



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Pohjois-Karjalan 8.luokkalaisten harrastamattomuus ja  
sen syyt**

*Janne Järvinen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)  
11/2015

## HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Janne Järvinen	Sivumäärä 39 ja 5 liitesivua
Työn nimi Pohjois-Karjalan 8.luokkalaisten harrastamattomuus ja sen syyt	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kari Keuru	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Pohjois-Karjalan Liikunta ry, Tukea harrastamiseen – hanke, Tintti Karvonen	
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen – hankkeelle. Opinnäytetyön aiheena oli tutkia Pohjois-Karjalan 8.luokkalaisten harrastamattomuutta sekä sen syitä. Tarkoituksena oli kyselyn perusteella tuottaa raportti, jossa käy nuorten harrastamattomuus ja sen syyt ilmi. Kyselyyn vastanneet koulut saavat kyselyn tulokset omaan käyttöönsä. Määrällinen aineisto opinnäytetyötä varten, kerättiin yksinkertaisella kyselyllä Webropol-palvelun avulla. Kyselyyn vastasi prosessin aikana 450 oppilasta 14 koulusta ympäri Pohjois-Karjalaa.</p> <p>Kyselyn perusteella nousi paljon keskeisiä asioita, kuten esimerkiksi tuloksien perusteella 62 % olisi kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun liikuntasalissa jos se olisi mahdollista.</p> <p>Nuorten harrastuksen lopettamisprosentti on tytöillä korkeampi kuin pojilla. Kaikista vastanneista tytöistä 46 % on lopettanut jonkin viikoittaisen harrastuksensa. Suurin syy nuorten harrastuksen loppumiseen on kiinnostuksen puute lajiansa kohtaan. Kuitenkin vastapainona lopettamiselle on kiinnostus aloittaa uusi harrastus. Kiinnostusta uuteen harrastukseen ei löydy niinkään pojilta, mutta tyttöjen yli 50 % määrä on positiivinen.</p> <p>Saatujen tulosten perusteella omatoiminen liikunta koulun liikuntasalissa herättää kiinnostusta nuorten keskuudessa. Omatoiminen liikunta koulun salissa voi olla tapa saada nuoria liikkumaan enemmän sekä tavoittaa niitä nuoria, jotka eivät liiku tai eivät liiku tarpeeksi ylläpitämään fyysistä kuntoaan.</p>	
<b>Asiasanat</b> nuoret, fyysinen aktiivisuus, harrastukset, liikkumattomuus	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Degree Programme in Youth Work and Civic Activity**  
**ABSTRACT**

<b>Author</b> Janne Järvinen	<b>Number of Pages</b> 39 and 5 pages of attachments
<b>Title</b> North Karelia's 8 <sup>th</sup> grade pupils' physical inactivity and its causes	
<b>Supervisor(s)</b> Kari Keuru	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> The Sports Federation of North Karelia, Tintti Karvonen	
<p><b>Abstract</b></p> <p>The thesis has been made for the Pohjois-Karjalan Liikunta Ry Tukea harrastamiseen - Project. The goal of this study was to look into North Karelia's 8<sup>th</sup> grade pupils' physical inactivity as well as its causes.</p> <p>The aim was to produce a report based on answers, which show the reasons for youths' physically inactive life. The reasons became apparent. Respondent schools received the survey results to keep. The quantitative material for the thesis was collected in a simple questionnaire in the Webropol service. The questionnaire was answered by 450 students in 14 schools across North Karelia.</p> <p>Based on the survey, a lot of key things arose. According to the results, 62% of young people are interested in moving freely in the school gym if it was possible. The percentage of youth quitting their hobbies is higher among girls than boys. Of all respondents 46% of the girls have stopped a weekly hobby. The main reason for cessation in the hobby of young people is the lack of interest towards it. On the other hand, a big reason for quitting an old hobby is because interest in a new one has sparked. Interest in starting a new hobby is more common among girls than boys. In girls, more than 50% were interested in a new hobby.</p> <p>Based on the results, young people are interested in moving independently in the school gym. Independent exercise that takes place in the school hall can be a way to get young people to exercise more. It can be used to reach out to young people who do not move or do not move enough to maintain physical fitness</p>	
<b>Keywords</b> youth, physical activity, activities, immobility	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ORGANISAATIOESITTELY	6
2.1 Pohjois-Karjalan Liikunta ry	6
2.2 Tukea harrastamiseen – hanke	7
3 LIIKUNNAN MERKITYS NUORELLE	8
3.1 Terveysten näkökulma	9
3.2 Sosiaalinen näkökulma	12
4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	13
5 KYSELYN TULOKSET	15
5.1 Kokonaistulokset	15
5.2 Koulukohtaiset tulokset	17
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	29
7 LOPUKSI	37
LÄHTEET	38
LIITTEET	40
LIITE 1. Tukea harrastamiseen – hankkeen kysely	40

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä on teetetty kysely Pohjois-Karjalan kahdeksasluokkalaisille siitä, kuinka he harrastavat. Kyselyn tarkoitus on kartoittaa nuorten liikkumista ja harrastamista. Tarkoituksena on myös pureutua syihin, minkä takia nuoret eivät harrasta liikuntaa. Opinnäytetyö on tehty Tukea Harrastamiseen – hankkeelle. Nuoret eivät liiku arkielämässään riittävästi ylläpitämään kehonsa fyysistä hyvinvointia. Lihakset sekä keho tarvitsevat riittävästi ärsykeitä, jotta se jaksaa ja näin myös selviää elämän läpi. Tarkoituksena on kyselyn tulosten perusteella analysoida nuorten harrastamista koulukohtaisesti. Tieto menee Tukea Harrastamiseen – hankkeelle joka jalkauttaa oppilaiden vastausten perusteella tehdyt analyysit kouluille. Tämän avulla pyritään vaikuttamaan hankkeen kohderyhmään sekä parantaa nuorten fyysistä aktiivisuutta

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy raportti, jossa on analysoitu Tukea harrastamiseen – hankkeen teettämää kyselyä Pohjois-Karjalan kahdeksasluokkalaisille. Raportissa tullaan avaamaan tuloksia koulukohtaisesti sekä kokonaisuudessaan.

Tutkimus jota opinnäytetyössä analysoidaan, on tehty Tukea harrastamiseen – hanketta varten. Tutkimuksessa on teetetty kysely Pohjois-Karjalan alueen kahdeksas luokkalaisille jonka avulla pyritään kartoittamaan heidän harrastamattomuutta ja syitä siihen. Opinnäytetyössä tutkitaan ja analysoidaan Pohjois-Karjalaisten 8. luokkalaisten liikuntaharrastamista ja näin ollen tutkimusongelmana on, Pohjois-Karjalaisten 8. luokkalaisten harrastamattomuus ja sen syyt. Tarkoitus olisi saada tutkimuksen avulla kouluille tieto vastanneiden liikuntaharrastaneisuudesta. Sekä saada kohderyhmä, tässä tapauksessa tarkoittaen 8.luokkalaisia Pohjois-Karjalaisia ei aktiivisia liikkujia pitämään itseltään parempaa huolta niin fyysisesti kuin henkistä hyvinvointia ajatellen, jota liikunnan harrastaminen edesauttaa. Liikunta parantaa fyysistä kuntoa ja harrastuksen, joukkueen sekä seuran kautta voi löytää uusia kavereita jotka tukevat nuoren kasvua ja tämän sosiaalista verkostoa.

Perusteluina aiheelle toimii oma mielenkiinto Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n tekemää työtä kohtaan, mielenkiinto nuorisotyöhön sekä liikunta- ja terveyskasvatukseen. Tutustuin Pohjois-Karjalan Liikunta ry:hyn kun olin suorittamassa heille ensimmäistä harjoitteluani Humanistisessa ammattikorkeakoulussa vuonna 2012. Harjoittelun jälkeen olen ollut heidän kanssa yhteistyössä erilaisten leirien ja ohjauksien kautta. Suoritin toisen orientaationi liikunta- ja terveyskasvatuksen parissa Tornion kampuksella. Orientaation aikana varmistuin vain ajatuksesta, että haluan liittää sen tulevaisuudessa omiin työelämän suunnitelmiini mikäli vain mahdollista. Näin ollen kun sain opinnäytetyö aiheen Pohjois-Karjalan Liikunta ry:ltä, päätin tarttua haasteeseen. Hanke jota varten ja aihe josta työ tehdään, ovat tärkeitä ja ajankohtaisia, sillä tällä hetkellä fyysisesti passiivinen elämäntapa on vain lisääntymässä nuorten keskuudessa.

Tällä hetkellä liikkumattomuus ja sen aiheuttamat vaivat ovat kasvussa. Se aiheuttaa suuren kuluerän kansantaloudelle rahallisesti, sekä työvoimassa työkyvyttömyyden, sairauspoissaolojen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien takia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10). Liikunnan merkitys kansantaloudelle on merkittävä. Hinta jota liikkumattomuudesta maksetaan, on korkea. Kustannuksia aiheutuu suoraan terveydenhuollolle ja epäsuorasti varsinkin työnantajille. Kustannukset joita liikkumattomuus aiheuttaa, on ennustettu nousevan radikaalisti tulevaisuudessa. Liikkumattomuuden tuomat kustannukset Suomessa vuonna 2007 olivat yli 700miljoonaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13.)

## 2 ORGANISAATIOESITTELY

Opinnäytetyön tilaajana on Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja vielä tarkemmin heidän Tukea harrastamiseen – hanke.

### 2.1 Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) on 1997 perustettu pohjoiskarjalaisten urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen toimesta Joensuussa ja on Valtakunnalli-

sen liikunta ja urheiluorganisaatio ry:n jäsen. Toimialueena Pokalilla on Pohjois-Karjalan maakunta. Pokali on maakunnallinen liikunnan ja urheilun asiantuntija-, kehittämis-, ja yhteistyöjärjestö joka tähtää pohjoiskarjalaisten hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan ja urheilun kautta. Pokalin toiminta tähtää myös liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistamiseen. Pokalin hallitukseen joka on vastuussa kaikesta toiminnasta, kuuluu 9 jäsentä, lisäksi urheiluseuroja, järjestöjä sekä jäsenyhdistyksiä on arviolta sata. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015a)

Pokalin toiminnan arvoja kuvastaa heidän slogaaninsa ”Liikunnan iloa” joka kertoo liikunnan ja urheilun ainutlaatuisista, onnistumisen sekä jaksamisen elämyksistä ja kokemuksista. Strategiassa määritellään myös heidän omat tavoitteet, toimintatavat ja toiminnan sisällöt. Heidän arvopohja on liikunnan ja urheilun valtakunnalliset Reilun Pelin – periaatteet ja arvoja ovat, moniarvoisuus, yhteisöllisyys ja asiantuntijuus. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015b).

## 2.2 Tukea harrastamiseen – hanke

Vuosien 2014–2016 aikana Pohjois-Karjalassa toteutetaan Pokalin Tukea harrastamiseen – hanke (TUHAT -hanke). Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta. Hanketta toteutetaan kehittämällä ja lisäämällä Pohjois-Karjalan alueella lasten ja nuorten harrastustoimintaa ja liikkumisenmahdollisuuksia vapaa-ajalla sekä koulupäivän aikana. Tavoitteena on vähentää fyysistä passiivisuutta lasten ja nuorten keskuudessa. Näillä toimenpiteillä joita Tukea harrastamiseen – hankkeessa toteutetaan, edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia, terveyttä ja ennaltaehkäistään ylipainoa. Kohderyhmänä ovat Pohjois-Karjalan alueen 1.luokkalaiset ja 7.luokkalaiset. Erityisesti toimenpiteet kohdistetaan lapsille ja nuorille, jotka kuuluvat ryhmiin joissa ilmenee harrastamattomuutta ja ovat syrjäytymisuhan alla, lapset ja nuoret jotka osallistuvat harrastustoimintaan terveystensä kannalta liian vähän sekä ne lapset ja nuoret joilla on suuri keskeyttämisen riski liikuntaseuroissa, eli niin kutsuttu drop out-ilmiö. Toimenpiteinä hankkeessa tehdään tarve- ja tarjontakartoitus, kohdennetaan toimenpiteitä liikunnallistamalla

koulupäivä, aktivoimalla harrastustoimintaa ja muilla toimenpiteillä kuten esimerkiksi perheliikuntatapahtumat ja kolmantena toimenpiteenä liikunnallistamista tukevien rakenteiden ja yhteistyön luominen sekä terveyden edistämistä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015c). Tukea harrastamiseen – hankkeelle on tehty jo aikaisemmin opinnäytetyö, jossa pilotoitiin matalankynnyksen lajikokeilu menetelmä pienryhmälle. Pienryhmä koostui vähän liikkuvista Pielisjoen koulun seitsemäsluokkalaisista pojista jotka kokoontuivat kuusi kertaa, joista kolme olivat tutustumista ja suunnittelua ja toiset kolme lajikokeiluita.

### 3 LIIKUNNAN MERKITYS NUORELLE

Miten liikunnan merkitys näkyy nuoren elämässä ja mikä merkitys liikunnalla on terveyden ja sosiaalisesta näkökulmasta. Luvussa käydään läpi kuinka liikunta voi edistää hyvinvointia lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä, mitä hyötyjä liikunnan myötä voidaan saavuttaa. Koska opinnäytetyössä tutkitaan 8. luokkalaisten liikuntaharrastamattomuutta ja sen syitä, keskityn terveyden ja sosiaaliseen näkökulmaan. Ihmisellä on luonnollinen tarve liikkua ja liikunta onkin yksi perustoiminnoistamme. Säännöllinen liikunta antaa elimistöllemme ärsykeitä jotka auttavat parantamaan ja ylläpitämään elimistömme toimintoja ja rakenteita joita geenimme ohjaavat. (Vuori 2003, 15.) Riittämätön liikunta ja heikko fyysinen kunto on suoraan yhteydessä altistua kakkostyypin diabetekseen, lihavuuteen, ylipainoisuuteen, masennukseen sekä liikuntaelinsairauksiin. Näistä seuraa työkyvyttömyyttä sekä sairauspoissaoloja tuki- ja liikuntaelinsairauksien takia sekä huolta aiheuttavat mielenterveysongelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10).

Koululiikunnan lisääminen on yksi suurista tavoitteista joihin pyritään maanlaajuisesti ja tämä opinnäytetyö sekä hanke jota varten se tehdään, voisi edesauttaa asiaa. Kouluilla on tärkeä osa lapsen liikuttajana. Koululiikunnassa liikkuminen on monipuolista ja se tukee lapsen ja nuoren mielenkiintoa liikuntaa kohtaan paremmin, kuin liian varhaisessa vaiheessa tapahtuva erikoistuminen yhteen spesifiin lajiin ja sen lajiharjoituksiin. Koulu ajalla ja kouluun liittyvään liikkumiseen pitäisi keskittyä enemmän. Koulussa tapahtuva liikunta voi esi-



merkiksi olla koululiikunnan lisääminen, erilaiset taukojummat oppituntien aikana tai niiden välissä, liikunnalliset tapahtumat kuten opettajat vastaan oppilaat pelit joissa osallistumaan pääsisi kaikki eikä vain harvat ja valitut sekä välituntija koulumatkaliikunta. (Opetushallitus 2012, 10–11.) Liikunnan avulla voidaan edesauttaa nuoren kasvua sosiaalisilla, psyykkisillä ja fyysisillä osa-alueilla, tukea nuoren kehitystä, terveyttä sekä hyvinvointia suorien ja epäsuorien vaikutusten avulla. Liikunnan tuomat hyödyt ja vaikutukset ovat kauaskantoisia ja voivat näkyä vasta vuosien kuluttua, mutta osa hyödyistä voidaan havaita jo heti. Esimerkiksi fyysisesti passiivinen ei todennäköisesti ole yhtä terve aikuisena, eikä välttämättä nauti elämästään niin paljon kuin fyysisesti aktiivinen lapsi. (Vuori, Ilkka 2011, Liikunta lapsena ja nuorena. 145.) Tärkeimpinä tavoitteina on koululiikunnalla tukea liikunnallista sekä terveellistä elämäntapaa ja sen kehittymistä. Terveysvaikutusten korostuessa vasta ihmisen vanhentuessa, on koululaisten liikunnalla silti suuri merkitys terveyden edistäjänä. Vireystaso, kouluviihtyvyys sekä keskittymis- ja oppimiskyky voivat kasvaa liikunnan myötä, kun stressi sekä jännittyneisyys vähentyvät. (Mertaniemi, Miettinen 1998, 13.)

### 3.1 Terveyden näkökulma

Nuorella iällä rakennettu hyvä fyysinen kunto ja kestävät tuki- ja liikuntaelimet ovat hyvä voimavara tulevaisuutta ajatellen. Se, että tälle on luotu pohja jo nuorella iällä, ennaltaehkäisee henkisiä ja fyysisiä sairauksia kuten, lihavuutta ja osteoporoosia tulevaisuudessa, se on siis eduksi aikuisikää ja ylipäänsä vanhenemista ajatellen. ”Perusta aikuisiän hyvälle terveydelle sekä lihavuuden ja osteoporoosin ennaltaehkäisylle luodaan jo lapsuudessa”. (Opetushallitus 2012, 9.)

Nuorten harrastusten lopettaminen murrosiän aikaan on yleistä. Siihen voi liittyä monia syitä ja muun muassa näitä syitä pyritään tässä opinnäytetyössä selvittämään. Syinä voi olla muun muassa harrastuksen kustannukset, kiinnostuksen loppaaminen, kaverien puuttuminen tai kolme kansainvälisillä termeillä kulkevaa ilmiötä, joista ensimmäinen on drop out – ilmiö, jossa nuori ei välttä-

mättä mahdu enää joukkueeseen tai harjoittelu voi käydä liian rankaksi ja harrastuksen loppuessa hän voi kadottaa liikkumisen ilon kokonaan. Throw out -ilmiö, jossa taas liikunnasta ja lajista kiinnostunut nuori käytännössä pudotetaan ulos seurasta, koska nuori ei välttämättä kykene harrastamaan lajia niin usein ja paljon kuin vaaditaan, esimerkiksi kolmesti viikossa. Sekä Drop off – ilmiö joka yksinkertaisuudessaan tarkoittaa vain nuoren liikunta aktiivisuuden vähenemistä. Näiden kolmen ilmiön vaikutus saattaa näkyä kyselyssä joka opinnäytetyöhön liittyen on teetetty ja tuloksia tarkastellaan myös nämä ilmiöt mielessä.

Drop out -ilmiössä nuori lopettaa liikuntaharrastuksensa syystä tai toisesta. Drop out – ilmiön yleisyys ja sen syyt tulevat nousemaan esille tehdyssä kyselyssä, syitä voi olla muun muassa kiinnostuksen puute, harrastuksen kustannukset, välimatkat, harjoittelun yksipuolisuus ja monta muuta

Drop off -ilmiössä nuoren liikunta-aktiivisuus vähenee huomattavasti. Liikunta-aktiivisuus voi vähentyä esimerkiksi jos nuorella ei ole tarpeeksi energiaa koulupäivän jälkeen, jos harrastuksissa painotettaisiin vähemmän kilpailullisuutta ja myös kiusaamisen pelko ja aikaisemmat huonot kokemukset voivat ajaa nuorta syrjemmälle liikunta harrastuksesta

Throw out -ilmiössä nuori käytännössä pudotetaan pois joukkueesta, sillä hän ei kykene harrastamaan lajia vaadittua määrää viikossa. Kun vaadittu harjoitusmäärä on kaksi kertaa viikossa tai enemmän, voi se olla nuorelle jo liikaa jos tämä ei esimerkiksi ole kiinnostunut kilpailusta. Nuori, joka kaipaa vapaa-aikaa koulun ohella, ei välttämättä ole kykeneväinen harrastamaan montaa kertaa viikossa, vaikka kiinnostusta harrastukseen olisi, tämä johtaa nuoren pois tippumiseen.

Vaikka nykypäivän Suomalaiset harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa melko aktiivisesti ei liikunnan määrä ole riittävästi täyttämään päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tarpeita terveyden vaatimassa määrin, arkiliikunnan jäädessä vähiin koulussa tai työelämässä. Liiallinen istuminen aiheuttaa myös suuren

terveysriskin liikkumattomuuden lisääntyessä. Fyysisen kunnon, liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyys lisäävät merkittävästi jo lisääntyneiden ylipainon, tyypin 2. diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinten sairauksien sekä masennuksen määrää. Jo lihavuuteen, tupakointiin ja alkoholinkäyttöön rinnastettava fyysisesti passiivinen elämäntyyli on maailmanlaajuinen kansanterveydellinen ongelma, ja WHO:n mukaan liikkumattomuus on elintapasairauksien aiheuttamissa kuolemantapauksissa neljäs riskitekijä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10).

Riittämättömästä liikunnasta aiheutuvat suorat ja epäsuorat ylimääräiset kustannukset ovat korkeat ja ne näkyvät merkittävästi kansantaloudessa. Suoraan nämä kustannukset näkyvät terveydenhuollossa ja epäsuorasti kustannukset näkyvät työnantajilla. Kustannusten ennustetaan myös kasvavan tulevaisuudessa voimakkaasti. Kymmenen viime vuoden aikana diabeteksen kustannukset ovat kaksinkertaistuneen ja suomessa vuonna 2007 Diabeteksen kokonaiskustannuksista liikkumattomuuden kustannukset ylittivät 700miljoonaa euroa. 27 % diabetesriskistä tulee liikkumattomuudesta WHO:n laskelmien mukaan. Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998–2007 –tutkimuksessa käy ilmi, että diabeetikkojen sairaanhoidon kustannukset olivat 2007 vuonna 1304 miljoonaa euroa ja tästä summasta 832,6 miljoonaa lisäkustannuksia joita diabetes on aiheuttanut. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13.)

Liikunnalla on monia hyötyjä sekä positiivisia vaikutuksia. Muun muassa liikunta tarjoaa mahdollisuuden diabeteksen ennaltaehkäisyyn, alentaen riskiä sairastua diabetekseen sekä diabetesta sairastaville liikunnan avulla voidaan vähentää tarvetta käyttää diabeteslääkkeitä. (Vuori 2015, 88, 90.) Liikunnalla on havaittu olevan myös positiivisia vaikutuksia koulumenestykseen. Lisääntynyt liikunta kuten reipas liikunta, kestävyysliikunta ja lihaskuntoharjoittelu paransi koulutestien tuloksia sellaisilla alueilla kuin matematiikka, äidinkieli ja oikeinkirjoitus, tiedonkäsittely ja ongelmanratkaisutaidot sekä muistitestit. Nämä tulokset saatiin viidellä eri menetelmällä, jotka myös on tehnyt viisi eri tutkijaa. (Opetushallitus 2012, 7.) Riittävä liikunta tukee ja parantaa aivojen toimintaa siinä missä kehon hyvinvointiakin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 11).

Sosiaalistaminen passiiviseen elämäntapaan urautuu varhaislapsuudessa jo. Tämä on havaittu varhaiskasvatuksessa, jossa on huomattu lasten olevan 60prosenttia toiminnallisesta ajastaan paikallaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15–16)

Olisi suositeltavaa, että nuoret, kouluikäiset liikkuisivat ikäänsä sopivalla tavalla vähintään 1-2 tuntia päivittäin. Liikunnan tulisi olla monipuolista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15). Kuitenkin vain puolet lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Aktiivisuus on lähtöisin jo pienestä pitäen, jo 3-6vuotiaana, tutkijoiden mukaan edes kolmanneksella alle kolmevuotiailla ei päivittäinen fyysinen aktiivisuus ole riittävä kattamaan päivittäistä suositusta. Liikkumattoman elämäntavan ollessa pysyvää ja koska lapsille tämä liikkumaton elämäntapa voi huolestuttavasti siirtyä suoraan vanhemmilta, on tämän oravanpyörän rikkominen tärkeää (Harkimo, Leena & Paajanen, Minna 2013, 7.) Isoja ja pysyviä muutoksia tulisi tehdä, niin aikuisten, nuorten kuin lastenkin elämäntapoihin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 16). Tulevaisuuden kannalta olisikin erityisen merkittävää luoda yhteiskunta joka kannustaisi lapsia ja nuoria fyysiseen aktiivisuuteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 21.)

Suomen perustuslain mukaan liikunta luetaan sivistyksellisiin perusoikeuksiin. Liikuntalain tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 11)

### 3.2 Sosiaalinen näkökulma

Liikunnalla on muitakin merkityksiä kuin fyysisen terveyden parantuminen. Suorat ja välilliset vaikutukset näkyvät yhteiskunnassa ja ympäristössä merkittävästi. Sillä liikunnan hyöty uudelle sukupolvelle ei jää pelkästään fyysiselle tasolle, vaan se tukee myös henkistä ja moraalista kasvua, sekä kehitystä jäseneksi yhteiskuntaan. (Vuori, Ilkka 2003, 32.) Liikunnasta saatu ilo ja elämykset voivat kehittää lapsen itsetuntoa, se onkin yksi koululiikunnan tavoitteista omanarvontunnon lisäksi. (Mertaniemi, Mieltinen 1998, 13) Liikunta tarjoaa

myös mainiot mahdollisuudet erilaisiin sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin yhteisen tekemisen kautta, toisten ihmisten kanssa. (Laakso 2008, 64.)

Tampereen yliopiston tekemässä selvityksessä paljastui liikuntaseurojen viihtyisän ympäristön luovan tuhansille lapsille yhden tärkeimmistä motiiveista liikuntaharrastukseen, nimittäin joukkuekavereiden kanssa koetun yhteenkuuluvuuden ryhmässä. (Harkimo, Leena & Paajanen, Minna 2013, 7-8)

Elinikäisen liikuntaharrastuksen pohja luodaan jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. Positiiviset ja kannustavat kokemukset liikunnasta saavat motivaation heräämään kehittävät hyvän pohjan eliniän kestäväälle liikuntaharrastukselle. Koulun pakollinen liikunta, ei riitä yksinään kattamaan kouluikäisen nuoren liikuntamääriä, mutta niiden tehtävä ja tarkoitus on tärkeä, sillä niillä voi kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla. Monipuoliset taidot joita kouluissa opettajat tarjoavat oppilaille useita taitoja ja tietoa sekä kokemusta joiden myötä saadaan eväät liikunnalliseen ja terveyttä edistävään elämäntapaan. Lasten ja nuorten harrastukset koulu ja seuratoiminnassa tukevat sosiaalisten taitojen ja terveen itsetunnon kehittymistä fyysisen kunnon sekä liikuntataitojen lisäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30.) Ilkka Vuoren teoksessa Lisää liikuntaa! (2003) on kirjoitettu, kuinka uskotaan, että liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten koulu- ja opiskelumenestykseen myönteisesti, mutta todisteita väitteen tukemiseksi olisi vähän.

#### 4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Tavoitteina työllä on tutkimuksen analysoinnin avulla tehdä kartoitus Pohjois-Karjalan 8.luokkalaisten liikunnan harrastamattomuuden syistä. Tehdä aiheesta raportti Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea Harrastamiseen hankkeelle ja sen avulla tavoittaa ne nuoret joiden liikkuminen on vähäistä tai olematonta sekä ne nuoret, joilla liikkuminen on vähenemässä liian riittämättömäksi. Tuotoksen avulla on tarkoitus pyrkiä tavoittamaan nämä nuoret ja auttaa heitä löytämään innostus liikuntaan, saamaan kipinä syttymään harrastamiseen, mahdollisesti uudelleen jo lopetetun harrastuksen tilalle.

Opinnäytetyön päätavoitteena kuitenkin on kartoittaa ja selvittää Pohjois-Karjalan 8.luokkalaisten liikunnan harrastamattomuuden syyt ja tehdä Tukea harrastamiseen hankkeelle kyselyn avulla kartoitus nuorten harrastamattomuuden tilasta, sekä heidän omista toiveista harrastustoimintaa kohtaan. Tuotoksen avulla voidaan nuorten toiveet saada myös kouluhenkilökunnan tietouteen ja sen myötä mahdollisesti vaikuttaa nuorten liikkumiseen.

Menetelmänä työssä käytettiin Webropol kyselyä, jonka Pohjois-Karjalan 8.luokkalaiset nuoret täyttivät. Webropol kyselyyn on päädytty tässä tutkimuksessa sen takia, koska kyseessä on määrällinen tutkimus ja tarkoitus on kartoittaa suuren otannan tilastoja. Näin ollen laadullisen tekeminen olisi ollut liian työläs, eikä sillä olisi saavutettu parempaa tulosta kuin määrällisellä vastaajien paljouden takia. Kyselyssä (Liite 1.) selvitettiin ensin vastaajan koulu ja sukupuoli tarkempaa jälkianalyysia varten. Tämän jälkeen kyselyssä kysyttiin millaisia harrasteita niin ohjattua kuin omatoimista nuorella on, kuinka usein nuori harrastaa omatoimisesti liikuntaa. Onko nuorella ohjattua liikuntaa – tarkoittaen esimerkiksi seura tai kerho toimintaa ja kuinka usein tätä tapahtuu. Onko nuorella kiinnostusta aloittaa uutta harrastusta ja mitä toiveita siihen liittyen on kuten laji, paikka, kustannukset tai ajankohta. Monivalinta kysymys harrastaisin enemmän liikuntaa jos. Onko nuorella ollut viikoittainen harrastus jonka on lopettanut, ja lisäkysymys, miksi olet lopettanut. Jos mahdollisista, olisiko nuori kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salissa sekä viimeisenä kysymyksenä haluaako nuori tiedotuksia uusista harrastusmahdollisuuksista.

Kyselyn tulokset analysoitiin koulukohtaisesti sekä laajemmin kokonaisvaltaisesti. Niin, että tuloksia tutkitaan myös sukupuolen näkökulmasta, kiinnostuksista ja syistä miksi on harrastuksen lopettanut. Analyysivaiheessa on tekstin tueksi tehty taulukoita, sillä taulukoilla voidaan tekstiä selkeyttä ja luettavuutta parantaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 305.) Kyselyä on rajattu, sillä kaikki koulut eivät olleet vastanneet kyselyyn ajoissa ja näin ollen muutamaa koulua ei voitu ottaa huomioon tässä tutkimuksessa. Opinnäytetyötä varten

tehty tutkimus ja tuotos eivät siis kata koko Pohjois-Karjalan alueen koulujen kahdeksaslukkalaisia.

## 5 KYSELYN TULOKSET

Kyselyn tuloksia käydään läpi ensin kokonaisuudessaan kaikkien vastanneiden kesken jonka jälkeen käydään kyselyyn vastanneet koulut koulukohtaisesti. Tuloksissa on käytetty lyhenteitä esimerkiksi tytöistä käytetään kirjainta t ja pojista p. Näitä käytetään kuitenkin vain koulun yhteydessä, selvennykseksi siihen kuinka monta tyttö ja poika vastaajaa kyseisessä koulussa on. Suluissa lukee kyseiseen vaihtoehtoon tulleiden äänien kappale määrä.

### 5.1 Kokonaistulokset

Vastaajia kokonaistuloksissa on yhteensä 450, joista 243 vastaajaa on poikia ja 207 on tyttöjä.

Kaikkien tyttövastaajien kesken kokonaisarvoja katsottaessa selkeästi enemmistö (167kpl) on vastannut viettävänsä kavereiden kanssa vapaa-aikaa. Toiseksi yleisin vastaus (138kpl) oli liikunta ja sen jälkeen viihde-elektroniikka (126kpl) kolmanneksi yleisimpänä. Omatoimisen liikunnan useudesta kysyttäessä oli positiivisesti yleisin vastaus (45kpl) yli viisi kertaa viikossa. Kolme kertaa viikossa oli (41kpl) toisena ja kolmanneksi yleisin (38kpl) oli neljä kertaa viikossa. 35 vastaajaa kertoi harrastavansa vain kahdesti viikossa, 23 viidesti viikossa, 18 kerran viikossa, sekä seitsemän vastaajaa ei ollenkaan.

Kun taas pojilla vastaus järjestys oli hieman toinen ja tasaisempi, kuitenkin yleisin (151kpl) oli kavereiden kanssa ajanvietto, toisena (145kpl) viihde-elektroniikka ja kolmantena (140kpl) liikunta. Poikien omatoimisen liikunnan määrässä oli myös positiivisesti yli neljäsosan (67kpl) vastauksista kerännyt yli viisi kertaa viikossa. Toiseksi yleisimpänä (49kpl) oli kolmesti viikossa ja seuraavaksi yleisin(41kpl) neljästi viikossa. Pojista noin neljännes kaikista vastaajista harrasti vain kahdesti viikossa, kerran viikossa tai ei ollenkaan.

207 tyttö vastaajasta enemmistöllä (124kpl) ei ole ohjattua liikuntaharrastusta. Ne 83 vastaajaa joilla oli ohjattua liikuntaharrastusta vapaa-ajalla, olivat vastanneet, että harrastusta on useimmilla kerran (29kpl), kolmesti (19kpl) tai kahdesti (15kpl) viikossa.

Poikien keskuudessa 83 vastaajalla on ohjattua liikuntaa viikoittain ja useimmiten (24kpl) kolmesti viikossa. 14 poika vastaajaa on kertonut harrastavansa kahdesti viikossa, kuusi vastaajaa vain kerran viikossa ja kolme vastasi, ettei harrasta ollenkaan.

Tytöistä yli puolet, jopa 115 olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen. Lajeiksi oli listattu joukkuelajeja kuten koripallo, jalkapallo, jääkiekko, sähly, cheerleading, pesäpallo ja lentopallo. Yksilölajeista kiinnostusta löytyi myös monia lajeja kohtaan kuten muun muassa yleisurheilu, ratsastusta, kuntosali, seinäkiipeily, sulkapallo, uinti, tennis, motocross, triathlon ja telinevoimistelu. Harrastusta toivottiin lähes poikkeuksetta omalle paikkakunnalle ja yleisin harrastuksen ajankohta toive oli myöhemmin illalla. Harrastuksen hinta vaihteli todella laajasti, mikä on lajitoiveet huomioon ottaen luonnollista. Moni kaipaisi ilmaista harrastusta, muuten hintahaarukka alkoi viidestä eurosta ja jatkui jopa 400 euroon, yleisin vastaus tälle haarukalle oli kuitenkin alle 70euroa.

204 Pojasta ainoastaan 70 vastaajaa olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen. Toivotut harrastukset olivat monipuolisia videopelien arvioinnista kung fu:hun. Harrastuksiin lukeutui myös salibandyä, kiipeilyä, jalkapalloa, itsepuolustus ja kamppailulajeja, teatteri, parkour sekä mopoihin ja autoihin liittyviä. Sijainniksi oli esitetty odotetusti omaa lähiseutua ja ajankohdaksi yleisin oli myöhemmin illalla. Hintahaarukka oli tyttöjä laajempi, sillä ne nousivat jopa 1000euroon asti, pääasiassa kuitenkin 100eurosta alaspäin.

Tytöt liikkuisivat enemmän mikäli (118kpl) kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia, (113kpl) löytyisi itseä kiinnostava harrastus, (100kpl) lyhempi matka harrastuspaikkoihin sekä (87kpl) kaveri jonka kanssa harrastaa.

Pojilla pyöri pääasiassa samoja vastauksia lähes samassa järjestyksessä yleisin vastaus oli, jos (99kpl) lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia.



Toiseksi yleisimpänä, mikäli (97kpl) harrastuspaikkoihin olisi lyhempi matka, (70kpl) löytäisi itseään kiinnostavan harrastuksen ja viidentenä kaivattiin harrastuskaveria (61kpl). Vastaajista 72 koki jo liikkuvansa riittävästi.

Tytöistä 96 vastaajaa on lopettanut jonkin viikoittaisen harrastuksensa ja sille selvästi yleisin syy (52kpl) oli motivaation puute harrastusta kohtaan ja toiseksi yleisin lopettamisen syy oli liian vähäinen vapaa-aika (26kpl). Pojilla lopettaneiden määrä oli vähemmän nimittäin 91. Yleisin syy oli kuitenkin sama, sillä 54 oli vastannut motivaation puutteen jonka jälkeen 28 vastaajaa totesi, että vapaa-aikaa on liian vähän.

Tytöistä 118 olisi kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salissa, mikäli siihen on mahdollisuus. Poikien luku samaan kysymykseen oli myös yli puolet (164pl).

## 5.2 Koulukohtaiset tulokset

### Ilomantsi Pogostan koulu (T17/P24/Yht41)

Eniten vapaa-ajalla ollaan kavereiden kanssa (T17P16Y33). Toiseksi eniten vie viihde-elektroniikka aikaa (T10P19Y29) ja kolmantena urheilu/liikunta (T12P14Y26).

Omatoimisesti Pogostanin koulussa harrastetaan hyvin liikuntaa, eniten vastauksia saivat yli 5 kertaa viikossa ja kahdesti viikossa (9kpl). Toiseksi yleisimmät vastaukset olivat kolme ja viisi kertaa viikossa (8kpl). Yksikään ei vastannut alle kahdesti viikossa.

Vain 11 harrastaa ohjatusti, joista poikia on neljä. Näistä 11:sta vastaajista oli eniten (3kpl) vastattu kohtiin kaksi ja kolme kertaa viikossa. Kaksi vastaajaa vastasivat harrastavansa kerran viikossa. Loput yksittäiset vastaajat vastasivat kohtiin, en ollenkaan, 4 kertaa tai yli 5 kertaa viikossa

16 vastaajaa olisi valmis aloittamaan uuden harrastuksen, vain viisi poikaa olisi kiinnostunut. Harrastuksen tulisi olla Ilomantsissa ja maksaa 20–100euroa.

Syitä harrastamattomuudelle oli mm. jos olisi lyhempi matka harrastuspaikalle, löytäisin itseäni kiinnostavan harrastuksen ja jos kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia.

41 vastaajasta jopa 18 on lopettanut jonkin viikoittaisen liikuntaharrastuksensa, seitsemän näistä 18:sta oli poikia. Selkein syy (TP5Y10) lopettamiselle oli motivaation puute, toiseksi yleisin vastaus (6kpl) oli liian vähäinen vapaa-aika harrastuksen kanssa.

(T9P11) 20 Pogostanin koulun vastaajasta olisi kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salilla jos se olisi mahdollista sekä neljä toivoi saavansa tiedotuksen uusista harrastusmahdollisuuksista.

#### Kiihtelysvaaran koulu (T11/P11/Yht22)

Eniten vastauksia vapaa-ajan käyttämiseen oli kavereiden kanssa oleminen (14kpl), toisena liikunta (11kpl) ja kolmantena luontoliikunta (10kpl). Eniten vastauksia (5kpl) omatoimisen liikunnan harrastamiseen keräsivät kolme, neljä ja viisi kertaa viikossa vastaukset.

22 vastaajasta kuusi käy ohjatussa liikuntaharrastuksessa ja tätä ohjattua liikuntaa on yleensä kahdesti tai kolmesti viikossa.

Seitsemän olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen, toiveena harrastuksen olevan Kiihtelysvaarassa ja harrastuksen alkavan myöhemmin illalla.

Yhdeksän harrastaisi enemmän liikuntaa jos kodin lähistöllä olisi enemmän mahdollisuuksia tai matka harrastukseen olisi lyhempi. Osa myös koki jo liikkuvansa tarpeeksi, kun osa harrastaisi jos olisi enemmän energiaa koulun jälkeen.

Viisi vastaajaa Kiihtelysvaarasta oli lopettanut viikoittaisen liikuntaharrastuksena, motivaation ja vapaa-ajan puutteen takia.

Yli puolet vastaajista (13kpl) olisi kiinnostunut koulun salin käytöstä sen ollessa mahdollista. Kolme toivoi uusista harrastusmahdollisuuksista lisätietoa.

#### Pyhäselän koulu (T17/P17/Yht34)

Pyhäselän koululaisista suurin osa (28kpl) viettää vapaa-aikaansa kavereiden kanssa, toisena (25kpl) liikunnan parissa ja kolmanneksi yleisin oli (21kpl) viihde-elektroniikka.

Omatoimista liikuntaa Pyhäselässä harrastetaan hyvin, yli viisi kertaa viikossa oli 10 henkilöä vastannut, yhdeksän harrasti 4 kertaa viikossa, seitsemän kolmesti ja neljä viidesti viikossa. Vain neljä vastaajaa olivat vastanneet kohtiin, ei ollenkaan, kerran tai kahdesti viikossa.

Ohjattua liikuntaa harrasti 12 oppilasta, joista suurin osa (5kpl) harrasti kahdesti viikossa, jonka jälkeen kolmesti viikossa harrasti kolme vastaajaa, neljästi viikossa harrasti kaksi ja viidesti tai yli viisi kertaa viikossa kohdissa molemmissa oli yksi vastaaja. 12 oppilasta olisi valmis aloittamaan uuden harrastuksen kuten, lentopallo, triathlon, voimistelu, parkour, tanssi tai jotain jännittävää. Sijainniksi yleisin toive oli Joensuu. Reijola, Niittylahti ja Hammaslahti oli myös mainittu. Ajankohta jakautui tasaisesti jossa heti koulun jälkeen halusi viisi ja kuusi toivoi iltaa. Hintahaarukka osui pääasiassa välille 20–120 euroa.

Enemmän liikuntaa Pyhäselän koulun kahdeksaluokkalaiset harrastaisivat, mikäli (16kpl) kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia, (15kpl) löytäisi kiinnostavan harrastuksen, (13kpl) olisi kaveri jonka kanssa harrastaa, (13kpl) lyhempi matka harrastuspaikkoihin, (10kpl) harrastaminen ei olisi niin kallista.

13 oli lopettanut viikoittaisen harrastuksensa, joista suurin osa oli lopettanut tanssin. Syitä lopettamiselle oli (7kpl) liian pitkä harrastusmatka, (6kpl) motivaation puute, (5kpl) valmennus oli huonoa ja harrastus oli kallis.

Mikäli koulun salissa voisi liikkua vapaasti, olisi 25 oppilasta kiinnostunut siitä.

#### Tuupovaara (T5/P5/yht10)

Tuupovaaran nuorista vapaa-aikaa käytettiin pääasiassa (8kpl) liikuntaan ja kavereiden kanssa. Seitsemän vastaajaa viihtyy luontoliikunnan parissa.

Omatoimista liikuntaa harrastaa yli viisi kertaa viikossa puolet, kolme vastaajaa neljästi sekä kahdesti ja viidesti saivat yhden vastaajan.

Seitsemän nuorta harrastaa ohjattua liikuntaa, joka tapahtuu eniten (3kpl) kolmesti viikossa loput vastaukset jakautuivat tasan kerran, kahdesti, viidesti ja yli viisikertaa viikossa kesken.

Vaikka suurin osa nuorista harrastaakin jo liikuntaa, on kuusi kuitenkin kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen. Kiinnostusta herättivät eläimet ja ratsastus, talvilajit, kamppailulajit, taide kuten maalaaminen, skeittaus ja voimistelu. Paikaksi ehdoteltiin Joensuuta ja Tuupovaaraa. Hintahaarukassa oli isoja eroja, korkeimmillaan hinta oli 400euroa, mutta muuten se pysytteli alle 70euron.

Tuupovaaralaiset kahdeksaluokkalaiset vastasivat tasaisesti kohtaan, harrastaisin enemmän liikuntaa. Sillä jopa kolme eri vastausta oli jaetulla sijalla yleisimmäksi (6kpl) vastaukseksi. Nämä kolme olivat jos kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia, lyhempi matka harrastuspaikkaan ja koen liikuvani riittävästi. Myös harrastuskaveria oli puolet vastannut kaipaavansa.

Ylipuolet vastanneista oli lopettanut viikoittaisen harrastuksena. Suurin syy lopettamiseen oli ollut motivaation puute. Myös harjoittelun yksipuolisuutta kritisoitiin, harrastusmatkan pituutta sekä valmennuksen huonoa tasoa.

Kahdeksan vastaajaa on kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salissa mahdollisuuden tullen.

### Uimaharju (T8/P5/Yht13)

Uimaharjun 13 vastanneesta kahdeksaluokkalaista 10 käyttää vapaa-aikaansa kavereiden kanssa, yhdeksän viihde-elektroniikan parissa ja kahdeksan vastaajaa liikunnan parissa.

Omatoimista liikuntaa harrastetaan kohtalaisesti, sillä viisi on vastannut harrastavansa yli viidesti viikossa. Neljästi viikossa harrastaa vain yksi, kolmesti kaksi vastaajaa ja kahdesti viikossa neljä, sekä yksi ei ollenkaan.

Ohjatussa harrastuksessa käy vain viisi vastaajaa. Harrastuksen viikoittaiset määrät ovat vähäiset, kolmesti, kahdesti tai ei ollenkaan vastaukset olivat saaneet jokainen yhden ja kerran viikossa kaksi vastaajaa.

13 vastanneesta, vain neljää kiinnosti aloittaa uusi harrastus, kuten pesäpallo, jumppa, näytelmäkerho tai kalastus, paikkana saisi toimia Uimaharju ja harrastuksen ajankohta ajoittua illalle. Hintahaarukkana nuorilla oli harrastukselle ilmainen tai 40-70euroa.

Yhdeksän harrastaisi enemmän liikuntaa, mikäli harrastuspaikkaan olisi lyhempi matka ja seitsemän harrastaisi enemmän, jos löytyisi itseään kiinnostava harrastus. Kaksi kohtaa oli kerännyt neljä vastausta, toinen oli kaveri jonka kanssa harrastaa kun taas toisessa pelätään, että ollessa oma itsensä voi kiuvaamisen kohteeksi.

Jopa kahdeksan vastaajaa oli lopettanut viikoittaisen harrastuksena, yleisimpiä syitä olivat vähäinen vapaa-aika, motivaation puute ja kilpailullisuuden liika korostaminen. Yli puolta vastanneista kiinnostaisi vapaa liikkuminen koulun salissa.

#### Juuka Poikolan koulu (T15/P12/Yht27)

Poikolan koulun suosituimmat ajanviettotavat olivat järjestyksessä kaverit (20kpl), viihde-elektroniikka (17kpl) ja liikunta (16kpl).

Omatoimista liikuntaa Poikolan koulussa harrastettiin vaihtelevasti, mutta painotus oli kolmesti viikossa tai vähemmän. Eniten vastauksia (7kpl) kuitenkin sai kaksi kertaa viikossa lisäksi myös yli viisi kertaa viikossa. Kolme kertaa viikossa valittiin neljä kerta sekä kerran ja neljästi viikossa oli kolmen vastaajan valinta.

Vain kaksi vastaajaa harrasti ohjattua liikuntaa, mikä on huolestuttavan pieni prosentti. Harrastusta oli joko kerran tai kahdesti viikossa. Positiivista kuitenkin on, että lähes puolet, nimittäin 13 vastaajaa olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen. Toiveita harrastuksista oli jälleen monipuolisesti motocrossista cheerleadingiin, salibandya, pallopelejä, uimista ja kitaran soittoa. Suosituin ja lähes poikkeuksetta olisi harrastuspaikkana Juuka. Ajankohta jakautui niin, että neljä toivoisi harrastuksen alkavan heti koulun jälkeen ja seitsemän toivoisi vasta myöhemmäksi illalla. Hinnaksi lajille ehdotettiin 0-150 euroa.

Harrastaisin enemmän liikuntaa, perusteluina oli eniten (18kpl) vastattuna, mikäli kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia, toisena (14kpl) löytyisi kiinnostava harrastus ja kolmantena mikäli olisi lyhempi matka harrastuspaikkaan.

Jopa 13 vastaajaa oli lopettanut viikoittaisen harrastuksensa. Syinä tähän oli motivaation puute, vähäinen vapaa-aika, liian pitkä matka ja yksipuolinen harjoittelu.

Mikäli koulun sali olisi vapaassa käytössä, jopa 20 vastaajaa olisi kiinnostunut käyttämään sitä.

#### Kitee Arpeen koulu (T24/P59/Yht83)

Arpeen koulun vastaajista jopa yli puolet (52kpl) viettää vapaa-aikaansa urheillen sekä kavereiden kanssa oli toiseksi yleisin vastaus (46kpl). Kolmanneksi yleisimmäksi vastaukseksi tuli viihde-elektroniikka (39kpl).

Omatoimista liikuntaa Arpeen koulun vastaajat harrastavat positiivisen usein, sillä selkeästi suurin osa harrastaa vähintään kolme kertaa tai enemmän viikossa. Eniten vastauksia oli neljästi viikossa (20kpl), toisena yli viisi kertaa viikossa (18kpl), kolmanneksi kolmesti viikossa (15kpl) ja neljänneksi yleisin oli viisi kertaa viikossa (10kpl).

Ohjatussa liikuntaharrastuksessa kävi myös yli puolet (44kpl) vastaajista. Ohjattua liikuntaa oli yleensä kolme kertaa viikossa (19kpl). 32 vastaajaa olisi valmis aloittamaan uuden harrastuksen. Toiveita harrastuksen sisällöstä oli jälleen laajasti esitetty pallopeleistä kamppailulajeihin sekä teatteriharrastukseen ja yleisurheiluun. Sijaintina harrastukselle toivottiin pääasiassa Kiteetä, mutta myös Joensuu mainittiin muutaman kerran. Toiveena ajankohdalle vastattiin lähes puolet ja puolet 14 vastanneen myöhemmin illalla ja 13 todenneen mieluisimman ajankohdan olevan heti koulun jälkeen. Hintahaarukkana harrastukselle toimi yleisesti toiveiden perusteella 0-70euroa, vaikka muutama nousikin yli sadankin euron.

Arpeen vastaajat harrastaisivat enemmän liikuntaa, jos kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia (35kpl), harrastukseen olisi lyhempi matka (34kpl), löytyisi kiinnostava harrastus (30kpl). 24 vastaajaa koki liikkuvansa jo

tarpeeksi. Muita yleisiä vastauksia oli, mikäli harrastaminen ei olisi niin kallista, olisi kaveri jonka kanssa harrastaa ja ettei tarvitsisi kilpailla.

Noin puolet vastaajista (41kpl) oli lopettanut viikoittaisen harrastuksensa ja selkeästi yleisin syy lopettamiselle on ollut motivaation ja kiinnostuksen puute. Myös liian vähäinen vapaa-aika ja harjoittelun yksipuolisuus on ollut syynä lopettamisille.

Vastaajista 46 olisi kiinnostunut liikkumaan koulun salissa vapaasti, mikäli se olisi mahdollista.

#### Kitee - Kesälahden koulu (T12/P10/Yht22)

Kesälahden koulun vastaajien vapaa-aikaa vietetään pääasiassa liikkuen (17kpl), kaverien kanssa (16kpl) ja viihde-elektroniikkaa käyttäen (16kpl).

Omatoimisesti liikuntaa harrastetaan hyvin, sillä suurin osa liikkuu vähintään kolme kertaa viikossa. Eniten vastauksia sai yli viisi kertaa viikossa (7kpl), toiseksi yleisin neljästi viikossa (5kpl) jonka jälkeen kolmesti viikossa (4kpl). Kaikista vastaajista vain viisi harrastaa ohjattua liikuntaa, jota järjestetään pääasiassa kerran tai kolmesti viikossa. Positiivista on, että lähes kaikki (19kpl) olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen, jonka sijainti saisi olla Kiteellä tai Kesälahdella. Toivottuja harrastuksia oli perinteisten pallopelien lisäksi, maasto/downhill pyöräilyä, eri tanssi lajeja sekä luontoharrastus. Vähän yli puolet haluaisi harrastuksen alkavan jo koulun jälkeen mieluummin kuin illalla. Harrastuksen ei toivottaisi maksavan yli 100euroa.

Pääasiassa vastaajat harrastaisivat enemmän liikuntaa, mikäli kodin läheltä löytyisi kiinnostava harrastus, harrastukseen olisi lyhempi matka, löytyisi kiinnostava harrastus tai olisi kaveri jonka kanssa harrastaa. Vastaajista seitsemän oli lopettanut jonkin viikoittaisen harrastuksensa, pääsyyinä motivaation puute ja liian vähäinen vapaa-aika.

Kolme vastaajaa lukuunottamatta olisivat vastaajat kiinnostuneita mahdollisuuden tullen liikkumaan vapaasti koulun salissa.

#### Liperin koulu (T10/P10/yht20)

Liperin koulun vastaajat, viettävät eniten vapaa-aikaansa kavereiden kanssa (16kpl), toiseksi eniten keräsi vastauksia liikunta (14kpl) ja kolmantena viihde-elektroniikka (11kpl)

Omatoimista liikuntaa harrastettiin eniten kolmesti viikossa (7kpl), sen jälkeen toiseksi yleisin vastaus oli kahdesti viikossa (6kpl) ja yli viisi kertaa viikossa (3kpl). Yksikään vastaaja ei vastannut, ettei harrastaisi ollenkaan. Ohjattua liikuntaa harrasti kahdeksan vastaajaa ja heidän selkein viikoittainen harrastus määrä oli neljästi viikossa (5kpl), loput äänet jakautuivat tasan kahdesti, viidesti tai yli viisi kertaa viikossa kesken.

Vain neljä vastaajaa olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen, joka voisi olla esimerkiksi jalkapallo, kuntosali, kuntonyrkkeily tai uinti. Paikkana harrastukselle toivottiin Ylämyllyä, Liperiä tai Joensuuta. Ajankohdaksi myöhemmin illalla nousi suosituimmaksi vaihtoehdoksi.

Liperin vastaukset kohdassa harrastaisin enemmän liikuntaa, jakautuivat paria vaihtoehtoa lukuun ottamatta tasaisesti. Nämä poikkeukset olivat eniten ääniä keränneet jos kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia (8kpl), koen, että liikun jo tarpeeksi (7kpl), sekä harrastuspaikkoihin olisi lyhempi matka ja harrastaminen ei olisi niin kallista (6kpl). Vain yksi vaihtoehdoista jäi ilman vastauksia ja näin myöskin on huomionarvoinen. Tämä vaihtoehto oli, jos minulla ei olisi huonoja kokemuksia aiemmista harrastuksista.

Puolet vastaajista oli lopettanut viikoittaisen liikuntaharrastuksensa pääosin motivaation puutteen takia. Osa myös koki, että harrasteen vaatimukset olivat liian kovat sekä liian vähäinen vapaa-aika.

11 vastaajaa on kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salissa, jos siihen olisi mahdollisuus.

#### Nurmes (T23/P23/Yht58)

Nurmeksen koulun vastanneet kahdeksaluokkalaiset viettivät pääasiassa vapaa-aikansa kavereiden kanssa (41kpl), viihde-elektroniikan (34kpl) parissa tai urheilun (31kpl).



Omatoimisesti Nurmeksessa harrastettiin liikuntaa vaihtelevasti, enemmistö on vastannut liikkuvansa yli viisi kertaa viikossa (18kpl) jonka jälkeen liikkumisen määrät laskivat alaspäin kolmeen kertaan viikossa (12kpl), kerran viikossa (10kpl), neljästi viikossa (4kpl). Kolme vastaaja ei liiku omatoimisesti ollenkaan sekä kaksi liikkuu viidesti viikkoon.

Kokonaisvastaaja määrästä vain 21 vastaajalla, eli alle puolella vastaajista, oli ohjattu harrastus. Yleisin ohjatun harrastuksen viikoittainen harjoitusmäärä oli kerran viikossa (8kpl). Loput vastaukset olivat järjestyksessä kolmesti, neljästi ja yli viisikertaa viikossa, kahdesti ja yksi viisi kertaa viikossa. Uuden harrastuksen olisi 19 vastaajaa kiinnostunut aloittamaan. Vastaajat avasivat mielenkiintoansa harrastamista kohtaan, ja toivoivat harrastuksen olevan esimerkiksi seinäkiipeilyä, pallopelejä, japanin kielen opiskelua, valokuvausta, joogaa, harrastus saisi olla Nurmeksen alueella ja suurimman osan mielestä myöhemmin illalla. Sopiva hintahaarukka harrastukselle olisi 0-100euroa vastaajien mielestä

Nurmekselaisten kahdeksaluokkalaisten harrastaisivat enemmän liikuntaa, mikäli löytäisivät kiinnostavan harrastuksen (25kpl), kodin lähellä olisi kiinnostavia mahdollisuuksia (24kpl), olisi kaveri jonka kanssa harrastaa (23kpl) tai harrastuspaikkaan olisi lyhempi matka (22kpl). Muita suosittuja vastauksia oli, mikäli löytyisi energiaa koulupäivän jälkeen, harrastaminen ei olisi niin kallista ja koen liikkuvani jo tarpeeksi jotka kaikki saivat vastauksia 16. Vastaajista 21 oli lopettanut jonkin viikoittaisen harrastuksensa ja syinä tälle oli yleisimmin muun muassa motivaation puute (12kpl), vapaa-ajan puute (7kpl) sekä valmennusta moitittiin ja harrastuksen kalleutta (6kpl). 58 vastaajasta 28 olisi kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salissa, jos se olisi mahdollista.

Polvijärven koulu (T22/P18/Yht40)

Polvijärven kahdeksaluokkalaisten vapaa-aika kuluu yleisimmin viihdeelektroniikan parissa (28kpl), kavereiden kanssa (27kpl), liikkuen (24kpl) tai musiikin (21kpl) parissa.

Viikoittaisen omatoimisen liikunnan kärjessä oli yli viisi kertaa viikossa (12kpl), sen jälkeen järjestyksessä kahdesti viikossa (8kpl), kolmesti (7kpl), neljästi (6kpl), viidesti viikossa (4kpl) ja vähiten vastaajia oli kerran viikossa (3kpl).

Ohjatussa liikuntaharrastuksessa kävi 15 vastaajaa. Harrastus kertoja viikossa oli enimmäkseen kerran (7kpl), kolmesti ja yli viisi kertaa viikossa harrasti saman verran (3kpl) ja kaksi kävi kahdesti viikossa harrastuksessaan.

Vastaajista juuri ylipuolet (21kpl) olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen. Kiinnostusta löytyi omanikäisille tytöille suunnattuun liikuntaan, kampaailulajeihin, geokätköilyyn, pallopeleihin ja eläinten kanssa toimimiseen. Harrastuksen sijainti taisi olla Polvijärvi. Yhdeksän haluaisi harrastuksen olevan illalla, kahdeksan vastaajaa toivoisi sen olevan heti koulun jälkeen ja kaksi haluaisi jo ennen koulun alkua. Harrastuksen hinnaksi, ei monella ollut ehdotusta, vaan yleisin vastaus oli ihan sama, kuitenkin seassa oli vastauksia sekalaisesti välillä 0-1000euroa, pääasiassa kuitenkin alle 100euron

Liikuntaa harrastettaisiin enemmän, mikäli harrastuspaikkoihin olisi lyhempi matka (19kpl), kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastuksia (18kpl), olisi harrastuskaveri (14kpl) tai löytyisi kiinnostava harrastus (13kpl).

40 vastaajasta 17 on lopettanut jonkin viikoittaisen harrastuksensa ja pääsyy tähän on ollut motivaation puute (9kpl). Toiseksi yleisimmäksi nousi kolme syytä neljällä vastaajalla, nämä olivat vapaa-ajan puute, harrastuksen liika kilpailullisuuden korostaminen sekä harrastusmatkan pituus.

28 vastaajaa olisi kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salissa.

#### Rääkkylän koulu (T10/P12/Yht22)

Suurin osa Rääkkylän koulun kahdeksaluokkalaisista kuluttaa vapaa-aikaansa viihde-elektroniikan (18kpl) parissa. Kavereiden kanssa (17kpl) vieteään toiseksi eniten vapaa-aikaa, tämän jälkeen tuli urheilu (12kpl) ja neljänneksi suosintuin tapa oli kulttuurin parissa.

Viikoittaisen omatoimisen liikunnan kärjessä on yli viisi kertaa (8kpl), sen jälkeen on neljästi (5kpl), kolmesti (4kpl) ja kahdesti viikossa (2kpl). Kolme vastausta oli jakautunut tasan vaihtoehdoille, en ollenkaan, kerran ja kahdesti vii-

kossa.

Lähes puolet vastaajista (10kpl) kävi ohjatussa liikuntaharrastuksessa. Näistä vastaajista suurin osa kävi kahdesti viikossa (3kpl), en ollenkaan ja kolme kertaa viikossa olivat toiseksi yleisin (2kpl) ja kolme vaihtoehtoa olivat tasoissa, nämä olivat kerran, neljästi ja yli viisi kertaa viikossa.

Vastaajista vain kuusi olisi kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen. Kiinnostusta olisi judoa, käsitöitä, Katajan yleisurheilua, mopoja sekä laskettelua kohtaan. Harrastuspaikkoina ehdoteltiin Kiteetä, Rääkkylää, Joensuuta ja yleisesti vain lähellä. Ajankohta toiveet menivät puoliksi myöhemmin illalla ja heti koulun jälkeen suhteen. Harrastuksen hinta voisi olla 10-200euroa.

Rääkkylän koulun vastaajat harrastaisivat enemmän liikuntaa, jos löytyisi kiinnostava harrastus (13kpl), kodin lähellä olisi kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia sekä lyhempi matka (12kpl).

Vastaajista viisi oli lopettanut viikoittaisen harrastuksen ja neljä siitä syytä ettei ollut motivaatiota, yksi totesi vähäisen vapaa-ajan olleen syynä lopettamiselle. Positiivista on, että 19 vastaajaa olisi kiinnostunut liikkumaan koulun salissa jos siihen on mahdollisuus.

#### Tohmajärvi Tietäväisen koulu (T21/P18/Yht39)

Tohmajärven koulun vastaajien keskuudessa kolme yleisintä tapaa viettää vapaa-aikaa sisälsi kolme suosituinta vastausta. Yleisin tapa oli viettää kavereiden kanssa aikaa (29kpl), toisena liikunta (28kpl) ja kolmantena viihdeelektroniikka (25kpl).

Se, että vastaajien toiseksi yleisin vapaa-ajan vietto tapa on liikunta, näkyy viikoittaisissa liikunta määrissä, sillä suurin osa harrastaa omatoimista liikuntaa kolme kertaa viikossa tai enemmän. Kolmesti viikossa harrasti 11 vastaajaa, toiseksi yleisin oli viisi kertaa viikossa jonka valitsi seitsemän. Kolmanneksi yleisin oli yli viisi kertaa viikossa tai kahdesti viikossa jotka molemmat olivat valinneet kuusi nuorta. Liikuntaseuroissa liikuntaa harrastaa 17 nuorta, eli lähes puolet vastaajista. Ohjattua liikuntaa harrastetaan selkeästi vähemmän kuin omatoimista, sillä suurin osa vastaajista harrasti vain kerran viikossa

(8kpl).

Uuden harrastuksen olisi 16 vastaajaa kiinnostunut aloittamaan. Harrastustoiveita nuorilla oli yleisesti lueteltuna urheilu, jotain liikunnallista. Joukossa oli kuitenkin myös tarkempia laji toiveita kuten nyrkkeily, telinevoimistelu, tanssi, jalkapallo sekä koripallo olivat listattuina. Harrastuspaikkana toivottiin lähes poikkeuksetta Tohmajärveä, yhtä Kitee ja Joensuu mainintaa lukuunottamatta.

Harrastuksen ajankohdaksi tohmajärveläiset toivoivat yleisimmin myöhemmin illalla tapahtuvaa harrastustoimintaa. Harrastuksen kustannukseksi yleisimmät vastaukset pyörivät alle 50 euron.

Tohmajärven koulun vastaajat harrastaisivat enemmän liikuntaa, jos kodin lähellä olisi heitä kiinnostavia harrastuksia (20kpl), harrastuspaikkoihin olisi lyhempi matka (19kpl), jos heillä olisi kaveri jonka kanssa harrastaa (14kpl) tai he kokisivat olevansa fyysisesti paremmassa kunnossa (14kpl).

Harrastuksensa oli lopettanut 12 vastaajaa. Yleisin syy lopettamiselle on ollut kiinnostuksen puute harrastukseen (6kpl). Toiseksi yleisimpänä syynä on ollut liian pitkä harrastusmatka (4kpl). Kuitenkin se ylipuolet vastaajista (23kpl) olisi kiinnostuneita omatoimisesta, vapaasta liikkumisesta koulun salissa jos se olisi mahdollista.

#### Valtimo Kirkonkylän koulu (T12/P7/Yht19)

Valtimon koulun vastaajista suurin osa viettää vapaa-aikansa kavereiden kanssa (13kpl), toiseksi yleisimpänä oli viihde-elektroniikka (12kpl). Kolmanneksi yleisin vapaa-ajan viettoon oli eläimet (8kpl), tarkoittaen niiden ulkoiluttamista, hoitamista sekä kouluttamista.

Omatoimista liikuntaa Valtimolla harrastetaan yleisesti kolmesti ja neljästi viikossa (4kpl), jonka jälkeen toiseksi yleisimmät vastaukset olivat, ei ollenkaan tai yli viidesti viikossa (3kpl). Liikuntaseuroissa ohjattua liikuntaa harrastaa vain kolme vastaajaa. Ohjattua liikuntaa oli kuitenkin neljä kertaa viikossa tai yli viisi kertaa viikossa.

Kuitenkin uuden harrastuksen olisi valmis aloittamaan yli puolet vastaajista (10kpl). Valtimolaiset toivoivat selvästi enemmän taide ja kulttuuri painotteisia harrastuksia, kuten kuvaamataito-, valokuvaus- ja kirjakerhoa. Joukossa oli

myös ratsastus, kuntoilu, tanssi sekä teknologiakerho. Sijaintina nuoret toivoivat Valtimoa ja ajankohdaksi iltaa. Hinnaksi oli ehdoteltu ilmaista, 10 tai 20euroa.

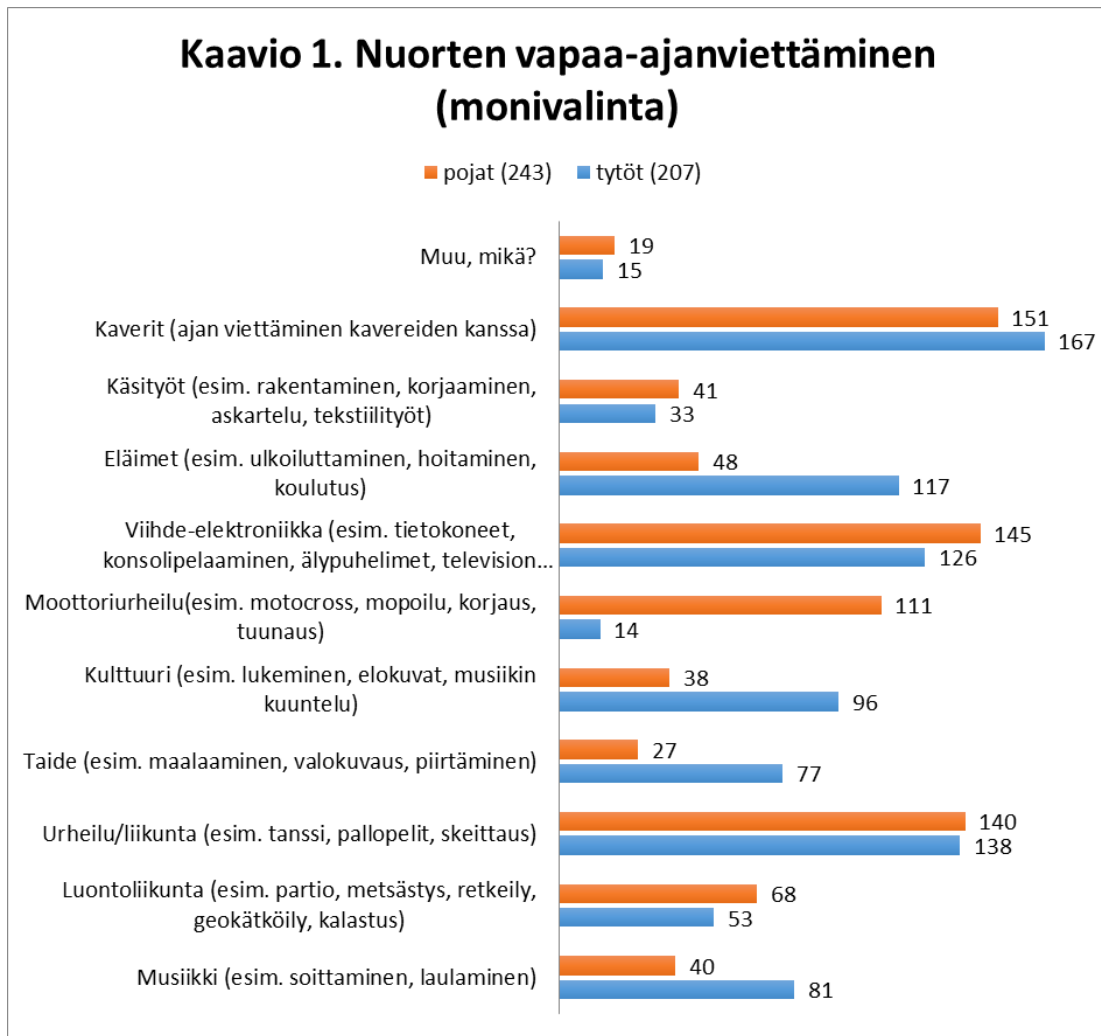
Valtimon nuoret harrastaisivat enemmän liikuntaa, jos kodin lähellä olisi enemmän kiinnostavia harrastuksia (10kpl) tai jos nuori löytäisi häntä kiinnostavan harrastuksen (10kpl). Toiseksi yleisimmät vastaukset olivat, jos nuorella ei olisi niin paljon muuta tekemistä (8kpl) eikä harrastuspaikkoihin olisi niin pitkä matka (8kpl). Harrastuskaveria oltiin myös vailla (8kpl) sekä nuoret harrastaisivat enemmän, jos harrastuksessa ei tarvitsisi kilpailla (8kpl).

Vastaajista jopa 11 oli lopettanut jonkin viikoittaisen harrastuksensa, merkittävin syy tähän oli kiinnostuksen puute harrastusta kohtaan (7kpl) ja liian vähäinen vapaa-aika (4kpl).

Vapaasta, omatoimisesta liikkumisesta koulun salissa, olisi kiinnostunut selvästi yli puolet vastaajista (14kpl).

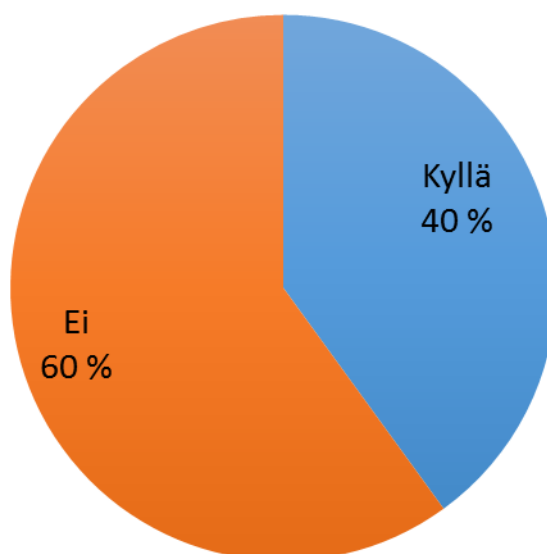
## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tukea harrastamiseen – hankkeessa tehty kahdeksaluokkalaisten harrastamistutkimusta tukee muun muassa Valtion liikuntaneuvoston tekemä raportti. Raportissa on todettu, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen yläkouluiässä olevien nuorten keskuudessa oli riippumaton ruutu-ajasta, asuinpaikasta, perherakenteesta, urheiluseuratoimintaan osallistumisesta (Harkimo, Leena & Paajanen, Minna 2013, 24.) Suomalaisten lasten ja nuorten päivittäinen ruutu-aika kuitenkin ylittyy selvästi, sillä jo television katsominen täyttää tämän suosituksen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15–16.) Sillä lähes poikkeuksetta jokaisessa koulussa viihde-elektroniikka on noussut yhdeksi suosituimmista tavoista viettää vapaa-aikaa. Myös monessa koulussa liikunta kertojen määrä, niin omatoimisen liikunnan kuin ohjatun liikunnan määrä jää vähäiseksi. Kun liikunta jää vähäiseksi ja viihde-elektroniikan sisältämä television katseleminen, videopelit tai vaikka tietokoneella internetissä surffailu lisätään päälle, on passiivisen elämäntavan oravanpyöräkin valmis.



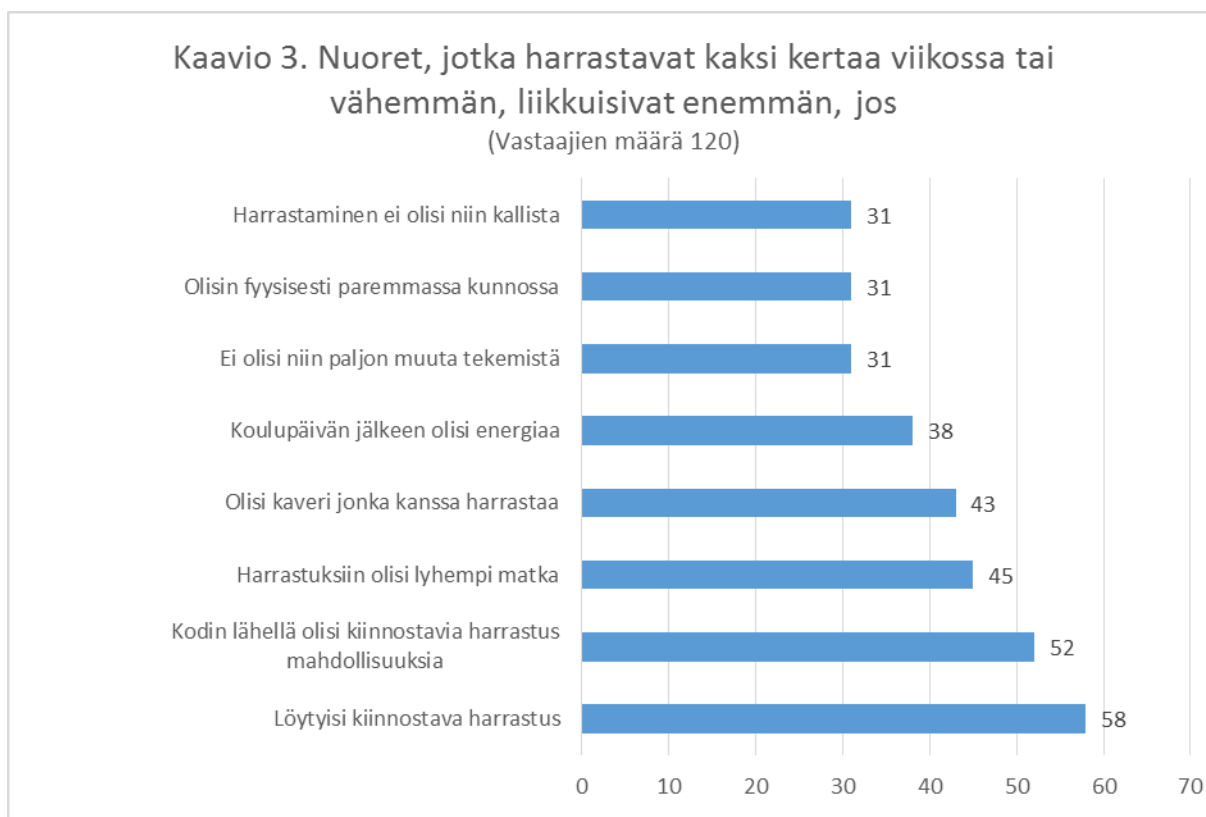
Kyselyn perusteella selvisi myös, että tytöt liikkuvat enemmän ja viettivät vähemmän aikaa viihde-elektroniikan parissa. Sen lisäksi tytöt olivat myös enemmän kiinnostuneita aloittamaan uuden harrastuksen kuin pojat. Kokonaisuudessaan uuden harrastuksen aloittamisesta oli kiinnostunut vain 40 % niistä nuorista, jotka harrastivat liikuntaa kahdesti viikossa tai alle sen. (Kaavio 2.)

**Kaavio 2. Kaksi kertaa viikossa tai alle liikkuvien kiinnostus aloittaa harrastus**



Nämä liian vähän liikkuvat nuoret olisi kuitenkin mahdollista saada aktivoitua liikkumaan enemmän, mikäli ensin pureuduttaisiin niihin asioihin ja ongelmiin, joiden takia nuoret eivät halua harrastaa. Webropolin avulla tehdyssä kyselyssä nuorilta kysyttiin yhdessä kysymyksessä, mitä vaaditaan, että he liikkuisivat enemmän. Kaaviossa 3. on niiden nuorten antamat vastaukset jotka liikkuvat kaksi kertaa viikossa tai vähemmän. Näitä nuoria oli 120, joka itsessään on huolestuttavan suuri luku kokonaismäärästä. Fogelholm (2011) kirjoitti, että 2000-luvun alussa fyysisesti täysin passiivisia oli arviolta joka viides suomalainen nuori sekä terveytensä kannalta vain vähän puolet nuorista liikkuu tarpeeksi. (Fogelholm, 2011, 76–77.)

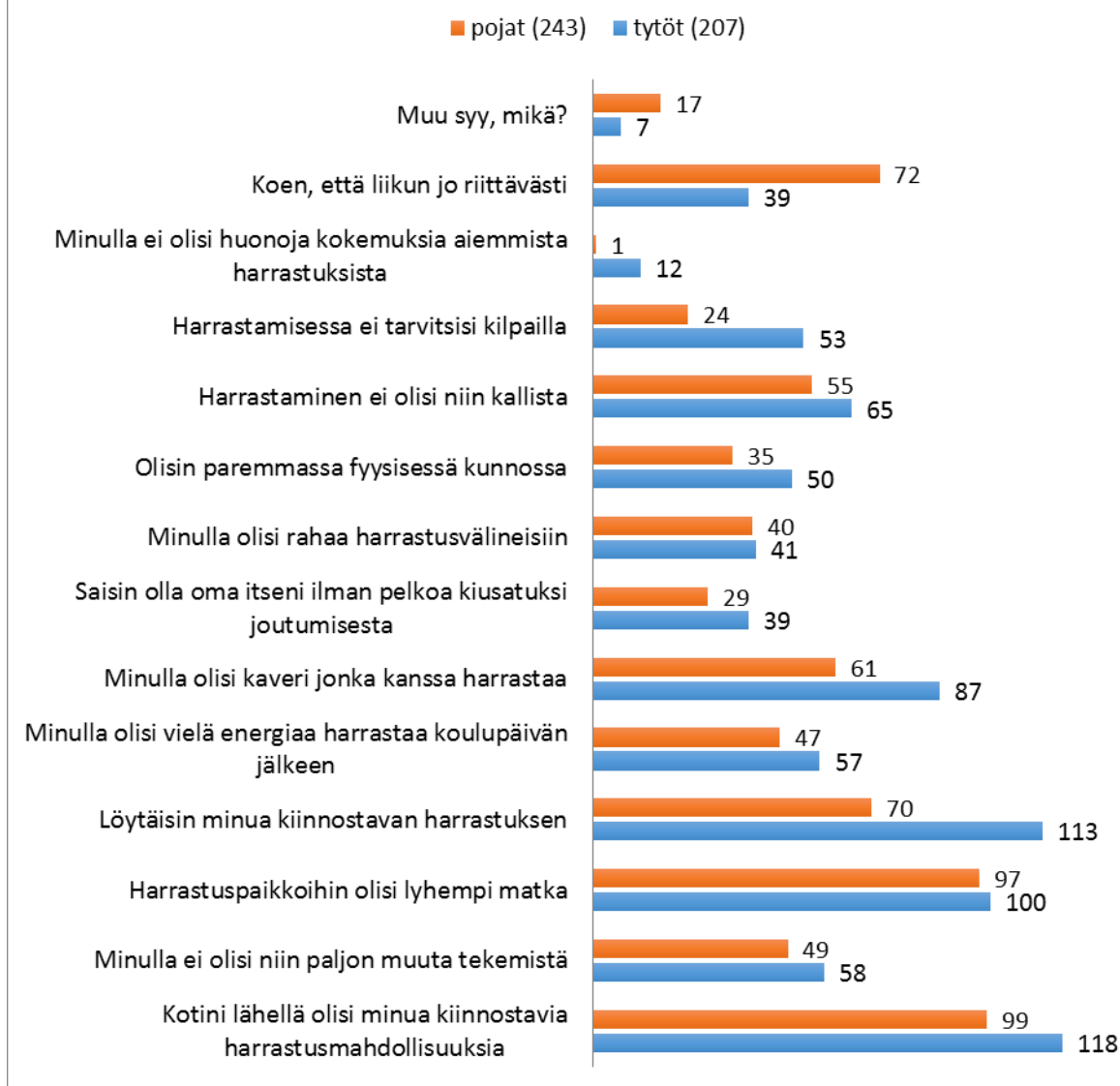
Kaavion 3. mukaan, suurin osa vastaajista eivät ole löytäneet mielekästä ja kiinnostavaa harrastusta. Toiseksi yleisin vastaus oli, ettei kodin lähellä ole kiinnostavia harrastuksia. Nämä kaksi yleisintä syytä yhdistettynä kolmanteen, joka oli harrastusmatkan pituuteen liittyvä, voidaan tehdä johtopäätös, että tarjolla ei yksinkertaisesti ole tarpeeksi harrastustoimintaa. Avoimissa tarkentavissa vastauksissa useasti toivottiin, että harrastus saisi olla omassa kotipaikkakunnassa, ja vain muutamat olivat valmiita harrastamaan Joensuussa.



Kaikkien vastanneiden tuloksia tarkastellessa (Kaavio 4.) yleisimmät vastaukset ovat samoja, mutta vastauksien järjestys on hieman muuttunut. Muita huomionarvoisia syitä on esimerkiksi se, että yllättävän suuri osa nuorista ei liiku tai harrasta sen takia, koska he pelkäävät joutuvansa kiusatuksi ollessaan omana itsenään. Näiden nuorten määrä yhteensä oli 68, joka on liian korkea luku. Sillä yhdenkään nuoren, ei tulisi joutua pelkäämään kiusatuksi tulemistä ollessaan oma itsensä. Pelko kiusatuksi tulemisesta oli tytöillä hieman yleisempää kuin pojilla. Harrastamisen kalleudesta ja harrastusvälineiden hintavuudesta koostuvan vastaajaryhmä yhdistettäessä on lähes puolet kokonaisvastaajamäärästä. Tämä on yksi syy, jonka takia nuori on vaarassa tippua lajistaan pois, vaikka hän olisi kiinnostunut harrastamaan.



## Kaavio 4. Harrastaisin enemmän liikuntaa, jos...



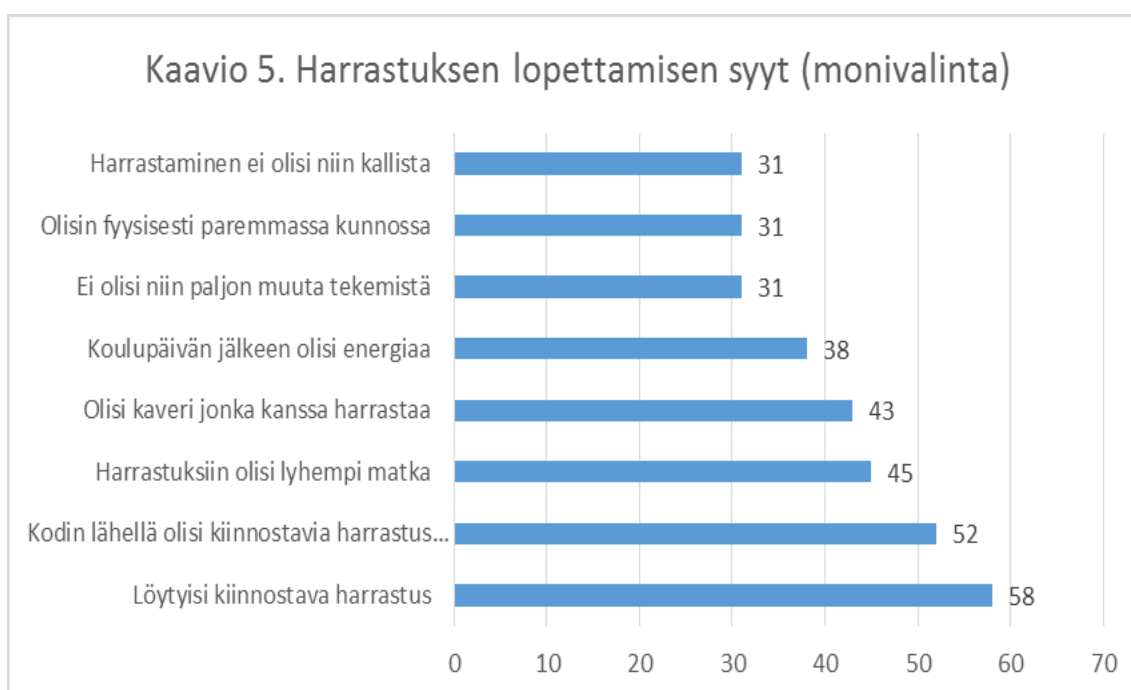
Lajikohtainen erikoistuminen liian varhaisessa vaiheessa johtaa helposti lopettamiseen harrastamisen yksipuolisuuden takia. Harrastusten kallistuminen, koulun käyntiin kuluva aika, tuntemus omista kyvyistä sekä toiminnan suunnittelussa nuoren näkökulman unohtaminen laskevat harrastamisen lopettamiskynnystä. (Harkimo, Paajanen 2013, 8). Nuorten vanhetessa muuttuu merkitys liikunnan harrastamisen eri syistä, useat syyt menettävät merkitystään tai muuten vain muuttuvat. Vuonna 2010 nuoren iän lisääntyessä väheni hauskanpidon sekä kavereiden tapaamisen merkitys. Edellä mainittujen tilalle merkittäviksi syiksi liikkumiseen alkoivat yleistyä halu voittaa ja hyvältä näyttäminen. Näistä tärkeämpi kuitenkin oli halu näyttää hyvältä, ei niinkään voittaminen joka oli lähinnä pienen joukon mielestä tärkeintä. Kuitenkin poikien varttuessa

hauskanpitoa pidettiin silti yhtenä merkittävänä syynä liikkumiselle 15-vuotiaiden poikien keskuudessa, ulkonäön ja hyvänkunnan lisäksi. Edellä mainittujen syiden lisäksi, saman ikäluokan tytöistä noin joka toinen on kokenut merkittäväksi syyllä liikkumisellensa terveyden kohentamisen, liikunnan tuoman hyvän olon tunteen, painonhallinnan tai halu näyttää hyvältä. Tytöillä iän lisääntyessä oli yleisemmin liikkumisen syyksi lueteltu painonhallinta. (Harkimo, Paajanen 2013, 21).

Harrastamisen kalleus on merkittävän iso tekijä nuorten harrastamattomuuteen, kuten kaaviosta 4 voi päätellä. Harrastusten kustannukset muodostuvat monista tekijöistä ja ne yhdessä urheiluseurassa harrastamisen kanssa voivat olla kahdelle kolmasosasta suomalaisperheistä liikaa. (Puronaho 2014, 5). Vaikka joissain lajeissa voidaan varusteita kierrättää ja näin säästää rahaa, koostuvat harrastamisen kokonaiskustannukset monista eri tekijöistä.

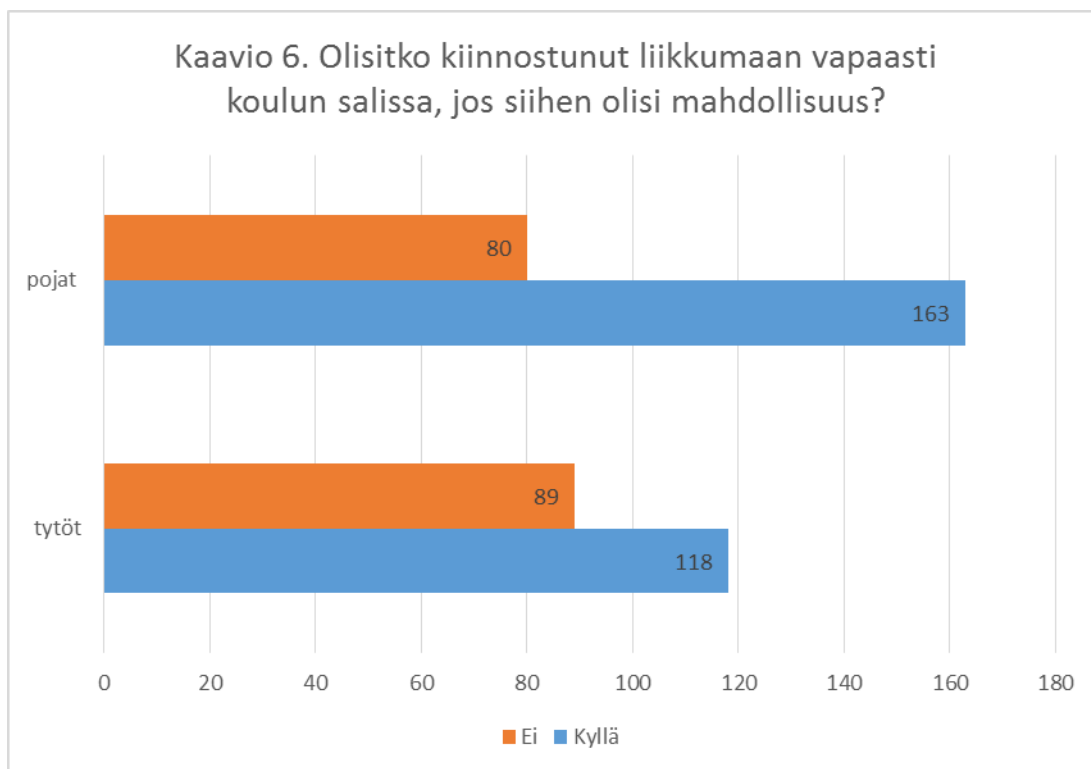
450 vastaajan joukosta 187 oli lopettanut jonkin viikoittaisen liikuntaharrastuksensa. Yhä useamman 13–15 vuotiaan nuoren mielestä motivaationa harrastukseen toimii niin kutsuttu ”relahakuisuus” ja ”urheiluhengailu”, minkä seurauksena harrastusmotivaationa toimiva tarve menestyä vähenee (Harkimo, Leena & Paajanen, Minna 2013, 26.) Kyselyyn vastanneiden suurin syy harrastamisen lopettamiselle oli motivaation ja kiinnostuksen puute lajiaan kohtaan. Huomion arvoista oli myös se, että viiden yleisimmän lopetus syyn ryhmässä oli moitittu valmennuksen laatua sekä harjoittelun yksipuolisuutta. Vuonna 2012 Aarresolan ja Konttisen tekemässä tutkimuksessa oli selvitetty tärkeitä merkityksiä omaa harrastustaan kohtaan. Tärkeimmäksi oli nostettu oma kiinnostus lajiaan kohtaan, seuraavana nuoret olivat maininneet ilon, rentoutumisen ja hauskanpidon kokemisen. Kolmanneksi tärkeimmäksi kohdaksi oli noussut sosiaalinen merkitys, ystävyysuhteet sekä yhdessäolo. Kilpailemista ja voittamista tärkeämpänä nuoret pitivät omasta terveydestään ja hyvinvoinnista huolehtimista. (Harkimo, Leena & Paajanen, Minna 2013, 35). Vastauksissa nousi myös yleiseksi se, että moni liikkuisi enemmän, jos heillä olisi kaveri jonka kanssa harrastaa. Ne 187 vastaajaa jotka olivat lopettaneet harrastuksensa, olivat lopettanut

kaavio 5. mukaisista syistä. Kaavion selkein kärki lopettamiselle, ei motivaatioita herättää kysymyksen minkä takia nuoren kiinnostus lajia kohtaan katoaa niin voimakkaasti, että se johtaa lopettamiseen. Se voi johtua kuitenkin useasta tekijästä, ja liittyä esimerkiksi yksipuolisesta harjoittelusta tai liiallisen kilpailullisuuden korostamisesta. Syynä voi yksinkertaisesti olla myös se, että nuori on harrastanut lajia jo niin pitkään, että kiinnostus yksinkertaisesti loppahtaa vuosien myötä.



Kiinnostavaa oli se, että nuoret ovat kiinnostuneista liikkumaan vapaasti koulun salissa, jos se olisi mahdollista (Kaavio 6.). Varsinkin pojilla, joissa kiinnostuneita olivat ylipuolel. Tyttöillä kiinnostus oli hieman vähäisempää, mutta kuitenkin enemmistö olisi kiinnostuneita liikkumaan koulun salissa. Tämä on yleisesti positiivista, sillä koulujen salin käyttö mahdollistaisi erilaisen välitunnin ja aktiivisemmän sellaisen. Se olisi tehokas tapa katkaista pitkään istuminen koulupäivän aikana tai koulupäivän jälkeen aktivoita nuoria pelaamaan rauhassa ilman kilpailun tuomaa painetta. Tämä voisi lisätä nuorten kiinnostusta liikkumiseen ja aktiivisempaan arkeen. Tukea harrastamiseen -hankkeessa on pohdittu, että yksi malli harrastamiselle olisi nimenomaan omatoimiset liikuntasali- vuorot koulun salissa, jossa tila luovutetaan ilman ohjajaa liikuntavuoroa var-

ten. Omatoimiset liikuntavuorot toisivat myös itsenäisyyttä ja vastuunottamista nuorien elämään.



Harrastuksen kalleuden karsiessa nuoria pois harrastustoiminnasta, koulujen salien ilmaiset liikuntavuorot parantaisivat myös nuorten harrastamista sen ansioista. Omatoiminen liikunta verrattuna urheiluseurassaharrastamiseen on suosittumpaa, sillä Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan suurin osa niin yhdessä kuin yksin tapahtuvasta liikunnan harrastamisesta on omatoimista. (Berg 2013, 30.)

Kyselyn tulosten perusteella, vaikka nuoret tuntuvatkin harrastavan kohtuullisesti omatoimista liikuntaa, olisi mahdollista saada suurempi kohderyhmä nuoria liikkumaan enemmän oikeanlaisilla toimenpiteillä. Tällainen toimenpide voisi nimenomaan olla vapaampi ja rennompia harrasteryhmä, joka voisi toimia koulun liikuntasalissa. Omatoimisessa harrasteryhmässä nuoret voivat vaikuttaa itse siihen, mitä he salissa tekisivät, jolloin liikuntakin olisi monipuolista ja kiinnostus liikkumista kohtaan säilyisi helpommin. Koulun salin käyttämisessä etuna on myös koulun liikuntaväline varasto, jonka käyttö vähentäisi myös

nuorten tippumista harrastusten parista harrastuksen hintavuuden takia. Kilpaharrastamisesta vapaa ilmapiiri korostaisi myös enemmän nuorien keskuudessa kaverikeskeistä tekemistä. Kaverikeskeinen ilmapiiri voi luoda myös turvallisuuden tunnetta, joka vähentää pelkoa kiusatuksi tulemisesta. Nuoria ajatus vapaasta liikkumisesta koulun salissa kuitenkin tuntuu kiinnostava.

## 7 LOPUKSI

Opinnäytetyöprosessin aikana itse prosessiin liittyvä suurin ongelma oli vastausten tuleminen todella epätasaista tahtia joka vaikeutti prosessia sillä tulosten tulkitsemista ei voinut aloittaa ennen kuin mahdollisimman monta vastausta oli tullut. Merkittävin aikataulun määrittäjä työssä on ollut nimenomaan nuorten vastaustahti, tämän odottelu ajan olisi tietysti voinut käyttää paremmin ja perehtyä tarkemmin aiheeseen. Itselleni kuitenkin oli helpointa alkaa työstämään opinnäytetyötä nimenomaan tulosten tulkitsemisellä. Juuri tämän eriaikaisen vastausten tulemisen takia, päädyin kerran kirjoittamaan kaikkien vastanneiden analyysiosuuden kokonaan uudestaan.

Vaikka opinnäytetyön analyysiin eivät kaikki Pohjois-Karjalan koulut kerennyt osallistua, olen silti tyytyväinen aineiston laajuuteen sillä 14 koulua ja 450 oppilasta on paljon ja tulosten tulkitseminen on antanut paljon osaamista ja opettanut kärsivällisyyttä. Aiheen mielenkiintoisuus on ollut motivaationlähde opinnäytetyötä tehdessä. Mielenkiintoinen aihe on myös edesauttanut kiinnostusta perehtyä materiaaliin ja aineistoon syvemmin.

Varsinaisesti opinnäytetyö ei tuottanut paljoa uutta tietoa ammattialalle, mutta se vahvistaa vanhoja käsityksiä ja tutkimuksia. Kuitenkin opinnäytetyö tuo ilmi selkeitä ongelmakohtia nuorten harrastamiseen liittyen sekä tulosten avulla voidaan päätellä kuinka näitä ongelmia voitaisiin ehkäistä ja kehittää parempaan suuntaan.

## LÄHTEET

Berg, Päivi 2013. Kaverit ja vakava vapaa-aika Teoksessa Harinen, P., Liikainen V., Rannikko, A. & Torvinen, P. 2015. Liikutukseen asti: Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES

Fogelholm, M., Vuori, Ilkka & Tommi Vasankari (toim.) 2011. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Harkimo, Leena & Paajanen, Minna 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3 Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?

Hirsjärvi, Remes & Sajavaara Tutki ja kirjoita 2007. 12 osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Laakso, Lauri 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa: T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry

Mertaniemi, Maarit & Miettinen, Mari 1998. Suuntana hyvinvointi. Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä: Likes

Opetushallitus 2012. Liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä. Tilannekatsaus lokakuu 2012. Helsinki: Opetushallitus.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015a. Pokali. Viitattu 1.10.2015.  
<http://www.pokali.fi/pokali/>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015b. Pokali. Arvot. Viitattu 1.10.2015.  
<http://www.pokali.fi/pokali/strategia/arvot>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015c. Pokali. Tukea harrastamiseen -hanke. Viitattu 1.10.2015. [http://www.pokali.fi/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikunta/tukea-harrastamiseen-hanke/hankeinfo/](http://www.pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/tukea-harrastamiseen-hanke/hankeinfo/)

Puronaho, Kari 2014. Drop-out vai throw-out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.

Vuori, Ilkka 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Ilkka Vuori & Simo Taimela & Urho Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Vuori, Ilkka 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Helsinki: A Bonnier group Company

Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Edita Publishing Oy

## LIITTEET

### LIITE 1. Tukea harrastamiseen – hankkeen kysely



#### Harrastuskysely

Tämä kysely liittyy Tukea harrastamiseen (TUHAT) -hankkeeseen. Kyselyn avulla kehitetään harrastustoimintaa kotikuntasi alueella, tulosten perusteella voidaan esimerkiksi perustaa uusia harrastuksia. Kyselyn tuloksia käytetään myös tutkimuskäyttöön, tietojasi ei luovuteta hankkeen ulkopuolisille tahoille.

Ole hyvä ja täydennä ensin perustietosi.

#### **Valitse kotikuntasi \***

- ILOMANTSI
- JOENSUU (KESKUSTAN ALUE)
- JOENSUU (YMPÄRYSKUNNAT)
- JUUKA
- KITEE
- KONTIOLAHTI
- LIEKSA
- LIPERI
- NURMES
- POLVIJÄRVI
- RÄÄKKYLÄ
- TOHMAJÄRVI
- VALTIMO



**Perustiedot \***

*\*Nimeäsi ja luokkaasi käytetään pelkästään hankkeen toimenpiteiden apuna, tietojasi ei luovuteta hankkeen ulkopuolisille tahoille.*

Nimi (etu- ja sukunimi) \_\_\_\_\_

Luokka (esim. 8 A) \_\_\_\_\_

**Sukupuoli \***

- Tyttö
- Poika

**1. Millaisten harrasteiden parissa vietät vapaa-aikasi? Huomioithan sekä ohjatut että omatoimiset vapaa-ajan harrasteet. Voit valita useamman sopivan vaihtoehdon.\***

- Musiikki** (esim. soittaminen, laulaminen)
- Luontoliikunta** (esim. partio, metsästys, retkeily, geokätköily, kalastus)
- Urheilu/liikunta** (esim. tanssi, pallopelit, skeittaus)
- Taide** (esim. maalaaminen, valokuvaus, piirtäminen)
- Kulttuuri** (esim. lukeminen, elokuvat, musiikin kuuntelu)
- Moottoriurheilu**(esim. motocross, mopoilu, korjaus, tuunaus)
- Viihde-elektronikka** (esim. tietokoneet, konsolipelaaminen, älypuhelimet, television katselu, sosiaalinen media)
- Eläimet** (esim. ulkoiluttaminen, hoitaminen, koulutus)
- Käsityöt** (esim. rakentaminen, korjaaminen, askartelu, tekstiilityöt)
- Kaverit** (ajan viettäminen kavereiden kanssa)
- Muu, mikä?**
- \_\_\_\_\_

**2. Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa omatoimisesti esim. lenkkeillen?**

- En ollenkaan
- 1 kerran viikossa
- 2 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa

- 4 kertaa viikossa
- 5 kertaa viikossa
- yli 5 kertaa viikossa

3. Onko sinulla jokin **ohjattu liikuntaharrastus**? (esim. seurassa, järjestössä tai kerhossa tapahtuva) \*

- Kyllä, mikä/mitkä?

\_\_\_\_\_

- Ei

4. Kuinka usein harrastat liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla? \*

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

5. Olisitko kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen? \*

- Kyllä
- En

6. Kuvaile toiveitasi koskien uutta harrastusta:

Laji/harrastuksen sisältö?

\_\_\_\_\_

Paikka?

\_\_\_\_\_

Harrastuksen ajankohta?

(Vaihtoehdot: Ennen koulun alkua, heti koulun jälkeen, myöhemmin illalla)

\_\_\_\_\_

Harrastuksen hinta (puolen vuoden kausimaksu)?

---

Muu, mikä?

---

### 7. Harrastaisin enemmän liikuntaa, jos \*

*Voit valita useamman vaihtoehdon*

- Kotini lähellä olisi minua kiinnostavia harrastusmahdollisuuksia
  - Minulla ei olisi niin paljon muuta tekemistä
  - Harrastuspaikkoihin olisi lyhempi matka
  - Löytäisin minua kiinnostavan harrastuksen
  - Minulla olisi vielä energiaa harrastaa koulupäivän jälkeen
  - Minulla olisi kaveri jonka kanssa harrastaa
  - Saisin olla oma itseni ilman pelkoa kiusatuksi joutumisesta
  - Minulla olisi rahaa harrastusvälineisiin
  - Olisin paremmassa fyysisessä kunnossa
  - Harrastaminen ei olisi niin kallista
  - Harrastamisessa ei tarvitsisi kilpailla
  - Minulla ei olisi huonoja kokemuksia aiemmista harrastuksista
  - Koen, että liikun jo riittävästi
  - Muu syy, mikä?
- 

### 8. Onko sinulla ollut joku viikoittainen liikuntaharrastus, jonka olet lopettanut? \*

Kyllä, mikä?

---

Ei

### 9. Miksi lopetit? \*

*Voit valita useamman vaihtoehdon.*

- Lajin/harrasteen vaatimukset olivat liian kovat
- Minulla ei ollut enää motivaatiota harrastamiseen
- Valmennus oli mielestäni huonoa
- Minulla oli liian vähän vapaa-aikaa

- Vanhemmat asettivat minulle liian kovat paineet
  - Harjoittelu oli liian yksipuolista
  - Harrastuksessa korostettiin liikaa kilpailullisuutta
  - Harrastuksen kalleus
  - Harrastusmatka oli liian pitkä
  - Muu syy, mikä?
- 

***Hankkeessa pohditaan uusia harrastamisen muotoja ja tapoja. Yhtenä mallina on noussut esille omatoimiset pelivuorot, joissa koulun sali luovutetaan harrastuskäyttöön ilman ohjaajaa esimerkiksi pelailu tai liikuntavuoroksi, johon oppilaat voivat kasata oman porukan ja pelata vuoron aikana itsenäisesti haluamaansa peliä tai liikkua haluamallaan tavalla.***

10. Olisitko kiinnostunut liikkumaan vapaasti koulun salissa, jos siihen olisi mahdollisuus? \*

- Kyllä
- En

11. Toivon, että minulle tiedotetaan uusista harrastusmahdollisuuksista koulun kautta tai sähköpostitse \*

- Ei
  - Kyllä, sähköpostiosoite
- 

**KIITOS VASTAUKSISTASI JA HYVÄÄ KEVÄTTÄ!**