

Heloisa Lukkari

Sotkamon lukion 1. ja 2. vuosikurssilaisten omaehtoisen liikkumisen muodot ja syyt

SOTKAMON
LUKIO

Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutus

Syksy 2024



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Heloisa Lukkari

Työn nimi: Sotkamon lukion 1. ja 2. vuosikurssilaisten omaehtoisen liikkumisen muodot ja syyt

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: aktiivisuus, omaehtoinen liikkuminen, motivaatio, passiivisuus

Tämän opinnäytetyön toteuttaminen lähti tarpeesta saada ajankohtaista tietoa Sotkamon lukio-
laisten omaehtoisesta liikkumisesta sekä koulupäivän aikaisesta aktiivisuudesta. Lisäksi työn toi-
meksiantajana toimiva Kainuun Liikunta ry ehdotti Sotkamon lukiota kohderyhmäksi, jotta hekin
voisivat hyödyntää työn tuloksia yhteistyössään lukion kanssa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Sotkamon lukion 1. ja 2. vuosikurssilaisten omaehtoisen
liikkumisen muotoja sekä syitä. Tarkoituksena oli myös tutkia lukiolaisten koulupäivänaikaista
aktiivisuutta ja selvittää, mitkä asiat lisäävät paikallaanoloa ja mitkä vähentävät sitä. Tutkimuk-
sen tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa nuorten liikkumismotivaatiosta sekä etsiä ratkai-
suja omaehtoisen liikkumisen lisäämiseksi ja liikkumismotivaation edistämiseksi. Tavoitteena oli
myös tuottaa toimeksiantajalle lisää kohderyhmästä tietoa, jota toimeksiantaja voisi hyödyntää
omassa toiminnassaan.

Työ toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena, johon lukiolaiset (n=68) vastasivat opettajien
johdolla koulupäivän ohessa. Aineisto kerättiin sähköisesti ja anonymisti käyttämällä Webro-
pol-ohjelmistoa. Teoriaosuus koostettiin aiemmista tutkimuksista omaehtoista liikkumista ja
yleisesti lukioikäisten liikkumista koskien. Lähdeaineistoksi on etsitty myös lukioikäisiä koskevia
liikkumisen suosituksia ja liikkumismotivaatiota käsitteleviä tutkimuksia.

Tutkimustulosten mukaan lukiolaisten yleisimpiä omaehtoisen liikkumisen muotoja ovat kävely,
pyöräily sekä kuntosaliharjoittelu ja yleisimpiä liikkumispaikkoja ovat kevyenliikenteenväylät,
metsä ja kuntosali. Omaehtoiseen liikkumiseen johtavia yleisimpiä syitä ovat oman fyysisen kun-
non ja taitojen kehittäminen, liikkumisen tuoma hyvä olo sekä ajanvietto kavereiden kanssa.
Liikkumattomuuteen johtavia syitä ovat ajan ja motivaation puute sekä terveyden tilan tuomat
esteet liikkumiselle.

Toimeksiantaja saa tutkimuksen tulosten avulla ajankohtaista tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat
Sotkamon lukiolaisten omaehtoiseen liikkumiseen. Saatua tietoa voidaan hyödyntää työskente-
lyssä nuorten parissa ja pyrkimyksissä vaikuttaa nuorten liikkumismotivaatioon ja arjen aktiivi-
suuteen. Jatkotutkimuksissa voisi tarkastella tarkemmin nuorten omia ajatuksia ja motiiveja kos-
kien omaehtoista liikkumista. Tutkimuksen avulla voitaisiin saada selville omaehtoisen liikkumi-
sen syvempiä merkityksiä nuorten elämässä. Lisäksi voitaisiin selvittää, että kuinka moni nuori
näkee liikkumisen tärkeänä osana omaa elämäänsä. Näiden tietojen avulla nuorten näkemyksiä
ymmärrettäisiin paremmin ja siten liikkumaan kannustaminen voisi helpottua.

Abstract

Author(s): Lukkari Heloisa

Title of the Publication: The Forms and Reasons for Self-Organised Physical Activity among First- and Second-Year Students at Sotkamo High School

Degree Title: Bachelor of Sports Studies, Sports and Leisure Management

Keywords: inactivity, motivation, physical activity, self-organised physical activity

The implementation of this thesis originated from the need to find out current information on the self-organised physical activity levels of high school students in Sotkamo. Additionally, Kainuun Liikunta ry, the client of this thesis, proposed Sotkamo High School as the target group to enable them to use the findings in their collaboration with the school.

The purpose of this thesis was to examine the forms and reasons behind self-organised physical activity among first- and second-year students at Sotkamo High School. Another aim was to investigate the students' activity during the school day and identify factors that increase or decrease physical activity. The objective was to provide current information on the students' motivation for physical activity and to identify solutions for increasing self-organised physical activity and enhancing motivation. Furthermore, the thesis aimed to provide the client with new information about the target group for use in future.

The study was conducted as a quantitative survey completed by the students (n=68) during the school day under the supervision of teachers. The data was collected anonymously by digital survey using the Webropol software. The theoretical framework was compiled from previous studies on self-organised physical activity and general physical activity patterns of high school students. Additional source material included physical activity recommendations and previous studies about physical activity and motivation specifically for this particular age group.

The results indicate that the most common forms of self-organised physical activity among high school students include walking, cycling and gym training. The most popular activity locations are pedestrian pathways, forests and gyms. The primary reasons for engaging in physical activity are improving physical fitness and skills, the well-being it provides and spending time with friends. The factors that decrease activity include a lack of time and motivation as well as health-related obstacles.

Through this study's results the client of this thesis gains current knowledge about self-organised physical activity among students in Sotkamo High School. This information can be utilized in working with young people and in efforts to influence their daily motivation for physical activity. Future research could explore young people's personal thoughts and motivations regarding self-organised physical activity more deeply. Such studies could provide a deeper understanding of the role of self-organised activity in their lives. With these insights it would be possible to understand young people's perspectives better making it easier to encourage them to be more active.

Sisällys

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Omaehtoisen liikkumisen kokonaisuus | 3 |
| 2.1 | Liikkuminen suosituksiin nähden ja paikallaanolon tauottaminen | 6 |
| 2.2 | Sisäinen motivaatio | 9 |
| 2.3 | Sotkamon kunta nuorten hyvinvoinnin edistäjänä | 10 |
| 3 | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat | 13 |
| 3.1 | Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimusongelmat | 13 |
| 3.2 | Hypoteesit | 14 |
| 4 | Tutkimuksen toteutus..... | 15 |
| 4.1 | Otantamenetelmät..... | 15 |
| 4.2 | Aineistonkeruumenetelmät | 16 |
| 4.3 | Aineiston analysointimenetelmät | 17 |
| 5 | Tutkimustulokset | 19 |
| 5.1 | Mitkä asiat vaikuttavat Sotkamon lukiolaisten omaehtoiseen liikkumiseen? | 19 |
| 5.2 | Mitkä ovat omaehtoisen liikkumisen yleisimmät muodot Sotkamon lukiolaisten keskuudessa? | 22 |
| 5.3 | Omaehtoisen liikkumisen määrä viikko- ja päivätasolla | 24 |
| 5.4 | Koulupäivän aikainen liikkuminen ja koulumatkat | 26 |
| 5.5 | Opiskelijoiden näkemykset koulupäivän aktiivisuuteen ja omaehtoiseen liikkumiseen liittyen..... | 27 |
| 5.6 | Johtopäätökset..... | 28 |
| 6 | Pohdinta | 29 |
| 6.1 | Tulosten tarkastelua..... | 29 |
| 6.2 | Ammatillisen osaamisen kehittyminen | 34 |
| 6.3 | Opinnäytetyöprosessi..... | 35 |
| 6.4 | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys..... | 35 |
| 6.5 | Jatkotutkimusaiheet..... | 37 |
| | Lähteet | 39 |

Liitteet

1 Johdanto

Vuoden 2020 LIITU-tutkimukset osoittavat, että valtaosa lukiolaisista liikkuu omaehtoisesti vähintään kerran viikossa, mutta vain harva (14 %) liikkuu heitä koskevien liikkumissuosituksen mukaisesti (Kokko, Hämylä & Martin 2021, 16). Suurelle osalle lukiolaisista omaehtoinen liikkuminen on siis yleisin liikkumisen muoto arjessa. Suosituin liikkumispaikka on kevyenliikenteenväylät kävelen tai pyöräillen. Seuraavaksi tulee sisäsalit jäähallit mukaan lukien. (Kokko ym. 2021.)

Sotkamon kunnan kuntastrategia koostuu kolmesta kärjestä, jotka ovat hyvinvointi edellä huomiiseen, sujuvan saavutettavuuden Sotkamo sekä elin voiman vastuullinen vahvistaminen. Vuonna 2023 kunta julkaisi liikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelman, johon on kartoitettu kehitettäviä kohteita Sotkamon kunnan liikkumisympäristöissä. Suunnitelmassa on otettu huomioon oma-toimisen liikkumisen olosuhteet sekä seuratoiminnan ja ohjatun liikunnan olosuhteet. Suunnitelman avulla on edesauttaa kuntastrategian tavoitteita koskien kuntalaisten hyvinvointia sekä kunnan vetovoimaisuutta (Sotkamo 2023.)

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on tärkeässä asemassa Sotkamon kuntastrategiassa. Kunta tukee nuorten liikkumista myöntämällä vuosittain ePassi-etuuksia toisen asteen opiskelijoille sekä alle 21-vuotiaille korkeakouluopiskelijoille. Lisäksi 6.-8. luokkalaiset saavat harrastepassit. Näiden etuuksien avulla nuoret saavat taloudellista helpotusta maksullisten liikuntapalveluiden käyttämiseen (Sotkamo n.d.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten omaehtoisen liikkumisen eri muotoja sekä syitä sille, miksi sitä tapahtuu ja miksi ei. Myös nuorten liikkumismotivaatiota on syytä tarkastella ja tutkia, jotta perimmäisiä syitä liikkumiselle/liikkumattomuudelle löytyisi.

Tutkimuksen kohteena olivat Sotkamon lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat, joiden omaehtoista liikkumista selvitettiin kyselytutkimuksen avulla. Sotkamon lukiossa on sekä yleis- että urheilulinja, joten osa lukiolaisista harjoittaa kilpatasolla omaa lajiaan. Lähinnä nuorten vapaa-ajalla tapahtuvan omaehtoisen liikkumisen määrän ja muotojen lisäksi kyselyn avulla kartoitettiin koulupäivän aikaisen liikkumisen määrää ja kouluympäristön luomia mahdollisuuksia siihen. Kyselyn avulla oli siis mahdollisuus saada tietoa lukiolaisten omista näkemyksistä koulupäiväisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kainuun Liikunta ja teen työn toimeksiannon toteuttajana. Kainuun Liikunta ry on liikunnan aluejärjestö, joka toimii yhteistyössä muun muassa urheiluseurojen ja kuntien kanssa. Kainuun liikunta järjestää koulutuksia esimerkiksi koulu- ja oppilaitoksille sekä urheiluseuroille. Tapahtumia järjestetään niin aikuisille kuin lapsillekin ja heidän verkkosivuiltaan löytyy liikkumiseen ohjeita ja vinkkejä. (Kainuun Liikunta, n.d.)

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä ajankohtaista tietoa nuorten liikkumismotivaatiosta sekä etsiä ratkaisuja siihen, mikä edistäisi sisäisen motivaation syntymistä ja omaehtoisen liikkumisen lisäämistä. Kerätyn tiedon avulla toimeksiantaja voisi kehittää nuorten omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksia esimerkiksi kehittämällä oppilaitoksen osaamista liikkumisen tukemista kohtaan.

Syventyminen aiheeseen tuki tekijän kiinnostusta toimia lasten ja nuorten parissa. Aiheen tutkiminen lisäsi tekijän taitoja etsiä ja kerätä tietoa kriittisesti eri lähteistä ja kasvatti tietämystä aiheesta. Ammattikorkeakoulujen yhteisiin kompetensseihin on kirjattu otsikot Ennakoiva kehittäminen sekä Työelämässä toimiminen (Arene 2022). Liikkumattomuuden ongelmaan syventyminen voi auttaa löytämään uusia ratkaisuja nuorten vähentyneen aktiivisuuden ja alhaisen liikkumismotivaation selättämiseksi. Työn kautta opittuja aiheita voi mahdollisesti hyödyntää myöhemmin työelämässä erityisesti nuorten aktiivisuuden ja terveellisten elämäntapojen kehittämisessä.

2 Omaehtoisen liikkumisen kokonaisuus

Usein liikkumiseen ja erityisesti liikunnan harrastamiseen liitetään osallistuminen jonkinlaiseen organisoituun liikuntatoimintaan. Organisoitu liikunta on yleensä ohjattua liikkumista esimerkiksi urheiluseuran toiminnan sisällä (Hasanen 2017a, 12). Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen mukaan hieman vajaa kolmannes (31 %) kaikista suomenkielisistä lukiolaisista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti (Kokko, Hämylä & Martin 2021, 36). Tutkimusten mukaan nuoret kuitenkin liikkuvat enemmän organisoidun toiminnan ulkopuolella. Organisoimattoman liikkumisen muodot ovat moniulotteiset. Sitä on kaikki arkena tapahtuva liikkuminen, leikit ja pelit sekä tiettyjen liikuntalajien säännöllinen harrastaminen. Tätä kaikkea voidaan kutsua omaehtoiseksi liikkumiseksi (Hasanen 2017a, 12.)

Omaehtoinen liikkuminen tapahtuu henkilön omasta halusta, joko yksin tai toisten ihmisten kanssa ja usein jonkin muun tekemisen lomassa henkilön itsensä huomaamatta. Viettäessään kavereiden ja ystävien kanssa aikaa, nuoret päätyvät usein liikkumaan ilman, että se on ollut ajanvieton pää tavoite. Kaverin kanssa jutteleminen voi olla mukavampaa hiljaisilla metsäpoluilla kuljeksien. Toiset taas kuljettavat koripalloa mukanaan, jotta saavat helposti pelit aikaan, jos pelikavereita vain löytyy. Omaehtoinen liikkuminen voi kuitenkin olla myös tavoitteellista. Liikkumismuodot valikoituvat tällöin nuoren omien tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteena voi olla esimerkiksi uuden taidon oppiminen tai jonkin fyysisen kunnon osa-alueen kehittäminen. (Hasanen 2017b.)

Mielekkäänä koettu liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin monella tavalla. Liikkumisen välittömiä fysiologisia vaikutuksia ovat aivojen toiminnan lisääntyminen, lihasten verenkierron vilkastuminen sekä sykkeen kohoaminen. Nämä vaikutukset kohottavat yleistä vireystilaa, lisäävät energian kulutusta ja kehittävät hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa (UKK-instituutti 2024a). Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Mieluisat liikkumismuodot voivat virkistää, parantaa jaksamista, lisätä mielihyvän kokemuksia sekä myönteisiä elämyksiä. Liikkuminen voi myös tarjota mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen läheisten ihmisten kanssa. Nämä vaikutukset yhdessä voivat lisätä yksilön elämän laatua monipuolisesti niin fyysisellä, psyykkisellä, kuin sosiaalisellakin tasolla (UKK-instituutti 2024b.)

Tutkimusten mukaan yleisimpiä lukiolaisten liikkumismuotoja ympäri vuoden on juoksu- ja kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosaliharjoittelu ja uinti. Talvisin myös jäälajit sekä laskettelu ja lumilautailu ovat yleisiä (Kokko ym. 2016, 18). Omaehtoisena liikkumisena lenkkeily on usein tuttujen reittien kiertämistä yksin, koiran tai kaverin kanssa. Kaverin kanssa lenkkeily on tyypillisempää tytöillä. Liikkumisen kesto on yleensä puolesta tunnista tuntiin (Hasanen 2017a, 127). Välimatkojen liikkuminen kouluun, kauppaan tai kaverin luokse kävellen tai pyörällä on hyötyliikkumista. Sitä on myös piha- ja metsätöiden teko, hevosten hoito ja kalastus. Yleisin hyötyliikkumisen muoto nuorten keskuudessa on välimatkojen kulkeminen, joka tapahtuu etenkin kesäisin useimmiten pyörällä. Talvella pyörä vaihdetaan kävelyn varsinkin lyhyillä matkoilla (Hasanen 2017a, 151.)

Kuntosaliharjoittelu ja muu lihaskuntoharjoittelu poikkeaa usein muusta omaehtoisesta liikkumisesta. Siihen sisältyy usein tavoitteita esimerkiksi oman fyysisen kunnon kehittämisen tai taitojen kartuttamisen suhteen. Joillekin kuntosalilla käymiseen liittyy myös kavereiden kanssa ajanviettäminen ja yhdessä tavoitteiden saavuttaminen (Hasanen 2017a, 149-150). Uinti tarkoittaa harvoin matkauintia. Sen sijaan se on monimuotoisempaa hauskaa ajanviettoa kavereiden kanssa eli hyppimistä, sukeltelua ja pelien pelaamista (Hasanen 2017a, 138-139.)

Jäällä liikkuminen jakautuu useimmiten siten, että tytöt luistelevat ja pojat pelaavat jääpelejä. Luistelu on luonteeltaan yleensä ajanvietettä kavereiden kanssa (Hasanen 2017a, 147-148). Kaveriporukka on tärkeä tekijä myös jääpelien taustalla. Monella nuorella on tuttu porukka, jonka kanssa sovitaan pelien ajankohdista. Vapaa-ajan pelailun nuoret näkevät rentona ajan viettönä, jonka kulkuun ja sääntöihin nuoret pääsevät itse vaikuttamaan (Hasanen 2017a, 140, 143.)

Yleisimpiä liikkumispaikkoja ovat kevyenliikenteen väylät sekä sisähallit, mukaan lukien jäähallit. (Kokko ym. 2021, 19). Nuorten omaehtoisesta liikkumisesta iso osa tapahtuu liikkumista varten rakennetuissa tai muokatuissa ympäristöissä ulkona. Näitä paikkoja voivat olla kevyenliikenteen väylät, ulkojääkentät, hiihtoladut, uimarannat, pallokentät ja koirapuistot (Hasanen 2017a, 86.)

Liikkumispaikat valikoituvat usein suoritettavan liikkumismuodon mukaan. Kevyen liikenteen väyliä käytetään useimmiten paikasta toiseen siirtyessä, mutta niitä käytetään myös lenkkeilyyn ja erilaisilla kulkuvälineillä liikkumiseen (Hasanen 2017a, 94). Maastoliikuntapaikat eli kuntoradat, polut, laskettelurinteet ja hiihtoladut valikoituvat usein silloin, kun ne ovat lähimpiä liikkumispaik-

koja nuoren asuinpaikan ympäristössä. Hiihto ja laskettelu ovat yleisiä liikkumismuotoja myös lomien aikana talvella (Hasanen 2017a, 92). Sotkamosta löytyy runsaasti erilaisia maastoliikuntapaikkoja ympäri vuoden. Kesällä Sotkamon ja Vuokatin taajamien läheisyydestä löytyy lenkkeily-, maastopyöräily- ja vaellusreittejä ja talvella laskettelurinteet sekä hiihtolatuja ja talvipyöräilyreittejä (Fluent Outdoors 2024.)

Luonto on liikkumispaikkana monipuolinen ja melko yleinen erityisesti haja-alueella asuvien nuorten keskuudessa. Asuinalueiden lähistöllä oleville metsäalueille muodostuu helposti polkuja, joita nuoret hyödyntävät esimerkiksi koiran ulkoiluttamisen aikana. Luonto on myös se paikka, jossa retkeillään ja metsästetään. Niille nuorille, jotka voivat muuten vaikuttaa niukasti liikkuvina, luonto voi olla se paikka, mikä heitä kiinnostaa ja saa heidät liikkumaan (Hasanen 2017a, 111-113.)

Rakennettujen tai muokattujen liikuntapaikkojen lisäksi kotiympäristöt ovat osoittautuneet merkittäviksi omaehtoisen liikkumisen alueiksi. Kotien pihoilla pelataan erilaisia pelejä ja tehdään pihatöitä. Kotiympäristö voi olla oman tai kaverin perheen piha, mutta se voi olla myös mummola tai mökki. Erityisesti maaseudun haja-asutusalueella kotiympäristö voi tarjota monipuolisen paikan liikkumiselle. Tilaa löytyy enemmän liikkumiseen ja siihen tarvittaville välineille, kuten pallopelimaaleille ja verkoille. Nuorella on myös kotonaan enemmän mahdollisuuksia muokata liikkumisympäristöä toivotulla tavalla (Hasanen 2017a, 99-104.)

Nuorten usein käyttämiä liikkumispaikkoja yhdistää usein se, että ne sijaitsevat lähellä kotia riippumatta nuoren asuinpaikasta. Nuorten on helppo liikkua itsenäisesti paikkoihin, jotka sijaitsevat lähellä kotia tai koulua. Kauempana sijaitseviin kohteisiin tarvitaan usein aikuisen kyyditystä, jollei omia moottorikulkuvälineitä ole. Aktiviteetti valikoituu siis usein lähimpänä saatavilla olevan paikan mukaan (Hasanen 2017a, 113.)

Lähiliikunta-alueiden käyttöä koskeva tutkimus osoittaa, että ala-aste-ikäiset käyttävät rakennettuja liikkumispaikkoja enemmän, kuin nuoruuteen siirtyneet. Teini-ikään saavuttaessa nousee tarve vältellä leikillisiä toimintoja. Siksi osa siirtyykin käyttämään enemmän kevyenliikenteen väyliä, pallopelipaikkoja sekä esimerkiksi ulkokuntosaleja, joissa lajinomainen liikkuminen mahdollistuu paremmin. Osalta nuorista liikkumisen harrastaminen voi kuitenkin vähentyä tai jopa loppua. (Hasanen, Salmi, Virmasalo, Salmikangas, Simula, Vääntinen, Laakso & Muukkonen 2023.)

Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että lähiliikuntapaikkoja käyttävät enemmän ne lapset ja nuoret, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa esimerkiksi urheiluseurassa. Syynä tähän oli esimerkiksi se, että eri urheiluseurat saattavat hyödyntää lähi-liikunta-alueita, jolloin käytettävät alueet eivät ole silloin muiden käytössä. Omaehtoisen liikkumisen kannalta olisi siis tärkeää, että lähiliikuntapaikat tarjoaisivat monipuolisesti eri liikkumismahdollisuuksia kaiken ikäisille sekä heille, jotka eivät harrasta esimerkiksi urheiluseuroissa (Hasanen ym. 2023.)

Omaehtoinen liikkuminen on siis itseohjautuvaa liikkumista (Hasanen 2017). Itseohjautuvuus ja omaehtoisuus pohjautuvat motivaatiolle. Sisäisesti motivoituneen yksilön liikkumista ohjaa ja säätelee kiinnostus, innostus ja mielihyvä liikkumista kohtaan. Etenkin nuorille on tärkeää, että se kokevat voivansa itse vaikuttaa siihen, miten ja missä liikkuvat. Motivaation synnyttämiseksi olisi siis tärkeää luoda nuorille sellaisia liikkumisympäristöjä, jotka lisäävät sisäisen motivaation kasvua (Polet, Laukkanen, & Lintunen 2021.)

2.1 Liikkuminen suosituksiin nähden ja paikallaanolon tauottaminen

Lukio aloitetaan noin 16-vuotiaana eli osa lukiolaisista kuuluu lasten ja nuorten liikkumisen suositusten piiriin ja loput täysi-ikäisten suosituksiin. Lapsille ja nuorille suositellaan reipasta ja rasittavaa liikkumista päivittäin vähintään tunnin ajan ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Lihaskuntoa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa. (UKK-instituutti 2021.)

Aikuisten liikkumisen suositus kannustaa liikuskelemaan aina, kun voi (kuva 1). Reipasta liikkumista suositellaan harrastettavan ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 tunti ja 15 minuuttia. Lihaskuntoa ja liikehallintaa lisäävää liikkumista olisi hyvä harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti 2019.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti 2019)

LIITU-tutkimuksen mukaan vain noin 14% lukiolaisista liikkuvat niin, että heitä koskevat suositukset täyttyvät eli vähintään tunnin joka päivä. Suurin osa tutkimuksessa mukana olleista lukiolaisista liikkuu 3-4 tai 5-6 päivänä viikossa. Noin kolmannes (33 %) liikkuu 3-4 päivänä ja hieman alle kolmannes (31 %) 5-6 päivänä viikossa. Reilu viidennes (22 %) liikkuu vain enintään kahdesti viikossa. Nuorempi ikäluokka eli 16-17-vuotiaat liikkuvat vanhempaa ikäluokkaa (18-20-vuotta) enemmän ja vähän liikkuvia on selkeästi enemmän vanhemman ikäluokan sisällä (Kokko ym. 2021, 16.)

Uusimman korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan yli puolet korkeakouluopiskelijoista saavuttaa terveysliikuntasuositukset. Suositukset saavuttavien opiskelijoiden määrä on kasvanut vuodesta 2021, mikä voi olla seurausta liikuntapalveluiden saatavuuden helpottumisesta koronapandemian jälkeen. Noin kolmannes kuitenkin istuu arkipäivisin vähintään 12 tuntia ja etenkin vapaa-ajalla ruudun ääressä istuminen on opiskelijoilla yleisempää kuin muilla nuorilla aikuisilla koko väestössä. Lihavuus on yleistynyt työikäisillä koko väestössä. 18-21-vuotiailla lihavuus on harvinaisempaa kuin korkeammilla ikäluokilla. Uusimman tutkimuk-

sen mukaan 18-21-vuotiaista kahdeksalla prosentilla esiintyy lihavuutta. Terveelliset elämäntapa- valinnat, kuten terveellinen ravitsemus, riittävä liikkuminen sekä uni ja lepo ovat keskeisiä keinoja ehkäistä lihavuutta. Niiden saavutettavuus tulisi varmistaa myös opiskelijoille (Thl 2024.)

Paikallaanolon tauottamista olisi hyvä tapahtua vapaa-ajan lisäksi myös koulupäivän aikana, jotta kevyttä liikuskelua tapahtuisi mahdollisimman paljon. Lukiossa oppitunnit ovat yleensä yli tunnin mittaisia, joten paikallaanoloa tulee huomaamatta paljon. Tutkimuksessa, jossa oli mukana muutama lukio sekä ammatillisia oppilaitoksia, kartoitettiin opiskelijoiden suhtautumista koulupäivän aikaiseen liikkunnallisten aktiviteettien lisäämiseen. Muun muassa liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet sekä istumisen tauottaminen oppituntien aikana koettiin suuren osan mielestä mielekkäiksi liikkumista lisääviksi keinoiksi (Siekkinen, Kujala, Kallio, Hakonen & Tammelin 2021.)

Esimerkiksi 62 % lukiolaisista oli sitä mieltä, että toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö voisi olla mielekäs tapa istumisen vähentämiseksi. Myös vaihtoehtoiset tavat istua, kuten jumppapallojen käyttö tuolien sijasta sekä koulun liikuntatilojen käyttö opiskelupäivän yhteydessä koettiin mielekkäiksi. 74 % vastaajista kokivat vaihtoehtoiset istumistavat mielekkäiksi. Aikaisempien tutkimusten perusteella moni lukiolainen olisi siis kiinnostunut aktiivisuuden lisäämisestä koulupäivän aikana lukion tarjoamien keinojen avulla (Siekkinen ym. 2021.)

Vuonna 2021 tehdyn tutkimuksen mukaan nuorten koulussa kokema sosiaalinen asema vaikuttaa arjen aktiivisuuteen merkittävästi. Myös verrattuna kokemukseen perheen sosiaalisesta asemasta vaikutus on suurempi. Koulussa muodostuneet sosiaaliset suhteet vaikuttavat koulupäivän aikaiseen liikkumiseen sekä fyysiseen aktiivisuuden kokonaisuuteen myös vapaa-ajalla. Nuorten osallistuminen välituntiliikuntaan ja muihin koulun toimintoihin on yleisempää niillä nuorilla, jotka kokevat sosiaalisen asemansa korkeaksi. Matalan sosiaalisen aseman kokeville nuorille kertyy paikallaanoloa koulupäivän aikana enemmän (Rajala 2021.)

Sukupuolten väliltä löytyy myös eroja. Pojat arvioivat sosiaalisen aseman niin koulussa kuin kotona hieman korkeammaksi kuin tytöt ja heidän asemansa koulussa vaikuttaa usein vakaammalta kuin tyttöjen. Tyttöjen välisiin suhteisiin liittyy usein paljon tunteita ja sen vuoksi sosiaaliset suhteet ovat tiiviimmät. Pojille siis kertyy välituntiliikuntaa enemmän ja he liikkuvat tyttöjä enemmän sekä koulussa että vapaa-ajalla. Korkean sosiaalisen aseman kokevat tytöt kuitenkin osallistuvat aktiivisemmin koulun toimintojen suunnitteluun ja voivat siten vaikuttaa niihin toivomallaan ta-

valla. Korkean sosiaalisen aseman kautta saatu sosiaalinen tuki on siis yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Kavereiden lisäksi sosiaalista tukea antavat myös vanhemmat sekä opettajat (Rajala 2021.)

2.2 Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio koostuu motiiveista, jotka palvelevat henkilön itsensä muodostamia toiveita ja tavoitteita. Sisäisesti motivoituneen henkilön voi tunnistaa siitä, että tekeminen ja toimiminen tavoitteiden eteen on tälle jo itsessään palkitsevaa, eikä hän koe tarvitsevansa toiminnalleen mitään vastinetta. Sisäisesti motivoitunut henkilö kokee usein uppoutumisen tunnetta eli flow-tilaa tekemäänsä toimintaa kohtaan ja haluaa jatkaa, vaikka hetkellisesti väsyttäisi tai tavoitteiden saavuttamisen eteen tulisi esteitä (Seppänen 2018.)

Sisäinen ja omaehtoinen motivaatio syntyy koetusta autonomiasta, pätevydestä ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Koettu autonomia tarkoittaa sitä, että henkilö kokee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Kun ihminen pääsee itse vaikuttamaan omaan ja ympärillä tapahtuvaan toimintaan, vaikuttaa se positiivisesti motivaatioon (Ntoumanis, Ng, Prestwich, Quested, Hancox, Thøgersen-Ntoumani, Deci, Ryan, Lonsdale & Williams 2020). Koettu pätevyys taas kuvastaa kokemusta onnistumisesta ja tunnetta omasta riittävästä osaamisesta. Toisin sanoen henkilö kokee olevansa pätevä ja kyvykäs suoriutuakseen toivotulla tavalla tehtävistä, jotka hän haluaisi suorittaa. Pätevyyden tunne auttaa uusien asioiden oppimisessa. Kun henkilö tuntee olevansa kyvykäs tietyssä asiassa, on hänellä enemmän motivaatiota oppia uutta ja saavuttaa enemmän (Seppänen 2018.)

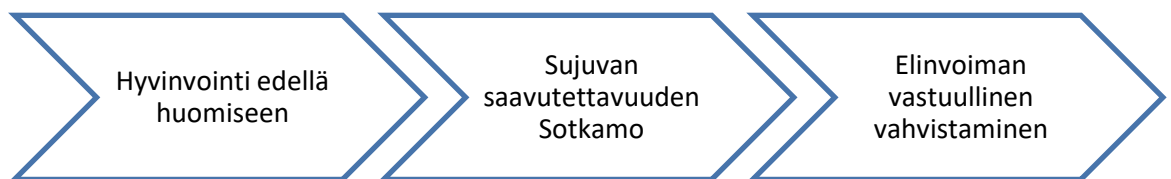
Koettu yhteenkuuluvuuden tunne merkitsee kokemusta siitä, että kykenee toimia ja olla omana itsenään ryhmässä. (UKK-instituutti 2023). Nuorten omaehtoista liikkumista koskevan tutkimuksen mukaan sosiaalisuus vaikuttaa merkittävästi nuorten tekemiin omaehtoista liikkumista koskeviin valintoihin. Nuoret valitsevat yhdessäoloa lisäävää tekemistä sitä tukevia ympäristöjä, jotka valikoituvat sen mukaan mitä milloinkin halutaan tehdä. Liikkumismotivaatio ja -muodot voivat myös vaihdella seuran tai sen puutteen mukaan. Kavereiden kanssa usein muotoutuu omat yhteiset liikkumismuodot ja -paikat ja perheen sisällä taas voi olla omat liikkumistavat ja -rutiinit.

Mikäli seura puuttuu, liikkuminen voi huomaamatta jäädä kokonaan, vaikka mieli tekisikin lähteä kuntosalille tai pallopeleille. Yhteenkuuluvuuden tunne ja sen lisääminen on siis yksi tärkeimmistä omaehtoisen liikkumiseen kannustavista tekijöistä (Hasanen 2017.)

Omaehtoisen liikkumisen esiintyvyyden suhteen on siis tärkeää, että nuori tuntee pystyvänsä itse säädellä sitä, milloin, miten ja missä liikkuu sekä kokee olevansa pätevä siinä, mitä tekeekin. Lisäksi vuorovaikutus esimerkiksi liikuntaa ohjaavien aikuisten kanssa on merkityksellisessä roolissa liikkumismotivaation syntyemisessä (Polet ym. 2021). On myös tärkeää, että kotona näytetään esimerkkiä sekä rohkaistaan liikkumaan oma-aloitteisesti ja valitsemaan mielekkäitä liikkumismuotoja. Koulussa ja muissa ohjatuissa liikkumistilanteissa olisi taas tärkeää luoda erilaisia vaihtoehtoja ja lisätä autonomian tunnetta, jotta positiivinen suhtautuminen liikkumista kohtaan pysyisi yllä. (UKK-instituutti 2023.)

2.3 Sotkamon kunta nuorten hyvinvoinnin edistäjänä

Kuntalaistensa hyvinvoinnin vahvistaminen on yksi Sotkamon kuntastrategian tavoitteista. Kuntastrategian kärkiä ovat kuntalaisten hyvinvoinnin lisääminen, saavutettavuuden kasvattaminen sekä elinvoimaisuuden vahvistaminen (Sotkamo 2023a).



Kuvio 1. Sotkamon kuntastrategian kärjet

Toimet nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi Sotkamon kunta tarjoaa 16-20-vuotiaille vakituisesti Sotkamossa asuville nuorille ePassi-etuuden, jonka arvo on 100 €/vuosi. Etuutta voi hyödyntää liikunta- ja kulttuurikohteissa. Edun tarjoamisen tavoitteena on tukea nuorten hyvinvointia ja har-

rastusmahdollisuuksia. Yhtenä ehtona etuuden saamiseksi on myös toisen asteen tutkinnon opiskeleminen joko lukiossa tai ammattikoulussa. Etuutta voivat hakea myös alle 21-vuotiaat korkeakouluopiskelijat (Sotkamo n.d.)

ePassia on mahdollisuus hyödyntää Sotkamon liikunta- ja kulttuuripalveluissa, joissa ePassilla maksu on mahdollista. Etuus on käytettävissä ePassi-sovelluksessa, jonka saa ladattua omaan älypuhelimeseen. Vakituaisesti Sotkamossa asuvilla lukiolaisilla on siis mahdollisuus saada taloudellista tukea esimerkiksi maksullisten liikuntapalveluiden käyttöön (Sotkamo 2024.)

Sotkamon alueella ePassia voi hyödyntää muun muassa Vuokatti Areenan palveluihin, Vuokatin Seikkailupuiston lippuihin, GoVuokatin ja Superparkin palveluihin, Vuokatti FunDog-areenan käyttöön sekä Sotkamon painonnosto seura Visa ry:n jäsenmaksuihin (ePassi n.d.). ePassi-edun lisäksi kunta tarjoaa harrastepassin 6.-8. luokkalaisille, johon paikalliset yritykset ja organisaatiot ovat tarjonneet palvelujaan etuhintaan ja joitain jopa maksutta (Sotkamo n.d.)

Liikuntapalveluiden käytön tukemisen lisäksi Sotkamon kunta tarjoaa monipuolisesti erilaisia mahdollisuuksia liikkua ulko- ja sisätiloissa. Varsinkin lähiliikunta-alueita löytyy runsaasti. Luonto itsessään tarjoaa liikkumispaikkoja kesällä lenkkeilypolkujen ja vaellusreittien muodossa ja talvella hiihtolatuina. Luontoliikuntapaikkoja löytyy aivan kunnan palvelujen tuntumasta ja esimerkiksi Vuokatista vaaroilta sekä niiden kupeesta. Koulujen pihat on suunniteltu lähiliikunta-alueiksi ja Sotkamon sekä Vuokatin alueelta löytyy frisbeegolf-ratoja ja talvisin ulkojäähkenttiä. (Sotkamo 2023.) Sotkamon taajama-alueille on viimeisen vuoden aikana tullut myös uusi ulkokuntosali, luis-telukenttä, skeitti- ja pumptrack-puisto sekä syksyllä 2024 valmistunut uusi täysimittainen yleisurheilukenttä. (Lipas 2024.)

Kesäisin uimarannat ovat yksi keskeisimpiä nuorten vapaa-ajanviettopaikoista. Erityisesti lämpimällä säällä nuoret käyvät rannalla hyvin usein. Rannat valikoituvat usein lähimmän saatavilla olevan mukaan, sillä lyhyet välimatkat on helppo kulkea omin avuin. Rannat voivat valikoitua myös niiden ominaisuuksien mukaan. Toisia kiinnostaa hiekkapohja ja toisia hyppytornit sekä syvä vesi (Hasanen 2017, 91). Sotkamon alueelta löytyy useita kunnan ylläpitämiä uimarantoja. Vuokatin Kuikkalammen uimaranta on ollut suosittu paikallisten keskuudessa jo pitkään sen syvien vesien ansiosta ja kesällä 2024 sen laiturin yhteyteen rakennettiin hyppytorni. Vuonna 2023 hyppytornin rakennus valittiin budjettiin kuntalaisten toiveesta (Sotkamo 2024.)

Sisäliikuntapaikat, kuten liikunta- ja uimahallit ovat painottuneet Vuokatin alueelle, mutta Sotkamon terveyskeskuksen yhteydestä löytyy ilmainen ja kaikille avoin hyvin varusteltu kuntosali, joka on suosittu myös nuorten keskuudessa. Kuntosalilta löytyy hyvät olosuhteet voimaharjoittelulle niin vapailla painoilla kuin laitteidenkin avulla ja sen tiloja ja kalustusta on myös uudistettu viimeisen vuoden aikana (Sotkamo 2023b).

Sotkamon kunnan liikuntaolosuhteille on laadittu kehittämissuunnitelma vuosille 2024-2030, jossa on tuotu esille jo olevassa olevien olosuhteiden kehittämistä, mutta myös uusien ympäristöjen tuottamista. Omatoimisen liikkumisen olosuhteita on arvioitu SWOT-analyysin kautta. Vahvuutena on monipuolinen ja helposti saavutettava olosuhdetarjonta, johon kuuluvat luontoliikkumismahdollisuudet sekä talviliikuntaympäristöt, kuten hiihtoladut ja laskettelurinteet. Yksi heikkouksista on Sotkamon alueellinen laajuus, jonka takia liikkumispaikkojen ylläpitäminen ja kehittäminen vaikeutuu ja siksi ulkoilureiteissä, erityisesti maastopyöräilyn näkökulmasta on laadullisia puutteita. Myös uimahallin allastila on peruskorjauksen tarpeessa (Sotkamo 2023c.)

Omatoimisen liikkumisen olosuhteita kehittäviksi toimenpiteiksi on lueteltu muun muassa vaellus ja maastopyöräilyreittien kunnostaminen vuosien 2024–2026 aikana, uimahallin allastilan remointi vuonna 2027, uuden Tenetin koulun piha-alueen rakentaminen vuonna 2025 sekä kävely- ja pyöräteiden kehittämissuunnitelman tekeminen vuonna 2024. Kehittämissuunnitelman tarkoituksena on saavuttaa kuntastrategiassa lueteltuja tavoitteita eli lisätä kuntalaisten hyvinvointia sekä Sotkamon kunnan elinvoimaisuutta (Sotkamo 2023c.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Työn tarkoituksena on selvittää nuorten omaehtoisen liikkumisen eri muotoja sekä syitä sille, miksi sitä tapahtuu ja miksi ei. Työssä tullaan myös sivuamaan lukiolaisten koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista ja tutkimaan, mitkä asiat voisivat lisätä lukiolaisten koulupäivänaikaista aktiivisuutta.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä ajankohtaista tietoa nuorten liikkumismotivaatiosta sekä etsiä ratkaisuja siihen, mikä edistäisi sisäisen motivaation syntymistä sekä omaehtoisen liikkumisen lisäämistä. Tavoitteena on myös tuottaa kohderyhmästä lisää tietoa toimeksiantajalle, jota he voivat hyödyntää omissa projekteissaan.

Lisäksi aiheen tutkiminen lisää tekijän taitoja sekä etsiä ja kerätä tietoa kriittisesti eri lähteistä ja kasvattaa omia tietoja aiheesta. Ammattikorkeakoulujen yhteisiin kompetensseihin on kirjattu otsikot Ennakoiva kehittäminen sekä Työelämässä toimiminen (Arene 2022). Liikkumattomuuden ongelmaan syventyminen voi auttaa minua keksimään uusia ratkaisuja nuorten vähentyneen aktiivisuuden ja alhaisen liikkumismotivaation selättämiseksi. Opittua voi mahdollisesti hyödyntää myöhemmin työelämässä ja tarjota osaamista nuorten aktiivisuuden ja terveellisten elämäntapojen kehittämiseksi.

3.1 Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimusongelmat

1. Mitkä asiat vaikuttavat Sotkamon lukiolaisten omaehtoiseen liikkumiseen?
 - a. Käyttävätkö lukiolaiset Sotkamon kunnan tarjoamaa ePassia liikkumisen lisäämiseen?
2. Mitkä ovat omaehtoisen liikkumisen yleisimmät muodot Sotkamon lukiolaisten keskuudessa?
3. Onko omaehtoisen liikkumisen määrä riittävää liikkumisen suosituksiin nähden?
 - a. Liikkuvatko urheilulinjalaiset enemmän omaehtoisesti kuin yleislinjalaiset?
4. Kuinka moni opiskelija tauottaa paikallaanoloa koulupäivän aikana?

3.2 Hypoteesit

Hypoteesina aikaisemman tutkimustiedon perusteella on, että Sotkamon lukiolaisten tärkeimmät syyt liikkua omaehtoisesti ovat ajanvietto läheisten kanssa, liikkumisen ilo, kunnon kohottaminen sekä uusien taitojen oppiminen (Hasanen 2017; Kokko ym. 2020).

Aikaisemman tutkimustiedon perusteella hypoteesina on, että liikkumiseen vaikuttavia ja motivoivia tekijöitä ovat 15-19-vuotiaiden nuorten keskuudessa yleisesti halu pysyä terveenä ja pitää itsensä hyvässä kunnossa. Myös liikkumisen tuottama ilo ja itsensä kehittäminen innostavat liikkumaan. Lisäksi lähiympäristön liikkumispaikat ja esimerkiksi kunnan tarjoamat mahdollisuudet vaikuttavat liikkumisen harrastamiseen (Zacheus&Saarinen 2018.)

Hypoteesina on, että Sotkamon lukiolaisilla on taloudellisesti mahdollista käyttää myös maksullisia liikkumispalveluita, sillä Sotkamon kunta jakaa sotkamolaisille nuorille 100 euron edestä ePassin saldoa vuosittain (Sotkamo n.d). Hypoteesina on myös, että opiskelijat hyödyntävät ePassia maksullisten liikuntapalveluiden käyttämiseksi.

Hypoteesina on, että yleisimmät omaehtoisen liikkumisen muodot olisivat kävely, juoksu, pyöräily, kuntosaliharjoittelu ja uinti (Kokko ym. 2020). Lisäksi pelkkä omaehtoinen liikkuminen ei riitä täyttämään lukioikäisiä koskevia liikkumisen suosituksia (60 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikkumista päivässä), sillä vain pienellä osalla lukiolaisista suositukset täyttyvät (Kokko ym. 2020).

Hypoteesina on, että urheilulinjalaisilla päivittäinen liikkumissuositus täyttyy, mutta vain pieni osa liikkuu suositusten mukaisesti viikon jokaisena päivänä. Urheilijoiden vapaapäivinä päivittäinen liikkumissuositus ei täyty ja siten omaehtoista liikkumista ei ainakaan näinä päivinä tapahdu (Toivo, Vähä-Ypyä, Kannus, Tokola, Alanko, Heinonen, Korpelainen, Parkkari, Savonen, Selänne, Kokko, Kujala, Villberg&Vasankari 2022.)

Hypoteesina on myös, että suurin osa lukiolaisista ei hyödynnä välitunteja paikallaan olon tauottamiseen tai tauota istumista tunnin aikana oma-aloitteisesti. Lukiolaisten opiskeluympäristö etenkin koulun sisällä ei usein tue aktiivisuutta opiskelupäivän aikana (Sampo & Tervonen 2022).

4 Tutkimuksen toteutus

Tämä opinnäytetyössä menetelmänä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivista tutkimusta tulee käyttää silloin, kun työn avulla halutaan tietoa ihmisten kokemuksista tai käsityksistä sekä niiden jakautumisesta ihmisten kesken. Kvantitatiivissa työssä aineiston kerääminen toteutetaan useimmiten kyselylomakkeella (Vilkkä 2021b). Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Sotkamon lukiolaisten omaehtoisen liikkumisen muotoja ja syitä

Työssä käytetty kyselylomake oli täysin anonymi ja se vakioitiin eli jokaiselta kyselyyn vastaajalta kysyttiin samat asiat täsmälleen samoin tavoin ja samassa järjestyksessä (Vilkkä 2021b). Kyselyyn valittiin mahdollisimman paljon strukturoituja kysymyksiä helpottamaan tulosten tulkitsemista. Strukturoiduilla kysymyksillä tarkoitetaan vaihtoehtokysymyksiä, joihin vastausvaihtoehdot on etukäteen annettu. Tällöin vastaaja valitsee vaihtoehdoista parhaiten sopivan vaihtoehdon. Tarvittaessa muutamissa kysymyksissä annettujen vaihtoehtojen lisäksi löytyi vaihtoehto ”joku muu, mikä”, johon vastaaja pystyi kirjoittamaan haluamansa vastauksen (Tietoarkisto 2021a.)

Kyselyn loppuun lisättiin kaksi avointa kysymystä, joiden avulla oli mahdollista saada tarkempia vastauksia lukiolaisten omista ajatuksista omaehtoista liikkumista koskien. Avointen kysymysten huono puoli on se, että vastaukset voivat jakautua laajasti siksi niiden analysointi vaatii enemmän työtä kuin monivalintakysymysten purkaminen (Vilkkä 2021b.)

Työssä käytetty kyselylomake luotiin Webropol-ohjelmiston avulla (liite 1), johon on vastannut Sotkamon lukion 1- ja 2. vuosikurssilaiset. Lukiolaisten ollessa yli 15-vuotiaita, kyselyyn vastaa- mista varten ei tarvita huoltajien kirjallista suostumusta, vaan vastaajan oma suostumus riittää (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019).

4.1 Otantamenetelmät

Tutkimuksen perusjoukko oli Sotkamon lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli 2024 keväällä 86 ja toisen vuoden opiskelijoita 74 eli yhteensä 160. Kolmas ja neljäs vuosikurssi jätettiin pois, sillä kyselyn ajankohta osui ylioppilaskirjoitusten lukuloman päälle

ja näiden vuosikurssien lopullinen otanta olisi voinut jäädä pieneksi. Otantamenetelmänä aineiston hankinnassa käytettiin ryväotantaa, sillä tutkimuskohteena oli luonnolliset ryhmät eli koulu-
luokat. Ryppäät valittiin systemaattisesti eli kyselyyn vastaajiksi valittiin vain 1. ja 2. vuosikurssi-
laiset (Vilka 2021b).

Kyselylomake lähetettiin linkkinä sähköpostitse Sotkamon lukion rehtorille, joka jakoi kyselylinkin edelleen opettajilla. Opiskelijat vastasivat kyselyyn luokkatilassa opettajien ohjeistuksesta ennen tulevan tunnin alkua, mutta linkki kyselyyn jaettiin myös Wilmaan, jotta poissaolijoillakin olisi ollut mahdollisuus vastata. Aineiston keruussa siis hyödynnettiin jo valmiina olevia rakenteita, mikä oli käytännöllistä ja säästi resursseja, mutta otos oli kuitenkin mahdollisimman monipuolinen (Tietoarkisto 2021a). Käytännössä kyselytutkimuksen toteuttaminen ei vaatinut tekijältä ajallisia resursseja kuin sen kokoamisen ja lukiolle toimittamisen verran. Lukion puolella rehtorilla aikaa kului opettajien kanssa sopimiseen sen toteuttamisesta sekä kyselyn käytännön toteuttamiseen ennen oppitunnin alkua.

4.2 Aineistonkeruumenetelmät

Aineistoa kerättiin kyselytutkimuksen kautta käyttäen Webropol-alustaa. Kyselytutkimusta varten hyödynnettiin vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn kysymyksiä, joista on otettu mallia kyselylomakkeen kysymyksiin. Kysymykset pyrittiin valitsemaan ja muotoilemaan niin, että niiden avulla saataisiin mahdollisimman tarkasti vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin.

Kyselytutkimus koostui kysymyksistä, joihin saatujen vastausten avulla oli mahdollista analysoida sotkamolaisnuorten omaehtoista liikkumista. Tutkimuksessa kerättiin taustatiedoiksi opiskelulinja (urheilu- tai yleislinja), vuosikurssi sekä sukupuoli (kysymykset 1-3. Sukupuolen pystyi halutessaan jättää kertomatta).

Omaehtoisen liikkumisen määrää selvitettiin kysymällä lukiolaisten omia arvioita omaehtoiseen liikkumiseen kuluvasta ajasta viikko- ja päivätasolla (kysymykset 4 ja 5). Kysymysten pyrittiin selvittämään, kuinka iso osa nuorista liikkuu arjessaan liikkumissuosittelun mukaisesti (UKK-instituutti 2021; Kouluterveyskysely 2023). Suosittuja liikkumispaikkoja- ja muotoja lukiolaisten keskuudessa kartoitettiin kysymyksiin pystyi vastata useampaan vaihtoehtoon ja tarvittaessa hyödyntää ”joku muu, mikä?”-vaihtoehtoa (kysymykset 6 ja 7).

Syitä liikkumiselle ja liikkumattomuudelle selvitettiin kysymyksillä, joihin pystyi myös valita useamman vaihtoehdon (kysymykset 8 ja 9). Tuloksia analysoimalla saatiin selville, mitkä ovat lukio-
laisten mielestä yleisimpiä syitä liikkumiselle sekä liikkumattomuudelle.

Koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista selvitettiin väittämällä ”Tauotan istumista oppituntien aikana lähes joka päivä esimerkiksi käymällä vessassa tai nousemalla hetkeksi seisomaan.” sekä ”Vietän välitunnit ennemmin liikkuen kuin istuen.” (kysymykset 13 ja 14). Väittämiin vastattiin täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä.

Kyselyn lopusta löytyi myös kaksi avointa kysymystä, joista ensimmäiseen oli mahdollisuus esittää toiveita koulun tarjoamiin välituntiaktiviteetteihin tai muita ratkaisuja, jotka lisääisivät nuorten aktiivisuutta koulupäivän aikana (kysymys 15). Toisen avoimen kysymyksen avulla selvitettiin lukio-
laisten omasta mielestä omaehtoista liikkumista tukevia asioita (kysymys 16).

4.3 Aineiston analysointimenetelmät

Määrällistä aineistoa on analysoitu laskemalla aineistoa tilasto-ohjelman avulla. Tulosten tarkastelua varten on hyödynnetty PSPP-ohjelmistoa. Ohjelmiston avulla tuloksia voi tarkastella muun muassa ristiintaulukoinnin kautta. Sen avulla voidaan tutkia muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia eri luokkien välillä. Ristiintaulukoinnin avulla tulosten jakautumista on siis pystytty tarkastella eri vuosikurssien sekä yleis- ja urheilulinjalaisten välillä.

Saatuja tuloksia on pyritty analysoimaan niin, että tulosten avulla saataisiin vastauksia ennalta asetettuihin tutkimusongelmiin. Tuloksia analysoitaessa on arvioitu, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysytyt kysymykset tarkoituksenmukaisella tavalla ja vastanneet siten totuudenmukaisesti kysymykseen. Vastauksien pätevyyttä on siis arvioitu mahdollisten puutteellisuuden varalta, jotta tutkimustulosten pätevyys ja luotettavuus säilyisi (Vilka 2021b). Pääosin kyselyyn on vastattu tavoitellulla tavalla.

Kyselyn lopussa on kaksi avointa kysymystä, joiden avulla kysyttiin vastaajien mielipidettä kahden eri aiheeseen liittyen. Avoimien kysymysten tuloksia ei ole analysoitu numeraalisesti. Saatuja tuloksia on sen sijaan analysoitu ja raportoitu laadullisen analyysin kautta (Vilka 2021b). Laadullista aineistoa analysoidaan usein koodaamisen avulla. Koodaaminen tarkoittaa sitä, että saadun

aineiston osia yhdistellään ja erotellaan jonkin ominaisuuden mukaan. Esimerkiksi saadut vastaukset voidaan luokitella koodauksen avulla eri aiheryhmiin tai teemoihin, jotta tulosten tarkastelu olisi helpompaa (Tietoarkisto 2021b). Avointen kysymysten vastauksia on siis ryhmitelty samojen teemojen alle ja siten vastauksista on saatu esille yleisimmin esiintyviä aiheita.

5 Tutkimustulokset

Tämä luku käsittelee kyselystä saatuja tuloksia tutkimusongelmittain. Jokaista tutkimusongelmaa tarkastellaan saatujen tulosten avulla. Kyselyyn on vastannut 68 Sotkamon lukion 1. ja 2. vuosikurssilaista, joista 32 oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita ja 36 toisen vuoden opiskelijoita. Yleislinjalaisia vastaajista oli 40 ja urheilulinjalaisia 28. Vastaajista 35 oli naisia ja 33 miehiä.

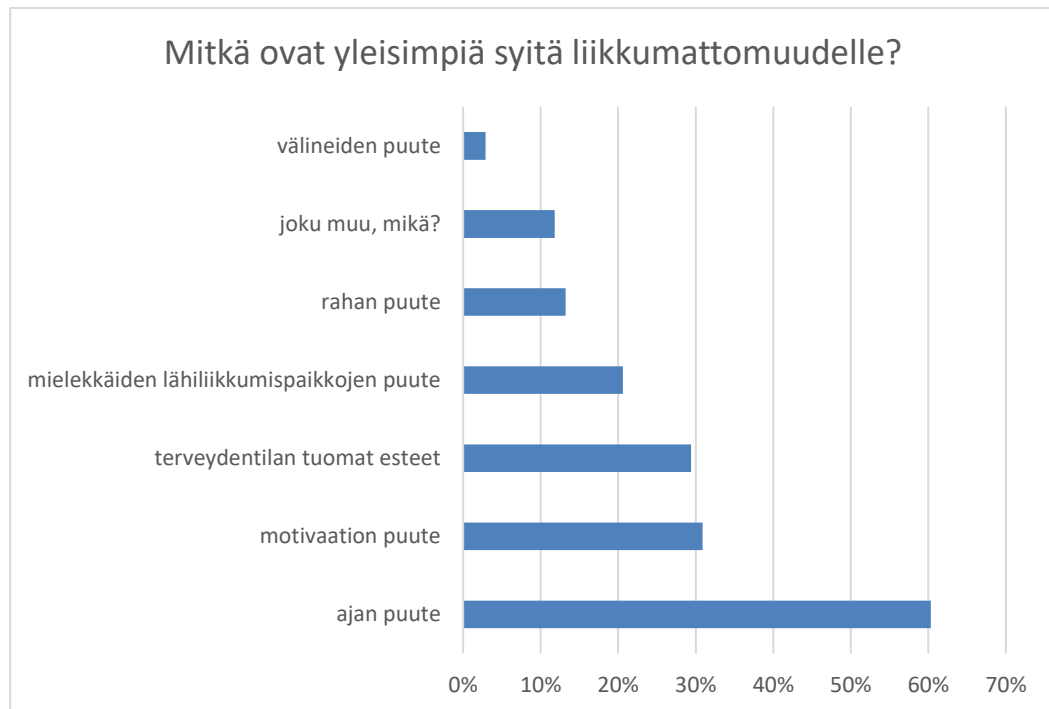
5.1 Mitkä asiat vaikuttavat Sotkamon lukiolaisten omaehtoiseen liikkumiseen?

Yleisimpiä syitä omaehtoiselle liikkumiselle ovat halu kehittää omaa fyysistä kuntoa, liikkumisen tuoma hyvä olo sekä oman ajan viettäminen. Fyysisen kunnon kehittämisen oli valinnut (kuvio 2) 82 % (n=56) vastaajista, hyvän olon 59 % (n=40) ja oman ajan viettämisen 57 % (n=39). Joku muu-vaihtoehdon oli valinnut 2 % (n=1) vastaajista ja tekstikenttään oli kirjattu kilpaurheilu.



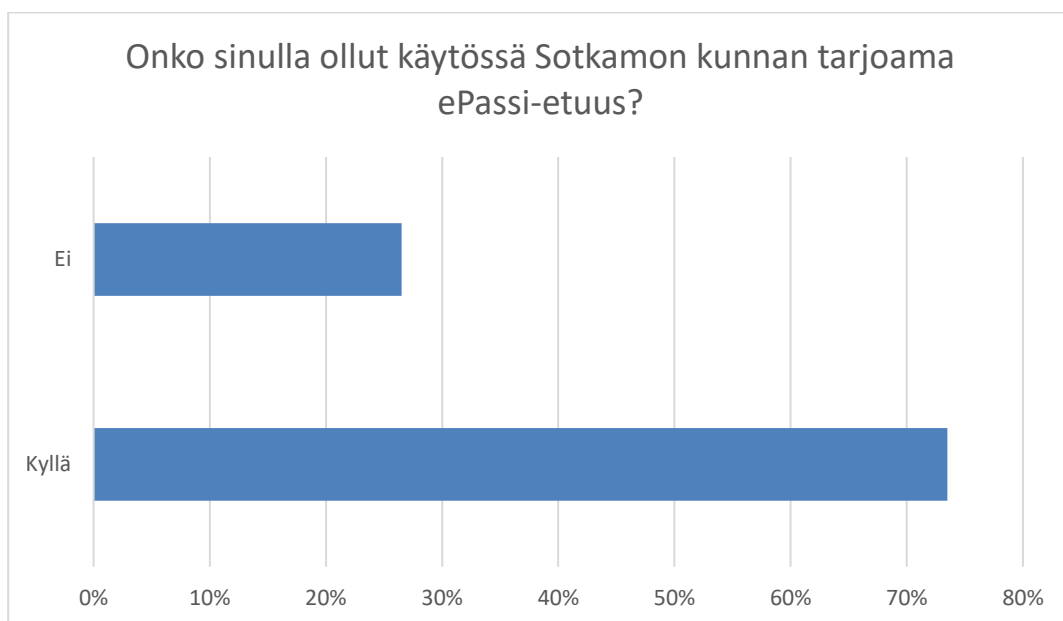
Kuvio 2. Yleisimmät syyt lukiolaisten liikkumiselle

Yleisimpiä syitä mahdolliselle liikkumattomuudelle tulosten mukaan ovat ajan puute, motivaation puute sekä terveydentilan tuomat esteet. Ajan puutteen oli valinnut (kuvio 3) 60 % (n=41), motivaation puutteen 31 % (n=21) ja terveydentilan tuomat esteet 29 % (n=20) vastaajista. Joku muu vaihtoehtoon oli valinnut 12 % (n=8) vastaajista. Tekstikenttään oli kirjattu väsymys, ja että syytä liikkumattomuudelle ei ole.

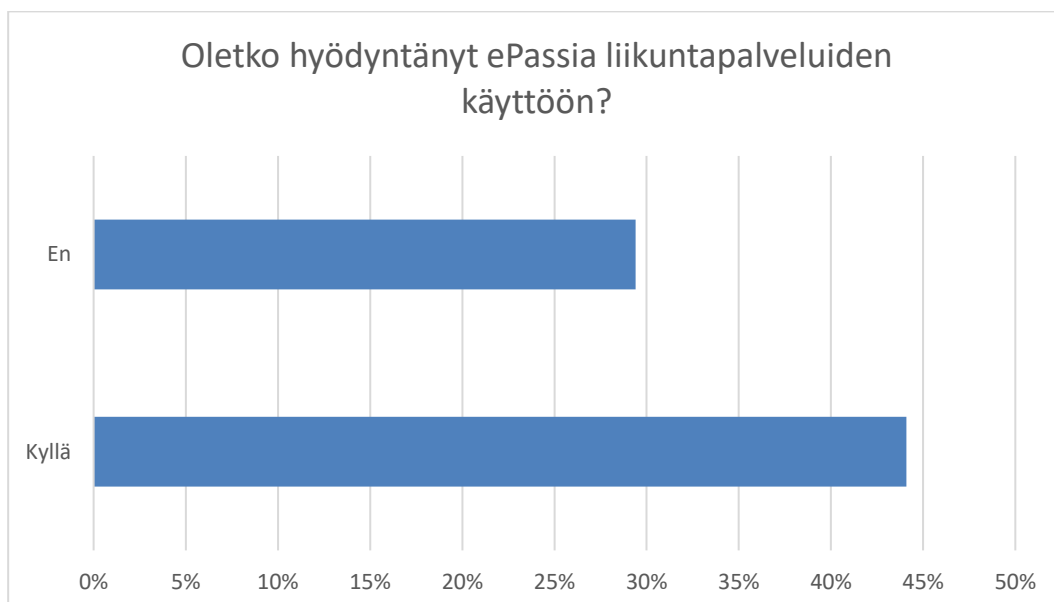


Kuvio 3. Yleisimmät syyt lukiolaisten liikkumattomuudelle

Kyselyyn vastaajista (kuvio 4) 74 % (n=50) on ollut käytössä Sotkamon kunnan tarjoama 100 euron arvoinen ePassi-etuus. Kaikista 50 käyttäjästä (kuvio 5) 44 % (n=30) vastasi hyödyntäneensä ePassia liikuntapalveluiden käyttämiseen.



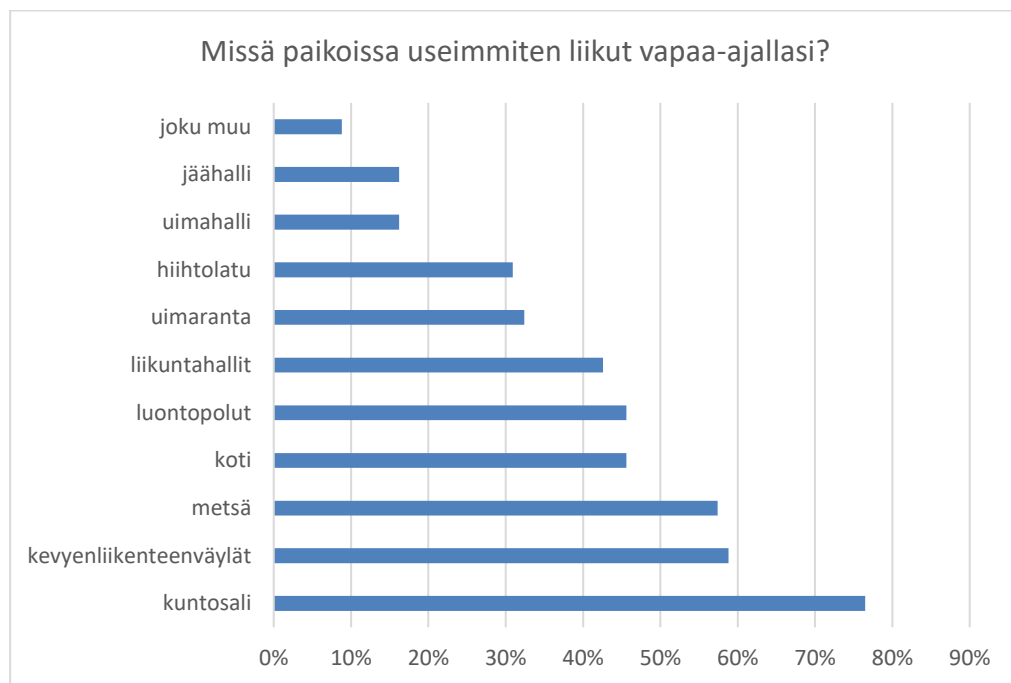
Kuvio 4. ePassia käyttäneiden lukiolaisten määrä



Kuvio 5. Liikuntapalveluihin ePassia käyttäneet

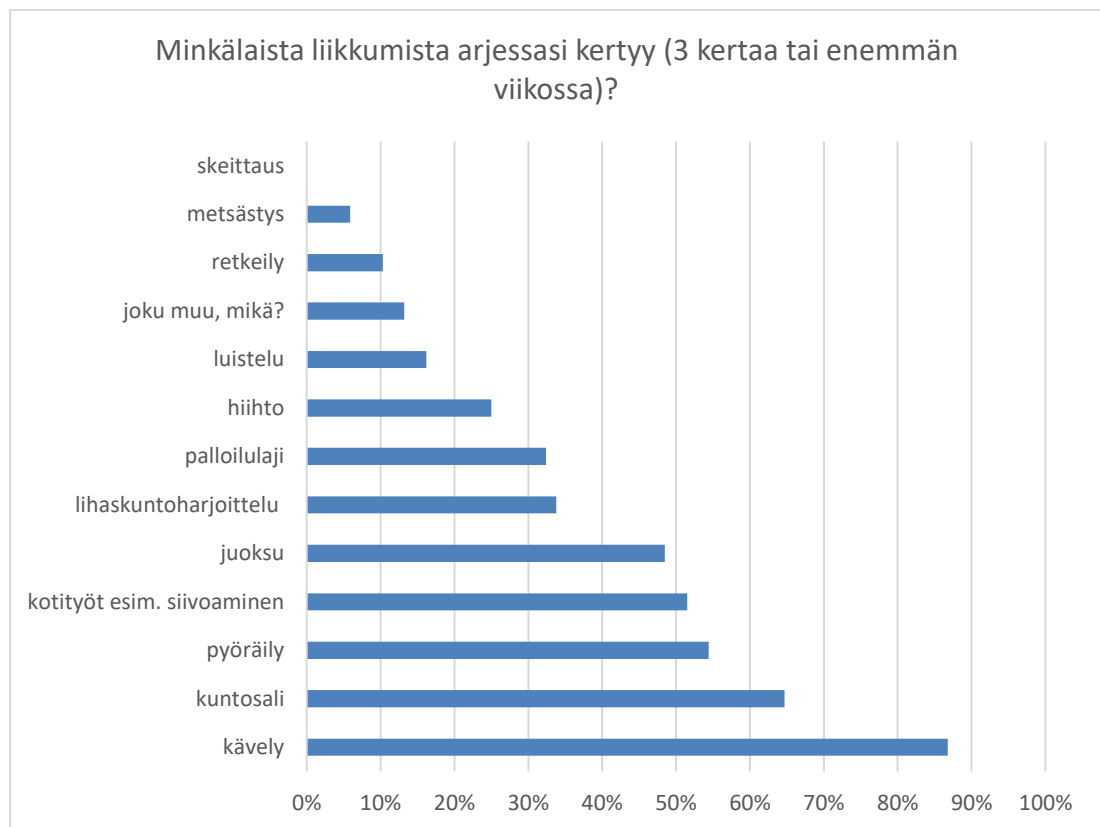
5.2 Mitkä ovat omaehtoisen liikkumisen yleisimmät muodot Sotkamon lukiolaisten keskuudessa?

Suosituimpia liikkumispaikkoja kartoitettiin kysymyksellä, johon pystyi valita useamman vaihtoehdon. Yleisimmät liikkumispaikat (kuvio 6) ovat kuntosali, kevyenliikenteenväylät sekä metsä. Kuntosalin oli vastannut 77 % (n=52) vastaajista, kevyenliikenteenväylät 59 % (n=40) ja metsän 57 % (n=39). Joku muu-vaihtoehtoon oli vastannut 9 % (n=8) vastaajista ja siihen oli vastattu ulkourheilukentät, pesäpallokenttä sekä laskettelurinteet.



Kuvio 6. Yleisimmät liikkumispaikat vapaa-ajalla

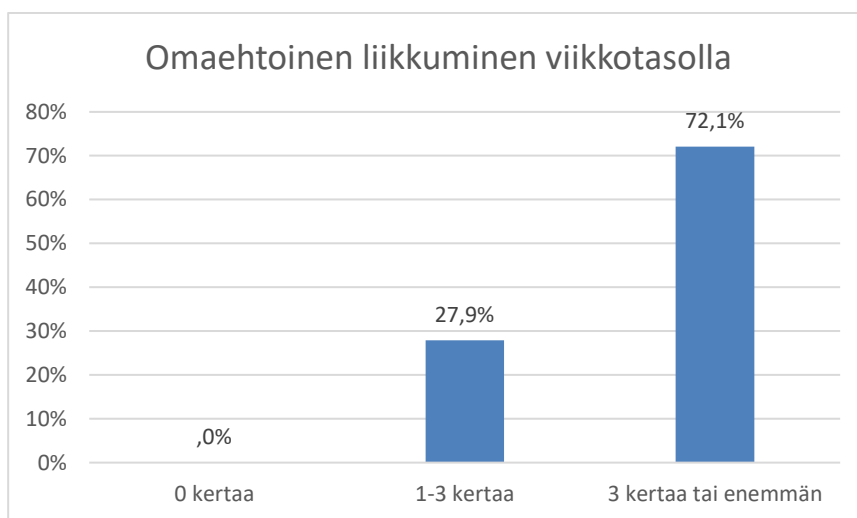
Yleisimmät omaehtoisen liikkumisen muodot ovat tulosten (kuvio 7) mukaan kävely, kuntosalilla käyminen ja pyöräily. 87 % (n=59) vastaajista valitsi kävelyn, 65 % (n=44) kuntosalin ja 54 % (n=37) pyöräilyn. Joku muu-vaihtoehdon oli vastaajista valinnut 13 % (n=9) ja tekstikenttään oli kirjattu tanssi, rullahiihto, koiran ulkoilutus, laskettelu, uinti ja voimaharjoittelu.



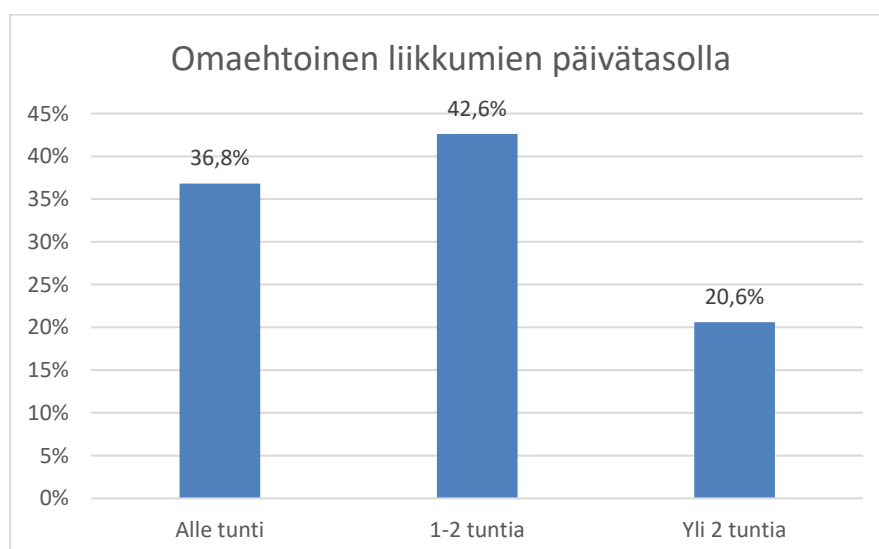
Kuvio 7. Yleisimmät liikkumisenmuodot arjessa

5.3 Omaehtoisen liikkumisen määrä viikko- ja päivätasolla

Tulosten mukaan (kuvio 8) yli 70 % (n=49) kaikista vastaajista liikkuu omaehtoisesti viikon aikana 3 kertaa tai enemmän. Vajaa 30 % (n=19) vastasi liikkuvansa omaehtoisesti 1-3 kertaa viikossa. Päivän aikana (kuvio 9) vastaajista yli 40 % (n=29) arvioi liikkuvansa 1-2 tunnin ajan, mutta noin 37 % (n=25) vastasi liikkuvansa alle tunnin verran.

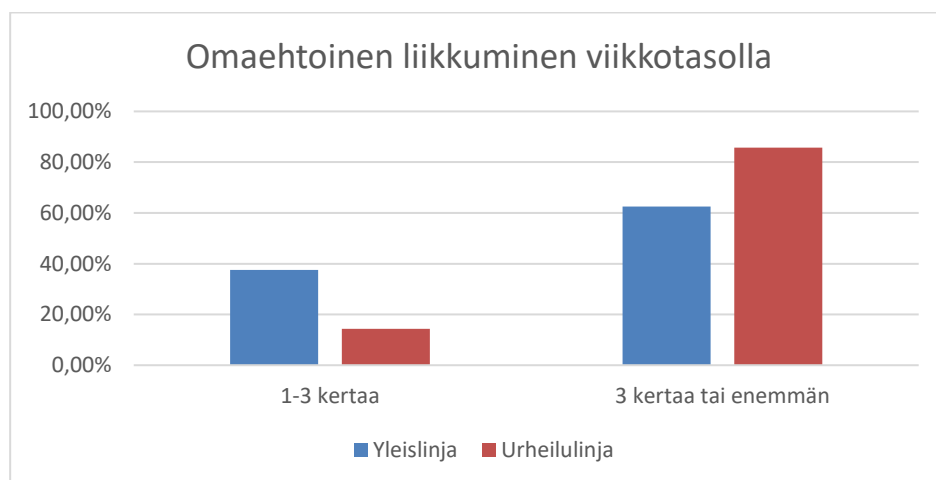


Kuvio 8. Omaehtoisen liikkumisen määrä viikkotasolla



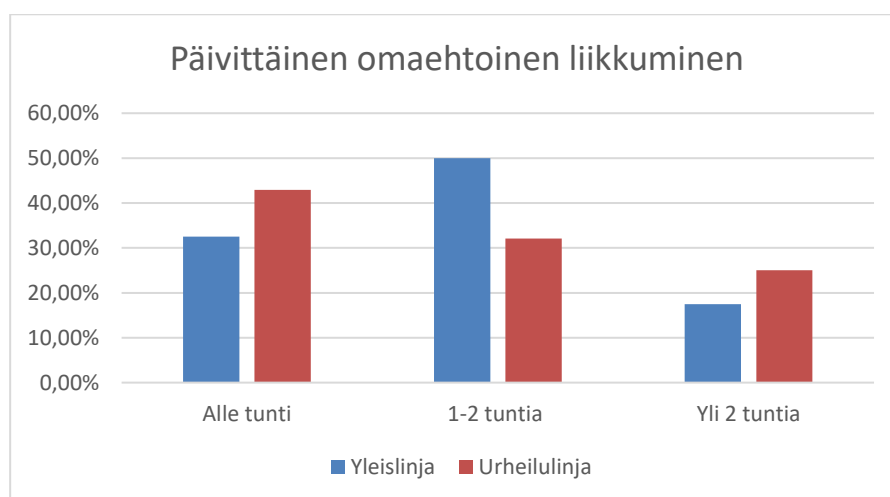
Kuvio 9. Omaehtoisen liikkumisen määrä päivätasolla

Kyselyyn on vastannut 40 yleislinjalaista ja 28 urheilulinjalaista. Tulosten mukaan (kuvio 10) 63 % (n=25) yleislinjalaisista arvioi liikkuvansa omaehtoisesti viikkotasolla kolme kertaa tai enemmän. Urheilulinjalaisista taas 86 % (n=24) arvioi liikkuvansa kolme kertaa tai enemmän viikossa.



Kuvio 10. Omaehtoisen liikkumisen erot urheilu- ja yleislinjan välillä viikkotasolla

Päivätasolla yleislinjalaisista (kuvio 11) 32,5 % (n=13) arvioi liikkuvansa alle tunnin, 50 % (n=20) 1-2 tuntia ja 18 % (n=7) yli kaksi tuntia. Urheilulinjalaisista taas 43 % (n=12) arvioi liikkuvansa päivässä alle tunnin, 32 % (n=9) 1-2 tuntia ja 25 % (n=7) yli kaksi tuntia.



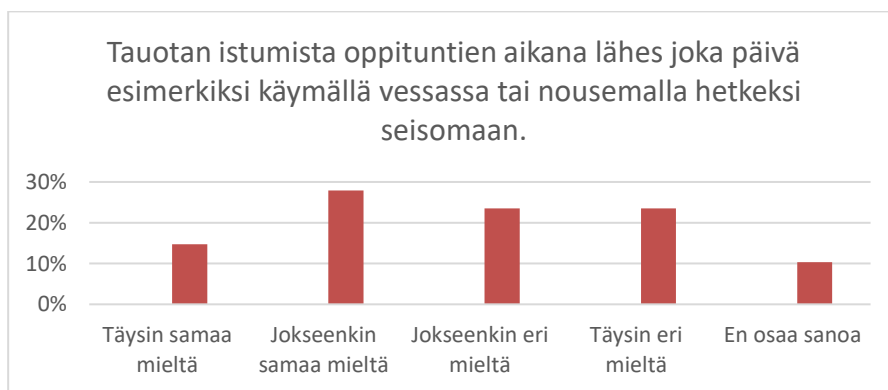
Kuvio 11. Omaehtoisen liikkumisen erot urheilu- ja yleislinjan välillä päivätasolla

5.4 Koulupäivän aikainen liikkuminen ja koulumatkat

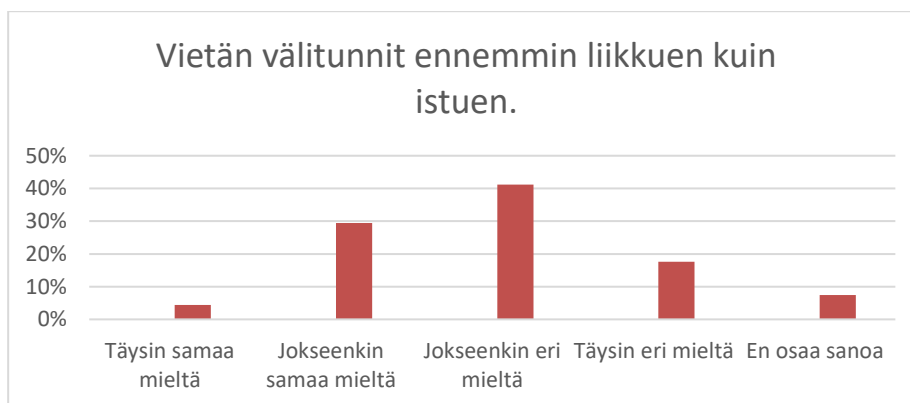
Kyselyssä kartoitettiin koulupäivän aikaista liikkumista kahdella eri väitteellä. Ensimmäinen väite kuului seuraavasti: Tauotan istumista oppituntien aikana lähes joka päivä esimerkiksi käymällä vessassa tai nousemalla hetkeksi seisomaan. Toinen väite: Vietän välitunnit enemmän liikkuen kuin istuen.

Suurin osa opiskelijoista vastasi kumpaankin väitteeseen joko jokseenkin samaa mieltä tai jokseenkin eri mieltä (kuvio 12). 15 % (n=10) vastaajista oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, joka koski oppituntien aikaista istumisen tauottamista. 24 % (n=16) oli väitteen kanssa täysin eri mieltä.

Välituntiaktiivisuutta koskevan väitteen kanssa (kuvio 13) vain 4% (n=3) oli täysin samaa mieltä. Täysin eri mieltä vastaajista oli 18 % (n=12). Kaiken kaikkiaan suurin osa vastaajista vastasi jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä kumpaankin väitteeseen.

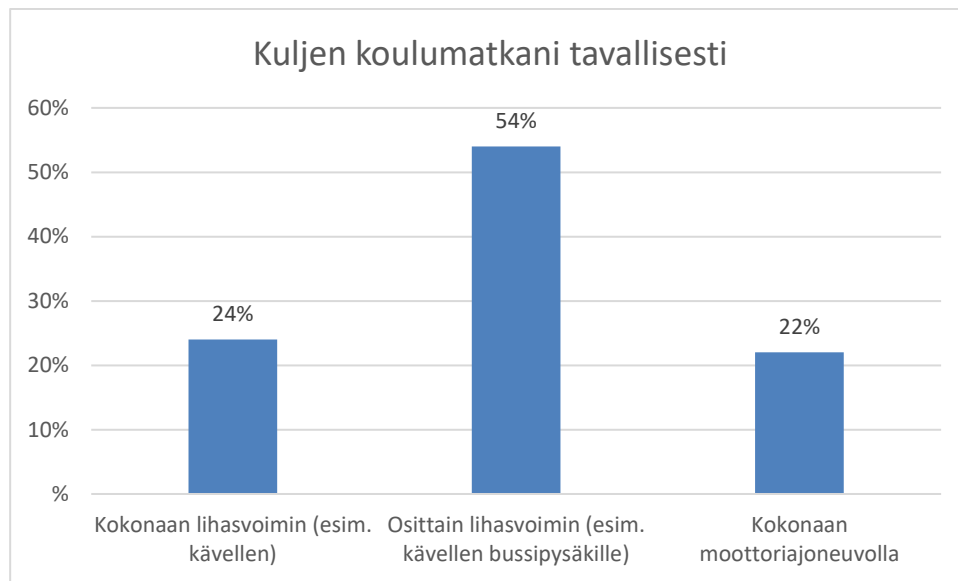


Kuvio 12. Oppituntien aikaisen istumisen tauottaminen



Kuvio 13. Välituntien aikainen aktiivisuus

Vastaajista (kuvio 14) 54 % (n=37) kulkee koulumatkansa tavallisesti osittain lihasvoimin. 24 % (n=16) vastasi kulkevänsä koulumatkat kokonaan lihasvoimin ja 22 % (n=15) kokonaan moottoriajoneuvolla.



Kuvio 14. Koulumatkojen kulkemistavat

5.5 Opiskelijoiden näkemykset koulupäivän aktiivisuuteen ja omaehtoiseen liikkumiseen liittyen

Välituntiaktiiviteettitoiveita kerättiin kysymyksellä, jonka tekstikenttään vastaaja sai avoimesti kirjoittaa vastauksensa. Toiveita kartoitettiin kysymyksellä millaisia välituntiaktiiviteettejä tiloihin voisi mielestäsi lisätä. Kysymys tuotti paljon tyhjiä tai en tiedä-tyyppisiä vastauksia, mutta vastausten joukosta nousi esiin useita toiveita pingis- ja biljardipöydistä (liite 2).

Viimeinen kohta kyselyssä oli avoin tekstikenttä, johon opiskelijat saivat halutessaan kirjoittaa asioita, jotka heidän mielestään tukevat omaehtoista liikkumista. Tähänkin suuri osa oli vastannut

tyhjää, mutta useat olivat kuitenkin vastanneet monipuolisen liikuntaympäristön sekä sisä- ja ulkoliikuntapaikat omaehtoista liikkumista tukeviksi asioiksi. Myös palveluiden edullisuus/maksuttomuus sekä kuntosali nousi esiin vastauksissa (liite 3.)

5.6 Johtopäätökset

Työn ensimmäisenä tutkimusongelmana oli asiat, jotka vaikuttavat Sotkamon lukiolaisten omaehtoiseen liikkumiseen. Yleisimpiä syitä omaehtoiselle liikkumiselle ovat halu kehittää omaa fyysistä kuntoa, liikkumisen tuoma hyvä olo sekä oman ajan vietto.

Lukiolaisten omaehtoista liikkumista tukee eniten monipuoliset ja toimivat liikkumismahdollisuudet sekä siistit ja viihtyisät liikkumispaikat. Tuloksista nousi esiin myös palveluiden maksuttomuus/edullisuus sekä ulkoliikuntapaikat. Suurin osa vastaajista on ottanut käyttöönsä Sotkamon kunnan ePassi edun (100 €) ja näistä vajaa puolet vastasi hyödyntäneensä sitä liikuntapalveluiden käyttöön.

Toinen tutkimusongelma koski yleisimpiä omaehtoisen liikkumisen muotoja. Yleisimmät omaehtoisen liikkumisen muodot vastaajien kesken ovat kävely, kuntosalilla käyminen ja pyöräily. Yleisimmät liikkumispaikat tulosten mukaan ovat kuntosali, kevyenliikenteen väylät ja metsä.

Kolmantena tutkimusongelmana oli lukiolaisten omaehtoisen liikkumisen määrä suhteessa lukiolaisia koskeviin liikkumisen suosituksiin. Kaikki vastaajat liikkuvat saatujen tulosten mukaan vähintään kerran viikossa ja suurin osa yli kolme kertaa viikossa. Päivätasolla suurin osa vastaajista arvioi liikkuvansa omaehtoisesti 1-2 tuntia päivän aikana, mutta lähes yhtä suuri osa arvioi liikkuvansa alle tunnin.

Kolmanteen tutkimusongelmaan sisältyi urheilu- ja yleislinjalaisten erot omaehtoisen liikkumisen määrän suhteen. Selvästi yli puolet yleislinjalaisista ja suurin osa urheilulinjalaisista vastasi liikkuvansa omaehtoisesti kolme kertaa tai enemmän viikon aikana. Tasan puolet yleislinjalaisista vastasi liikkuvansa päivän aikana omaehtoisesti 1-2 tuntia, kun taas urheilulinjalaisista suurin osa vain alle tunnin.

Neljäs tutkimusongelma koski koulupäivänaikaista paikallaanolon tauottamista. Tulosten perusteella melko vähäinen osa vastaajista tauottaa aktiivisesti paikallaan oloa koulupäivän aikana.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tutkia Sotkamon lukion 1. ja 2. vuosikurssilaisten omaehtoisesta liikkumisesta eri muotoja sekä syitä sille, miksi nuoret liikkuvat omaehtoisesti ja miksi eivät. Työssä on myös sivuttu lukiolaisten koulupäivän aikana tapahtuvaa paikallaan olon tauottamista. Opinnäytetyön avulla on siis etsitty ratkaisuja liikkumattomuuden ongelmaan, soveltaen jo ope- tusta sekä tutkimuksen tuloksena löydettyä tietoa. Tärkeää on ollut selvittää nuorten omia näke- myksiä omaehtoisesta liikkumisesta toteutumista koskien sekä tekijöitä, jotka lisäävät liikkumista ja mitkä eivät. Omaehtoista liikkumista koskevan teorian lisäksi työn tulosten pohtimista varten on myös etsitty tietoa Sotkamon kunnan tarjoamista liikkumisympäristöistä sekä liikuntapalveluista.

6.1 Tulosten tarkastelua

Omaehtoisesta liikkumisesta yleisimmiksi syiksi nousi halu kehittää omaa fyysistä kuntoa, liikkumisesta tuoma hyvä olo, oman ajan viettäminen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Liikkuminen onkin tuloksista päätellen monelle monipuolisesti niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hy- vinvointia lisäävä tekijä. Urheilijoilla fyysisen kunnon kehittäminen on merkittävässä osassa kaik- kea liikkumista ja sen tavoittelu vaikuttaa varmasti myös omaehtoiseen liikkumiseen. On kuiten- kin hyvä huomata, että liikkuminen ei merkitse nuorille pelkästään fyysisten ominaisuuksien ke- hittämistä, sillä liikkuminen voi olla myös mielenterveyttä edistävää sekä sosiaalisia suhteita yllä- pitävää toimintaa. Perimmäisiä syitä omaehtoiselle liikkumiselle aiempien tutkimusten mukaan on juuri kavereiden tai muiden läheisten kanssa yhteisen ajan viettäminen (Hasanen 2017). Voi olla, että liikkumiseen liittyykin usein oman kunnon ja taitojen kehittäminen yhdessä kavereiden kanssa, jolloin hyvää oloa tuo liikkumisesta lisäksi myös sosiaalinen kansa käyminen tärkeiden ih- misten kanssa.

Korkeat sosiaaliset suhteet etenkin koulussa ovat osoittautuneet merkittäväksi tekijäksi nuorten aktiivisuuden kannalta (Rajala 2021). Kavereiden ja muiden ympärillä toimivien ihmisten tuoma sosiaalinen tuki voi vaikuttaa merkittävästi myös Sotkamon lukiolaisten omaehtoiseen liikkumi-

seen niin koulupäivän aikana kuin vapaa-ajallakin. Kaverin kanssa nuori uskaltaa helpommin lähteä kokeilemaan uusia liikkumismuotoja tai liikuntapalveluja ja koulussa välituntien aikana keksii helpommin tekemistä istumisen sijaan.

Ajan puute oli yksi yleisimmistä syistä liikkumattomuudelle. Lukio-opinnot vievät aikaa opiskelupäivän lisäksi myös vapaa-ajalta. Monille ne myös tuntuvat ajoittain raskailta ja silloin liikkumismotivaatiokin voi kärsiä. Vapaa-ajan rajallisuus voi monien nuorten mielessä aiheuttaa ajatusta siitä, että liikkumiselle ei jaksu suunnitella aikaa. Nuoresta voi tuntua, että tarvitsee runsaasti lepoa opiskelupäivän jälkeen ja on paikallaan huomaamattaan suurimman osan vuorokaudesta. Liikkumisen sijasta myös sosiaalisten medioiden käyttö voi tuntua helpommalta ja miellyttävämmältä vaihtoehdolta.

Tutkimukset osoittavat, että nuorten runsas sosiaalisen median käyttö vaikuttaa negatiivisesti muun muassa mielenterveyteen sekä omaan hyvinvointiin (Holopainen, Kosola & Mörö 2022). Sosiaalisen median liian runsas käyttö vie merkittävän osan nuorten vapaa-ajasta, laskee motivaatiota omaehtoiseen liikkumiseen ja voi myös vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin niin, että liikkuminen vaikeutuu tai jopa estyy.

Nuorten mielestä omaehtoista liikkumista tukee siistit ja monipuoliset liikkumisympäristöt. Sotkamon ja Vuokatin alueelta löytyy runsaasti erilaisia liikkumisympäristöjä ja liikuntapalveluita, joista osa on kilpaurheilijoiden käytössä. Lukion urheilulinjalaisilla on siis käytettävissä monipuoliset puitteet, jotka tekevät valmentautumisesta mielekäästä, mutta voivat kannustaa liikkumaan myös ohjatun liikkumisen ulkopuolella. Liikkumisympäristöjen monipuolisuus ja viihtyisyys vaikuttavat merkittävästi omaehtoiseen liikkumiseen kuitenkin muidenkin nuorten näkökulmasta. On siis tärkeää, että Sotkamon kunta huolehtii siitä, että liikkumisalueita kehitetään, jotta nuoret kokisivat liikkumisympäristön viihtyisäksi ja houkuttelevaksi.

Laadukkaiden ja viihtyisien liikkumisympäristöjen lisäksi lukiolaiset kokevat, että liikkumiseen motivoi sen maksuttomuus sekä edulliset liikuntapalvelut. Luontoliikkuminen on aina ilmaista, mutta Sotkamon lukiolaisten omaehtoista liikkumista tukee selvästi kunnan maksuton, mutta laadukas ja monipuolinen kuntosali. Kuntosalilla treenaaminen on nuorten keskuudessa noussut viime vuosien aikana trendikkääksi liikkumismuodoksi, mikä omalta osaltaan kannustaa kuntosaliharastuksen pariin. Tämä yhdistettynä maksuttomaan mahdollisuuteen käyttää kuntosalia motivoi

varmasti monia nuoria liikkumaan aktiivisemmin. Maksullisten liikuntapalveluiden käyttöön motivoi Sotkamon kunnan tarjoama ePassi-etu, joka voi merkittävästi tukea monen nuoren liikkumista.

Kuntosalilla käymisen lisäksi yleisimpiä liikkumismuotoja tulosten mukaan on kävely ja pyöräily. Kävelyä arkena kertyy helpoiten liikkussa paikasta toiseen niin koulupäivän aikana kuin vapaa-ajallakin. Kuntosalitreenaamisen suhteen otettava huomioon, että urheilulinjalaisille kuntosalilla käyminen voi kuulua osaksi valmennussuunnitelmaa eli se ei silloin kuuluisi tähän tutkimukseen rajatun omaehtoisen liikkumisen käsitteen alle. Toisaalta kuntosalitreeni voi olla usein itsenäisesti suoritettavaa treeniä ja silloin pääsee viettämään rauhassa omaa aikaa.

Pyöräillen kulkevat todennäköisesti nuoret, jotka asuvat Sotkamon kirkonkylään nähden sopivalla etäisyydellä. Vuokatin ja Sotkamon välillä kulkee yksi julkisen liikenteen linja, mutta muuten asukkaiden on turvauduttava omiin kulkuvälineisiin. On hienoa huomata, että pyöräily on yksi yleisimmistä liikkumismuodoista, sillä sopivan mittaiset etäisyydet esimerkiksi Sotkamon kirkonkylän ja Vuokatin alueen välillä mahdollistavat hyvin myös pyörällä liikkumisen.

Juoksu on aiempien tutkimusten mukaan yksi yleisimpiä lukiolaisten omaehtoisen liikkumisten muodossa (Kokko ym. 2021). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan juoksu on kuitenkin vasta viidenneksi yleisin omaehtoisen liikkumisen muoto. Juoksu on varmasti osa urheilulukiota käyvien, erityisesti kestävyysurheilijoiden, kuten hiihtäjien yleinen treenimuoto, mutta alle puolet vastaajista ovat sen valinneet. Kävelyn, kuntosalin ja pyöräilyn lisäksi kotityöt saivat enemmän vastauksia kuin juoksu. Sotkamossa on paljon haja-asutusalueita, joissa oletettavasti myös osa lukiolaisista asuu. Koti- ja pihatöitä tehdään enemmän kotiympäristöissä, joissa omaa pihaa on enemmän. Kotitöitä tehdessä liikkuu usein huomaamatta paljon, vaikka liikkuminen itsessään ei tavoitteena olisikaan. Kodin siivoaminen ja pihatyöt ovat tärkeää hyötyliikuntaa etenkin silloin, jos muu liikkuminen jää vähäiselle eli on siis hyvä, että ne ovat yksi yleisimmistä vastauksista.

Saatujen tulosten mukaan yleisimmät liikkumispaikat ovat loogisia verrattuna yleisimpiin liikkumismuotoihin. Kuntosaliharjoittelua tehdään kuntosalilla, kevyenliikenteen väylillä sekä metsissä kävellään, pyöräillään ja juostaan. Reilu viides osa vastaajista kulkee tavallisesti ainakin koulumatkansa lihasvoimin. Todennäköisesti he liikkuvat muitakin välimatkoja kävellen tai pyörällä ja sitä varten Sotkamosta löytyy myös hyvin kevyenliikenteen väyliä. Lukion pyöräparkki on usein eten-

kin kevät- ja syksyaikoina täynnä pyöriä, mikä on ilahduttavaa huomata. Huolehtimalla ja kehittämällä nuorten keskuudessa yleisimpiä liikkumispaikkoja voidaan varmistaa myös jatkossa niiden aktiivinen käyttö. Kevyen liikenteen väylien kehittäminen ja rakentaminen sekä niiden kunnossapito talvisin lisää mahdollisuuksia kulkea paikasta toiseen lihasvoimin. Sotkamon kunnan maksuttoman kuntosalin kehittäminen taas on voinut innostaa nuoria käyttämään sitä aktiivisemmin myös tulevaisuudessa.

Nuorten näkökulmasta on myös tärkeää, että he kokevat oikeudekseen käyttää yhteisiä liikkumistiloja ja -ympäristöjä. Usein mahdollisuus päästä vaikuttamaan voi lisätä nuorten halua myös käyttää liikkumispaikkoja. Nuorten kehitysehdotuksia olisi siis hyvä muistaa kuunnella, sillä he ovat niitä tulevaisuuden keski-ikäisiä ja vanhuksia, jotka tulevat liikkumisympäristöjä käyttämään myös myöhemminkin.

Nuorten liikkumissuosituksiin peilaten suurimmalla osalla yleislinjalaisista ja reilulla puolella urheilulinjalaisista päivittäiset suositukset täyttyvät omaehtoisen liikkumisen keston osalta. Viikkotasolla vähintään kolme kertaa liikkuu omaehtoisesti suurin osa kaikista vastaajista. Verraten suosituimpiin omaehtoisen liikkumisen muotoihin kuntosalilla käyminen on kävelyn lisäksi monelle viikoittainen aktiviteetti. Se on lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa sekä rasittavaa liikkumista. Tuloksista voisi siis päätellä, että suurella osalla vastaajista viikkotason liikkuminen on ihan hyvällä tasolla. Viikkotason liikkumista koskevat tulokset voisi selittyä myös sillä, että moni nuori liikkuu paikasta toiseen kävellen tai pyörällä ja on aktiivinen myös muuten vapaa-ajallaan. Etenkin urheilulinjalaisten vastauksista voisi päätellä, että he liikkuvat omaehtoisesti viikkotasolla yleislinjalaisia enemmän.

Päivittäiset liikkumissuosituksukset täyttyvät ajallisesti alle puolella kaikista vastaajista. Tuloksista ei voida kuitenkaan tarkasti arvioida päivittäisen omaehtoisen liikkumisen kuormittavuutta. Koulupäivien aikana ainakin viidesosalla vastaajista liikkuminen voi olla reipasta koulumatkojen aikana tapahtuvan hyötyliikkumisen aikana. Päivätasolla urheilulinjalaisten aktiivisuus on matalammalla tasolla. Urheilijoilla päivän aktiivisuus painottuu todennäköisesti enemmän ohjattuihin treeneihin ja niiden ulkopuolinen vapaa-aika käytetään paikallaanoloon eli yleiset liikkumisen suositukset todennäköisesti kyllä täyttyvät ainakin treenipäivinä. Palautua täytyy, mutta runsas passivoituminen treenien ulkopuolella ei ole pitkällä aikavälillä hyväksi.

Saadut ajalliset omaehtoisen liikkumisen määrät ovat suuntaa antavia, sillä on mahdollista, että vastaaja ei ole huomionnut kaikkea päivän tai viikon aikana tavallisesti tapahtuvaa omaehtoista liikkumista, kuten hyötyliikkumista tai liikuskelua kotona tai muissa ympäristöissä. Tarkempaa tietoa olisi voinut saada esittämällä taustakysymyksiä esimerkiksi hyötyliikkumista koskien liikkumisen määrää selvittävien kysymysten lisäksi.

Koulupäivänaikainen paikallaan olon tauottamisen yleisyys vastaajien kesken on melko matalalla tasolla. Vain vähäinen osa kaikista vastaajista vastasi tauottavansa aktiivisesti paikallaan oloa. Yleisin koulupäivänaikainen aktiivisuuden muoto on oletettavasti liikkuminen tilasta toiseen tai vessassa käynti oppituntien aikana. Toisen asteen oppilaitoksista ei yleensä löydy samanlaisia ulkoliikkumisen tiloja kuin yläasteilta ja sen takia monen nuoren aktiivisuus välituntien aikana voi laskea merkittävästi siirryttäessä yläasteelta lukioon tai ammattikouluun.

Tulosta voisi parantaa koulurakennuksen tilat, jotka kannustavat aktiivisuuteen etenkin väli- ja hyppytuntien aikana. Toiveita välituntiaktiviteeteiksi kartoitettiin avoimella kysymyksellä ja useat olivatkin vastanneet pingis- ja biljardipöydät (liite 2). Näiden sekä muiden pöytäpelien lisääminen koulun tiloihin käytettäväksi voisi kannustaa nuoria aktivoitumaan välituntien aikana paikallaan olon sijasta.

Toisen avoimen kysymyksen tulosten mukaan hyvät ja toimivat liikkumisympäristöt tukevat omaehtoista liikkumista arjessa (liite 3). Sotkamon ja Vuokatin alueella on paljon laadukkaita liikuntapaikkoja, jotka mahdollistavat hyvän harjoittelun sekä omaehtoisen liikkumisen. Myös hyviä maksuttomia liikuntamahdollisuuksia löytyy niin luonnosta kuin sisätiloistakin. Nämä yhdessä madaltavat kynnystä nuorten omaehtoiselle liikkumiselle ja se näkyy melko positiivisesti myös kyselyn tuloksissa. Sotkamon kunnan liikkumisolosuhteiden kehittämissuunnitelmassa on hyvin huomioitu omaehtoista liikkumista tukevien liikkumisympäristöjen ylläpitäminen ja kehittäminen (Sotkamo 2023). Erityisesti kävely- ja pyöräteiden kehittäminen voi merkittävästi lisätä nuorten mahdollisuuksia ja motivaatiota liikkua lihasvoimin paikasta toiseen ja hyvässä kunnossa pidetyt ulkoilureitit houkuttelevat helpommin liikkumaan luonnossa myös tulevaisuudessa.

6.2 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisen osaamisen näkökulmasta ollut lisätä taitojani etsiä ja kerätä tietoa erilaisista luotettavista lähteistä ja kasvattaa omia tietojani koskien nuorten omaehtoista liikkumista. Ammattikorkeakoulujen yhteisiin kompetensseihin on kirjattu otsikot Ennakoiva kehittäminen, joka tarkemmin tarkoittaa oman alan tulevaisuutta ennakoivien ratkaisujen etsimistä ja niiden soveltamista jo olemassa olevan tiedon kautta sekä Työelämässä toimiminen eli monipuolisten työelämävalmiuksien kartuttaminen opiskelujen aikana (Arene 2022).

Tämän opinnäytetyön tekemisen aikana olen läpikäynyt runsaasti erilaista lähdeaineistoa hakiesani tietoa omaehtoisen liikkumisen teoriaosuutta varten. Lähteitä on täytynyt tarkastella kriittisesti, jotta käyttämäni jo aiemmin tutkittu tieto olisi paikkaansa pitävää ja ajankohtaista. Erityisesti teoriaosuuden kokoamisen kautta tiedonhaku taidot sekä kriittinen suhtautuminen saatuun tietoon on kehittynyt. Työn kautta saatuja tuloksia lukiolaisten omaehtoisesta liikkumisesta on siis verrattu jo olemassa olevaan tietoon.

Tutkimustulosten analysoinnin ja pohdinnan kautta olen kasvattanut omia tietojani Sotkamon lukiolaisten omaehtoisen liikkumisen eri muodoista, sen määrästä ja suosituimmista liikkumispaikoista. Tutkimuksen teon jälkeen tiedän mitä omaehtoinen liikkuminen käsitteenä tarkoittaa ja miten monin tavoin se voi ilmetä käytännössä. Opinnäytetyön teon aikana olen myös ymmärtänyt syitä sille, miksi tutkittavina olleet nuoret liikkuvat ja mitkä asiat taas aiheuttavat heissä liikkumattomuutta. Tämän tiedon avulla minun on mahdollista pohtia ratkaisuja liikkumisen lisäämiseksi tätä opinnäytetyötä varten kuin myöhemminkin muihin tarkoituksiin.

Opinnäytetyön aikana kehittyntä ammatillista osaamista koen pystyväni hyödyntää tulevaisuuden työelämässäni liikunta-alalla. Syventynyt ymmärrys nuorten ajatuksista omaehtoista liikkumista kohteen voisi auttaa minua työskennellessäni lasten ja nuorten kanssa tulevaisuuden työelämässä. Omaehtoisen liikkumisen syyt ja motiivit ovat hyvin yksilöllisiä ja siksi liikunta-alan ammattilaisten tulisi olla kiinnostuneita niistä, jotta osaisimme tarjota ja kehittää nuoria kiinnostavia liikkumisympäristöjä.

6.3 Opinnäytetyöprosessi

Ajatus tämän opinnäytetyön syntyyn lähti kiinnostuksesta ja halusta tutkia nuorten omaehtoista liikkumista sekä tekijöitä, jotka lisäävät nuorten halua liikkua vapaa-ajallaan. Syksyllä 2023 työn toimeksiantajaksi kysyttiin Kainuun Liikuntaa, joka lähti mielellään mukaan. Kainuun Liikunnan yhteyshenkilö ehdotti kyselyn toteuttamista Sotkamon Lukioon ja sen seurauksen asiaa tiedusteltiin lukion rehtorilta. Vastaus oli myönteinen.

Tämä opinnäytetyöprosessi alkoi käytännössä opinnäytetyösuunnitelman ja kyselytutkimuksen rakentamisella syksyllä 2023. Kysely toteutettiin käytännössä 13.3.2024 suunnitelman valmistuttua. Kyselyn linkki lähetettiin Sotkamon lukion rehtorille, jonka kautta opettajat pystyivät jakaa sen opiskelijoiden käytettäväksi sovittuna aikana. Kyselytutkimuksesta saatua aineistoa on analysoitu PSPP-ohjelmiston avulla vuoden 2024 aikana. Ennalta suunniteltujen analysointimenetelmien avulla sekä analysointiohjelmistoon tutustumisen jälkeen tulosten analysointi oli helppoa. Työn viimeistely aikataulutettiin syksyille 2024, jotta sen tekemiseen jäisi tarpeeksi aikaa.

Saatuja tuloksia on pohdittu vertailemalla niitä jo aikaisempaan tutkimustietoon. Teoria aineistoa on kerätty jo suunnitelmavaiheessa, mutta sitä on täydennetty myös myöhemmin prosessin aikana, jotta se olisi tarvittavan laaja.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukselliselta opinnäytetyöltä edellytetään luotettavuutta ja pätevyyttä. Tutkimuksen reliabilisuus tarkoittaa tutkimuksen tulosten toistettavuutta ja tarkkuutta eli niiden kykyä antaa ei-satunvaraisia tuloksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007). Toinen arviointiin liittyvä käsite on validius eli pätevyys. Se tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä tutkia juuri sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia (Hirsjärvi ym. 2007).

Pätevyys ja luotettavuus muodostavat yhdessä mittarin tutkimuksen kokonaisluotettavuudelle. Tehdyn tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, kun otos edustaa tutkimuksen perusjoukkoa ja tutkittavien asioiden mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta (Vilka 2021b.)

Kyselylomakkeen kysymykset pyrittiin muotoilemaan niin, että niihin vastaaminen olisi helppoa ja saadut tulokset olisivat luotettavia. Lomakkeeseen vastaamista testattiin ennen varsinaista tulosten hankintaa toisilla liikunnanohjaajaopiskelijoilla sekä opettajalla. Näin pyrittiin minimoimaan kysymysten väärinymmärtämistä, joka heikentäisi tulosten luotettavuutta (Vilka 2021b). Kysely myös pyrittiin pitämään riittävän lyhyenä, jotta opiskelijat jaksoivat täyttää sen loppuun asti. Laajempaa tietoa olisi kuitenkin saanut enemmän omaehtoisen liikkumisen taustatekijöitä selvittävillä kysymyksillä.

Kysely suoritettiin Sotkamon lukiolla opettajajohtoisesti, jonka avulla saatiin otoskoosta mahdollisimman suuri. Tämän lisäksi lukiolaisille jaettiin Wilmassa linkki kyselyyn, jotta myös poissaolevilla olisi mahdollisuus vastata. Lopulta otoskooksi saatiin 68. Keväällä 2024 1. ja 2. vuosikurssilaisia on ollut yhteensä 160 eli koko kohderyhmästä vastaajia tavoitettiin noin 43 % mikä on luokiteltu hyväksi ja riittäväksi vastausprosentiksi luotettavien tulosten saamiseksi kyselytutkimuksista (Webropol 2024). Ensimmäisen vuoden opiskelijoita tavoitettiin noin 37 % ja toisen vuoden opiskelijoita 48 %. Otskoko ensimmäisen vuoden opiskelijoista jäi siis melko pieneksi heidän kokonaismääräänsä nähden.

Aineiston analyysiä on suoritettu PSPP-ohjelmistolla, jonka avulla on ollut mahdollisuus saada frekvenssejä ja prosentteja saaduista tuloksista. Analyysin luotettavuus on pyritty varmistamaan etsimällä keskeisimmät tulokset ennalta laadittuihin tutkimuskysymyksiin.

Lähdekritiikki kuuluu myös opinnäytetyön luotettavuuden arviointia. Lähdekritiikki tarkoittaa sitä, että käytettävä lähteen laatu tulee arvioida ennen kuin se otetaan käyttöön opinnäytetyöhön. Kirjoittajat, joiden nimet toistuvat, ja joihin viitataan usein, ovat perehtyneitä kirjoittamaansa aihealueeseen. Lisäksi vertaisarviointi kertoo sisällön korkeasta laadusta (Vilka 2021a). Tähän työhön on siis pyritty valitsemaan mahdollisimman luotettavia, ajankohtaisia ja aihetta tukevia lähteitä, kuten vertaisarvioituja tutkimuksia ja artikkeleja sekä kirjoja. Vieraskielistä lähdeaineistoa olisi voinut käyttää enemmän laajemman näkökulman saamiseksi.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheena voisi olla nuorten omat kokemukset ja mielikuvat omaehtoisesta liikkumisesta. Tutkimuksen avulla voisi kartoittaa nuoria eniten motivoivat liikkumismuotoja sekä tekijöitä, jotka tekevät liikkumisesta mahdollisesti epämiellyttävää. Lisäksi jatkotutkimus voisi kartoittaa liikkumisen tärkeyttä nuorten elämässä sekä heidän ajatuksiaan fyysisestä aktiivisuudesta terveyttä edistävänä tekijänä.

Tulosten avulla voitaisiin saada tietoa siitä, minkälaisessa roolissa omaehtoinen liikkuminen nuorten elämässä on, ja että kuinka moni nuori kiinnittää asiaan aktiivisesti huomiota. Samalla saataisiin tietoa vielä tarkemmin liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä sekä nuorten omista keinoista vaikuttaa siihen. Itseohjautuvuus ja motivaatio vaikuttavat merkittävästi omaehtoiseen liikkumiseen ja siksi niitä olisi hyvä tarkastella tarkemmin.

Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla myös sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten liikkumismotivaatioon. Tutkimuksen avulla voisi selvittää asioita ja teemoja, jotka kasvattavat liikkumismotivaatiota ja mitkä taas vähentävät sitä. Selvityksen kohteena voisi myös olla sosiaalisen median käytön vaikutukset paikallaanolon lisääntymiseen.

Omaehtoisesta liikkumisesta on tehty muuhun fyysiseen aktiivisuuteen verraten melko vähän ajankohtaista tutkimusta. Vuonna 2017 julkaistiin Elina Hasasen tutkimus nuorten omaehtoisesta liikkumisesta, jota tässäkin työssä on käytetty. Tarvetta voisi siis olla myös laajemmalle tutkimukselle koskien omaehtoista liikkumista, jotta saataisiin ajankohtaisempaa tietoa sen tämänhetkisestä tilanteesta. Yksi syy aiheen vähäiselle tutkimiselle voi olla se, että aikuisilla on välillä haasteita ymmärtää nuorten näkemyksiä ja kokemuksia niin yleisesti kuin liikkumisenkin tasolla. Omaehtoinen liikkuminen on toteutuessaan hyvin yksilöllistä ja kulttuureihin nivoutuvaa.

Omaehtoisen liikkumisen sekä sen taustatekijöiden huomioiminen ja tarkempi tutkiminen myös jatkossa voisi kuitenkin antaa tärkeää tietoa nuorten arjen aktiivisuudesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä, kuten sosiaalisista suhteista sekä ympäristön tarjoamista liikkumismahdollisuuksista. Omaehtoista liikkumista koskevan keskustelun lisääminen voisi myös lisätä niin nuorten kuin aikuistenkin ymmärrystä siitä, että monipuolisesti hyvinvointia edistävä liikkuminen voi olla myös vähemmän vakavasti otettavaa, jopa leikkilistä liikkumista. Terveyttä edistävän liikkumisen

ei tarvitse olla tarkasti aikataulutettua tai tiettyihin paikkoihin sidonnaista toimintaa, vaan sitä ovat kaikki lyhyetkin aktiivisuuden hetket arjessa niiden muodoista riippumatta.

Lähteet

- Arene. (2022). Suositus ammattikorkeakoulujen yhteisistä kompetensseista ja niiden soveltamisesta. Saatavilla 5.12.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2022/Kompetenssit/Suositus%20ammattikorkeakoulujen%20yhteisiksi%20kompetensseiksi.pdf?t=1642539572>
- ePassi. (N.d). Käyttöpaikkahaku. Liikunta. Saatavilla 21.11.2024. <https://services.epassi.fi/ui/merchant-search?benefitType=SPORT>
- Fluent Outdoors. (2024). Liikuntapaikat. Sotkamo. Saatavilla 25.11.2024. <https://sotkamo-vuokatti.fluentprogress.fi/outdoors/?type=AthleticField>
- Hasanen, E. (2017a). ”Me ollaan koko ajan liikkeessä” Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 18.11.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55883/978-951-39-7204-2_vai-tos02122017.pdf?sequence=1
- Hasanen, E. (2017b). Liikunta & Tiede. 54, 6/2017. Saatavilla 5.12.2023. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2017/lt-617_9-12_lowres.pdf
- Hasanen, E., Salmi, L., Virmasalo, I., Salmikangas, A.-K., Simula, M., Vääntinen, L., Laakso, T. & Muukkonen, P. (2023). Lähiön liikkumisympäristöt lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumisen tiloina. Liikunta & Tiede 60 (5), 78–86. Saatavilla 5.12.2023. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2023/liikunta-tiede-lehti-5-2023-sivut-78-86-hasanen-ym..pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). Tutki ja kirjoita. Tammi.
- Kainuun Liikunta. (N.d). Kunnan tekemistä. Saatavilla 18.11.2024. <https://kainuunliikunta.fi/kunnan-tekemista/>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro.

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Saatavilla 31.10.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytymisen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>

Kosola, S., Mörö, S. & Holopainen, E. (2024). Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. Helsingin yliopisto. Saatavilla 18.11.2024. <https://adc.bmj.com/content/109/7/576>

Lipas. (2024). Liikuntapaikat. Saatavilla 19.11.2024. <https://www.lipas.fi/liikuntapaikat>

Miten vuorovaikutuksella voi motivoida liikkumaan. (2023). UKK-instituutti. Saatavilla 31.10.2023. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/miten-vuorovaikutuksella-voi-motivoida-liikkumaan-%E2%80%92-kestavan-liikuntamotivaation-tukeminen-vuorovaikutuksessa/>

Määttä, S. (2015). PSPP-perusopas. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Ntoumanis, N., Ng, J.Y.Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J.E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E.L., Ryan, R.M., Lonsdale, C. & Williams, G.C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. Saatavilla 5.12.2023. https://www.researchgate.net/publication/338630390_A_Meta-Analysis_of_Self-Determination_Theory-Informed_Intervention_Studies_in_the_Health_Domain_Effects_on_Motivation_Health_Behavior_Physical_and_Psychological_Health

Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2021). Autonomiaa tukeva liikunnanopetus. Liikunta ja tiede, 58(4), 38-41. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78284/Polet_L%2526T_2021v4s38-41.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rajala, K. (2021). Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa – Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 28.11.2024. https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-11/Va%CC%88ito%CC%88skirja_Katja_Rajala.pdf

Sampo, I. & Tervonen, E. (2022). Lukiolaisten päivittäinen liikkuminen. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202205061833>

Seppänen, L. (2018). Motivaation määritelmä. Trainer4You. Saatavilla 18.11.2024. <https://www.trainer4you.fi/blogi/motivaation-maaritelma>

Siekinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2021). Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 86-94. Saatavilla 18.11.2024. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_1_2021_s86-94.pdf

Sotkamo. (2023a). Kultamunien kotipesä – Sotkamon strategia 2025. Saatavilla 22.11.2024. <https://www.sotkamo.fi/wp-content/uploads/2023/06/sotkamon-kuntastrategia-paivitetty-2023.pdf>

Sotkamo. (2023b). Liikuntapaikat. Saatavilla 5.12.2023. <https://www.sotkamo.fi/vapaa-aika-ja-liikunta/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/>

Sotkamo. (2023c). Sotkamon kunnan liikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelma 2024–2030. Saatavilla 22.11.2024. https://www.sotkamo.fi/wp-content/uploads/2024/01/sotkamon-liikuntaolosuhteiden-kehittamissuunnitelma-2024-2030_28.11.2023-%C2%A7-119.pdf

Sotkamo. (2024). Kuikkalammen hyppytorni on avattu. Ajankohtaista. Saatavilla 25.11.2024. <https://www.sotkamo.fi/uutiset/kuikkalammen-hyppytorni-on-avattu/>

Sotkamo. (N.d). Tuki nuorten harrastamiseen. Saatavilla 22.11.2024. <https://www.sotkamo.fi/vapaa-aika-ja-liikunta/tuki-nuorten-harrastamiseen/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskysely. Saatavilla 16.1.2024. https://thl.fi/documents/155392151/190160464/ktk23_lomake_lukio_fi_netti.pdf/f0cebd9-bc56-917e-6826-34004c375e12/ktk23_lomake_lukio_fi_netti.pdf?t=1684131463460

Thl. (2024). KOTT 2024: Liikkuminen, uni ja lihavuus. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. Saatavilla 28.11.2024. https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/liikkuminen_uni_ja_lihavuus.html

Tietoarkisto. (2021a). Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Saatavilla 5.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>

Tietoarkisto. (2021b). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Saatavilla 21.11.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>

Toivo, K., Vähä-Ypyä, H., Kannus, P., Tokola, K., Alanko, L., Heinonen, O.J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Selänne, H., Kokko, S., Kujala, U.M., Villberg, J. & Vasankari, T. (2022). Physical activity measured by accelerometry among adolescents participating in sports clubs and non-participating peers. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 18.11.2024.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2103740>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Saatavilla 5.12.2023.
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf

UKK-instituutti. (2019). Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Saatavilla 27.11.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

UKK-instituutti. (2019). Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille. [Kuva]. Saatavilla 27.11.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

UKK-instituutti. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Saatavilla 18.11.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

UKK-instituutti. (2024a). Liikkumisen vaikutukset. Saatavilla 26.11.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. (2024b). Liikunta ja mielen hyvinvointi. Saatavilla 26.11.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Vilka, H. (2021a). Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs

Vilka, H. (2021b). Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs.

Webropol. (2024). Mikä on hyvä kyselyn vastausprosentti. Saatavilla 18.11.2024. <https://webropol.fi/mika-on-hyva-kyselyn-vastausprosentti/>

Zacheus, T. & Saarinen, A. (2018). Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Saatavilla 23.1.2024. https://www.researchgate.net/profile/Tuomas-Zacheus-2/publication/331431268_Lasten_ja_nuorten_liikunnan_harrastaminen_ja_sen_taustalla_vaikuttavat_syyt/links/5c78eec492851c6950494306/Lasten-ja-nuorten-liikunnan-harrastaminen-ja-sen-taustalla-vaikuttavat-syyt.pdf

Liite 1. Kyselylomake

**Tutkimus lukiolaisten omaehtoisesta liikkumisesta arjessa**

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kyselyn tarkoituksena on tutkia lukiolaisten **omaehtoisen liikkumisen muotoja ja syitä**. Omaehtoinen liikkuminen tarkoittaa liikkumista, joka tapahtuu henkilön omasta halusta joko yksin tai toisten ihmisten kanssa.

Huomioi, että tässä kyselyssä ei oteta huomioon ohjattua liikkumista, eli esimerkiksi valmennuksia tai ohjattuja jumppia. Älä ota vastatessasi huomioon myöskään itsenäisesti suoritettavaa oheisharjoittelua, joka kuuluu urheiluvalmennukseen.

Selvittämällä mielekkäät liikkumismuodot nuorten keskuudessa, liikunta-alalla sekä yleisesti nuorten kanssa työskentelevien on helpompi luoda liikkumisympäristöjä, jotka motivoivat ja lisäävät siten aktiivisuutta arkeen.

Kysely toteutetaan täysin anonymisti, eikä tarkempia henkilökohtaisia tietoja kerätä.

Tämä kysely toteutetaan amk-opinnäytetyötä varten. Tekijänä on Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelija Heloisa Lukkari ja opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kainuun Liikunta ry.

1. Opiskelen... *

- Yleislinjalla
 Urheilulinjalla

2. Millä vuosikurssilla olet? *

1.
 2.

3. Sukupuoleni: *

- Nainen
 Mies
 Muu
 En halua kertoa

4. Kuinka usein liikut omatoimisesti vapaa-ajallasi viikossa? Esimerkiksi kuntosali, lenkkeily, sulkapallopelit kaverin kanssa. Älä huomioi mahdollisia ohjattuja liikkumishetkiä, kuten urheiluvalmennusta. *

- 0 kertaa
 1-3 kertaa
 3 kertaa tai enemmän

5. Arvioi päivittäistä liikkumiseen kuluvaa aikaa esimerkiksi kouluun, kauppaan tai kaverin luokse. Älä huomioi mahdollisia ohjattuja liikkumishetkiä, kuten urheiluvalmennusta. *

- Alle tunti
 1-2 tuntia
 Yli 2 tuntia

6. Missä paikoissa useimmiten liikut vapaa-ajallasi? Mieti sekä kesä-, että talviaikaa. *

- kevyenliikenteenväylät
 kuntosali
 koti
 liikuntahallit
 uimahalli

- jäähalli
- hiihtolatu
- luontopolut
- metsä
- uimaranta
- joku muu, mikä? _____

7. Minkälaista liikumista arjessasi kertyy (3 kertaa tai enemmän viikossa)? Voit valita useamman vaihtoehdon. Mieti sekä kesä- että talviaikaa. *

- kävely
- kotityöt esim. siivoaminen
- pyöräily
- juoksu
- palloilulaji
- hiihto
- luistelu
- kuntosali
- lihaskuntoharjoittelu kehonpainolla esim. kotona
- metsästys
- skeittaus
- retkeily
- joku muu, mikä? _____

8. Mitkä ovat yleisimpiä syitä liikkumiselle arjessasi? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- kaverin/kavereiden kanssa ajanvietto
- lemmikin ulkoilutus
- kotitöiden tekeminen
- halu kehittää omaa fyysistä kuntoa
- halu kehittää taitoja
- oman ajan viettäminen

liikkumisen tuoma hyvä olo

joku muu, mikä? _____

9. Mitkä ovat yleisimpiä syitä sille, että et liiku arjessasi? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

mielekkäiden lähiliikkumispaikkojen puute

terveydentilan tuomat esteet

motivaation puute

välineiden puute

rahan puute

ajan puute

joku muu, mikä? _____

10. Onko sinulla ollut käytössä Sotkamon kunnan tarjoama 100 €/vuosi arvoinen ePassi-etuus? *

Kyllä

Ei

12. Kuljen koulumatkani tavallisesti... *

Kokonaan lihasvoimin (esim. kävellen)

Osittain lihasvoimin (esim. kävellen bussipysäkille)

Kokonaan moottoriajoneuvolla

13. Tauotan istumista oppituntien aikana lähes joka päivä esimerkiksi käymällä vessassa tai nousemalla hetkeksi seisomaan. *

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

En osaa sanoa

14. Vietän välitunnit enemmän liikkuen kuin istuen. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

15. Millaisia välituntiaktiviteettejä koulun tiloihin voisi mielestäsi lisätä? *

16. Millaiset asiat mielestäsi tukevat omaehtoista liikumistasi? Voit miettiä koulu- ja asuinympäristöäsi ja kunnan tarjoamia palveluita. *

Liite 2. Ensimmäisen avoimen kysymyksen tulokset

Millaisia välituntiaktiviteettejä koulun tiloihin voisi mielestäsi lisätä?**Vastaukset**

pingistä

biljardi- tai pingispöytiä

-

-

Pingis

c

Pingis

Biljardi/pingispöytä

biljardipöytä

Salin ovet auki ja mahdollisuus käydä tekemässä siellä jotain.

-

Ei mitään

Lisää penkkejä

Biljardi ja pingis

En tiedä. En usko että opiskelijat innostuvat välituntien ajaksi tekemään mitään erikoista. Pieni breikki kätäytetään joko kaupassa käyntiin, luokan vaihtamiseen tai hetken kavereiden kanssa juttujen vaihtamiseen

ei mitään

-

Koulun tiloihin voisi lisätä esimerkiksi pingispöytiä.

vapaa liikuntasali

Kahvi aina välitunneille

-

.

.

avoin sali ja pukukoppi

ei ehdi siirtymävälitunnilla tehdä mitään

ei mitään

Liikuntasali auki

sali

biljardipöytä

en tiedä

biljardi pöytä ja sekä pöytätennis pöytä sekä darts taulu

pingis pöytä

-

lisää kahvitarjoiluja

Koriskorit

vapaa liikka sali

-

-

välituntiaktiviteetteja on riittävästi siinä kun liikkuu paikasta toiseen

kuntosali

pingis

-
Biljardipöytä
en tiedä
kaikki on hyvin
No ei tule nyt kyllä mieleen.
Täysimittainen jalkapallokenttä
pingis
Pingis, biljardi tai jotai muuta.
Futis Areena.
Biljardipöytä,
En oikein tiedä.
Fudis kenttä
ei mitään
-
ei mitään
En osaa sanoa.
-
Lisää istumapaikkoja.
pöytäpelit
-
En osaa sanoa
en osaa sanoa
En tiiä
En tiiä
Pingispöytä
en tiedä
En tiedä
vaikka pingispöytä

Liite 3. Toisen avoimen kysymyksen tulokset

Millaiset asiat mielestäsi tukevat omaehtoista liikkumistasi? Voit miettiä koulu- ja asuinympäristöäsi ja kunnan tarjoamia palveluita.**Vastaukset**

en osaa sanoa

kivan näköinen ympäristö

edullisuus

-

-

tilat ja mahdollisuudet koulun kautta

-

Viihtyisä ympäristä

Hyvä mahdollisuus lähtä kävelylle/lenkille kotoa. Kunnan tarjoamat monipuoliset palvelut

kun ei tyrkytetä liikaa tai luetella mitään istumisen tappavia puolia ku alkaa vaan ahistamaan

Edullisuus.

-

Ulkoliikuntapaikat

Hyvät ulkoilureitit

.

Paljon vaihtoehtoja, ihmisiä ympärillä jotka ovat halukkaita lähtemään kokeilemaan tai tekemään jotain yhdessä. Uutuuksia on kiva käydä testaamassa porukalla

Hyvät liikkumisympäristöt ja tilat

-

-

en tiedä

En osaa sanoa

-

.

.

ilmainen sali kylällä, hyvät puitteet, kaverit

halu kehittyä

uudenlaiset sisäliikunta mahdollisuudet

paremmat tilat

kävely jne

en tiedä

Siistit ja hyvin kunnassa pidetyt liikunta alueet

koulu sekä asuinympäristö ja ystävät tietenkin

mahdollisuudet liikkua, esim luontopolut hokuttavat kävelylle

mukavat ja helposti saatavilla olevat liikuntapalvelut ja palvelut erityisesti nuorille/lapsille

hyvät puitteet

Hyvät puitteet

vapaus

-

-

hyvät liikkumismahdollisuudet

kauppa matka

.

hyvät ulkoilu mahdollisuudet

Hyvä ympäristö ja hyvä sali

en tiedä

Hyvät liikuntapaikat

Lemmikit ja hyvä ilma.

Kyyditys

sali

Rannat/ uinti mahdollisuudet kesällä, Golf, Frisbee

visa

Monipuoliset liikuntamahdollisuudet.

Hyvöt välineet

ilmaiset liikuntamahdollisuudet

-

Jäähalli ja Ulkojäät

Varmaan se että vanhemmat tarjoavat kyydin aina.

puhdas ympäristö, siistit tiet

Yksityinen sali.

kuntosali

-

Hyvä sää, nätit maisemat ja motivaatio

hyvät liikuntamahdollisuudet

En tiiä

Entiä

Parempi ilmainen kuntosali

palvelut

En tiedä

viihtyisat liikuntapaikat

