

Lotta Sarkaranta & Kaisa Tolonen

LIIKUNNAN MERKITYS KEHITTYVÄN NUOREN ELÄMÄSSÄ

Kysely Kokkolan Veikkojen 14–17-vuotiaille nuorille

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma
Huhtikuu**

2016

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT**

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NUOREN KEHITYS	3
3 LIIKUNTA	5
3.1 Nuorten liikuntasuositukset	6
3.2 Liikunnan merkitys kehitykselle	8
3.3 Suositeltavat liikuntamuodot eri ikävuosina	9
4 MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT NUOREN LIIKKUMISEEN?	11
4.1 Ravitseminen	13
4.2 Unen määrä ja laatu	17
4.3 Sosiaalisten suhteiden vaikutus liikuntaharrastukseen	18
5 OHJAUS JA SEN MERKITYS LIIKUNTAHARRASTUKSESSA	20
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	23
6.1 Toimintaympäristön kuvaus	23
6.2 Kohderyhmän kuvaus	24
6.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä	25
6.4 Tutkimuksen eteneminen	28
6.5 Aineiston analyysi	29
7 TUTKIMUSTULOKSET	32
7.1 Vastaajien taustatiedot	32
7.2 Nuorten jokapäiväiset liikuntatottumukset	32
7.3 Nuorten ruokailu- ja unitottumukset ja liikunnan vaikutus näihin	33
7.4 Liikunnan merkitys fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä	33
7.5 Ulkopuolisten tekijöiden vaikutus nuorten liikuntaan	34
7.6 Nuorten ajatuksia	35
8 POHDINTA	37
8.1 Tulosten tarkastelu	39
8.2 Luotettavuus ja etiikka	43
8.3 Johtopäätökset, kehittämissuhteet ja jatkotutkimusaiheet	45
LÄHTEET	48
LIITTEET	

TIIVISTELMÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaaren yksikkö	Aika Huhtikuu 2016	Tekijä/tekijät Lotta Sarkaranta & Kaisa Tolonen
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto		
Työn nimi Liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Kysely Kokkolan Veikkojen 14–17-vuotiaille nuorille		
Työn ohjaaja Lehtori Teija Honkonen	Sivumäärä 53 + 5	
Työelämäohjaaja Minna Vörlin		
<p>Työn tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä kehittyvien nuorten elämässä. Työn tavoitteena oli antaa ajantasaista tietoa liikunnan vaikutuksesta nuoriin ja tietoa ulkopuolisista tekijöistä, jotka vaikuttavat nuorten liikuntaharrastukseen. Tavoitteena oli myös antaa seuralle ja valmentajille tietoa, mikä on liikunnan merkitys vuonna 2015 nuorten elämässä.</p> <p>Opinnäytetyössä selvitimme, miten liikunta vaikuttaa nuoren kehitykseen nuoren omasta näkökulmasta. Selvitimme myös, onko nuorella ulkopuolisia asioita, jotka vaikuttavat liikuntaan lisäävästi tai vähentävästi. Analysoinnissa vertasimme nuorten vastauksia yleisiin valtakunnallisiin suosituksiin liikunnasta, unen määrästä ja ravinnosta. Pehdyimme tarkemmin nuorten vastauksiin analysointivaiheessa.</p> <p>Opinnäytetyössä selvitimme, miten liikunta vaikuttaa nuoren kehitykseen nuoren omasta näkökulmasta. Selvitimme myös, onko nuorella ulkopuolisia asioita, jotka vaikuttavat liikuntaan lisäävästi tai vähentävästi. Analysoinnissa vertasimme nuorten vastauksia yleisiin valtakunnallisiin suosituksiin liikunnasta, unen määrästä ja ravinnosta. Pehdyimme tarkemmin nuorten vastauksiin analysointivaiheessa.</p> <p>Kyselylomake sisälsi seitsemän avointa kysymystä. Aineisto analysoitiin sisällön analyysia käyttäen. Kyselyn tulokset avattiin sanallisesti ja tukena analysoinnissa käytettiin suoria lainauksia.</p> <p>Tutkimustulokseksi saimme, että liikunnalla on positiivinen vaikutus nuoren uneen, ravitsemukseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, sekä sosiaalisiin suhteisiin. Lopuksi tulimme tulokseksi, että nuorten vastaukset kattoivat yllä mainituille asioille asetetut valtakunnalliset suositukset. Kyselyyn vastanneet nuoret olivat motivoituneita harrastamaan liikuntaa, jonka vuoksi vastaukset täyttivät valtakunnallisten suositusten viitearvoihin asetetut rajat. Tutkimuksesta nousi esille myös, että Kokkolan Veikkojen antama kokonaisvaltainen ohjaus nuorille kasvattaa nuorten motivaatiota liikunnan harrastamiseen ja takaa laadukkaan ja turvallisen liikunnan harrastamisen seuran puitteissa.</p> <p>Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa kyselytutkimuksen nuorille, jotka eivät harrasta liikuntaa tavoitteellisesti. Heidän vastauksiaan voisi verrata tässä tutkimuksessa saatuihin tuloksiin, sillä tässä tutkimuksessa kaikki vastaajat harrastivat tavoitteellisesti urheilua.</p>		
Asiasanat Liikunta, nuoren kehitys, ohjaus		

Centria University of Applied Sciences	Date April 2016	Author/s Lotta Sarkaranta & Kaisa Tolonen
Degree programme Degree programme in nursing		
Name of thesis The Importance of Exercise in the Developing Adolescent's Life - a Survey Among 14–17-year-old Adolescents from the Sports Club "Kokkolan Veikot"		
Instructor Lecturer Teija Honkonen		Pages 53 + 3
Supervisor Minna Vörlin		
<p>The aim of this thesis was to study the significance of exercise in the lives of developing adolescents. The goal was to provide up-to-date information about the effect of exercise on adolescents as well as of outside factors, which have an effect on the adolescents' exercising habits. Another goal was to provide to the club and to the coaches information about the importance of exercise in the adolescents' lives in the year 2015.</p> <p>In this thesis we examined how exercise affects the development of the adolescent from his/her own point of view. We also tried to find out whether there are outside factors, which have either an increasing or decreasing effect in the amount of exercise. In the analysis we compared the answers of the adolescents with the national guidelines on nutrition and the amounts of exercise and sleep. We familiarized ourselves further with the answers of the adolescents in the analysis section.</p> <p>The questionnaire included seven open questions. The material was analyzed using content analysis. The findings of the questionnaire were verbally revealed, and to support the analysis, direct quotations were used.</p> <p>As a result we found out that exercise had a positive effect on the adolescent's sleep, nutrition, physical and mental well-being and on social relationships. We came to the conclusion that the answers of the adolescents met the guidelines given to the above mentioned matters. The adolescents who answered the questionnaire were motivated in exercising, which is why the answers met the limits set for the reference values in the national guidelines. From the research also came up that the thorough guidance given to the adolescents by the sports club "Kokkolan Veikot" increases the adolescents' motivation towards exercising and guarantees a chance for high-quality and safe exercising under the surveillance provided by the club.</p> <p>As a further research study a survey could be conducted to adolescents who do not exercise in a target-oriented fashion. The answers to that questionnaire could be compared with the results of this research, since in this research all the respondents exercised in a target-oriented fashion.</p>		
Key words Exercise, adolescent's development, guidance		

1 JOHDANTO

Nuorten liikunta- tästä puhutaan nykyään paljon. Liikunta on vähentynyt nuorten keskuudessa huomattavasti. Noin 50 prosenttia ala-aste ikäisistä lapsista harrastaa liikuntaa liian vähän terveyteensä nähden. Siirtymisvaiheessa toisiin oppilaitoksiin, esimerkiksi ylä-asteelle tai ammattikouluun vähenee liikunnan määrä entisestään. 16–18-vuotiaista nuorista kaksi kolmasosaa harrastaa liikuntaa liian vähän. (Autio, Blomgren & Oksanen 2015, 26–27.)

Ajankohtaisuuden ja mielenkiintoisuuden perusteella opinnäytetyömme aiheeksi muodostui liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Työssämme olemme käsitelleet liikunnan merkitystä eri kehitysvuosina, koska liikunnan merkitys kehityksen eri vaiheissa vaihtelee nuorilla. Tämän vuoksi käsittelemme teoriaosuudessamme nuoren kokonaisvaltaista kehitystä, emmekä rajanneet aihetta vain tutkimuksen otsikossa olevaan ikäluokkaan. Päiväkotij- ja ala-asteikäisillä lapsilla on tärkeää vahvistaa luustoa erilaisin hyppäily- ja pomppuilla, kun taas liikunnan merkitys muuttuu kasvaessa ja kehittyessä, jolloin suurempaan osaan nousee lihasten vahvistaminen, kestävyys ja hyötyliikunta.

Liikunnan merkityksestä nuorten keskuudessa on aikaisemmin tehty useita opinnäytetöitä, sekä tieteellisiä tutkimuksia, joiden sisältö on ollut hyödyllistä työmme edetessä. Materiaaleina olemme hyödyntäneet yllä mainittuja tutkimuksia ja opinnäytetöitä, sähköisiä lähteitä, alan julkaisuja, kirjoja, valtakunnallisia suosituksia elämän eri osa-alueilta, muun muassa unen määrästä, oikeanlaisesta ravitsemuksesta ja liikunnan määrästä ja laadusta, eri ikäluokilla. Liikunnan vaikutuksista nuorten kehitykseen on jo paljon tietoa, mutta tieto muuttuu ajan kuluessa, muun muassa ravitsemussuositukset päivittyvät tietyin väliajoin.

Tutkimuskohteena olivat urheilijat, jotka olivat tutkimushetkellä 14–17-vuotiaita, joten tutkimus on tärkeä myös heidän kannaltaan, koska he ovat vielä kehittyvässä iässä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Tutkimuksessa asioita käsitellään nuorten näkökulmasta. Työssämme halusimme erityisesti selvittää, sopivatko nuorten vastaukset valtakunnallisten suositusten antamiin viitearvoihin. Tutkimuksessa selvitettiin liikunnan merkitystä kehittyvän nuoren elämässä.

Opinnäytetyön tehtävänä on ollut vastata kysymykseen, mikä on liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Työn tavoitteena oli antaa uutta ja ajantasaista tietoa liikunnan vaikutuksesta nuoriin ja tietoa mahdollisista ulkopuolisista tekijöistä. Tavoitteena oli myös antaa seuralle ja valmentajille tietoa, mikä on liikunnan merkitys nykyajan nuorien elämässä. Työn tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä kehittyvien nuorten elämässä.

2 NUOREN KEHITYS

Käsitteenä nuoruus jaetaan kolmeen pääryhmään ikävuosien perusteella. Pääryhmiä ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Varhaisnuoreksi lukeutuu 12–14-vuotias nuori. Noin 12–14 vuoden iässä alkaa puberteetti eli murrosikä, jolloin kehossa alkaa tapahtumaan fyysisiä muutoksia, jotka voivat usein aiheuttaa hämmennystä nuorelle. Varhaisnuoruudessa eletään usein ristiriitaista aikaa, jolloin itsenäisyys ja vanhemmista irtaantuminen tulevat nuorille tärkeiksi. Myös muuttuneen kehon hallinnan opettelu alkaa tässä iässä. (Väestöliitto 2015.)

Keskinuoreksi lukeutuu 15–17 vuotias nuori. Tässä iässä konfliktit ja erimielisyydet vanhempien kanssa alkavat usein olla jo takanapäin. Nuori alkaa usein muodostamaan omaa persoonallisuuttaan vanhempien ja ikätovereiden avulla. Muuttuneeseen kehoon aletaan sopeutumaan ja seksuaalisuus eli kehittyvään vartaloon totuttelu alkaa tässä iässä. (Hiipakka 2011.) Nuoret eivät kehity samaan tahtiin, vaan kehittyminen on jokaisella henkilökohtaista. Toisilla kehittyminen alkaa varhaisemmassa vaiheessa, kun taas toisilla se voi alkaa vasta myöhemmin. (Aalberg & Siimes 2007, 129–130.) Tytöt ovat usein jo fyysisesti lähes aikuiseksi kasvaneita 15 -vuotiaana, mutta pojilla kehitys jatkuu vielä muutamia vuosia tyttöjen jälkeen. Seksuaalisuus kiinnostaa nuoria yhä enemmän ja enemmän. Se tuo mukanaan vanhemmille paineita, joista heidän täytyy pystyä kertomaan nuorelle, ettei nuori joudu kokemaan mitään vasten tahtoaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009a.)

Myöhäisnuoruuteen kuuluvat 18–22-vuotiaat nuoret. Tätä vaihetta voidaan kutsua jäsentelyvaiheeksi, sillä kokemukset ja kokonaisuus alkavat tässä iässä hahmottua. Empatiakyky kasvaa, ja nuori alkaa ottaa muitakin ihmisiä huomioon. Myös kyky tehdä kompromisseja alkaa kehittyä. Nuori alkaa irtautumaan vanhemmistaan ja sijoittautuu osaksi yhteiskuntaa, jolloin oman vastuun kantaminen alkaa. Muita vastuuta tuovia tekijöitä ovat muun muassa suuret päätökset, kuten tuleva ammatti sekä perhe. (Väestöliitto 2015.)

Jokaisen ikävaiheen aikana nuori kehittyä vielä ainakin kuudella muulla osa-alueella. Näitä osa-alueita ovat muun muassa persoonallisuuden, tunne-elämän, seksuaalisuuden, ajattelun ja moraalin kehittyminen, sekä fyysinen kehitys ja kaverisuhteiden muutokset. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys ilmenee usein sillä, että vanhemmat odottavat nuorilta

enemmän, kuin nuoret oikeasti pystyvät olemaan. Oma identiteettiä etsitään vielä useiden eri kokeiluiden avulla, muun muassa harrastukset sekä muut mielenkiinnonkohteet vaihtelevat hyvin usein. Tämän vuoksi vanhempien asettamat rajat ovat hyvin tärkeitä nuorille. (Rantanen 2004.)

3 LIIKUNTA

Liikunta voidaan määritellä monella tapaa. Liikunta on toimintaa, jonka harrastaminen tuottaa enemmän hyötyä kuin haittaa. Liikunnasta saa positiivisia vaikutuksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Kaikki fyysiset aktiivisuudet, jotka edistävät tai ylläpitävät terveyttä ja hyvinvointia, voidaan määritellä liikunnaksi. (Vuori 2005, 18–19.) Liikuntaa tulisi harrastaa 1–2 tuntia päivän aikana. Fyysisiä hyvinvoinnin tekijöitä ovat elimistön kehittyminen ja vahvistuminen. Psykkeeseen liikunta vaikuttaa esimerkiksi vähentämällä stressiä, parantamalla miinakuvaa ja vähentämällä mahdollisia jo olemassa olevia tai tulevia masennusoireita. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.) Sosiaalinen hyvinvointi liittyy ryhmässä toimimiseen, vuorovaikutuksen kehittymiseen sekä taitoon huomioida muut ihmiset.

Liikuntasuosituksia on laadittu eri-ikäisille taaperosta vanhuuteen asti. 13–18-vuotiaille suunniteltu liikuntasuositus on kuvattu Vauhti virkistää-kortin (KUVA 1) avulla. (Terve koululainen 2014c.)

Suosituksien pyrkivätkin motivoimaan ihmisiä harrastamaan liikuntaa säännöllisesti ja monipuolisesti. Suositusten mukaan liikunnan harrastaminen tuottaa enemmän terveyden kannalta hyötyä kuin haittaa. 13–18-vuotiaiden olisi hyvä liikkua vähintään yksi ja puoli tuntia päivän aikana. (Terve koululainen 2014c.)

Erilaiset liikuntamuodot on kuvattu Vauhti virkistää-kortissa kolmeen osioon, näin suositukset ovat helpommin ymmärrettävissä. Kortin kolme eri osiota jakautuvat kestävyysliikuntaan, mieliala-, lihaskunto- ja notkeusharjoitteisiin. Kestävyysliikuntaa on pääsääntöisesti pitkäkestoinen liikunta, joka nostattaa syketasoa ja saa aikaan hengästyneisyyden tunnetta. Tällaista liikuntaa tulisi harrastaa joka päivä. Eri kestävyysliikuntamuotoja ovat esimerkiksi hiihtäminen, pyöräileminen, hölkkäminen ja uiminen. Lihaskunto- ja notkeusharjoitteita tulisi harrastaa viikon aikana vähintään kolme kertaa, jotta lihasten voimatasot ja koko vartalon notkeus säilyisi. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi tanssiminen, kuntosaliharjoittelu, erilaiset pallopelit, laskettelu ja venyttely. Mielialan säilyminen ja sen kehittäminen on yhtä tärkeässä asemassa aktiivisen liikunnan kanssa. Mielialaa tulisi harjoittaa aina, kun siihen on mahdollisuus. Mielialaharjoittelua voidaan myös verrata hyötyliikuntaan. Tällaisia harjoitteita ovat esimerkiksi portaiden käyttäminen hissien sijasta, välitunnilla pelaaminen yhdessä ystävien kanssa, sekä koulumatkan taittaminen pyörällä auton sijasta. (Terve koululainen 2014c.)

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI



KUVA 1. Vauhti virkistää-kortti. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. (UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2008)

3.1 Nuorten liikuntasuositukset

Liikunta vaikuttaa nuoren kasvuun, kehitykseen, terveyteen, oppimiseen sekä hyvinvointiin. Tämän vuoksi nuoren tulisi yleisten valtakunnallisten suositusten mukaan liikkua päivässä vähintään 1–2 tuntia mahdollisimman monipuolisesti. 13–18-vuotiaiden valtakunnalliset suositukset kuvaavat terveyden kannalta tarpeellista vähimmäismäärää liikunnan suhteen, joka tulisi päivän aikana täytyä. (Terve koululainen 2014c.)

13–18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden raja on vain hivenen matalampi kuin lapsuusiässä olevien. Murrosikään saavuttaessa nuori osaa jo keskittyä kerralla yhteen asiaan pidempään kuin nuorempi lapsi. Monet nuorista luulevatkin, että vähempi liikunta riittäisi iän lisääntyessä. Kuitenkin 13–18-vuotiailla nuorilla on vielä kehittyminen ja kasvaminen kesken, minkä vuoksi liikunnan tarve ei juurikaan eroa lapsuusiän liikunnan määrästä. Tässä iässä nuorella on jo tietotaitoa erilaisista lajeista, mikä voi helpottaa nuorta löytämään itselleen mieluisan tavan harrastaa liikuntaa. Liikunta voi olla itsenäistä tai muiden ohjaamaa, tällä ei ole merkitystä, kunhan liikuttua tulee tarpeeksi päivittäin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Murrosiässä liikunnan harrastaminen usein vähenee. Kiinnostuksen kohteet muuttuvat, mikä vuoksi yhä useampi nuori lopettaa säännöllisen liikunnan harrastamisen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014). 16–18 vuoden iässä enää kolmasosa liikkuu suositusten mukaisesti ja vielä huolestuttavampaa on se, että jopa kolmasosa 16–18-vuotiaista liikkuu reilusti alle suositusten. (Terve koululainen 2014c.) Nuorempana pojat liikkuvat usein enemmän kuin tytöt, mutta murrosiässä poikien ja tyttöjen erot liikunnan määrässä pienenevät tai häviävät kokonaan. Poikien harrastama liikunta on kuitenkin usein sykettä nostavampaa, eli se saa aikaan hengästymistä ja hikoilua. Tässä asiassa tytöt ovat kuitenkin viime vuosina tehneet muutoksia ja liikunnan määrä tytoilla on kasvanut. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.)

Helppo tapa täyttää liikuntasuositus päivän aikana on seurata liikuntapiirakan mallia (KUVA 2). Liikuntapiirakka on pyöreä malli, joka on jaettu kolmeen osaan. Kaksi kolmasosaa koostuu kestävyyskunnosta, johon lukeutuu liikunta, joka on reipasta. Tällaisia lajeja ovat muun muassa pyöräily, kävely sekä vauhdikkaat liikuntaleikit. Kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Kestävyyskuntoa paranee, mikäli harrastaa kaksi tuntia 30 minuuttia kestävyysliikuntaa viikossa tai tunnin ja 15 minuuttia raskasta liikuntaa viikossa. Yksi kolmasosa piirakasta koostuu rasittavasta liikunnasta, johon lukeutuvat juoksu, vesijuoksu, hiihto sekä pallopelit. Rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa tunti ja 15 minuuttia viikossa. Liikuntapiiraan viimeinen osa on lihaskunto ja liikehallintaa. Tähän osaan kuuluvat kuntopiiri, kuntosalijumpat sekä tanssi. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa. (UKK-Instituutti 2015.)



KUVA 2. Liikuntapiirakka 2009. (Terve koululainen 2014.)

3.2 Liikunnan merkitys kehitykselle

On tutkittu, että lapsena aloitettu liikunta laskee riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin, kun ikää alkaa kertyä. Liikunta esimerkiksi kehittää painonhallinta- ja liikuntataitoja, helpottaa ylläpitämää ja aloittamaan uusia sosiaalisia suhteita, sekä opettaa reilun pelin henkeä ja vuorovaikutustaitoja. Liikunta turvaa myös tuki- ja liikuntaelimestön tasapainoista kehitystä. (Fogelholm 2011, 76–37.) Aivojen rakenteet, erityisesti muistin ja oppimisen keskukset, kehittyvät harrastettaessa liikuntaa säännöllisesti. Jos nuorella on pohjalla hyvä kestävyyskunto, se on selkeästi yhteydessä tiedollisen toiminnan kanssa. Liikunnan merkitys näkyy myös henkiselä puolella itsetunnon kasvuna. Liikkuva nuori tuntee viihtyvänsä omassa kropassaan, mikä hehkuu myös nuoresta ulospäin vahvalla itsetunnolla ja positiivisen minäkuvan avulla. Liikunnalla on kokonaisvaltainen merkitys nuoren jokapäiväisessä hyvinvoinnissa. (Jaakkola, Kantomaa, Laine, Pyhältö, Syväoja & Tammelin 2012, 5–6)

Jokainen nuori kehittyy niin fyysisesti kuin psyykkisesti omaa vauhtiaan. Aina täytyy muistaa, että jokainen on omanlaisensa yksilö. Tytöt kehittyvät yleensä nopeammin kuin pojat, ja nopea pituuskasvu kestää noin kaksi vuotta, joka on tytöillä usein ohi 16-vuotiaana ja pojilla vasta 18-vuotiaana. Joidenkin tyttöjen suurin pyrähdys pituuskasvussa tapahtuu jo 10–12-vuotiaana, kun joillakin vasta 13–15-vuoden ikään saavuttaessa, mikä on kuitenkin täysin yksilöllistä. Pojilla pyrähdys kasvun suhteen voi vaihdella samaan tapaan. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 247–250.)

Liikuntaa tarkasteltaessa nousee esille myös negatiivisia puolia. Rungas liikunnan harrastaminen saattaa tytöillä myöhästyttää kuukautisten alkamista jopa 1–2 vuodella. Kuukautisten myöhästyminen ei ole kuitenkaan vaarallista, eikä siitä kannata kantaa suurta huolta. Tyttöjen kehityksessä yksi näkyvimmistä muutoksista on lantion leveneminen, joka vaikuttaa polvien ja alaselän toimimiseen. Tämä voi olla yksi syy urheiluvammojen syntymiseen liikuntaa harrastettaessa. Pojilla murrosiän yleisiä vaivoja ovat esimerkiksi vaikeat polven alueella syntyvät rasiustilat, jotka täytyy ottaa huomioon liikuttaessa. Murrosiän jälkeen liikuntaharrastusten lajiharjoittelu muuttuu usein vaativammaksi niin määrältään kuin laadultaankin. Tällöin äkilliset liikunnan muutokset tuottavat suurempaa rasiusta, jolloin urheiluvammojen synty voi olla suurempi. (Suomen urheiluliitto ry 2010, 7–8.) Jos liikunta on jatkuvasti yksipuoleista, urheiluvammojen riski on myös suurempi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.) Motoriikka on tuossa iässä nuorella kehittynyt jo hyvin, mutta kehittyminen liikunnan suhteen jatkuu koko

elämän ajan. Erilaiset taito- ja kunto-ominaisuudet voivat heikentyä hetkellisesti voimakkaiden kasvupyrähdysten vuoksi. (Kotiranta 2013, 32–33.)

3.3 Suositeltavat liikuntamuodot eri ikävuosina

Kehittyvässä iässä olevien 16–18-vuotiaiden nuorten, joilla pahin puberteetti on jo takana, liikunnan päämääränä on edelleen vahvistaa kasvavia luita ja lihaksia. Liikunnan tulisi olla säännöllistä, mahdollisimman mielekästä ja monipuolista, unohtamatta kuitenkaan lihashuoltoa. Monipuolinen liikunta tarkoittaa käytännössä sitä, että erilaisia liikuntavariaatioita vuorotellaan tasaisesti niin, että koko elimistö saa tasapuolisesti kuormitusta. (Terve koulu-lainen 2014a.) Erilaisia variaatioita liikunnalle voivat esimerkiksi olla kestävyysliikunta (juoksulenkit, rullaluistelu, uinti), lihaskunto-, liikkuvuus- ja kimmoisuusharjoitukset (hyppelyt, keskivartalon vahvistaminen), sekä tasapaino-, tekniikka-, ketteryys-, kehonhallinta ja nopeusharjoitteet. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012.) Liikunnan tavoitteita on olemassa yhtä suuri määrä kun on liikkujakin. Joillekin liikunta on elämäntapaa ja intohimoa, kun taas jotkut liikkuvat omaksi ilokseen ilman suorituspainetta rentoutuakseen ja virkistyäkseen. Liikunta voi tarjota hyötyä sekä mielelle että kropalle. Jos taas tähtää huipulle ja haluaa harjoitella tavoitteellisesti, liikunnan määrän tulisi olla jopa yli 20 tuntia viikossa, mikä tarkoittaa keskimäärin noin 3 tuntia liikuntaa päivän aikana. Liikunta voi koostua erilaisista liikuntamuodoista, myös hyötyliikunnasta. (Kotiranta 2013, 14.)

Luiden vahvistumiseksi ja osteoporoosin ehkäisemiseksi suositeltavia liikuntamuotoja ovat varhaisnuoruudessa erilaiset hyppyvariaatiot, juoksu ja nopeatempoisia suunnanmuutoksia sisältävät lajit, esimerkiksi salibandy. Yleisurheilu ja telinevoimistelu ovat myös kehityksen kannalta hyviä lajeja runsaiden hyppelyiden ja tärähtelyiden vuoksi. Hyppyjä tulisi tehdä päivittäin 50–100 kertaa luiden kehityksen turvaamiseksi. Hyppy voi halutessaan jakaa useaan otteeseen päivän aikana. Erilaiset hyppy- ja loikkaharjoitteet toimivat voimaharjoitteluna, lihashuollon sekä lihastasapainon harjoittamisena hyväksikäyttäen oman kehon painoa. (Suomen Urheiluliitto ry 2010, 29.)

Lihahuollon merkitys kasvaa iän kertyessä. Siksi olisi tärkeää oppia huoltamaan omaa kehoaan tarpeeksi jo pienestä pitäen. Säännöllinen venyttely parantaa esimerkiksi liikkuvuutta ja ehkäisee liikunta- ja rasitusvammojen syntyä. Usein nuoret vähättelevät liikkuvuuden ja

lihashuollon merkitystä. Lihashuolto eli esimerkiksi venyttely ei välttämättä tunnu liikunnalta, koska siinä ei yleensä tule hiki. Kaikesta huolimatta venyttelyt sekä esimerkiksi säännöllinen hieronta tehostavat lihaksien palautumista liikuntasuorituksesta ja vähentää lihasjäykkyyttä. (Kotiranta 2013, 97.)

Alle 15-vuotiaille ei suositella voimaharjoittelua kuntosalilla, koska kasvu ja kehitys ovat vielä vaiheessa. Yli 15-vuotiaana aloitettu maltillinen voimaharjoittelu pienillä painoilla ja pitkillä toistomäärillä on sen sijaan hyödyllistä. Kehittyvän nuoren ei koskaan tulisi käyttää maksimivastuksia voimaharjoittelua tehdessään, sillä keho ei välttämättä kestä liian suuria vastuksia. Suositeltavaa olisi käyttää ainoastaan puolta maksimivastuksesta, ja voimaharjoittelun keston tulisi olla ainoastaan puolesta tunnista 45 minuuttiin. Usein nuoret innostuvat kuntosaliharrastuksesta sekä haluavat saada nostettua ylös suuria painoja, mutta todellisuudessa sellainen voimaharjoittelu on hyödyllistä vasta suurimman osan kehityksestä ollessa takanapäin. (UKK-Instituutti 2014a.)

4 MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT NUOREN LIIKKUMISEEN?

Kuten sanotaan, kehittyvän nuoren elämässä kaikki vaikuttaa kaikkeen ja elämän tasapainoisuus on avaintekijänä nuoren kasvulle ja kehitykselle. Suurin osa nuorista on suhteellisen terveitä ja hyvinvoivia, mikä juontaa juurensa jo kotioloista. Opit, joita nuori on varhaislapsuudessaan saanut kotoa, vaikuttavat nuoren elämään myös aikuisiällä. Tähän kategoriaan lukeutuvat muun muassa terveelliset elämäntavat, hyvät sosiaaliset suhteet läheisiin sekä opitut käytöstavat. Nämä kaikki ovat keskeisessä asemassa turvaamassa nuoren tasapainoista kehitystä. (Puustjärvi 2011.)

Liikkuminen on yhteydessä koko kehon ja mielen hyvinvointiin. Perimällä on osansa nuoren kehityksessä sekä liikunnassa. Jos vanhemmat ovat olleet aktiiviturheilijoita, todennäköistä on, että nuorikin harrastaa liikuntaa jossain määrin. (UKK-instituutti 2014b.) Jos nuoren kotona biologiset vanhemmat ovat edelleen parisuhteessa, turvaa ja edesauttaa se nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009a.)

Nuorten henkisestä hyvinvoinnista on myös huolehdittava, sillä esimerkiksi kouluissa esiintyy nykyään paljon kiusaamista. Nuorilla on hyvä olla tunne, että lähellä on joku aikuinen, jolle pystyy luottamuksellisesti puhumaan. Nuorten vuorovaikutustaitojen tukeminen ja heidän lähellänsä oleminen ehkäisee mielenterveysongelmia ja turvaa nuoren pärjäämisen elämän aikana. Riittävä valistus päihteistä ja energiajuomista on myös tärkeää, jotta voidaan ehkäistä esimerkiksi nuorten päihteiden väärinkäyttöä ja mielenterveysongelmia. Tänä päivänä päihteiden käyttö, muun muassa tupakointi ja alkoholin käyttö, on vähentynyt nuorten keskuudessa. Tähänkin asiaan vaikuttaa hyvä kotikasvatus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009a.)

Sosiaalinen media on tänä päivänä suuressa osassa nuorten elämää. Sosiaalisen median käyttöön voi jäädä helposti koukkuun, jolloin niin sanottu ”ruutuaika” voi venyä monen tunnin mittaiseksi. Liiallinen sosiaalisen median käyttö tuo nuorille vääristyneitä kuvia ulkonäöstä, mikä luo nuorille ulkonäköpaineita. Ruutuaika tulisi rajoittaa maksimissaan kahteen tuntiin päivän aikana. Sosiaalinen media aiheuttaa myös sen, että unen laatu saattaa heiketä liiallisen käytön seurauksena. Liikunta voi myös jäädä vähemmälle, jos sosiaalinen media alkaa viedä yhä enemmän ja enemmän aikaa nuoren elämässä. (Mustonen & Salokoski 2007,60.)
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 24 % vastaajista

(N= 99478) viettää aikaa ruudun parissa arkisin 4 tuntia tai enemmän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

Nuoren liikuntaharrastuksessa on myös omat kulmakivensä. Usein kehittyvässä iässä oleva, murrosiän jo selättänyt nuori saattaa joutua kokemaan vammoja, jotka johtuvat liiallisesta rasituksesta tai urheiluun liittyvästä mahdollisesta tapaturmasta. Edellä mainitut kulmakivet saattavat laskea nuoren motivaatiota liikuntaa kohtaan, sillä usein kuntoutus saattaa viedä hyvinkin pitkän ajan. (Erkintalo, Kaprio, Kujala, Salminen & Taimela 1996, 165–170.) Kehittyvässä iässä olevalla nuorella säännöllisen liikunnan yhteydessä esiintyy huomattavasti enemmän raajavammoja, kuin pelkästään selkään kohdistuvia vammoja. Selkään kohdistuvia muutoksia ja kiputiloja saattaa ilmaantua, jos liikkuminen on nuorena liian yksipuolista, epä-säännöllistä ja pitkäkestoista. (Miettinen 1999, 24–25.)

Kotiranta (2013, 31) tuo teoksessaan esille, että urheilu on säilyttänyt paikkansa suosituimpien harrastusten joukossa 3–18 vuotiaiden keskuudessa. Kotirannan (2013) mukaan Suomen lapsista ja nuorista jopa 92 % harrastaa liikuntaa jossain määrin. 43 % kertoo olevansa jossain urheiluseurassa mukana. Suosituimpiin lajeihin lukeutuvat muun muassa uinti, lenkkeily, salibandy, jalkapallo, hiihto ja pyöräily. (Kotiranta 2013, 31.)

Nuoren Suomen mukaan lasten ja nuorten liikunta vähenee iän myötä. 12-vuotiaana nuori on aktiivisin liikkuja, mutta sen jälkeen aktiivisuus on vaarassa laskea. (Nuori Suomi ry 2008, 48.) 2000-luvun alussa on suoritettu kyselytutkimus suomalaisille lapsille ja nuorille, jonka tuloksista ilmeni, että 94 % 12–14-vuotiaista nuorista harrastaa jonkinlaista liikuntaa jonkin verran. 6 % vastanneista ei siis liiku juuri lainkaan. Tuloksissa 15–18-vuotiaiden vastaustuloksista nousi esille, että 93 % harrastaa liikkumista jollain tasolla, jolloin jäljelle jää 7 % nuoria, jotka eivät liiku lainkaan. (Nuori Suomi 2002.)

Tarkasteltaessa eroja sukupuoliin liittyen tytöt harrastavat yhtä lajia kerrallaan, kun taas pojilla saattaa olla montakin harrastusta yhtä aikaa. Liikkumisen tulisi olla hauskaa, vaikka siinä olisikin mukana tavoitteita. Usein tytöt eivät ole yhtä innokkaita osallistumaan kilpailutilanteisiin kuin pojat. Tämä voi kuitenkin johtua siitä, että pojat harrastavat enemmän joukkuelajeja, joissa kilpailuja tai pelejä järjestetään paljon enemmän kuin tyttöjen samoissa lajeissa. (Nuori Suomi 2002, 10–12.) Kuitenkin iän myötä sukupuolierot liikunnan määrässä sekä lajivalin-

noissa tasaantuvat, ja tutkimuksien mukaan ne häviävät lopulta kokonaan. (Nuori suomi 2008, 48.)

Tiilikainen (2013) suoritti opinnäytetyössään kyselytutkimuksen porvoollaisen lukion 47 oppilaalle. Kyselyn aiheena oli saada selville, millaiset ovat lukiolaisten liikuntatottumukset. Työssä selvitettiin myös tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten liikkumiseen. Tuloksista saatiin selville, että 29,8 % vastanneista liikkui viikon aikana viisi kertaa tai enemmän viikon aikana. Vastajat kertoivat liikunnan harrastamisen syiksi muun muassa ulkonäön parantamisen, hyvän kunnon saavuttamisen, liikunnan hauskuuden sekä sen, että liikunta vähentää stressiä. Tutkimuksesta selvisi myös, että isoin asia, mikä haittaa liikuntaharrastusta, oli koulu. Tuloksia voidaan verrata valtakunnallisiin liikuntasuosituksiin ja tämä tutkimus paljastaa sen, että liikuntasuositusrajat eivät täyty suurella osalla kyselyyn osallistuvista. (Tiilikainen 2013, 20–30.)

4.1 Ravitseminen

15–18 vuoden iässä ruokailu ja sen säännöllisyys korostuvat. Ravinnon laatuun tulisi kiinnittää huomiota entistä enemmän ja lautasella olevassa ateriasassa olisi syytä olla vähintään viittä eri väriä, jotta ateria olisi tarpeeksi monipuolinen. Monipuolinen ravinto vaikuttaa nuoren terveyteen, hyvinvointiin, jaksamiseen ja kehittymiseen. Riittävä ja oikeaoppinen syöminen on yhtä tärkeää kuin lepo ja urheilu. Aterialla olisi hyvä olla riittävä määrä hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, proteiinia sekä kasviksia. (UKK-instituutti & Tampereen urheilulääkäriasema 2015.)

On syytä muistaa, että ruokaa tulisi syödä ainoastaan sen verran, mitä kuluttaa. Ruokailussa on myös tärkeää korostaa ruoan vaihtelevuutta, säännöllisyyttä ja ruoka-aineiden kohtuullista syömistä jokaisesta ruokakolmion yhdeksästä lohkoista. Nuorten energiantarpeeseen on annettu suositukset, johon vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, sukupuoli, ikä sekä nuoren kehitysvaihe. Jokaisella nuorella kehittyminen tapahtuu omaan tahtiinsa, ja jokaisen yksilöllisistä eroista johtuu, että energiansaantisuosituksia voi pitää ainoastaan suuntaa antavina. Jokaisen nuoren kehittymistä, kasvamista, terveydentilaa, kehon koostumusta ja yleistä jaksamista täytyisi erikseen seurata, jolloin voitaisiin varmistaa tarkka energiansaanti. (Borg ym. 2006, 243–253.)

Oikeaoppinen ruokailu perustuu lautasmalliin (KUVA 3). Lautasmallia hyödyntämällä ateriat on helppo rakentaa terveelliseksi. Perinteinen lautasmalli sopii niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin, joiden energiantarve ei ole niin suuri. Lautasmalli ohjaa ihmistä syömään sopivin suhtein hiilihydraatteja, proteiineja sekä rasvoja. (Ilander 2010, 154.) On myös olemassa liikkujan lautasmalli, joka sopii enemmän aktiivista liikuntaa harrastavalle. Nämä kaksi mallia eroavat toisistaan siten, että liikkujan mallissa lautasen jokainen lohko on samankokoinen ja normaalissa mallissa kasvisten määrää on kuvattu puolella lautasen koosta, hiilihydraattien ja proteiinien lohko ovat suuruudeltaan yksi neljäsosaa. Ateriaan olisi hyvä sisältyä myös lasillinen maitoa, sillä maito sisältää kalsiumia, joka vahvistaa luustoa. Aterian kanssa tulisi nauttia myös leipä, jonka olisi hyvä olla täysjyvävalmistetta runsaan kuidunsaannin takaamiseksi. Leivän päälle suositellaan kasvisrasvalevitettä, sillä rasva on elimistölle välttämätön ravintoaine. Jälkiruokana olisi hyvä suosia esimerkiksi marjoja ja hedelmiä, sillä ne ovat terveellisempi vaihtoehto kuin esimerkiksi jäätelö tai vanukkaat. Täytyy ottaa huomioon, että normaalista lautasmallista hieman poiketen liikkujan olisi hyvä syödä hiilihydraatteja enemmän kuin ihmisen, joka ei liiku paljon. (Terve koululainen 2014b.)

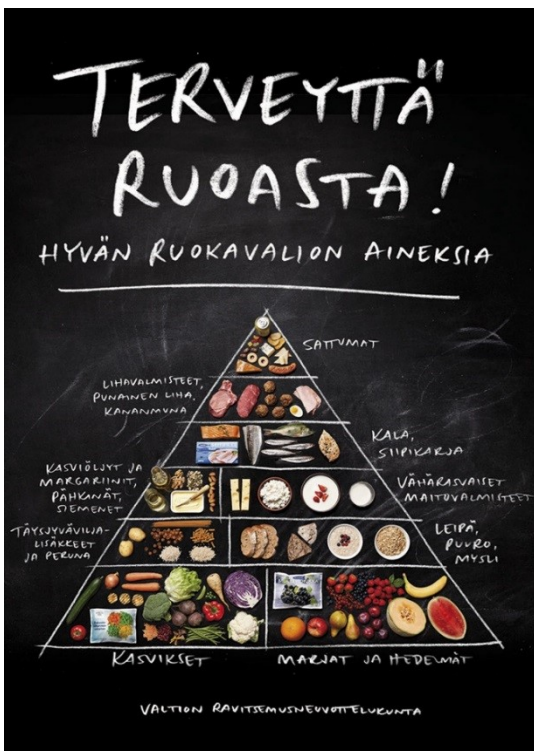


KUVA 3. Lautasmalli. (Ravitsemusneuvottelukunta 2015a.)

Liikkuvalla nuorella hiilihydraatit ovat jaksamisen kannalta erittäin tärkeitä. Hiilihydraatit myös pitävät verensokerin tarpeeksi korkealla, jolloin liikunnan harrastaminen ei ole ainakaan jaksamisesta kiinni. On hyvä pitää huoli, että jokaisella aterialla olisi hiilihydraatteja, sillä ne ehkäisevät esimerkiksi sairastumista, ylipainusta sekä ehkäisevät rasitusvammojen syntymistä. Proteiinin saanti tulisi ottaa myös liikkujan kannalta huomioon, sillä liikkujan olisi hyvä syödä

proteiinia noin 2–3 grammaa painokiloa kohden, sillä riittävä proteiinin saanti auttaa palautumisessa ja edesauttaa lihasten kasvua. Liikkuvalle nuorelle ei suositella täysipainoista kasvisruokavaliota, koska proteiinia ei kerry silloin tarpeeksi. (Iländer 2010, 154–178.)

Ruokailun toisena hyvänä pääperiaatteena toimivat kansalliset ravintoainesuositukset eli esimerkiksi ruokakolmio (KUVA 4) tai ruokaympyrä (KUVA 5). Molemmissa malleissa on ryhmitelty lohkoihin elintarvikkeita, jotka ovat jokseenkin samanlaisia. Perusajatuksena on, että jokaisena päivänä syödään jokaisesta lohkoista. Ruokakolmiossa lohkojen koko kuvastaa sitä, kuinka paljon kyseisestä lohkoista tulisi syödä. Mitä suurempi lohko on, sitä enemmän lohkoista voi syödä. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 108–109.) Ruokakolmio sisältää 9 lohkoa, joista jokaisesta tulisi syödä kohtuudella, jolloin ruokailu toteutuu monipuolisena kokonaisuutena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Pääperiaatteena toimii ”syö ainoastaan niin paljon, kuin kulutat.” (Ruokatieto Yhdistys ry 2015.)



KUVA 4. Ruokakolmio
(Ravitsemusneuvottelukunta 2015a.)



KUVA 5. Ruokaympyrä
(Ravitsemusneuvottelukunta 2015b.)

Liikkuva nuori tarvitsee riittävästi elimistön rakennusaineita, kuten kalsiumia, jotta luusto kasvaa ja kehittyy vahvaksi. Riittävä kalsiuminsaanti turvaa terveet luut ja lisäksi vähentää osteoporoosin riskiä. Kalsiumia saa erimerkiksi maitotuotteista. Riittävä määrä maitovalmisteita päivässä on 2–3 juustoviipaleta tai 5–6 dl maitoa päivässä. Myös proteiinin saanti on turvattu, koska se on tärkeä osa kudosten uusiutumista ja kehitystä. Proteiinia saa esimerkiksi kananmunasta, lihasta, maidosta, pavuista ja soijasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009b.)

Riittävä ja monipuolinen syöminen pitää energiavarastot täynnä ja auttaa muun muassa suojaamaan lihaskudoksia liikkumisen liiallisilta rasituksilta, parantaa jaksamista, lisää tehoa lihastyöskentelyn aikana, kestävyyttä ja voimantuottoa. 3–4 h välein syötävät ateriat ja sopivat annoskoot muun muassa ylläpitävät hyvänolon tunnetta ja vireystasoja, parantavat keskittymistä, motivaatiota, liikkumistekniikoita ja motoriikkaa, milloin riski loukkaantua pienenee. (Ilander 2010, 14.)

Kehittyvässä iässä oikea ateriarytmi on tärkeää. Aktiivisesti liikkuvan nuoren tulisi syödä päivän aikana tasaisin väliajoin, 3–4 tunnin välein. Kun ateriarytmi on säännöllinen, verensokeri ja energiantarve pysyvät tasaisina. (Ilander 2010, 149–151.) Säännöllinen ateriointi takaa elimistön toimivuuden, koska elimistö saa silloin tasaisesti energiaa. Aamupala on päivän tärkein ateria, koska se auttaa jaksamaan. Pitkän yön jälkeen elimistö kaipaa energiaa, ja aamiaista ei koskaan saisi jättää väliin. Aamupalalla on hyvä syödä proteiinipainotteisesti sekä valita hiilihydraatteja, jotka imeytyvät hitaasti, kuten kaurapuuro. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009b.)

Liikkuvan nuoren pääaterioiden päivän aikana tulisi koostua aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä, jotta energiansaanti turvataan. Lisäksi päivään olisi hyvä sisältää vähintään yksi välipala ja iltapala. (Ilander 2010, 149–151.) Terveellinen ruokavalio on tärkeä osa nuoren kehitystä, mutta sen liikakorostaminen ei kuitenkaan kannata. Tästä saattaa koitua enemmän haittaa kuin hyötyä. Varsinkin tytöt saattavat herkästi alkaa tarkkailla painoa ja syömistään liian tarkasti, jolloin seurauksena saattaa ilmetä syömishäiriö. (Suomen urheiluliitto 2010, 19.)

Salovaaran (2006) tutkimuksen mukaan yläasteikäisistä joka kuudes nuori ei syö aamupalaa ennen kouluunlähtöä. Joka kolmas nuorista jättää välistä pääaterioista yhden tai jopa kaksi. (Salovaara 2006, 64-64.) Ilanderin (2010, 150–151) mukaan taas joka kolmas nuorisosta

nauttii koulussa tarjottavan lounaan maksimissaan kolmena päivänä viikon aikana. Yleensä nuoret, jotka jättävät aterioita välistä, ovat hyvin väsyneitä koulussa ollessaan.

4.2 Unen määrä ja laatu

Nuoruus on tärkeä vaihe elämässä, jolloin koko elimistö kehittyy. Nuoruuden aikana nuori kehittyy ja kypsyy kohti aikuistumista. Nykytutkimusten mukaan aivojen viimeiset kehitysvaiheet ovat vasta lukioiässä, ja ne ovat tärkeässä asemassa koko loppuelämän. Yksi avainasia aivojen kypsymisen kannalta on uni. Riittävä uni takaa myös tunne-elämän, oppimiskyvyn ja sosiaalisen kypsymisen kehittymisen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015) on tehnyt aiemmin tieteellisiä tutkimuksia unen vaikutuksista, ja niissä on pääsääntöisesti havaittu unen pituuden ja unihäiriöiden olevan yhteydessä myös koulussa menestymiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Nuoren riittävä unen määrä on noin 8–10 tuntia yössä. On tärkeää muistaa, että unta tarvitaan riittävä määrä joka yö, eikä pelkästään viikonloppuisin. Monet asiat vaikuttavat nuoren jaksamiseen, ja unen tarve lisääntyy. Näitä asioita ovat muun muassa rankka kouluviikko, paljon asioita muistettavana ja stressi. Lisäksi jos nuori harrastaa liikuntaa aktiivisesti, tarvitsee hän unta palautumiseen ja vastapainoksi harjoittelulle. (Terve koululainen 2014b.) Vuonna 2013 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 30 % vastaajista (n = 99478) nukkuu arkisin alle 8 tuntia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

Jotta unen laatuun pystyisi vaikuttamaan, täytyy nuoren itse olla halukas vaikuttamaan siihen. Suositeltavaa olisi, että ennen nukkumaanmenoa olisi tilaa rauhoittua hetki ilman liikaa virikkeitä. Puhelimet, tietokoneet ja tv olisi hyvä sammuttaa ainakin puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa. On havaittu, että runsas tv:n katsominen (yli 3 h päivässä) vaikuttaa unen laatuun sekä aiheuttaa mahdollisia uniongelmia. Punamäen, Walleniuksen, Nygårdin, Saarin ja Rimpelän (2007) mukaan runsas tieto- ja viestintätekniikan käyttö on haitaksi terveyteen, varsinkin jos se heikentää tottumuksia nukkumisen suhteen. Unitottumukset ovat taas yhteydessä suuriin väsymysoireisiin päivän aikana. Varsinkin 16–18-vuotiaiden nuorten ryhmässä sukupuolierot jakautuivat niin, että poikien runsas tietokoneella olo oli riskinä terveydelle, kun unitottumukset heikentyvät ja väsymys päivän aikana lisääntyy. Puolestaan tyttöjen kännykän käyttäminen vaikuttaa unitottumuksiin ja runsaaseen päiväväsymykseen. (Punamäki ym. 2007, 569–585.)

Unen määrän on oltava riittävä, sillä jo pelkkä fyysinen kasvu vaatii riittävän määrän unta. (Terve koululainen 2014b.) Raskas liikunta olisi hyvä ajoittaa siten, että aktiivisen liikkumisen jälkeen jäisi aikaa pieneen rauhoittumiseen ennen nukkumaanmenoa. Rauhallisen, matalasykkeisen liikkumisen, kuten kävelyn tai venytteleminen, voi ajoittaa lähemmäs nukkumaanmenoaikaa. Liikunta vaikuttaa unen laatuun parhaiten silloin, kun liikunnan kesto on yli tunnin, sekä silloin jos liikuntaa harrastaa noin kolme tai neljä tuntia aikaisemmin kuin nukkumaanmenoa on suunniteltu. (UKK-instituutti 2014c.)

Liikunnan yhteydestä uneen ja liikunnan vaikutuksista positiivisesti unen laatuun on saatu useita näyttöjä. Kukkonen-Harjulan ja Härmän (2009, 71-74.) mukaan säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisella tavalla unen laatuun, kykyyn nukahtaa ja päivän aikana olevaan viireystilaan. Liikunta vaikuttaa lyhentävästi nukahtamisviiveeseen, pidentää unen kestoä syvässä unessa, sekä vähentää vilkeunta. Kukkonen-Harjulan ja Härmän (2009, 71-74.) mukaan liikunnalla on todettu olevan ehkäiseviä vaikutuksia unettomuuteen, sekä vapaa-ajalla tapahtuvalla liikunnan harrastamisella olevan selviä yhteyksiä häiriintymättömään uneen. Liikunnan positiivisista vaikutuksista on saatu tuloksia, kun liikkuminen on sisältänyt kestävyysliikuntaa ja liikunnan kuormittavuus on ollut kohtuullinen, toteavat Kukkonen-Harjula ja Härmä 2009, 71-74.

Vielä ei ole täydellisesti selvillä, mitkä ovat ne mekanismit, jotka liikkuminen uneen vaikuttaa. Uskotaan kuitenkin, että positiiviset vaikutukset perustuvat lihasten väsymiseen, kehon- että hormonien lämpötilamuutoksiin, sekä näihin asioihin perustuvasta psyykkisestä rentoutumisesta. Liikkumisen aikana kehon ja aivojen lämpötila kohoaa, ja suoritusten jälkeen lämpötila alkaa palautua normaaliksi. Lämpötilan laskun aikana alkaa iskeä väsymys, jonka jälkeen uni tulee. Positiiviset kokemukset liikunnasta saattavat vähentää huomattavasti ahdistuneisuudesta syntyvää unettomuutta. Kun on saanut harrastaa mielekästä liikuntaa, tunteet ovat positiivisuuden vallassa, mikä vähentää stressin määrää, kasvattaa itsetuntoa ja helpottaa unentuloa. (UKK-instituutti 2014c.)

4.3 Sosiaalisten suhteiden vaikutus liikuntaharrastukseen

Sosiaaliset suhteet kuuluvat ulkopuoliseen motivaatioon eli motivaatioon, joka on ympäristöstä riippuvainen. Ulkopuolisia motivaation lähteitä ovat muun muassa painostus, palkitseminen sekä rankaiseminen. Liikunnassa ulkopuolinen tekijä voi olla nuoren urheilijan vanhemmat tai ystävät, joita tulee miellyttää ja saada sillä tavalla itselleen huomiota. Yleensä tällöin nuori ei ole sisäisesti motivoitunut eli ei liiku vain liikkumisen ilosta. Sisäiseen motivaatioon ei myöskään kuulu unelmavartalon hankkiminen, vaan itse liikunnasta nauttiminen. (Laine & Vilkkoriihelä 2006, 78–79.)

Eri elämänvaiheissa liikunnan motivaatio muuttuu. Aikuisilla motivaatioksi tulee halu pysyä terveenä ja pirteänä sekä jaksaa arjessa. Nuoruudessa liikunnan merkitys on eri. Nuoruudessa kilpailuhenki on kova ja sosiaalinen motivaatio tärkeää. Sosiaalinen tuki ja kannustus, jota nuori saa, on suuri tekijä liikunnan aloittamisessa sekä sen lopettamisessa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 86.) Liikunta on monille nuorille ystävien kanssa olemisen aikaa. Moni liikkuu ryhmissä juuri siitä syystä, että saa sosiaalista tukea sekä tapaa samalla ystäviä. Myös ryhmässä liikkuminen luo nuorelle tunnetta, että hän kuuluu ryhmään, mikä saa nuoren innostumaan liikunnasta enemmän. (Rovio, Lintunen & Salmi 2010.) Tilanne näkyy myös siinä, että mikäli ystävät lopettavat liikunnan, on hyvin mahdollista, että nuorikin lopettaa, ellei nuori ole ollut alusta asti liikunnan parissa sisäisen motivaation vuoksi. (Nurmiranta ym. 2009, 87.)

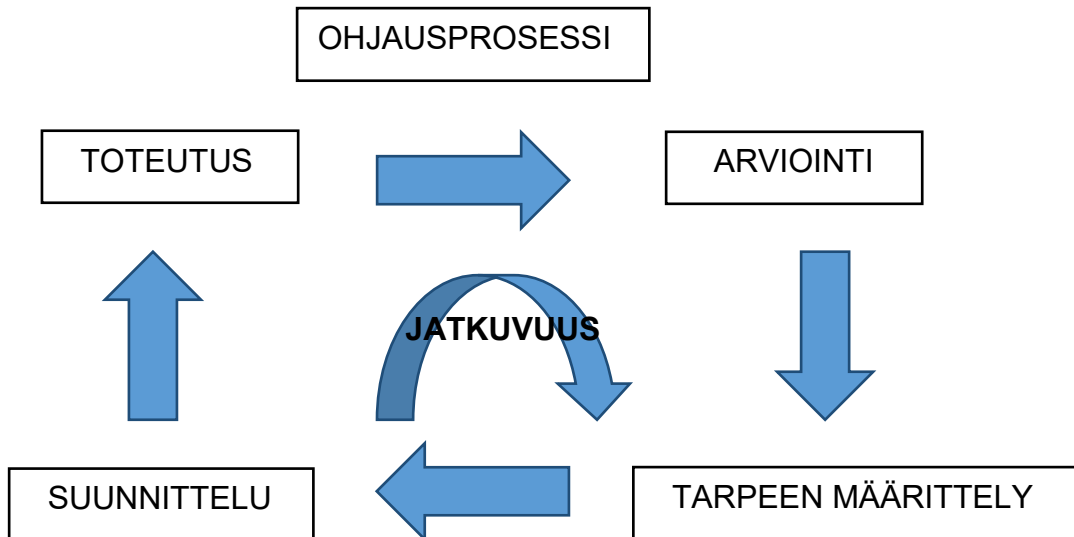
Airan, Kannaksen, Tynjälän, Villbergin sekä Kokon (2013) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin liikunta-aktiivisuuden vähenemistä iän myötä. Tutkimuksesta paljastui, että suurimmasta osasta vastauksia ilmeni, että liikunnan lopettaminen sekä sen aloittaminen ovat yhteydessä sekä arkeen että sen muutokseen. Sosiaalisten suhteiden muuttuminen vaikutti myös liikuntasuhteen muuttumiseen. Tutkimuksen yhteenvedona olikin, että liikunta-aktiivisuus murrosikäisillä ei ole kiinni vain sisäisestä yksilöstä, vaan pikemminkin ihmissuhteista. (Aira ym. 2013.)

5 OHJAUS JA SEN MERKITYS LIIKUNTAHARRASTUKSESSA

Ohjaaminen tarkoittaa ohjaajan ja ohjattavan tasavertaista vuoropuhelua, jossa rakennetaan yhteisiä tietoja, taitoja sekä selviytymisen keinoja. Ohjauksen pääperiaatteina on se, että ohjauksessa oleva määrittäisi ja muodostaisi itse sisältöä ohjaukselle. Ohjauksen pyrkimys on, että ohjattava ymmärtäisi hoitojen, palvelujen ja muutosten merkitykset ja ymmärtäisi, että voi itse vaikuttaa näihin asioihin. Ohjaaminen, opettaminen, neuvominen ja tietojen antaminen kulkevat kaikki käsi kädessä. (Eloranta & Virkki 2011, 19.)

Ohjausta on erilaista ja siihen on paljon erilaisia näkökulmia. Näitä näkökulmia voivat olla esimerkiksi sanallinen, sanaton, kirjoitettu, havainnollistettu, yksilön ja ryhmän näkökulma. Jokainen ihminen kuitenkin ohjaa omalla tavallansa, mutta yhteisenä punaisena lankana ohjaukselle voidaan pitää; ”Miten ajattelen, siten ohjaan.” Tärkeintä ohjauksessa on vuorovaikutus ja ohjaamistapahtumaa voidaan havainnollistaa yksinkertaisena jatkuvana tapahtumana. Ohjaajan roolina on olla tiedonjakaja ja ohjattavan tehtävä on tiedon vastaanottaminen. Tapahtuma jatkuu niin, että ohjattava on vastuussa omasta oppimisestaan, ja tällöin ohjaajan rooli on enää oppimisen mahdollistaminen. (Eloranta & Virkki 2011, 45–51.)

Ohjaamisessa voidaan hyödyntää ohjausprosessin kulkua (KUVIO 1). Ohjausprosessi koostuu viidestä eri ohjausvaiheesta. Ensimmäisenä selvitetään, onko ohjaukselle tarvetta, ja jos tarvetta on, selvitetään, minkä tyylistä ohjausta kaivataan. Ensimmäisen vaiheen jälkeen suunnitellaan ohjauksen sisältö. Sisältöä voidaan suunnitella yhdessä ohjattavan kanssa, tai ohjaaja voi itsenäisesti suunnitella ohjauksen sisällön, jonka jälkeen ohjaaja kertoo ohjattavalle ohjauksen sisällön. Tämän jälkeen alkaa itse ohjaamisvaiheen toteuttaminen, jossa on tärkeää muistaa ohjattavan tarpeet ja ohjattavan omat toiveet. Ohjauksen jälkeen ohjattava ja ohjaaja arvioivat, kuinka ohjaaminen on sujunut ja onko ohjauksesta ollut hyötyä toivotulla tavalla. Viimeisenä ohjausvaiheena on jatkuvuus, joka takaa ajantasaisen ohjauksen ja turvaa ohjauksen jatkuvuuden. (Lipponen, Kyngäs & Kääriäinen 2006, 10–11.)



KUVIO 1. Ohjausprosessi (mukaillen Lipponen ym. 2006.)

Motivaatio on keskeisessä osassa sitoutumisen ja kiinnostuksen ylläpitämisessä esimerkiksi tavoitteellisessa urheilussa. Jos ohjattavalla on jokin tietty tavoite, se lisää motivaatiota lajiharjoittelussa. Ohjaajan vastuulle jää se, että tavoite on realistinen ja mahdollista saavuttaa. Jos tavoite ei ole konkreettinen, sen tavoittelemisen saattaa alkaa turhauttamaan ja uuvuttamaan. Sen takia tavoite on viisainta jakaa pienempiin realistisiin tavoitteisiin matkan varrella. (Eloranta & Virkki 2011, 62.) Ryan ja Deci (2000) ovat luonnostelleet itseohjautuvuusteorian, jonka on oletettu päätyvän motivaatiopsykologian valtavirran teoriapohjaksi 2000-luvun jälkeen. He puhuvat motivaatiosta kolmessa eri osassa, ja näitä osia ovat ulkoinen ja sisäinen motivaatio, sekä amotivaatio. (Ryan & Deci 2000, 54–67.)

Ulkoista motivaatiota voidaan kuvata toiminnalla, jonka avulla pyritään täyttämään jo aikaisemmin asetettuja odotuksia ja tavoitteita, jotka tulevat ulkopuolisilta tahoilta. Sisäisestä motivaatiosta voidaan puhua yksilön hyvinvointia edistävänä tekijänä. Ihmiset tekevät toimintoja oman itsensä vuoksi ja tyydyttävät näiden toimintojen avulla omia perustarpeitaan. Kun perustarpeet on tyydytetty tuo se mukanaan ihmiselle terveyttä sekä parantaa hyvinvointia, mutta jos perustarpeita ei saada tyydytettyä, se taas lisää pahoinvoinnin tunnetta. Kun asetetut tavoitteet tuntuvat realistisilta ja niihin löytyy tarpeeksi sisäistä motivaatiota, voi ihminen kokea tavoitteet saavutettuaan merkittävästi enemmän tyydytyksen tunnetta sekä positiivisia ajatuksia kuin silloin, kun motivaationa toimii ulkoinen motivaatio. Amotivaatio tarkoittaa tilannetta, jossa ihmisen toiminnalla ei ole mitään motivaatiota. Kun motivaatiota ei ole, ihminen muuttuu passiiviseksi ja kaikki mitä ihminen tekee, on ulkopuolelta määriteltyä ja ohjattua. (Ryan & Deci 2000, 54–67.) Mielestämme nuori, joka harrastaa urheilua tavoitteellisesti ei ole

koskaan amotivoitunut. Urheileva nuori keskittyy urheilemiseen osana jokapäiväistä elämää ja elää myös sen mukaisesti, että tavoitteet saavutetaan.

Ohjaus on myös liikuntaa harrastaessa tärkeää, varsinkin jos liikunnan suhteen on asetettu tavoitteita. Tavoitteiden on tärkeää olla realistisia ja niitä tavoiteltaessa on hyvä ottaa huomioon ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kokonaisvaltaisuuteen kuuluu ihmisen perustarpeiden huomioiminen, kuten oikeanlainen säännöllinen ravitseminen, riittävä unen määrä ja sosiaaliset suhteet. Kokkolan Veikot pyrkii ylläpitämään nuorten urheilijoiden motivaatiota oikeaoppisen ohjauksen avulla. On tärkeä huolehtia, että nuoret harjoittelevat oikeaa tekniikkaa apuna käyttäen. Esimerkiksi juoksussa tulee nuoren huomioida monta eri asiaa, muun muassa että juoksu kulkee aina päkiän kautta eikä kantapäähän kautta. Valmentajan tehtävänä on ohjata nuorta oikeaoppiseen suoritukseen, jonka avulla välttyttäisiin mahdollisilta urheiluvammoilta, jotka syntyvät väärin liikeratojen vuoksi. (Vörlin 2015.)

Valmentajan tehtävänä on myös ohjata nuorta liikunnan kannalta tärkeissä perustarpeissa, jotka yllä mainittiin, sillä riittävä uni ja oikeanlainen ravitseminen edesauttavat tavoitteiden saavuttamista. Valmentajat myös muistuttavat ja kertovat terveellisistä elämäntavoista ja muistuttavat, että päihteet eivät kuulu urheilevan nuoren elämään. Valmentajan on hyvä myös välillä muistuttaa nuorta koulunkäynnin tärkeydestä, sillä elämässä on muutakin sisältöä kuin urheilu. (Vörlin 2015.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tehtävänä on ollut vastata kysymykseen, mikä on liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Työn tavoitteena oli antaa ajantasaista tietoa liikunnan vaikutuksesta nuoriin ja tietoa ulkopuolisista tekijöistä, jotka vaikuttavat nuorten liikuntaharrastukseen. Tavoitteena oli myös antaa seuralle ja valmentajille tietoa, mikä on liikunnan merkitys vuonna 2015 nuorten elämässä.

Työn tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä kehittyvien nuorten elämässä. Tutkimusky-symyksiin lähdettiin vastaamaan 14–17-vuotiaiden nuorten näkökulmasta seuraavien tutki-muskysymysten kautta:

1. Miten liikunta vaikuttaa nuoren kehitykseen?
2. Kuinka ulkopuoliset asiat vaikuttavat liikuntaan, lisäävätkö ne sitä vai vähentä-vätkö? (Tällaisia asioita ovat muun muassa uni, ruokailu, sosiaaliset suhteet, media ja päihteet.)

6.1 Toimintaympäristön kuvaus

Urheiluseura Kokkolan Veikot on virallisesti perustettu vuonna 1921. Ensimmäisenä vuotena jäseniä toimi noin 50. Nykyään jäseniä on noin 600. Kokkolan Veikoissa toiminta on laaja-alaista, sillä eri jaostoja seurassa on yhteensä kuusi. Näitä jaostoja ovat: hiihto-, nyrkkeily-, kuntosuoritus-, yleisurheilu-, soutu- ja keilailujaosto. Osallistujamäärältään suurin jaosto on tällä hetkellä yleisurheilu. Jokaisella jaostolla on oma puheenjohtajansa, ja koko seuran joh-tokuntaan kuuluu kuusi edustajaa. Koko seuran puheenjohtajana on toiminut vuodesta 2011 Erkki Ahtiainen, joka on seuran kaikkien aikojen 28. puheenjohtaja. (Kokkolan Veikot 2015.)

Kokkolan Veikkojen ehkä yksi suurimpia ja merkittävimpiä tapahtumia on venetsialaismara-ton, joka järjestetään joka vuosi elokuun viimeisenä viikonloppuna. Osallistujia maratonilla on ollut monta sataa ja vuonna 2015 osallistujia oli noin 300. Venetsialaismaratonilla on eripitui-sia matkoja ja sarjoja eri ikäluokille, muun muassa valittavissa on täyspitkä maraton, puolima-

raton ja kuntokymppi. Venetsialaismaratoniin voi osallistua kuka tahansa, ja senkin takia tapahtuma on kasvattanut suosiotaan vuosi vuodelta.

Kokkolan Veikoista on kasvanut myös monia urheilijoita jopa maajoukkueetasolle, esimerkiksi Hanna-Maari Latvala, sekä Minna ja Mari Järvenpää. Vuodesta 2000 tähän päivään mennessä Kokkolan Veikot ovat menestyneet SM-tasolla kiitettävästi. SM-mitaleita on kertynyt 15 vuoden aikana 37 kultamitalia, 29 hopeamitalia ja 14 pronssimitalia. Vaikka seura onkin pieni ja toimii pienellä paikkakunnalla, on saavutuksia arvokilpailutasolla kertynyt kunnioitettavasti. (Kokkolan Veikot 2015.)

Yleisurheilujaostossa toiminta on laaja-alaista, sillä toimintaa järjestetään jokaiselle ikäluokalle. Nuorimmat yleisurheilijat aloittavat jo kolmevuotiaana liikuntaleikkikoulussa, joka kestää kuuteen ikävuoteen asti. Liikuntaleikkikoululaiset harjoittelevat leikkimielisesti yleisurheilun alkeita kerran viikossa. Kuuden ikävuoden jälkeen toiminta jatkuu yleisurheilukouluun, jossa harjoitusmäärät alkavat pikkuhiljaa lisääntyä ajan kuluessa. Yleisurheilukoulu on suunnattu kouluikäisille 7–12-vuotiaille. 12 ikävuoden jälkeen usein siirrytään erilaisiin pienempiin valmennusryhmiin, joissa keskitytään enemmän yksilötaitoihin ja harjoittelu alkaa olla täysipainoisempaa. Yleensä tässä vaiheessa oma laji alkaa pikkuhiljaa jo hahmottua ja harjoitukset alkavat painottua enemmän kyseisen lajin salaisuuksiin. Yleisurheilijat harjoittelevat kesäisin pääsääntöisesti Kirkonmäen urheilukentällä ja talvisin Kokkolan urheilutalon maapohjahallissa. Kokkolan Veikot kouluttaa mielellään myös säännöllisesti uusia ohjaajia nuorten pariin, joten toiminnan jatkuvuutta turvataan jatkuvasti. (Kokkolan Veikot 2015.)

6.2 Kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyömme kyselyn kohdehenkilöinä toimivat vuonna 2015 14–17-vuotiaat Kokkolan Veikkojen yleisurheilijat. Vastaajia oli yhteensä seitsemän. Kaikki kyselyyn vastanneet valittiin satunnaisesti yhteistyössä työelämän edustajan kanssa seuraavasti. Kävimme alkukesästä 2015 kertomassa opinnäytetyöstämme henkilökohtaisesti nuorten yleisurheiluharjoituksissa urheilukentällä, jossa jaoinme samanaikaisesti kyselylomakkeemme vastaajille. Vastaajat valikoituivat sen perusteella, ketkä olivat sillä hetkellä läsnä harjoituksissa ja olivat oikean ikäluokan edustajia. Loppujen lopuksi vastaajat olivat pelkästään naispuolisia, sillä juuri sillä

hetkellä harjoituksissa ei ollut paikalla yhtään 14–17-vuotiasta miespuoleista Kokkolan Veikkojen urheilijaa.

Kokkolan Veikkojen mielestä tutkimuslupa (LIITE 1) oli riittävä kyselylomakkeiden toteutukseen, eikä vanhempien suostumusta tarvittu. Pohdimme asiaa pitkään itsekkin ja tulimme siihen tulokseen, että vaikka vastaajat olivat alaikäisiä, olivat he kuitenkin kyllin iäkkäitä ymmärtääkseen osallistuvansa tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli siis täysin vapaaehtoista, ja nuoret pystyivät halutessaan kieltäytymään osallistumasta tutkimukseen. Tutkimuksen aikana jokaisen vastaajan henkilöllisyys on pysynyt salassa. Annettuamme kyselylomakkeet selvensimme vastaajille tavoitteitamme opinnäytetyön suhteen ja kerroimme, mikä on työn tarkoitus ja tehtävä. Kerroimme myös, että opinnäytetyömme on valmistuttuaan nähtävissä sähköisenä versiona sekä paperiversiona. Kerroimme myös, että meiltä voi kysyä tutkimukseen liittyvistä asioista, mikäli jokin asia painaa mieltä. Vastaajat eivät kysyneet tarkentavia kysymyksiä tutkimukseen liittyen ja ymmärsivät, että heidän vastauksiaan käytetään tutkimuksen analysoinnissa.

6.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valikoitui lopulta laadullinen tutkimusmenetelmä. Huberman ja Miles (1994, 53.) kertovat, että laadullisen tutkimuksen aineiston analyysin voidaan jaotella karkeasti kolmeen ryhmään: 1) Aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) Aineiston ryhmittely eli klusterointi ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Huberman & Miles 1994, 108). Aineiston analysointi tapahtuu aineistosta käsin, ja sen vuoksi teoriakin voi muokkautua useasti työn edetessä (Huberman & Miles 1994, 53.; Sandelowski 1995, 371–375.; Polit & Hungler 1987, 349–362.)

Tutkimusta tehdessä on syytä muistaa, että aineiston analyysin pääasioihin lukeutuu johtopäätösten teko ja tulkitseminen. Tutkimuskysymykset voivat vaikuttaa tutkimuksessa käytettävään menetelmään ja analysoinnin valitsemiseen. Tutkimuksen edetessä tutkimuskysymyksiin olisi tarkoitus saada vastauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 156–160.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa sisällönanalyysi on yleisimmin käytetty analyysimenetelmä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa aletaan analysoida aineiston valinnan perusteella ja

aiheen rajaaminen tapahtuu omien kiinnostuksenkohteiden mukaisesti. Analysointivaiheesta puhutaan yleensä vasta silloin, kun aineistoa aletaan luokittelemaan teemojen ja tyyppien mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ominaista, että eri analyysimenetelmiä voidaan ryhmitellä esimerkiksi aineistolähtöisyyden-, teoriaohjauvuuden- tai teorialähtöisyyden perusteella, sillä näin voidaan ottaa helpommin huomioon tekijät, jotka ohjaavat analysointia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95).

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keräämiseen voidaan käyttää muun muassa kyselyitä, haastatteluja, havainnointia tai on mahdollista myös kerätä tietoa eri dokumenttilähteitä käyttäen. Yllä mainittuja erilaisia menetelmiä voidaan käyttää yhdessä tai yksittäin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Omassa opinnäytetyössämme tietolähteenä käytimme itse luomaamme avointa kyselylomaketta. Koimme saavamme tällä tietolähteellä hyvän ja kattavan lopputuloksen. Mielestämme kyselytutkimus oli kaikin puolin hyvä ratkaisu.

Kyselylomakkeemme (LIITE 2) sisälsi kaksi taustatietokysymystä ja viisi avointa kysymystä. Pyrimme luomaan kysymykset mahdollisimman avoimiksi, jotta vastaajat saisivat vastata kysymyksiin mahdollisimman laajasti omin sanoin, sillä näin vastaaja pääsee ilmaisemaan itseään parhaiten. Kysymyksiä luodessamme mietimme kysymysten rakenteen niin, että saisimme kysymyksillä vastauksen tutkimuskysymyksiimme. Esitetasimme kyselylomakettamme muutamalla nuorella ennen varsinaista kyselyn suorittamista ja saimme heiltä positiivista palautetta lomakkeestamme.

Kyselylomakkeet jaettiin paperiversioina henkilökohtaisesti satunnaisesti valituille seitsemälle vastaajalle kesällä 2015 harjoitusten aikana. Kyselylomakkeet saatiin vastausten jälkeen heti takaisin. Mielestämme käyttämämme tutkimusmenetelmä osoittautui toimivaksi ja saimme tarvittavat tiedot. Vastausten auki kirjoittamisen vaiheessa ja analysoinnin edetessä huomasimme, että vastaukset alkoivat jo hieman toistaa itseään. Saturaatiota voidaan kuvata tilanteena, jolloin kerätty aineisto alkaa toistamaan itseään useasti. Tällöin saadut vastaukset eivät tuota enää uutta tietoa. Tärkeimpänä ajatuksena on, että jo pieni määrä vastauksia riittää tuottamaan riittävät teoreettiset perusteet, joita tutkimukseen tarvitaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87.)

Viimeisenä osiona laadullisessa tutkimuksessa on aineiston käsittely ja sen analysoiminen. Aineistoa käsitellään puhtaaksi kirjoittamalla, eli litteroinnilla. Analyysia tutkitaan avoimia kysymyksiä apuna käyttäen. Analyysiprosessin alussa auki kirjoitettu aineisto jaetaan eri osa-

alueisiin, minkä jälkeen samaa tarkoittavat aineistonosat yhdistetään yhdistäväksi luokaksi. Viimeisenä aineisto järjestellään yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jonka avulla saadaan vastaus tutkimustehtävään ja tarkoitukseen. (Kylmä 2000, 205.) Samaa menetelmää käytimme myös omassa työssämme.

Opinnäytetyössämme korostuu vahvasti induktiivisuus. Sisällönanalyysin voi karkeasti jakaa deduktiiviseen ja induktiiviseen analyysiin. Induktiivisessa analyysissä eteneminen tapahtuu aineistolähtöisesti ja tutkimustulosten analysoinnin jälkeen teorian tietoa voidaan vielä muokata useaan otteeseen samaan suuntaan tulosten kanssa. Uutta teorian tietoa kootaan siis tuloksista saatujen käsitteiden pohjalta. Induktiivisuudessa havainnot kootaan yhteen ja havaintojen pohjalta rakennetaan yleistystä ja ennalta-arvattavuutta. (Anttila 2006, 190–193.)

Induktiivisuuden piirteitä ovat muun muassa pyrkimys saada teoriasta selkeä kokonaisuus siten, etteivät aikaisemmin todetut havainnot, tiedot tai teoriapohja anna suuntaa analyysille. Analyysille suuntaa antavia tekijöitä ovat kerätyn aineiston laatu, sekä tutkimustehtävä. Lopuksi tehtävä raportointi on muistettava pitää aineistolähtöisenä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135.)

Deduktiivisuus tarkoittaa teorialähtöistä analysointia. Laadullisessa tutkimuksessa deduktiivisuuden ominaispiirre on siis se, että ensin muodostetaan alustava teoriapohja, jonka pohjalta luodaan myös tutkimuskysymykset. Lopuksi saatuja tutkimustuloksia verrataan jo aiemmin kerättyyn teorian tietoon. (Kylmä 2000, 210.) Deduktiivisen analyysin lähtökohtina toimivat teoriapohja ja teoriasta esiin nousseet käsitteet, ja näiden ilmenemistä tutkitaan käytännössä. Deduktiivisen sisällönanalyysin ominaispiirteitä on, että analyysivaiheessa käytössä on vain yksi teoria, malli tai aiemmin laadittuja teoreettisia lähtökohtia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133–136.) On syytä muistaa tutkimusta tehdessä, että induktiivisella ja deduktiivisella sisällönanalyysillä on alusta alkaen hyvin samanlaiset valmisteluvaiheet. (Elo & Kyngäs 2008, 107–115.)

Jo alusta asti laadullinen tutkimusmenetelmä valikoitui sopivaksi menetelmäksi meidän tutkimuksellemme. Yksi syy laadullisen tutkimusmenetelmän valinnalle oli se, että tutkimukseemme osallistui vain pieni joukko vastaajia, mikä on yksi laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä. Työmme edetessä huomasimme saatujen vastausten muuttavan teoriapohjaamme runsaasti, joten työmme ei senkään puolesta olisi voinut olla deduktiivinen. Laadullista tutki-

musmenetelmää oli helppo toteuttaa ja lopussa tuntuikin, että saimme tutkimuksestamme paljon tarvittavaa tietoa.

6.4 Tutkimuksen eteneminen

Aloitimme opinnäytetyömme tekemisen miettimällä sopivaa ja mielenkiintoista aihetta. Mielestämme tulevan opinnäytetyömme aiheen tuli olla ammattiimme liittyvä sekä lähellä molempien sydäntä. Molempien urheilullisen taustan vuoksi päädyimme valitsemaan urheiluun ja terveyteen liittyvän aiheen. Aihetta miettiessämme pohdimme ensimmäisenä yhteistyökumppania. Ensimmäisenä otimme yhteyttä Kokkolan Veikkojen yleisurheilujaoston puheenjohtajaan ja kysyimme, olisiko heillä halua ja tarvetta opinnäytetyölle, joka liittyisi liikuntaan ja terveyteen. Kiinnostusta seuran puolelta löytyi ja yhteistuumin saimme muodostettua opinnäytetyömme aiheen. Aiheeksemme valikoitui Liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Päädyimme toteuttamaan tutkimuksen seitsemälle nuorelle, jotka olivat tutkimushetkellä 14–17-vuotiaita yleisurheilijoita, sillä seuran puolelta todettiin, että näiltä ikäluokilta saisi mahdollisesti kattavimmat vastaukset tutkimukseemme.

Keväällä 2015 aloimme luonnostelevaan opinnäytetyömme runkoa ja päätimme, mitkä ovat tärkeitä asioita, jotka haluamme tuoda ilmi työssämme. Halusimme tuoda työssämme esille kokonaisvaltaisesti nuoren kehitystä ja liikuntaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Aloimme luonnostelevaan teoriapohjaa, kuitenkin sillä varauksella, että kyselylomakkeista saatu tieto saattaa muuttaa teoriapohjaamme radikaalistikin. Keväällä luonnostelimme myös kyselylomakkeen valmiiksi kesää ajatellen, sillä kesällä urheilijoiden osallistujamäärä harjoituksiin on suurin. Kyselylomakkeen valmistuttua esitestasimme sitä muutamalla nuorella ennen varsinaista kyselyn suorittamista. Saimme lomakkeesta positiivista palautetta, ja vastaukset täyttivät odotuksemme.

Alkukesästä 2015 haimme tutkimuslupaa, jonka saimme kesäkuussa. Kirjoitimme samalla opinnäytetyösopimukset (LIITE 3 & LIITE 4). Aloimme heti suunnittelemaan päivää, milloin voisimme suorittaa varsinaisen kyselyn. Noin viikon päästä menimme urheilukentälle, jossa nuorilla oli harjoitukset. Sovimme urheiluryhmän valmentajan kanssa, että suoritamme kyselyn harjoitusten loputtua. Annettuamme kyselylomakkeet selvensimme vastaajille tavoitteitamme opinnäytetyön suhteen ja kerroimme, mikä on työn tarkoitus ja tehtävä. Kerroimme myös, että opinnäytetyömme on valmistuttuaan nähtävissä sähköisenä versiona sekä paperi-

versiona. Kerroimme myös, että meiltä voi kysyä tutkimukseen liittyvistä asioista, mikäli jokin asia painaa mieltä. Noin 20 urheilijan joukosta seitsemän ensimmäistä nuorta sai vastata kyselyyn, minkä jälkeen keräsimme kyselylomakkeet talteen. Jokainen seitsemästä kyselyyn vastaajasta vastasi kattavasti, ja saimme tarvittavat tiedot tutkimuksemme toteuttamiseksi. Lopussa alkoi jo hieman tuntumaan, että vastaukset alkoivat toistaa itseään.

Loppukesästä 2015 aloitimme kyselylomakkeiden analysoinnin sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Sisällönanalyysin perusteella saadut tulokset koottiin yhteen ja loimme tuloksista yhtenevä taulukon sisällönanalyysin ohjeiden mukaisesti. Vastausten perusteella jouduimme muokkaamaan aiemmin keräämäämme teoriatietoa useaan otteeseen, jotta teoriapohjamme olisi yhteneväinen analyysin tulosten kanssa. Vertasimme vastauksia teoriatietoon ja valtakunnallisiin suosituksiin unesta, ravinnosta ja liikunnasta, minkä perusteella loimme yhdistävän luokan. Lisäsimme myös tekstin sekaan kuvia sähköisistä lähteistä, joiden avulla asioiden hahmottaminen olisi helpompaa. Selvitimme ennen kuvien lisäämistä, että kuvia saa käyttää julkisesti työssämme. Otimme puhelimitse yhteyttä valtion ravitsemusneuvottelukuntaan ja UKK-instituuttiin ja varmistimme asian, että kuvia saa käyttää.

Syksyllä 2015 ja keväällä 2016 kirjoitimme opinnäytetyön toteutusta, joka sisälsi toimintaympäristön ja tutkimuskohteen kuvausta, tutkimusmenetelmien kertomista, tutkimuksen etenevän kuvausta, sekä tarkempia tietoja aineiston analyysistä. Lopuksi rakensimme teoriatiedon ja analyysistä saatujen vastausten perusteella tutkimustulokset, jotka kirjoitimme puhtaaksi. Viimeisenä vaiheena kirjoitimme yhteenvedon tutkimuksestamme, pohdimme luotettavuutta sekä kirjoitimme yleisen pohdinnan koko opinnäytetyömme prosessista. Loppuun liitimme liitteet ja varmistimme, että jokainen lähde on merkitty oikein tekstiin ja lähdeluetteloon. Kun opinnäytetyömme alkoi olla loppusuoralla helmikuussa 2016, sovimme päivän, jolloin osallistumme opinnäytetyöseminaariin, jossa esitämme työstämme tehdyn Power Pointesityksen. Ilmoitimme ajankohdasta myös yhteistyökumppanillemme, jotta he voisivat myös halutessaan saapua paikalle kuuntelemaan.

6.5 Aineiston analyysi

Analysoimme aineistoa sisällönanalyysin avulla (LIITE 5). Sisällönanalyysille ominaista on, että kerätyistä aineistoista poimitaan yhteen samanlaisuudet ja erilaisuudet. (Elo & Kyngäs

2008, 107–115.) Aineiston kuvauksessa käytettävien luokkien täytyy olla keskenään erilaisia sekä yksinkertaisesti ymmärrettäviä. Sisällönanalyysiä voidaan kuvata menetelmänä, joka auttaa luomaan havaintoja eri tietolähteistä ja saamaan kerätyistä tiedoista systemaattisen tutkimustuloksen. Sisällönanalyysin tavoite on siis tiivistää saadut aineistot niin, että tutkimustuloksia voidaan kuvata ytimekkäästi sekä selkeästi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21–43.)

Kyselylomakkeiden vastausten pohjalta aloitimme luokittelemaan vastauksia yhtenäisiin luokkiin analyysirungon mukaisesti. Analyysirungon sisälle muodostetaan erilaisia luokituksia. Luokitukset on tehty aukikirjoituksen pohjalta ja niihin etsitään sisältöä lisäksi vastaajien kirjoittamista vastauksista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 114–116.) Työssämme aineiston analysointi tapahtui aineistosta käsin, ja sen vuoksi teoriakin muokkautui useaan otteeseen työn edetessä.

Elo, Kanste, Kyngäs, Kääriäinen ja Pölkki (2011, 138–148.) tutkivat, kuinka sisällönanalyysiä käytettiin osana suomalaisten hoitotieteellisiä tutkimuksia. Aineistoa kerättiin 20 vuoden ajalta *Hoitotiede*-lehdistä. Tutkimuksessa osallisena olivat kaikki julkaisut (N=156), jossa sisällönanalyysiä tai sisällönerittelyä käytettiin. Sisällönanalyysi oli yleisimmin käytetty analyysimenetelmä laadullisia tutkimuksia verrattaessa, analyysimenetelmää oli käytetty 61 % kaikista 156 julkaisuista. Tulokset olivat näkyvissä 64 %: ssa tutkimuksista ja tulokset oli kuvattu sisällönanalyysin ohjeita noudattaen. Suorat lainaukset olivat vähän käytettyjä julkaisuissa. Tutkimuksen kokonaisluotettavuudeksi saatiin 64 % ja sisällönanalyysin luotettavuudeksi saatiin 51 % kaikista tutkimukseen osallistuvista julkaisuista. (Elo ym. 2011, 138–148.)

Analyysia tehdessämme vertasimme saamiamme vastauksia keräämäämme aikaisempaan teorian tietoon ja erilaisiin valtakunnallisiin suosituksiin, muun muassa ravitsemussuosituksiin, liikuntasuosituksiin ja suosituksiin unen määrästä. Kun kyselylomakkeet oli palautettu, aloitimme analysoinnin jakamalla samantyylliset pelkistetyt ilmaisut keskenään omiin ryhmiinsä. Tämän jälkeen luonnostelimme samantyylliset vastaukset alaluokkiin. Tämän vaiheen jälkeen luonnostelimme alaluokista kaksi pääluokkaa, jotka kiteyttivät alaluokkien ilmaisut ytimekkäiksi ajatuksiksi. Lopuksi loimme pääluokkien perusteella yhden yhdistävän luokan, joka kantoi nimeä ”Liikunnalla on positiivinen vaikutus nuoren kokonaisvaltaiselle kehitykselle”. Viimeisenä vaiheena tarkistimme, että yhdistävä luokka vastaa tutkimuskysymykseemme, joka oli liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Viimeisenä tarkistimme myös, että

analyysin tulokset vastaavat aiemmin kerättyä teoretietoa. Vaikka vastaajia oli vain seitsemän, huomasimme aineiston riittävyyden, sillä aineisto alkoi jo hieman toistaa itseään.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka liikunta vaikuttaa kehittyvän nuoren elämässä. Tutkimustuloksia vertaamme valtakunnallisiin suosituksiin liikunnan määrästä ja muista liikuntaan vaikuttavista tekijöistä, muun muassa ravinnosta ja unesta. Tutkimustuloksista selviää myös, kuinka liikunta vaikuttaa nuoren elämään fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimukseen osallistui 7 nuorta, joista kaikki harrastavat yleisurheilua jollain tasolla. Vastaajista kaikki olivat naispuolisia. Vastaajista kolme oli 14–15-vuotiaita ja neljä vastaajista oli 16–17-vuotiaita.

7.2 Nuorten jokapäiväiset liikuntatottumukset

Pyysimme nuoria kertomaan omin sanoin heidän jokapäiväisistä liikuntatottumuksista ja kuinka liikunta vaikuttaa heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Vastaajista jokainen harjoitteli lajiharjoittelua vähintään kuusi (6) kertaa viikossa. Jokainen myös harrasti joka päivä jonkinlaista hyötyliikuntaa, muun muassa koulumatkat taittuivat useimmilla vastaajista pyörällä.

Harrastan liikuntaa joka päivä, mutta pidän aina viikosta jonkun päivän lepopäivänä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti elämääni, se tuo elämään intoa ja monipuolisuutta. Liikunta on yksi elämän suurista iloista, jota haluan tehdä ilolla ja tsempillä.

Liikunnan ansiosta minulla on terveet elämäntavat.

7.3 Nuorten ruokailu- ja unitottumukset ja liikunnan vaikutus näihin

Nuoret kertoivat ruokailu- ja unitottumuksistaan ja pohtivat näiden asioiden merkitystä joka-päiväisessä elämässä. Vastauksista nousi esille, että jokainen vastaajista nukkui vähintään kahdeksan (8) tuntia yössä. Vastaajat kokivat, että liikunta tukee huomattavasti palautumista, edesauttaa unen saantia ja unen laatu on parempi, kun liikkuu riittävästi. Vastauksista ilmeni myös, että jos liikuntaa harrastaa liian myöhään, se häiritsee unta. Riittävät yöunet takaavat myös positiivisemmän mielen päivän aikana, eikä keskittyminen esimerkiksi koulussa ole vaikeaa. Jotkut vastaajista kertoivat vastauksissaan, että viikonloppuisin ja lomien aikaan tulee nukuttua enemmän, noin 10–12 tuntia yössä, kun taas arkisin unet jäävät noin 8 tuntiin aikaisen heräämisen vuoksi.

Unirytmieni lukuvuoden aikana on aika vakio, pyrin joka yö nukkumaan vähintään kahdeksan tuntia. Harjoitukset liian myöhään illalla vaikeuttavat nukahtamista, mutta jos ne on ajoitettu noin neljä tuntia ennen kuin menen nukkumaan, saan paremmin unen. Liika syöminen ennen nukkumaanmenoa, hidastaa nukahtamista.

Ruokailusta vastauksista nousi esille, että vastanneet nuoret pyrkivät syömään mahdollisimman monipuolisesti ja terveellisesti, noin 5–6 kertaa päivässä. Vastauksista nousi myös esille, että vastanneet nuoret eivät syö paljon herkkuja. Herkuttelu rajoittui noin yhteen päivään viikossa. Kilpailukaudella herkut jäivät pois ja ruokavalioon keskityttiin enemmän. Varsinkin hedelmät ja kasvikset nousivat esille vastauksista, sillä niitä syötiin päivittäin. Nuoret kokivat, että liikunta parantaa ruokahalua ja liikuntasuorituksia, sekä terveellinen ruokavalio edesauttaa urheilua.

Syön aika monipuolisesti ja terveellisesti. Pidän yhden herkkupäivän viikossa, mutta kisakaudella en herkuja syö. Liikunnan myötä ruokavalioni on muuttunut ja olen alkanut miettimään mitä syön ja milloin syön.

7.4 Liikunnan merkitys fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä

Nuoret pohtivat vastauksissaan liikunnan merkitystä omassa kehityksessään. Jaottelimme kehityksen fyysiseen ja psyykkiseen osa-alueeseen. Nuoret kertoivat vastauksissaan, minkälaisia fyysisiä muutoksia he olivat kokeneet liikunnan myötä. Vastauksista nousi esille muun muassa hyvän kunnon saavuttaminen liikunnan ansiosta. Nuoret kertoivat, että heillä on

myös parempi lihaksisto ja terveempi elimistö. Positiiviset kehon muutokset huomattiin nopeasti, ja vastauksista ilmeni, että vastaajilla on kaikilla positiivinen minäkuva ja he kokivat, että heidän vartalonsa on normaali.

Pidän kehostani ja huomaan siinä muutoksia aina välillä.

Liikunnan ansiosta minulla on parempi kunto ja paremmat lihakset.

Lisämotivaatiota liikuntaan tuo myös se että pysyy myös fyysisesti hyvässä kunnossa.

Psyykkiset muutokset olivat lähes jokaisessa vastauksessa samanlaiset. Liikunnan koettiin vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Nuoret kokivat liikunnan nostavan mielialaa ja vähentävän stressiä, ja liikunnalla oli myös piristävä vaikutus.

Omasta mielestäni olen pirteämpi kun harrastan liikuntaa, en ärsyynny yhtä helposti eikä koulussakaan tunneilla kuunteleminen tunnu mitenkään vaikealta.

Kun harrastin liikuntaa vähän, olin usein väsynyt ja masentunut mutta liikuntaa harrastaessani mieleni on virkeä ja olen iloinen.

7.5 Ulkopuolisten tekijöiden vaikutus nuorten liikuntaan

Analyysivaiheessa jaottelimme ulkopuoliset tekijät kolmeen luokkaan. Näitä luokkia olivat: sosiaaliset suhteet, sosiaalinen media, sekä päihteiden ja energiajuomien käyttö. Sosiaalisten suhteiden vaikutus muun muassa perheeseen ja ystäviin koettiin pääosin pysyvän samanlaisena huolimatta siitä, harrastaako liikuntaa vai ei. Liikunnalla on ollut enemmän positiivisia vaikutuksia nuorten elämään, kuten uusien ystävien saaminen liikunnan kautta. Ystävät koettiin myös motivoivana tekijänä liikkumisen kannalta. Vastanneista usealla oli ystäviä harjoituksissa, ja harjoitukset koettiin mielekkäämmiksi, kun siellä näki samalla myös ystäviä ja kuulumisia sai vaihtaa harjoitusten aikana. Ystävät ja perheet tukivat ja kannustivat liikkumaan. Joistakin vastauksista kävi ilmi, että perheen ja kavereiden kanssa aika jää vähän vähemmälle, mutta sitä ei koettu häiritsevänä asiana.

Ystävät lisäävät ainakin minun liikkumistani, koska minulla on ystäviä jotka myös harrastavat yleisurheilua, joka tekee harjoituksista paljon hausken. Joskus on tietenkin hyvä ottaa vähän vapaata harjoittelusta ja olla toistenkin ystävien kans-

sa. Perhe ei sinänsä lisää eikä vähennä liikkumistani, välillä kyydin saaminen voi tuottaa ongelmia.

Pakko myöntää, että liikunta on vähentänyt aikaa perheen ja kavereiden kanssa, mutta on minulla siihenkin vielä aikaa. Voin olla harjoitusten jälkeen tai ennen kavereiden tai perheen kanssa ja koulussa kerkeän myös olla kavereiden kanssa. Mulla on myös treenikavereita, joita näkee treeneissä ja sillä tavalla voin olla myös heidän kanssaan.

Paljon puhutusta sosiaalisen median käytöstä ei koettu olevan haittaa, eikä sillä koeta olevan vaikutusta nuorten liikkumiseen. Sosiaalinen media oli läsnä vastanneiden arjessa, mutta liikunnan myötä aikaa sen käyttöön ei jäänyt paljon. Vastauksista selvisi, että sosiaalinen media oli vastanneiden elämässä vain pieni osa arkea. Sosiaalista mediaa käytettiin lähinnä muiden urheilijoiden tulosten ja saavutusten seurantaan sekä motivaation kasvattamiseen.

Sosiaalinen media ei vaikuta liikunnan määrään, eikä sen tarkoituksiin.

Sosiaalisesta mediasta katson usein muiden urheilijoiden tuloksia ja saavutuksia

Päihteet ja energiajuomat saivat yksimielisen ja negatiivisen vastaanoton vastaajien keskuudessa. Kukaan ei käyttänyt päihteitä tai energiajuomia. Suurin osa vastaajista ei ollut koskaan edes kokeillut kyseisiä aineita.

En käytä päihteitä, en ole koskaan edes harkinnut.

Päihteitäkään en ole käyttänyt mutta varmaankin osalla liikunnan myötä, esim. tupakan himo lakkaa kun harrastat jotain vaativaa urheilulajia, ei siinä tupakan poltto ole hyväsi kun se näkyy treenituloksissa ja treenien kulussa (hengästyminen, jatkuva yskä).

7.6 Nuorten ajatuksia

Kyselyn viimeisessä osiossa kysyimme nuorilta, haluaisivatko he kertoa vielä jotain itsestään liikunnan harrastajana. Melkein jokainen vastaaja halusi kertoa jotain itsestään liikkujana.

Suosittelen liikuntaharrastuksen aloittamista, mikäli sinulla sellaista ei ole.

Liikunta auttaa minua pysymään iloisena, pirteänä ja auttaa jaksamaan. Olen itse Sm-tason urheilija ja liikunta on minulle tärkeä osa elämää.

Harrastan liikuntaa vain itseäni varten, enkä halua saavuttaa mitään erityistä. Liikunta tekee minut iloiseksi ja onnelliseksi.

Liikunnan myötä olen tullut vahvemmaksi ihmisenä, oppinut elämästä paljon tärkeitä asioita, oppinut tukemaan ja kannustamaan ihmisiä. Itse en ikinä halua luopua liikunnasta, siitä on niin paljon hyötyä. Olen tavoitehaluinen ja yleensä jos asetan tavoitteen, niin teen niin kauan että olen saavuttanut sen tavoiteltua.

8 POHDINTA

Työn tavoitteena oli lähteä selvittämään, miten liikunta vaikuttaa kehittyvän nuoren elämässä. Halusimme myös saada kuvaa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten liikkumiseen. Mielestämme oli tärkeää saada tietoa siitä, vastaavatko nuorten elämäntavat valtakunnallisia suosituksia esimerkiksi unesta, ravinnosta ja liikunnan määrästä. Myös tieto liikunnan merkityksestä nuorten kehityksessä oli yhtenä tutkimuskysymyksenämme. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä kehittyvän nuoren elämässä.

Aloittaessamme pohtimaan mikä olisi opinnäytetyöllemme sopiva aihe, olimme molemmat sitä mieltä, että aiheen tulisi olla jokin liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvä. Aihe täytyi miettiä ja rajata kuitenkin sellaiseksi, että saisimme siitä valmiuksia valmistuessamme terveydenhoitajiksi. Koimme, että parhaan mahdollisen lopputuloksen saisimme, jos tekisimme yhteistyötä jonkin urheiluseuran kanssa. Olimme ehdottomasti myös sitä mieltä, että työstämme tulisi olla hyötyä sekä työn tekijöille että urheiluseuralle. Urheilu on ollut molemmille osa jokapäiväistä elämää, ja siksi päätimme ottaa yhteyttä Kokkolan Veikkojen yleisurheilujaostoon.

Otimme yhteyttä Kokkolan Veikkojen yleisurheilujaoston puheenjohtajaan ja kysyimme, olisiko seuralla tarvetta liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvästä opinnäytetyölle. Kiinnostusta seuralta löytyi, ja saimmekin yleisurheilujaoston puheenjohtajan työelämän yhteyshenkilöksemme opinnäytetyön prosessin ajaksi. Nopeasti tulimme yhteistuumiin siihen tulokseen, että opinnäytetyömme kantaa nimeä Liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Myös seurassa koettiin aihe ajankohtaiseksi, tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Sovimme, että työn valmistuttua työ julkaistaan sähköisenä ja seura saa paperiversion työstämme, jolloin se olisi seuran kaikkien jäsenten saatavilla. Kokkolan Veikot eivät rajoittaneet työtämme mitenkään, vaan saimme vapaat kädet työmme suhteen.

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää liikunnan merkitystä kehittyvän nuoren elämässä. Työn tavoitteena oli antaa ajantasaista tietoa liikunnan vaikutuksesta nuoriin ja tietoa ulkopuolisista tekijöistä, jotka vaikuttavat nuorten liikuntaharrastukseen. Tavoitteena oli myös antaa seuralle ja valmentajille tietoa, mikä on liikunnan merkitys vuonna 2015 nuorten elämässä. Työn tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä kehittyvien nuorten elämässä.

Aluksi suunnittelimme työllemme aikataulun, josta jo alusta asti päätimme pitää kiinni. Aikataulu on työn osalta toteutunut ja olemme saaneet työmme valmiiksi jo hieman etuajassa. Aloitimme työn toteutuksen keräämällä teoretietoa eri tietolähteistä. Suunnittelimme työn alustavan rungon ja päätimme, mitä asioita haluamme tuoda työssämme esille. Kun runko teoretiedosta oli saatu valmiiksi, annoimme sen esiluettavaksi ohjaavalle opettajallemme, yhteistyökumppanillemme ja muutamalle sukulaisellemme.

Alustavan teoratiedon pohjalta loimme kyselylomakkeet, joiden avulla toivoimme saavamme vastauksen tutkimuskysymykseemme. Esitestasimme kyselylomaketta muutamalla nuorella, jotka eivät osallistuneet tutkimukseemme. Saimme kyselylomakkeesta positiivista palautetta, joten kyselylomake osoittautui hyväksi ja toimivaksi. Kyselylomakkeessa kysymykset oli muotoiltu mahdollisimman avoimiksi, joten vastaajat saivat vastata kysymyksiin omin sanoin ilman sen suurempaa johdattelua. Kyselylomakkeiden tulkitseminen laajojen avointen vastausten vuoksi oli meille haastavaa. Kuitenkin vastauksissa oli yhteinen punainen lanka, joka nousi hyvin esille joka vastauksessa ja tämä helpotti työtämme. Saimme näin kattavat tutkimustulokset, jotka täyttivät valtakunnallisesti asetetut suositukset eri osa-alueilta. Analysoimme vastaukset sisällönanalyysin avulla, joka tuntui aluksi vieraalta ja haastavalta. Pidämme kuitenkin haasteista, ja kun analyysin sisäisti, oli sen käyttäminen luontevaa.

Halusimme käsitellä ohjaamista työssämme yhtenä erillisenä kokonaisuutena. Koimme, että ohjaaminen on suuressa asemassa Kokkolan Veikkojen toimintaa, ja mietimme, että ohjaaminen on tärkeä asia kehittyvien nuorten elämässä. Työssämme yritimme peilata ohjaamista useasta eri näkökulmasta, ja siksi halusimmekin ottaa selvää Kokkolan Veikkojen omasta ohjauksesta sekä hoitotieteellisestä näkökulmasta, mikä varmistaa myös sen, että työmme täyttää hoitoalan opinnäytetyön kriteereitä.

Aihe oli laaja, minkä vuoksi jokaista asiaa käytiin läpi pintaraapaisuna. Mielestämme kuitenkin onnistuimme opinnäytetyössämme tuomaan esiin ajatuksemme ja tarpeelliset tiedot, joista on hyötyä niin itsellemme kuin seurallekin. Työssämme käytimme joitakin lähteitä, jotka eivät täytä lähdekriteereitä ikänsä perusteella. Halusimme kuitenkin ottaa ne työhömmе, sillä koimme, että tieto, jota vanhoista luotettavista lähteistä otimme, oli vielä ajantasaista, eivätkä kyseiset tiedot olleet vuosien saatossa muuttuneet.

Yhteistyö on toiminut opinnäytetyön tekijöiden välillä sujuvasti. Olemme tehneet työtä yhdessä ja jakaneet työn osa-alueita tasapuolisesti molemmille. Yhteistyö myös Kokkolan Veikkojen kanssa on ollut moitteetonta ja luontevaa. Olemme pyrkineet pitämään Kokkolan Veikot ajan tasalla työmme etenemisestä ja olemme olleet yhteydessä työelämän yhteyshenkilöön, jos kysyttävää on ollut. Näin olemme varmistaneet luotettavan ja saumattoman yhteistyön opinnäytetyön etenemisen kannalta.

8.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimustuloksista selviää, että nuorten vastaukset puhuvat valtakunnallisten suositusten puolesta. Vastausten mukaan nuoret liikkuvat vähintään suositusten asettamien rajojen mukaisesti. Liikunta on monipuolista ja joka päivä vastaajien tulee liikuttua jollain tavalla vähintään kaksi-kolme tuntia päivässä.

Valtakunnallisten suositusten mukaan unta tulisi kertyä nuorilla vähintään kahdeksan tuntia yön aikana. Jokaisesta vastauksesta kävi ilmi, että yön aikana unta tulee vähintään kyseinen määrä, joskus enemmänkin, koska se on tärkeä osa palautumista ja tukee nuorten liikkumista. Ruoan suhteen vastaukset puhuvat myös puolestaan, ja nuorten ruokailutottumukset ovat monipuolisia ja tukevat ja edistävät liikkumista. Vastaajat syövät noin 5–6 monipuolista ateriaa päivän aikana noin kahden, kolmen tunnin välein, mikä vastaa valtakunnallisia ruokailusuosituksia ja ruokakolmiota. Tenhusen (2015, 23–28.) tekemän tutkimuksen mukaan Ylä-Savon peruskoulun 7–9 luokkalaisten ruokailutottumukset suosituksiin nähden ovat puutteellisia. Nuoret eivät syöneet tarpeeksi usein eivätkä riittävän monipuolisesti ravitsemussuosituksiin nähden. Ruokavalioon kuului liian vähän esimerkiksi marjoja ja vihreitä kasviksia. Kuitenkin esille nousi myös positiivisia asioita, joita olivat muun muassa lautasmallin kohtuullinen noudattaminen, viljatuotteiden päivittäinen käyttö, herkkujen syönti jäi vain yhteen kertaan viikon aikana. (Tenhunen 2015, 23–28.) Kyseisen tutkimuksen tulokset eroavat radikaalisti meidän tutkimuksestamme, sillä tutkimuksessamme suositukset täyttyivät, mutta Tenhusen tutkimuksessa eivät. Tutkimusten vastausten eroavaisuuksiin saattaa vaikuttaa se, että Tenhusen tutkimuksessa osallistujamäärä oli suurempi, kuin meidän. Lisäksi meidän tutkimuksessamme vastaajista jokaisella on tavoitteellista urheiluharjoittelua taustalla, jonka he toivat esille vastauksissaan. Tenhusen tutkimuksesta ei ilmennyt vastaajien taustoja liikuntaan liittyen.

Nuoret huomasivat liikunnan vaikuttavaan positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Negatiivisia asioita ei vastauksista tullut ilmi. Liikkumisen ansiosta nuoret ovat huomanneet positiivisia vaikutuksia psyykkisessä hyvinvoinnissaan, ja heille on muodostunut parempi itse-luottamus ja minäkuva. Tutkimustulosten perusteella voimme olla yhtä mieltä Hautamäen (2011, 50.) tutkimuksen vastausten kanssa, eli liikunta vaikuttaa positiivisesti nuorten mieli-alaan.

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tekemässä koululiikunnan seuranta-arvioinnissa nousi esille, että molemmilla sukupuolen edustajilla oli liikunnan suhteen kaksi suurta motivaation lähdettä, joita olivat fyysinen hyvä kunto sekä liikunnan antama mahdollisuus saada vartalostaan mieluisan näköinen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 76–77.) Oman tutkimuksemme perusteella voimme olla osittain samaa mieltä Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin kanssa, sillä kyselymme vastauksista nousi myös merkittävästi esille hyvän fyysisen kunnan saavuttaminen ja oman vartalon muutosten huomaaminen. Nämä asiat vaikuttivat myös tutkimuksessamme positiivisesti nuorten mielialaan. Tutkimuksessamme nousi vahvasti esille myös muita asioita, jotka vaikuttivat nuorten motivaatioon, kuten ystävien tapaaminen harjoituksissa ja paremman yleisen hyvinvoinnin saavuttaminen urheilun avulla. Täten meidän tutkimuksissamme on myös eroavaisuuksia, jotka vaikuttavat nuorten motivaatioon positiivisella tavalla.

Karvosen, Nupposen ja Rahkolan (2008, 8–12.) tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2003 suurimpiä motivaatiota nostavia tekijöitä liikunnan harrastamiseen olivat liikunnan mielekkyys ja liikkumisen positiiviset terveysvaikutukset. Isossa osassa liikunnan mielekkyydessä ja motivaatiossa olivat liikunnan tuomat ystävät. Yli 50 % vastanneista valitsi yhdeksi suurimmaksi motivaation lähteeksi ystävien tapaamisen liikunnan parissa. Voimme taas olla osittain samaa mieltä Karvosen ym. tekemän tutkimuksen kanssa. Kuten meidän tutkimuksemme tutkimustulokset osoittavat, tutkimuksessamme nousi vahvasti esille ystävien merkitys motivaation lähteenä, mutta myös muita asioita tuotiin vastauksissa vahvasti esille motivaation ylläpitämiseksi. Tutkimuksessamme ulkopuolisilla tekijöillä ei koettu olevan suurempaa vaikutusta liikunnan määrään tai laatuun. Sosiaalisten suhteiden koettiin pysyvän samanlaisena liikkumisesta huolimatta. Kuten tutkimuksemme teorian tiedosta nousi myös esille, nuoret kokevat ystävät harjoituksissa tärkeänä tekijänä, sillä ystävät motivoivat harjoittelemaan ja nuorten mielestä oli mukavaa vaihtaa kuulumisia harjoitusten yhteydessä.

Kärkkäinen (2013) on tehnyt jatkotutkimuksen vuonna 2012 tehdylle kandidaatin työlleen. Tutkimuksen avainasioita olivat nuoren kehitys psyykkisesti ja sosiaalisesti sekä tekijät, jotka vaikuttavat niihin. Näitä tekijöitä olivat esimerkiksi nuoren minäkuva, itsetunto, läheiset ja ystävyys-suhteet. Tuloksista voidaan huomata, että urheilun lisäksi nuorten kasvamiseen psyykkisesti ja sosiaalisesti ovat vaikuttaneet myös läheiset ja ystävyys-suhteet. Urheilu tukee siis nuorten kasvua joka osa-alueella ja antaa nuorille erilaista tietoa, jota nuoret eivät ehkä urheilua harrastamattomina saisi. Läheiset olivat suuressa osassa nuorten urheiluharrastusta varsinkin taloudellisesti ja henkisesti. Ystävyys-suhteet edesauttoivat nuorten kasvamista ja sosiaalisten tapojen oppimista. Urheilu opetti nuorille tärkeitä ominaisuuksia, esimerkiksi sinnikkyyttä, paransi keskittymistä ja lisäsi sosiaalista kanssakäymistä. (Kärkkäinen 2013, 18–20.) Tutkimuksemme vastauksista nousi samoja asioita esille kuin Kärkkäisen tekemän tutkimuksen kanssa. Voimme siis oman tutkimuksemme perusteella olla samaa mieltä Kärkkäisen tutkimuksen kanssa.

Salomaa (2014) on tutkinut opinnäytetyössään miten 16–18-vuotiaat toisen asteen opiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa. Tutkimustuloksista nousi esille, että 16–18-vuotiaiden sosiaalisen median käyttäminen elää suurta muutosvaihetta. Sosiaalisessa mediassa vietetään aikaa päivittäin yksin sekä yhdessä ystävien kanssa. On syytä ottaa huomioon, että sosiaalisen median käyttö ei rajoitu vain yhteen hetkeen päivän aikana, vaan käyttö on kellonajasta riippumatonta. Yhden vastaajan vastauksesta kävi ilmi, että vastaaja käyttää sosiaalista mediaa yli 10 tuntia päivässä. (Salomaa 2014, 27.) Salomaan tutkimuksesta voimme siis päätellä, että ruutu-aika voi ylittyä sosiaalisen median käytön myötä ja se saattaa vaikuttaa nuorten yleiseen jaksamiseen koulussa, kotona ja muissa tilanteissa. Omassa tutkimuksessamme vastauksista nousi esille, että liikunta vähentää sosiaalisen median käyttöä huomattavasti. Päihteitä vastaajat eivät käyttäneet ollenkaan, joten nämä asiat eivät häirinneet heidän elämänsä eivätkä liikkumistaan. Tutkimuksemme vastauksia tulkitessa tulimme tulokseen, että ulkoiset tekijät eivät siis vaikuttaneet liikkumiseen.

Pohdimme tutkimustuloksiamme ja kävimme niitä läpi osa-alueittain. Uskomme, että nuorten liikuntatottumusten taustaan vaikuttaa vahvasti Kokkolan Veikkojen toiminta ja nuorten oma motivaatio. Nuorten suuri liikuntamäärä viikon aikana saattaa johtua osittain siitä, että Kokkolan Veikot järjestävät harjoituksia aktiivisesti ja tutkimukseen osallistuvat nuoret harrastivat urheilua tavoitteellisesti, mikä tarkoittaa sitä, että nuoret liikkuvat mielellään myös vapaa-aikanaan. Nuoret kertoivat omista ruokailutottumuksistaan, ja pohdimme, että niihin suurim-

mat vaikuttajat olivat omat vanhemmat, jotka huolehtivat nuorten riittävästä, säännöllisestä ja monipuolisesta ravinnosta. Myös Kokkolan Veikkojen toteuttama ohjaus oikeanlaisesta ja ravitsevasta ruoasta saattaa olla osasy syy nuorten ravitsemussuosituksien täyttäviin vastauksiin ravinnosta.

Nuoret kertoivat, että liikunta vaikuttaa unen määrään positiivisella tavalla, sillä iltaisin he olivat väsyneitä liikunnan ansiosta. Nuorten mukaan riittävä uni auttaa palautumiseen ja jaksamiseen normaaleissa arkipäivän asioissa. Uskomme, että tähän vaikuttaa nuorten oma motivaatio kehittyä urheilijana ja he tiedostavat hyvin, miksi uni on tärkeässä osassa nuoren urheilijan elämää.

Fyysinen ja psyykinen kehitys on tärkeässä osassa nuorten vastauksissa. Nuoret kertoivat, että liikunnan tuoma hyvä fyysinen kunto tuo lisämotivaatiota liikkumiseen. Nuoret pitivät myös siitä, kun huomasivat ulkoisia muutoksia kehossaan, mikä edesauttoi myös motivaatiota. Liikunnan ansiosta nuoret olivat myös pirteämpiä ja iloisempia. Uskomme, että varsinkin fyysiseen kehitykseen Kokkolan Veikkojen tuoma ohjaaminen on eduksi, sillä harjoituksissa valmentajat huolehtivat parhaansa mukaan, että urheilijoiden suoritukset ovat oikeaoppisia. Oikeanlaisilla harjoitteilla saavutetaan tuloksia, jotka auttavat nuorten motivaation säilymisessä ja sen kasvattamisessa.

Ulkopuolisten tekijöiden negatiivisia vaikutuksia liikkumiseen ei noussut vastauksista esille. Positiivisia ulkopuolisia tekijöitä nousi kuitenkin esille. Näitä olivat esimerkiksi perheen tuoma tuki liikunnan harrastamiseen ja ystävien tapaaminen harjoituksissa. Mielestämme perhe onkin avainasemassa nuoren liikuntaharrastuksessa, sillä vanhemmat tukevat nuorta sekä psyykkisesti että taloudellisesti. Pohdimme ystävien merkitystä liikkumiseen ja uskomme, että liikkuminen on mielekkäämpää, kun harjoituksissa tapaa ystäviä.

Vastauksia tarkastellessamme huomasimme, että myös Kokkolan Veikkojen ohjaaminen on avaintekijänä tutkimustuloksissa. Jos ohjaamista ei olisi, nuoret eivät välttämättä tietäisi unen merkitystä palautumiselle, oikeanlaista ravitsemusta kehittymisen kannalta, eivätkä välttämättä ymmärtäisi päihteiden ja liiallisen median käytön tuomia haittoja urheilevan nuoren elämään. Oikeanlainen ohjaaminen harjoitteiden ja liikkeiden tekemiseen ovat tärkeässä asemassa, sillä näin vältetään mahdolliset urheiluvammat väärin liikeratojen seurauksena. Nuoret

ren on myös hyvä tietää miksi jotain liikeharjoitetta tehdään ja miten se edesauttaa nuorta kehittymään.

8.2 Luotettavuus ja etiikka

Opinnäytetyön prosessin kaikissa vaiheissa on pyritty välttämään plagiointia, sillä tekstissä on näkyvillä lähdeviitteet ja suorat lainaukset on merkitty tekstiin sisennyksin ilman sitaattimerkintöjä. Opinnäytetyön prosessin vaiheita on kuvattu niin tarkasti kuin mahdollista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 151.)

Tutkimusetiikkaa voidaan kuvata sääntöjen ja vaatimusten perusteella. Tutkijalle tärkeitä piirteitä ovat kiinnostuneisuus, tunnollisuus, rehellisyys, ihmisarvon kunnioittaminen sekä kollegoiden arvostaminen. Tutkimuskohteiden huomioiminen on etusijalla verrattuna tieteeseen. Luotettavuus ja totuudenmukaisuus ovat tutkimusetiikan peruspilareita. Yksi tärkeä piirre tutkimusetiikalle on, että tieto on todella tutkittua, eikä sitä ole itse keksitty tai muutettu. On siis tärkeä raportoida tutkimustulokset selkeästi ja totuudenmukaisesti, jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Tutkijan on oltava kriittinen itseään ja tietoa kohtaan ja tutkijan on otettava kaikki mahdolliset näkökulmat huomioon tutkimuksen aikana. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172–173.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on myös omat kriteerinsä, jotka tulee työn aikana ottaa huomioon. Kriteereihin lukeutuvat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuutta hahmotellessa on tärkeä muistaa, että asiat tuodaan esiin selkeästi, että tutkimuksen lukijat saavat selville, kuinka tutkimusta on toteutettu ja analysoitu. Lukijat haluavat saada myös selville, millaisia vahvuuksia ja rajoituksia tutkimukseen sisältyy. Tutkimuksessa on tärkeää kuvata mahdollisimman tarkasti tutkimuskohteena olevien taustoja ja valintaa sekä on tärkeä kuvata analyysin jokaista vaihetta ja aineiston keräämistä. Tällä varmistetaan siirrettävyys. Kvalitatiivista tutkimusta toteuttaessa tekstiin voidaan liittää lainauksia, jotka ovat suoraan haastateltavan vastauksista otettuja. Tämä mahdollistaa tutkimuksen luotettavuuden sekä antaa lukijoille mahdollisuutta tutustua alkuperäiseen aineistoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Tutkimuksessamme kaikki vastanneet saivat täyttää kyselylomakkeen harjoitustensa aikana. Kyselyn täyttämiseen varattiin aikaa harjoitusten lopussa. Tutkimukseen osallistuminen oli siis lähes vaivatonta, sillä vastaajien omaa aikaa ei tähän vaadittu. Vastaajilla oli myös mah-

dollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Kukaan ei kuitenkaan kieltäytynyt vastauksista. Uskomme, että tutkimuksemme luotettavuus parani, koska kaikki vastaajat olivat tavalla tai toisella kiinnostuneita tutkimukseen liittyvistä aiheista.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden peruspiirteitä ovat uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että teksti on mahdollisimman selkeää ja lukijan ymmärrettävissä olevaa, jolloin ulkopuolinen lukija tietää, kuinka työn analyysi on suoritettu ja mitkä ovat olleet kyseisen tutkimuksen tärkeimmät asiat ja rajoitteet. Uskottavuutta kuvastaa myös se, kuinka hyvin työn tekijän muodostamat luokittelut ja teemakategoriat muodostavat aineiston riittävyden. Aineiston sekä saatujen tulosten kannalta kuvaaminen on tärkeässä asemassa luotettavuutta tarkasteltaessa. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä on kuvannut analyysin tutkimuksessa mahdollisimman yksinkertaisesti ja tarkasti. Apuna on hyvä käyttää kuvia, kuvioita ja taulukointia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 60.)

Siirrettävyys voidaan varmistaa tutkimuskontekstin tarkalla valinnalla, kuvaamisella, vastaajien taustojen selvittelyllä ja valinnalla. Nämä edellä mainitut tekijät auttavat aineiston keruuta ja sen tarkkaa kuvaamista. Tämä vaihe auttaa muita tutkijoita ymmärtämään tutkimuksen etenemisen ja koko prosessin vaiheita. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti on reliabiliteettia käytetympi termi. Tutkimuksesta puhuttaessa validiteetti kertoo sen, että onko kyseinen tutkimus luotettava, onko se tehty tarkasti perustellen ja vastaavatko saadut tutkimukset ja päätelmät realiteettia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Validiteetti kertoo sen, kuinka hyvin tutkimuksessa on onnistuttu vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Anttila 2006, 276–289.) Työn valmistuttua huomasimme, että saimme vastaukset työn alussa laatimiimme tutkimuskysymyksiin.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten toistettavuutta. Reliabiliteetissä on tärkeä muistaa, että tutkimusaineistot tulee muokata siihen muotoon, jotta se on helposti ulkopuolisten saatavissa ja tarkasteltavissa. Tutkimusraporttia kirjoittaessa olisi hyvä huomioida kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyvät kaksi piirrettä: analyysin arviointi ja luotettavuus. (Anttila 2000, 176–177.) Työssämme olemme pyrkineet kuvaamaan tutkimusmenetelmämme mahdollisimman tarkasti, jotta toinen ulkopuolinen tutkija voisi saada samat vastaukset ja päästä samaan lopputulokseen kanssamme. Työssämme on suoria lainauksia vastaajien vastauksista.

Halusimme toteuttaa kyselymme paperiversiona sähköisessä muodossa olevan Webropol-kyselyn sijasta, koska halusimme saada mahdollisimman suuren vastausprosentin ja koimme, että sähköisen kyselyn välityksellä vastausprosentti olisi ollut pienempi. Halusimme myös tavata vastaajat henkilökohtaisesti, jotta pystyimme selvittämään vastaajille opinnäytetyömme taustoja, tavoitetta, tarkoitusta ja tehtävää. Kyselyä suorittaessamme harjoituksissa ei ollut paikalla yhtään miespuolista edustajaa, joten kaikki vastaajamme olivat naispuolisia. Koemme, että mikäli vastaajissa olisi ollut mukana myös toisen sukupuolen edustajia vastaukset olisivat saattaneet olla erilaiset. Eli miespuoliset vastaajat olisivat saattaneet tuoda mahdollisesti uusia puolia tutkimukseemme.

Lisäsimme tekstin sekaan kuvia sähköisistä lähteistä, joiden avulla asioiden hahmottaminen olisi helpompaa. Selvitimme ennen kuvien lisäämistä, että kuvia saa käyttää julkisesti työsämme. Otimme puhelimitse yhteyttä valtion ravitsemusneuvottelukuntaan ja UKK-instituuttiin ja varmistimme että, kuvia saa käyttää. Kuvion 1 hahmottelimme itse lähdeä mukaillen, jotta plagioinnilta vältyttäisiin.

Työtämme olemme säilyttäneet koko tutkimuksen ajan lukollisessa kaapissa, minkä vuoksi ulkopuoliset eivät ole päässeet siihen käsiksi missään vaiheessa. Näin olemme myös turvanneet vastaajille luvatus henkilöllisyyden salassapidon. Tutkimuksen valmistuttua kaikki siihen liittyvät materiaalit, kuten vastauslomakkeet hävitettiin silppuroimalla.

Sulkeistaminen on otettu huomioon koko opinnäytetyön prosessin aikana, joka tarkoittaa sitä, että työn tekijät ovat tiedostaneet omat ennako-oletuksensa ja pyrkineet tietoisesti tekemään opinnäytetyötään ilman ennako-oletusten ohjaamista.

8.3 Johtopäätökset, kehittämissuhteet ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksemme johtopäätöksiä ovat:

1. Nuoret harrastivat liikuntaa aktiivisesti noin kuusi (6) kertaa viikossa. Tästä voimme päätellä, että liikunta kuuluu kyseisten nuorten elämään myös iän kertyessä, koska liikkumisesta on tullut osa jokapäiväistä normaalia elämää.

2. Nuoret nukkuivat yön aikana riittävästi, mistä voimme päätellä, että liikunnan ansiosta nuoret ovat väsyneitä, minkä vuoksi he menevät tarpeeksi aikaisin nukkumaan ja unta riittää aamuun asti. Tämän myötä valtakunnalliset suositukset täyttyvät.
3. Nuoret söivät säännöllisesti ja terveellisesti, mistä voimme päätellä, että nuoret noudattavat jatkossakin terveellistä ruokavaliota, sillä ovat siihen nuorena jo oppineet.
4. Nuoret huomasivat liikunnan muutokset positiivisesti vartalossaan ja positiiviset muutokset motivoivat heitä jatkamaan liikuntaa. Tästä voimme tulla siihen tulokseen, että nuoret pitävät liikunnan tuomasta muutoksesta niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Voimme olettaa, että nuoret eivät luultavasti lopeta liikkumista sen tuomien positiivisten vaikutusten vuoksi.
5. Liikunta pitää nuoret erossa sosiaalisesta mediasta, jolloin aikaa jää enemmän sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Voimme tulla siihen tulokseen, että myös harjoituksiin on kiva tulla, koska siellä saa olla ystävien kanssa.
6. Vastauksia tarkastellessamme huomasimme, että myös Kokkolan Veikkojen ohjaaminen on avaintekijänä tutkimustuloksissa. Jos ohjaamista ei olisi, nuoret eivät välttämättä tietäisi unen merkityksestä palautumiselle, oikeanlaisesta ravitsemuksesta kehittymisen kannalta, eivätkä välttämättä ymmärtäisi päihteiden ja liiallisen median käytön tuomia haittoja urheilevan nuoren elämälle.

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta valmentajat voisivat jatkossakin kehittää omaa toimintaansa samaan suuntaan kuin tähänkin asti. Valmentajat ovat tähänkin asti tehneet hyvää ja tärkeää työtä, sillä he ovat informoineet nuoria oikeista suoritustekniikoista, kertoneet muista tärkeistä elämän perusasioista, kuten liikkuvan nuoren ravitsemuksesta, unen määrästä sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tärkeydestä. Valmentajat ovat pitäneet myös huolen siitä, että vanhemmat pidetään ajan tasalla harjoituksissa tapahtuvista asioista ja ovat myös huomioineet sen, että vanhemmat ovat suuressa osassa nuoren motivaation säilyttämisessä ja tukemisessa. Vanhempia tarvitaan tulevaisuudessa kannustamaan nuoria jatkamaan liikuntaharrastusta ja tukemaan nuoren liikunnan harrastamista taloudellisesti. Tämän tutkimuksen pohjalta voimme todeta, että Kokkolan Veikkojen valmentajat tekevät hyvää ja arvokasta työtä.

Koemme, että opinnäytetyömme aihe oli tärkeä, sillä saimme työstämme konkreettista tietoa vuonna 2015 liikkuvien 14–17-vuotiaiden nuorten liikuntatottumuksista ja elämäntavoista.

Mielestämme työ kannatti tehdä, koska tänä päivänä nuorten liikunta ja elämäntavat ovat erittäin puhuttava aihe.

Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa kyselyn nuorille, jotka eivät liikuntaa harrasta tavoitteellisesti. Heidän vastauksiaan voitaisiin verrata tästä tutkimuksesta saatuihin tuloksiin, sillä tässä tutkimuksessa kaikki vastaajat harrastivat urheilua tavoitteellisesti. Olisi hyvä saada tietoa ja vertauskohdetta meidän tutkimuksellemme, minkä vuoksi tämä olisikin hyvä jatkotutkimusaihe. Tänä päivänä nuorten liikkuminen ja sen vähentyminen on ollut suurena puheenaiheena. Tämän vuoksi olisi hyvä saada selville, täyttävätkö tavoitteettomasti urheilua harrastavat nuoret valtakunnallisia suosituksia.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi- nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Viitattu 5.5.2015.
- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi
- Anttila, P. 2000. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Hamina: Akatiimi
- Autio, K., Blomgren, L. & Oksanen, R. 2015. Lisää liikettä! Terveystieteitä 6, 26–27.
- Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2007. Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Ray, C. & Pethman, K. 2006. Liikuntaravitseminen. (2.painos). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Elo, S., Kanste, O., Kyngäs, H., Kääriäinen, M & Pölkki, T. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede lehti 23 (2), 138–148.
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. Journal of Advance Nursing. 62 (1).
- Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Erkintalo, M., Kaprio, J., Kujala UM., Salminen J. & Taimela, S. 1996. Low-back pain in adolescent athletes. Med Sci Sports Exerc, 28:165–170
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Hautamäki, H-M. 2011. 8-luokkalaisten nuorten liikuntatottumukset, itsetunto sekä liikunnan vaikutukset itsetuntoon ja terveyteen. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26816/Opinnaytettyo%20%20PDF.pdf?sequence=1>. Viitattu 11.8.2015.
- Hiipakka, H. 2011. Nuoruuden aalloilla. Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Liite2_Opas.pdf?sequence=1. Viitattu 11.8.2015.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Gummerus: Jyväskylä.
- Huberman, A.M. & Miles, M.B. 1994. Qualitative data analysis. 2.painos. California:Sage.

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2006. Mielen maailma. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Jussila, A-M. 2015. Liikunnan vaikutukset. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>. Viitattu 20.4.2015.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” - sanoo aikaisempaa useampi kouluikäinen. Liikunta & Tiede. 45 (6), 8-12. (4)

Kokkolan Veikot. 2015. Seuran esittely. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://kokkolanveikot.sporttisaitti.com/yleisurheilu/>. Viitattu 16.11.2015.

Kotiranta, K. 2013. Hyvän kunnon ainekset. Oulu: Fitra Oy.

Kukkonen-Harjula, K. & Härmä, M. 2009. Kohentaako liikunta unta? Työterveyslääkäri; 4 71–74.

Kylmä, J. 2000. Dynamics of hope in adult persons living with HIV/AIDS and their significant others – a substantive theory. Kuopio University Publications E. Social Sciences 85. Kuopio.

Kärkkäinen, T. 2013. Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena. Opinnäytetyö. Laurea Ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66527/Karkkainen_Tiina.pdf?sequence=1. Viitattu 21.1.2016.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällön analyysi. Teoksessa S, Janhonen. & M. Nikkonen. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21–43.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäiselle 7–18-vuotiaille. Pdf-tiedosto. Saatavissa: [http://http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf). Viitattu 11.8.2015.

Lipponen, K., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2006. Potilasohjauksen haasteet- käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.ppsHP.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/16315_4_2006.pdf. Viitattu 27.1.2016.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009a. Terveystiedon edistämisen ohjelma 2009–2015. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden_edistamisen_ohjelma/. Viitattu 17.4.2015.

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2009b. Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>. Viitattu 21.5.2015.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mustonen, A. & Salokoski, T. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja – säätelyn käytäntöihin. Mediasvatusseura 2/2007.
- Nuori Suomi. 2002. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002. Helsinki. [julkaisupaikkaa ei saatavilla].
- Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/?lang=fi. Viitattu 11.8.2015.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Tampere: Yliopistopaino Oy. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/131648_Liikunnan_seurantaarviointi_perusopetuksessa_2010.pdf. Viitattu 29.11.2015.
- Polit, D.F. & Hungler, B.P. 1987. Nursing research. Principles and methods. Philadelphia: JB Lippincott Company.
- Punamäki, R-L., Wallenius, M., Nygård, C-H., Saarni, L. & Rimpelä, A. 2007. Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: The role of sleeping habits and walking-time tiredness. Journal of Adolescence 30, 569–585.
- Puustjärvi, A. 2011. Lapsen tasapainoisen kehityksen tukeminen. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.sooli.fi/kevat2011/lapsentasapainoisenkehityksentukeminen.pdf>. Viitattu 22.4.2015.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa: I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 46–49.
- Ravitsemusneuvottelukunta. 2015a. Lautasmallin avulla syöt oikein. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/lautasmalli/>. Viitattu 10.1.2016.
- Ravitsemusneuvottelukunta. 2015b. Suomalaisten ravitsemussuosittelujen lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>. Viitattu 10.1.2016.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2010. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163.

Ruokatieto Yhdistys ry. 2015. Ruoka-aineryhmät. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/ruoka-aineryhmat>. Viitattu 24.6.2015.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67).

Saaranen–Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Validiteetti. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html. Viitattu 15.12.2015.

Salomaa, V. 2014. Miten teini-ikäiset käyttävät sosiaalista mediaa? Opinnäytetyö. Laurea Ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82784/Salomaa_Ville.pdf?sequence=1. Viitattu 2.2.2016.

Salovaara, S. 2006. Tyhjä lautanen–tyhjä pää? Yläkoululaisten ateriarytmi kouluruokailu- ja menestys. Helsingin yliopisto, Ravitsemustiede. Pro-gradu tutkielma. Tarkista <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45223/Sini%20Salovaara%20-%20Pro%20gradu%20-tutkielma%202006.pdf?sequence=1>. Viitattu 15.1.2016.

Sandelowski, M. 1995. Qualitative analysis: What it is and how to begin. *Research in nursing and health* 4, 371–375.

Suomen Urheiluliitto ry. 2010. Yleisurheilua 11–14-vuotiaille. Helsinki: Suomen Urheiluliitto ry.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. *Tilannekatsaus – lokakuu 2012*, 5–6. *Muistiot 2012:5*. Opetushallitus.

Tenhunen, S. 2015. Nuorten ravitsemuskäyttäytyminen ja ravitsemussuositukset. – kysely yläkouluikäisille nuorille. Opinnäytetyö. Pdf-tiedosto Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100503/Tenhunen%20Sanni.pdf?sequence=1>. Viitattu 29.11.2015.

Terve koululainen. 2014a. Huomio liikunnan kokonaismäärään. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset/liikunnanmaara>. Viitattu 30.6.2015.

Terve koululainen. 2014b. Valitse oma lautasmalli. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/lautasmalli>. Viitattu 21.5.2015.

Terve koululainen. 2014c. Suomalaisten nuorten liikunta. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuortenliikunta>. Viitattu 11.8.2015.

Terve koululainen. 2014d. Liikuntapiirakka. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/getfile.php?id=276>. Viitattu 19.3.2016.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2012. Kuinka paljon ja millaista liikuntaa? Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/time-out-aikalisa-elamaraiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/fyysinen-aktiivisuus-ja-liikuntavammat/kuinka-paljon-ja-millaista-liikuntaa> .Viitattu 30.6.2015.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013a. Kouluterveyskysely. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf. Viitattu 16.11.2015.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013b. Liikunta. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta> .Viitattu 22.4.2015..

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2015. Nuoren uni – avain terveyteen ja sairauteen. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/nuoren-uni-avain-terveyteen-ja-sairauteen>. Viitattu 29.5.2015

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009, Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Tiilikainen, R. 2013. Liikunta lukiolaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyö. Hämeen Ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61927/Tiilikainen_Riikka.pdf?sequence=1. Viitattu 4.7.2015.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Gummerus: Jyväskylä

UKK-instituutti 2014a. Liikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/69-%20lapset_ja_kasvavat_nuoret.pdf. Viitattu 15.5.2015.

UKK-instituutti 2014b. Liikunnan vaikutukset. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset. Viitattu 15.5.2015.

UKK-instituutti 2014c. Hyvä uni liikkumalla. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta. Viitattu 24.6.2015.

UKK-instituutti. 2015. Liikuntapiirakka. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Viitattu 11.8.2015.

UKK-instituutti & Tampereen urheilulääkäriasema. 2015. Urheilijan ravitsemus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.terveurheilija.fi/ajankohtaista>. Viitattu 15.5.2015.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Pdf-

tiedosto. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf .Viitattu 15.5.2015.

Vuori I. 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveyslääkärin – fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Duodecim, 11–19.

Väestöliitto. 2015. Nuoruuden kehitystehtävät. Www-dokumentti.

Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/. Viitattu 11.8.2015.

Vörlin, M. 2015. Yleisurheilujaoston puheenjohtajan haastattelu. Kirkonmäen urheilukenttä. 15.12.2015.

LIITTEET



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Kokkolan Veikot
yleisurheiluyhdistys

Vastuuhenkilö organisaatiossa Minna Vörlin

Tutkimusluvan anoja(t) Lotta Sarkaranta & Kaisa Tolonen

Osoite Häinen kirkkotie 2 a 74 67100 kokkola
Puhelin 0407618802
Sähköpostiosoite kaisa.tolonen@coo.fi

Tutkimuksen nimi Liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä

Tutkimuksen tarkoitus futkia liikunnan merkitystä kehittyvän nuoren elämässä

Tutkimuksen kohderyhmä 1998-2001 syntyneet nuoret

Aineiston keruun arvioitu ajankohta _____

Tutkimusmenetelmä laatuinen, kyselytutkimus

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 22 / 6 20 15

Tutkimuksen ohjaaja T. Haukkanen

Lupa myönnetään
paikka Kokkola aika 22 / 6 20 15

anomuksen mukaisesti muutosehdotuksin hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus [Signature]

LIITTEET

- Tutkimussuunnitelma
 Kysely/haastattelulomake
 Muut liitteet, mitkä _____

KYSELYLOMAKE

Hei! Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Centria ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä liikunnan merkityksestä kehittyvän nuoren elämässä. Pyydämme ystävällisesti sinua vastaamaan rehellisesti alla olevaan kyselyymme. Henkilöllisyytesi ei tule esille missään vaiheessa ja kysely on täysin luottamuksellinen. Jokainen vastaus on tärkeä.

Ystävällisin Terveisin: Lotta Sarkaranta & Kaisa Tolonen

Ympyröi syntymävuotesi ja sukupuolesi.

1. Syntymävuosi?

1. 1998
2. 1999
3. 2000
4. 2001

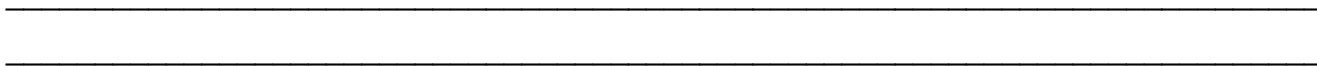
2. Sukupuoli?

1. Poika
2. Tyttö

Vastaa kysymyksiin usealla lauseella pohtien.

3. Kerro jokapäiväisistä liikuntatottumuksistasi, miten liikunta vaikuttaa omaan elämääsi?

4. Kerro uni- ja ruokailutottumuksistasi. Pohdi vielä kuinka liikkumisesi vaikuttaa näihin asioihin.



5. Pohdi liikunnan merkitystä omassa kehityksessäsi. (Esimerkiksi fyysinen kehitys, mieliala, ahdistutko herkästi arkipäiväisissä asioissa, sosiaalisuutesi..)

6. Millainen merkitys liikunnan ulkopuolisilla asioilla on liikkumiseesi, lisäävätkö ne sitä vai vähentävätkö? (Esimerkiksi sosiaalinen media, ystävät, perhe, päihteet, energiajuomat..)

Lopuksi.. Tuliko mieleesi vielä jotain, mitä haluaisit kertoa sinusta liikunnan harrastajana?

Kiitos vastauksestasi! 😊

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijä/t Lotta Sarkaranta Kaisa Tolonen	Aloituspäivämäärä 17.5.2015
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	Yksikkö Terveystien yksikkö
Koulutusohjelman yliopettaja	Opinnäytetyön ohjaaja Teija Honkonen
Opinnäytetyön työnimi (aihe) Liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä - kysely Kokkolan Veikkojen nuorille	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset Tavoite: antaa uutta ja ajantasaista tietoa liikunnan vaikutuksesta nuoriin ja tietoa mahdollisista ulkopoolisista tekijöistä. Antaa valmentajille tietoa, mikä on liikunnan merkitys nykyajan nuorien elämässä. Kysely	

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

<p>Opinnäytetyön alustava aikataulu (pvm:t kuukauden tarkkuudella)</p> <p>Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) []</p> <p>Toteutussuunnitelman esittäminen []</p> <p>Väliraportointi []</p> <p>Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri []</p> <p>Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen []</p> <p>Opinnäytetyön seminaariesitys []</p> <p>Kypsyyskoe []</p>
<p>Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteyshenkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)</p> <p>KOKKOLAN VEIKOT 0400 739454 MINNA VÖRLIN minna.vorlin@gmail.com Ylärinne 10, 67400 Kokkola</p>
<p>Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön <u>2016 Syksyyn</u>mennessä.</p> <p>Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.</p> <p>Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat aaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.</p> <p>Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.</p>
<p>Päiväys</p> <p>22.6.2015</p>
<p>Työelämäohjaajan allekirjoitus</p> <p><i>[Handwritten signature]</i></p>
<p>Opiskelijan allekirjoitus</p> <p><i>[Handwritten signatures: Jatta Saikaranta, Kaisa Toiviainen]</i></p>
<p>Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus</p> <p><i>[Handwritten signature: P. Haukkanen]</i></p>

<u>Tutkimuskysymys</u>	<u>Pelkistetty ilmaisu</u>	<u>Alaluokka</u>	<u>Pääluokka</u>	<u>Yhdistävä luokka</u>
<u>LIIKUNNAN MERKITYS</u> <u>KEHITTYVÄN NUOREN</u> <u>ELÄMÄSSÄ</u>	<p>Harjoittelen joka päivä. Treenaan 6kertaa viikossa. Minulla on yksi lepopäivä viikossa. Liikun joka päivä jollain tapaa. Harrastan hyötyliikuntaa myös joka päivä. Pyöräilen kouluun päivittäin.</p>	Aktiivinen ja monipuolinen liikunta	Liikkumista edistävät tekijät	<u>LIIKUNNALLA ON POSITIIVINEN</u> <u>VAIKUTUS NUOREN KOKONAISVAL-</u> <u>TAISELLE KEHITYKSELLE</u>
	<p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen ja auttaa nukahtamaan. Uni tukee palautumista ja on tärkeä osa liikuntaa. Riittävä uni parantaa suorituskykyä. Nukun 8 tuntia. Nukun joka yö 8-9tuntia.</p>	Levon huomioiminen		
	<p>Syön 5-6kertaa päivässä säännöllisin väliajoin. Syön monipuolisesti myös hedelmiä ja kasviksia. Liikunta kasvattaa ruokahalua. Mietin terveellisiä vaihtoehtoja. Terveellinen ruoka auttaa jaksaamaan.</p>	Liikuntaa edistävä ja tukeva ruokavalio		
	<p>Liikunta kasvattaa kuntoa. Liikunnan myötä tulevat paremmat lihakset. Terve elimistö ja lihaksisto. Positiiviset kehon muutokset. Mieliala on hyvä liikunnan ansiosta. Stressitasot laskevat kun liikun.</p>	Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi	Parempi itseluottamus ja minäkuva	
	<p>Treeneissä on paljon kavereita. Ystävät lisäävät motivaatiota liikunnalle, treenit ovat kivampia. Olen saanut paljon uusia ystäviä urheilun parista. Liikunta lisää sosiaalisuutta. Perhe kannustaa ja tulee liikkumaan.</p>	Sosiaalisten suhteiden ylläpito		
	<p>Media on läsnä arjessa, mutta liikunta vähentää sen käyttöä. Seuraan muita urheilijoita median kautta. Sosiaalinen media ei vaikuta liikunnan määrääni. En käytä päihkeitä/Energiajuomia. Media toimii myös motivaation kasvattajana.</p>	Media urheilevan nuoren elämässä		