



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Silja Mäkinen

LIKUNNAN MERKITYS NUOREN HYVINVOINNILLE

Sosiaali- ja terveysala
2014

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Silja Mäkinen
Opinnäytetyön nimi	Liikunnan merkitys nuoren hyvinvoinnille
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	39+ 5 liitettä
Ohjaaja	Teija Honkaniemi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta vaikuttaa nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena oli, että kuntokeskuksen omistaja/yrittäjä sekä sen työntekijät hyötyvät siitä.

Tutkimus oli kvalitatiivinen ja aineistonkeruu tapahtui avoimia kysymyksiä sisältävän lomakkeen avulla loppusyksystä 2013. Analysointi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tutkimukseen osallistui viisi alle 22-vuotiasta nuorta, kolme tyttöä ja kaksi poikaa, jotka käyttivät erään kuntokeskuksen palveluita.

Kaikkia vastaajia yhdisti liikunnallinen elämäntapa, liikunnan harrastaminen kuntokeskuksessa sekä sen ulkopuolella. Keskimääräisesti vastaajat harrastivat jonkin tapaista liikuntaa 4-5 kertaa viikossa. Yleisin laji oli kuntosaliharjoittelu, mutta myös tanssi ja lenkkeily sekä sisäpelit kuuluivat harrastuksiin.

Tutkimuksessa selvisi, että liikunta vaikuttaa monella eri tapaa nuoren hyvinvointiin. Liikuntaan motivoivia tekijöitä ja psyykkistä hyvinvointia edistäviä asioita olivat kunnon ylläpitäminen ja yleinen jaksaminen, niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Sosiaalista hyvinvointia edistivät kaverit sekä ryhmän tuki ja fyysistä hyvinvointia lisäsi moni liikunnan avulla saavutettu positiivinen hyöty, kuten vastustuskyvyn kasvaminen ja unenlaadun paraneminen.

Avainsanat Nuoruus, liikunta, liikunta ja hyvinvointi

ABSTRACT

Author	Silja Mäkinen
Title	The Meaning of Physical Exercise for the Wellbeing of an Adolescent
Year	2014
Language	Finnish
Pages	39 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Teija Honkaniemi

The purpose of the bachelor's thesis was to find out how physical exercise affects the physical, mental and social wellbeing of an adolescent. The purpose was that also the owner of a health club and the employees benefit from the results of this thesis.

The research method was qualitative and the material for it was collected with a questionnaire at the end of autumn 2013. The questionnaire included open-ended questions. The analysis was a material based content analysis. Five under 22-year-old adolescents were interviewed for the thesis: three girls and two boys, who are clients of the health club in question.

All the interviewees lead physically active lives. They do physical exercise both in and outside the health club. The average number of some sort of physical exercise for the interviewees was 4-5 times weekly. The most common activity was going to the gym, though they also danced, jogged and participated in indoor games.

The results show that physical exercise affects the wellbeing of the adolescents in many ways. Factors that motivated the adolescents and promoted the mental wellbeing include maintaining a good physical condition and generally having better resources to cope at school and in free time. The social wellbeing was promoted by the friends and the group support whereas the physical wellbeing was affected by the physical exercise, better immunity against diseases and a better quality of sleep

Keywords Adolescence, physical exercise, physical exercise and wellbeing

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	7
2 NUORUUS	9
3 LIIKUNTA.....	11
3.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	12
3.1.1 Fyysinen kunto.....	13
3.1.2 Sydän- ja verisuoniston kunto.....	13
3.1.3 Painonhallinta	14
3.1.4 Tuki - ja liikuntaelimestö sekä luusto.....	14
3.2 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.....	15
3.2.1 Stressi.....	16
3.2.2 Itsetunto.....	16
3.3 Liikunnan vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin	18
3.3.1 Vuorovaikutus.....	18
3.4 Hyvinvointi ja liikunta.....	19
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
5.1 Kohderyhmä	23
5.2 Aineistonkeruu	23
5.3 Aineiston analyysi	24
6 TUTKIMUSTULOKSET	26
6.1 Vastaajien taustatiedot.....	26
6.2 Liikuntaan motivoivat tekijät.	26
6.3 Liikunnan positiiviset vaikutukset ja hyödyt.....	27
6.4 Liikunnan tarjoama yhteisöllisyys.....	28
7 YHTEENVETO TULOXSISTA	30
7.1 Vertailua aiempiin tutkimuksiin	31
8 POHDINTA	33
8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	33
8.2 Tulosten hyödynnettävyys sekä jatkotutkimusaiheet	34

LÄHTEET.....	37
LIITTEET	

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kyselylomakkeen saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

LIITE 3. Liikuntaan motivoivat tekijät

LIITE 4. Liikunnan positiiviset vaikutukset sekä hyödyt

LIITE 5. Liikunnan tarjoama yhteisöllisyys

KUVIOLUETTELO**KUVIO 1.** Esimerkki aineiston analyysistä

s. 27

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aihe on liikunnan merkitys nuoren hyvinvoinnille. Kiinnostus aiheelle syntyi siitä, että opinnäytetyöntekijä työskentelee ryhmäliikunnanohjaajana kuntokeskuksessa ja opiskelee sairaanhoitajaksi, sekä liikunta on kuulunut osaksi elämää aina. Liikunnan tiedetään yleisesti vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin ja sen ajatellaan olevan iso osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Suomalaisten nuorten liikunta vähenee sitä mukaan, kun ikä karttuu. Näin näyttää tuore keväällä 2013 julkistettu kansainvälinen WHO:n koululaistutkimus. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013.) Kansainvälisesti katseltuna suomalaisten nuorten liikunta vähenee turhan jyrkästi ja eritoten poikien liikunta romahtaa enemmän kuin missään 36 tutkitussa Euroopan ja Pohjois-Amerikan maassa. (Aira ym. 2013.)

Liikuntasuosituksen täyttävien 15-vuotiaiden poikien osuus Suomessa oli 55 prosenttia pienempi kuin 11-vuotiaiden poikien. Vastaavasti tarpeeksi liikkuvien suomalaisten 15-vuotta täyttäneiden tyttöjen osuus oli 58 prosenttia pienempi kuin 11-vuotiaiden tyttöjen. (Aira ym. 2013.) Tutkimus osoittaa, että liikunnan selkeä väheneminen sijoittuu ikävuosien 13-15 välille.

Tuloksista nousi myös esille mielenkiintoinen huomio, sillä suomalaisten nuorten liikunta väheni yläkouluiässä riippumatta tv:n edessä vietetystä ajasta, asuinpaikasta, jatkokoulutuksesta tai perherakenteesta. Toinen tärkeä havainto on myös se, että liikuntaseuroihin kuuluvilla nuorilla, etenkin tytöillä liikuntasuositukset eivät täytyneet riittävästi pelkällä seuratoiminnalla. Seurojen ulkopuolista liikuntaa tulisi siis kehittää ja siihen tulisi panostaa entistä enemmän. (Aira ym. 2013.)

WHO:n kansainvälisessä vuonna 2013 julkaistussa tutkimuksessa kysyttiin myös syitä liikunnan harrastamiseen ja iän myötä liikunnan aikana kavereiden tapaaminen ja hauskanpidon merkitys vähenivät. 15-vuotiailla tytöillä ensisijaisesti motivoivia tekijöitä liikunnan harrastamiseen olivat ulkonäkö ja painonhallinta. Myös liikuntamuodot muuttuivat iän myötä, sillä ikävuosien 11-13

välillä suosituimpia lajeja olivat pallopelit, hiihto, laskettelu ja uinti, kun taas iän myötä ja vanhemmiten perinteiset lajit kuten kävely ja lenkkeily olivat suosituimpia lajeja. (Aira ym. 2013.)

Tässä tutkimuksessa haastatellaan viittä (5) alle 22-vuotiasta nuorta, jotka käyttävät erään kuntokeskuksen palveluita. Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeiden avulla ja analysoidaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Nuoruuteen liittyy tärkeitä kehitystehtäviä, sillä nuoren tulee itsenäistyä ja irtaantua vanhemmistaan, hyväksyä muuttunut kehonsa ja löytää oma identiteettinsä, joka pitää sisällään muun muassa minäkuvan, itsetunnon, maailmankuvan, arvot, elämänfilosofian ja itselleen luontaisen tavan elää ja toimia. (Kinnunen 2011, 23.)

Nuoret tarvitsevat siis hyödykseen keinoja, joilla edistää hyvinvointia ja liikunnan on todettu useiden tutkimusten valossa olevan tehokas keino tähän. Liikunta edistää fyysistä, myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Kinnunen 2011, 23.)

2 NUORUUS

Numerollisesti nuoruus käsittää ikävuodet 12-22. Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen; esi- ja varhaisnuoruuteen, varsinaiseen keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Esi- ja varhaisnuoruus eletään 12-14-vuotiaana, varsinainen keskinuoruus 15-17-vuotiaana ja myöhäisnuoruus 18-22-ikävuosien aikana. (Tikkanen 2012, 17.) Kehityksellisesti nuoruus on yksilöllistä aikaa ja ikäesimerkit ja niiden kesto ovat liukuvia. Suurimmat yksilökohtaiset erot ovat myöhäisnuoruudessa, joka voi kestää joillain jopa 35-vuotiaaksi saakka. (Tikkanen 2012, 17.)

Nuoruusiässä nuori joutuu valintojen keskelle ja ryhtyy rakentamaan identiteettiään uudelleen. Nuoruus sisältää paljon fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, joilla on vaikutusta nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Lapsuudesta irtautuminen ja aikuisuuteen siirtyminen edellyttävät minäkuvan löytymistä. Nuoruudessa täytyy tehdä valintoja, jotka vaikuttavat tulevaisuuteen, kuten elämäntapa, arvot, koulutus- ja ammatinvalinta. Samaistuminen ja vertaistuki ovat fyysisiä muutoksia läpikäyvälle nuorelle tärkeitä, että minäkuva kehittyisi eheäksi (Tikkanen 2012, 21).

Persoonallisuuden rakentuessa nuori on herkkä ympäristölleen ja erityisesti sosiaalisessa ympäristössä ilmeneville tavoille, arvoille, ihanteille, normeille, uskomuksille, muodille sekä elämänkatsomukselle. Itsenäistymiseen liittyvät ahdistuksen tunteet ovat mahdollisia ja välttämättä keinoja selviytymiseen ei ole. (Tikkanen 2012, 21.) Murrosiässä nuori kasvaa monella eri saralla. Biologisesti ajateltuna nuoresta alkaa kasvamaan mies tai nainen omaa yksilöllistä vauhtiaan. Järjellisesti opitaan ja ymmärretään tietoa ja perustetaan valintoja oikeaan ja hyvään tietoon. Sosiaalisesti opetellaan valmiuksia hyviin vuorovaikutuskeinoihin, solmitaan uusia ystävyys- ja seurustelusuhteita. Emotionaalisesti opetellaan tuntemaan, ymmärtämään, tunnistamaan ja hallitsemaan erilaisia tunteita. (Väestöliitto 2013.)

Suomessa oli vuonna 2008 655 440 nuorta, eli 12% koko väestöstä. Maailmassa on tällä hetkellä nuorisoa enemmän kuin koskaan, joka viides henkilö on teini-

ikäinen (Salmela-Aro 2010.) Nuoruus on tärkeää aikaa siksikin, että se antaa perustan myöhemmälle elämälle ja hyvinvoinnille. Siirtymäkohdat esimerkiksi koulutuksen saralla ovat kriittistä aikaa haavoittumiselle, toisaalta taas ne luovat mahdollisuuksia ja käännekohtia tulevaisuudelle. Riskitekijöiden lisäksi nuori tarvitsee tuekseen pärjäämistä tukevia tekijöitä, tällaisia ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, motivaatio, ongelmanratkaisu- ja hallintakeinot. (Salmela-Aro 2010.)

On selvää, että perheen, koulun, ystävien ja muun sosiaalisen ympäristön merkitys on nuorelle todella tärkeää (Salmela-Aro 2010). Näiden lisäksi nuoren pärjäämiseen vaikuttavat yleinen yhteiskunnallinen kehitys ja kulttuuriset tekijät. Nykynuoren elämä ja yhteisöt eroavat vanhempien sukupolvien kasvuympäristöstä ja nuoren elämään vaikuttavat yhtäläillä myös taloudellinen taantuma ja säästötoimet. (Salmela-Aro 2010.)

Vuonna 2011 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan nuorten terveyskäyttäytymisessä on puutteita. 8. – 9. luokkalaisista nuorista melkein puolet eivät syöneet aamupalaa lainkaan, 70 % ei syönyt koulun tarjoamalla lounaalla kaikkia tarjolla olevia ruoka-aineita ja 34 % ei syönyt ateriaa lainkaan. Ylipainoa oli joka kuumennella vastanneista ja rasittavaa liikuntaa ei harrastettu juuri lainkaan, vain tunnin verran viikossa. (Kouluterveyskysely 2011.)

3 LIIKUNTA

Ihminen on luotu liikkumaan, tästä kertoo esimerkiksi pystyasentomme. Suomen kielen sana liikunta tarkoittaa sanan laajimmassa merkityksessään tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka kasvattaa energiankulutusta ja tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin. Yleisesti kuitenkin sana liikunta liitetään omasta tahdosta riippuvaan vapaa-ajan reippailuun. (Vuori, Taimela & Kujala, 2010, 18.)

Liikunta voidaan jakaa sen tarkoituksen mukaan kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. Nimityksillä on useita samankaltaisia ominaisuuksia, piirteitä ja vaikutuksia. Kunto- ja terveysvaikutusten kannalta olisi paras, jos näitä kaikkia ilmenisi eriasteisesti. Terveysliikunnaksi määritellään liikunta, joka tuottaa fyysiselle, sosiaaliselle sekä psyykkiselle terveydelle edullisia vaikutuksia, pienin haitoin ja riskein. Liikunta vaikuttaa ensisijaisesti niihin elinjärjestelmiin, jotka kuormittuvat liikkumisen aikana. Näitä ovat luusto, nivelet, lihakset, jänteet, keuhkot, sydän ja verisuonisto. (Vuori ym. 2010, 19-31.)

Erot liikkumisessa lapsuudessa ja nuoruudessa ovat iso tekijä kansanterveyden kannalta. Lapsuudessa harrastettu liikunta on suoraan yhteydessä aikuisuuden liikunnan harrastamiseen ja aktiivisuuteen. Voidaan ajatella, että liikunta lapsena johtaa liikuntaan myös aikuisena ja terveys lapsena johtaa terveyteen myös aikuisena. Jos lapsuuden liikuntatottumuksiin vaikutetaan, voidaan saavuttaa pitkällä tähtäimellä positiivisia terveysvaikutuksia, koska liikuntakyky on iso osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunta edistää fyysistä ja henkistä terveyttä ja vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun ja toimintakykyyn. (Tammelin 2009, 4-12.)

Liikunta vaikuttaa terveyteemme kokonaisvaltaisesti. Sen vaikutukset näkyvät niin fyysisessä, sosiaalisessa kuin psyykkisessä hyvinvoinnissamme (Husu & Jussila 2013). Liikkuessa lihakset ja luusto vahvistuvat, keuhkojen, sydämen ja verenkierron toiminta paranee. Paino pysyy kurissa helpommin ja liikunta myös ehkäisee monia sairauksia. Tuki- ja liikuntaelimityöhön se vaikuttaa vahvistamalla luun rakennetta, suurentamalla ja vahvistamalla lihaksia, notkistamalla niveliä, kehittämällä tasapainoa ja parantamalla reaktiokykyä sekä koordinaatiota. Se

vaikuttaa myönteisesti sydän- ja verenkiertoelimistöön, vilkastuttamalla verenkiertoa, vahvistamalla sydänlihasta sekä keuhkoja. Liikunta lisää energiankulutusta ja rasvattoman kudoksen määrää kehossa. Alentaa verenpainetta, laskee kolesterolia ja insuliinin pitoisuutta veressä. (Husu & Jussila 2013.)

Liikunnalla voidaan ehkäistä ja hoitaa oireita tai sairauksia, mutta se voi hyvin toteutettuna vaikuttaa positiivisesti melkein kaikkiin elimistön toimintoihin (Huttunen 2012) Liikunta vähentää jännittyneisyyttä ja kielteisiä tunteita, auttaa stressin hallinnassa ja lisää itsevarmuutta. Liikuntaa säännöllisesti harrastavien on todettu nauttivan liikkumattomia ihmisiä enemmän arkielämästä. He ovat tasapainoisempia ja itsevarmempia kuin he, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Räsänen & Joukamaa 1997, 1428.)

Liikunta edistää mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia, mutta vain jos se on oma-aloitteista ja mukavaa, jokseenkin säännöllisyyttä noudattavaa ja tavoitteenomaista. Liikunnan mukavuus johtuu suurelta osin sen tuomasta mielihyvästä ja nautinnosta. (Räsänen & Joukamaa 1997, 1428.)

3.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Suosittelava määrä liikuntaa kuluttaa viikossa noin 1 000 kilokaloria (4,2 MJ). Tämä tarkoittaa noin puolen tunnin kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa esim. reipasta kävelyä 5–7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa esim. hölkkää 20–60 minuuttia kolmasti viikossa. Päivittäisen liikunnan voi myös koota palasista, sen ei siis tarvitse olla yhtäjaksoista. Paras terveysvaikutus liikunnalla saavutetaan kohtuullisella määrällä. Sen jälkeen voidaan fyysistä kuntoa edelleen parantaa, mutta sen aiheuttama hyöty ei kasva enää huomattavasti. Myös arki- ja hyötyliikunta kohentavat pitkällä tähtäimellä fyysistä hyvinvointia. Liikunta lisää kehoon mielihyvähormoneja eli endorfiineja, jotka selittävät liikunnan tuomaa mielihyvää fysiologisesti (Huttunen 2012). Lapsille ja nuorille on säädetty suositukset liikunnan määrästä ja minimimäärä liikuntaa päivässä 7-18-vuotiailla on 1-2 tuntia (Tammelin 2009, 5).

Kestävyttä parantavia liikuntalajeja ovat muun muassa hölkkä, reipas kävely, pyöräily, uinti ja hiihto. Voimaa ja notkeutta harjoittavia lajeja tanssi, kuntosali, pallopelit, venyttely, lumilautailu ja esimerkiksi rullalautailu. Hyötyliikuntaa saa muun muassa kulkemalla välimatkat kävellen tai pyöräillen, pelaillen pallopelejä välitunnilla, käyttäen portaita hissin sijaan ja välttämällä istumista. Lihaksia tulisi kuormittaa vähintään kolme kertaa viikossa, hengästyä tulisi joka päivä ja liikkuu pitäisi aina kun mahdollista. (Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille UKK-instituutti & Nuori Suomi 2008.) Fyysinen aktiivisuus parantaa myös unenlaatua ja vaikuttaa näin hyvinvointiin. Säännöllisesti liikkuvat nukahtavat nopeammin ja nukkuvat pidempi yöunia kuin liikkumattomat. Liikunta siis parantaa unen laatua ja lisää sen kestoa. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

3.1.1 Fyysinen kunto

Kuntoa voidaan tarkastella monesta eri kulmasta, kuten kestävyuden tai sydän- ja verisuoniston näkökulmasta. Kunto ei siis merkitse samaa kuin lihakset, sillä ihminen voi olla hyvässä kunnossa, vaikka hänen lihasvoimansa olisi vähäinen tai sydän- ja verisuonisto on riittävän hyvä, vaikka henkilö ei pystyisi juoksemaan. Käsite terveyskunto on syntynyt sen perusteella, mitä terveydellisiä vaikutuksia tutkimusten mukaan liikunnalla on. (Vuori ym. 2010, 93.)

Terveyskunto voidaan jakaa edelleen aerobiseen, tuki- ja liikuntaelinten ja motoriseen kuntoon. Aerobinen kunto liittyy toimintoihin, joissa energia-aineenvaihdunnan kokonaisteho on keskeistä. Tuki- ja liikuntaelimistön kunto on yhteydessä lihas- ja tukikudoksen rakenteisiin ja toimintoihin sekä niihin liittyviin sairauksiin. Motorinen kunto yhdistää lihas- ja hermojärjestelmän koordinaatioon ja yhteistoimintaan. (Vuori ym. 2010, 93.) Maksimaalinen aerobinen teho on suoraan yhteydessä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon. Tuki- ja liikuntaelimistön kunnan osa-alueita ovat lihasvoima ja -kestävyys sekä liikkuvuus. Kehon asentojen ja liikkeiden hallinta taas on osa motorista kuntoa. (Vuori ym. 2010, 94.)

3.1.2 Sydän- ja verisuoniston kunto

Hyvä fyysinen kunto edellyttää hyvää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, sillä

sydämen, verenkierron ja keuhkojen tehtävänä on rasituksessa pitää huolta siitä, että työskentelevät lihakset ja muut elimet saavat happea. Aerobisella liikunnalla voi kehittää kestävyyskuntoaan. (Suni & Vasankari, 2011, 34-35.)

Sykkeellä tarkoitetaan sydämen sähköistä toimintaa ja sen lyöntitiheyttä tietyssä ajassa. Sykkeeseen vaikuttavat monet seikat, kuten ikä, perimä, sukupuoli ja fyysinen kunto. Sydän pumppaa verta ja happea keuhkoista lihaksiin ja lihaksista takaisin keuhkoihin. Mitä kovemalla temmolla liikutaan, sitä enemmän lihakset tarvitsevat energiaa ja sitä kovemmin on myös sydämen ponnistettava pystyäkseen pumppaamaan happipitoista verta lihaksille. Kun kunto kohoaa, pystyy sydän pumppaamaan jokaisella lyönnillä enemmän verta, sydämen ei siis tarvitse lyödä niin usein kuljettaakseen happea lihakselle. Näin ollen myös leposyke ja harjoitusyke laskevat. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 16.)

Leposykkeellä tarkoitetaan levon aikaista matalinta mahdollista sykettä. Leposyke alenee säännöllisen harjoittelun johdosta. Normaali leposyke sijoittuu välille 50-80- lyöntiä minuutissa. Maksimisyke taas kertoo sydämen maksimaalisesta sykkeestä. Syke ei siis nouse maksimista, vaikka kuormitus elimistössä kasvaisi. Todellisemman luvun saa maksimaalisella kuntotestillä, joka tehdään laboratorioolosuhteissa asiantuntijan valvonnassa. (Kotiranta ym. 2007, 19.)

3.1.3 Painonhallinta

Liikunta on osatekijä myös painonhallinnassa, sillä se kuluttaa energiaa. Liikunnan kuluttavuus on suoraan verrannollinen sen kuormittavuuteen, sillä mitä raskaampaa liikunta on, sitä enemmän se kuluttaa. Liikunta myös parantaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa ja ylläpitää lihaksia, joilla on energiankulutuksen kannalta suuri merkitys. (Mustajoki 2012.)

3.1.4 Tuki - ja liikuntaelimistö sekä luusto

Tuki- ja liikuntaelimistömme koostuu luista, nivelistä, ligamenteista, jänteistä ja lihaksista. Tuki- ja liikuntaelimistön tarkoitus on sanansa mukaisesti suojata ja tukea elimiä sekä mahdollistaa pystyasennossa liikkuminen. Ihmiskeho koostuu yli 600 lihaksesta, 200 luusta ja 300 nivelestä. Kasvuikäisellä liikunta vaikuttaa

luiden ja jänteiden lujuteen ja motoriikan kehitykseen. Luiden painoon ei voida paljoakaan vaikuttaa enää aikuisiällä, mutta lihasten ja rasvan massaan voidaan. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti lihasmassaan, rasvan määrään ja luiden lujuteen. (Vuori ym. 2010, 34-35.)

3.2 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunta voi olla tavoitteellista ja tavoitteet voivat olla erilaisia. Toinen voi haluta vain taukoa arjen kiireestä ja hyvää mieltä, kun taas joku tähtää liikunnallaan kehonrakennukseen tai maratoniin. Tavoitteet voivat liittyä joko fyysiseen kuntoon, elämyksiin tai puhtaasti terveyteen vaikuttaviin asioihin. (Vuori & Taimela 1999, 16.) Liikunnalla on parantavia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan puute taas on yhteydessä huonontuneeseen unen laatuun ja yleiseen väsymykseen. Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on parempi stressinsietokyky kuin liikkumattomilla. Liikunta myös parantaa mielialaa ja torjuu masennusta. (Huttunen 2012.)

Frank J. Penedon ja Jason R. Dahnin liikunta- ja hyvinvointi- tutkimuksen mukaan säännöllisesti harjoitettu aerobinen liikunta parantaa mielialaa ja vähentää masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita. Lisäksi se myös ehkäisee masennuksen syntymistä. Liikunnalla parannetaan elämänlaatua ja toimintakykyä. (Penedo & Dahn 2005, 192.) Erityisesti masentuneet ja ahdistuneisuushäiriöistä kärsivät hyötyvät liikunnan vaikutuksista (Richardson, Faulkner & McDevitt ym. 2005, 324–326). Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta nostaa itsearvostusta ja itsetuntoa ja saa ihmisen tuntemaan olonsa paremmaksi. Liikunnan on todettu vaikuttavan fyysiseen itsearvostukseen ja tuntemukseen sekä kehonkuvaan, voimakkuuteen ja pätevyyteen. Itsetuntemuksen nousu auttaa myös liikuntaharrastuksen jatkumiseen. (Mielenterveyden keskusliitto 2013.)

Liikunta tuo myös psyykkiseen hyvinvointiin paljon hyvää mukanaan, sillä liikunta lisää myönteisiä fyysisiä kokemuksia, parantaa itseluottamusta terveeseen suuntaan, vie minäkuvaan myönteisemmäksi, alentaa stressitasoa ja helpottaa muun muassa tunteiden ilmaisussa. Liikunta myös vähentää ahdistuneisuutta. Liikunta parantaa tarkkaavaisuutta ja muistia. Keskittymiskyky ja hahmottamiskyky

paranevat, aistitoiminnot ja kielelliset sekä matemaattiset valmiudet parantuvat. (Husu & Jussila 2013.)

3.2.1 Stressi

Stressillä kuvataan tilaa, jossa henkilöön kohdistuu liikaa paineita ja odotuksia niin, että käytettävissä olevat voimavarat ylittyvät. Ärsyke sinänsä ei aiheuta stressiä vaan yksilölliset kykymme siedättää niitä, erityisesti asenteet ja näkökulmat. "Eivät asiat sinänsä vaivaa meitä, vaan meidän käsityksemme niistä." (Mattila 2010.)

Stressi ei välttämättä ole kielteistä ja haitallista, paljon riippuu siitä, onko se tilapäistä vai jatkuvaa. Itse stressikokemus on psykologinen, mutta sen aiheuttamat oireet fyysisiä ja oma arvio tilanteesta on suuressa osassa. Stressin oireita ovat pääasiallisesti mm. päänsärky, huimaus, selkävivot, sydämentykytys, pahoinvointi, hikoilu, tihentynyt virtsaamisen tarve tai flunssakierre. Psykkisiä oireita stressistä taas ovat aggressiivisuus, ärtymys, jännittyneisyys, masentuneisuus, muistiongelmät ja uniongelmat. Keinoja, joilla voi vähentää stressiä, on paljon ja jokainen tietää parhaiten itselleen sopivat keinot. Tehokkaiksi koettuja ovat muun muassa; huolien jakaminen, vatvomisen vähentäminen, liikunta, alkoholin vähentäminen, ihmissuhteet, hyvät teot, huumori ja yleispätevä viisaus "kaikki loppuu aikanaan". (Mattila 2010.)

3.2.2 Itsetunto

Itsetunto on kokemus ja tuntemus itsestä. Hyvä itsetunto sisältää myönteisiä tunteita ja ajatuksia, heikko itsetunto taas kielteisiä. Itsetunnon vaihtelu on yleistä ja liittyy suurelta osin elämäntilanteisiin ja niihin liittyviin muutoksiin. Hyvä itsetunto on realistisia ajatuksia omista mahdollisuuksistaan ja rajoitteistaan. Se ei ole itsensä näkemistä yltiöpositiivisessa valossa toisten yläpuolella vaan se on myönteinen ja positiivinen arvio itsestä. (Suomen mielenterveysseura 2013.) Hyvä itsetunto tuottaa vahvan omakuvan niin, että omat heikkoudet ja puutteet eivät romuta sitä ja tuota ahdistusta. Heikkouksia huomattaessa arvio itsestään pysyy positiivise-

na ja heikot ominaisuudet pysyvät hyvien peitossa. Realistiseen omakuvaan liittyy kuitenkin aina pyrkimys kehittyä parempaan ja pääseminen heikkouksista eroon.

Tunnusmerkkejä hyvään itsetuntoon ovat: tunne siitä, että on hyvä, itseluottamus, itsensä arvostaminen, ominaisuuksiensa arvostaminen heikkouksista huolimatta, elämän kokeminen ainutkertaisena ja tärkeänä, kyky arvostaa muita, kyky sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä, riippumattomuus toisten mielipiteistä, sosiaalinen joustavuus ja sopeutuvuus. Itsetunto ja teot kulkevat käsi kädessä, hyvä itsetunto vaikuttaa käsitykseen siitä, mihin ajattelee kykenevänsä ja toisinpäin. Hyvä itsetunto lisää valmiuksia nähdä omat kykynsä ja toimia niiden mukaan, huono itsetunto taas kaventaa ja rajaa omia kykyjään ja mahdollisuuksiaan. Hyvä itsetunto voi helpottaa elämää, mutta huono itsetunto ei välttämättä alenna sitä, jos sen kanssa oppii elämään. (Suomen mielenterveysseura 2013.)

Sanana itsetyytyväisyys viittaa tunteeseen, jolloin yksilö kokee onnistuneensa. Nuori on yleensä tyytyväinen itseensä, kun hän saa sosiaalista tukea ja kokee itsensä päteväksi. Nuoruuteen liittyy myös tiiviisti tyytymättömyys omaan kehoonsa, etenkin tytöillä. Oman kehon muutokset luovat epävarmuutta sekä samaan aikaan nuori saa osakseen kiusoittelua sekä huomiota muuttuneesta kehostaan. Tämä voi olla haitallista nuoren itsetunnolle sekä mielenterveydelle. (Kinnunen 2011, 43.) Nuoren itsetyytyväisyyteen ja minäkuvaan vaikuttaa vallalla oleva kulttuuri, ympäristö sekä television ja median tarjoama maailma.

Nuoren minäkuvan ja itsearvostuksen kannalta sosiaalinen pätevyys ja suosio ovat tärkeitä. Toisten nuorten arvostus ja se, kuinka suosittuja he nuorten keskuudessa ovat, on tärkeää. Liikunnan suosio on yleistä nuorten keskuudessa, ja tutkimusten mukaan aktiivinen liikunnan harrastaminen, urheiluun osallistuminen ja liikunnallinen taitavuus ovat yhteydessä sosiaaliseen suosioon nuorilla. Yhteys on suosittuempi pojilla kuin tytöillä. Urheilijoilla on myös enemmän ystäviä. (Vuori ym. 2010, 631.)

Useissa tutkimuksissa on esiintynyt, että liikunnalla saa tuntemaan olonsa paremmaksi, varsinkin fyysisessä itsearvostuksessa kuten kehonkuvassa on huomattu

positiivisia vaikutuksia. Eniten hyötyä itsearvostukseen liikunnasta on, jos liikunta on säännöllistä. Parempi olo myös motivoi jatkamaan ja sitoutumaan liikkumiseen. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

3.3 Liikunnan vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin

Sosiaaliseen hyvinvointiin liikunta vaikuttaa antamalla parempia vuorovaikutustaitoja, opettamalla ottamaan toiset huomioon, opettaa noudattamaan sääntöjä ja samalla liikkuja oppii myötätunnon merkityksen (Husu & Jussila 2013). Hyvä kunto ei välttämättä ole ainoa motivoiva tarkoitus liikunnan harrastamiseen. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus liikunnan aikana, toisten auttaminen ja yhteiset pelisäännöt ovat myös tärkeitä syitä liikunnan harrastamiseen. Ryhmäliikunnassa koetaan yhteenkuuluvuudentunnetta, vaikka tunnin aikana ei aktiivisesti syntyisikään vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä on helppoa olla, ilman, että kokisi paineita vuorovaikutuksesta muiden kanssa. (Niemelä ym. 2012, 15.)

3.3.1 Vuorovaikutus

Suurelle osalle ihmisistä liikunta on sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuova ympäristö ja liikunnan aikana koettu yhteisöllisyys ja läheisyys lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. Liikunnan myös nähdään sosiaalistavan yksilöä, sillä sen odotetaan muuttavan sosiaalista käyttäytymistä, esimerkiksi ottamalla toiset ihmiset huomioon, noudattamalla ja kunnioittamalla yhteisiä pelisääntöjä ja toimimaan yhdessä ryhmän kanssa. Ihmiset saavat liikunnasta erilaisia subjektiivisia kokemuksia ja elämyksiä, joiden vuoksi sillä on iso itseisarvo, riippumatta siitä millaisia tuloksia se saa aikaan. (Vuori ym. 2010, 628-630.)

Monet liikuntamuodot ovat sellaisia, joita ei voi yksin harrastaa ja tällöin lajin luonne vaatii yhdessä tekemisen ja vuorovaikutuksen (Vuori ym. 2010, 631). Ryhmäliikunnassa jaetaan positiivisia sekä haastavia tunteita ryhmän kesken ja se tekee liikunnasta mielekkäämpää. Ryhmäliikuntaan liittyy myös ryhmän olemassaolo ja yhdessä tekeminen, sekä toisten ihmisten läsnäolon positiivinen vaikutus.

Ryhmäliikunta tuo tärkeitä sosiaalisia kontakteja, oli kyseessä sitten pelkkä rauhallinen yhdessäolo tai kuntosaliharjoittelu. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Liikunnan positiiviset vaikutukset ovat pääosin lyhytvaikutteisia, vain päiviä tai viikkoja kestäviä. Liikunnasta ei siksi ole hyötyä, jos se tapahtuu vain ajoittain, vaan terveyden ylläpitämiseksi sen on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko elämän jatkuva tapa. (Huttunen 2012.)

Yhteisöllisyys ei ole vain käsite, vaan todellinen tunne ja aito kokemus, jonka ihminen saa pelatessaan joukkueessa ryhmän mukana (Pirnes & Tiihonen 2010, 208). Nyky-yhteiskuntamme väheksyy yhteisöllisyyden tärkeyttä, sillä ajatellaan, että yksilö vaihtaa joukkueesta tai ryhmästä toiseen kehittyäkseen paremmaksi, kilpaillakseen. Tähän malli tulee varsinkin kilpaurheilusta ja sen ilmaantuminen pelkällä harrastajatasolla on ongelmallista. Yhdessäolo ja rakkaaseen läheiseen ryhmään kuulumisen saattaa voittaa yksinolon ja raa'an kilpailun. Nykyaikana ihmiset tunnistavat nautinnon ja mielihyvän liikunnassa, liikunta on elämys sekä kokemus. (Pirnes & Tiihonen 2010, 207.)

3.4 Hyvinvointi ja liikunta

Hyvinvointi itsessään ei ole yksinkertainen määritellä, yhteistä kuitenkin kaikille määritelmille on, että hyvästä ja positiivisesta puhutaan enemmän ja huonosta sekä negatiivisesta vähemmän. Hyvinvointi on paljon enemmän kuin pelkkä psykologinen onnellisuus ja se on yksi tavoitelluimmista asioista yksilön ja yhteiskunnan elämässä. (Hopeakangas 2011, 6) Hyvinvointi jaetaan fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin ja liikunta edistää tutkitusti kaikkia näitä osa-alueita. Liikunta on näin ollen siis yksi hyvinvointia edistävimmistä tekijöistä monella eri tapaa. (Husu & Jussila, 2013.)

Kouluterveyskyselyn mukaan liikunnan harrastaminen vapaa-aikana on lisääntynyt nuorilla hitaasti, ja vähän liikkuvien osuus on nyt pienempi kuin 2000-luvun alussa. Liikunnan harrastamiseen on kuitenkin edelleen syytä kiinnittää huomiota, sillä kolmasosa yläluokkalaisista ja lukiolaisista harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Ammattiin opiskelevilla

liikunnan harrastaminen on harvinaisempaa. Heistä lähes puolet harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Lasten ja nuorten harrastaminen seuroissa on lisääntynyt, mutta fyysinen aktiivisuus vapaa-aikana vähentynyt. Organisaatioiden liikuntamäärät eivät yksinomaan riitä täyttämään lapsille ja nuorille suunnattuja liikuntamäärä suosituksia. Että fyysinen aktiivisuus olisi suositusten mukainen, tulisi lapsen tai nuoren harrastaa vähintään puolitoista tuntia päivässä. (Lommi, Luopa, Puusniekka, Vilkki, Jokela, Kinnunen & Laukkarinen 2011, 43-44.)

Vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnin takaamisesta jää kunnalle. Kunnat ovat terveydenhuoltolain ja lastensuojelulain nojalla velvoitettuja huolehtimaan väestön terveydestä ikäryhmittäin seuraamalla sitä. Kunnan tulee laatia suunnitelma lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen, kehittämiseen sekä lastensuojelun järjestämiseen. Lapsia ja nuoria koskeva hyvinvointisuunnitelma on hyväksyttävä kunnanvaltuustossa ja sen tuomat toimenpide- ja voimavaraehdotukset on otettava huomioon kunnan talous-arviossa ja suunnitelmassa. (Lommi ym. 2011, 50.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen johtaja Pekka Puska on hyväksynyt kansallisen lihavuus-ohjelman, joka sijoittuu vuosiin 2012-2015 "Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta". Ohjelman tavoite on Suomalaisten hyvinvoinnin lisääminen ja työkyvyn ylläpitäminen. Ohjelma esittää koko väestölle, joka ikäryhmälle sopivia tavoitteita ja ehdotelmia sekä käytännön toimia lihavuuden laskemiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Vartiainen, Mäki & Laatikainen 2013, 2-3.)

Nuorison ja koko Suomen väestön hyvinvoinnin eteen nähdään paljon vaivaa erilaisin hankkein ja toimin ja yhteistä kaikille hankkeille on niiden liikuntapainotteisuus. Tällä hetkellä käynnissä olevia hankkeita ovat Valo, jonka toiminta käynnistyi 1.1.2013 tavoitteenaan toimia suomalaisen liikunnan ja urheilun yhdistävänä voimana ja olla maailman liikkuvin kansa vuonna 2020. (Valo 2013.) Opetus ja kulttuuriministeriö kehittää lasten ja nuorten liikuntaa valtakunnallisesti vuosina 2012-2015 julistaen liikuntalain (1054/1998) 9 § nojalla haettavaksi harkinnanvaraisen määrärahan lasten ja nuorten liikunnan

valtakunnalliseen kehittämiseen vuodelle 2014. Käynnissä on myös paikallinen kehittämishanke Liikkuva-koulu, jonka tarkoitus on jakaa ELY-avustuksia kehittämishankkeiden järjestäjille. Tavoitteena on paikallisesti nuorten liikunnan lisääminen ja kehittäminen (Opetus ja kulttuuriministeriö 2013.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kuntokeskuksen nuorten asiakkaiden kokemuksia liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena oli, että opinnäytetyöntekijän lisäksi kuntokeskuksen omistaja/yrittäjä sekä sen työntekijät hyötyvät siitä. Kun kuntokeskuksessa ymmärretään paremmin, miksi nuoret liikuvat, voidaan liikuntapalveluja kehittää paremmin nuorille sopiviksi.

Tutkimustehtävä oli: Millaisia vaikutuksia liikunnalla on nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerrotaan enemmän tutkimuksen eri vaiheista sekä tulosten analysoinnista. Sivulta 27 löytyy kuvio aineiston analyysistä.

5.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli viisi alle 22-vuotiasta asiakasta, kolme tyttöä ja kaksi poikaa. Iältään vastaajat olivat 15-18-vuotiaita nuoria. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan kohderyhmän kokemuksia. Osallistujat valittiin siis sillä perusteella, että heillä on oletetusti paljon tietoa tutkittavasta aiheesta.

Tutkimukseen osallistui nuoria, jotka käyttävät kuntokeskuksen palveluita. Nuoria pyydettiin osallistumaan tutkimukseen kysymällä heiltä henkilökohtaisesti. Tämä onnistui opinnäytetyöntekijän ryhmäliikuntatuntien yhteydessä, koska tekijä tuntee pääpiirteissään kuntokeskuksen asiakkaat. Tutkimuksen teko tapahtui kuntokeskuksen kokoustiloissa, jossa on hyvä ja rauhallinen tila toteuttaa esseekysely.

5.2 Aineistonkeruu

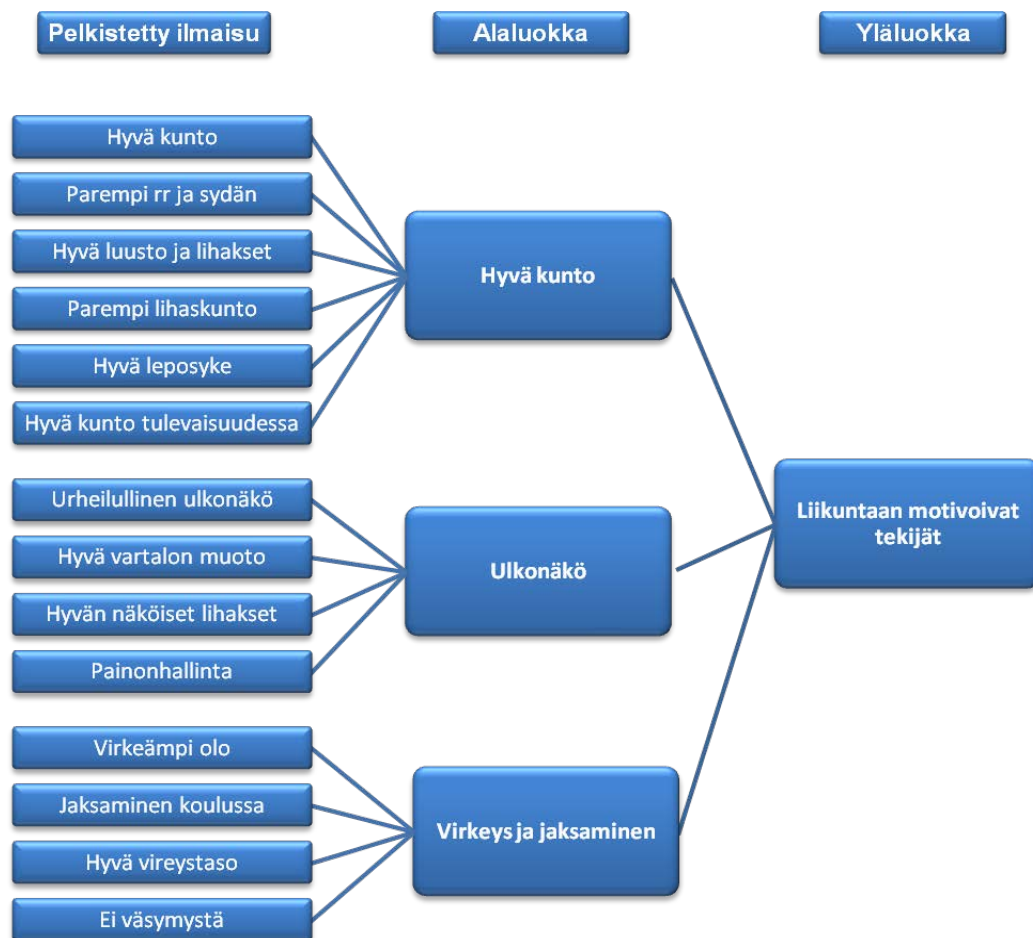
Haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto ovat laadullisten tutkimusten yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Aineistonkeruu tässä opinnäytetyössä tapahtui kyselyllä. Tällä tavoin nuoren omat näkemykset tulisivat paremmin esille, sillä hän saisi itse kirjoittaa ajatuksiaan rauhassa.

Esseekysely sisälsi kolme pääkysymystä, joihin haastateltavat vastasivat omin sanoin. Kyselyn ensimmäisellä sivulla kysyttiin vastaajan taustatietoja, jonka jälkeen oli kolme pääkysymystä erillisillä sivuillaan. Jokaisen pääkysymyksen alla oli suluissa apusanoja, joista sai halutessaan osviittaa siihen, mihin tulisi vastata. Kuitenkin kaikki mitä mieleen tuli, sai kirjoittaa ylös. Kaikki vastaajat vastasivat omin sanoin ja aikaa vastauksien antoon kului 20 minuutista puoleen tuntiin.

5.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on kvalitatiivisten tutkimusten suosittu perusanalyysitapa. Sisällönanalyysissä pyritään aineiston tiiviiseen, mutta samalla laajaan esittämiseen. Sisällön analyysissä aluksi tutkija lukee tutkimusaineistoa useaan kertaan läpi. Tämän jälkeen alkuperäisilmaisut pelkistetään ja ryhmitellään alaluokkiin. Tämän jälkeen alaluokalle annetaan sitä parhaiten kuvaava nimi tai lause. Samansisältöisiä alaluokkia yhdistettäessä saadaan muodostettua yläluokkia. Yläluokkien tulee vastata tutkimustehtävää. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 137.)

Tämän työn esseekyselyn analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia. Tässä työssä aineiston analysointi aloitettiin perehtymällä esseevastauksiin huolellisesti. Kun kaikki kyselyvastaukset oli luettu huolellisesti läpi, kirjoitettiin alkuperäisilmaisut omille lapuilleen. Tämän jälkeen alkuperäisilmaisut luettiin edelleen läpi huolellisesti. Alkuperäisilmaisut pelkistettiin ja ryhmiteltiin. Alaluokat alkoivat muodostua ryhmittelyn pohjalta. Kun ryhmittelyssä tuli vastaan ongelmakohtia, jolloin jokin pelkistetty ilmaisu ei löytänyt omaa alaluokkaansa, suljettiin se hetkeksi pois sivuun. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ja ryhmittely käytiin uudelleen läpi ja lopulta kaikki pelkistetyt ilmaisut löysivät oman paikkansa alaluokista. Esimerkki analysoinnista esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Esimerkki aineiston analyysistä

Pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin omiin alaluokkiinsa, joka nimettiin sitä parhaiten kuvaavalla nimellä. Esimerkiksi pelkistetyt ilmaisut kuten "hyvä keuhkojen tilavuus" ja "matala leposyke" yhdistettiin omaan ryhmäänsä, joka nimettiin alaluokaksi Hyvä kunto. Näin jatkettiin, kunnes kaikki pelkistetyt ilmaisut olivat löytäneet oman alaluokkansa. Alaluokista saatiin pohdinnan jälkeen muodostettu asioita yhdistävä yläluokka. Alaluokkia syntyi 11 ja yläluokkia muodostui kolme. Yläluokkia olivat seuraavat; liikuntaan motivoivat tekijät, liikunnan positiiviset vaikutukset sekä hyödyt ja liikunnan tarjoama yhteisöllisyys. Opinnäytetyön analyysin tulokset vastasivat työn tutkimustehtävään.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimustulokset omissa osioissaan. Lopulliset tulokset löytyvät kuviona liitteenä työn lopussa.

6.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajina toimivat viisi kuntokeskuksen nuorta asiakasta, kolme tyttöä ja kaksi poikaa. Iältään he olivat 15-18-vuotiaita. Kyselylomakkeessa kysyttiin sukupuolen ja iän lisäksi liikuntakertojen määrää viikossa sekä liikuntatapaa. Kaikki vastaajat kertoivat liikkuvansa vähintään 4-5 kertaa viikossa. Liikuntaharrastuksia, joita kaikki vastaajat harjoittivat, olivat tytöillä kuntosaliliikunta, ryhmäliikunta, lenkkeily ja tanssi sekä pojilla jalkapallo, yleisurheilu ja sulkapallo.

6.2 Liikuntaan motivoivat tekijät.

Yhteistä kaikille vastaajille oli, että he korostivat hyvän kunnon merkitystä fyysisen hyvinvoinnin merkinä (liite 3). Hyvä kunto sekä luuston ja sydämen kunto olivat kaikille viidelle vastaajalle tärkeitä asioita. Yksi vastaaja nosti myös verenpaineen parantumisen sekä leposykkeiden madaltumisen yhtenä fyysisen hyvinvoinnin mittarina. Kunnon parantuminen ja hyvä kunto myös tulevaisuudessa olivat tärkeitä seikkoja liikunnan harrastamiselle. Keuhkojen tilavuus ja parempi hapenottokyky olivat myös muutaman vastaajan mielestä tärkeitä. (Liite 3)

" Hyvä kunto, niinku esim. verenpaine, leposyke ja keuhkojen tilavuus paranee "

" Luusto on vahvempi, kunto paranee "

Ulkonäkö ja painonhallinta olivat mainittuina lähinnä tyttöjen vastauksissa, mutta myös yhden pojan vastauksessa lihaksikkaan ulkonäön merkitys oli mainittuna. Hyvät lihakset ja painon kurissa pitäminen motivoivat jatkamaan liikuntaharrastusta. Urheilullinen ulkonäkö vaikutti myös siihen, miksi liikuntaa

harrastetaan, sillä neljä viidestä vastaajasta vastasi urheilullisen ulkonäön olevan motivoiva tekijä liikunnan harrastamisessa. (Liite 3)

" Urheilullinen vartalo ja pysyy paino kurissa "

Näiden lisäksi myös yleinen jaksaminen ja virkeys kannustivat liikkumaan. Liikunnan koettiin parantavan vireystasoa yleisesti, ja väsymystä ei tunne niin helpolla arkisin, kuin jos ei liikkuisi. Muutama koki liikunnan auttavan jaksamaan myös muissa harrastuksissa paremmin sekä koulussa jaksaminen parani liikunnan myötä. Yksi mainitsi myös pärjäämisen koululiikunnassa olevan hyvä asia. Yleisesti viisi vastaaja kertoi yleisen vireystason ja jaksamisen parantuvan liikunnan myötä. (Liite 3)

" Jaksaa koulussa ja harrastuksissa muutenkin paljon paremmin "

6.3 Liikunnan positiiviset vaikutukset ja hyödyt

Liikunta on parantanut myös vastustuskykyä ja kaikki vastaajat mainitsivat, etteivät ole useinkaan kipeänä (liite 4).

" Oon harvoin flunssassa tai muutenkaan kipeänä "

" Tosi harvoin kipeänä "

Itsetuntoon liikunta vaikutti lähinnä vain tytöillä, sillä pojat eivät asiaan ottaneet kantaa. Kaksi kertoi liikunnan nostavan itsetuntoa, varsinkin jos siinä koki onnistuneensa. Liikunta oli myös parantanut yhden vastaajan itsetuntoa. Yksi tytöistä myönsi liikunnan vaikuttavan joskus positiivisesti itsetuntoon. (Liite 4)

" Liikunta vaikuttaa joskus positiivisesti itsetuntoon "

" Itsevarmempi olo kun liikkuu "

Stressiin liikunnalla oli myös selkeä merkitys, sillä jokainen vastaaja kirjoitti sen vaikuttavan positiivisesti stressinsietokykyyn. Stressin koettiin vähenevän ja helpottuvan liikunnan myötä. Liikunta on myös keino jolla purkaa stressiä, sillä

sen aikana mieltä painavat asiat unohtuvat. Liikunnasta tuleva onnistumisen tunne myös lisää motivaatiota yleisesti. (Liite 4)

" Liikunnan aikana stressaavat asiat unohtuu, kun keskittyy muuhun "

Liikunnalla on nuoren ihmisen elämässä iso merkitys myös yöuniin ja lepoon, sillä neljä viidestä vastaajasta kertoi nukkuvansa liikunnan ansiosta hyvin. Uni on laadukasta, kesken yöunien ei heräillä ja usein nuori nukahtaa heti illalla sänkyyn mentyään. (Liite 4)

" En heräile koskaan turhia, vaan nukun sikeästi koko yön "

" Nukahdan heti kun menen sänkyyn ja nukun hyvin "

Itsensä haastaminen korostuu liikunnassa ja moni vastasikin sen olleen hyvä asia myös muutoin. Itsensä haastaminen luo uskoa itseensä myös muilla elämänsaroil- la. Liikunnassa haastetaan itseään ja pyritään jatkuvasti parempiin suorituksiin. Itsensä haastaminen on myös helpottunut liikunnan myötä. (Liite 4)

" Kun on oppinut haastamaan itseään liikunnassa, oon oppinut haastamaan itseä- ni myös muuten, esim. muissa harrastuksissa, ja oon rohkeampi ottamaan haastta vastaan myös muissa harrastuksissa ja koulussa "

" Liikunta on auttanut haastamaan itseäni monin eri tavoin "

6.4 Liikunnan tarjoama yhteisöllisyys

Erilaisia elämyksiä liikunnan saralla koetaan erilaisten lajien kautta. Erilaisissa lajeissa on erilainen tunne ja yleisesti elämykset koetaan mukaviksi. Kolme vii- destä mainitsi liikunnan antavan erilaisia tunteita ja elämyksiä riippuen myös siitä, onko tunti raskas vai kevyt. (Liite 5)

" Eri tunneilla erilaisia, mukavia elämyksiä "

Kavereiden, uusien tuttavuuksien ja ryhmän merkitys nuorelle on tärkeä. Neljä viidestä vastaajasta kertoi pitävänsä siitä, että liikunnan parissa tapaa erilaisia ja uusia ihmisiä. Jotkut kokivat liikunnan tuntuvan erilaiselta, jos sitä harrastaa kave-

rin kanssa. Kavereiden kannustukset tuntuvat mukavilta ja kannustavat jatkamaan. Muutama myös kertoi, että heillä on oma kaveriporukkinsa liikunnan parissa ja oma muissa harrastuksissa, ja kertoivat pitävänsä siitä, että on paljon erilaisia ystäviä. Ryhmäliikunta ja yhdessä tekeminen lisäävät yhteenkuuluvuutta ja omia suorituksiakin voi parantaa, kun vieressä on kavereita. Yksi kertoi myös harvoin tuntevansa oloaan yksinäiseksi, sillä harrastaessaan paljon, näkee paljon myös kavereita ja tuttavuuksia. (Liite 5)

" Harrastusten parissa tutustuu uusiin ihmisiin "

" Mukava tunne, kun kaikki tekee yhdessä ja tsemppaa "

7 YHTEENVETO TULOKSISTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta vaikuttaa nuoren fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa selvisi, että nuoret kokivat monia asioita samankaltaisesti ja vastasivat samantyyllisesti esitettyihin kysymyksiin. Liikunnalliselta taustaltaan nuoret olivat lähtökohtaisesti samanlaisia; jokainen harrasti useasti viikossa liikuntaa, niin kuntokeskuksessa kuin se ulkopuolellakin.

Tutkimuksessa selvisi, että nuori liikkuu saadakseen muun muassa paremman kunnon. Hyvän kunnon ja sen eri mittareiden, kuten verenpaine, syke, lisäksi ulkonäkö ja virkeys sekä jaksaminen motivoivat nuorta liikkumaan säännöllisesti. Jokainen nuori toivoi saavuttavansa liikkumalla hyvän fyysisen kunnon. Liikunnan vaikutukset näkyivät nuoren arjessa esimerkiksi unenlaadun paranemisena ja vireystason nousuna. Liikunta auttoi itsetunnon kohentumisessa ja parhaimmillaan paransi sitä. Sillä oli hyviä vaikutuksia myös stressinhallintaan.

Liikunta vaikutti vastustuskykyyn vain positiivisesti; kaikki viisi vastaajaa kertoivat olevansa harvoin kipeänä. Liikunta vaikutti myös erilaisten haasteiden vastaanottamiseen positiivisesti. Liikunnan avulla nuori haastaa itseään monin eri tavoin ja oppii näin haastamaan itseään myös liikunnan ulkopuolella, esimerkiksi koulumaailmassa ja muissa harrastuksissaan.

Nuoret kokivat erilaiset elämykset yhdessä muiden kanssa mukavaksi asiaksi. Liikunnan avulla on helppoa kokea monia erilaisia elämyksiä, sillä jokainen tunti tarjoaa omat tunteensa ja haasteensa. Kavereiden merkitys oli suuri ja kavereiden kanssa yhdessä treenaaminen koettiin mukavaksi sekä kaverin kannustus tuntui mukavalta. Liikunnan avulla nuoret tapaavat uusia ihmisiä ja solmivat uusia kaverisuhteita. He myös erittelivät liikuntaystäväitä ja vapaa-ajan ystäviä, joten heillä on ystäviä, joiden kanssa voi tehdä erilaisia asioita. Ryhmäliikunta koettiin yhdeksi elämyksiä tuottavaksi tekijäksi, sillä ryhmässä harrastaminen lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmä vaikutti myös nuoren suoritukseen ja

parhaimmillaan paransi sitä, mikä lisäsi liikunnasta koituvaa onnistumisen tunnetta.

Kaiken kaikkiaan liikunta vaikuttaa tämän tutkimuksen mukaan positiivisesti nuoren fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Psykkistä hyvinvointia lisäävät seikat, jotka motivoivat liikkumaan ja jatkamaan harrastusta, kuten ulkonäkö ja kunto sekä jaksaminen yleisesti. Myös itsetunnon kohentuminen liikunnan ansiosta ja stressinsietokyvyn paraneminen vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti.

Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa vastustuskyvyn ja unenlaadun parantuminen sekä verenpaineen ja sykkeen aleneminen. Sosiaalista hyvinvointia ylläpitävät ystävät sekä elämykset, joita liikunnalla saavutetaan. Kaikki asiat, jotka tutkimuksessa kävivät ilmi, olivat positiivisia nuoren elämää ajatellen. Liikunnan voi ajatella antavan hyvät eväät nuoren tulevaisuudelle, jos kaikki nämä asiat paranevat vain harrastamalla säännöllistä liikuntaa.

7.1 Vertailua aiempiin tutkimuksiin

Kantomaan, Tammelinin, Ebelingin ja Taanilan vuonna 2010 tehty Liikunnan vaikutuksista nuorten tunne -elämään ja käyttäytymiseen, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen -tutkimus osoitti, että liikunta ehkäisee nuorta sosiaaliselta syrjäytymiseltä ja tunne-elämän häiriöiltä, sillä liikunta tukee sosiaalistumista. Kantomaan ym. 2010-tutkimuksessa selvisi myös, että liikunnan ja käyttäytymisen välinen yhteys on suuri. Liikunnan avulla nuori oppii ilmaisemaan itseään sekä purkamaan epämiellyttävät tunteet liikunnan aikana. (Kantomaa ym. 2010, 33-37.)

Edellä mainittu tutkimus tukee myös opinnäytetyön tutkimuksessa esiin tullutta seikkaa, joka oli stressinsietokyvyn paraneminen sekä stressin purkaminen liikunnan avulla. Opinnäytetyön esseekyselyyn vastanneet nuoret mainitsivat

myös stressinsietokyvyn paranemisen. Opinnäytetyöhön vastanneet nuoret kertoivat, että liikunta auttaa jaksamaan koulussa paremmin sekä se on auttanut ottamaan vastaan haasteita myös koulumaailmassa.

Kantomaan ym. 2010 -tutkimuksessa oli mainittuna liikunnan ja koulumenestyksen välinen yhteys, jolloin liikkuvilla nuorilla esiintyy vähemmän tarkkaavaisuuden ongelmia kuin liikkumattomilla. Kantomaan ym. 2010 -tutkimuksen pohdinnassa oli mietitty monen eri asian summaa nuoren hyvinvoinnin kannalta, sillä liikkuva nuori on sosiaalisesti kehittynyt, omaa hyvän fyysisen kunnon ja itsetunnon, joka auttaa tekemään erilaisia valintoja opintiellä sekä henkilökohtaisessa elämässä. (Kantomaa ym. 2010, 31-36.)

Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat Kantomaan ym. 2010 -tutkimuksen johtopäätöksiä siitä, että liikunnalla on iso merkitys nuoren hyvinvoinnissa ja elämässä muutoinkin. Se vaikuttaa monen eri asian kautta lopputulokseen ja nuoren tulevaisuuteen. Liikunta parantaa kuntoa ja sillä on merkitystä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Itsetunnon paraneminen vaikuttaa moniin nuoren tekemiin valintoihin, sillä se rohkaisee ottamaan haasteita vastaan ja pyrkimään menestymään elämässä.

Kantomaan ym. 2010 tehdyn tutkimuksen tuloksissa kerrotaan, että liikunnan avulla nuori voi purkaa myös epämieluisia tunteita ja aggressioita, joten niitä ei tarvitse muutoin tyrehdyttää, sekä auttaa hallitsemaan erilaisia tunteita ja stressiä. Liikunta kehittää sosiaalisia suhteita ja sen avulla nuori luo ihmissuhteita ja saa ystäviä. (Kantomaaym. 2010.)

8 POHDINTA

Tässä luvussa on kerrottuna opinnäytetyön tekijän pohdintaa tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta sekä tulosten hyödynnettävyydestä sekä jatkotutkimusideoista.

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseen osallistumisen tulee perustua tietoiseen suostumukseen ja tutkittavan täytyy tietää olennaiset asiat tutkimukseen liittyen, sekä hänen täytyy tietää, että voi jättäytyä tutkimuksesta pois sen missä tahansa vaiheessa. Saatekirjeessä tulee selkeästi ilmi tutkijan henkilöllisyys, opiskeltu ala, tutkimuksen tarkoitus ja sen vapaaehtoisuus vastaajalle. Kysymykset eivät ole myöskään johdattelua, vaan vastaaja voi vastata mielensä mukaan ilman painostusta. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 178.)

Lopullisessa työssä eettisyyttä ja luotettavuutta kuvastaa se, että tutkimustulokset kuvataan totuudenmukaisesti. Tutkimuksen tulokset tulee arvioida puhtaasti tuloksina ja pohdinta osiossa opinnäytetyöntekijällä on mahdollisuus tulkita tuloksia ja mahdollisia puutteita. Lopullisessa työssä tulee selvittää tutkimuksen eri vaiheet totuudenmukaisesti niin, että tulokset eivät ole tekaistuja vaan todellisia. Kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnin kriteerit ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen, 160-183.)

Uskottavuus on tulosten kuvaamista niin selkeästi, että lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty. Uskottavuus tarkoittaa myös sitä, että tutkimuksessa muodostuneet luokitukset ovat kattavia. Siirrettävyys tarkoittaa huolellista tutkimuskontekstin kuvausta, osallistujien valinnan ja taustojen selvittämistä sekä aineistojen keruun ja analyysin hyvää kuvausta. Kvalitatiivisen tutkimuksen raporteissa voidaan esittää suoria lainauksia. Tällä varmistetaan tutkimuksen luotettavuutta ja annetaan lukijalle mahdollisuus pohtia aineiston keruuta ja sen vaiheita. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160-183.)

Tässä tutkimuksessa haastatteluun vastanneet pysyvät täysin anonymeinä eikä haastattelumateriaaleja luovuteta ulkopuolisille henkilöille missään tutkimuksen

vaiheessa. Opinnäytetyön valmistuttua haastattelumateriaalit hävitetään asiaankuuluvasti. Myös kuntokeskuksen nimi ja paikkakunta eivät tule esille missään työn vaiheessa.

Tutkimukseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja vastaajalle kävi tutkimuksen yhteydessä selväksi, mitä tutkimuksessa tutkitaan ja kuka tutkii, sekä se, että heidän henkilöllisyytensä pysyy anonyymina alusta loppuun saakka. Tutkimukseen vastaaminen ei myöskään tapahtunut painostuksen kautta, vaan vapaaehtoisesti ja puhtaasti mielenkiinnosta tutkimukseen. Vastaustilanne oli rento ja nuoret saivat kirjoittaa omassa rauhassaan vastauksiaan, ilman painostusta.

Tutkimusaineistot olivat kyselyyn vastanneiden nuorten itse kirjoittamia, eikä niiden sisältöä muutettu millään lailla pelkistämisen ja analyysin yhteydessä. Kun materiaali oli alkuperäisilmaistuna jatkuvasti käden ulottuvilla, oli siihen helppo palata ja varmistaa vielä, etteivät tutkimustulokset ole tekaistuja vaan oikeisiin vastauksiin pohjautuvia, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se seikka, että opinnäytetyöntekijällä on runsaasti omakohdaisia kokemuksia aiheesta ja kuntokeskuksen toiminnasta.

Tutkimuksen ja lopullisen työn eettisyyttä korostaa se, että lähteet ovat merkitty hyvin ja lähdekirjallisuuden kirjoittajien tekemää työtä on kunnioitettu viittaamalla asiaankuuluvasti. Kaikki opinnäytetyössä käytetyt lähteet ja aineisto ovat viimeisen kymmenen vuoden ajalta julkaistua luotettavaa tietoa.

Tutkimukseen on haettu aihelupa koulutuspäällikkö Regina Nurmelta sekä saatu tutkimuslupa kuntokeskuksen johtajalta.

8.2 Tulosten hyödynnettävyys sekä jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää hyödyksi kun kuntokeskuksessa suunnitellaan ryhmäliikuntaa ja tarjontaa erityisesti nuorille liikkujille. Myös tieto siitä, että liikunnalla on merkitystä nuoren hyvinvointiin monin eri tavoin, kannustaa panostamaan nuoriin asiakkaisiin entistä enemmän. Tutkimuksen mukaan kunnon ja muiden hyödyllisten asioiden lisäksi nuori kaipaa liikunnalta elämyksiä. Vaikka tutkimustulokset olivat positiivisia, on tiedossa, että edelleen

liian moni nuori jättää liikunnan arjestaan pois. Että nämä nuoret saataisiin kuntokeskukseen, tämän tutkimuksen pohjalta nousi idea kehittää nuorille suunnattuja viikonlopputapahtumia.

Nuorten liikunnan yhteydestä hyvinvointiin on tehty tutkimuksia aiemminkin. Moni käsittelee kuitenkin pääasiassa nuoren mielenterveyttä, eikä niinkään yleistä hyvinvointia. Kuitenkin samankaltaisia aiheita käsittelevissä tutkimuksissa voidaan havaita yhteneväisyyksiä opinnäytetyön kanssa. Opinnäytetyöstä jäi puuttumaan vastauksia negatiivisista asioista, joita liikunnan harrastaminen tuo. Kukaan vastaajista ei maininnut mitään negatiivista asiaa tutkimuksessa.

Jatkotutkimusaiheeksi nousi se, miten liikunta vaikuttaa nuoren mielenterveyteen. Voisi myös tutkia sitä, miten nuoruuden liikuntaharrastus on vaikuttanut nuoren aikuisen nykyiseen hyvinvointiin. Mielenkiintoista olisi myös se, onko nuoruudessa harrastettu liikunta jatkunut aikuisiällä ja jos ei, niin miksi se on keskeytynyt. Tutkimukset voisi myös tehdä määrällisesti isommalle vastaajajoukolle, jolloin saataisiin laajempi tutkimus ja luotettavampi katsaus asiaan. Lisäksi liikunnan negatiivisten vaikutusten tutkiminen olisi hyvä jatkotutkimusaihe.

Tämäntyylinen työ oli tekijälle uusi ja tutkimuksen teko oli kokemuksena ensimmäinen laatuaan. Se asetti paljon haasteita, sillä moni asia tutkimuksen kulussa oli tekijälle uutta ja jokaiseen vaiheeseen täytyi paneutua ajan kanssa, ja siltikin apua ohjaajalta täytyi pyytää. Opinnäytetyön prosessi on opettanut paljon kärsivällisyyttä, sillä kaikki asiat eivät ole menneet täysin suunnitelmien mukaan. Polku tämän opinnäytetyön kanssa on ollut haastava monista eri syistä, mutta lopulta kuitenkin opettavainen ja antoisakin kokemus.

Aiheena liikunta oli opinnäytetyöntekijälle tuttu. Myös se, että opinnäytetyöntekijä työskentelee ryhmäliikunnanohjaajana kuntokeskuksessa ja näkee nuorien liikkuvan joka päivä toimi sysäyksenä sille, että tutkimus on kyseisestä aiheesta. Haaveena on ollut myös se, että voisi yhdistää sairaanhoitajan ammatin ja liikunnallisen osaamisen jollain lailla yhteen tulevaisuudessa. Tutkimus varmisti niitä ajatuksia joita oli omakohtaisten kokemusten kautta ja

varmisti myös tietoa siitä, että joskus kenties työ liikunnan parissa olisi mahdollinen.

Opinnäytetyön prosessi ajoittui sairaanhoitajaopintojen loppupuolelle ja tutkimuksen valmistuessa kaikki muut opinnot on suoritettu. Lisäksi työskentely täyspäiväisesti sairaanhoitajana, verotti vapaa-aikaa ja työn tekemistä. Tiedonhankintataidot paranivat työn aikana huomattavasti. Niistä on hyötyä varsinkin tulevaisuuden hoitotyössä työskennellessä, kun tutkittua tietoa täytyy käyttää hyväkseen. Myös kirjallisuuden ja valmiina olevan tiedon kriittinen lukeminen on parantunut siitä mitä se oli ennen työn aloittamista. Esseekyselyn tekeminen oli haasteellista, sillä täytyi ottaa monia asioita huomioon, sekä opinnäytetyöntekijällä ei ollut ennestään kokemusta tämänkaltaisesta työstä, ja se loi omat haasteensa työlle. Vastausten analysointi oli aikaa vievää ja hankalaakin ajoittain. Lopulta kuitenkin työ on valmis ja tulokset analysoituna.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J & Kokko, S. 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä - onko mitään tehtävissä?. *Liikunta & Tiede* 50, 4/2013 Viitattu 19.11.2013. :

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowres.pdf.

Hopeakangas, V. 2011. Hyvinvoinnin ja liikunnan edistäminen ammattioppilaitoksessa - opiskelijoiden ja opettajien näkemyksiä. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Huttunen, J. 2012. Terveysliikunta- Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. *Duodecim*. Viitattu 3.9.2013.

:http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=liikunta.

Husu, P. & Jussila, A-M. 2013. Teko-terve koululainen-hanke. Viitattu 19.11.2013. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulu-menestykseen. *Liikunta & Tiede*, 47 (6) 30-37. Viitattu 12.1.2014.

<http://lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/liikunta-ja-tiede/lehti-62010/liikunnan-vaikutus-nuorten-tunne-elaman-ja>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro oy.

Kotiranta, K., Serti P & Schroderus, T. 2007 Hyvän kunnon käsikirja. WSOY-pro/Docendo Sport .

Kouluterveyskysely 2011. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi vuosina 2000/01 – 2010/11. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.9.2013. http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_ppdf.

Kinnunen, P. 2011. Väitöskirja. Nuoruudesta kohti aikuisuutta, Tampereen yliopisto. Viitattu 3.9.2013. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>.

Lommi, A., Luopa, P., Puusniekka, R., Vilkki, S., Jokela, J., Kinnunen, T & Laukkarinen, E.2011. Kouluterveyskysely 2011, Etelä-Pohjanmaan raportti. Viitattu 19.11.2013. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/LS-suomi/Epmaa/Etela-Pohjanmaa_2011_ok.pdf.

Mattila, S. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim.

Mustajoki, P. 2012. Liikunta ja painonhallinta. Lääkärikirja Duodecim.

Mielenterveyden keskusliitto 2013. Liikunta- ja mielenterveysopas.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Viitattu 19.11.2013.

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Lasten_ja_nuorten_liikuntaohjelma.

Penedo, F & Dahn, J. 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Behavioural medicine* (2), 189-193.

Pirnes, E & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. *Kasvatus & Aika*/ 4 Viitattu 22.11.2013. : <http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/4/2/hyvinvoi.pdf>.

Räsänen S. & Joukamaa M. 1997. Liikunta ja mielenterveys. *Suomen lääkirilehti* (12), 1427-1430.

Richarson C., Faulkner G., McDevitt J., Skrinar G., Hutchinson D. & Piette J. 2005. Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatric services* (56), 324-331.

Salmela-Aro, K. 2010. Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen- hyvin- vai pahoivointia? *Psykologia lehti*/45.

Suni, J., Vasankari, T: Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja fyysinen toimintakyky. Kestävyyskunnan yhteys terveyteen. Kirjassa: Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T, toim. *Terveysliikunta*, Helsinki, Duodecim 2011, sivut 34—35.

Tammelin, T. 2009. Liikunta lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *Työterveyslaitos*. Viitattu 22.11.2013. : <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdfc78c3-444f-4972-9d41-f41b4d555b80>.

Tikkanen, K. 2012. 15-20-vuotiaiden toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. painos. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

UKK-instituutti & Nuori Suomi. 2008. Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille. Viitattu 23.4.2014.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Valo. 2013. Viitattu 20.11.2013. :<http://www.valo.fi/>.

Vartiainen, H., Mäki, P. & Laatikainen, T., 2013. Kansallinen Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.) Viitattu 19.11.2013.:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1.

Vuori, I., Taimela, S & Kujala, U. 2010. Liikuntalääketiede. Duodecim.

Väestöliitto. 2013. Nuoret. Kasvu ja kehitys. Viitattu 10.9.2013.
http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/murrosia.

Hei!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyönäni tutkimuksen nuorten liikunnan vaikutuksista terveyteen. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, kuinka paljon liikunta vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Kohderyhmänä toimii kuntokeskuksen viisi alle 22-vuotiasta asiakasta.

Voitko ystävällisesti osallistua tutkimukseen. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Haastatteluun osallistutaan nimettömänä eikä vastaajan henkilöllisyys paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Kyselyn vastauksia ei käytetä muuhun, kuin tähän tutkimukseen ja vastaukset sekä haastatteluaineisto tuhoetaan asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

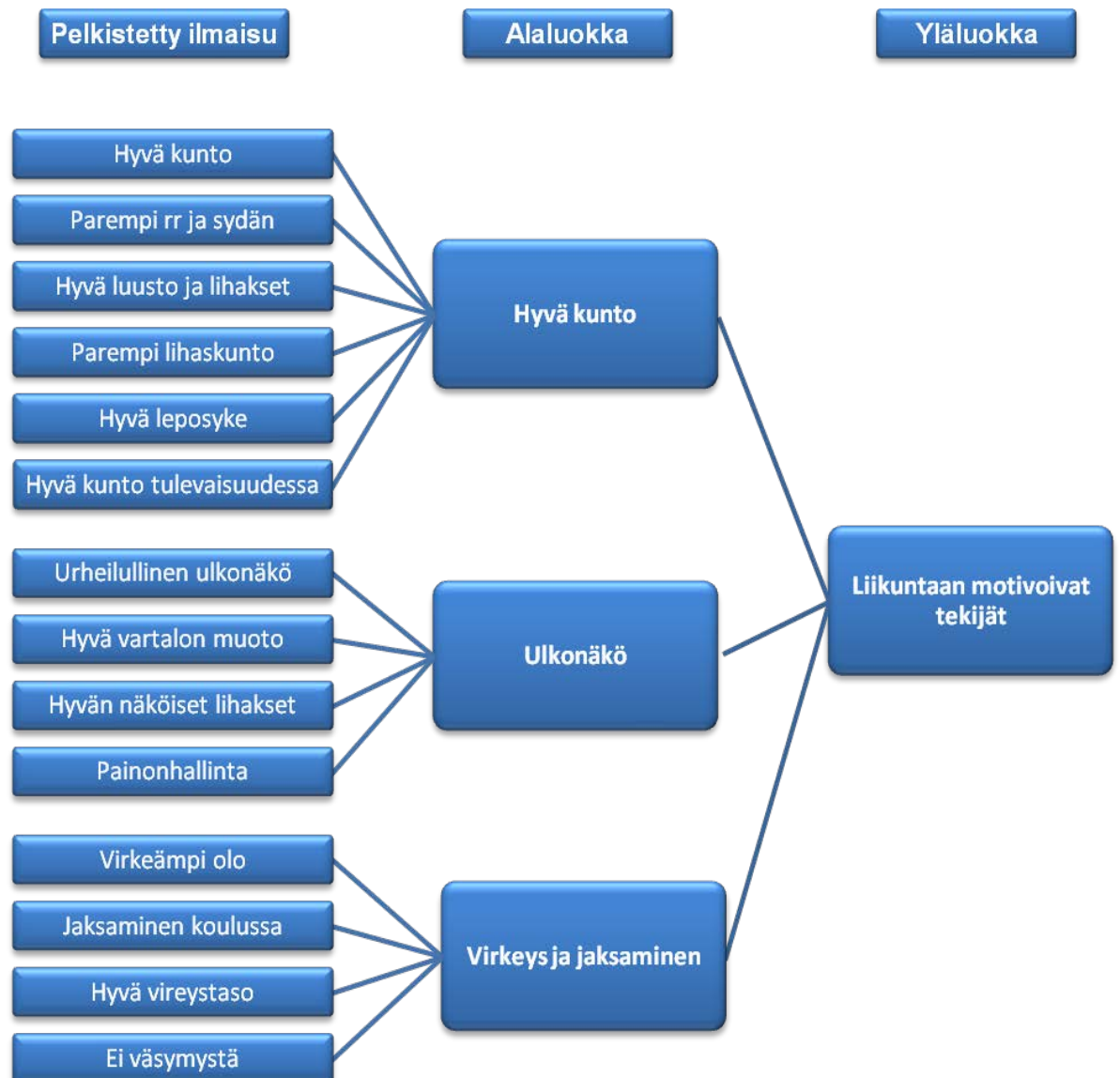
Kiitos sinulle!

Silja Mäkinen

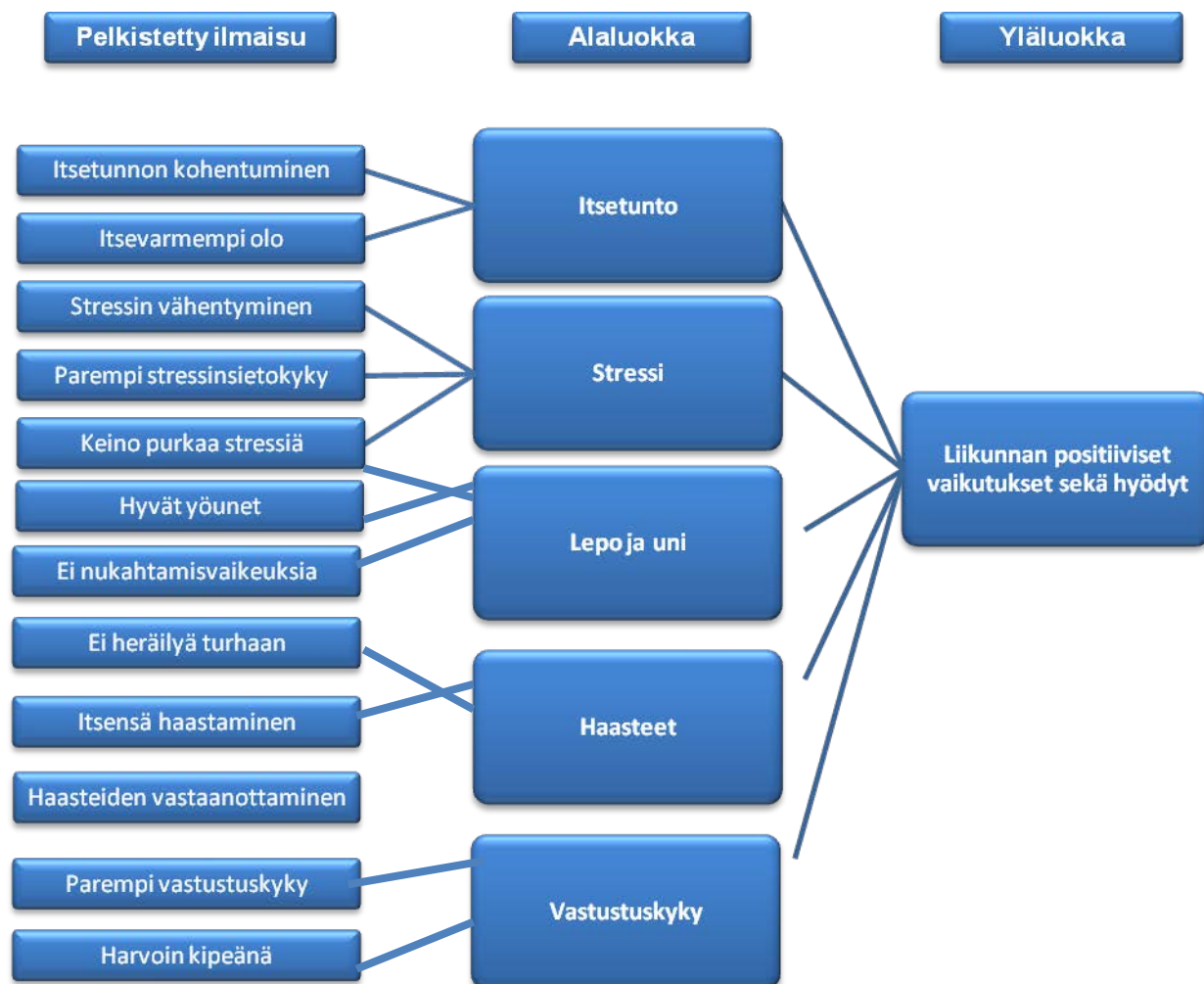
KYSELYLOMAKE

Taustatiedot

- Ikä_____
- Sukupuoli_____
- Kuinka usein harrastat liikuntaa?
- Millaista liikuntaa harrastat?
- Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin?
- Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin?
- Liikunnan vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin?

LIIKUNTAAN MOTIVOIVAT TEKIJÄT

LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET SEKÄ HYÖDYT



LIKUNNAN TARJOAMA YHTEISÖLLISYYS