



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hanna-Mari Hautamäki

8-LUOKKALAISTEN NUORTEN LII-
KUNTATOTTUMUKSET, ITSETUNTO
SEKÄ LIIKUNNAN VAIKUTUKSET IT-
SETUNTOON JA TERVEYTEEN

Sosiaali- ja terveysala

2011

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Hanna-Mari Hautamäki
Opinnäytetyön nimi	8-luokkalaisten nuorten liikuntatottumukset, itsetunto sekä liikunnan vaikutukset itsetuntoon ja terveyteen
Vuosi	2011
Kieli	suomi
Sivumäärä	67 + 2 liitettä
Ohjaaja	Paula Hakala

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten liikuntatottumuksia, nuorten itsetuntoa ja liikunnan vaikutuksia nuorten terveyteen ja itsetuntoon. Lisäksi tutkittiin onko tyttöjen ja poikien välillä eroja edellä mainituissa asioissa.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka koostui pääasiassa kvantitatiivisesta osiosta, mutta se sisälsi myös kvalitatiivisen osuuden. Tutkimus toteutettiin yhdellä Vaasan yläasteella 8-luokan oppilaille (n=71) keväällä 2010. Aineiston kvantitatiivinen osuus analysoitiin SPSS 17.0 tilasto-ohjelman avulla ja kvalitatiivinen osio induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa (75 %) nuorista harrasti liikuntaa ja 77 % liikkui terveytensä kannalta riittävästi. Lihaksia kuormittava liikunta sekä kuntosaliharjoittelu eivät olleet nuorten suosiossa, mutta hyötyliikuntaa harrastettiin suositusten mukaan. Tyttöjen mieluisimmat lajit koostuivat yksilölajeista ja poikien joukkuelajeista. Pojat olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt.

Nuorilla oli hyvä itsetunto (88 %) ja itseensä oltiin tyytyväisiä (93 %). Itsetunnossa ei ollut eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien välillä, mutta laadullisissa toiminnissa ja ailahtelevaisuudessa havaittiin eroja. Nuorista suurin osa hyväksyi itsensä sellaisena kuin on, mutta tytöt olivat halukkaita muuttamaan ulkonäön ja kuntoittamaan itseään enemmän.

Liikunnan vaikutus itsetuntoon oli hyvä. Nuoret pitivät kuntoaan (70 %) ja terveyttään (87 %) enimmäkseen hyvänä. Liikunnan positiivisia vaikutuksia oli, että kunto parani ja että pysyi kunnossa ja terveenä. Negatiivisia vaikutuksia oli lihaskipu ja loukkaantumiset. Tärkeimmät liikunnan harrastamisen syyt olivat vartalon ulkomuodon parantaminen ja kavereiden tapaaminen. Sukupuolten välillä ei ollut eroja edellä mainituissa tuloksissa.

Avainsanat	nuori, liikunta, liikuntatottumukset, liikuntamotivaatio, itsetunto, terveys
------------	--

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
 UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
 Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

ABSTRACT

Author	Hanna-Mari Hautamäki
Title	The Impact of Physical Activity Habits on Self-Esteem and Health among 8 th Graders
Year	2011
Language	Finnish
Pages	67 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

The purpose of this bachelor's thesis was to find out what kind of physical activity habits adolescents have and how these habits influence the self-esteem and health among adolescents. A further purpose was to study whether there are differences between boys and girls.

The research material was collected with a questionnaire which mainly consisted of a quantitative part but also included a qualitative part. The research was conducted in one junior high school in Vaasa among 8th-grade students (n=71) in spring 2010. The quantitative material was analyzed with the SPSS Statistics 17.0 programme and the qualitative part with content analysis.

The results showed that the majority (75 %) of the adolescents did physical exercise and 77 % did enough physical exercise to benefit their health. Muscle training and gym were not popular among the adolescents but they did enough physical exercise during normal everyday activities. Girls focused on individual sports where as boys preferred team sports. The boys were physically more active than girls.

Young people had a good self-esteem (88 %) and were satisfied with themselves (93 %). When looking at the self-esteem, there were no differences between the boys and girls, the differences came up when looking at how they acted and behaved and in mood swings. Most of the adolescents accepted themselves as they were, but the girls were willing to change their physical appearance and to respect themselves more.

The impact of physical exercise on self-esteem was positive. The adolescents considered their physical condition (70 %) and health (87) to be on a good level. Physical activity had a positive impact on the condition and health. Negative effects included muscle pain and injuries. The main reasons to do physical exercise were improving the physical appearance and meeting friends. No differences between the genders were found.

Keywords	Adolescent, physical activity, physical exercise habits, exercise motivation, self-esteem, health
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO	6
LIITELUETTELO	8
1 JOHDANTO	9
1.1 Tutkimuksen tausta.....	9
1.2 Tutkimuksen lähtökohta	10
1.3 Tutkimuksen tavoite ja luonne	11
2 LIIKUNNAN MÄÄRITYS, TARKOITUS JA TAVOITE	13
2.1 Fyysinen aktiivisuus	13
2.2 Liikuntasuosituksset nuorille	15
2.3 Liikuntatottumuksiin vaikuttavat tekijät.....	16
2.3.1 Biologiset tekijät	17
2.3.2 Psykologiset tekijät	17
2.3.3 Sosiaaliset tekijät	17
2.3.4 Fyysinen ympäristö.....	18
2.4 Liikuntatottumusten erot tyttöjen ja poikien välillä	19
3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS NUOREN TERVEYTEEN... 20	
4 ITSETUNTO	21
4.1 Hyvä itsetunto.....	21
4.2 Huono itsetunto	22
4.3 Itsetunnon eroavaisuudet tyttöjen ja poikien välillä.....	22
4.4 Liikuntamotivaatio ja syyt liikunnan harrastamiseen.....	23
5 LIIKUNTA JA ITSETUNTO.....	25
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT26	
6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	26
6.2 Tutkimusongelmat	26
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
7.1 Kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	27
7.2 Tutkimusmenetelmä	27

7.3 Aineiston analysointi	29
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	30
8.1 Liikunnan harrastaminen koulutuntien ulkopuolella.....	31
8.2 Hyötyliikunnan, kuntosaliharjoittelun ja lihaksia kuormittavan liikunnan harrastaminen	32
8.3 Liikuntalajien harrastaminen vapaa-aikana.....	34
8.3.1 Tyttöjen talven liikuntalajit vapaa-aikana.....	34
8.3.2 Poikien talven liikuntalajit vapaa-aikana	35
8.3.3 Tyttöjen kesän liikuntalajit vapaa-aikana	36
8.3.4 Poikien kesän liikuntalajit vapaa-aikana.....	37
8.4 Liikunnallisuus ja syyt liikunnan harrastamiseen.....	39
8.5 Nuorten käsityksiä kunnostaan, terveydestään sekä liikunnan vaikutuksista terveyteensä	40
8.6 Nuorten käsityksiä itsetunnostaan	43
8.7 Nuorten vahvuudet ja heikkoudet.....	45
8.7.1 Tyttöjen ja poikien vahvuudet	46
8.7.2 Tyttöjen ja poikien heikkoudet	47
8.8 Nuorten käsitykset itsestään	47
8.9 Nuorten käsitykset liikunnan vaikutuksesta itsetuntoon	50
9 POHDINTA.....	51
9.1 Nuorten liikuntatottumukset sekä erot tyttöjen ja poikien välillä	52
9.2 Nuorten itsetunto sekä erot tyttöjen ja poikien välillä.....	53
9.3 Liikunnan vaikutukset nuorten itsetuntoon	54
9.4 Liikunnan vaikutukset nuorten kuntoon ja terveyteen	54
9.5 Tutkimuksen eettisyys	55
9.6 Tutkimuksen luotettavuus	56
10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	60
10.1 Johtopäätökset	60
10.2 Jatkotutkimusaiheet	61
LÄHTEET	63
LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

- Kuvio 1.** Vastaajien sukupuolijakauma (%). s. 30
- Kuvio 2.** Liikunnan harrastaminen sukupuolittain (n). s. 30–31
- Kuvio 3.** Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana kertoina viikossa niin, että hengästyy ja hikoilee (n). s. 31
- Kuvio 4.** Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana tunteina viikossa niin, että hengästyy ja hikoilee (n). s. 32
- Kuvio 5.** Hyötyliikunnan harrastaminen minuutteina päivittäin (n). s. 33
- Kuvio 6.** Kuntosaliharjoittelu kertoina viikossa (n). s. 33
- Kuvio 7.** Lihaksia kuormittavan liikunnan harrastaminen tunteina viikossa (n). s. 34
- Kuvio 8.** Nuorten arvio siitä kuinka hyvä on liikunnassa, kun verrataan itseä muihin samanikäisiin (n). s. 39
- Kuvio 9.** Nuorten oma arvio fyysisestä kunnostaan (n). s. 41
- Kuvio 10.** Nuorten oma arvio terveydentilastaan (n). s. 41
- Kuvio 11.** Nuorten oma arvio itsetunnostaan (n). s. 43
- Kuvio 12.** Ajattelevatko nuoret jatkuvasti sitä, mitä muut hänestä ajattelevat (n). s. 44
- Kuvio 13.** Hyväksyvätkö nuoret itsensä sellaisena kuin ovat (n). s. 44
- Kuvio 14.** Nuorten tyytyväisyys itseensä (n). s. 45
- Kuvio 15.** Nuorten käsitykset siitä, että tuntee olevansa vähintään yhtä arvokas kuin muutkin ihmiset (n). s. 48

- Kuvio 16.** Toivooko nuori voivansa kunnioittaa itseään enemmän (n). s. 48–49
- Kuvio 17.** Pitääkö nuori itseään onnistuneena ihmisenä (n). s. 49
- Kuvio 18.** Nuorten suhtautuminen itseensä myönteisesti (n). s. 50
-
- Taulukko 1.** Tyttöjen liikuntalajit talviaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja. s. 35
- Taulukko 2.** Poikien liikuntalajit talviaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja. s. 36
- Taulukko 3.** Tyttöjen liikuntalajit kesäaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja. s. 37
- Taulukko 4.** Poikien liikuntalajit kesäaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja. s. 38

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen tausta

Tarvitsemme liikuntaa kuntosomme ja terveytemme hoitamiseen. Liikunta tuo mukanaan hyvän olon samalla kun se edistää terveyttä (Hall 2003, 11). Liikuntaa pidetään myös mielihyvän tai itsensä toteuttamisen välineenä ja se synnyttää pelkoa, jännitystä, helpotusta ja ihmetystä (Ojanen 2001, 25). Liikunnalla on oleellisestikin yhteys terveyteen. Vuori (2000) kirjoittaa, että terveydellä tarkoitetaan elämän energiaa, voimavaroja selviytyä, suorittaa ja saavuttaa. Terveys on kykyä kestää sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia (Vuori 2000, 12). Terveys ja toimintakyky nousevat liikunnan avulla kohtalaiselle tai hyvälle tasolle (Vuori 2000, 15). Maailman terveysjärjestö määrittää terveyden olevan täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa eikä vain sairauden puuttumista (World Health Organization 2009).

Liikunta on kuulunut elämäni jo pienestä pitäen. Liikunta-aiheisia tutkimuksia on paljon, mutta halusin eritoten tehdä tutkimuksen yläasteikäisille nuorille, koska monella heistä on meneillään vaikea murrosikävaihe. Nuorten tämänhetkiset vallinnat vaikuttavat myöhemmin heidän elämänsä eri vaiheisiin. Terveelliset elämäntavat tulisi omaksua jo lapsuudessa ja tärkeää erityisesti on se, että terveelliset elämäntavat säilyisivät läpi koko murrosiän, koska ne ovat perusta yksilön myöhemmälle terveydelle. Liikunnan tulisi kuulua jokaisen nuoren päivittäiseen elämään, oli sitten kyseessä aktiiviharrastaja tai hyötyliikkuja. Liikunnan avulla nuori jaksaa paremmin koulussa ja voi hyvin.

Mielenterveysongelmia esiintyy jo yläasteikäisillä ja se on kasvava huoli koko yhteiskunnassa. Yhä useampi nuori voi pahoin ja avun saaminen on vaikeutunut esimerkiksi resurssipulan vuoksi. Liikuntaa on pidetty mielenterveyden edistäjänä jo kauan. Fyysisistä terveyttä heikentää mielenterveyden häiriöt (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 74), koska ihminen ei muun muassa pysty tiedostamaan toimintaansa eikä hän kykene ajattelemaan sitä, mikä itselle on parasta.

Nuorten päivittäisiin toimintoihin vaikuttaa itsetunto. Itsetunto ohjaa nuorten valintoja ja käyttäytymistä. Myös liikuntatottumukset ovat riippuvaisia itsetunnosta. Itsetunto on yksi elämän peruspilareista, jota nuori säätelee jatkuvasti ympäristöstä tulevien ärsykkeiden avulla.

1.2 Tutkimuksen lähtökohta

Opinnäytetyössä selvitetään liikuntatottumusten ja itsetunnon lisäksi liikunnan vaikutusta terveyteen ja itsetuntoon. Tämä tutkimus on toteutettu pääosin kvantitatiivisella tavalla, mutta tutkimuksessa on myös laadullinen osio. Opinnäytetyön viitekehyksessä tarkastellaan monipuolisesti liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta, liikuntasuosituksia ja liikuntatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Itsetunto on laaja käsite, mutta tässä työssä itsetuntoa on lähestytty määrittelemällä itsetunto ja jakamalla se hyvään ja huonoon itsetuntoon. Minäkäsitystä pohditaan myös, koska se liitetään vahvasti itsetuntoon. Tärkeä lähtökohta on se, miten nuori kokee itsensä ja miten hän suhtautuu itseensä. Viitekehys pitää sisällään myös aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen, koska ne muodostavat oleellisen osan teoriasta. Myös liikuntaa ja itsetuntoa käsitellään yhdessä, koska tärkeää on selvittää vaikuttaako liikunta itsetuntoon. Oleellista tässä opinnäytetyössä on lisäksi verrata tyttöjä ja poikia keskenään, koska liikuntatutkimustulosten mukaan liikuntaaktiivisuudessa on eroja sukupuolten välillä.

Liikunnan harrastamisella on tärkeä merkitys nuoren fyysiselle, motoriselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 5). Hyvin aktiiviset nuoret osallistuvat liikuntaan ja urheiluun monin eri tavoin ja heidän kuntosensa on entistä parempi. Lyhykestoinen ja taitopainotteinen liikunta on suosittumpaa nykyään kun kestävyysliikunta. (Laakso ym. 2006, 12.)

Nuorista yli 90 % harrastaa liikuntaa, mutta arkielämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Anttila, Jyrkiäinen, Mäenpää, Niemi- Nikkola, Savola & Komulainen 2006, 7). Yhä useampi nuori kehittää itsestään kielteisen kuvan liikkujana ja sen takia vetäytyy liikunnan harrastamisesta. Kuitenkin fyysinen pätevyys koetaan myönteisesti monen nuoren keskuudessa (Lintunen 2000, 83). Kansanterveyden

kannalta olisi tärkeää tunnistaa mitkä asiat saavat nuoren harrastamaan liikuntaa (Sallis, Prochaska & Taylor 2000, 7).

Liikunnasta on säädetty myös laissa. Liikuntalain tarkoituksena on edistää muun muassa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla (L 1998/1054 § 1). Laki korostaa sellaisen liikunnan tukemista, jonka lähtökohtana ovat lasten ja nuorten tarpeet (Aaltonen 2001, 17).

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta suosittelee, että kahdeksannella luokalla nuorelle olisi tehtävä fyysisen kunnan arviointi laajoissa terveystarkastuksissa. (A380/2009 § 9.) Laaja terveystarkastus tarkoittaa koko perheen hyvinvoinnin arviointia, jossa koko perhe on mukana terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotolla. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20, 18.) Tavoitteena on saada nuori motivoitumaan, jotta hän oppisi huolehtimaan kunnostaan ja harrastamaan liikuntaa. Huomiota tulee erityisesti kiinnittää liian vähän liikkuviin nuoriin (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20, 50), koska liian vähän liikkuva nuori on altis lopettamaan liikuntaharrastuksen pienen vastoinkäymisen takia. Liian vähäinen liikunta kasvattaa ylipainon riskiä, lisää sairauksien syntyvyyttä ja heikentää nuorten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

1.3 Tutkimuksen tavoite ja luonne

Tutkimuksen yksi keskeisemmistä tavoitteista on herättää nuorten kiinnostus liikunta-aktiivisuuteen. Nuoret tulisi saada myös pohtimaan omaa terveydentilaansa ja sen edistämistä. On haastavaa saada liikkumaton nuori liikkumaan. Millä keinoin nuori saadaan motivoitumaan, jotta hän huolehtisi terveydestään? Nuorten on tärkeää tiedostaa myös se, mikä itsetuntoa horjuttaa ja millaisia itsetunnon rakennuspalikoita nuorilla on käytettävissä.

Liikunnan edistämisen tärkeimpinä kohderyhminä pidetään tyttöjä, murrosikäisiä, lihavia ja koulussa heikoimmin menestyviä, joilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä (Fogelholm 2005, 165). Nuorta on jaksettava kannustaa läpi murrosiän,

koska murrosikä tuo mukanaan uusia kiinnostuksen kohteita, esimerkiksi päih-teidenkokeilut alkavat viimeistään murrosiässä. Liikunta on tytöille väline saavut-taa jotain muuta kuin hyvää oloa tai kuntoa. Tytöt liikkuvat usein ulkonäön takia, koska tapa, jolla oma ruumis koetaan, vaikuttaa itsestä ja kehosta huolehtimiseen. (Kari 2008, 57.)

Ylipainoisia nuoria tulee kannustaa liikkumaan ja heille on löydettävä sopiva sekä mieluinen liikuntamuoto, koska liikkumattomuus lisää muun muassa riskiä sairastua aikuistyyppin diabetekseen sekä tuki - ja liikuntaelinsairauksiin. Koulussa heikoimmin menestyvillä nuorilla on vaarana syrjäytyä ja heidän kiinnostuksensa saattaa olla muualla kuin liikunnassa. Nuorten liikuntaa voidaan edistää muun muassa parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, lisäämällä vanhemmilta saatua tukea sekä edistämällä myös vanhempien omaa arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm 2005, 165.)

Nuori luottaa kykyihinsä, kun hänellä on hyvä itsetunto. Itsetunto muodostuu hyvien ja huonojen kokemusten pohjalta. Itsetunto ei muodostu ulkoisista menestymisistä tai pärjäämisistä vaan se on kykyä luottaa itseensä heikkouksistaan huolimatta. (Kinnunen 2008, 46.)

2 LIIKUNNAN MÄÄRITYS, TARKOITUS JA TAVOITE

Vuori (2000) määrittelee biologisesti liikunnan olevan lihasten toimintaa ja sen tuottamaa liikettä. Kaikki liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä terveydelliset merkitykset korostuvat yksilöille, ryhmille, yhteisöille ja yhteiskunnalle (Vuori 2000, 12). Liikkeen aikaansaaminen vaatii energiaa ja vastaavasti se kuluttaa energiaa. Liikunta perustuu biologisille, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille (Vuori 2003, 12). Liikunta koetaan monin eri tavoin; elävässä elämässä liikunta on paljon enemmän, koska ihmiset liikkuvat monista eri syistä, monissa eri muodoissa ja ympäristöissä (Vuori 2000, 12).

Liikunnan tarkoituksena on kunnan tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen suunnitelmallisen ja säännöllisen fyysisen aktiivisuuden avulla (Sandström 2010, 291). Liikunnan tavoitteena on ehkäistä kansansairauksia ja niiden riskitekijöitä sekä pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä ja pidentää odotettavissa olevaa elinaikaa (Kannas ym. 2010, 120).

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on mikä tahansa kehon liike, jonka lihassupistus saa aikaan ja joka muuttaa energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi (Sandström 2010, 291). Fyysinen aktiivisuus määräytyy monista tekijöistä, kuten biologisesta, psykologisesta, sosiaalisista ja fysikaalisista ympäristötekijöistä (Sallis ym. 2000, 7). Vuoren (2000) mukaan fyysisen aktiivisuus on luonnollinen ja välttämätön ärsyke terveiden rakenteiden ja toimintojen säilyttämiseksi. Fyysisen aktiivisuuden Vuori jakaa aktiiviseen elämäntapaan eli hyötyliikuntaan, terveysliikuntaan, kuntoliikuntaan ja urheiluun.

Jokapäiväisen elämän tulisi sisältää mahdollisimman paljon fyysistä aktiivisuutta eli perusliikuntaa, joita ovat arki-, hyöty- tai koulumatkaliikunta. Perusliikunta vaikuttaa yleisesti terveyteen ja painonhallintaan (Niemi 2009, 15). Fyysisen kunnan osatekijät koostuvat hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavasta kestä-

vyysarjoittelusta, lihaskuntoharjoittelusta ja liikkuvuusharjoittelusta (Hall 2003, 20).

Terveyden kannalta tulisi huolehtia hyvästä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta eli kestävyyskunnosta, sujuvasta liikkumisesta, hyvästä tasapainosta ja liikehallinnasta, riittävästä lihasvoimasta, nivelten liikkuvuudesta, vahvoista luista sekä onnistuneesta painonhallinnasta (Niemi 2009, 8; Valla, Tuominen, Ruuskanen-Himma, Soisalo & Vuoristo 2004, 10, 12). Liikkumisen on oltava monipuolista ja vaihtelevaa. Kannattaa olla useampi eri laji, jotta kunnon eri osa-alueet kehittyvät. (Valla ym. 2004, 24; Hall 2003, 16.)

Tytöt ovat enemmän kiinnostuneita yksilölajeista ja pojat joukkuelajeista (Heikinaro- Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 34). Vuoden 2001 tehdyn LISE- tutkimuksen mukaan 12–18-vuotiaiden suosituimmat liikuntamuodot olivat pyöräily, kävely ja uinti. Pojat harrastivat myös luistelua, jalkapalloa, jääkiekkoa ja salibandyä. Tyttöjen liikuntamuodot koostuivat vielä luistelusta, tanssista, laskettelusta, sulkapallosta ja ratsastuksesta. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 10.) Pohjois-Suomessa teetetyin väestöpohjaisen hyvinvointi- ja terveyskyselyn mukaan pyöräilyä harrasti 80 % tytöistä ja 68 % pojista. Tyttöjen suosikkilajeihin kuuluivat myös kävely, rullaluistelu, juoksulenkkeily, uinti, tanssi, voimistelu ja aerobic. Poikien harrastamista lajeista suosituimpia olivat pyöräilyn lisäksi joukkuepallot, jääpelit, rullaluistelu ja kuntosaliharjoittelu. (Tammelin 2005, 12.)

Rehunen (1997, 279) mainitsee teoksessaan fyysisen aktiivisuuden vähenevän voimakkaasti murrosiän jälkeen. Hän toteaa myös, että aktiiviset nuoret lisäävät harjoittelua, mutta monen aikaisemmin kohtalaisen aktiivinen elämäntapa muuttuu liikuntaa vieroksuksi. Jaana Salmelan tekemä kasvatustieteen väitöskirja oli kuusivuotinen kasvatuksen, psykologian ja liikunnan alueita koskeva pitkäikäinen tutkimus. Tuloksien mukaan vähän liikkuvien ja passiivisten tyttöjen määrä lisääntyy murrosiässä. Monet lopettavat liikunnan harrastuksen murrosiässä ja liikuntaa runsaasti harrastavien tyttöjen määrä alenee. Myös poikien fyysisessä aktiivisuudessa on samoja alenemisen merkkejä kuin tytöillä. (Salmela 2006, 14.)

Terveyden kannalta vähäinenkin liikunta on parempi kuin täydellinen fyysinen passiivisuus eli inaktiivisuus. (Niemi 2009,10.) Ilman säännöllistä liikunnan harrastamista ei edistetä tai ylläpidetä toimintakykyä ja terveyttä (Vuori 2000, 19). Yksi passivoitumisen syy on liikuntakokemukset, jotka eivät ole tuoneet ihmiselle onnistumisen tunteita (Sandström 2010, 136).

2.2 Liikuntasuositukset nuorille

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 19) ja UKK-instituutti (2010) suosittelevat 13–18-vuotiaille nuorille liikuntaa vähintään 1½ tuntia päivässä. Päivittäiseen liikuntaan tulisi kuulua sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa, kuten esimerkiksi reipas kävely, hölkkä, uinti, hiihto ja pyöräily. Lihaksia kuormittavaa liikuntaa suositellaan harrastettavan kolme kertaa viikossa. Tällaisia voimaa ja notkeutta kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi tanssi, kuntosali, pallopelit, venyttely ja rullalautailu. (UKK-instituutti 2010.)

Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana nuori selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja edullisia vaikutuksia elimistössä ja on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19-20.)

WHO:n määrittämyksen mukaan 5–17-vuotiaille pitäisi kertyä kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa 60 minuuttia päivittäin, jotta liikunnalla olisi riittävästi vaikutusta terveyteen. Aerobista liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin, lihaksia ja luustoa kuormittavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2010, 7). Pohjois-Suomessa postikyselynä toteutettuun laajaan hyvinvointi- ja terveystutkimukseen vastasi 7344 15–16-vuotiasta nuorta 9479:stä nuoresta. WHO:n suositukseen ylsi tytöistä lähes puolet ja pojista runsas puolet, kun otettiin huomioon kaikki liikunta vapaa-ajalla. Hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa yli seitsemän tuntia viikossa harrasti tytöistä hieman yli 10 % ja pojista 23 %. Hyvin vähän liikkui viidesosa nuorista. (Tammelin 2005, 11.)

Keskisuomen yläkouluille teetettiin kysely vuosina 2005–2007, joka oli osa Hyvinvointia koululiikunnalla-tutkimushanketta. Tutkimukseen osallistui 879 yläkoulun oppilasta, 14 eri koulusta. Oppilaat olivat iältään 13–15-vuotiaita. Tulosten mukaan 83 % nuorista liikkui vähintään 2–3 kertaa viikossa ja korkeintaan keran viikossa liikuntaa harrasti 16 %. Vapaa-ajalla 85 % ilmoitti hengästyvänsä ja hikoilevansa liikkeessaan. (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 36.) Fogelholm (2005) toteaaakin useiden tutkimusten pohjalta, että pojista liikkuu riittävästi 50–60 % ja tytöistä 40–45 %. Nuorista 15–20 % on täysin passiivisia liikunnan suhteen.

Nuoren fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy koko valveillaolon aikana tehdyistä suhteellisen lyhyistä suorituksista, joista pääosa tehdään matalalla teholla. Paras hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän aikana fyysisestä aktiivisuudesta koostuu yli 10 minuutin reipasta liikuntaa sisältävistä liikuntajaksoista. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19.) Nuori voi saavuttaa tällaiset liikuntajaksot hyötyliikunnan avulla esimerkiksi kulkemalla koulumatkat kävellen tai pyörällä, käyttämällä rappusia hissien sijasta sekä välttämällä pitkäaikaista istumista. (UKK-instituutti 2010.)

2.3 Liikuntatottumuksiin vaikuttavat tekijät

Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen perustuu ymmärrykseen liikunnan harrastukseen vaikuttavista tekijöistä. Näihin tekijöihin kuuluu muun muassa ikä, sukupuoli, psyykkiset, käyttäytymis-, sosiaaliset ja kulttuuriset sekä ympäristötekijät. Iän vaikutus on melko selvä: liikunnan harrastus vähenee murrosiässä ja myös nuorten masentuneisuus on yhteydessä liikunnan vähenemiseen. (Fogelholm 2005, 164–165.)

Pojat pitävät itseään fyysisesti pätevämpinä kuin tytöt. Itsensä fyysisesti päteviksi kokevat nuoret ovat hyvässä kunnossa, viihtyvät liikunnan parissa ja ovat sisäisesti motivoituneempia liikkumaan. (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009, 46, 48.)

2.3.1 Biologiset tekijät

Painoindeksillä (BMI) ja ihonalaisella rasvamäärällä on todettu olevan negatiivinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen molemmilla sukupuolilla, joskin yhteydet ovat olleet heikkoja. Tutkimuksissa on havaittu, että ylipainoisuus jonkin verran rajoittaa liikuntaan osallistumista ja vähäinen liikkuminen lisää painoa. (Laakso ym. 2006, 7.)

2.3.2 Psykologiset tekijät

Psykologisista tekijöistä vain harvoilla on johdonmukainen yhteys lasten tai nuorten liikuntaan. Usein ajatellaan, että hyvä itsetunto ja runsas liikunta kulkevat käsi kädessä. Tätä ei kuitenkaan ole voitu todentaa monista tutkimuksista huolimatta. Nuorilla pyrkimys hyviin suorituksiin on yleensä yhteydessä hyvään koulumenestykseen ja liikunnan harrastamiseen. (Fogelholm 2005, 164–165).

Kuitenkin nuorten liikuntamotivaatioon ja liikunta-aktiivisuuteen on kaikkein voimakkaimmin yhteydessä psyykkiset tekijät, jotka liittyvät nuoren minäkäsitykseen (Laakso ym. 2006, 7). Laakso ym. (2006, 7) toteavat artikkelissaan, että merkittävä liikunta-aikomusten ja liikunta-aktiivisuuden ennustaja on nuoren itsensä kokemaa fyysistä pätevyys, eli kuinka hyväksi nuori kokee itsensä liikuntakyvyissä ja liikuntasuorituksissa.

2.3.3 Sosiaaliset tekijät

Pienillä lapsilla sekä kouluikäisillä nuorilla perhe on merkittävä tekijä liikunta-aktiivisuuteen Suomessa. Perheen merkitys liikuntaan voidaan jakaa sekä kulttuuriseen pääomaan sekä harrastusta mahdollistavaan taloudelliseen pääomaan. (Laakso ym. 2006, 8.)

Vanhempien tuella ja kannustuksella on suuri merkitys nuoruusiän liikunnan harrastamiseen, kun taas äidin tai isän fyysisellä aktiivisuudella ei ole suurta merkitystä nuorten liikuntakäyttäytymiseen (Sallis ym. 2000, 9; Fogelholm 2005, 165.). Isän liikuntaharrastuksella on voimakkaampi vaikutus nuoreen kuin äidin liikun-

misella. Myös muiden perheen jäsenten ja heidän liikunta-aktiivisuutensa voivat edistää nuoren liikuntaharrastusta. (Laakso ym. 2006, 8.)

Liikuntaan vaikuttavista sosiaalisista tekijöistä kaveripiirillä on todettu olevan jopa perhettä suurempi vaikutus liikunnan harrastamiseen. Kaveripiirin kannustava asenne edistää liikuntaharrastusta ja osallistumista urheiluseuran harjoituksiin. (Laakso ym. 2006, 8.)

Sosiaalisella asemalla on myös vaikutusta nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Ylempiin sosiaaliryhmiin kuuluvien perheiden nuoret harrastavat aktiivisemmin liikuntaa kuin alempiin ryhmiin kuuluvien perheiden nuoret, kun sosiaalisen aseman indikaattorina käytetään vanhempien koulutusta tai ammattiasemaa. Tämä selittyy sillä, että ylempien sosiaaliryhmien vanhemmat harrastavat enemmän liikuntaa kuin alempien ryhmien aikuiset. Myös lisääntyneet kustannukset monissa nuorisourheilun lajeissa korostavat kodin sosiaalisen aseman merkitystä. (Laakso ym. 2006, 8.)

Nuorten koulumenestys ja oma koulutus ovat yhteydessä heidän liikuntaharrastuksiinsa. Koulussa hyvin menestyvät nuoret harrastavat enemmän liikuntaa kuin huonosti menestyvät. Liikuntaharrastus on yhteydessä nuoren tulevaisuuteen, kuten koulutussuunnitelmiin ja koulutuksen pituuteen. Esimerkiksi urheiluseuraliikunta on ominaista pitkän koulu-uran nuorille ja vähäinen liikunta on ominaista ammatillisia opintoja suorittaville. (Laakso ym. 2006, 9.)

2.3.4 Fyysinen ympäristö

Merkittävimpänä fyysisen ympäristön tekijänä liikunnan harrastamiseen on asuinpaikan sijainti, kun verrataan haja-asutusalueita ja asutuskeskuksia. Suurimmat erot ovat varsinkin urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa. Poikien liikunnan harrastaminen on havaittu olevan enemmän riippuvainen ympäristöstä kuin tyttöjen. Myös pitkät etäisyydet taajamasta keskustaan ovat negatiivisia tekijöitä liikunnan harrastamiseen. Suomen sääoloilla on suuri vaikutus liikuntaharrastukseen; lapset ja nuoret liikkuvat eniten keväällä ja kesällä sekä vähiten syksyllä ja talvella. (Laakso ym. 2006, 9.)

2.4 Liikuntatottumusten erot tyttöjen ja poikien välillä

Iän ja sukupuolen yhteyttä liikuntaan on tutkittu paljon maailmalla, niin myös Suomessa. Tutkimuksissa on havaittu, että pojat ovat aktiivisempia liikkumaan kuin tytöt ja iän mukana liikunta vähenee molemmilla sukupuolilla. (Sallis ym. 2000, 9; Riddoch, Andersen, Wedderkopp, Harro, Klasson- Heggebø, Sardinha, Cooper & Ekelund 2004, 5; Fogelholm 2005, 160.) Suomessa poikien liikunta vähenee enemmän iän myötä ja näin sukupuolten väliset erot pienenevät. Iän myötä poikien osalta on helpommin huomattavissa, että vähän liikkuvien ja passiivisten määrä lisääntyy. Kuitenkin liikuntaa paljon ja intensiivisesti harrastavien määrä lisääntyy samaan aikaan. (Laakso ym, 2006, 6.)

Suomessa sukupuolten välisten erojen pienenemisestä huolimatta pojat osallistuvat kuitenkin enemmän urheiluun ja intensiiviseen liikuntaan sekä käyttävät siihen enemmän aikaa kuin tytöt (Laakso ym. 2006, 7). Poikien liikunta on myös paljon kuormittavampaa (Fogelholm 2005, 160.) sekä he harrastavat liikuntaa yhdessä muiden kanssa suuremmissa ryhmissä (Keltikangas-Järvinen 1994, 69).

3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS NUOREN TERVEYTEEN

Liikunnan terveydelliset vaikutukset kohdistuvat pääasiassa aineenvaihduntaan ja elintoimintoihin. Liikunnan vaihtelevuus aiheuttaa muutoksia lähes kaikissa elimissä ja elinjärjestelmien toiminnoissa. Liikunnan vähyys tai sen puuttuminen kokonaan aiheuttaa terveyden ja toimintakyvyn kannalta epäedullisia muutoksia. (Vuori 2005, 21.) Liikunta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä elämänsä kaikkina vaiheissa. Nuoruusiän liikunta ehkäisee myöhemmällä iällä kehittyviä kansansairauksia tai niiden riskitekijöiden kehittymistä. (Vuori & Miettinen 2000, 91.)

Yksittäinen liikuntasuoritus vaikuttaa terveyteen myönteisesti esimerkiksi laskeamalla verenpainetta useiksi tunneiksi ja lisäämällä lihassolujen herkkyyttä insuliinin vaikutuksille. Liikunnan terveydellinen merkitys perustuu säännöllisen harjoittelun aiheuttamiin elinjärjestelmien pitkäkestoisiin muutoksiin. Suurimmat terveyshyödyt saavutetaan harrastamalla kestävyyttä ja voimaa lisääviä lajeja. (Vuori & Miettinen 2000, 93.) Säännöllistä liikuntaa harrastamalla riski sairastua moniin tuki- ja liikuntaelimestön, verenkiertoelimestön ja aineenvaihdunnan sairauksiin on pienempi (Vuori 2005, 24). Liikunnallisesti aktiivisilla ihmisillä on myös muita terveyttä ylläpitäviä elintapoja liikunnallisesti inaktiivisiin verrattuna (Heikkinen 1980, 95).

Nuoren huono fyysinen kunto ja liian vähäinen liikunta ovat riskitekijöitä aikuisiän huonoon fyysiseen kuntoon ja terveysongelmiin. (Hallal, Victora, Azevedo & Wells 2006, 1028.) Kouluterveyskyselyn (2010) valtakunnallisista tuloksista ilmenee, että 16 % peruskoulun 8 ja 9 luokan oppilaista ja varsinkin tytöistä kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. 34 % harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa, joista tytöt ovat hiivien aktiivisempia kuin pojat.

4 ITSETUNTO

Arkikielessä käytetään itsetunnon käsitettä sanomalla, että jollain ihmisellä on hyvä itsetunto ja jollain toisella ei ole. (Viljamaa 2006, 12.) Itsetunto voidaan jakaa yksityiseen – ja julkiseen itsetuntoon. Yksityisellä itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään, joka on totuudenmukainen tai sitten ei, kun taas julkisella itsetunnolla tarkoitetaan sitä itsetuntoa, jota haluamme näyttää muille, jolloin se on viritetty muiden odotusten mukaan. (Viljamaa 2006, 226–227; Keltikangas-Järvinen 1994, 24.)

”Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja luottamusta siihen, että on toisten hyväksymä” (Kinnunen 2008, 46). Kun puhutaan itsetunnosta saatetaan käyttää minäkuva - käsitettä, joka jakautuu fyysiseen -, psyykkiseen -, sosiaaliseen - (Viljamaa 2006, 12) ja kognitiiviseen minäkuvaan (Lintunen 2000, 82). Sandström (2010, 292) mainitsee teoksessaan, että yleinen minäkäsitys jaotellaan akateemiseen -, sosiaaliseen -, fyysiseen - ja emotionaaliseen minäkäsitykseen, johon yleinen itsetunto muovautuu.

Fyysisellä minäkuvalle tarkoitetaan sitä, mitä ajattelemme anatomisesta rakenteestamme ja ulkoisesta olemuksestamme (Lintunen 2000, 82; Viljamaa 2006, 12.) kun taas psyykinen minäkuva tarkoittaa omaa arviota henkisistä kyvyistämme (Viljamaa 2006, 12). Sosiaalinen minäkuva voi rakentua terveelle pohjalle, jolloin uskomme pärjäävämmme useimpien ihmisten kanssa tai se voi olla heikko, jolloin uskomme omaan kömpelyytemme. Sosiaalinen minäkuva pohjautuu arviolle, miten tulemmme toimeen muiden kanssa. (Viljamaa 2006, 13.)

4.1 Hyvä itsetunto

Hyvä itsetunto lisää elämänhallintaa (Viljamaa 2006,14) ja auttaa käsittelemään pettymyksiä (Viljamaa 2006, 111). Ihminen, jolla on hyvä itsetunto ei mittautaa ihmisarvoaan jatkuvasti muilla (Viljamaa 2006, 28), vaan on rohkeasti oma itsensä (Kinnunen 2008, 49). Hyvän itsetunnon omaava ihminen hyväksyy vahvuutensa ja heikkoutensa sekä tuntee olevansa arvokas ja pitää omaa elämäänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena (Kinnunen 2008, 46).

Hyvän itsetunnon omaava ihminen hyväksyy itsensä esimerkiksi vilkkaana tai rauhallisena, nopeana tai hitaana. Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on antaa rauhan myös muille ihmisille. Muiden ihmisten hyväksyminen luo pohjan myös itsensä hyväksymiselle. (Viljamaa 2006, 82–83.)

4.2 Huono itsetunto

Huonon itsetunnon omaava ihminen vähättelee itseään, lankeaa helposti alemmuudentuntoiseen vuorovaikutukseen (Viljamaa 2006, 10), tyytyy tavanomaisiin ratkaisuihin (Viljamaa 2006, 20) ja vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä (Keltikangas-Järvinen 1994, 37). Ihminen voi jäädä alisuoriutujaksi tai ajautua suorituskierteeseen tunteakseen kelpaavansa. Omanarvontuntoa pyritään pönkittämään tavoittelemalla parempia suorituksia. (Kinnunen 2008, 48.)

Ihminen näkee kaikki muut suurina, pätevinä ja osaavina. Itseään vähättelevä puhuu itsestään mitätöivään sävyyn ja antaa muille oikeuden kohdella itseään yliollakaisesti. (Viljamaa 2006, 10.) Huonoitsetuntoinen mukautuu helposti muiden tahoon ja haluaa välttää ristiriitoja, jolloin hän usein latistaa itseään ajatuksilla ja joutuu nielemään paljon sellaista, mitä hyväitsetuntoisen ei tarvitse tehdä. (Viljamaa 2006, 29.)

4.3 Itsetunnon eroavaisuudet tyttöjen ja poikien välillä

Keltikangas-Järvinen (1994) mainitsee teoksessaan tyttöjen ja poikien itsetunnolla olevan vain vähän eroavaisuuksia. Kuitenkin murrosiässä laadullinen erilaisuus korostuu. Tytöt ovat poikia edellä kehittämisessä sekä kielellisesti valmiimpia. Tytöt ovat itsekeskeisempiä ja he pohtivat enemmän ongelmia kun taas pojat pohittamisen sijasta toimivat. (Keltikangas-Järvinen 1994, 68.)

Jaana Salmelan kasvatustieteen väitöskirjan tuloksien mukaan poikien itsetunto on parempi kuin tyttöjen ja pojat ovat parempia ulkonäköön, kouluun ja liikuntaan liittyvissä asioissa. Kielteiset kokemukset ulkonäköön ja vääristynyt minäkäsitys liittyvät tytoilla yhteiskunnan asettamiin kauneusnormeihin, sosiaalisiin paineisiin ja median luomaan mielikuvaan naisihanteesta. (Salmela 2006, 12.)

Pojilla on tyttöjä myönteisempi käsitys itsestään alueilla, joilla pätemistä pidetään pojille tärkeänä. Fyysiset pätevyydenkokemukset ovat parempia pojilla kuin tytöillä, mutta liikunnan harrastajien joukossa ei ole eroja tyttöjen ja poikien välillä. Toisaalta sosiaaliset pätevyydet tytöillä ovat poikia paremmat. Tytöt ovat harvemmin tyytyväisiä ulkonäköönsä, vaikka ulkonäköä pidetään tytöille tärkeänä pätemisen alueena. (Lintunen 2000, 84).

4.4 Liikuntamotivaatio ja syyt liikunnan harrastamiseen

Nuoret tarvitsevat usein jonkun motivaation lähteen liikunnan harrastamiseen. Motivaatio on itsessä, mutta se ei löydy itsestään. Motivaatiota ja aikaa löytyy asioihin, jotka ovat meille tärkeitä. Sisäisen motivaation löytäminen on vaikeaa itseään aliarvostavalle, koska motivaatio lähtee muualta kuin omista sisäisistä tarpeista. (Viljamaa 2006, 95–96.) Liikuntamotivaatio edellyttää myönteisten elämysten kokemista, koska motivaationa on se, että liikunta virkistää, rentouttaa ja tuntuu mielekkäältä. (Niemi 2009, 12–13.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat myös omat tunnepohjaiset asenteet fyysiseen aktiivisuuteen, liikunnan tuottama tuntemus ja ympäristön kannustus tai sen puute. Usein liikunnan aloittamismotiivi on ulkonäön kohentaminen. Säännöllisesti liikkuvien ihmisten motiivina on liikkumisen tuoma tyydytys ja mielihyvä. Ihmisen haluun liikkua vaikuttaa lisäksi sen hetkinen fysiologinen ja psykologinen tila ja vireystila. Toisia motivoi sosiaaliset kontaktit, ryhmässä toimimisen hauskuus ja yhdessä tekemisen tuottama mielihyvä. (Sandström 2010, 136.)

”Mä haluan” –motivaatio perustuu aitoon liikunnan iloon ja innostuksen avulla vaativienkin tavoitteiden saavuttaminen helpottuu. (Viljamaa 2006, 98.) Kadonneen motivaation voi löytää esimerkiksi liikkumalla kavereiden kanssa (Viljamaa 2006, 101; Valla ym. 2004, 14). Motivaatiot ”mun on pakko” ja ”en halua” ovat huonoja ja kyseenalaisia motivaatioita liikunnan kannalta. ”Mun on pakko” –motivaatio on jonkun toisen käskystä tapahtuvaa toimintaa tai itseään ei huvita ollenkaan, mutta on pakko toimia saavuttaakseen jotain. Motivaatio ”en halua” on jonkun asian tekeminen tai saavuttaminen, jonka jälkeen sitä ei enää tarvitse tehdä tai aloittaa uudelleen saman asian tekemisen, kun ei ole enää tyytyväinen esimer-

kiksi ulkonäköönsä. (Viljamaa 2006, 98.) Pakottamalla tuhoetaan nuoren motivaatio, jonka seurauksena pakottamisen jälkeen liikunnan harrastus loppuu (Viljamaa 2006, 100).

Vuonna 2003 toteutettu tutkimus Koululiikunnan vaikuttavuus on jatkoa 1980-luvulla aloitettuun Tehostetun koululiikunnan tutkimukseen. Vuoden 2003 tutkimukseen osallistui 1294 peruskoulun yläasteen oppilasta. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselytutkimuksen avulla Lapista ja Lounais-Suomesta. Tutkimus tuloksien mukaan nuoria motivoi terveyden säilyttäminen, liikunnan kokeminen kivaksi sekä virkistyminen ja rentoutuminen. Myös kaverit ja vartalon ulkomuodon parantaminen saivat nuoret motivoitua liikkumaan. Liikunnallisuuden puute oli yleisin liikuntaa harrastamattomuuden motiivi. Myös muut harrastukset veivät liikaa aikaa sekä väsyminen oli yleinen syy, ettei liikuntaa harrastettu. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 9–10.)

Hyvinvointia koululiikunnalla - tutkimushankkeen tuloksien mukaan tytöt liikkuvat oman hyvinvoinnin vuoksi ja pojat kilpailemisen, pelaamisen ja omien rajojen kokeilemisen vuoksi (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 35). Valtakunnallisessa koululaistutkimuksessa vuonna 2006 tuli ilmi, että tytöillä halu näyttää hyvältä syrjäytti hauskanpidon, mutta myös terveyden parantaminen oli tärkeä liikuntasyy, kun taas pojille oli tärkeää hauskanpito ja hyvään kuntoon pääseminen. Nuorille oli myös tärkeää kavereiden tapaaminen, liikkumisen aikaansaamat tunteet ja tuntemukset, liikunnan jännittävyys ja innostavuus sekä painonhallinta erityisesti tytöillä ja lihasmassan kasvattaminen pojilla. Valtakunnalliseen koululaistutkimukseen osallistui 11-, 13- ja 15-vuotiaita nuoria ja vuoden 2006 aineisto koostui 5249 oppilaasta. (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007, 12–14.)

5 LIIKUNTA JA ITSETUNTO

Tärkein väline itsetunnon vahvistajana on fyysinen minäkuva. Hyvä fyysinen kunto jättää energiaa harrastuksiin, virikkeisiin sekä henkisiin suorituksiin. (Viljamaa 2006, 174–175.) Liikunnan avulla ihmiset voivat saada paremman itsetunnon, koska liikunta vaikuttaa fyysisiin muutoksiin, kuten kehonkuvaan. Liikunnan merkitys korostuu sitä enemmän, mitä huonompi itsetunto ihmisellä on. Itsetunnon kannalta liikuntaa olisi harrastettava säännöllisesti, ettei itsetunto horjuisi ja liikuntaharrastus sitä kautta vähentyisi, koska epäonnistumiset saavat aikaan turhautumista liikunnan suhteen. (Rantonen 2008, 6.)

Liikunnan harrastaminen ja fyysiset pätevyyskokemukset ovat yhteydessä toisiinsa. Omaa kokemusta fyysisestä kunnosta pidetään tärkeänä, mutta tärkeämpää on se, millaiseksi nuori kokee itsensä. (Lintunen 2000, 83). Liikunta-aktiivisuutta ennustaa nuorten hyvä itsetunto ja itsensä päteväksi kokeminen, joka vaikuttaa epäsuorasti ihmissuhteiden kehittymiseen. (Salmela 2006, 15.)

B.D. Kirkcaldyn työryhmän kirjoittamista raporteista tulee ilmi, että sukupuolesta riippumatta 14–18-vuotiaiden tyttöjen ja poikien käsitykset omasta kehostaan olivat muuttuneet positiivisemmaksi ja heidän pystyvyyden ja omanarvon tunteensa olivat suurentuneet kestävyysharjoittelun ansiosta. Fyysisesti passiivisten samat ominaisuudet muuttuivat negatiiviseen suuntaan, kun harrastettiin säännöllistä kestävyysharjoittelua. (Sandström 2010, 291.) Nuorten harrastama aerobinen sekä anaerobinen liikunta lisäsi omanarvontuntoa ja paransi minäkäsitystä (Sandström 2010, 292).

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 8-luokkalaisten nuorten liikuntatottumuksia ja itsetuntoa sekä sitä, miten liikunta vaikuttaa nuorten mielestä heidän terveyteensä ja itsetuntoonsa. Tutkimuksessa selvitettiin miten liikuntatottumukset ja niiden vaikutukset terveyteen ja itsetuntoon eroavat tyttöjen ja poikien välillä.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten liikunta-aktiivisuudesta, nuorten kokemasta itsetunnosta, liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja itsetuntoon sekä sukupuolten välillä olevista mahdollisista eroista.

6.2 Tutkimusongelmat

Tutkimuksessa haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Mitä liikuntatottumuksia nuorilla oli ja oliko tyttöjen ja poikien välillä eroja?
- 2) Millainen itsetunto nuorilla oli ja oliko tyttöjen ja poikien välillä eroja?
- 3) Miten liikunta vaikutti nuorten itsetuntoon ja oliko sukupuolten välillä eroja?
- 4) Miten liikunta vaikutti nuorten terveyteen ja oliko sukupuolten välillä eroja?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Tutkimus toteutettiin Vaasan Merenkurkun yläasteella. Kysely suunnattiin 8-luokkalaisille tytöille ja pojille. Kohdejoukossa oli kaiken kaikkiaan 86 oppilasta. Kuudesta 8 -luokasta tutkimukseen arvottiin mukaan viisi, joissa oli yhteensä 71 oppilasta. Merenkurkun koulun rehtori myönsi opinnäytetyölle tutkimusluvan 16.4.2010. Kysely toteutettiin yhden päivän aikana toukokuussa 2010. Oppilaita lähestyttiin kyselylomakkeen mukana tulleella saatekirjeellä. (LIITE 1)

Tutkittaville annettiin ennen kyselyyn vastaamista informaatiota tutkimuksen tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta ja siitä, että kyselyyn vastataan nimettömänä. Lisäksi tutkittaville kerrottiin vielä siitä, että vastaajien anonymiteetti tullaan turvaamaan ja kyselylomakkeet tuhotaan tutkimuksen valmistuttua. Kohdejoukolla oli mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä tutkimuksen tarkoituksesta ja kyselylomakkeesta tutkijalle. Oppilaat täyttivät lomakkeet luokassa oppitunnin aikana tutkijan valvoessa lomakkeiden täyttämistä. Tutkittavat saivat rauhassa vastata kyselyyn ja palauttaa lomakkeet tutkijalle.

7.2 Tutkimusmenetelmä

Tässä tutkimuksessa käytettiin tiedonkeruumenetelmänä kyselyä. Aineiston keräämiseen käytetään kyselylomaketta kun halutaan saada selville vastaajien mielipiteitä, ominaisuuksia, asenteita tai käyttäytymistä koskevaa tietoa, jolloin havaintoyksikkönä on vastaaja itse. Kyselyssä kysymyksien järjestys on kaikille sama, kyselyyn vastaajilta kysytään samat asiat samalla tavalla, koska kysymysten muoto on vakioitu. (Vilkka 2007, 27–28.)

Kyselytutkimusta pidetään hyvänä tutkimusmenetelmänä, koska sillä saadaan suuri tutkimusaineisto, kyselylomakkeella voidaan kysyä useita kysymyksiä sekä usein säästyy aika ja vaiva. Tutkimuslomake on helppo ja nopea analysoida jos se on suunniteltu huolella. Kyselylomakkeen heikkouksia ovat tiedottomuus vastaajien huolellisuudesta, rehellisyydestä ja siitä, ottavatko he kyselyn tosissaan. Vää-

rinyimmärryksiltäkään ei voi välttyä kyselytutkimuksia tehdessään. Tutkimuksen onnistumiseen vaikuttaa ratkaisevasti kato eli vastaamattomuus tutkimustuloksia analysoidessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Opinnäytetyötutkimuksen lähestymistapa on pääosin kvantitatiivinen eli määrällinen, mutta tutkimus sisältää myös kvalitatiivisia eli laadullisia kysymyksiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää huomioida, että havaintoaineisto soveltuu määrälliseen eli numeeriseen mittaamiseen. Käsitteiden määrittely, aineiston keräämisen suunnittelu ja tutkimukseen osallistuvien henkilöiden valinta kuuluvat kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiin piirteisiin. Lisäksi johtopäätökset aiemmista tutkimuksista sekä aiemmat teoriat ovat muun muassa keskeisiä piirteitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.) Määrällisen tutkimuksen tarkoitus on ihmistä koskevien asioiden ja ominaisuuksien selittäminen, kartoittaminen, kuvaaminen, vertaileminen tai ennustaminen (Vilka 2007, 19).

Kyselylomake esitettiin kolmella 8-luokkalaisella nuorella maaliskuussa 2010, jotka käyvät eri koulua kuin tutkimukseen osallistunut koulu. Esitestaajat antoivat palautetta strukturoitujen kysymysten selkeydestä sekä monipuolisuudesta. Kyselylomaketta ei muutettu esitetauksen jälkeen. Esitutkimuslomakkeiden vastauksia ei analysoitu tutkimustuloksissa.

Kyselylomakkeen (LIITE 2) pohjana on käytetty Kouluterveyskyselyä (2010) sekä Jussi Seppäsen tekemää liikuntapedagogiikan Pro gradu-tutkimusta. Kyselylomakkeen kysymyksiä on myös luotu tutkijan toimesta. Kyselylomake sisälsi kaksi kysymystä vastaajien taustasta, 16 valmiiksi muotoiltua monivalintakysymystä sekä kuusi avointa kysymystä. Taustatietoja koskevalla kysymyksellä kartoitettiin vastaajan sukupuoli ja liikuntaharrastukset. Strukturoiduilla monivalintakysymyksillä selvitettiin itsetuntoa, liikuntaan käytettyä aikaa ja omaa arviota omasta kunnostaan. Strukturoinnissa tutkittavat asiat vakioidaan lomakkeisiin kysymyksiksi ja vaihtoehdoiksi niin, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Jokaiselle muuttujalle (tutkittavalle asialle) annetaan arvo, joka voidaan ilmaista esimerkiksi numeroina tai kirjaimina. (Vilka 2007, 15.)

Avoimissa kysymyksissä esitettiin vain kysymys ja vastausta varten tyhjä tila, johon vastaaja voi vastata. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle vapauden vastata kysymyksiin laajemmin (Hirsjärvi ym. 2009, 198, 201). Avoimissa kysymyksissä kartoitettiin vastaajan liikuntatottumuksia, liikunnan harrastamiseen johtavia syitä, liikunnan vaikutusta omaan terveyteen sekä käsityksiä omasta itsestään.

7.3 Aineiston analysointi

Kyselylomakkeen sisältämät strukturoidut kysymykset käsiteltiin tilastollisin menetelmin Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 17.0 tilasto-ohjelman avulla. Aluksi saadut vastauslomakkeet numeroitiin analysointia varten ja niistä laskettiin frekvenssit sekä prosenttiosuudet. Strukturoidut kysymykset analysoitiin käyttämällä ristiintaulukointia sukupuolten välisten mahdollisten erojen selvittämiseksi. Vastauksia havainnollistettiin kuvioiden ja taulukoiden avulla.

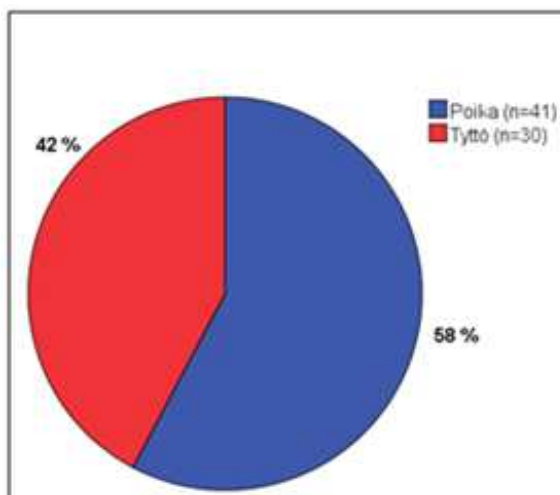
Tilastollinen analysointi perustuu siihen, että muuttujat muodostetaan taulukko-muotoon ja aineisto saatetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon jolloin tehdään päätelmiä havaintoaineista. Kvantitatiivisten tutkimustulosten kuvailemiseen voidaan käyttää prosenttitaulukoita ja samalla testata tulosten tilastollinen merkitsevyys. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.)

Tutkimuksen kuuden avoimien kysymysten vastaukset käsiteltiin käyttäen induktiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissä eli tekstianalyysissä dokumenttien sisältö pyritään kuvaamaan sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105, 107.) Sisällönanalyysin tavoitteena on ilmiön laaja kuvaaminen, mutta tiivis esittäminen, josta muodostuu esimerkiksi käsiteluokituksia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134). Aineisto luettiin huolella useaan kertaan läpi ennen analysointia, jotta siitä muodostui tutkijalle selkeä kokonaiskuva. Avoimet kysymykset numeroitiin uudestaan ja vastaukset kirjoitettiin puhtaaksi erillisille papereille, jotta vastauksia oli helpompi lukea. Sen jälkeen alkuperäisistä vastauksista koodattiin pelkistettyjä ilmauksia, jonka jälkeen muodostettiin alakategorioita ja edelleen yläkategorioita.

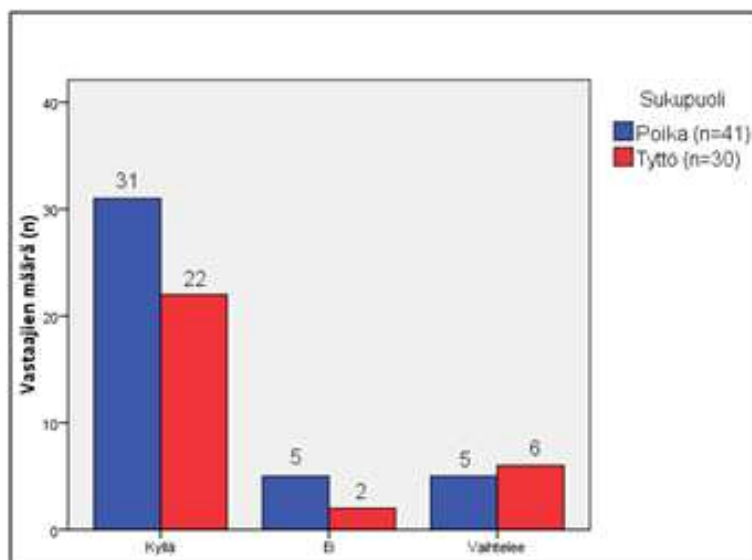
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen osallistui 71 nuorta 8-luokkalaista kaiken kaikkiaan 86:sta tutkimusjoukkoon valitusta Merenkurkun koulun 8-luokkalaisesta. Vastausprosentiksi muodostui 83 %. Kyselyyn osallistuvien taustatiedoista kysyttiin vain vastaajien sukupuoli ja harrastaako liikuntaa.

Vastaajista 58 % oli poikia ja 42 % tyttöjä. (Kuvio 1.) Liikuntaa harrasti vastaajista yhteensä 75 %. Vaihtelevasti liikuntaa harrasti pojista 12 % ja tytöistä 20 %. Pojista 12 % ja tytöistä 7 % eivät harrastaneet liikuntaa lainkaan. (Kuvio 2)



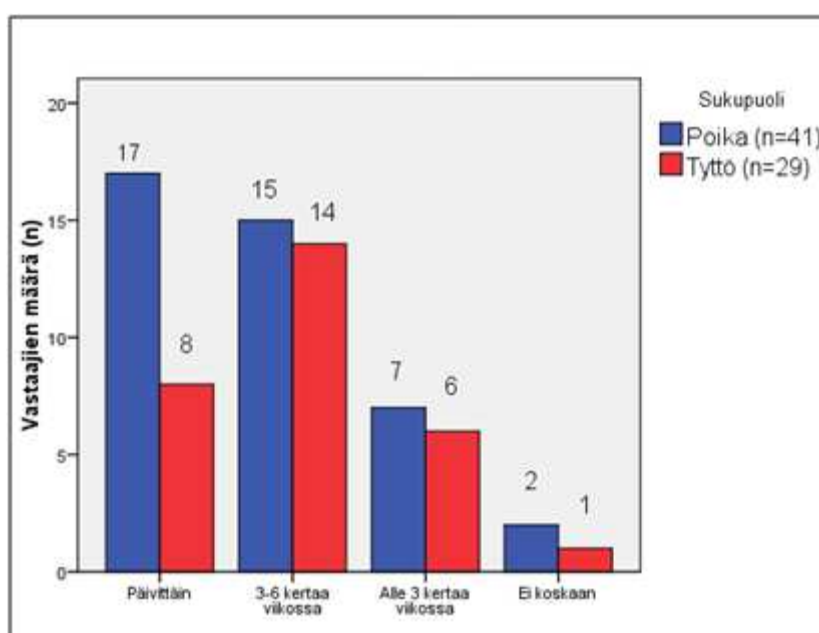
Kuvio 1. Vastaajien sukupuolijakauma (%).



Kuvio 2. Liikunnan harrastaminen sukupuolittain (n).

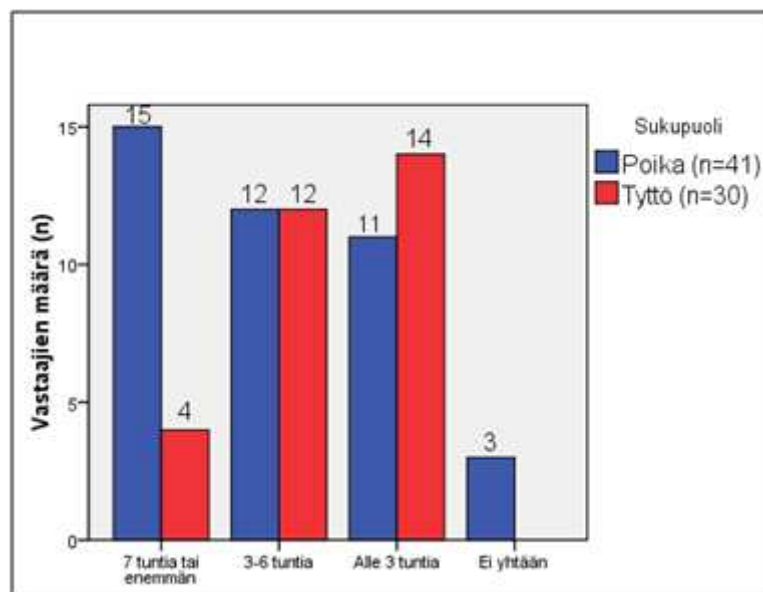
8.1 Liikunnan harrastaminen koulutuntien ulkopuolella

Päivittäin liikuntaa harrasti vastaajista yhteensä 36 % niin, että hengästyti ja hikoili. Pojista 42 % ja tytöistä 28 % liikkui päivittäin. Liikuntaa harrasti 3–6 kertaa viikossa yhteensä 41 %, joista 36 % oli poikia ja 48 % tyttöjä. Vastaajista 19 % liikkui alle 3 kertaa viikossa. Alle 3 kertaa viikossa liikkui pojista 17 % ja tytöistä 21 % niin, että hengästyti ja hikoili. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana kertoina viikossa niin, että hengästyti ja hikoilee (n).

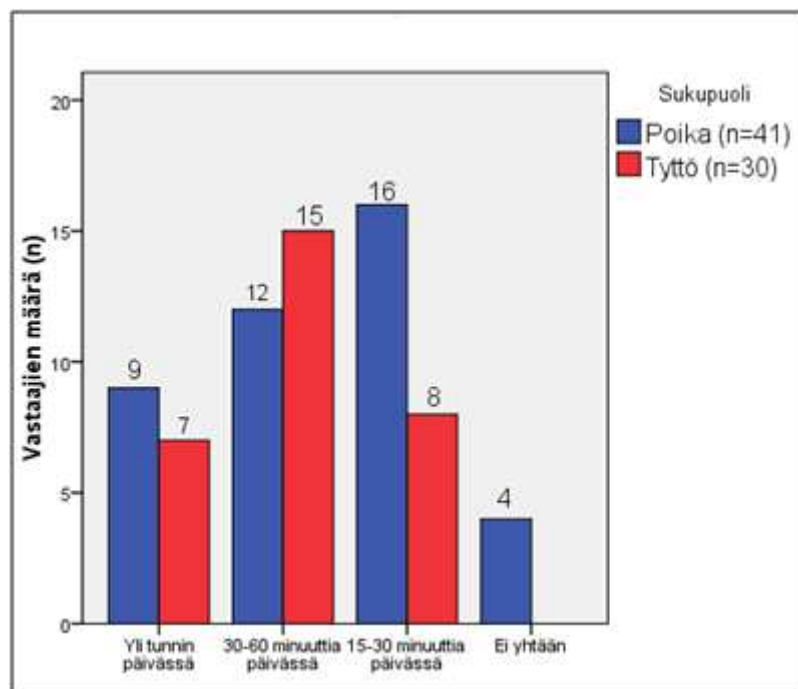
35 % vastaajista harrasti liikuntaa alle 3 tuntia viikossa niin, että hengästyti ja hikoili. Alle 3 tuntia liikkui 27 % pojista ja 47 % tytöistä. Vastaajista 34 % harrasti liikuntaa 3–6 tuntia viikon aikana, joista 29 % oli poikia ja 40 % tyttöjä. 27 % vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa 7 tuntia tai enemmän viikossa niin, että hengästyti ja hikoili. Pojista näin liikkui 37 % ja tytöistä 13 %. (Kuvio 4)



Kuvio 4. Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana tunteina viikossa niin, että hengästyy ja hikoilee (n).

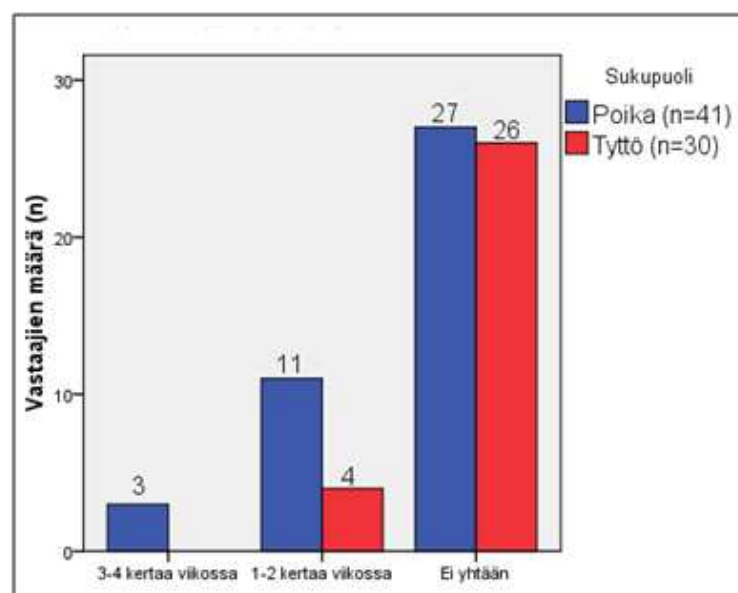
8.2 Hyötyliikunnan, kuntosaliharjoittelun ja lihaksia kuormittavan liikunnan harrastaminen

Kaikista vastaajista 38 % ilmoitti harrastavansa hyötyliikuntaa 30–60 minuuttia päivässä, joista poikia oli 29 % ja tyttöjä 50 %. Vastaajista 34 % harrasti hyötyliikuntaa 15–30 minuuttia päivässä. 15–30 minuuttia päivässä liikkui 39 % pojista ja 27 % tytöistä. Hyötyliikuntaa harrasti yli tunnin päivässä yhteensä 23 %, joista 22 % oli poikia ja 23 % tyttöjä. (Kuvio 5)



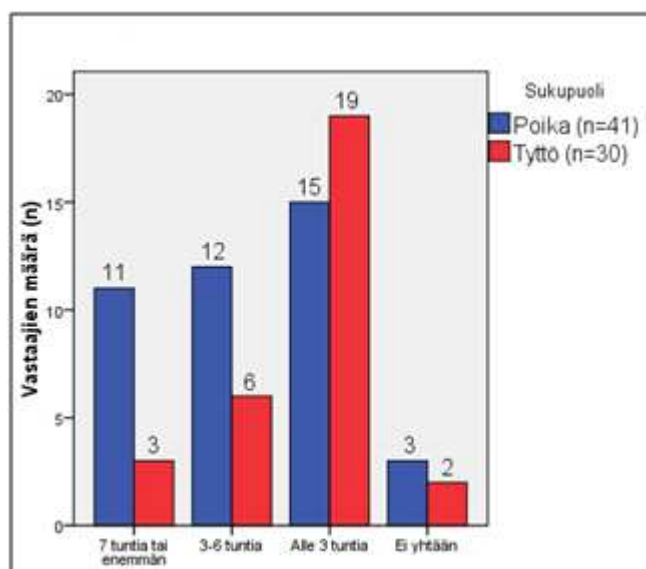
Kuvio 5. Hyötyliikunnan harrastaminen minuutteina päivittäin (n).

Kuntosaliharjoittelu ei ollut nuorten suosiossa. Vastaajista 75 % ilmoitti, etteivät harrastaneet kuntosaliharjoittelua lainkaan. Näin oli vastannut pojista 66 % ja tytöistä 87 %. Vastaajista 21 % ilmoitti käyvänsä kuntosalilla 1–2 kertaa viikossa, joista poikia oli 27 % ja tyttöjä 13 %. (Kuvio 6)



Kuvio 6. Kuntosaliharjoittelu kertoina viikossa (n).

Lihaksia kuormittavaa liikuntaa alle 3 tuntia viikossa ilmoitti harrastavansa 48 % vastaajista, joista 37 % oli poikia ja 63 % tyttöjä. 25 % ilmoitti kuormittavansa lihaksiaan 3–6 tuntia viikossa, pojista 29 % ja tytöistä 20 %. (Kuvio 7)



Kuvio 7. Lihaksia kuormittavan liikunnan harrastaminen tunteina viikossa (n).

8.3 Liikuntalajien harrastaminen vapaa-aikana

Tällä kysymyksellä haettiin vastausta siihen millaista liikuntaa nuoret tavallisesti harrastavat vapaa-aikanaan talvella ja kesällä. 28 tyttöä 30:stä ja 38 poikaa 41:stä vastasi tähän kysymykseen ja neljä vastasi vastausvaihtoehtoon ”en harrasta”.

8.3.1 Tyttöjen talven liikuntalajit vapaa-aikana

Taulukosta 1 käy ilmi, että talvella tyttöjen suosituimmat lajit olivat kävely (n=13) ja luistelu (n=13). Myös lenkkeilyä (n=7), hiihtoa (n=6), kuntosalia (n=5) ja uintia (n=5) harrastettiin ahkerasti. Kysymyksessä pyydettiin myös mainitsemaan kolme eniten talvella harrastamaa lajia järjestyksessä. Kaikki vastaajat (n=28) vastasivat ensimmäiseen lajivaihtoehtoon. Kävely (n=6) oli suosituin, jonka jälkeen luistelu (n=3), lenkkeily (n=3) ja tanssi (n=3) olivat seuraavaksi suosituimmat lajit.

Toiseen lajivaihtoehtoon vastasi 24 vastaajaa. Kävely (n=6) oli suosituin toiseksi lajivaihtoehdoksi. Myös luistelu (n=4), hiihto (n=3), juoksu (n=3) ja kuntosali

(n=3) olivat suosittuja. Kolmanteen lajivaihtoehtoon vastasi 19 vastaajaa. Luistelu (n=6) oli suosituin laji kolmanneksi lajivaihtoehdoksi. Toiseksi suosituin laji oli uinti (n=3) ja kolmanneksi suosituimmat olivat lenkkeily (n=2) ja kuntosali (n=2).

Taulukko 1. Tyttöjen liikuntalajit talviaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja.

Laji	1.lajivaihtoehto (n)	2.lajivaihtoehto (n)	3.lajivaihtoehto (n)	Yhteensä (n)
Kävely	6	6	1	13
Luistelu	3	4	6	13
Lenkkeily	3	2	2	7
Hiihto	2	3	1	6
Uinti	1	1	3	5
Kuntosali		3	2	5
Tanssi	3	1		4
Juoksu		3	1	4
Laskettelu	2		1	3
Ratsastus	2			2
Cheerleading	1			1
Futsal	1			1
Voimistelu	1			1
Taekwondo	1			1
Taitoluistelu	1			1
Tennis	1			1
Pyöräily		1		1
Sauvakävely			1	1
Lentopallo			1	1
Yhteensä:	28	24	19	

8.3.2 Poikien talven liikuntalajit vapaa-aikana

Taulukosta 2 käy ilmi, että talven suosituimmat lajit pojilla olivat jääkiekko (n=13), pyöräily (n=7) ja juoksu (n=7). Myös hiihto (n=6), salibandy (n=6), kuntosali (n=6), laskettelu (n=5) ja uinti (n=5) olivat suosittuja lajeja. Kysymyksessä pyydettiin myös mainitsemaan kolme poikien eniten talvella harrastamaa lajia järjestyksessä. Ensimmäiseen lajivaihtoehtoon vastasi 36 vastaajaa. Jääkiekko (n=10) oli suosituin, jonka jälkeen hiihto (n=4) ja jalkapallo (n=3) olivat toiseksi ja kolmanneksi suosituimmat lajit.

Toiseen lajivaihtoehtoon vastasi 27 vastaajaa. Pyöräily (n=4), juoksu (n=4) ja salibandy (n=4) olivat suosituimpia toiseksi lajivaihtoehdoksi. Myös kuntosalia (n=3) pidettiin hyvänä vaihtoehtona. Kolmanteen lajivaihtoehtoon vastasi 19 vastaajaa. Suosituimmat lajit olivat pyöräily (n=2), juoksu (n=2), kuntosali (n=2), luistelu (n=2) ja kävely (n=2).

Taulukko 2. Poikien liikuntalajit talviaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja.

Laji	1.lajivaihtoehto (n)	2.lajivaihtoehto (n)	3.lajivaihtoehto (n)	Yhteensä (n)
Jääkiekko	10	2	1	13
Pyöräily	1	4	2	7
Juoksu	1	4	2	7
Hiihto	4	1	1	6
Salibandy	1	4	1	6
Kuntosali	1	3	2	6
Laskettelu	2	2	1	5
Luistelu	2	1	2	5
Uinti	2	1	1	4
Jalkapallo	3		1	4
Kävely	1	1	2	4
Koripallo	2		1	3
Lenkkeily	2	1		3
Judo	1	1		2
Tennis	2			2
Pesäpallo	1			1
Sulkapallo		1		1
Ratsastus		1		1
Nyrkkeily			1	1
Lumityöt			1	1
Yhteensä:	36	27	19	

8.3.3 Tyttöjen kesän liikuntalajit vapaa-aikana

Taulukosta 3 käy ilmi, että kesällä tytöillä suosituimmat lajit olivat uinti (n=19) ja pyöräily (n=19). Toiseksi suosituimmat lajit olivat kävely (n=9) ja juoksu (n=9). Lenkkeily (n=7) oli kolmanneksi suosituin laji. Kysymyksessä pyydettiin myös mainitsemaan kolme eniten kesällä harrastamaa lajia järjestyksessä. Kaikki vas-

taajat (n=28) vastasivat ensimmäiseen lajivaihtoehtoon. Pyöräily (n=7), uinti (n=6) ja juoksu (n=4) olivat suosikkilajeja.

Toiseen lajivaihtoehtoon vastasi 27 vastaajaa. Uinti (n=6) oli eniten suosittu laji toiseksi lajivaihtoehdoksi, pyöräily (n=5) ja lenkkeily (n=5) olivat toiseksi suosituimmat lajit ja kolmanneksi suosituin laji oli kävely (n=3). Kolmanteen lajivaihtoehtoon vastasi 24 vastaajaa. Pyöräily (n=7) sekä uinti (n=7) oli suosituimmat lajit kolmanneksi lajivaihtoehdoksi. Toiseksi suosituimmat lajit olivat kävely (n=3) ja juoksu (n=3).

Taulukko 3. Tyttöjen liikuntalajit kesäaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja.

Laji	1.lajivaihtoehto (n)	2.lajivaihtoehto (n)	3.lajivaihtoehto (n)	Yhteensä (n)
Uinti	6	6	7	19
Pyöräily	7	5	7	19
Kävely	3	3	3	9
Juoksu	4	2	3	9
Lenkkeily	1	5	1	7
Rullaluistelu		2	1	3
Ratsastus		2		2
Sulkapallo		2		2
Tanssi	1	1		2
Lentopallo	1			1
Cheerleading	1			1
Taekwondo	1			1
Tennis	1			1
Jalkapallo		1		1
Koripallo			1	1
Voimistelu			1	1
Yhteensä:	28	27	24	

8.3.4 Poikien kesän liikuntalajit vapaa-aikana

Taulukosta 4 käy ilmi, että pojilla kesän suosituimmat lajit olivat jalkapallo (n=13), uinti (n=11), pyöräily (n=9), juoksu (n=8) ja salibandy (n=8). Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä pyydettiin myös mainitsemaan kolme eniten kesällä harrastamaa lajia järjestyksessä. Tähän vastasi 34 vastaajaa. Jalkapallo (n=9) oli

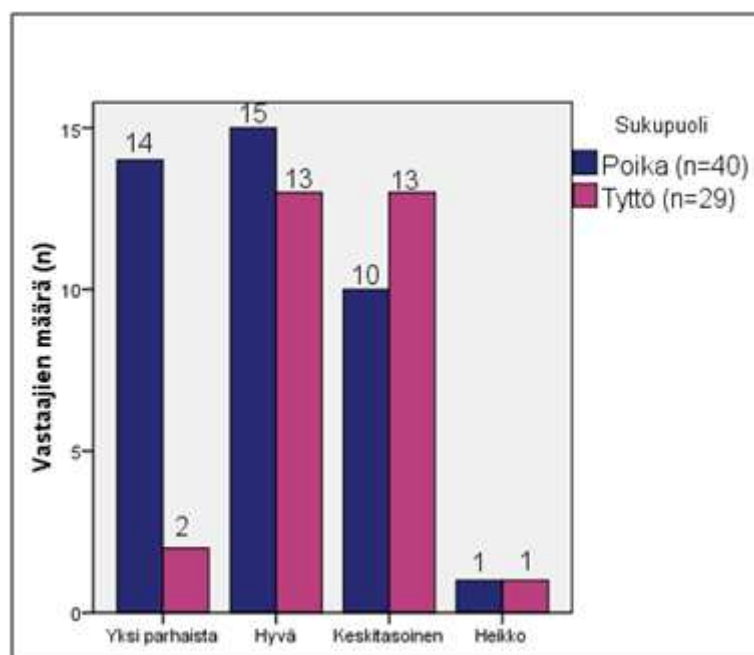
suosituin, jonka jälkeen suosittuja olivat myös uinti (n=4) ja jääkiekko (n=3). Toiseen lajivaihtoehtoon vastasi 28 vastaajaa. Juoksu (n=4), jalkapallo (n=3), uinti (n=3) ja salibandy (n=3) olivat suosikkilajeja. Kolmanteen lajivaihtoehtoon vastasi 25 vastaajaa. Suosituimmat lajit olivat pyöräily (n=5), uinti (n=4) ja salibandy (n=4).

Taulukko 4. Poikien liikuntalajit kesäaikaan. Vastaajat ilmoittaneet useampia lajivaihtoehtoja.

Laji	1.lajivaihtoehto (n)	2.lajivaihtoehto (n)	3.lajivaihtoehto (n)	Yhteensä (n)
Jalkapallo	9	3	1	13
Uinti	4	3	4	11
Pyöräily	2	2	5	9
Juoksu	2	4	2	8
Salibandy	1	3	4	8
Lenkkeily	1	2	3	6
Koripallo	2	2		4
Jääkiekko	3			3
Tennis	1	1	1	3
Kävely	1	1	1	3
Kuntosali	2	1		3
Trampoliinilla hyppiminen	1	1		2
Frisbeegolf		1	1	2
Lentopallo	1			1
Skeittaus	1			1
Pesäpallo	1			1
Golf	1			1
Pallopelit	1			1
Sulkapallo		1		1
Pihalla kaikenlaista		1		1
Judo		1		1
Ratsastus		1		1
Hiihto			1	1
Nyrkkeily			1	1
Metsäpyöräily			1	1
Yhteensä:	34	28	25	

8.4 Liikunnallisuus ja syyt liikunnan harrastamiseen

Vastaajia pyydettiin arvioimaan ja vertaamaan itseään muihin samanikäisiin kuinka hyviä he olivat liikunnassa. Vastaajista 41 % arvioi olevansa yhtä hyviä liikunnassa kuin muut samanikäiset. Näin oli vastannut pojista 37 % ja tytöistä 45 %. Keskitasoisena itseään piti 33 % vastaajista, joista poikia oli 25 % ja tyttöjä 45 %. (Kuvio 8)



Kuvio 8. Nuorten arvio siitä kuinka hyvä on liikunnassa, kun verrataan itseä muihin samanikäisiin (n).

Avoimella kysymyksellä haluttiin selvittää mitkä olivat nuorten tärkeimpiä syitä liikunnan harrastamiselle. Samalla pyydettiin myös kertomaan syyt siihen mikäli ei harrasta liikuntaa ollenkaan. Kysymykseen vastasi 29 tyttöä 30:stä ja 39 poikaa 41:stä. 20:llä tytöllä oli enemmän kuin yksi perustelu liikunnan harrastamiselle.

Tärkeimpiä syitä tytöillä olivat liikunnan hauskuus (n=11) ja kunnossa pysyminen (n=9). Liikunnan avulla kilot pysyivät kurissa (n=4) ja terveys säilyi (n=3). Liikuntaa myös rakastettiin (n=2), liikunnasta tykättiin (n=2) ja liikunnan avulla nähtiin myös kavereita (n=2). Yksittäisiä perusteluja liikunnan harrastamiselle oli

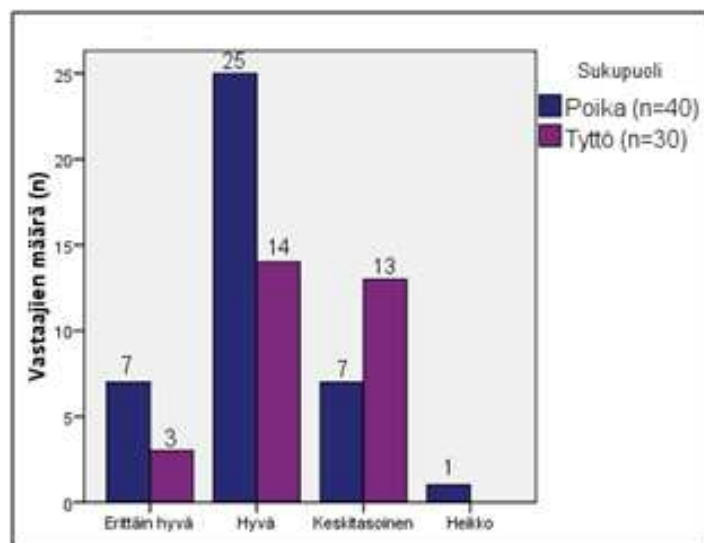
muun muassa se, että liikunta koettiin hyväksi elimistölle, tulee hyvä olo ja mieli, pysyy jonkinlaisessa kunnossa ja liikunta on keino purkaa energiaa sekä stressiä.

Liikuntaa pidettiin myös mukavana ajanvietteenä sekä tunteena saavuttaa jotain. Kahdella tytöistä oli hieman erilaiset vastaukset muista poiketen: ”syön paljon herkkuja, liikunta on sille vastapaino” ja ”hyvä olla jotain vapaa-ajan harrasteita, ettei koko aikaa ole kotona”. Liikuntaa ei myöskään harrastettu ajanpuutteen tai jaksamisen takia. Liikunnan harrastamiselle oli mainittu myös vain perinteiset syyt tai liikunnan harrastamiseen ei tiedetty syytä ollenkaan.

Kuudellatoista pojalla oli enemmän kuin yksi perustelu liikunnan harrastamiselle. Poikien tärkein syy oli se, että liikunta on kivaa (n=21) ja pysyy kunnossa (n=14). Kaverit (n=5), parempi olo (n=4) ja liikunnasta pitäminen (n=3) olivat myös syitä harrastaa liikuntaa. Yksittäisinä perusteluina liikunnan harrastamiseen pojat mainitsivat liikunnan hyödyllisyyden, ulkona olon, huvin ja ammattiurheilijaksi tulemisen. Liikuntaa ei myöskään harrastettu ajanpuutteen, jaksamisen ja tylsyyden takia. Yksi vastaaja ei tiennyt syytä liikunnan harrastamiseen ja yksi vastaaja sanoi harrastavansa liikuntaa, koska oli hyvä siinä.

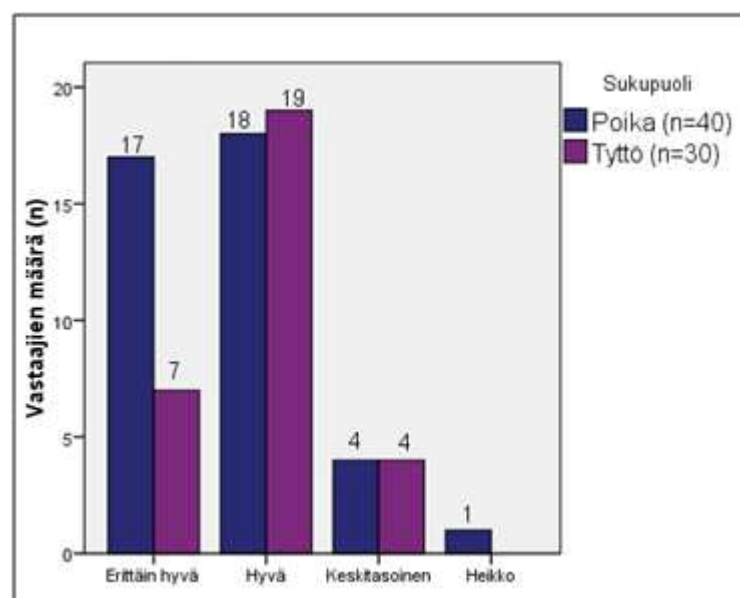
8.5 Nuorten käsityksiä kunnostaan, terveydestään sekä liikunnan vaikutuksista terveyteensä

Suurin osa nuorista piti kuntoaan hyvänä tai keskitasoisena. Kuntoaan hyvänä piti vastaajista 56 %, joista poikia oli 63 % ja tyttöjä 47 %. 29 % kaikista vastaajista arvioi kuntonsa keskitasoiseksi. Keskitasoinen kunto oli 17 %:lla pojista 43 %:lla tytöistä. Erittäin hyvänä kuntoaan piti 14 % vastaajista, joista 18 % oli poikia ja 10 % tyttöjä. (Kuvio 9)



Kuvio 9. Nuorten oma arvio fyysisestä kunnostaan (n).

Vastaajista suurimmalla osalla on erittäin hyvä tai hyvä terveydentila. Vastaajista 53 % arvioi terveydentilansa hyväksi. Hyvänä terveyttään piti pojista 45 % ja tytöistä 63 %. Erittäin hyvä terveydentila oli 34 %:lla vastaajista, joista poikia oli 42 % ja tyttöjä 24 %. (Kuvio 10)



Kuvio 10. Nuorten oma arvio terveydentilastaan (n).

Avoimella kysymyksellä vastaajat määrittivät liikunnan positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia terveyteensä. Kokonaisuudessaan tähän kysymykseen vastasi 27 tyttöä 30:stä ja 37 poikaa 41:stä.

27 tyttöä 30:stä kertoi liikunnan positiivisista vaikutuksista. 12:lla heistä oli enemmän kuin yksi perustelu positiivisista vaikutuksista. Positiivisemmat vastaukset jakaantuivat seuraavasti: kunto paranee (n=7), jaksaa paremmin (n=6), pysyy terveenä (n=4) ja pirteänä (n=4), liikunnasta tulee hyvä olo (n=2) ja ei liho (n=2). Muita yksittäisiä vastauksia oli, että liikunnan ansiosta nukkuu paremmin, ruuansulatus paranee, vastustuskyky paranee sekä keho vahvistuu. Liikunnasta kerrottiin myös saavan kestävyyttä ja perushyvän kunnon. Yksi vastaajista kertoi myös syövänsä vähemmän roskaruokaa harrastamalla liikuntaa. Kolme vastaajaa ei osannut kertoa miten liikunta vaikuttaa heidän terveyteensä positiivisesti.

17 tyttöä 30:stä kertoi liikunnan negatiivisista vaikutuksista. Kuudella heistä oli enemmän kuin yksi vastausvaihtoehto. Negatiivisena pidettiin eniten loukkaantumista (n=7), lihasten kipeytymistä (n=6) ja hien hajua (n=2). Muita vastauksia oli, että ei jaksaa paljon harrastaa liikuntaa, hengästyy, liikunta ei kiinnosta, rasittuu liikaa, liikunta aiheuttaa riippuvuutta, unettomuutta, mustelmia tai ei ehdi olla kotona. Liikunnalla ei myöskään katsottu olevan negatiivisia vaikutuksia.

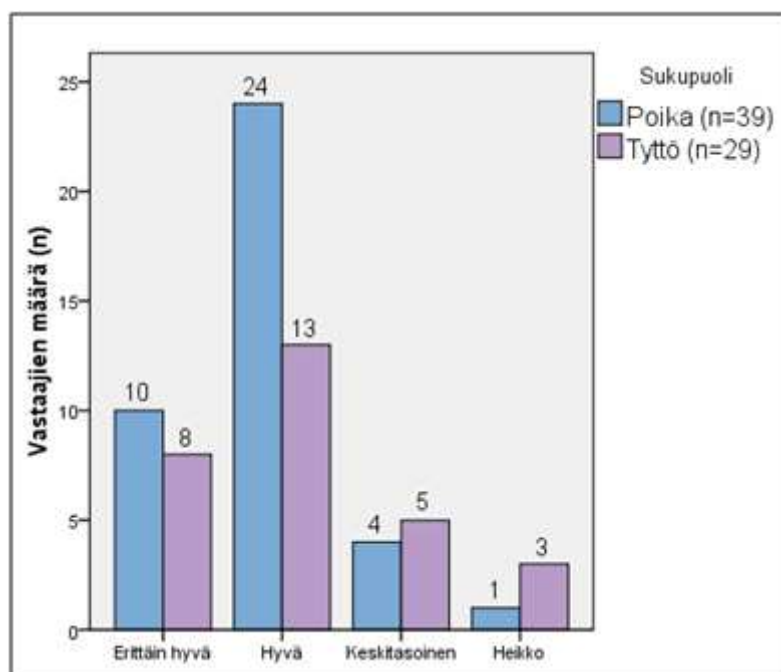
36 poikaa 41:stä kertoi liikunnan positiivisista vaikutuksista. 14:llä heistä oli enemmän kuin yksi positiivisen vaikutuksen perustelu. Pojista positiivisia vaikutuksia oli hyvä kunto (n=11), terveenä pysyminen (n=7), kunnon paraneminen (n=5), virkeämpi olo (n=4) ja jaksamisen paraneminen päivittäisissä toiminnoissa (n=4). Pojille oli myös tärkeää, että liikunta on hauskaa (n=3), lihakset kasvavat (n=3), mieliala kohenee (n=3) ja ei tule ylipainoa (n=3). Muita yksittäisiä vastauksia oli, että liikunta auttaa muissa sairauksissa, luut tulevat kestävämmäksi ja näkee ihmisiä. Kolme vastaajaa ei osannut vastata kysymykseen ja neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että liikunta vaikuttaa terveyteen hyvin.

21 poikaa 41:stä kertoi liikunnan negatiivisista vaikutuksista. Yhdellä vastaajalla oli enemmän kuin yksi vastausvaihtoehto. Negatiivisena pidettiin lihaskipua (n=6) ja loukkaantumista (n=2). Negatiivista olivat myös murtumat, ajanpuute, liikun-

nan rasittavuus sekä väsyminen. Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että liikunta ei vaikuta negatiivisesti terveyteen (n=6) eikä negatiivia vaikutuksia tiedetty (n=4).

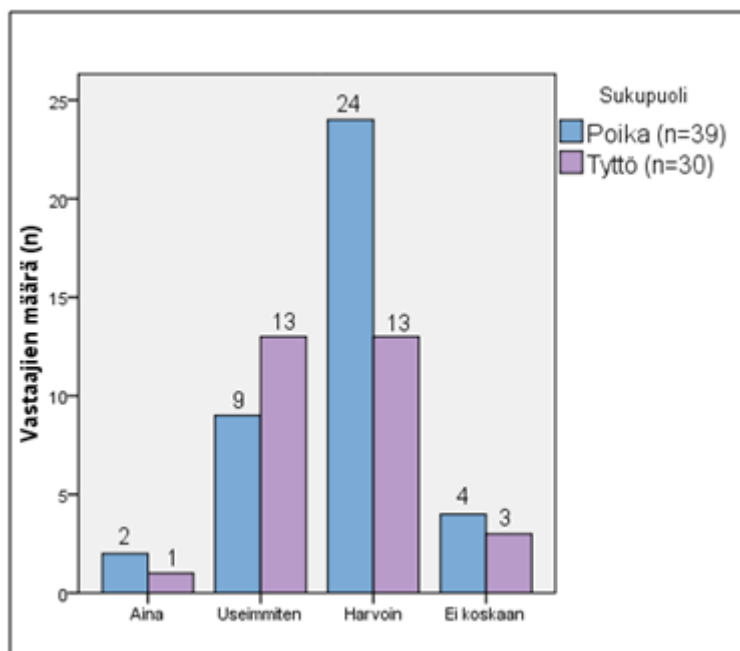
8.6 Nuorten käsityksiä itsetunnostaan

Nuorilta tiedusteltiin strukturoidulla kysymyksellä, millainen itsetunto heillä mielestään oli. Suurimmalla osalla nuorista oli mielestään erittäin hyvä tai hyvä itsetunto. Hyvä itsetunto oli mielestään 55 %:lla kaikista vastanneista. Pojista 61 % ja tytöistä 45 % piti itsetuntoaan hyvänä. Erittäin hyvänä itsetuntoaan piti 26 % vastaajista, pojista 26 % ja tytöistä 28 %. (Kuvio 11)



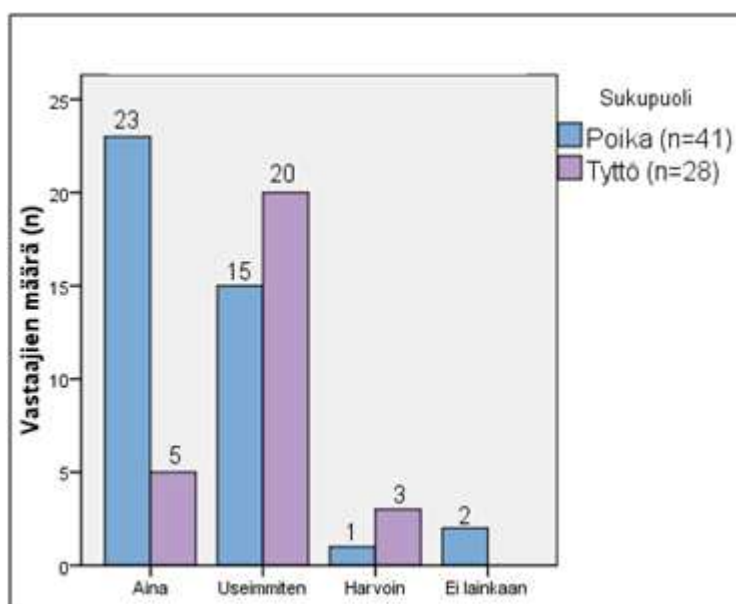
Kuvio 11. Nuorten oma arvio itsetunnostaan (n).

Nuorilta tiedusteltiin myös sitä ajattelevatko he jatkuvasti sitä mitä muut heistä ajattelivat. Vastaajista 54 % ajatteli harvoin sitä, mitä muut heistä ajattelivat. Sitä mieltä oli pojista 62 % ja tytöistä 43 %. 32 % kaikista vastaajista ja tytöistä 43 % ajatteli useimmiten sitä mitä muut heistä ajattelivat. (Kuvio 12)



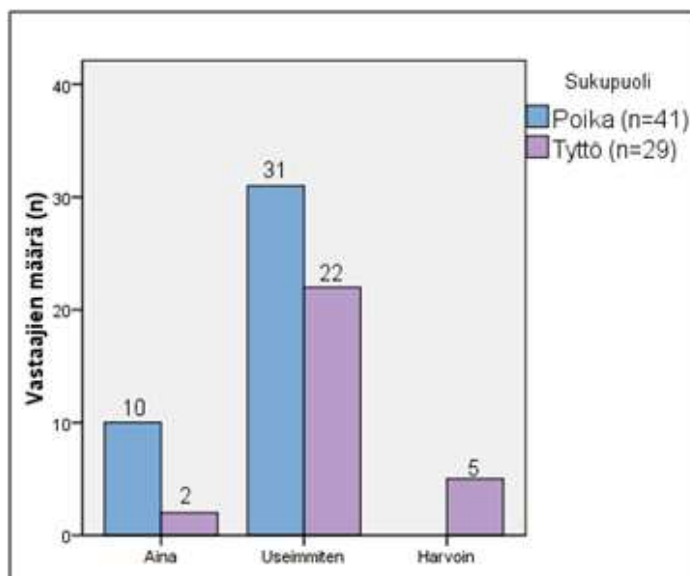
Kuvio 12. Ajattelevatko nuoret jatkuvasti sitä, mitä muut hänestä ajattelevat (n).

Suurin osa nuorista hyväksyi itsensä sellaisenaan kuin on joko aina tai useimmiten. Useimmiten itsensä hyväksyi vastaajista 51 %, joista poikia oli 37 % ja tyttöistä 71 %. Aina itsensä hyväksyi yhteensä 41 % vastaajista, pojista 56 % ja tytöistä 18 %. (Kuvio 13)



Kuvio 13. Hyväksyvätkö nuoret itsensä sellaisena kuin ovat (n).

Itseensä oltiin useimmiten tyytyväisiä. Tätä mieltä oli 76 % kaikista vastaajista, pojista 75 % ja tytöistä 76 %. Aina tyytyväisiä itseensä oli 17 % vastaajista, joista poikia oli 25 % ja tyttöjä 7 %. (Kuvio 14)



Kuvio 14. Nuorten tyytyväisyys itseensä (n).

Avoimella kysymyksellä haettiin vastauksia siihen mitä nuoret haluaisivat muuttaa itsessään. Tytöistä kysymykseen vastasi 25 henkilöä 30:stä ja pojista 33 henkilöä 41:stä. Tytöt haluaisivat muuttaa ulkonäköään (n=16), fyysistä kuntoaan (n=4) ja sosiaalisuuttaan (n=6). Kymmenellä vastaajalla oli enemmän kuin yksi muuttamisen ehdotus itsestään. Viisi tyttöä ei tiennyt mitä he haluaisivat muuttaa itsessään ja neljä vastaaja ei halunnut muuttaa mitään. Vastaavasti pojista suurin osa oli sitä mieltä, etteivät he halunneet muuttaa itsestään mitään (n=21) eivätkä he tiensivät mitä haluaisivat muuttaa (n=3). Kuitenkin osan mielestä ulkonäkö (n=4), fyysinen kunto ja olemus (n=2) sekä sosiaalisuus (n=3) kaipaisivat muutosta.

8.7 Nuorten vahvuudet ja heikkoudet

Avoimessa kysymyksessä nuoria pyydettiin kertomaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Kysymykseen vastasi 26 tyttöä 30:stä ja 28 poikaa 41:stä. Vahvuudet on jaettu vastausten perusteella viiteen pääluokkaan, jotka ovat emotionaalinen, motivationaalinen, älyllisyys, sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaalinen ra-

kenne. Lisäksi kahdeksi pääluokaksi muodostui vielä fyysiset ja ulkonäköön liittyvät ominaisuudet. Heikkouksia analysoidessa käytettiin samaa luokitteluperustaa.

8.7.1 Tyttöjen ja poikien vahvuudet

24 tyttöä 30:stä ilmoitti vahvuuksistaan, heistä 14 oli maininnut enemmän kuin yhden vahvuuden itsestään. Tyttöjen vahvuudet koostuivat pääsääntöisesti emotionaalisisista (n=9) ja sosiaalisen vuorovaikutuksen (n=8) vahvuuksista. Emotionaalisia vahvuuksia oli muun muassa huumorintajuisuus, hauskuus ja positiivisuus. Sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvuudet liittyivät muun muassa muiden auttamiseen, kuuntelemiseen ja puheliaisuuteen.

Tytöillä oli myös motivationaalisia (n=6), älyllisiä (n=6) ja fyysisiä (n=6) vahvuuksia. Motivationaalisista vahvuuksista esiin nousi muun muassa vahva luonne ja hyvä itseluottamus. Älylliset vahvuudet liittyivät koulumenestykseen ja luoviin asioihin. Fyysisissä vahvuuksissa korostui liikunnallisuus ja fyysiset ominaisuudet. Ulkonäköä (n=4) ja sosiaalista rakennetta (n=1) pidettiin myös vahvuutena. Kolme tyttöä ei osannut kertoa mitään vahvuutta itsestään.

28 poikaa 41:stä ilmoitti vahvuuksistaan, heistä 11:llä oli enemmän kuin yksi vastausvaihtoehto. Poikien vahvuudet koostuivat pääsääntöisesti fyysisistä (n=19) ja emotionaalisisista (n=12) vahvuuksista. Fyysisiksi vahvuuksiksi lukeutuivat muun muassa hyvä kunto, hyvä jossakin lajissa ja hyvä liikkuja. Emotionaalisia vahvuuksia oli esimerkiksi hauskuus, kohteliaisuus, luotettavuus ja kiltteys. Motivationaaliset vahvuudet (n=4) pitivät sisällään muun muassa hyvän itseluottamuksen.

Pojilla oli myös muita vahvuuksia liittyen älyllisyyteen (n=3), sosiaaliseen vuorovaikutukseen (n=3) ja ulkonäköön (n=1). Kaksi vastaajaa ei osannut kertoa omia positiivisia vahvuuksiaan ja yksi vastasi, ettei niitä ole.

8.7.2 Tyttöjen ja poikien heikkoudet

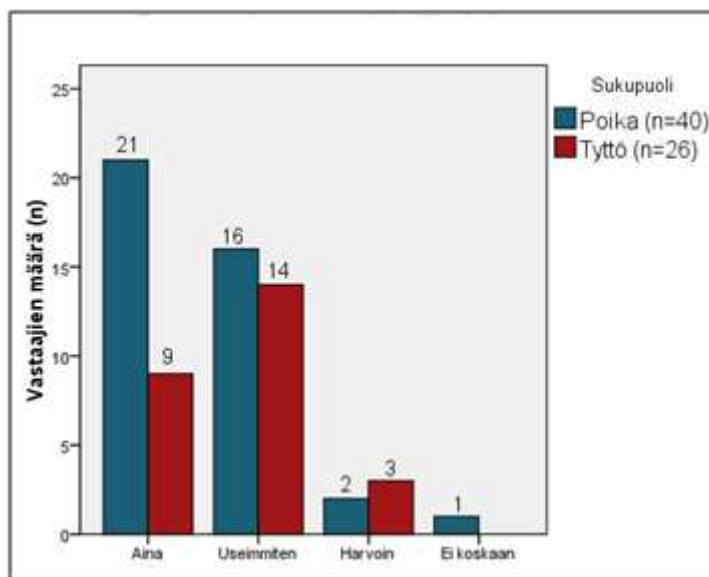
22 tyttöä 30:stä kertoi heikkouksistaan. Neljä vastaajaa oli ilmoittanut enemmän kuin yhden heikkouden. Eniten esiintyi emotionaalisia (n=7) ja sosiaalisen vuorovaikutuksen (n=6) heikkouksia. Emotionaalisia heikkouksia oli muun muassa helposti ärsyntyminen, ylikriittisyys ja itsensä häpeäminen. Sosiaalisen vuorovaikutuksen heikkoudet liittyivät ujouteen.

Tytöt pitivät heikkoutenaan myös ulkonäköä (n=4), motivationaalista (n=3), fyysistä (n=3) ja älyllistä (n=2) heikkoutta. Motivationaalisista heikkouksista itsetunto nousi vahvasti esiin ja fyysisenä heikkoutena korostui huono kunto ja laiskuus. Älylliset heikkoudet liittyivät kouluaineisiin. Kaksi tyttöä ei osannut kertoa mitä heikkouksia heillä oli.

19 poikaa 41:stä kertoi heikkouksistaan. Pojat pitivät heikkoutenaan fyysisiä ominaisuuksiaan (n=5), kuten hitautta ja huonoutta jossakin lajissa. Älylliset heikkoudet (n=3) liittyivät koulumenestykseen. Emotionaalisena heikkoutena (n=3) pidettiin muun muassa sitä, että itseensä ei luoteta riittävästi. Heikkouksia oli myös ulkonäköön (n=1) ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen (n=1) liittyen. Vastaajista kolme ei tiennyt heikkouksiaan ja kolme vastasi, ettei heillä niitä ole.

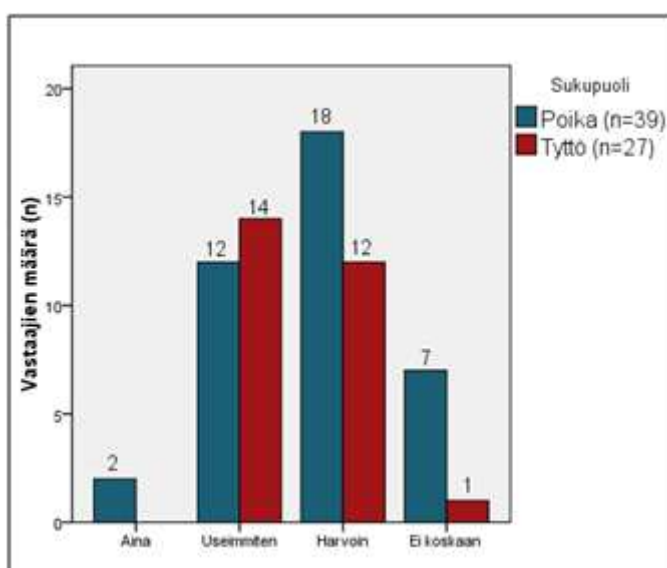
8.8 Nuorten käsitykset itsestään

Suurin osa nuorista tunsivat olevansa yhtä arvokkaita kuin muutkin ihmiset. Aina itsensä tunsivat arvokkaaksi 45,5 % vastaajista, joista 52 % oli poikia ja 35 % tyttöjä. 45,5 % vastaajista tunsivat olevansa useimmiten yhtä arvokkaita. Pojista 40 % ja tytöistä 54 % tunsivat useimmiten olevansa yhtä arvokkaita muiden ihmisten kanssa. (Kuvio 15)



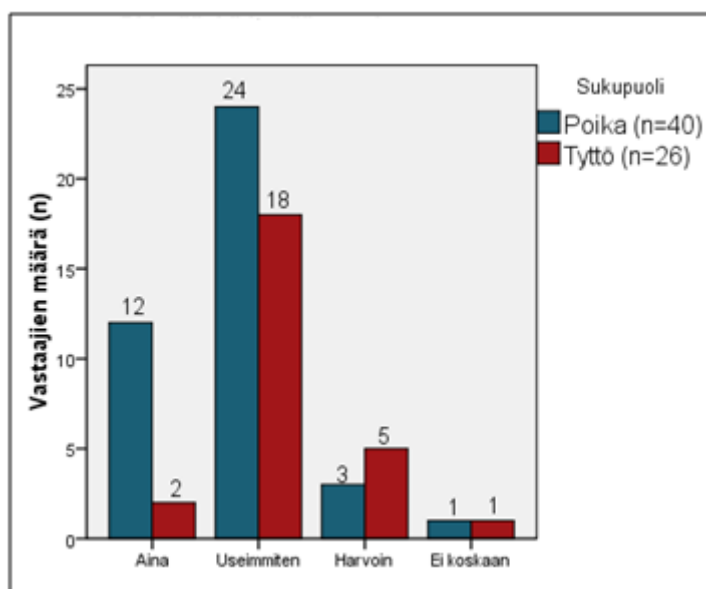
Kuvio 15. Nuorten käsitykset siitä, että tuntee olevansa vähintään yhtä arvokas kuin muutkin ihmiset (n).

Nuorilta tiedusteltiin toivovatko he voivansa kunnioittaa itseään enemmän. 46 % kaikista vastaajista toivoi harvoin voivansa kunnioittaa itseään enemmän. Pojista 46 %:lla ja tytöistä 44 %:lla oli harvoin tarvetta lisätä itsensä kunnioittamista. 39 % kaikista vastaajista toivoi useimmiten kunnioittavan enemmän itseään, joista 31 % pojista ja 52 % tytöistä haluaisi useimmiten enemmän kunnioittaa itseään. (Kuvio 16)



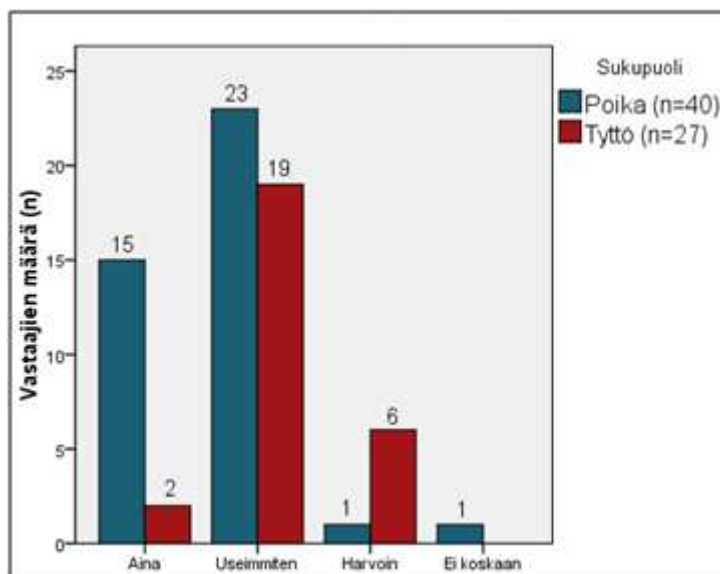
Kuvio 16. Toivooko nuori voivansa kunnioittaa itseään enemmän (n).

Vastaajista 64 % piti itseään useimmiten onnistuneena ihmisenä, 60 % pojista ja 69 % tytöistä. 21 % vastaajista piti aina itseään onnistuneena. Pojista 30 % ja tytöistä 8 % koki aina onnistuneen ihmisenä. (Kuvio 17)



Kuvio 17. Pitääkö nuori itseään onnistuneena ihmisenä (n).

Nuoret suhtautuivat itseensä yleensä myönteisesti. Vastauksista kävi ilmi, että kaikista vastaajista 63 % suhtautui useimmiten myönteisesti itseensä, pojista 57 % ja tytöistä 70 %. Pojista 37 % ja tytöistä 7 % suhtautui aina myönteisesti itseensä, yhteensä 25 % kaikista vastaajista. 10 % kaikista vastaajista suhtautui harvoin itseensä myönteisesti, pojista 3 % ja tytöistä 23 %. (Kuvio 18)



Kuvio 18. Nuorten suhtautuminen itseensä myönteisesti (n).

8.9 Nuorten käsitykset liikunnan vaikutuksesta itsetuntoon

Avoimella kysymyksellä tiedusteltiin nuorten käsityksiä liikunnan vaikutuksista itsetuntoon. Tähän kysymykseen vastasi 36 poikaa 41:stä ja 26 tyttöä 30:stä. Vastausten perusteella voidaan yleisesti todeta, että liikunta vaikutti itsetuntoon poikien mielestä erittäin hyvällä (n=4) ja hyvällä tavalla (n=13) sekä tyttöjen mielestä hyvällä tavalla (n=14), koska liikunnasta sai enemmän itseluottamusta ja itsetunto koheni.

Pojat olivat lisäksi sitä mieltä, että liikunnalla oli positiivinen vaikutus itsetuntoon (n=5) ja, että liikunta paransi itsetuntoa huomattavasti (n=3). Liikunnalla ei myöskään katsottu olevan mitään vaikutusta itsetuntoon tyttöjen (n=10) ja poikien (n=3) mielestä. Liikunnan vaikutuksia itsetuntoon ei osannut kertoa kaksi tyttöä ja kuusi poikaa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe syntyi tutkijan aktiivisen liikunnan harrastuksen innoittamana. Liikunta-aiheisia tutkimuksia on tehty paljon, mutta liikunnan vaikutusta itsetuntoon ei ole tutkittu kovinkaan paljon. Liikunnan vaikutus terveyteen on kiistanalainen: liikunta parantaa ja edistää terveyttä ja tuo mukanaan hyvän olon. Liikunta on yksi mielenterveyskuntoutujien apukeino. Opinnäytetyöhön liittyi voimakas halu kertoa nuorten liikunta-aktiivisuutta ja liikuntatottumuksia, koska nuorten liikunnan harrastaminen on vähentynyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Toisin jotkut tutkimukset taas osoittavat, että nuorten liikunta on pysynyt kutakuinkin ennallaan. Nuorten terveystapatutkimuksen vuosien 1991–2005 aineistojen mukaan arvioidun riittävän liikunnan toteutuminen on tasaisesti lisääntynyt tai pysynyt lähestulkoon samana viimeisen 14 vuoden aikana. Tyttöillä muutokset ovat olleet suurempia kuin pojilla. Riittämättömästi liikkuvien osuus on vähentynyt ja vastaavasti tyttöillä muutos on ollut poikia suurempi. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2007:1, 30–31.)

Vuonna 1977 aloitettu seuranta nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta vähintään kerran viikossa on jatkunut vuoteen 2005 saakka. Nuorten terveystapatutkimuksen tulosten mukaan pojista noin 80 % ja tytöistä noin 73 % harrasti liikuntaa vähintään kerran viikossa vuonna 1977. 1980-luvulla liikkuminen vähentyi molemmilla sukupuolilla, mutta 2000-luvulle tultaessa pojista ja tytöistä 80 % liikkui vähintään kerran viikossa. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1, 31–32.)

2000-luvulla nuorten mielenterveysongelmat ovat yleistyneet sekä ajankäyttöön on tullut paljon muutoksia. Mielenterveysongelmista kärsivällä on korkeampi kynnys lähteä liikkumaan muun muassa sairauden vakavuusasteen tai huonon itsetunnon takia. Media on tullut yhä vahvemmin mukaan nuorten päivittäiseen elämään. Tietokoneenkäytön lisääntymisen myötä liikunnalle jää entistä vähemmän aikaa eikä liikkumaan jakseta tai ehditä lähteä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja itsetuntoa ja liikunnan vaikutusta nuorten terveyteen sekä itsetuntoon. Oleellisena

osana oli verrata tyttöjä ja poikia keskenään. Tutkimustuloksia voidaan käyttää hyväksi terveyden arvioinnin mittarina sekä muun muassa koulujen terveystiedon tunneilla sekä liikuntatunneilla. Seuraavaksi tarkastellaan keskeisiä tutkimustuloksia suhteessa aikaisempiin tutkimustuloksiin.

9.1 Nuorten liikuntatottumukset sekä erot tyttöjen ja poikien välillä

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan yleisesti todeta, että suurin osa nuorista harrasti liikuntaa ja noin puolet vastaajista liikkui terveytensä kannalta riittävästi. WHO:n (2010) suositusten mukaan kohtalaisen rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa 60 minuuttia päivittäin. Tutkimustulosten mukaan päivittäin pojista liikkui noin vajaa puolet ja tytöistä noin kolmasosa. 60 minuuttia liikuntaa päivittäin toteutui pojilla noin joka neljännellä ja vastaavasti tytöistä noin joka kymmenes liikkui päivittäin suositusten kannalta riittävästi. Pohjois-Suomessa teetetyn liikuntatutkimuksen mukaan WHO:n suositus toteutui tytöistä lähes puolella vastaajista ja pojista runsaalla puolella (Tammelin 2005, 11.), mutta Fogelholmin (2005) useiden tutkimusten pohjalta tekemä yhteenveto tukee väitettä, että pojat liikkuvat aktiivisemmin kuin tytöt.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) suositusten mukaan hyötyliikuntaa tulisi kertyä yli 10 minuuttia kestävästä suorituksesta. Opinnäytetyön tulosten mukaan vastaajista reilu 90 % harrasti hyötyliikuntaa suositusten mukaan, joka kertyi valveilla olon aikana. Lihaksia kuormittavaa liikuntaa suositeltiin harrastettavan kolme kertaa viikossa (UKK-instituutti 2010). Lihaksia kuormittaa muun muassa myös tanssi, pallopelit, juoksu ja pyöräily. Tytöistä suurin osa harrasti lihaksia kuormittavaa liikuntaa 3–6 tuntia viikossa tai vähemmän. Vastaavasti pojista noin joka kolmas harrasti liikuntaa saman verran kuin tytöt. Kuitenkin pojista joka kolmas liikkuu 7 tuntia tai enemmän viikossa. Kuntosaliharjoittelu ei ollut nuorten suosima liikuntamuoto. Tässä tutkimuksessa yli puolet tytöistä ja pojista ilmoitti, etteivät he harrastaneet kuntosaliharjoittelua lainkaan.

Opinnäytetyön tulosten mukaan tyttöjen suosituimmat lajit olivat talvella kävely ja luistelu sekä kesällä uinti ja pyöräily. Pojat harrastivat talvella eniten jääkiekkoa, pyöräilyä sekä juoksua. Kesällä harrastettiin jalkapalloa, uintia ja pyöräilyä.

LISE- tutkimuksen (2001) mukaan nuoret suosivat pyöräilyä, kävelyä ja uintia ympäri vuoden. Poikien lajit koostuivat pääsääntöisesti joukkuelajeista ja tyttöjen lajit yksilölajeista (Heikinaro- Johansson ym. 2008, 34).

9.2 Nuorten itsetunto sekä erot tyttöjen ja poikien välillä

Tutkimustuloksien mukaan nuorilla oli omasta mielestään hyvä itsetunto eivätkä he ajatelleet usein sitä, mitä muut ihmiset heistä olivat mieltä. Pojat pitivät itsetuntoaan parempana kuin tytöt ja tytöistä lähes puolet ajatteli joskus sitä, mitä muut ihmiset heistä ajattelivat. Kinnunen (2008, 46) korostaa itsetunnon olevan itsensä hyväksymistä. Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että nuoret hyväksyivät itsensä sellaisena kuin olivat eivätkä pojat haluaisi oikeastaan muuttaa itsestään mitään, mutta tytöistä suurin osa haluaisi muuttaa ulkonäköään. Pääasiassa nuoret olivat tyytyväisiä itseensä eikä niinkään negatiivisia asioita tullut esille.

Nuoret tunsivat olevansa yhtä arvokkaita kuin muutkin ihmiset ja kunnioittivat itseään. Tytöistä kuitenkin yli puolet toivoi voivansa kunnioittaa itseään vielä enemmän. Nuoret kokivat onnistuneen elämässään hyvin, koska suurin osa nuorista piti itseään onnistuneena ihmisenä. Osaksi syy onnistuneena pitämiseen oli se, että nuoret suhtautuivat itseensä myönteisellä tavalla.

Keltikangas-Järvisen (1994) mukaan itsetunto ei paljon eroa tyttöjen ja poikien välillä. Kuitenkin eroavaisuuksia on laadullisissa toiminnoissa. Tämän tutkimustulosten mukaan tyttöjen vahvuudet koostuivat pääsääntöisesti emotionaalisista ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvuuksista. Tyttöillä oli paremmat sosiaaliset vahvuudet kuin pojilla. Pojat pitivät vahvuutenaan fyysisiä ominaisuuksia, joka ilmeni myös Salmelan (2006) ja Lintusen (2000) tutkimuksissa. Tyttöjen ja poikien heikkoudet erosivat myös toisistaan: tytöt olivat heikkoja emotionaalisissa asioissa sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, vaikka samat asiat luettiin myös vahvuuksiin. Tästä voidaan päätellä se, että tytöt ovat ailahtelevaisia ja heillä on taipumusta liialliseen ajatteluun, kun taas pojat ajattelun sijasta toimivat. Pojat pitivät heikkoutenaan fyysisiä ominaisuuksiaan, joita kuitenkin suurin osa pojista piti myös vahvuuksinaan. Pojat olivat kuitenkin erotelleet heikkoudet koskemaan vain

tiettyä liikunnan osa-alueita, eikä esimerkiksi huono fyysinen kunto tullut vastuksista esille.

9.3 Liikunnan vaikutukset nuorten itsetuntoon

Liikunta kohottaa itsetuntoa (Ojanen 1995, 17) ja tämän opinnäytetyön tutkimustuloksista voidaan yleisesti todeta liikunnalla olevan positiivinen vaikutus nuorten itsetuntoon. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt ja heidän mielestään liikunnalla oli joko erittäin hyvä tai hyvä vaikutus heidän itsetuntoonsa. Suurin osa tytöistä kertoi liikunnan vaikuttavan hyvällä tavalla heidän itsetuntoonsa ja moni tytöistä toi esille liikunnan tuottavan itseluottamusta ja itsetunnon kohenevan. Pojilla oli myös samanlaisia perusteluja liikunnan vaikutuksista kuin tytöillä. Tytöt olivat lisäksi poikia enemmän sitä mieltä, ettei liikunnalla ollut mitään vaikutusta itsetuntoon.

Liikunnan avulla kohentunut fyysinen kunto ja oman kehon hallinta lisäävät itseluottamusta ja parantavat nuoren itsetuntoa (Heikkinen 1980, 117). Mielenterveyden kannalta Partonen (2005, 509, 511) korostaa, että liikunta täytyy kokea mielekkääksi sekä terveyttä edistävänä muotona. Liikunta tuottaa nuorille mielihyvää ja liikunnan vaikutukset heijastuvat myös sosiaalisiin ja vuorovaikutuksellisiin piirteisiin, jonka kautta myös itsetunto muovautuu.

9.4 Liikunnan vaikutukset nuorten kuntoon ja terveyteen

Tutkimukseen osallistuneita nuoria pyydettiin arvioimaan myös omaa kuntoaan sekä terveydentilaansa. Tutkimustulosten mukaan pojat pitivät kuntoaan enimmäkseen erittäin hyvänä tai hyvänä ja tytöt keskimäärin hyvänä tai keskitasoisena. Terveydentilansa nuoret kokivat joko erittäin hyvänä tai hyvänä eikä sukupuoli-eroja juurikaan ollut. Eritoten nuorten kestävyyskunto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ovat heikentyneet 2000-luvun jälkeen huomattavasti monien tutkimustuloksien mukaan. (Fogelholm 2005, 162.) Säännöllisellä liikunnan harrastamisella voidaan vaikuttaa muun muassa itsearvostuksen paranemiseen sekä parempaan mielialaan. Myös osteoporoosin, paksusuolen syövän, sepelvaltimo-

taudin ja aikuisiän diabeteksen ehkäisy korostuu säännöllistä liikuntaa harrastamalla, jolloin myös elämänlaatu/kunto paranee. (Vuori 2003, 22.)

Nuoria pyydettiin myös kertomaan liikunnan positiiviset ja negatiiviset vaikutukset terveyteensä. Tulosten mukaan positiiviset vaikutukset kohdistuivat hyvään kuntoon, kunnan paranemiseen ja terveenä pysymiseen eikä sukupuolieroja tullut esiin. Negatiiviset vaikutukset kohdistuivat pääasiassa loukkaantumisriskin kasvuun sekä lihaskipujen syntyyn. Pojat olivat vahvasti myös sitä mieltä, ettei liikunnalla ole mitään negatiivisia vaikutuksia terveyteen.

Liikunnan harrastaminen johtuu monista eri tekijöistä. Nuoret harrastavat liikuntaa muun muassa vartalon ulkomuodon parantamisen sekä kavereiden tapaamisen takia. Kuitenkin myös terveyden säilyttäminen koettiin tärkeäksi syyksi. (Karvonen ym. 2008, 9.) Tytöt liikkuvat oman hyvinvointinsa ja terveyden parantamisen vuoksi, kun taas pojille on tärkeää hauskanpito ja hyvään kuntoon pääseminen. (Vuori ym. 2007, 12–13.) Opinnäytetyön tulosten mukaan tytöille oli tärkeää liikunnan hauskuus ja kunnossa pysyminen. Pojat harrastivat liikuntaa, koska se oli kivaa ja pysyi kunnossa. Nuoret eivät harrastaneet liikuntaa ajanpuutteen tai jakamisen takia. (Karvonen ym. 2008, 10.)

9.5 Tutkimuksen eettisyys

Hyvän tutkimuksen eettisenä lähtökohtana on, että siinä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkijan vastuulla on periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen. Tutkijan on otettava huomioon monia eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät tutkimuksen tekoon. Tutkijan on oltava rehellinen, huolellinen ja tarkkaavainen tutkimuksen kaikissa eri vaiheissa. Tutkimuksessa tulee noudattaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä avoimuutta tuloksia julkaistaessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24.)

Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä välttämällä epärehellisyttä ja käyttämällä tarkoituksenmukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Olen pyrkinyt tässä tutkimuksessa luotettavaan raportointiin ja ennen

kaikkea rehellisyyteen tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tästä tutkimuksesta saadut tulokset on pyritty esittämään asianmukaisesti niitä yleistämättä tai kaunistelematta, koska Hirsjärven ym. (2009, 26) mukaan tutkimustuloksia ei voida yleistää kritiikittömästi, eikä niitä tule kaunistella.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista eikä vastaajien henkilöllisyys tullut julki tutkimuksen missään vaiheessa. Vastajia informoitiin edellä mainituista asioista kyselylomakkeiden mukana tullee saatekirjeellä (LIITE 1) sekä myös suullisesti. Halukkailla oli mahdollisuus osallistua täyttämällä kyselylomake ja palauttamalla se tutkijalle suoraan. Tutkimuksessa käytetyt kyselylomakkeet tuhoitiin asianmukaisin menetelmin tulosten analysoinnin jälkeen. Hirsjärvi ym. (2009, 25) korostaa, että lähtökohtana tutkimuksessa on ihmisarvon kunnioittaminen, mikä tarkoittaa muun muassa sitä, että ihmiselle annetaan mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksen eettisyyttä lisäsi se, että tutkimukselle hankittiin asianmukaiset tutkimusluvut ennen tutkimuksen aloittamista. Opinnäytetyön teoriaosuuden työstäminen on aloitettu lähteiden etsimisellä ja lähteisiin tutustumisella. Opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä on etsitty pääosin Vaasan ammattikorkeakoulun Ewa -ja Tria -kirjastotietokannoista, Vaasan pääkirjaston Venny -verkkokirjastosta sekä Google Scholar- ja Medic-tietokannoista. Tarkoituksena oli etsiä kansallisia sekä kansainvälisiä lähteitä. Lähteitä on pyritty käyttämään asianmukaisesti merkitsemällä lähteet Vaasan ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaan. Tutkijan on vältettävä plagiointia eli toisen tekstiä ei voi esittää omanaan. Tutkijan on esitettävä lainaukset tekstiä lainattaessa asianmukaisin lähdemerkinnöin. Raportointia kirjoittaessa on otettava huomioon, etteivät ne ole puutteellisia eivätkä harhaanjohtavia. Myös käytetyt menetelmät on tuotava julki. (Hirsjärvi ym. 2009, 26–27; Vilka 2007, 165.)

9.6 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voi tutkimuksen luotettavuutta arvioida tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti viittaa siihen, onko tutkimuksen tarkoituksena ollut mitata juuri sitä mitä oli tarkoitus mitata. (Kank-

kunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 152.) Tutkimusten luotettavuutta tulisi pyrkiä arvioimaan, vaikka tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä voi tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihdella. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Kyselylomakkeen kysymykset on laadittu tutkimusongelmien ja teoreettisen viitekehyksen pohjalta tarkoituksena parantaa tutkimuksen validiteettia. Kysymysten laadintaan käytettiin osin myös valmiiksi laadittuja lomakkeita. Kyselylomakkeen kysymykset käsittelevät ja kartoittavat monipuolisesti nuorten liikuntatottumuksia ja nuorten itsetuntoa.

Kyselylomakkeen esitetaus on yksi tärkeimmistä kyselyn onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä. (Vilka 2007, 78.) Esitetaamisen eli pilottitutkimuksen avulla voidaan kysymyksiä muotoilla uudestaan ja korjata ne varsinaista tutkimusta varten. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.) Kyselylomake esitettiin kolmella 8-luokkalaisella nuorella lisäten tutkimuksen luotettavuutta.

Reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetissa on kysymys tutkimuksen toistettavuudesta. Tutkimusta pidetään tarkkana ja luotettavana, kun toistetuksa tutkimuksessa saadaan samanlainen tulos. (Vilka 2007, 149, 152.) Kyselylomakkeen pohjana on käytetty joka vuosi tehtyä Kouluterveyskyselyä, josta voidaan päätellä, että tässä opinnäytetyössä käytetty mittaristo on reliabeli ja siten luotettava. Tosin tutkija on soveltanut kysymyksiä ja muuttanut kysymysten muotoa, joka on saattanut heikentää tutkimuksen validiteettia.

Oppilaat saivat kyselylomakkeen mukana saatekirjeen, jossa kerrottiin tutkimuksen tausta ja tarkoitus. Saatekirjeessä mainittiin myös tutkimukseen osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista. Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksen avulla, koska sen avulla saatiin kerättyä laaja tutkimusaineisto. Oppilaat suorittivat kyselyn informoidusti, jolloin tutkija jakoi itse kyselylomakkeet vastaajille ja samalla kertoi tutkimuksen tarkoituksesta sekä vapaaehtoisuudesta. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä tutkijalle. Vastaajille kerrottiin myös se, että kyselylomakkeet tuhotaan asianmukaisin menetelmin tulosten valmistuttua

sekä tutkimuksen tulokset tullaan julkaisemaan ja esittämään työn valmistuttua. Kysely toteutettiin luokkahuoneissa ja ylimääräiset häiriötekijät pyrittiin poistamaan, joka lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Vastaajat saivat rauhassa vastata kysymyksiin, joka vei aikaa noin 15 minuuttia. Tutkimuksen luotettavuutta heikensi epävarmuus vastaajien rehellisyydestä ja huolellisuudesta. Lisäksi kysymykset aiheuttivat väärinymmärrystä, jonka seurauksena osa vastauksista jouduttiin hylkäämään. (Hirsjärvi ym. 2009, 195–196.)

Tutkimuslomakkeen korkean vastausprosentin (83 %) voidaan olettaa kertovan siitä, että tutkimuksen aihe kiinnosti nuoria sekä oli ajankohtainen ja ajatuksia herättävä, koska kyse oli omasta hyvinvoinnista. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, ettei täysin tyhjiä papereita ollut lainkaan. Monivalintakysymyksiin vastasi lähes kaikki tutkimukseen osallistuneista nuorista, mutta avoimiin kysymyksiin vastattiin heikommin. Suurin osa vastaajista vastasi avoimiin kysymyksiin vain muutamalla sanalla jättäen tutkijalle tulkinnan varaa. Kysymysten paremmin asettelu kyselylomakkeessa olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta, koska yhden kysymyksen osalta kysymys oli muotoiltu lomakkeen loppuun ja vastausta varten jätetty tyhjä tila oli lomakkeen toisella sivulla, jota ei moni vastaaja huomannut ollenkaan.

Tulosten siirrettävyyttä heikentää tutkimuskohteen rajoittuvan vain yhteen kouluun. Tulosten luotettavuutta olisi lisännyt se, jos otos olisi kohdistunut useampaan kouluun. Toisaalta 71 8-luokkalaista nuorta vastasi kyselylomakkeeseen huolellisesti ja puuttuvia tietoja oli vain vähän. Siirrettävyyttä kuitenkin lisää se, että tulokset olivat samansuuntaisia aikaisempien kansallisten tutkimustulosten kanssa. Kansalliset tutkimustulokset olivat laadultaan hyvätasoisia sekä arvostettuja ja niitä on käytetty paljon erilaisissa yhteyksissä. Samansuuntaisista tuloksista huolimatta tutkija toivoo nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääntyvän ja terveyden kohentuvan vielä entuudestaan.

Tutkimuksen luotettavuutta heikensi tutkijan kokemattomuus tutkimuksen teossa ja aineiston analysoinnissa, koska tutkijalla ei ole aikaisempaa kokemusta ison tutkimuksen osalta. Toisaalta tutkijalla on entuudestaan hyvä teoreettinen tietämys

ja omakohtainen kokemus liikunnan vaikutuksista terveyteen. Tutkimuksen teossa on kunnioitettu toisten töitä ja lähdeviittaukset on merkitty asianmukaisin menetelmin tarkoitusta muuttamatta. (Vilkkä 2007, 165.) Tiedon luotettavuutta puolestaan heikensi se, että tutkimuksessa on käytetty toisen käden lähteitä alkuperäisten lähteiden kanssa.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

10.1 Johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella voidaan esittää seuraavat johtopäätökset:

Vastausten perusteella nuorista suurin osa harrasti liikuntaa ja noin puolet vastajista liikkui terveytensä kannalta riittävästi. Vaikka WHO:n liikuntasuositukset eivät toteudukaan täydellisesti, harrastavat nuoret silti liikuntaa, mutta on nuoria, jotka ovat täysin passiivisia liikunnan suhteen.

Nuorista suurin osa harrasti hyötyliikuntaa suositusten mukaan. Lihaksia kuormittava liikunta sekä kuntosaliharjoittelu eivät olleet nuorten suosiossa. Tyttöjen mieluisimmat lajit koostuivat yksilölajeista ja poikien lajit joukkuelajeista. Pojat olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt.

Poikien itsetunto oli parempi kuin tyttöjen, mutta yleisesti nuorten itsetunto oli hyvä. Suurin osa nuorista oli tyytyväinen itseensä ja hyväksyi itsensä sellaisena kuin oli. Kuitenkin tytöistä suurin osa haluaisi muuttaa ulkonäköään ja kunnioittaa itseään enemmän. Itsetunto ei oikeastaan eronnut sukupuolten välillä, mutta eroja oli havaittavissa laadullisissa toiminnoissa ja siinä, että tytöt olivat ailahtelevaisempia kuin pojat.

Liikunnalla todettiin olevan hyvä vaikutus itsetuntoon. Liikunnasta sai enemmän itseluottamusta sekä itsetunto koheni. Tytöt olivat voimakkaasti myös sitä mieltä, että liikunnalla ei ollut mitään vaikutusta itsetuntoon.

Nuoret pitivät kuntoaan ja terveyttään enimmäkseen hyvänä. Liikunnalla katsottiin olevan positiivisia vaikutuksia liittyen hyvään kuntoon, kunnon paranemiseen ja terveenä pysymiseen. Liikunnan negatiiviset vaikutukset kohdistuivat loukkaantumisiin ja lihaskipuihin. Pojat olivat voimakkaasti sitä mieltä, ettei liikunnalla ole mitään negatiivisia vaikutuksia.

Motivaatioita liikunnan harrastamiseen oli useita, mutta tärkeimmät liikunnan harrastamisen syyt olivat vartalon ulkomuodon parantaminen ja kavereiden tapaami-

nen. Terveiden säilyttäminen muodostui myös yhdeksi tärkeäksi motiiviksi. Sukupuolierot eivät tämän työn tutkimustuloksien mukaan korostuneet, vaikka aikaisempien tutkimusten mukaan tyttöjä ja poikia motivoi eri asiat. Tytöt ja pojat harrastivat liikuntaa, koska se oli kivaa ja pysyi kunnossa. Passiiviset liikkujat eivät harrastaneet liikuntaa ajanpuutteen tai jaksamisen takia.

Kuitenkin on kiinnitettävä huomiota myös liian vähän liikkuviin ja heikon itsetunnon omaaviin nuoriin, jotka eivät nähneet itsessään mitään hyvää. Syrjäytymisvaara on näillä nuorilla suuri, koska liikkumattomuuden myötä altistuu erilaisille sairauksille ja ulkonäköpaineille. Ulkonäkö on yksi hallitseva tekijä nyky-yhteiskunnassamme, kun tarkastellaan työelämää. Myös heikkoa itsetuntoa olisi pyrittävä kohentamaan jo mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Passiiviset nuoret tulisi saada innostumaan liikunnasta ja havahtumaan oman terveyden vaalimiseen. Nuori tarvitsee mielekästä liikuntaa ja yhdessäoloa sekä kannustusta omalta lähipiiriltään. Innokkuuden löytäminen on haaste yhdelle jos toiselle, mutta ei mahdoton saavuttaa, mutta innokkuuden ylläpitäminen on taas toinen haaste. Uhkailu terveyden menettämisestä saattaa saada nuoret havahtumaan. Toiset taas oppivat kantapään kautta huolehtimaan terveydestään.

10.2 Jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön pohjalta esitetään seuraavia jatkotutkimusaiheita:

1. Nuorten fyysisen aktiivisuuden vertailu ja kehitys 1950–2000 luvun ajoilta. Onko nuorten liikuntaharrastus vähentynyt tai pysynyt suunnilleen samana 2000-luvulle tultaessa?
2. Liikuntasuosittelun toteutuminen sekä koululiikunnan vaikutus vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla.
3. Liikunnan terveysvaikutukset ja liikunnan edistäminen.
4. Nuorten liikunnan yhteys aikuisiän liikuntaan ja terveyteen.

5. Liikunta mielenterveyden edistäjänä; liikunnan positiiviset ja negatiiviset vaikutukset mielenterveyteen, liikunta mielenterveyskuntoutujan tukena.

LÄHTEET

A 380/2009 § 9 Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelu-terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta.

Aaltonen Kimmo (2001). Urheilun ja liikunnan oikeus käytännössä. Aaltonen Kimmo (toim.). Juva. WS Bookwell Oy.

Anttila Rainer, Jyrkiäinen Pekka, Mäenpää Pasi, Niemi-Nikkola Kari, Savola Jorma & Komulainen Jyrki (2006). Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006: lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 4/06. Helsinki. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, TSN Gallup, Opetusministeriö.

Fogelholm Mikael (2005). Huonokuntoiset nuoret saatava liikkeelle. *Duodecim* 121 (22), 2378 [viitattu 29.11.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95335.pdf>>

Fogelholm Mikael (2005). Lapset ja nuoret. Teoksessa: *Terveysliikunta*. Fogelholm Mikael & Vuori Ilkka (toim.). 1.painos. Jyväskylä. Kustannus Oy Duodecim.

Hall, Joanna (2003). Hyvän kunnon kirja. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Hallal Pedro C., Victora Cesar G., Azevedo Mario R., & Wells Jonathan C.K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review. *Sports Medicine* 36:12, 1028.

Heikinaro-Johansson Pilvikki, Varstala Väinö & Lyyra Mikko (2008). Yläkoulu-
laisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede*. Vol 6. nro 45, 34–36.

Heikkinen Eino (1980). Liikunta terveyden säätelyssä. Teoksessa: *Liikunta ja terveys*, 95, 117. Heikkinen Eino & Vuori Ilkka (toim.). Helsinki. Tammi.

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula (2009). Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kankkunen Päivi & Vehviläinen-Julkunen Katri (2009). Tutkimus hoitotieteessä. 1.painos. Helsinki. WSOYpro Oy.

Kannas Lasse, Eskola Kari, Välimaa Pia & Mustajoki Pertti (2010). *Virtaa - terveyden perusteet*. 1. painos. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Kari Jaana (2008). ”Reisistä pois kaikki ylimääräinen”. *Liikunta & Tiede*. Vol. 4, nro 45, 57.

Karvonen Tiina, Rahkola Armi & Nupponen Heimo (2008). ”En ole liikunnallinen tyyppi”. *Liikunta & Tiede*. Vol 6, nro 45, 9–10.

- Keltikangas-Järvinen Liisa (1994). Hyvä itsetunto. 2. painos. Juva. WSOY.
- Kinnunen Saara (2008). Nuorten sielunhoidon käsikirja. Pruuki Heli (toim.). Helsinki. LK-kirjat/ Lasten Keskus Oy.
- Kokkonen Juha, Kokkonen Marja & Liukkonen Jarmo (2009). Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjinä. *Liikunta & Tiede*. Vol. 1, nro 46, 46, 48.
- Kouluterveyskysely 2010. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla Internetissä:<URL:http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/C04A5FC4-B853-4331-AA42-BF693F335D54/0/ktlomake2010_perus.pdf>
- Kouluterveyskyselyn tulokset 2002–2010. Peruskoulun 8 ja 9 luokan oppilaat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 7.11.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/4329AEAC-1FA0-47F2-A1AD-723CE92381B1/0/kokoaineisto_2010_pk.pdf>
- Laakso Lauri, Nupponen Heimo, Koivusilta Leena, Rimpelä Arja & Telama Risto (2006). Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede*. Vol. 2, nro 43, 7–9.
- Laakso Lauri, Nupponen Heimo, Rimpelä Arja & Telama Risto (2006). Suomalaisen nuorten liikunta-aktiivisuus: katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede*. Vol. 1, nro 43, 5–7, 12.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Reprotalo Lauttasaari Oy [viitattu 21.1.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf)>
- Liikuntalaki 18.12.1998/1054
- Lintunen Taru (2000). Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Teoksessa Miettinen Mari (toim.). Jyväskylä. PainoPorras Oy.
- Niemi, Aleks (2009). Terveysliikuntaa, helppoa-hauskaa-tehokasta. Serus Oy/Personal Book Publishing. Saarijärven Offset Oy.
- Ojanen, Markku (2001). Liiku oikein-voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Ojanen Markku (1995). Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa: Jalka potkee mieli notkee, liikunta mielenterveyden tukena. Lintunen Taru, Koivumäki Kari & Säilä Hannu (toim.). Helsinki. Suomen Mielenterveysseura ry. SMS-Tuotanto Oy.

Partonen Timo (2005). Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa: Liikuntalääketiede, 509, 511. Vuori Ilkka, Taimela Simo & Kujala Urho (toim.). 3. painos. Hämeenlinna. Kustannus Oy Duodecim.

Rantonen Kati (2008). Liikunta ja mielenterveys. Rantonen Kati & Laukkarinen Ismo (toim.). Mielenterveyden keskusliitto. Pori. Kehitys Oy [viitattu 6.11.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>>

Rehunen, Seppo (1997). Terveys ja liikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Riddoch Chris J., Andersen Lars Bo, Wedderkopp Niels, Harro Maarike, Klasson-Heggebø Lena, Sardinha Luis B., Cooper Ashley & Ekelund Ulf (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9-and 15-yr-Old European Children [viitattu 1.10.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:<http://www.edf.ufpr.br/mestrado/Referencias2005/Riddoch%20et%20al%202004.pdf>>

Sallis James F., Prochaska Judith J., & Taylor Wendell C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents [viitattu 29.9.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:<http://www.edf.ufpr.br/mestrado/Referencias2006/AFS%20Sallis%20et%20al%202000.pdf>>

Salmela Jaana (2006). Sosiaalinen tuki, itsearvostus ja pätevyyden kokemukset heijastuvat nuoruusiän liikunnassa. Liikunta & Tiede. Vol. 3, nro 43, 12, 14, 15.

Sandström, Marita (2010). Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. 1. painos. Helsinki. WSOYpro Oy.

Seppänen Jussi (2000). Yläasteikäisten poikien kokemuksia koululiikunnasta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä. Saatavilla Internetissä:<URL:<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9640/jseppanen.pdf?sequence=1>>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Helsinki. [viitattu 23.9.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Fogelholm Mikael, Paronen Olavi & Miettinen Mari. Liikunta- hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystiliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki. Sosiaali- ja terveys-

ministeriö. Opetusministeriö. UKK-instituutti. [viitattu 1.2.2011]. Saatavilla Internetissä:<URL:http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm_liikunta.pdf>.

Tammelin Tuija (2005). Nuoret ja liikunta: tunti päivässä kertyy vain joka toiselle kouluikäiselle. *Liikunta & Tiede*. Vol. 4, 11–12.

Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

UKK-instituutti 2010. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Päivitetty 20.4.2010. [viitattu 27.4.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset>

Valla Katja, Tuominen Pirkko, Ruuskanen-Himma Eila, Soisalo Soili & Vuoristo Maarit (2004). *Liiku ja nauti. Kunto-opas*. Peltonen Leeni (toim.). Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Viljamaa Janne (2006). *Itsetunto kuntoon*. Kankaanpää. MESSON.

Vilkkä Hanna (2007). *Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori Ilkka (2005). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: *Liikuntalääketiede*, 21, 24. Vuori Ilkka, Taimela Simo & Kujala Urho (toim.). 3.painos. Hämeenlinna. Kustannus Oy Duodecim.

Vuori Ilkka (2003). *Lisää liikuntaa*. Helsinki. Edita Prima Oy.

Vuori, Ilkka (2000). *Terveysliikunnan opas. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta*. Ruuskanen Eila (toim.). 2. painos. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Vuori Ilkka & Miettinen Mari (2000). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Teoksessa Miettinen Mari (toim.). Jyväskylä. PainoPorras Oy.

Vuori Mika, Ojala Kristiina, Tynjälä Jorma, Villberg Jari, Välimaa Raili & Kannas Lasse (2007). Saavutetaanko liikuntasuosituksset? 11-,13- ja 15 -vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO- Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & Tiede*. Vol 2, nro 44, 12–14.

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. [viitattu 23.9.2010]. Saatavilla Internetissä:<URL:http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf>.

World Health Organization (2009). Reproductive health. [viitattu 5.11.2010]. Saatavilla Internetissä:<URLhttp://www.who.int/topics/reproductive_health/en/>

LIITE 1

HYVÄ OPISKELIJA

Olen 3. vuoden terveydenhoitajaopiskelija ja teen opinnäytetyöni 8.-luokkalaisten nuorten liikuntatottumuksista ja niiden vaikutuksista nuorten itsetuntoon.

Pyydän Sinua ystävällisesti osallistumaan tutkimukseeni ja vastaamaan oheisiin kysymyksiin, jotka liittyvät Sinun liikuntatottumuksiisi sekä itsetuntoa koskeviin kysymyksiin. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, mutta jokaisen vastaajan osuus on tärkeä. Tutkimuksen otokseen on valittu Teidän koulunne ja luokkanne arpomalla kaikista Vaasan suomenkielisistä ylä-asteista ja luokista.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja niiden vaikutusta nuorten itsetuntoon sekä tarkastella eroja tyttöjen ja poikien välillä. Kysely on luottamuksellinen, eikä Sinun henkilöllisyytesi tule esille missään tutkimuksen vaiheessa.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia ja suurin osa lomakkeen kysymyksistä on monivalintakysymyksiä, joten niihin on suhteellisen helppo vastata. Lisäksi joukossa on joitakin avoimia kysymyksiä, joihin voit kirjoittaa itse omin sanoin vastaukset.

Tutkimukselle ja siinä käytettävälle kyselylomakkeelle on saatu asiamukaiset tutkimusluvut. Tutkimus on opinnäytetyö, joka liittyy Vaasan ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja-tutkintoon. Tutkimuksen ohjaajana toimii Vaasan ammattikorkeakoulun yliopettaja Paula Hakala.

Kiitän vastauksistasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin
Hanna-Mari Hautamäki

LIITE 2

KYSELYLOMAKE

Ympyröi jokaisesta kysymyksestä vain yksi vaihtoehto ellei toisin mainita. Lue kysymykset huolellisesti läpi. Kiitos vastauksistasi jo etukäteen.

1. Sukupuoli 1 Poika 2 Tyttö

2. Harrastatko liikuntaa?

- 1 Kyllä
- 2 En
- 3 Vaihtelee

3. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeily, pyöräily, hiihto, uinti, voimistelu, pallopelit)?

- 1 Päivittäin
- 2 3-6 kertaa viikossa
- 3 Alle 3 kertaa viikossa
- 4 En koskaan

4. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

- 1 7 tuntia tai enemmän
- 2 3-6 tuntia
- 3 Alle 3 tuntia
- 4 En yhtään

5. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat kouluun, harrastuksiin ym.)?

- 1 Yli tunnin päivässä
- 2 30-60 minuuttia päivässä
- 3 15-30 minuuttia päivässä
- 4 En yhtään

6. Harrastatko kuntosaliharjoittelua?

- 1 5 kertaa viikossa tai enemmän
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 En

7. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat lihaksia kuormittavaa liikuntaa (esim. juoksu, pyöräily, sauvakävely, uinti, pallopelit)?

- 1 7 tuntia tai enemmän
- 2 3-6 tuntia
- 3 Alle 3 tuntia
- 4 En yhtään

LIITE 2

8. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi? Mainitse kolme eniten harrastamaasi lajia.

TALVELLA: 1. _____ 2. _____ 3. _____

KESÄLLÄ: 1. _____ 2. _____ 3. _____

En harrasta _____

9. Mitkä ovat liikunnan harrastamisesi syyt? Jos et harrasta liikuntaa, niin miksi et?

10. Kuinka hyvä olet liikunnassa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin?

- 1 Yksi parhaista
- 2 Hyvä
- 3 Keskitasoa
- 4 Heikko

11. Mitä mieltä olet fyysisesti kunnostasi? Se on:

- 1 Erittäin hyvä
- 2 Hyvä
- 3 Keskitasoa
- 4 Heikko

12. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin:

- 1 Erittäin hyvä
- 2 Hyvä
- 3 Keskitasoinen
- 4 Heikko

13. Miten liikunta vaikuttaa terveyteesi? (Kerro sekä positiiviset ja negatiiviset vaikutukset)

LIITE 2

Kysymyksiä itsetunnosta

14. Millainen itsetunto Sinulla on? Onko se mielestäsi

- 1 Erittäin hyvä
- 2 Hyvä
- 3 Keskitasoinen
- 4 Heikko

15. Ajatteletko (jatkuvasti) sitä, mitä muut Sinusta ajattelevat?

- 1 Aina
- 2 Useimmiten
- 3 Harvoin
- 4 En koskaan

16. Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet?

- 1 Aina
- 2 Useimmiten
- 3 Harvoin
- 4 En lainkaan

17. Kerro omat vahvuutesi ja heikkoutesi.

18. Oletko tyytyväinen itseesi?

- 1 Aina
- 2 Useimmiten
- 3 Harvoin
- 4 En lainkaan

19. Mitä haluaisit muuttaa itsessäsi?

LIITE 2

20. Millainen vaikutus mielestäsi liikunnalla on Sinun itsetuntoosi?

21. Tunnetko olevasi vähintään yhtä arvokas kuin muutkin ihmiset?

- 1 Aina
- 2 Useimmiten
- 3 Harvoin
- 4 En koskaan

22. Toivotko voivasi kunnioittaa itseäsi enemmän?

- 1 Aina
- 2 Useimmiten
- 3 Harvoin
- 4 En koskaan

23. Pidätkö itseäsi kaiken kaikkiaan onnistuneena ihmisenä?

- 1 Aina
- 2 Useimmiten
- 3 Harvoin
- 4 En koskaan

24. Suhtaudutko itseesi myönteisesti?

- 1 Aina
- 2 Useimmiten
- 3 Harvoin
- 4 En koskaan

Kiitos vastauksista!