9,7%	14,6%
Total	134	100,0%	150,6%

Šviik.lop.kellonaika Frequencies

	Responses		Percent of Cases	
	N	Percent		
viik.lop.kellonaika ^a	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (-9)	5	2,5%	5,6%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (9-12)	21	10,6%	23,6%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (12-15)	57	28,8%	64,0%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (15-18)	57	28,8%	64,0%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (18-20)	41	20,7%	46,1%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (20-)	17	8,6%	19,1%
Total		198	100,0%	222,5%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$pitkät.välimatkat ^a	88	98,9%	1	1,1%	89	100,0%
\$vapaaaika ^a	89	100,0%	0	,0%	89	100,0%
\$Talous ^a	89	100,0%	0	,0%	89	100,0%
\$Motivaatio ^a	88	98,9%	1	1,1%	89	100,0%
\$Muuharrastus ^a	89	100,0%	0	,0%	89	100,0%
\$Kaverit ^a	88	98,9%	1	1,1%	89	100,0%
\$Jokumu ^a	75	84,3%	14	15,7%	89	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$pitkät.välimatkat Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
pitkätvälimatkat ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (ei lainkaan)	22	25,0%	25,0%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko vähän)	28	31,8%	31,8%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko paljon)	20	22,7%	22,7%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Erittäin paljon)	18	20,5%	20,5%
Total		88	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$vapaaaika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
vapaaaika ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Ei lainkaan)	17	19,1%	19,1%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Melko vähän)	34	38,2%	38,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijät: Vapaa-ajan puute (Melko paljon)	31	34,8%	34,8%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Erittäin paljon)	7	7,9%	7,9%
Total		89	100,0%	100,0%

§Talous Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Talous ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Ei lainkaan)	32	36,0%	36,0%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko vähän)	40	44,9%	44,9%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko paljon)	11	12,4%	12,4%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Erittäin paljon)	6	6,7%	6,7%
Total		89	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Motivaatio Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Motivaatio ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Ei lainkaan)	13	14,8%	14,8%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko vähän)	37	42,0%	42,0%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko paljon)	25	28,4%	28,4%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Erittäin paljon)	13	14,8%	14,8%
Total		88	100,0%	100,0%

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Muu harrastus ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Ei lainkaan)	20	22,5%	22,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko vähän)	42	47,2%	47,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko paljon)	21	23,6%	23,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Erittäin paljon)	6	6,7%	6,7%
Total		89	100,0%	100,0%

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
Kaverit ^a Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Ei lainkaan)	38	43,2%	43,2%
Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko vähän)	31	35,2%	35,2%
Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko paljon)	15	17,0%	17,0%
Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Erittäin paljon)	4	4,5%	4,5%
Total	88	100,0%	100,0%

Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu avoin:melko vähän

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	50,0	50,0	50,0
kokeisiin lukeminen	1	16,7	16,7	66,7
Koulu	1	16,7	16,7	83,3
Koulunkäynti	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu avoin: melko paljon

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	25,0	25,0	25,0
ei ole paikkaa	1	25,0	25,0	50,0
koulu kiireet	1	25,0	25,0	75,0
Nilkka reitille	1	25,0	25,0	100,0
Total	4	100,0	100,0	

Statistics

Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku

muu avoin

N	Valid	5
	Missing	0

Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu avoin: erittäin paljon

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ajan puute rajoittaa eniten	1	20,0	20,0	20,0
	Huonot mahdollisuudet harrastaa.	1	20,0	20,0	40,0
	Yksipuolinen valikoima....				
	koulu vie paljon aikaa	1	20,0	20,0	60,0
	Kuljetuksen puute	1	20,0	20,0	80,0
	vanhemmat	1	20,0	20,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	

Statistics

Koulutus

N	Valid	122
	Missing	0

Koulutus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.luokkalainen	37	30,3	30,3	30,3
	8.luokkalainen	16	13,1	13,1	43,4
	9.luokkalainen	29	23,8	23,8	67,2
	Lukio, 1.vuosikurssi	16	13,1	13,1	80,3
	Lukio, 2. vuosikurssi	24	19,7	19,7	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	122	100,0	100,0	100,0

Liikkumisen tavat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En harrasta liikuntaa	1	,8	,8	,8
	Liikun omatoimisesti	70	57,4	57,9	58,7
	Liikun organisoidussa toiminnassa	10	8,2	8,3	66,9
	Liikun omatoimisesti ja organisoidusti	40	32,8	33,1	100,0
	Total	121	99,2	100,0	
Missing	System	1	,8		
Total		122	100,0		

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
§Palveluidenkäyttö ^a	112	91,8%	10	8,2%	122	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Palveluidenkäyttö Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Palveluidenkäyttö ^a	Palveluiden käyttö: Ei käytä palveluja	14	8,0%	12,5%
	Palvelujen käyttö: Urheilu- ja liikuntaseura	40	23,0%	35,7%
	Palveluiden käyttö: Kaupallinen palvelu	11	6,3%	9,8%
	Palveluiden käyttö: Jäähalli	14	8,0%	12,5%
	Palveluiden käyttö: Kunnan liikuntapalvelut	88	50,6%	78,6%
	Palveluiden käyttö: Kansalaisopisto	3	1,7%	2,7%
	Palveluiden käyttö: Muu palvelu	4	2,3%	3,6%
	Total	174	100,0%	155,4%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
§Kunnanliikuntapalvelut ^a	88	72,1%	34	27,9%	122	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Palveluiden käyttö: Muu sanallinen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	,8	,8	,8
0	117	95,9	95,9	96,7
lenkkeily	1	,8	,8	97,5
Pyöräily	1	,8	,8	98,4
scoottaan ja laskettelen	1	,8	,8	99,2
sähly,jaa muu temmeltäminen	1	,8	,8	100,0
Total	122	100,0	100,0	

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ŠKunnanliikuntapalvelut ^a	88	72,1%	34	27,9%	122	100,0%

ŠKunnanliikuntapalvelut Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Kunnanliikuntapalvelut ^a	Kunnan liikuntapalvelut: Kuntosali	63	21,4%	71,6%
	Kunnan liikuntapalvelut: Uimahalli	41	13,9%	46,6%
	Kunnan liikuntapalvelut: Frisbee	26	8,8%	29,5%
	Kunnan liikuntapalvelut: Hiihto- ja pururata	43	14,6%	48,9%
	Kunnan liikuntapalvelut: Luistelukenttä	34	11,6%	38,6%
	Kunnan liikuntapalvelut: Pallokenttä	29	9,9%	33,0%
	Kunnan liikuntapalvelut: Yleisurheilu	27	9,2%	30,7%
	Kunnan liikuntapalvelut: Liikuntahalli	30	10,2%	34,1%
	Kunnan liikuntapalvelut: Muu	1	,3%	1,1%
Total		294	100,0%	334,1%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Kunnan liikuntapalvelut: Muu avoin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	120	98,4	98,4	98,4
resis	1	,8	,8	99,2
Ulkona	1	,8	,8	100,0
Total	122	100,0	100,0	

Ohjattujen liikuntaryhmien käyttö

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä, missä?	11	9,0	9,2	9,2
En	96	78,7	80,0	89,2
En osaa sanoa	13	10,7	10,8	100,0
Total	120	98,4	100,0	
Missing System	2	1,6		
Total	122	100,0		

Ohjattujen liikuntaryhmät sanallinen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	111	91,0	91,0	91,0
kahva kuulassa	1	,8	,8	91,8
Kahvakuula/spinning	1	,8	,8	92,6
koulun liikuntaryhmissä	1	,8	,8	93,4
ohjaan tenavajumppaa	1	,8	,8	94,3
Suomussalmen Vastus	1	,8	,8	95,1
Tanssissa	1	,8	,8	95,9
Uintikerho	1	,8	,8	96,7
zumba	1	,8	,8	97,5
Zumba	2	1,6	1,6	99,2
zumbassa	1	,8	,8	100,0
Total	122	100,0	100,0	

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	121	99,2%	1	,8%	122	100,0%

\$Tulevaisuudenliik.palvelut Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Tulevaisuudenliik.palvelut ^a	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Kuntosali	100	21,1%	82,6%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Uimahalli	68	14,4%	56,2%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Frisbee	45	9,5%	37,2%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Hiihto- ja pururata	47	9,9%	38,8%
	Liikuntapalveluiden käyttö tulevaisuudessa: Luistelualue	48	10,1%	39,7%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Pallokenttä	46	9,7%	38,0%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Yleisurheilukenttä	43	9,1%	35,5%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Liikuntahalli	54	11,4%	44,6%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Ohjatut liikuntaryhmät	16	3,4%	13,2%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Jokin muu	2	,4%	1,7%
	Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: En osaa sanoa	4	,8%	3,3%
Total		473	100,0%	390,9%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Liikuntapalvelujen käyttö tulevaisuudessa: Ohjatut ryhmät avoin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	108	88,5	88,5	88,5
	aerobic	2	1,6	1,6	90,2
	Jooga, kahvakuula	1	,8	,8	91,0
	kahvakuula, zumba,crossfit	1	,8	,8	91,8
	kuntonyrkkeily, spinning	2	1,6	1,6	93,4
	naisten ryhmäliikuntaa, kuten tanssi tai zumba	1	,8	,8	94,3
	spinnig	1	,8	,8	95,1
	spinning	1	,8	,8	95,9
	Venyttelyt	1	,8	,8	96,7
	zumba	2	1,6	1,6	98,4
	zumba,kahvakuula	1	,8	,8	99,2
	zumbassa	1	,8	,8	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Arkenakellonaika ^a	122	100,0%	0	,0%	122	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Arkenakellonaika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Arkenakellonaika ^a	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (-9)	6	3,0%	4,9%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (9-12)	2	1,0%	1,6%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (12-15)	2	1,0%	1,6%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (15-18)	81	39,9%	66,4%
	Liikkumiseen soveltuvat kellonaika arkena (18-20)	88	43,3%	72,1%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika arkena (20-)	24	11,8%	19,7%
	Total	203	100,0%	166,4%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Šviik.lop.kellonaika ^a	120	98,4%	2	1,6%	122	100,0%

Šviik.lop.kellonaika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
viik.lop.kellonaika ^a	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (-9)	13	4,5%	10,8%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (9-12)	38	13,2%	31,7%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (12-15)	72	25,1%	60,0%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (15-18)	80	27,9%	66,7%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (18-20)	59	20,6%	49,2%
	Liikkumiseen soveltuva kellonaika viikonloppuisin (20-)	25	8,7%	20,8%
	Total	287	100,0%	239,2%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Case Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Per-cent
Špitkät.välimatkat ^a	122	100,0%	0	,0%	122	100,0%
Švapaaaika ^a	122	100,0%	0	,0%	122	100,0%
ŠTalous ^a	120	98,4%	2	1,6%	122	100,0%
ŠMotivaatio ^a	122	100,0%	0	,0%	122	100,0%
ŠMuuarrastus ^a	121	99,2%	1	,8%	122	100,0%
ŠKaverit ^a	122	100,0%	0	,0%	122	100,0%
ŠJokumuu ^a	107	87,7%	15	12,3%	122	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Pitkät.välimatkat Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
pitkätvälimatkat ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (ei lainkaan)	36	29,5%	29,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko vähän)	42	34,4%	34,4%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Melko paljon)	27	22,1%	22,1%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Pitkät välimatkat (Erittäin paljon)	17	13,9%	13,9%
Total		122	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Vapaa-aika Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
vapaa-aika ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Ei lainkaan)	32	26,2%	26,2%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Melko vähän)	55	45,1%	45,1%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Melko paljon)	26	21,3%	21,3%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Vapaa-ajan puute (Erittäin paljon)	9	7,4%	7,4%
Total		122	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Talous Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Talous ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Ei lainkaan)	60	50,0%	50,0%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko vähän)	51	42,5%	42,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Melko paljon)	8	6,7%	6,7%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Talous (Erittäin paljon)	1	,8%	,8%
Total		120	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Motivaatio Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Motivaatio ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Ei lainkaan)	46	37,7%	37,7%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko vähän)	40	32,8%	32,8%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Melko paljon)	18	14,8%	14,8%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Motivaatio (Erittäin paljon)	18	14,8%	14,8%
Total		122	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

§Muuharrastus Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Muuharrastus ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Ei lainkaan)	57	47,1%	47,1%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko vähän)	42	34,7%	34,7%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Melko paljon)	20	16,5%	16,5%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Muu harrastus (Erittäin paljon)	2	1,7%	1,7%
Total		121	100,0%	100,0%

\$Kaverit Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Kaverit ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Ei lainkaan)	52	42,6%	42,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko vähän)	48	39,3%	39,3%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Melko paljon)	19	15,6%	15,6%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Kaverit (Erittäin paljon)	3	2,5%	2,5%
Total		122	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$Jokumuu Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Jokumuu ^a	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Ei lainkaan)	76	71,0%	71,0%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Melko vähän)	11	10,3%	10,3%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Melko paljon)	14	13,1%	13,1%
	Liikkumista vaikeuttava tekijä: Joku muu (Erittäin paljon)	6	5,6%	5,6%
Total		107	100,0%	100,0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

7. Mitä seuraavista palveluista käytät vapaa-ajallasi liikuntaa harrastaessasi? Vastausvaihtoehto: Jokin muu, mikä?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
“Pyöräily”	Pyöräily	Tiet/ Metsäpolut	Ulkoliikunta-alueet kunnassa
“Lomakylä”	Lomakylä	Ulkoilualue	Ulkoliikunta-alueet kunnassa
“Lenkkeily” “Lenkkeily” “Lenkkipolut”	Lenkkeily Lenkkeily Lenkkipolut	Metsäpolut/ Kuntoilureitit	Ulkoliikunta-alueet kunnassa
“Scoottaan ja laskettelen”		Skeittiparkit/Laskettelukeskus	Ulkoliikunta-alueet kunnassa / Ulkoliikunta alueet muissa kunnissa
“Frisbeegolf-rata”	Frisbeegolf-rata	Frisbeegolf-rata	Ulkoliikunta-alueet kunnassa
“Sähly,jaa muu temmeltäminen”	Sähly Muu temmeltäminen	Sisäliikuntatilat/Ulkoliikunta	Sisäliikuntatilat/ Ulkoliikunta-alueet kunnassa

8. Mikäli vastasit käyttäväsi suomussalmen kunnan liikuntapalveluja, mitä palveluista käytät tällä hetkellä liikkeessäsi omatoimisesti? Vastausvaihtoehto: muu mikä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
“Ratsastan kotona omalla hevosella.”	Ratsastan hevosella		Ei Suomussalmen kunnan liikuntapalvelu

9. Käytkö vapaa-aikanasi Suomussalmen kunnan järjestämissä ohjatuissa liikuntaryhmissä? Vastausvaihtoehdot: Kyllä, missä?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Alvarissa” ”Kuntopyrkkeily”	Alvari Kuntopyrkkeily		Kansalaisopisto
”Kahva kuulassa” ”Kahvakuula/spinning” ”Kahvakuulassa”	Kahvakuulassa Kahvakuula, spinning Kahvakuula	Kahvakuula Spinning	Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut
”Uintikerho”	Uintikerho	Uintiryhmä	Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut
”Koulun liikuntaryhmissä”	Koulun ryhmä		Koulun liikuntaryhmät
”Rastin hiihtokoulu”	Hiihtokoulu		Urheilu- ja liikuntaseura
”Suomussalmen Vastus”	Suomussalmen Vastus		Urheilu- ja liikuntaseura
”Tanssissa”	Tanssi		Urheilu- ja liikuntaseura
”Zumba” ”Zumba” ”Zumba” ”Zumbassa” ”Zumbassa” ”Zumbatunnilla”	Zumba		Urheilu- ja liikuntaseura
”Ohjaan tenavajumppaa”	Tenavajumpan ohjaus		Urheilu- ja liikuntaseura

Sininen = vähän liikkuva

Punainen = hyvin liikkuva

10. Mitä seuraavista Suomussalmen kunnan liikuntapalveluista haluaisit käyttää tulevaisuudessa?

Vastausvaihtoehto: Ohjatut liikuntaryhmät, mitkä?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Aerobic” ”Aerobic”	Aerobic Aerobic		Ryhmäliikunta
”Joku pallopele kerho”	Pallopelikerho	Pallopelit	
”Jooga” ”Jooga”	Jooga Jooga		Ryhmäliikunta
”Jooga, kahvakuula”	Jooga Kahvakuula		Ryhmäliikunta
”Kahvakuula, zumba, crossfit”	Kahvakuula Zumba Crossfit		Ryhmäliikunta
”Kuntopyrkkeily, spinning” ”Kuntopyrkkeily, spinning”	Kuntopyrkkeily, Spinning Kuntopyrkkeily, Spinning		Ryhmäliikunta
”Lesmills tunteja”	Lesmills		Ryhmäliikunta
”Naisten ryhmäliikuntaa, kuten tanssi tai zumba”	Tanssi, Zumba		Ryhmäliikunta
”Tanssi”	Tanssi		Ryhmäliikunta
”Zumba, kahvakuula” ”Zumba” ”Zumbassa” ”Zumba” ”Zumba”	Zumba Zumba Zumba Zumba Zumba		Ryhmäliikunta

”Venyttelyt”	Venyttelyt		Ryhmäliikunta
”Spinnig”	Spinning		Ryhmäliikunta
”Spinning”	Spinning		

Vastausvaihtoehto: Jokin muu, mikä?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Yläkategoria	Alakategoria
” Koripallo kenttä”	Koripallokenttä		Koripallokenttä
”Scoottaus ryhmä”	Scoottaus-ryhmä	Tempputkulautailuryhmä	Tempputkulautailuryhmö

11. Mitä liikuntapalveluja toivoisit Suomussalmen kunnan liikuntapalveluiden tarjoavan?

Esimerkki luokan ”Ei toiveita liikuntapalvelutarjontaan muodostumisesta sisällön analyysillä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
<p>”En mitään” ”Ei toiveita.” ”No en oikeastaan mitään” ”Empä oikeastaan mitään” ”Enpä juuri mitään” ”En osaa sanoa.” ”En osaa sanoa koska en tunne tarvitsevani liikuntapalveluja”</p>	<p>En mitään Ei toiveita En oikeastaan mitään En oikeastaan mitään En juuri mitään En osaa sanoa En osaa sanoa, en tarvitse</p>	<p>Ei toiveita Ei osaa sanoa</p>	EI TOIVEITA LIIKUNTAPALVELUTARJONTAAN
<p>”Minulla ei ole mitään toiveita, koska en käytä enkä luultavasti tule käyttämään Suomussalmen kunnan liikuntapalveluja.”</p>	<p>Ei mitään toiveita, en käytä enkä luultavasti tule käyttämään palveluja</p>	<p>Ei tarvitse liikuntapalveluita</p>	
<p>”Olen kotoisin Hyrynsalmelta, joten en käytä Suomussalmen liikuntapalveluita.”</p>	<p>Kotoisin Hyrynsalmelta, en käytä palveluita</p>	<p>Ei toiveita, koska ei käytä palveluita</p>	
<p>”Mielestäni täällä on kaikki tarpeelliset liikuntapalvelut.”</p>	<p>On kaikki tarpeelliset</p>		
<p>”En tiedä, kunta tarjoaa hyvin liikuntapalveluja joten en oikeastaan toivo lisää.”</p>	<p>En tiedä, kunta tarjoaa hyvin palveluita</p>	<p>Ei toiveita, koska asuu eri paikkakunnalla</p>	
<p>”Olen tyytyväinen palveluihin.”</p>	<p>Tyytyväinen palveluihin</p>	<p>Tyytyväisyys nykyiseen palvelutarjontaan</p>	

Esimerkki luokan ”toiveisiin ei täsmennyistä” muodostumisesta

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Lisää kaikkea. Aivan sama mitä.” ”Jottaie” ”Jotain” ”Enemmän mahdollisuuksia”	lisää kaikkea jotakin jotakin Enemmän mahdollisuuksia		TOIVEISIIN EI TÄSMENNYSTÄ

Esimerkki luokan ”liikuntaan osallistumisen tukeminen eri elämäntilanteissa” muodostumisesta sisällön analyysillä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Tämä ei liity liikuntaan, mutta kerron nyt kuitenkin. Koulumatkani on erittäin pitkä, enkä voi jäädä koulun jälkeen harrastamaan esim. lentopalloa tai mitään muutakaan. Olisi mahtavaa, jos Suomussalmen kunta saisi järjestettyä kuljetuksen kotiin urheilun jälkeen. Liikun kyllä omatoimisesti, mutta haluaisin harrastaa joukkuelajeja.”	Kuljetus kotiin	Ei toiveita Pitkät välimatkat	LIIKUNTAAN OSALLISTUMISEN TUKEMINEN ERI ELÄMÄNTILAN- TEISSA

<p>”Syrjä kylille jotain toimintaa ku on niin pitkät välimatkat.”</p> <p>”Jotakin ryhmäliikuntaan suht. huokeaan hintaan, sillä itse pidän enemmän ryhmässä liikkumisesta ja helpommaksi ryhmään mu-kaan menemisen tekee mahdollisuus liittyä vaivattomasi niin, ettei tarvitse heti ostaa uusia harrastusvälineitä tai maksaa kalliita maksuja. Mukava olisi myös, jos olisi mahdollisuus kokeilla eri lajeja enne varsinaisen harrastuksen aloittamista, esim. kaikille avoimia tilaisuuksia, jossa kokeillaan eri lajeja, tai tiettyä lajia. Silloin voisi helpommin löytää itselle sopivan liikuntamuodon”</p>	<p>Syrjäkylille toimintaa</p> <p>ryhmäliikuntaa, huokeaan hintaan, ettei tarvitse maksaa kalliita maksuja, kaikille avoimia tilaisuuksia</p>	<p>Ryhmäliikunta Talous Tapahtumat</p>	
--	--	--	--

Esimerkki luokan ”Ohjatut liikuntapalvelut” muodostumisesta sisällönanalyysillä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
<p>”Nuorille erikseen ohjattuja liikunta ryhmiä, koska ei aina kehtaa mennä aikuisten kanssa ja ryhmät ovat melko täysiä”</p> <p>”Joukkuelaji pelejä nuorille”</p> <p>”Yläasteikäisten sähly joukkuetta.”</p> <p>”Nuorille oma sählyjoukkue”</p> <p>”Koripalloa. Olen pienestä asti pelannut koripalloa kotona ja toivoisin että minulla olisi paremmat mahdollisuudet harrastaa sitä kun kotona :/”</p> <p>”Taitoluistelu, koska täällä ei ole tätä mahdollisuutta nyt.”</p> <p>”Lasketaankohan rullaluistelu-ryhmä liikuntapalveluksi? Semmonen kun olisi kiva...”</p> <p>”Enemmän tanssi- ja liikunta ryhmiä. koska niitä on Suomussalmella todella vähän.”</p>	<p>Nuorille ohjattuja ryhmiä</p> <p>Joukkuepelejä</p> <p>Sählyjoukkue</p> <p>Nuorille sählyjoukkue</p> <p>Koripalloa</p> <p>Taitoluistelua</p> <p>Rullaluisteluryhmä</p> <p>Tanssi- ja liikuntaryhmiä</p>	<p>Ohjattua toimintaa</p> <p>Monipuolisesti palloilulajeja</p> <p>Taitoluistelua</p> <p>Muut toivotut lajit</p> <p>Ryhmäliikunta</p>	<p>OHJATUT LIKUNTAPALVELUT</p>

Esimerkki luokan ”Palveluiden monipuolistaminen” muodostumisesta sisällönanalyysillä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
<p>”Keila hallin koska tykkään keilauksesta.”</p> <p>”Keilaus. Mukava ja hauska tapa pitää kavereiden kanssa hauskaa ja samalla siinä tulee liikuntaa.”</p> <p>”Kunnon laitteet kuntosalille”</p> <p>”suuremman kuntosalin”</p> <p>”Toinen frisbee-golf rata koska yksi on liian vähän.”</p> <p>”Toinen frisbeegolfrata pitäisi saada. Jätkän-puiston rata alkaa käydä liian helpoksi ja lyhyeksi. Tarvittaisi haastavampi rata koke-neemmille pelaajille.”</p> <p>Pitempi pururata kirkonkylälle”</p> <p>”Puistoja kävelyyn ja koiran ulkolutukseen.”</p> <p>”Laskettelu paikka tai joku sellainen, sillä harrastan itse lumilautailua.”</p>	<p>Keilahalli</p> <p>Keilaus, hauskaa kavereiden kanssa, tulee liikuntaa</p> <p>Paremmat laitteet kuntosalille</p> <p>Suurempi kuntosali</p> <p>Toinen frisbee-golf rata</p> <p>frisbeegolf, alkaa olla liian helppo ja lyhyt, haastavampi rata</p> <p>Pidempi pururata</p> <p>Puistoja kävelyyn</p> <p>Laskettelupaikka</p>	<p>Sisäliikuntamahdollisuuksien parantaminen</p> <p>Ulkoliikuntamahdollisuuksien parantaminen</p>	<p>PALVELUIDEN MONIPUOLISTAMINEN</p>

Esimerkki luokan ”Tapahtumat” muodostumisesta sisällönanalyysillä

Alkuperäisilmaus	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Enemmän liikunta tapahtumia ja koska niitä ei ole hirveänä järjestetty pitää olla kerta oma toiminen.niin olisi kiva jos olisi järjestettyjä tapahtumia.” ”Jottaen maratonia tai jottain vastaavaa.”	Liikuntatapahtumia Maraton		TAPAHTUMAT

Esimerkki luokan ”Parempi ilmapiiri” muodostumisesta sisällönanalyysillä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Vapaampia seuroja, jossa voit tehdä mitä haluat. Mukavavn ryhmänvetäjän joka ei nipota jos et osaa jotain tai kohtelee sinua näkösi mukaan.”	mukava ryhmänvetäjä, vapaampi ilmapiiri		PAREMPI ILMAPIIRI

13. Mitkä tekijät vaikeuttavat mielestäsi liikkumistasi?

Liikkumista vaikeuttavat tekijät; joku muu, mikä?; erittäin paljon

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
“Ajan puute rajoittaa eniten” “Koulu vie paljon aikaa”	Ajanpuute rajoittaa Koulu vie aikaa	Ajanpuute	AJANPUUTE
”Internet” ”Muuta tekemistä”	Internet Muuta tekemistä		MUUT AKTIVITEETIT VAPAA-AJALLA
”Aukioloajat”	aukioloajan	aukioloajat	JÄRJESTETYN LIKUNNAN SOPIVUUS
”Huonot mahdollisuudet harrastaa. Yksipuolinen valikoima....”	Yksipuolinen valikoima	Yksipuolisuus	JÄRJESTETYN LIKUNNAN SOPIVUUS
”Mielenkiinto” ”Kiinnostus”	Mielenkiinto Kiinnostus		OMA MIELENKIINTO
”Kuljetuksen puute”	Kuljetuksen puute		KULKUMAHDOLLISUUDET
”Vanhemmat” ”Vanhemmat” ”Vanhemmat”	Vanhemmat Vanhemmat Vanhemmat		VANHEMMAT

Liikkumista vaikeuttavat tekijät; joku muu, mikä?; melko paljon

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Ei ole paikkaa”	Ei ole paikkaa	Puutteet liikkumisympäristöissä	JÄRJESTETYN LIIKUNNAN SOPIVUUS
”Ei ole tarjolla minua kiinnostavia lajeja” ”Jos onn jotain ohjattua liikuntaa niin se on huonoon ajankohtaan sijoittuneena”	Ei ole tarjolla kiinnostavia lajeja Huono ajankohta	Yksipuolisuus Ajankohta	JÄRJESTETYN LIIKUNNAN SOPIVUUS
”Koulu kiireet” ”Koulunkäynti” ”Koulutyöt” ”Koulutyöt” ”Läksyt” ”Opiskelu”	Koulukiireet Koulun käynti Koulutyöt Koulutyöt Läksyt Opiskelu	Koulun vaikutus vapaa-aikaan	AJANPUUTE
”Kyyditys”	Kyyditys	Kuljetuksen puute	KULKEMISMAHDOLLISUUDET
”Nilkka reistailee”	Nilkka		FYYSISET RAJOITUKSET

”Omat lemmikit (koira, hamsteri)” ”Viikonloppu menot”	Omat lemmikit Menot		MUUT AKTIIVITEETIT VAPAA-AJALLA
”Väsymys” ”Aina ei jaksa koulupäivän jälkeen tehdä mitään, olen vasta 4:n (klo 16) kotona...”	Väsymys Ei jaksa		VÄSYMYS
” Vanhemmat”	vanhemmat		VANHEMMAT
”Varusteet”	Varusteet		LIIKUNTAVARUSTEET

Liikkumista vaikeuttavat tekijät; joku muu, mikä?; melko vähän

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria
”Kokeet ja läksyt ym vapaa-aikaa jää liian vähän” ”Kokeisiin lukeminen” ”Koulu” ”Koulu” ”Koulu” ”Koulu” ”Kouluajat” ”Koulunkäynti”	Kokeet ja läksyt, vähän vapaa-aikaa Kokeisiin lukeminen Koulu Koulu Koulu Koulu Kouluajat koulunkäynti	Koulun vaikutus vapaa-aikaan	AJANPUUTE
”Työ”			