

**NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN, MOTIVAATIO
LIIKKUMISEEN JA OPISKELUTERVEYDEN MERKITYS NUORTEN
LIIKUNTATOTTUMUSTEN EDISTÄMISESSÄ**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja

2020

Pinja Frilander

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Pinja Frilander	Vuosi 2020
Työn nimi	Nuorten liikuntakäyttäytyminen, motivaatio liikkumiseen ja opiskeluterveyden merkitys nuorten liikunnan edistämisessä	
Työn ohjaajat	Paula Hakala, Piiku Pakkanen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten liikuntatottumuksia, motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä opiskeluterveyden merkitystä nuorten liikunnan edistämisessä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten liikuntakäyttäytymisestä ja antaa uutta tietoa koulun henkilökunnalle ja terveydenhoitajalle nuorten liikunnasta, jotta he osaisivat edistää nuorten liikuntaa ja kannustaa nuoria liikkumaan. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä vantaalaisen Sotungin lukion kanssa.

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä vastausten tiedonkeruumenetelmänä käytettiin Google Formsin avulla tehtyä sähköistä kyselylomaketta. Kyselyyn vastasi 71 lukioikäistä nuorta. Kyselyssä selvitettiin nuorten liikuntatottumuksia, liikunnan harrastamisen syitä sekä opiskeluterveydenhuolen roolia liikunnan edistämisessä.

Tulosten perusteella Sotungin lukion nuoret liikkuvat pääsääntöisesti UKK:n liikuntasuosittelun mukaisesti. Suurin osa vastaajista kertoi harrastavansa liikuntaa yli 6 tuntia viikossa. Yli puolet vastaajista harrastaa kuntosalilla käyntiä. Vastaajat harrastavat liikuntaa, koska se edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä tuo hyvää oloa ja kehittää kuntoa. Puolet vastaajista ei liiku väsymyksen takia ja useampi vastaaja toi esille myös ajan ja motivaation puutteen. Joka viides nuori ei ollut keskustellut terveydenhoitajan kanssa liikunnasta. Lähes joka kolmas vastaajista tiesi, että koululla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa koulun tiloissa tai että koulussa järjestetään erilaisia liikuntaryhmiä.

Avainsanat Nuoret, liikunta, motivaatio, opiskeluterveydenhuolto.

Sivut 40 sivua, joista liitteitä 5 sivua

Degree Programme in Nursing
Hämeenlinna University Center

Author Pinja Frilander

Year 2020

Subject Exercise Behaviour of the Young, Motivation for Exercise and Significance of Student Health Service in the Promotion of Exercise for the Young

Supervisors Paula Hakala and Piiku Pakkanen

ABSTRACT

The purpose of the Bachelor's thesis was to find out the young people's exercise habits, the motivation for exercise and explore what is the role of the student health service in the promotion of exercise for the young. The aim was to study the young people's exercise behaviour with the survey and gather information to the school staff and especially school nurse so they could promote the young to exercise and encourage them to exercise. Bachelor's thesis was carried out together with Sotunki Upper Secondary School.

In this research based thesis, answers was collected with questionnaire which was made in Google Forms. The aim was to explore the young people's exercise habits, reasons for exercising and the role of the student health service in the exercise promotion with the young. The survey was answered by 71 young people.

On the basis of the results the young people in the Sotunki upper secondary school exercise along exercise guidelines. Most of the respondents exercise more than six hours in a week. A big amount of the respondents exercise in the gym. The respondents exercise because it promotes their health and well-being, brings good feeling and develops physical condition. Half of the respondents do not exercise because of the tiredness exhaustion and more respondents brought up the lack of time and motivation for exercise. Every fifth respondent had not discussed exercise with the school nurse. Almost every third respondent knew about opportunities to exercise in the school's area and participate in the exercise groups in the school.

Keywords The young, exercise, motivation, student health service

Pages 40 pages including appendices 5 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	NUORET JA LIIKUNTA	2
2.1	Liikunnan hyödyt	2
2.2	Nuorten liikuntasuosituksset	4
2.3	Nuorten liikuntatottumukset	5
2.4	Nuorten liikunnan harrastamisen syyt	6
2.5	Nuorten liikkumattomuus	6
2.5.1	Nuorten liikkumattomuuden syyt	7
2.5.2	Ylipaino	8
2.5.3	Liikkumattomuuden seuraukset	9
3	MOTIVAATIO NUORTEN LIIKUNNASSA	10
3.1	Motivaatio	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	10
3.3	Liikuntamotivaatio	11
4	OPISKELUTERVEYDENHUOLTO JA SEN MERKITYS NUORTEN LIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ	13
4.1	Terveystenhuoltolaki	14
4.2	Terveystenhoitajan rooli liikunnan edistämisesssä	14
4.3	Nuorten liikunnan edistäminen	16
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	17
6	TUTKIMUKSELLISEN OSUUDEN TOTEUTUS	18
6.1	Tutkimusmenetelmä	18
6.2	Tutkimuksen kohderyhmä	18
6.3	Aineistonkeruu	19
6.4	Aineiston analyysi	19
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	21
7.1	Vastaajien taustatiedot	21
7.2	Nuorten liikuntatottumukset ja liikuntasuosituksien toteutuminen	21
7.3	Nuorten motivaatio liikuntaan	23
7.4	Opiskeluterveyden merkitys nuorten liikunnan edistämisesssä	25
8	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	27
8.1	Tulosten tarkastelu	27
8.2	Tutkimuksen eettisyys	29
8.3	Tutkimuksen luotettavuus	30
8.4	Oppimisprosessi	32

8.5 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat	33
LÄHTEET	34

Liitteet

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Liite 2. Opinnäytetyön sähköinen kyselylomake kuvina

1 JOHDANTO

Liikunnan määrä ja erityisesti ohjattu liikunta vähenee 15 vuoden ikävuoden jälkeen. Tällöin omaehtoisen liikunnan merkitys korostuu. Liikkumisen tavat ja ympäristöt muuttuvat ja liikunnan harrastaminen muuttuu siten, että se ei enää ole osa elämäntapaa. Kysyttäessä liikunnan harrastamisesta lapsista ja nuorista 88 % vastasi harrastavansa jotain liikuntaa. (Hakanen, Myllyniemi & Solasuo, 2019, s. 15.) Kuitenkin vanhemmissa ikäryhmissä liikunnan harrastaminen vähenee ja enää kolmasosa liikkuu suositusten mukaisesti. (TeKo, n.d).

Opinnäytetyöni aiheena on lukioikäisten liikuntakäyttäytyminen. Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön on tarkoitus selvittää nuorten liikuntatottumuksia, motivaatiota liikuntaan sekä tarkastella opiskeluterveyden merkitystä liikunnan edistämisessä. Opinnäytetyöni tilaajana on Sotungin lukio. Nuorten liikunta on tärkeä aihe, koska nuorten liikunta on vähentynyt ja istuminen sen sijaan lisääntynyt. Liikunta on ollut aina suuri osa omaa elämääni, joten se on itselleni kiinnostava aihe. Tulevana terveydenhoitajana haluan osata paremmin ohjata nuoria liikkumaan ja ottaa asiaa enemmän puheeksi. Tavoitteena on rohkaista terveydenhoitajia keskustelemaan liikunnasta nuorten kanssa ja tätä kautta vaikuttamaan nuorten liikuntamääriin.

Teoreettinen viitekehyseni koostuu luotettavista lähteistä, jotka on haettu erilaisista tietokannoista sekä aiheeseen liittyvistä digitaalisista julkaisuista, kirjoista ja lehdistä. Tietokannoista käytän Mediciä, Cinahlia, Melinaa ja Google Scholaria. Teoria käsittelee nuorten liikuntatottumuksia, liikkumisen syitä sekä opiskeluterveyden ja koulun roolia nuorten liikunnan edistämisessä. Käsittelen näitä aiheita, koska ne ovat olennainen osa sitä, että pystyy muodostamaan kokonais kuvan siitä, miten nuoret liikkuvat.

2 NUORET JA LIIKUNTA

Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksella tehtävää, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jolla on jokin tavoite kuten kunnon kohottaminen tai terveyden parantaminen. Liikunnalla on keskeinen asema nuoren identiteetin rakentumisessa (Vanttaja ym., 2017, ss. 11, 58).

Kouluterveyskyselyssä (2017) ilmenee, että lukion 1.- ja 2.-luokkalaisista noin 40 % harrastaa urheilua tai liikuntaa oma-aloitteisesti lähes päivittäin. 38 % lukiolaisista ilmoitti harrastavansa liikuntaa joka viikko. Lukion 1.- ja 2.-luokan pojat harrastivat tyttöjä enemmän liikuntaa. Noin 4 % lukiolaisista ilmoitti, että ei harrasta koskaan liikuntaa. Noin 20 % lukion 1.- ja 2.-luokkalaisista osallistuu ohjattuun liikuntaan vähintään viikoittain. (THL, 2017.)

Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen. Liikunta voi parantaa nykyistä vointia ja terveyttä. Liikunta vahvistaa yksilön edellytyksiä omaksua tottumus elinikäiseen liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin. Liikunta vähentää myös altistumista epäedullisille tekijöille, jotka voivat vaarantaa lapsen tai nuoren terveyttä. (Vuori, Taimela & Kujala, 2011, s. 146.)

2.1 Liikunnan hyödyt

Säännöllinen ja riittävän fyysinen aktiivisuus tuo monenlaisia hyötyjä yksilölle. Fyysinen aktiivisuus parantaa sydän- ja hengityselinten kuntoa, vahvistaa luita, parantaa toimintakykyä, vähentää esimerkiksi nilkka- ja lonkkamurtumien riskiä sekä auttaa painonhallinnassa ja energiatasapainon ylläpitämisessä (WHO, 2018). Fyysisen harjoittelun avulla luuston massa ja lujuus lisääntyvät. Tämä ennaltaehkäisee osteoporoosiin sairastumisen riskiä.

Nuorilla fyysisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan positiivisesti tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyyn, kuntoon, ylipainoisuuden ennaltaehkäisyyn. Fyysinen aktiivisuus tuottaa terveyshyötyjä riippumatta nuoren ylipainosta tai lihavuuden asteesta. Monipuolinen liikunta vahvistaa nuorten luu- ja tukikudosta kun liikunta on tehokasta ja sisältää hyppyjä ja suunnanmuutoksia. (Ruotsalainen, 2016, s. 28.)

Kestävyysliikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä, parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa ja auttaa painonhallinnassa. Lihaskuntoa kehittävä liikunta taas parantaa lihasvoimaa, lihaskestävyyttä, kehittää notkeutta, lisää luun lujuutta ja edistää tuki- ja

liikuntaelimistön toimintaa. Liikunta myös kohentaa mielialaa ja viireystilaa, parantaa unen laatua ja helpottaa masennusoireita. (UKK-instituutti, 2018.)

Mitä enemmän lapsi tai nuori liikkuu, sitä enemmän liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sydän- ja hengityselimistön sekä aineenvaihdunnan toimintaan. Luihin kohdistuva fyysinen aktiivisuus lisää luun mineraalipitoisuutta ja luun tiheyttä. Sellainen liikunta, jossa sekä luut että lihakset työskentelevät samaan aikaan, on tehokasta. Esimerkiksi hyppiminen ja juokseminen ovat hyviä liikuntamuotoja nuorille. (WHO, 2010, ss. 18, 19.)

Nuorilla, jotka liikkuvat säännöllisesti ja liikunnan rasittavuus on kohtalaista, on vähemmän sisäelinten ympärillä olevaa rasvaa, matalampi systolinen verenpaine, matalammat seerumin triglyseridit sekä lisääntynyt insuliiniherkkyys (WHO, 2010, s. 1.) Liikuntaa harrastavat nuoret tupakoivat vähemmän kuin liikunnallisesti passiiviset nuoret, ja heidän koulumenestyksensä on parempaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, s. 102.) Liikunnan positiiviset vaikutukset näkyvät parhaiten vähiten liikkuvien keskuudessa. Heidän hyvinvointinsa parani enemmän kuin niiden, jotka harrastivat jo entuudestaan liikuntaa. (Lindlöf, 2015, s. 11.)

Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti myös ihmisen psyykkiseen terveyteen. Liikunta vähentää kielteisiä tunteita: ärtymystä, alakuloisuutta sekä haluttomuutta. Liikunta myös tuottaa mielihyvää ja virkistää sekä suorituksen aikana että sen jälkeen. Liikunta vähentää stressin vaikutuksia elimistössä ja nopeuttaa siitä palautumista. Liikunnan on myös todettu suojaavan masennukselta. (Lindlöf 2015, s. 11-12.)

Liikkuva nuori kokee oman terveytensä hyväksi ja menestyy hyvin koulussa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen ja kognitiivisiin taitoihin. Fyysinen aktiivisuus myös parantaa muistia ja keskittymiskykyä. Liikunta parantaa myös nuoren itsetuntoa sekä kohentaa mielialaa. (Rosenberg, 2014, s. 7) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti nuoren vuorovaikutustaitoihin, empatiakykyyn ja sääntöjen ja ohjeiden noudattamiseen (Ruotsalainen, 2016, s. 29)

Liikunnan avulla voidaan myös ylläpitää sosiaalisia suhteita ja kokea läheisyyden tunteita. Liikunnan voidaan myös katsoa vaikuttavan sosiaaliseen käyttäytymiseen. Se parantaa yksilön kykyä ottaa muita huomioon, yhteistyötaitoja ja sääntöjen noudattamista. Liikunta luo myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuo elämään tasapainoa. (Lindlöf, 2015, s. 12.)

2.2 Nuorten liikuntasuositukset

Liikuntasuositusten tavoitteena on biologisten, psyykkisten ja sosiaalisten terveyttä edistävien vaikutusten saavuttaminen. Liikunnan tulisi vastata lapsen ja nuoren ikää, kokoa ja kehitysvaihetta. Tärkeää on myös, että liikunta tapahtuu lapsen ja nuoren ehdoilla, on turvallista ja tuottaa myönteisiä kokemuksia ja vaikutuksia. (Vuori ym., 2011, s. 159.)

Nuoruusiässä liikunnan monipuolisuus korostuu, koska se edesauttaa fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehitystä. Liikunnan monipuolisuus vaikuttaa myös motivaation säilymiseen; kun liikunta on monipuolista, siihen ei kyllästy. Nuorten liikunnassa korostuu myös liikunnan omatoimisuus ja ehtoisuus. Nuorelle on tärkeää, että hän saa itse päättää miten liikkuu ja millaisessa ryhmässä tai seurassa. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen ja Kannas, 2008, s. 22.)

Kouluikäisten liikuntasuositukset on laadittu terveystieteiden näkökulmasta sopimaan kaikille 7-8-vuotiaille lapsille ja nuorille. Liikuntasuosituksen minimimäärää noudattamalla voidaan ehkäistä merkittävästi liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja. (Ahonen ym., 2008, ss. 17-18.) Lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa on linjaukset koskien istumisjaksoja ja ruutuaikaa. Yli kahden tunnin istumisjaksoja pitäisi välttää, ja ruutuaikaa päivässä saisi olla korkeintaan 2 tuntia. (Husu, 2011, s. 16.) Minimisuositusta noudattamalla voidaan ehkäistä terveyshaittoja, joita liikkumattomuus voi aiheuttaa, mutta hyödyn kannalta tulisi liikkua suosituksen enemmän (Forsberg & Jyrkkä, 2014, s. 15.).

Kouluikäisten tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä yleisen liikuntasuosituksen mukaan. Nuoruusiässä liikunnan minimimäärä laskee 1-1.5 tuntiin päivässä, mutta suositeltavaa olisi liikkua tunteja päivässä. Päivittäisen liikunnan olisi hyvä sisältää sykettä nostavaa liikuntaa sekä tehokasta, hengästyttävää liikuntaa. (Ahonen ym., 2008, s. 20.) Päivittäiseen liikuntaan olisi hyvä sisällyttää useita yli 10 minuutin reippaan liikkumisen jaksoja. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari, 2011, ss. 16–17.) WHO:n (2011) mukaan sen sijaan, lasten ja nuorten pitäisi harrastaa kohtalaisen tai voimakkaan intensiteetin liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä. Suurimman osan liikunnasta olisi hyvä olla aerobista liikuntaa. Tärkeää on muistaa myös liikunta, joka kohdistuu lihaksiin ja luihin. Tällaista liikuntaa olisi hyvä harrastaa 3 kertaa viikossa.

Liikuntapiirakka ohjeistaa liikkumaan monipuolisesti. (Kuva 1.) Liikuntapiirakan on tarkoitus havainnollistaa terveystieteiden liikuntasuositukset sekä esitellä monipuolisesti eri liikuntamuotoja ja lajeja. (Husu ym., 2011, s. 17.) Nuoren olisi hyvä kuormittaa lihaksia 3 kertaa viikossa esimerkiksi käymällä kuntosalilla tai pelaamalla pallopelejä, nostaa sykettä ja

hengästyä joka päivä esimerkiksi uimalla, kävelemällä reippaasti tai hölkkäämällä sekä suosia hyötyliikuntaa esimerkiksi käyttämällä portaita hissien sijaan ja liikkumalla kävellen (UKK-instituutti, n.d.).



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti, 2019).

2.3 Nuorten liikuntatottumukset

Suosituksen mukaan liikkuu vain 25 % toisen asteen opiskelijoista. Sukupuolten välillä ei ole huomattavia eroja liikunnan harrastamisessa. Pojat (15 %) tosin osallistuvat tyttöjä (10 %) enemmän urheiluseurojen toimintaan. Lukiolaiset harrastavat liikuntaa eniten verrattuna juuri koulunsa päättäneisiin tai ammattikoulun opiskelijoihin. Seuratoiminnassa on nähtävillä samanlaisia tuloksia. (Kunttu ym., 2011, s. 198.) Hyvin koulussa menestyvät nuoret liikkuvat enemmän kuin huonosti koulussa menestyvät. (Ahonen ym., 2008, s. 49.) Liikuntatottumuksia arvioidessa tulee ottaa huomioon kaikki liikunnan osa-alueet, joita ovat hyötyliikunta, kuntoliikunta ja harrasteliikunta (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, 2006, s. 120.).

Kanadalaisessa tutkimuksessa (2011) selvisi, että pojat liikkuvat päivässä keskimäärin 61 minuuttia ja tytöt puolestaan 47 minuuttia. Ylipainoiset tai lihavat pojat liikkuvat keskimäärin 44 minuuttia päivässä. Tyttöissä ei huomattu samanlaisia eroja normaalipainoisten ja ylipainoisten kesken. (Colley ym., 2011, ss. 3–4.)

2.4 Nuorten liikunnan harrastamisen syyt

Tutkimuksissa on selvitetty, mitkä tekijät vaikuttavat elinikäisen liikunnan harrastamiseen nuoruudessa. Nuoruusiän aktiivinen harrastaminen, liikunnan korkea intensiteetti, osallistuminen kilpaurheiluun, kestävyysliikunnan harrastaminen, hyvä kestävyyskunto, hyvä koettu terveys ja tyytyväisyys omaan kuntoon ja taitoihin olivat yhteydessä siihen, että nuori jatkaa myös aikuisuudessa aktiivista liikkumista. (Ahonen ym., 2008, s. 48.)

Erilaisten elämäkokemusten seurauksena liikunnan asema nuoren elämässä voi muuttua. Liikunta voi olla nuorelle väline saavuttaa hyvä kunto, toiselle tärkeintä on itsensä kehittäminen ja toiset taas nauttivat liikunnan tuomasta olostä. (Vanttaja ym., 2017, s. 18.) Eräässä tutkimuksessa nuoret kertoivat fyysisen aktiivisuutensa nousseen esimerkiksi ihmissuhteiden, olosuhteiden, harrastamisen, kehonkuvan ja terveyden sekä hyvinvoinnin takia. Omatoimisen liikunnan tärkeimmäksi tekijäksi nousi nuorten oma oivallus liikunnan tärkeydestä terveydelle ja hyvinvoinnille. (Hirvensalo ym., 2015, s. 58.)

Lapsille ja nuorille kaveri- ja vertaisryhmien merkitys on suuri puhuttaessa liikunnan harrastamisesta. Etenkin nuorille on tärkeää samastumisen ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen kannalta. Nuori hakeutuu helpommin liikunnallisen harrastuksen pariin, jos kaveripiirissä arvostetaan liikuntaa. Liikuntakiinnostukseen vaikuttavat nuorten mielestä eniten ystävät, urheiluseurat ja omat vanhemmat. Seuraavaksi yleisimmiksi liikuntakiinnostukseen vaikuttavista tekijöistä nousivat suosikkiurheilija tai suosikkijoukkue, televisio, sisarukset ja koulu. (Vanttaja ym., 2017, ss. 43–45.)

Myös koululla on oma merkityksensä kiinnostuksen heräämisessä liikuntaa kohtaan. Tutkimuksessa kuitenkin selviää, että koululiikunta ei useinkaan herätä lasten ja nuorten kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Vain 7 % vastanneista piti liikunnanopettajan vaikuttaneen heidän kiinnostukseensa heräämiseen paljon tai erittäin paljon. (Vanttaja ym., 2017, s. 54.)

2.5 Nuorten liikkumattomuus

Liikunnan on todettu vähenevän erityisesti teini-iässä ja ikävuosina 18–35. Näinä ikävuosina nuoren elämässä tapahtuu paljon muutoksia, jotka saattavat vaikuttaa liikunnan harrastamiseen ja suunnata mielenkiintoa muihin asioihin. (Vanttaja ym., 2017, s. 36.) Kansainvälisesti tarkasteltuna maailman nuorista 30-40% ei liiku tarpeeksi. Nuorista suurin osa liikkuu liian vähän, istuu liian pitkiä aikoja kerrallaan ja

ylittää ruutuajan suositukset. Liikunta vähenee murrosikäisillä nuorilla, kun lapsena aloitetut liikuntaharrastukset loppuvat. (Ruotsalainen, 2016, s. 26.) Viimeaikaisten tutkimusten mukaan nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja ylipaino sen sijaan yleistynyt. Vuonna 2000 lukiolaisista nuorista 11% oli ylipainoisia, mutta vuonna 2013 vastaava luku oli noussut 15 prosenttiin. (Vanttaja ym., 2017, s.132.) Liian vähäinen liikunta on yksi maailman merkittävimmistä kuolleisuuden johtaneista tekijöistä. Ihmisillä, jotka liikkuvat riittävästi, on 20-30% suurempi kuolemanriski kuin niillä, jotka liikkuvat tarpeeksi. (WHO, 2018.)

Kansainvälisesti lasten ja nuorten ylipaino on myös lisääntynyt. Esimerkiksi Englannissa joka neljäs lapsi ja nuori on ylipainoinen tai liihava. Myös kehitysmaissa lapset ja nuoret ovat yhä useammin ylipainoisia esimerkiksi Lähi-Idässä, Keski- ja Itä-Euroopassa ja Saudi-Arabiassa joka kuudes lapsi ja nuori on ylipainoinen. (Al-Nakeeb ym., 2012.)

Liikkumattomuus on yhteydessä ylipainoon, sydän- ja verisuonitautihin, tyypin 2 diabetekseen, paksusuolen- ja rintasyöpään, kohonneeseen verenpaineeseen, osteoporoosiin ja muihin nivel- ja luustosairauksiin (Kyyrä, 2015, s. 6.). Vähäinen liikunta on yhteydessä tunne-elämän ongelmiin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuuden ja käytöksen häiriöihin. Vähän liikkuvat nuoret kokevat myös terveytensä huonommaksi kuin enemmän liikkuvat nuoret. (Rosenberg, 2014, s. 7.)

2.5.1 Nuorten liikkumattomuuden syyt

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013, s. 77) suomalaisten nuorten yleisimmäksi liikkumattomuuden syyksi nousi ajanpuute. Vastanneista 57 % ilmoitti ajanpuutteen olevan ainakin jonkin verran merkittävä syy. Iän havaittiin olevan yhteydessä ajanpuutteen kokemiseen: 15–19 -vuotiailla prosentti on 48 % ja yli 20-vuotiailla 75 %. Toiseksi merkittävimmäksi syyksi nousi se, että nuori ei pidä liikunnasta. Negatiiviset asenteet näkyivät varsinkin 20 ikävuoden molemmiin puoliin vastauksista: 36 % vastanneista ilmoitti, ettei pidä liikunnasta.

Samassa tutkimuksessa tutkittiin myös vähäistä liikkumista selittäviä tekijöitä. Syiksi nousivat laiskuus, kilpailun epämiellyttävyys, omaa lajia ei ole löytynyt ja ajanpuute. Listalle nousivat myös epämiellyttävät kokemukset liikunnasta, tottumattomuus liikuntaan ja se, että nuori ei vain pidä liikunnasta. (Myllyniemi & Berg, 2013, s. 77.) Syitä liikkumattomuuteen voivat olla myös väsymys, energianpuute ja terveydeliset syyt. Liikkumattomuutta voivat rajoittaa myös liikuntapaikkojen puute ja muut harrastukset. (Rosenberg, 2014, s. 11.) Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa nuoret ilmoittivat haluavansa liikkua enemmän,

mutta heitä esti esimerkiksi ajanpuute, motivaation puute, koulutehtävät, sitoutumista vaativat tehtävät sekä heillä ei ollut lajia, jota varten harjoitella. (Ebben & Brudzynski, 2008, s. 5.)

Runsaalla ruutuajalla ja liian vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella ei ole todettu olevan yhteyttä tai tämä yhteys voi olla jopa positiivinen. Toisaalta liiallinen ruutu-aika vaikuttaa kielteisesti esimerkiksi metaboliiseen oireyhtymään ja painoindeksiin. (Hirvensalo ym., 2015, s. 56–57.) Kouluterveyskyselyssä (2013) kuitenkin selvisi, että mitä enemmän opiskelija vietti aikaa ruudun ääressä, sitä todennäköisemmin hän kuului vähiten liikkuviin.

2.5.2 Ylipaino

Lasten ja nuorten ylipaino on yksi 2010-luvun vakavimmista terveysongelmista maailmanlaajuisesti. Lapsuusiässä alkanut lihavuus jatkuu todennäköisesti myös varhaisaikuisuudessa ja aikuisuudessa. (WHO n.d.). Suomalaisista nuorista joka neljäs on lihava tai ylipainoinen. Ylipainoisuus ja lihavuus jatkuu todennäköisesti aikuisuuteen ja tätä kautta lisää riskiä myös sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä syöpiin. (Rosenberg, 2014, s. 17.) On arvioitu, että jopa 80% nuorista, lihavista on lihavia myös aikuisena. Tutkimuksissa on todettu lasten ja nuorten lihavuuden johtuvan fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä eikä lisääntyneen energiansaannin takia. (Aho-nen ym., 2008, s. 69.)

Ylipaino aiheutuu energian saannin ja kulutuksen välisestä epätasapainosta. Lasten lihavuudella on vaikea asettaa tarkkoja rajoja, mutta yleisesti käytössä on BMI eli body mass index, jonka avulla voidaan arvioida kehon rasvamäärää. Lapsilla ja nuorilla viitearvot määräytyvät iän ja sukupuolen mukaan ja siten muuttuvat iän myötä. (Käypä hoito-suositus, 2013.)

Lasten ja nuorten ylipainon taustalla ajatellaan olevan elinympäristön muuttuminen lihomista edistäväksi. Tämä näkyy esimerkiksi arki- ja hyötyliikunnan vähenemisenä, ruoka-annosten suurenemisena ja ravitsemussuosituksista poikkeavina kulutustottumuksina. (Käypä hoito-suositus 2013.) Lasten ja nuorten lihomisen syinä ovat myös runsaasti energiaa sisältävät välipalat, aterioiden ja juomien runsas käyttäminen sekä vähentynyt fyysinen aktiivisuus. (Vuori ym. 2011, s. 153–154.) Vähäinen fyysinen aktiivisuus sekä ruutu-aika aiheuttavat lihavuutta ja ylipainoa nuorille. Myös liian kauan istuminen yhtäjaksoisesti vaikuttaa nuorten lihavuuteen ja ylipainoon. (Rosenberg, 2014, s. 17.)

2.5.3 Liikkumattomuuden seuraukset

Lihavuus aiheuttaa terveyshaittoja jo nuoruudessa: se heikentää sydän- ja verisuoniterveyttä nostaen verenpainetta ja altistaa rasva-aineenvaihdunnan häiriöille. Lihavilla lapsilla ja nuorilla on havaittu myös enemmän tyyppin 1 ja 2 diabetesta ja astman oireita kuin normaalipainoisilla lapsilla ja nuorilla. Ylipaino vaikuttaa myös nuoren mielenäkökuvan kehitykseen, itsetuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. (Ruotsalainen, 2016, s. 23-24.)

Heikko kestävyyskunto lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin aikuisiässä. Fyysisellä aktiivisuudella ja veren rasva-arvoista HDL-kolestrolin ja kokonaistriglyserillä on huomattu yhteys. Liikkuvilla nuorilla HDL-kolestroli on korkeammalla ja kokonaistriglyseri pitoisuus pienempi. (Ahonen ym., 2008, ss. 67, 76.) Tyttöjen lapsuus- ja nuoruusiässä alkanut lihavuus saattaa altistaa munasarjojen monirakulaoireyhtymälle. Nuoruusiän lihavuus myös altistaa aikaisemmalle kuolemalle. Nuoruusiässä alkanut lihavuus altistaa metaboliselle oireyhtymälle aikuisiässä. (Käypä hoito -suositus, 2013.) Lihavuus lapsuudessa ja nuoruudessa aiheuttaa motorista kömpelyyttä, pienen aerobisen kapasiteetin suhteutettuna liikuttettavaan massaansa sekä sen, että liikunta tuntuu raskaammalta. (Vuori ym. 2011, s. 154-155.)

3 MOTIVAATION MERKITYS NUORTEN LIIKUNNASSA

Liikunnan keskeisiä tavoitteita tiedetään olevan terveys, fyysinen kunto ja toimintakyky. Näitä ei kuitenkaan tulisi käyttää liikuntaan motivoitumiseen, koska yleensä liikunnalla on yksilölle jokin muu tavoite tai toive. Liikuntaan motivoimisessa tärkeää on tarjota erilaisia liikuntamuotoja ja tapoja harrastamiseen, jotta jokainen voi löytää oman lajinsa tai tapansa harrastaa liikuntaa. (Kunttu ym., 2011, s. 197-198.)

3.1 Motivaatio

Motivaatio-käsitettä on vaikea määritellä yksiselitteisesti, mutta sen voi sanoa tarkoittavan sitä, mikä saa ihmisen tekemään eri asioita, ohjaa toimintaa ja vaikuttaa toiminnan jatkuvuuteen tai loppumiseen. Motivaation voi sanoa ohjaavan ihmistä käyttämään energiaa häntä kiinnostaviin asioihin. (Vähäsarja 2017, s. 13.) Jotta olisi mahdollista motivoitua, tarvitaan tähän myös motiiveja, joilla tarkoitetaan toiminnan psyykkisiä syitä. Motiivit voivat olla tiedostamattomia tai tiedostettuja ja niiden tarkoituksena on ylläpitää käyttäytymistä ja suunnata kohti tavoitteita. (Korkalainen & Rantala, 2014, s. 8.)

Motivaatio vaikuttaa siihen, kuinka määrätietoisesti ja sitkeästi yksilö suhtautuu siihen, mitä tekee ja keskittyy siihen. Tekemisen aikana motivaatio vaikuttaa myös siihen mitä yksilö tuntee ja ajattelee. (Tuuha, 2016, s. 14.) Motivaation syntymiseen vaikuttavat yksilön kognitiiviset tekijät ja sosiaalinen ympäristö kuten perhe ja ystävät. (Hakala, 2017, s. 15.)

3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että yksilö liikkuu liikkumisen ilosta omasta tahdostaan. Tällöin liikkumisen motiiveina voivat olla esimerkiksi liikunnan tuoma ilo ja myönteiset tunne-elämykset liikunnan kautta. (Rosenberg, 2014, s.11.) Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia yksilön kasvuun. Se on yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyyteen ja kykyyn sopeutua ympäristön asettamiin vaatimuksiin. Liikunnan tuomat pitkäaikaisvaikutukset eivät välttämättä riitä motivoimaan nuoria liikkumaan vaan liikunnan pitää olla myös hauskaa ja nautinnollista. (Saari & Törmälehto, 2013, s. 14.) Sisäistä motivaatiota lisäävät koettu itsemääräämisyksikeus koettu pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Hakala, 2017, s. 18).

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että ihmisen toimintaa ohjaavat palkkiot tai pakko. Ulkoinen motivaatio mielletään yleensä huonommaksi motivaation lähteeksi, koska liikkuminen ei tule yksilön omasta halusta eikä täten yksilölle hyvää oloa tuovaa liikuntaa. Sisäinen motivaation onkin todettu olevan pitkäaikaisempaa, ja siitä voi tulla myös pysyvän motivaation lähde. (Vähäsarja, 2017, s.14–15.) Ulkoinen motivaatio ei kuitenkaan ole aina sisäistä motivaatiota huonompi. Ulkoinen motivaatio on usein tärkeässä asemassa alkuvaiheessa, kun yksilö alkaa harjoitella. Harjoittelun jatkumisen kannalta on kuitenkin tärkeää löytää myös sisäisiä motivaation lähteitä. (Hakala, 2017, s. 19.) Ulkoisen motivaation perustana ovat erilaiset palkinnot ja kannustimet, jotka toimivat motivaatiota lisäävinä tekijöinä. Ulkoinen motivaatio syntyy tavoitteen tai paineen takia. (Kurvinen, 2017, s. 13.)

3.3 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, jotka saavat ihmisen liikkumaan ja minkä takia liikunta kiinnostaa heitä. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat monet asiat kuten ihmisen aikaisemmat kokemukset liikunnasta, pystyvyyden tunne sekä käsitys itsestä liikkujana. Liikunnan hyötyjen tulee olla haittoja suurempia, jolloin motivaatio liikuntaan syntyy. Liikuntaan motivoivia tekijöitä ovat mm. mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus. (Vähäsarja, 2017, ss. 13–14.)

Liikuntamotivaation herääminen jo lapsuudessa ja nuoruudessa opettavat liikuntataitoja ja parantaa fyysistä kuntoa, mutta myös luo pohjaa terveelle itsetunnon ja terveille elämäntavoille. (Rosenberg 2014, s. 10.) Lapsilla ja nuorilla liikuntamotivaatioon vaikuttaa vanhempien liikunnallisuus ja osallistuminen liikuntaan. Heikko fyysinen kunto, heikko terveys tai ylipaino voivat heikentää nuoren motivaatiota liikunnan harrastamiseen. (Ahonen ym., 2008, ss. 48, 52.)

Erään tutkimuksen mukaan nuorten liikuntamotiiveina ovat esimerkiksi halu pysyä terveenä, halu olla hyvässä kunnossa ja liikunnasta saatava ilo. Lisäksi tutkimuksessa korostui painon pitäminen kurissa liikunnan avulla. Yksi merkittävistä motiiveista oli myös itsensä kehittäminen ja liikunnassa onnistuminen. Varsinkin nuorille yksi tärkeimmistä motiiveista oli sosiaaliset syyt; ystävien kanssa liikkuminen oli tärkeää nuorille. (Vanttaja ym., 2017, s.73–74.)

Liikuntaan johtaneissa motiiveissa on eroja sukupuolten välillä. Nais-sukupuolen edustajat arvostavat enemmän oman kehon ja sen hyvinvoinnin sekä ulkomuodosta huolehtimista. Nuorille naisille on myös tärkeää säilyttää hyvä fyysinen olemus liikunnan avulla. Naissukupuolelle liikunnan tuoma hyvinolontunne sekä terveyteen liittyvät motiivit ovat tärkeitä. Miessukupuolelle liikunnan yksi tärkeimmistä

motiiveista oli sosiaaliset suhteet. Miehillä ajankäytön ongelmat oli yksi suurimmista liikkumattomuutta selittävistä tekijöistä. (Ponto, Pehkonen, Penttinen & Nupponen, 2015, s. 13–15.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin nuorten liikuntamotiiveja urheilevien ja kuntoliikkujien kesken. Tutkimuksesta kävi ilmi, että paljon urheilevat määrittelivät liikuntamotiiveiksi nautinnon ja osaamisen, kun taas kuntoliikuntaa harrastavat mainitsivat yleisemmin ulkonäköön liittyvät motiivit. Tutkimuksesta selvisi, että sisäinen motivaatio on urheilevien nuorien keskuudessa motiivina useammin kuin kuntoliikkujien keskuudessa ulkoinen motivaatio ohjaa käyttäytymistä. (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005, s. 88.) Toisessa yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa tutkittiin opiskelijoiden liikuntamotiiveja. Kaksi yleisintä motiivia olivat yleinen terveys ja kunnon ylläpitäminen. Seuraavaksi eniten opiskelijat ilmoittivat liikuntamotiivikseen painonhallinnan, stressin vähentämisen ja nautinnon. Viimeiseksi opiskelijat mainitsivat ulkonäön. (Ebben ym., 2008, s. 5.)

Sekä tytöt että pojat motivoituvat liikkumaan myös nautinnon, positiivisen terveyden, stressin hallinnan, ketteryuden parantamisen ja painonhallinnan takia. Lisäksi molemmat sukupuolet arvostivat liikuntamotiivina liikunnasta saatavia terveyshyötyjä. Pojat motivoituvat useammin kilpailusta, haasteista, voiman ja kestävyyskehittämisestä ja sosiaalisen tunnustuksen avulla kuin tytöt. Tytöt arvostavat lisäksi enemmän painonhallintaan liittyviä asioita liikunnassa. (Kilpatrick ym. 2005, s. 91-92.)

4 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO JA SEN MERKITYS NUORTEN LIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ

Opiskeluterveydenhuolto on toimintaa, jonka tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista opiskelijoiden terveydenhuoltoa. Opiskeluterveyden merkitys on suuri, koska nuoret ja nuoret aikuiset käyvät läpi itsenäistymis- ja aikuistumisprosessia ja samalla suorittavat tutkintoa saadakseen paremmat työelämävalmiudet. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, ss. 21–22.)

4.1 Opiskeluterveydenhuollon tehtävät ja toiminta

Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on lisätä opiskelijoiden tietoa ja taitoa terveyden ylläpitämisessä ja itsehoidossa, tukea opiskelijoita haastavassa elämänvaiheessa, vahvistaa opiskelijoiden opiskelutaitoja ja kiinnittää huomiota siihen, että opiskelijoille tarjotaan riittävästi opintojen ohjausta sekä järjestää terveyden- ja sairaanhoitopalveluita. Opiskeluterveydenhuollon tulee vastata opiskelijoiden tiedon tarpeeseen tuottamalla, jakamalla ja välittämällä kohderyhmää palvelevaa terveystietoa. Yksilöllisen neuvonnan tarpeeseen vastataan vastaanottotoiminnan, ryhmätoiminnan tai sähköisten palvelujen avulla. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden sekä ympäristön suojaavia tekijöitä ja vähentää olosuhteissa olevia altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, ss. 26, 88.)

Koulu- ja opiskeluterveyden tehtävä on edistää lasten ja nuorten terveyttä. Liikunnan määrää ja laatua tulisi seurata koko lapsen ja nuoren kouluiän ajan. On tärkeää myös ottaa huomioon liikunnan ja ravitsemuksen suhde. Liikunnan tärkeys ja välttämättömyys nuoren hyvinvoinnin kannalta tuodaan esille tiedottamalla, kannustamalla ja seuraamalla. Kouluterveyden, opettajien ja vanhempien yhteistyön tulisi olla aktiivista ja jatkuvaa. Kun huomataan nuoren liikkuvan suosituksiin nähden liian vähän, tehdään yhdessä kirjallinen ja monipuolinen suunnitelma liikunnan lisäämiseksi. (Ahonen ym. 2008, s. 40.)

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011 § 5) velvoittaa terveyskeskuksia järjestämään sairaanhoitopalvelut opiskeluterveydenhuollossa niin, että samojen opiskeluterveydenhuollon ammattihenkilöiden tulee toteuttaa opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoito. Kansanterveyslain mukaan kuntien tulee ylläpitää alueen oppilaitosten opiskelijoille opiskelijaterveydenhuoltoa, johon luetaan lukeutuvan oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta, opiskelijan terveydenhoito ja sairaanhoito sekä suun terveys. Opiskeluterveydenhuollon piiriin kuuluvat toisen asteen

opiskelijat sekä korkea-asteen opiskelijat. Opiskelijoiden terveydenhuollossa on keskeistä sairauksien hoito, mutta myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistäminen ja opiskelukykä heikentävien tekijöiden korjaaminen ja hoitaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, ss. 21, 139.)

4.2 Terveydenhuoltolaki

Terveydenhuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia ja työkykyä sekä kaventaa väestön välisiä terveyseroja ja varmistaa väestön tarvitsemien palveluiden yhdenvertaista saatavuutta, laatua ja potilasturvallisuutta. Terveydenhuoltolain tarkoituksena on lisäksi vahvistaa perusterveydenhuollon toimintaedellytyksiä ja parantaa yhteistyötä eri toimijoiden ja toimialojen välillä. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 § 2.)

Opiskeluterveydenhuollon palvelut järjestää kunta osana perusterveydenhuoltoa. Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat Terveydenhuoltolain (1326/2010 § 17) mukaan:

- Opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön terveyden edistäminen ja seuranta
- Opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen. Tähän sisältyvät 2 määräaikaista terveystarkastusta sekä yksilöllisen tarpeen mukaan kaikille opiskelijoille.
- Terveyden ja sairaanhoitopalveluiden järjestäminen, mielenterveys- ja päihdetyö, suunterveydenhuolto ja seksuaaliterveyden edistäminen.
- Erityisen tuen tai tutkimusten tarpeen aikainen tunnistaminen, tuen antaminen ja jatkotutkimuksiin ohjaaminen. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 § 17.)

4.3 Terveydenhoitajan rooli liikunnan edistämisessä

Terveydenhoitajan on tärkeää tukea nuorta jokaisessa elämänkulun vaiheessa, mutta erityisesti tukea silloin kun siirtymävaiheissa ja muutostenvaiheissa. Näissä vaiheissa liikunta yleensä vähenee. (Ahonen ym., 2008, s 52.)

Terveydenhoitajan osallistuminen erilaisiin liikuntaryhmiin asiantuntijana on hyvä huomioida, jotta tulee huomioiduksi esimerkiksi alkulämmittelyt ja venyttelyt. Terveydenhoitajan tulee osata keskustella

nuorten kanssa liikuntatavoitteista niin, että nuori kokee ne motivoiviksi. Terveystarkastajan tärkeimpänä tehtävänä on antaa terveystarkastusta nuorelle sopivalla tavalla. Terveystarkastuksen lisäksi tulee tuntee liikunnasta seuraavia haittoja, joita nuorilla ovat tapaturmat ja rasitusvammat sekä näiden vammojen ehkäisy. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, s. 122).

Terveystarkastajat tarvitsevat enemmän osaamista terveystarkastuksen antamiseen kouluissa. Laajoihin terveystarkastuksiin olisi hyvä lisätä liikunnan seuranta. Terveystarkastajan työhön kuuluu myös se, että hän osaa tunnistaa riskiryhmään kuuluvat opiskelijat ja toteuttaa heille esimerkiksi erilaisia ryhmiä. Tärkeää on myös korostaa sitä, että järjestettävät kerhot ja liikuntaryhmät olisivat mahdollisimman matalan kynnyksen palveluita ja niihin olisi kaikilla mahdollisuus osallistua. (Karvinen, Autio & Rätty, 2010, s. 17.)

Terveystarkastajien tulee osata keskustella nuoren kanssa liikunnasta niin, että yhdessä löydetään liikuntaan innostavat tavoitteet ja nuori löytää tätä kautta itseään motivoivat tavoitteet. Terveystarkastajan on tunnettava eri liikuntamuotojen vaikutukset kehoon sekä osattava kannustaa opiskelijoita liikkumaan. Liikuntaan neuvovan on hyvä osata kertoa myös liikunnan merkittävimmistä haitoista, joita ovat tapaturmat ja rasitusvammat. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, s. 122.)

Opiskeluterveydenhuollossa terveystarkastajan työ koostuu kolmesta eri osa-alueesta: ehkäisevästä terveystarkastusverkosto- ja viestintätyöstä, yksilöön kohdistuvasta työskentelystä ja vastaanottotoiminnasta. Verkosto- ja viestintätyöllä tarkoitetaan esimerkiksi päihde- ja kriisityötä ja opiskelijahuoltoon osallistumista. Yksilöön kohdistuvalla työskentelyllä tarkoitetaan esimerkiksi terveystarkastuksia ja erilaisia kursseja ja ryhmiä. Vastaanottotoiminnalla tarkoitetaan ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi sairauksien ennaltaehkäisyssä, rokotuksiin liittyvissä asioissa tai ehkäisyyn liittyvissä ongelmissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, s. 143.)

Toisella asteella terveystarkastaja tekee kaikille 1. vuoden opiskelijoille terveystarkastuksen. Tarkastuksessa keskitytään opiskelijan elämäntilanteeseen, elintapoihin, voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen sekä opiskelijan terveydentilaa opiskeluista selviämisen näkökulmasta. Terveystarkastuksessa on tarkoitus myös keskustella seksuaaliterveydestä sekä tiedottaa opiskeluterveydenhuollon palveluista. Lisäksi voidaan keskittyä yksilöllisesti opiskelijan itse esiin tuomista asioista. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, s. 103.)

4.4 Nuorten liikunnan edistäminen

Kouluilla on suuri vastuu nuorten liikunnan edistäjänä, koska se on tällä hetkellä ainut, joka tavoittaa kaikki nuoret. Koulun tarjoaman liikunnan avulla nuori voi löytää oman harrastuksensa ja sopivan ryhmän. (Rosenberg, 2014, s. 17.) WHO:n (n.d.) mukaan koulujen tulee tarjota opiskelijoille turvalliset tilat liikunnan harrastamiseen sekä mahdollisuus tarjota tiloja käytettäväksi myös koulun ulkopuolella. Koulun henkilökunnalla on suuri rooli siinä, että he kannustavat oppilaita liikkumaan välitunneilla sekä pitkien istumisjaksojen välissä olisi toiminnallista tekemistä. Tärkeää on myös ottaa nuoret mukaan suunnittelemaan liikunnallisempia koulupäiviä. (Aalto & Alatalo, 2017, s. 7.) Terveystieteiden tutkimuskeskusten toimijoiden tulee tehdä yhteistyötä terveydenhuollon, oppilaitosten ja opiskelijajärjestöjen kesken. Eri toimijat kantavat vastuun omasta erityisosaamisalueestaan ja tuovat sitä yhteiskäyttöön. Kaikille toimijoille kuuluu opiskelijoiden terveyden edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, s. 22.)

Liikuntaharrastuksiin hakeutumista helpottavat liikuntaa edistävä ilmapääsy kouluissa sekä lähellä sijaitsevat liikuntamahdollisuudet. Nuorten aktivoimiseksi tarvitaan opiskelijajärjestöjen järjestämää toimintaa, jossa nuoret voivat samalla tutustua uusiin ihmisiin ja liikkua oman henkisten ihmisten kanssa. Myös erilaiset ryhmät kuten aloittelijoiden kuntosaliryhmät toimivat nuorten liikunnan lisäämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, s. 121.) Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus on yhteydessä liikuntatunteihin. Kun opiskelijat kokevat liikuntatunnit kehittävinä ja nautintoa tuovina, sitä todennäköisemmin opiskelijat liikkuvat myös vapaa-ajallaan koulun jälkeen. (Kretschmann 2014, s. 28.)

Vanhemmilla on myös tärkeä rooli lasten ja nuorten liikunnassa. Vanhemmat voivat kannustaa ja motivoida nuorta liikkumaan. Vanhempien oma esimerkki liikunnallisesta elämäntavasta antaa lapselle hyvän esimerkin. Vanhemmat voivat auttaa lasta tai nuorta löytämään sopivan liikunnallisen harrastuksen ja kannustaa heitä kokeilemaan eri liikuntalajeja. Vanhempien rooli korostuu myös rajojen asettajana ruutuaikaan ja viihdemedian käyttöön. (Ahonen ym. 2008, s. 42.) Nuoruudessa kaverien merkitys fyysiseen aktiivisuuteen kasvaa. Kaveripiiri vaikuttaa positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen, kun nuoret liikkuvat yhdessä ja suhtautuvat positiivisesti liikuntaan. (Aalto & Alatalo 2017, s. 7.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää lukioikäisten liikuntatottumuksia, liikunnan harrastamisen syitä ja liikkumatto-
muuteen vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on tutkia myös nuorten
motivaatiota liikuntaa kohtaan ja selvittää syitä motivaation taustalla
sekä tutkia opiskeluterveyden merkitystä nuorten liikunnan edistämi-
sessä.

Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten liikuntatottumuksista etenkin
terveydenhoitajille, mutta myös koulun muulle henkilökunnalle, jotta
he pystyisivät paremmin kannustamaan nuoria liikkumaan ja tuke-
maan liikunnan harrastamisessa. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voi-
daan hyödyntää terveydenhoitajan antamassa terveysneuvonnassa.

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä haettiin vastauksia seuraaviin tut-
kimusongelmiin:

- 1) Kuinka paljon nuoret liikkuvat suosituksiin nähden?
- 2) Miksi nuoret eivät liiku?
- 3) Mistä nuoret saavat motivaation liikuntaan eli mitkä ovat liikun-
nan harrastamisen syyt?
- 4) Mikä on terveydenhoitajan ja koulun rooli nuorten liikunnallisuus-
den tukemisessa?

6 TUTKIMUKSELLISEN OSUUDEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus suoritettiin Sotungin lukiossa helmikuussa 2020 sähköisen kyselylomakkeen avulla. Nuorilta kysyttiin, miten ja kuinka paljon he liikkuvat viikon aikana. Lisäksi selvitettiin motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä liikkumattomuuden syitä. Kysymyksissä kartoitettiin myös liikunnan edistämiseen liittyviä teemoja, kuten nuorten tietämystä liikuntasuosituksista sekä koulun merkitystä nuorten liikunnan edistämisessä.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tutkimusosuus suoritettiin kvantitatiivisen tutkimuksen mukaan soveltaen. Kvantitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteitä ovat mittaaminen ja mittarin käyttäminen, tiedon käsittely ja esittäminen numeroin sekä tutkimusprosessin esittäminen ja tulosten objektiivisuus ja vastaajien suuri määrä. (Vilkka, 2014, s. 16.) Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on yleispätevyyden tavoittelu, numeraalinen mittaaminen, perusjoukon määrittäminen sekä muuttujien välisten yhteyksien tarkastelu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s. 62.) Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on esittää tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. Tutkimusmenetelmän tarkoituksena on vastata kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Määrällinen tutkimus pyrkii säännönmukaisuuksien löytämiseen aineiston kautta (Vilkka, 2014, ss. 14, 25.).

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus toteutettiin Sotungin lukiossa Vantaalla. Kysely suunnattiin kahdelle terveystiedon luokalle sekä kahdelle juuri opinnot suorittaneelle ryhmälle. Koulun terveystiedon opettaja ehdotti tutkijalle näitä tiettyjä luokkia, koska aihe sopi heidän meneillään oleviin opintoihin.

Kohderyhmän otantamenetelmänä käytettiin tarkoituksenmukaista otantaa, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkija on valikoinut osallistujat tutkimukseen sillä perusteella, että he tietävät tutkittavasta asiasta jo etukäteen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s. 112.).

Sotungin lukio on ainut lukio Vantaalla, joka tarjoaa oppilaille tavoitteellista urheiluvalmennusta eri lajeihin. Sotungin lukio on luokaton lukio, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen opiskelija kuuluu ohjausryhmään, jolla on oma ryhmänohjaaja. Ohjausryhmät koostuvat tavallista

lukiota käyvistä opiskelijoista sekä valmennusryhmiin osallistuvista opiskelijoista. (Sivistysvantaan, n.d.).

6.3 Aineistonkeruu

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kyselyä. Kyselylomake oli sähköisessä muodossa ja se oli tehty Google Formsin avulla. Kyselylomake tehtiin tätä tutkimusta varten, ja se esiteltiin neljällä lukiolaisikäisellä nuorella eri kouluista, jotka eivät osallistuneet varsinaiseen kyselyyn. Nuorten liikuntatottumuksia on tutkittu paljon, kysymyksiin on otettu mallia jo aikaisemmin toteutetuista tutkimuksista kuten THL:n kouluterveyskyselystä vuodelta 2017 sekä Nuorten vapaa-aikatutkimuksesta vuodelta 2013. Kyselylomakkeen tekoa ohjasivat aikaisemmin tehdyt tutkimukset nuorten liikunnasta sekä tutkijan hankkima luotettavaan lähteisiin perustuva teoria aiheesta.

Kysely on aineistonkeruumenetelmä, jossa kaikki kysymykset ovat kaikille samat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla esitetty. Vastaaja lukee kysymykset ja vastaa sitten niihin. Kyselyä voidaan käyttää, kun tutkimuksen kohteena on henkilö ja häntä koskevat asiat esimerkiksi mielipiteet, asenteet ja käyttäytyminen. Kyselylomake sopii aineistonkeruumenetelmäksi, kun tutkittavia on paljon ja tarkoitus on selvittää tutkittavien henkilökohtaisia asioita kuten terveyskäyttäytymistä ja koettua terveyttä. (Vilkka, 2014, s. 27–28.) Kyselylomakkeen tulee olla tutkimusilmiötä laajasti kuvaava ja täsmällinen (Kankkunen ym. 2017, s.115.).

Kyselylomaketta laatiessa tutkijan on tärkeä kiinnittää huomiota kysymysten sisältöön, kysymysten rakenteeseen ja kysymysten kattavuuteen. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota kysymysten järjestykseen; alkuun helpommat kysymykset ja loppuun vaikeammat sekä lomakkeen ulkoasuun ja pituuteen. (Kankkunen ym., 2017, s.117.)

6.4 Aineiston analyysi

Tilastollisen menetelmän valinta perustuu tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimusongelmiin. Aineiston analyysia helpottavat asianmukaisen mittarin esimerkiksi kyselyn suunnittelu ja aineiston huolellinen läpikäyminen. (Kankkunen ym., 2017, s. 131.). Määrällisen tutkimuksen tutkimusaineiston analyysi perustuu aineiston kuvaamiseen ja tulkitsemiseen. (Jyväskylän yliopisto, 2015a.)

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä on käytetty aineiston analyysimenetelmänä aineiston kuvailua. Määrällisen tutkimuksen

tutkimusaineiston analyysi perustuu aineiston kuvaamiseen ja tulkitsemiseen (Jyväskylän yliopisto, 2015a.). Havainnollistamisessa voidaan käyttää apuna frekvenssitaulukoita, erilaisia kaavioita sekä prosentteja (Jyväskylän yliopisto, 2018.). Frekvenssillä tarkoitetaan kuhunkin luokkaan kuuluvien tilastoyksiköiden lukumäärää. Tätä voidaan kuvata taulukoissa tai kuviolina. (Kankkunen ym., 2015, s.132-133.)

Tulokset analysoitiin käyttäen Microsoft Exceliä. Ensin Exceliin syötettiin suljettujen kysymysten vastaukset ja tämän jälkeen siirryttiin tarkastelemaan avoimien kysymysten vastauksia. Tässä työssä tutkimustulokset esitettiin erilaisten kuvioiden avulla sekä selittäen tekstimuodossa. Tulokset kuvattiin frekvenssien ja prosenttilukujen avulla. Apuna tulosten analysoinnissa käytettiin lisäksi Google Formsin omaa laskentataulukkoa, johon tulokset latautuivat suoraan vastaajien vastattua kyselyyn.

Avoimia kysymyksiä analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on perinteinen analyysimenetelmä, jonka avulla on mahdollista analysoida erilaisia aineistoja ja samalla myös kuvata niitä. Aineiston analyysi etenee pelkistämisen, ryhmittelyn ja luokittelun mukaan (Kankkunen, 2017, ss. 165–166). Avoimien kysymysten analysointi aloitettiin käymällä kaikki vastaukset läpi ja sitä kautta laitettiin sisältöltään samanlaiset vastaukset yhteen luokkaan. Tämän jälkeen vastaajien vastauksia pelkistettiin ja luokiteltiin eri kategorioihin. Tulosten esittämisen tukena käytetään sitaatteja kyselyn vastauksista.

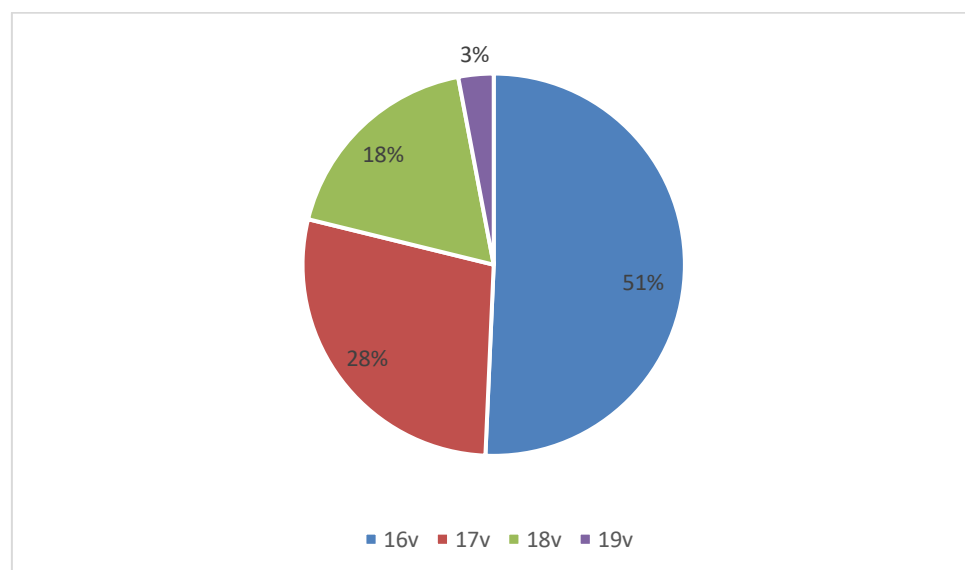
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksellisen opinnäytetyön tuloksia. Alaluissa tutkimuksen taustatietoja, nuorten liikuntatottumuksia ja liikuntasuosittelusten toteutumista, nuorten motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä opiskeluterveyden merkitystä nuorten liikunnan edistämisessä.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimuksellisen opinnäytetyön kohderyhmänä olivat lukioikäiset nuoret. Tutkimukseen osallistui 4 terveystiedon kurssiryhmää. Jokaisessa ryhmässä opiskeli noin 25 opiskelijaa. Kysely lähetettiin 104 opiskelijalle ja kyselyyn vastasi 71 opiskelijaa. Näin ollen vastausprosentiksi tuli 68,3 %.

Taustatiedoissa kartoitettiin vastaajien ikää. Vastaajista 36 oli 16-vuotiaita, 20 oli 17-vuotiaita, 13 oli 18-vuotiaita ja 2 vastaajista oli 19 vuotta täyttäneitä. (Kuvio 1.) Lisäksi kartoitettiin vastaajien sukupuolta. Vastaajista 41 (58,6 %) oli tyttöjä, 27 (38,6 %) poikia ja vaihtoehdon muu valitsi vastaajista 2 (2,9 %). Yksi vastaajista ei ollut ilmoittanut sukupuoltaan.

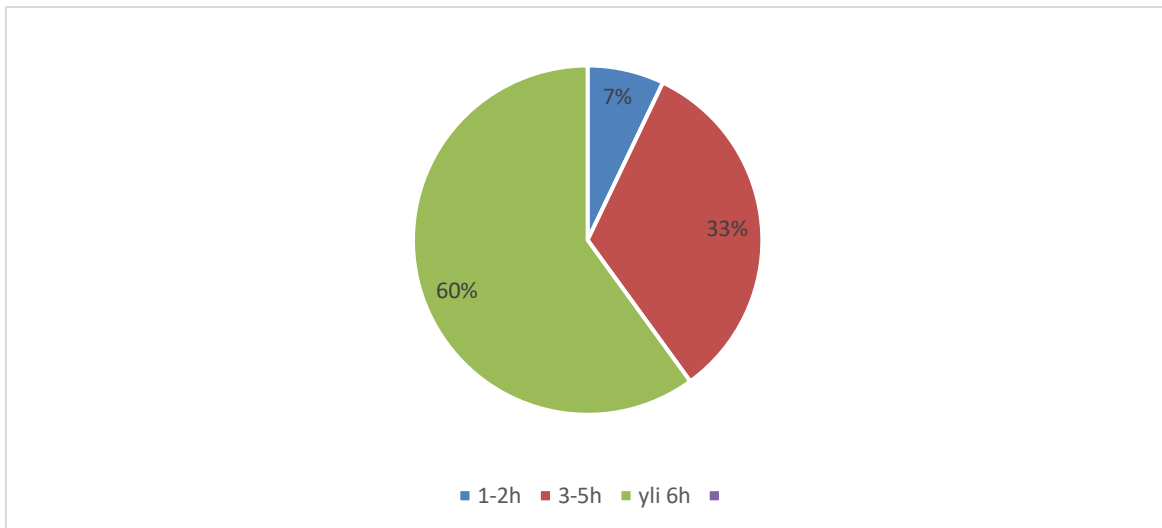


Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma.

7.2 Nuorten liikuntatottumukset ja liikuntasuosittelusten toteutuminen

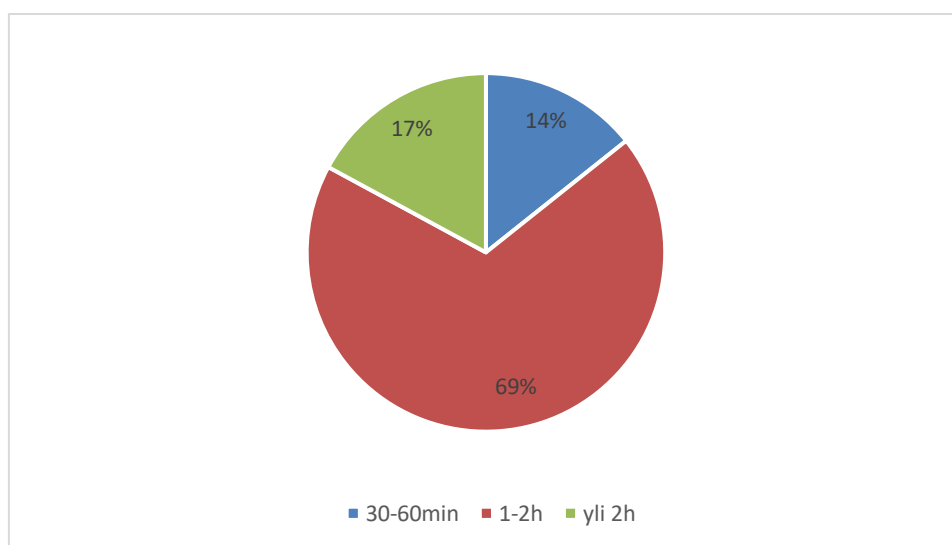
Vastaajilta kysyttiin, harrastavatko he liikuntaa. 69 (97,2 %) vastaajista vastasi kysymykseen kyllä. Vain 2 (2,8 %) vastaajista vastasi kysymykseen ei. Seuraavaksi kysyttiin, kuinka monta tuntia vastaaja liikkuu keskimäärin viikossa. Yli 6 tuntia viikossa ilmoitti liikkuvansa 42

vastaajista. 23 vastaajista ilmoitti liikkuvansa viikossa 3-5 tuntia ja 5 vastaajaa ilmoitti, että harrastaa liikuntaa 1-2 tuntia liikuntaa viikossa. Kukaan vastaajista ei ilmoittanut liikkuvansa alle 60 minuuttia viikossa. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Vastaajien viikossa harrastaman liikunnan määrä.

Vastaajilta selvitettiin, kuinka monta minuuttia he harrastavat liikuntaa kerrallaan. Vastaajista 48 ilmoitti, että harrastaa liikuntaa kerrallaan 1-2 tuntia. Yli 2 tuntia liikuntaa harrasti 12 vastaajista ja 10 vastaajaa ilmoitti harrastavansa liikuntaa 30-60 minuuttia kerrallaan ja. Kukaan vastaajista ei ilmoittanut harrastavansa liikuntaa alle 30 minuuttia kerrallaan. (Kuvio 3.)

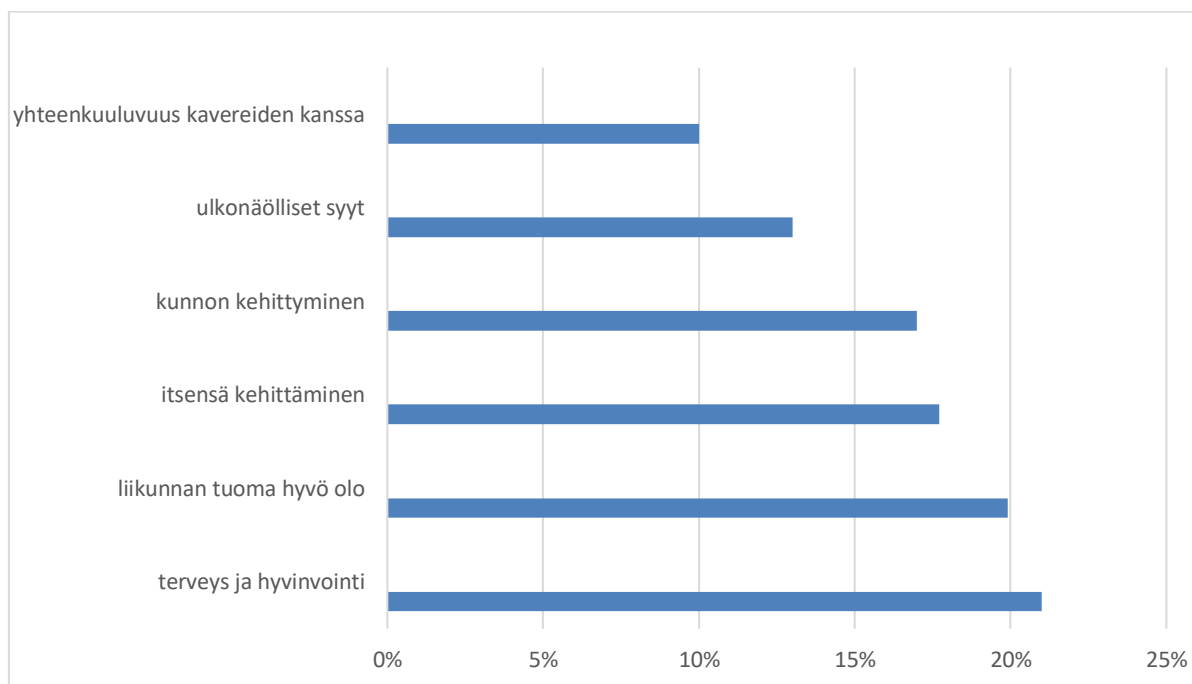


Kuvio 3. Nuorten liikunnan harrastamiseen kuluva aika kerrallaan.

Vastaajilta kysyttiin, millaista liikuntaa he harrastavat. Vastauksia kysymykseen saatiin yhteensä 129 kappaletta, kun kysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Vastaajilla oli myös mahdollisuus lisätä vastaukseksi listasta puuttuva liikuntaharrastus. 42 (32,6 %) vastaajista harrasti kuntosalilla käyntiä. Lenkkeilyä harrasti 17 (13,2 %) vastaajista ja kävelyä 15 (11,6 %) vastaajista. Joukkuelajeista jalkapalloa harrasti 12 (9,3 %) vastaajaa, salibandyä 8 (6,2 %) vastaajaa, koripalloa 7 (5,4 %) vastaajaa ja jääkiekkoa 5 (3,9 %) vastaajaa. Tanssia ja uintia harrasti 3 (4,6 %) vastaajista. Puolestaan lentopalloa harrasti 2 (1,6 %) vastaajista. 15 (11,6 %) vastaajaa oli lisännyt kysymykseen oman harrastuksensa; näiden joukossa olivat esimerkiksi ratsastus, muodostelmaluistelu sekä pyöräily.

7.3 Nuorten motivaatio liikuntaan

Seuraavaksi selvitettiin, minkä takia vastaajat harrastavat liikuntaa. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto sekä mahdollisuus lisätä henkilökohtainen syy harrastaa liikuntaa, jos mikään annetuista vaihtoehdoista ei ollut sopiva. Kysymykseen annettiin yhteensä 271 vastausta. 57 (20,8 %) vastaajaa ilmoitti harrastavansa liikuntaa terveyden ja hyvinvoinnin takia ja 54 (19,9 %) vastaajista taas vastasi harrastavansa liikuntaa liikunnan tuoman hyvän olon takia. 48 (17,7 %) vastaajaa ilmoitti itsensä kehittämisen ja 46 (17,0 %) vastaajista kunnon kehittymisen olevan tärkeitä syitä liikkua. 35 (13,0 %) vastaajaa ilmoitti, että liikkuu ulkonäöllisten syiden takia. 27 (10,0 %) vastaajaa ilmoitti, että harrastaa liikuntaa yhteenkuuluvuuden takia. 1 (0,4 %) vastaaja ilmoitti harrastavansa liikuntaa lajin huipun saavuttamisen takia, 1 (0,4 %) intohimosta omaa lajia kohtaan, 1 (0,4 %) saadakseen liikunnasta ammatin ja 1 (0,4 %) joukkueessa olevien kavereiden takia (Kuvio 4.).



Kuvio 4. Vastaajien yleisimmät syyt harrastaa liikuntaa.

Vastaajilta kysyttiin, oliko heitä kannustettu liikkumaan. 51 (73,9 %) vastasi kyllä. 18 (26,1 %) vastaajista ilmoitti, ettei heitä oltu kannustettu liikkumaan. Vastaajista 2 ei ollut vastannut ollenkaan kysymykseen. Jos liikkumaan ei ollut kannustettu, vastaajia pyydettiin siirtymään kysymykseen 11.

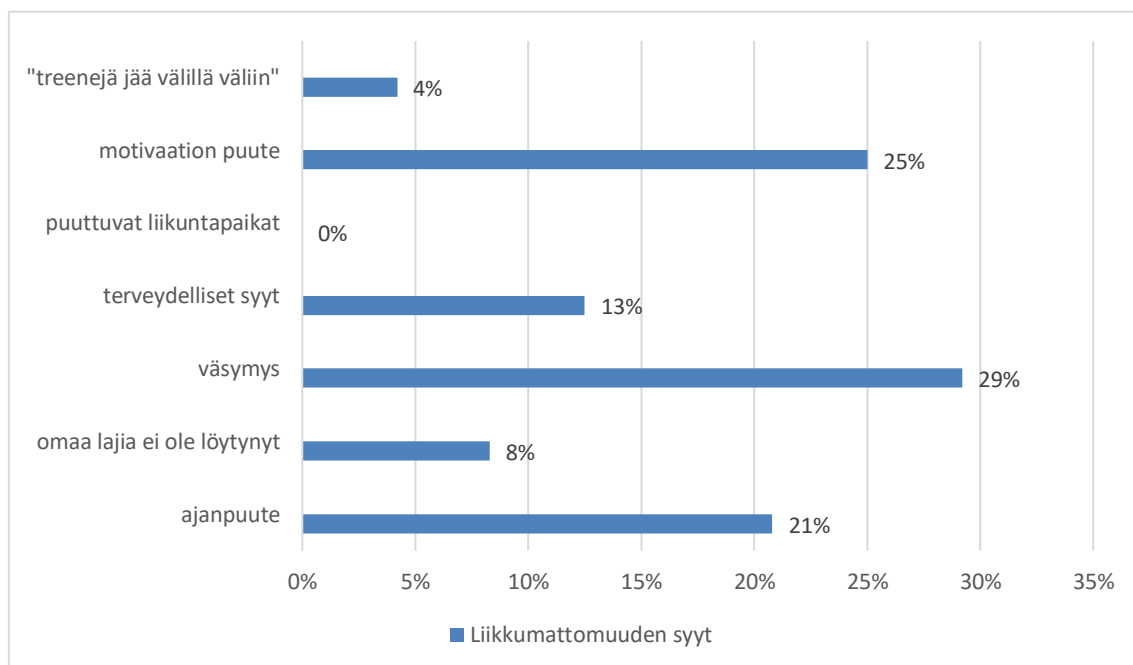
Vastaajilta selvitettiin, kenen toimesta heitä on kannustettu liikkumaan. Vastauksia kysymykseen saatiin yhteensä 76, kun vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. 51 (67,1 %) vastaajaa ilmoitti, että vanhemmat ovat kannustaneet liikunnan harrastamiseen. 17 (22,4 %) ilmoitti, että kaverit ovat kannustaneet liikkumaan. Terveystoimittaja on kannustanut 7 (9,2 %) vastaajista liikkumaan. Liikunnanopettaja on kannustanut yhtä (1,3 %) vastaajista liikkumaan.

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, kenen kanssa vastaajat harrastavat liikuntaa. Vastauksia saatiin yhteensä 116, kun vastaajilla oli mahdollisuus valita kysymykseen useampi vaihtoehto. 38 (32,8 %) vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa kavereiden ja 37 yksin (31,9 %). 28 (24,1 %) vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa joukkueen kanssa. 12 vastaajaa (10,3 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa perheenjäsenen kanssa. Yksi (0,9 %) vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa koiran kanssa.

Vastaajilta kartoitettiin sitä, miten hyvin vastaajat tuntevat UKK:n liikuntasuosituksia. 40 (56,3 %) vastaajaa ilmoitti tuntevansa UKK:n

liikuntasuositukset ja loput 31 (43,7 %) ilmoitti, ettei tunne UKK:n liikuntasuosituksia.

Vastaajilta kysyttiin syitä siihen, miksi he eivät harrasta liikuntaa. Vastaajilla oli mahdollisuus lisätä vastaukseen oma syynsä liikkumattomuudelle, jos mikään annetuista vaihtoehtoista ei ollut sopiva. Vastaajilla oli myös mahdollisuus vastata kysymykseen monta eri vastausta. Kysymykseen saatiin yhteensä 23 vastausta. 7 (30,4 %) vastaajista ilmoitti, että ei harrasta liikuntaa väsymyksen takia. 6 (26,0 %) vastaajaa ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa, koska ei ole motivaatiota. 5 (21,8 %) vastasi, ettei ole aikaa liikua. 3 (13,0 %) vastaajista ilmoitti terveydellisten syiden olevan este liikunnan harrastamiselle. Vastaajista 2 (8,8 %) taas ilmoitti, ettei omaa liikuntalajia ole löytynyt. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Nuorten liikkumattomuuden syyt.

7.4 Opiskeluterveyden merkitys nuorten liikunnan edistämisessä

Seuraavassa kysymyksessä selvitettiin, onko terveydenhoitaja ottanut liikuntatottumuksia puheeksi vastaajien kanssa. 57 vastaajaa (81,4 %) ilmoitti, että terveydenhoitaja on ottanut liikuntatottumukset puheeksi ja 13 (18,6 %) vastaajista ilmoitti, että terveydenhoitaja ei ole ottanut liikuntaa puheeksi.

Vastaajilta kysyttiin, miten terveydenhoitaja on ottanut liikuntatottumuksia puheeksi viitaten edelliseen kysymykseen. Tämä kysymys oli

vastaajille avoin kysymys ja kysymykseen oli mahdollisuus vastata omin sanoin. Kysymykseen oli vastannut vain 9 vastaajista. Vastauksissa korostui se, että terveydenhoitaja oli kysellyt nuoren liikunnasta ja kertonut liikunnan hyödyistä terveystarkastuksista. Seuraavassa vielä nuorten sanoin vastauksia:

Olen vain kertonut omasta urheilemisesta

Kysellyt harrastanko mitään ja kuinka paljon

Kertoi liikunnan hyödyistä

Vastaajilta kysyttiin, onko vastaajin lukiossa mahdollisuutta osallistua liikuntaryhmiin koulupäivän jälkeen tai harrastaa liikuntaa koulun tiloissa. 42 vastaajaa (59,2 %) vastaajista ilmoitti, ettei osaa sanoa. 24 vastaajaa (33,8 %) vastaajista ilmoitti, että koulussa on mahdollista osallistua liikuntaryhmiin tai harrastaa liikuntaa koulun tiloissa. 5 vastaajaa (7 %) vastaajista ilmoitti, ettei koulussa ole mahdollisuutta osallistua liikuntaryhmiin tai käyttää koulun tiloja liikkumiseen.

Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, mitä liikuntaryhmiä lukiossa on tai mitä liikuntaa on mahdollista harrastaa. Tämä kysymys oli avoin kysymys, johon vastaajalla oli mahdollisuus vastata omin sanoin. Kysymykseen vastasi 20 vastaajaa. Lähes kaikissa vastauksissa kävi ilmi, että lukiossa on mahdollisuus osallistua aamuvalmennuksiin monissa eri lajeissa sekä nuorten käytössä on kuntosali ja uimahalli. Seuraavassa vielä muutaman vastaajan vastaus:

Kuntosali löytyy ja uimahalli ihan vieressä ja urheilupuisto

Koululiikuntaryhmät ja kuntosali

Lukiomme antaa oppilaille mahdollisuuden ottaa koripallo-, jääkiekko-, uinti-, yleisurheilu-, jalkapallo-, hiihto- ja salibandyn urheiluvalmennus kursseja, jotka pidetään yleensä aamuisin. Sekä vapaa-ajalla tai esim. välkällä oppilaat voivat mennä salille tai pelaamaan kavereidensa kanssa joukkuepelejä tai jopa juoksemaan (koulumme takana on mahtava, rauhallinen ja suuri alue/metsä)

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten liikuntatottumuksia, motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä opiskeluterveyden merkitystä nuorten liikunnan edistämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten liikuntakäyttäytymisestä ja antaa uutta tietoa koulun henkilökunnalle ja terveydenhoitajalle nuorten liikunnasta, jotta he osaisivat edistää nuorten liikuntaa ja kannustaa nuoria liikkumaan. Opinnäytetyössäni haettiin vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

- 1) Kuinka paljon nuoret liikkuvat suosituksiin nähden?
- 2) Miksi nuoret eivät liiku?
- 3) Mistä nuoret saavat motivaation liikuntaan eli mitkä ovat liikunnan harrastamisen syyt?
- 4) Mikä on terveydenhoitajan ja koulun rooli nuorten liikunnallisuuden tukemisessa?

Tutkimuksellisen opinnäytetyön kyselyn avulla saatiin ajankohtaista tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja nuorten liikunnan harrastamisen syistä. Lisäksi kyselyn avulla saatiin selville se, että opiskeluterveydenhuollolla on oma merkityksellinen roolinsa nuorten liikunnan edistämisessä. Kyselyn avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin ja näiden vastausten avulla voidaan miettiä yhdessä terveydenhoitajan ja kouluhenkilökunnan kanssa sitä, miten nuorten liikkumista voitaisiin lisätä ja miten heitä voitaisiin kannustaa liikunnan pariin kouluissa.

8.1 Tulosten tarkastelu

Positiivinen tulos tutkimuksessa oli se, että vastanneista nuorista lähes jokainen harrastaa liikuntaa. Vain 2 vastaajaa ilmoitti, että ei harrasta ollenkaan liikuntaa. UKK:n liikuntasuosituksen (2019) nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä. Suosituksen mukaisesti vastaajista liikkui tytöistä 45 % ja pojista 79 %. Tutkimuksessa kävi ilmi myös se, että keskimäärin pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Kouluterveyskyselystä (2017) selviää, että pojista 15,1 % kertoi liikkuvansa vähintään tunnin päivässä ja tytöistä 11,1 %. Tämän kyselyn perusteella Sotungin lukion nuoret liikkuvat keskimääräisesti enemmän kuin nuoret yleisesti Suomessa. Tämän voi osaltaan selittää se, että Sotungin lukio on erikoistunut liikuntaan ja lukioon hakeutuvat ne nuoret, joita liikunta erityisesti kiinnostaa.

Kyselyyn vastanneet nuoret liikkui monipuolisesti. Suurimmalla osalla nuorista liikkumiseen kuuluu sekä kestävyysliikuntaa että

lihaskuntoharjoittelua. Kestävyysliikunta on tärkeää, koska se parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Lihaskuntoharjoittelu on myös tärkeää, koska se parantaa lihasvoimaa, lihaskestävyyttä, kehittää notkeutta, lisää luun lujuutta ja edistää tuki- ja liikuntaelimistön toimintaa. (UKK-instituutti, 2018.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013, s. 77) käy ilmi, että merkittävin liikuntaa estävä tekijä nuorilla on ajanpuute. Toiseksi yleisin syy liikkumattomuudelle oli se, ettei nuori pidä liikunnasta. Kyselyssäni vastaajat vastasivat väsymyksen (29,2 %) ja ajanpuutteen (25 %) olevan 2 merkittävintä syytä liikkumattomuudelle. Myös yhdysvaltalaisen Ebben ja Brudzynskin (2008) tutkimuksesta selviää, että yleisin liikkumattomuuden syy on ajanpuute, mutta heidän tutkimuksessaan nousivat esiin myös motivaation puute ja väsymys. Tulokset ovat samansuuntaisia, osaltaan sen takia, että ajanpuute on nuorilla aikuisilla yleistä, koska siinä iässä tulee velvoitteita, jotka on hoidettava päivän aikana. Syyt ovat ymmärrettävä, koska lukiossa on paljon koulutöitä ja ne vievät myös paljon aikaa nuorelta. Vaikka tulokset ovatkin samansuuntaisia muiden aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa, kysymykseen oli vastannut vain 14 vastaajaa.

Ebben ja Brudzynski (2008, s. 5) tutkivat tutkimuksessaan, mikä saa nuoret liikkumaan. Kaksi isointa syytä liikkuu nuorten keskuudessa olivat terveys ja hyvinvointi. Seuraavaksi yleisimmät liikuntamotiivit olivat liikunnan tuoma ilo ja hyvä kunto. Kyselyn tulosten perusteella myös Sotungin lukion nuoret arvostavat liikunnan hyötyjä liittyen hyvinvointiin ja terveyteen (yli 80 % vastaajista). Seuraavaksi yleisimmät syyt olivat myös liikunnan tuoma ilo ja itsensä kehittäminen. Nuoret selvästi arvostavat omaa terveyttään ja ymmärtävät myös liikunnan merkityksen hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan tärkeys onkin ollut paljon esillä esimerkiksi mediassa, jonka vuoksi myös nuorten tietämys liikunnasta on varmasti lisääntynyt.

Vanttajan ym. (2017, s. 44) tutkimuksesta selviää, että 40 % nuorista pitää kavereita tärkeänä liikunnan harrastamisen syynä. Myös kyselyyn vastanneista nuorista saman verran pitivät kavereita merkittävänä liikunnan harrastamisen suhteen. Yhteenkuuluvuus nuoruusiässä on tärkeää, jonka vuoksi myös liikunnan kautta haetaan omaa itseä kaveriporukoissa.

Kouluterveydenhuolto vastaa osaltaan jokaisen koululaisen ja nuoren terveyden edistämisestä. Tähän kuuluu lapsen ja nuoren liikunnan laadun ja määrän seuranta. (Ahonen, 2008, s. 40.) Erityisesti terveydenhoitajan tehtävä on antaa liikuntaan liittyvää terveysneuvontaa sekä löytää nuoren kanssa yhdessä liikuntaan motivoivia tekijöitä sekä kannustaa kokeilemaan monipuolisesti eri lajeja ja liikuntamuotoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, s. 122–123.) Kyselyssä kävi ilmi

se, että terveydenhoitaja on keskustellut liikunnasta vain joka viiden-
nen vastaajan kanssa. Ilmiönä tämä on huolestuttava, koska tervey-
denhoitajan työnkuvaan kuuluisi nuoren elintapojen kartoittaminen
kokonaisvaltaisesti. Tulokset kertovat osaltaan mahdollisesti myös
siitä, että terveydenhoitajat tarvitsevat enemmän koulutusta ja tukea
liikunnan terveyshyödyistä keskustelemiseen. Vastanneet nuoret ovat
myös saattaneet kokea, ettei terveydenhoitaja ole ottanut liikuntaa
puheeksi riittäväksi ja ovat voineet toivoa terveydenhoitajan kertovan
liikunnasta enemmän.

WHO:n (2019) mukaan koulujen tehtävä on järjestää nuorille turvalli-
sia paikkoja, joissa liikuntaa voi harrastaa niin koulupäivän aikana kuin
vapaa-ajallakin. Myös sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2006, s. 121) suo-
sittelee, että koulut tarjoaisivat monipuolisia harrastusmahdollisuuk-
sia nuorille, jotta jokainen voisi löytää itseään kiinnostavan liikunta-
harrastuksen. Kyselyyn vastanneista 60 % ei osannut sanoa, järjes-
tääkö koulu liikuntaryhmiä tai onko koulussa mahdollisuus harrastaa
koulun tiloissa liikuntaa. Olisi hyvä, jos koulu pystyisi tiedottamaan
paremmin nuoria siitä, mitä liikuntaa koulun tiloissa voi harrastaa.
Kuitenkin yli 30 % vastanneista tiesi, että koululla on mahdollista har-
rastaa liikuntaa. Tämä kertoo mahdollisesti siitä, että tieto kulkee
niille opiskelijoille, jotka ovat itse olleet aktiivisia asian suhteen ja
osanneet kysyä esimerkiksi opettajilta. Tärkeää kuitenkin olisi se, että
tieto menisi kaikille nuorille ja vähemmänkin liikkuville nuorille. Vas-
taajista moni tiesi varmasti liikuntaryhmistä ja muista mahdollisuuk-
sista myös urheiluvalmennusten kautta, joihin lukiossa on mahdollista
osallistua.

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen aineiston tulee pysyä anonyyminä koko tutkimusproses-
sin aikana ja myös sen jälkeen. Henkilötietolaki ja Laki viranomaisten
toiminnan julkisuudesta ohjaavat sitä, että tutkimus pysyy anonyy-
minä koko tutkimusprosessin ajan. Lainsäädännöllä pyritään siihen,
että henkilötietoja kerätään, käytetään, säilytetään ja luovutetaan oi-
kealla tavalla. (Vilkka, 2014, s. 93.) Anonymiteetti säilyi koko tutki-
muksen ajan. Vain tutkija näki tulokset eikä tutkijallakaan ollut mah-
dollisuutta nähdä yksittäisten vastaajien tietoja ohjelman kautta,
koska tutkimus toteutettiin nimettömästi. Tulosten läpikäynnin jäl-
keen tulokset poistettiin Google Forms -ohjelmasta sekä Microsoft Ex-
celistä.

Tutkijan tulee huolehtia tutkittavien tietosuojasta eli kunnioittaa tut-
kittavien yksityisyyttä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkitta-
vien yksityisyydensuojaa ei loukata ja henkilötiedot suojataan. Tutki-
muslomakkeiden anonymisointi on osa tutkittavien oikeuksia. Tutki-
muksen jälkeen tulokset tulee hävittää, säilyttää, muuttaa tai

muokata. (Vilkkä, 2014, ss. 95–96.) Tutkimuksen eettisyyden kannalta tulee ottaa huomioon, että tutkimusaineiston kerääminen ei aiheuta haittaa tutkittaville. Aineiston kerääminen tapahtui sähköisen kyselylomakkeen täyttämisen kautta eikä kyselyyn vastaamisesta ei myöskään koitunut mitään harmia vastaajalle. Eettisyyttä pohdittaessa, tutkijan tulee ottaa huomioon myös, että tarvittavat tutkimusluvut on hankittu. (Vilkkä, 2014, s. 99.). Ennen tutkimuksen suorittamista, Sotungin lukion rehtorilta pyydettiin kirjallinen lupa tutkimuksen suorittamiseen koululla. Suostumuksessa rehtori antaa luvan tutkijalla tehdä kyselyn koululla.

On tärkeää ottaa huomioon myös se, että tutkittavat ovat saaneet riittävän informaation tutkimukseen osallistumiseen liittyen (Vilkkä 2014, s. 99). Ennen tutkimusta vastaajilla oli nähtävissä lyhyt saatekirje tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Saatekirje sisälsi myös ohjeet kyselyyn vastaamisesta.

Tutkittavilla on oikeus kuulla tutkimuksen tuloksista sekä heillä on oikeus nähdä tulokset selkeästi esitettynä tulosten analysoinnin jälkeen (Vilkkä 2014, s. 99). Tutkimuksellisen opinnäytetyön valmistuttua, tutkija esittää opinnäytetyön Zoom -palvelun avulla etänä. Mahdollisuuksien mukaan myös Sotungin lukion henkilöstö voi osallistua tilaisuuteen etäyhteyden kautta.

Helsingin julistus (1964) ottaa kantaa haavoittuviin ryhmiin, joilla tässä tapauksessa sekä hänen huoltajansa tai edunvalvojansa suostumus. Koska osa tutkittavista oli alaikäisiä, niin kaikille tutkimukseen osallistuvien vanhemmille lähetettiin lyhyt saatekirje siitä, mitä kyselyssä tutkitaan ja kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista sekä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. Saatekirje lähetettiin Wilma-viestin avulla. Saatekirjeessä myös pyydettiin vanhempaa ilmoittamaan opettajalle, jos ei halua nuoren osallistuvan tutkimukseen.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Keskeisiä käsitteitä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ovat reliabileetti ja valideetti (Saarinen-Kauppinen & Puustinen, 2006.). Reliabileetillä tarkoitetaan sitä, miten luotettavasti käytetty mittari mittaa haluttua ilmiötä. Reliabileettiä voidaan arvioida esimerkiksi toistamalla mittaus. (Tilastokeskus, n.d. a). Reliabileetillä on tarkoitus kuvata tutkimuksen johdonmukaisuutta ja toistettavuutta. (Jyväskylän yliopisto, 2015b.) Valideetilla tarkoitetaan sitä, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä oli alun perin tarkoituskin mitata. (Tilastokeskus, n.d. b).

Ulkoinen validiteetti tarkoittaa taas sitä, kuinka hyvin saadut tulokset voidaan yleistää myös tutkimuksen ulkopuoliseen perusjoukkoon. (Kankkunen, 2013, s.189.) Sisäinen validiteetti tarkoittaa sitä, että tulokset johtuvat vain asetelmasta eikä muista sekoittavista tekijöistä (Kankkunen ym., 2017, s. 195). Tässä tutkimuksessa tutkittiin lukioikäisiä nuoria, mutta tuloksia voidaan pitää vain suuntaa antavina, koska otoskoko oli kuitenkin melko pieni ja kohderyhmä koostui mahdollisesti runsaasti liikkuvista nuorista verrattuna ns. normaaliin luki-oon. Validiteetti toteutui hyvin tutkimuksessa, koska tutkija sai vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Kun pohditaan sitä, mittaako käytetty mittari oikeaa ilmiötä, niin arvioidaan, onko mittari riittävän kattava. Tutkimusilmiön kaikki osa-alueet tulisi pystyä mittaamaan samalla mittarilla. On myös hyvä tarkastella sitä, onko tutkimusilmiö rajattu tarpeeksi selvästi, jotta sitä voi mitata luotettavasti. (Kankkunen ym., 2017, s. 190.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös kyselylomakkeen esitestausta. Esitestaaminen tapahtuu ennen varsinaista tutkimusta ja se toteutetaan pienemmällä vastaajajoukolla. Esitestaamalla voidaan arvioida mittarin luotettavuutta ja toimivuutta. Mittarin esitestaaminen korostuu, jos mittari on uusi ja se on kehitetty juuri kyseistä tutkimusta varten. (Kankkunen & Vehviläinen, 2013, s. 191.) Ennen kyselyn suorittamista, kyselylomake esitestattiin neljällä lukioikäisellä nuorella. Tämä lisää omalta osaltaan myös tutkimuksen luotettavuutta. Esitestaamisen jälkeen kysymyksiä vielä muutettiin niin, että kysymykset ovat olivat helpommin ymmärrettävissä.

Kyselyyn osallistuneet vastaajat oli valittu osallistumaan kyselyyn tarkoituksenmukaisen otoksen kautta soveltaen. Koska tutkittavat käyvät liikuntaan painottuvaa lukiota, on mahdollista, että vastaajat eivät edusta normaalia perusjoukkoa vaan edustavat suhteessa enemmän liikkuvia nuoria. Terveystiedon opettaja ehdotti kyselyyn sellaisia ryhmiä, jotka todennäköisimmin vastaavat kyselyyn ja ovat paikalla koulussa.

Kyselylomakkeen kysymykset oli pyritty muotoilemaan niin, että ne olivat selkeitä ja mahdollisimman lyhyesti ilmaistu. Kyselylomake pyrittiin pitämään myös lyhyenä, jotta vastaaja jaksaa siihen paneutua kunnolla. Pääsääntöisesti tutkijasta vaikutti, että vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset oikein ja tätä kautta tutkimuksen tuloksia voi pitää luotettavana ja yleistettävänä. Kysymyksessä, jossa vastaajilta kartoitettiin miksi he eivät harrasta liikuntaa, vastauksia oli tullut vain 14 (19,7 %). Syynä tähän voi mahdollisesti olla kysymyksen epäselvä muotoilu; vastaajat ovat saattaneet ymmärtää kysymyksen koskevan vain heitä, jotka eivät liikuntaa harrasta. Koska vastaajamäärä jäi pieneksi niin tulokset kysymyksestä eivät ole luotettavia. Kuitenkin

monien tutkimusten perusteella, samat syyt nousevat esille tarkasteltaessa nuorten liikkumattomuutta. Täten tuloksia voidaan pitää jokseenkin luotettavina.

Myös avoimissa kysymyksissä vastaajamäärät jäivät pienemmiksi kuin suljetuissa kysymyksissä. Kysymyksessä, jossa kysyttiin vastaajilta, miten terveydenhoitaja on ottanut liikunnan puheeksi, vastauksia tuli vain 9 (12,7 %). Toiseen avoimeen kysymykseen, jossa kartoitettiin mitä liikuntaryhmiä lukiossa on, niin vastauksia tuli 20 (28 %). Vastaajat eivät mahdollisesti kokeneet avoimia kysymyksiä pakollisiksi vastata, koska niihin tuli selittää asioita omin sanoin. Vastaajat ovat saattaneet myös kokea, että eivät osaa vastata mitään näihin kysymyksiin ja sen takia jättäneet kokonaan vastaamatta.

8.4 Oppimisprosessi

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tekeminen opetti paljon. Teoreettisen viitekehyksen luominen ennen kyselyn varsinaista miettimistä antoi paljon viitteitä siitä, mitä vastaajilta kannattaa kysyä ja mitä asioita itse kyselylomakkeen suunnittelussa tulee ottaa huomioon.

Aiheen tiivistäminen oli aluksi vaikeaa, mutta loppujen lopuksi löytyi runsaista lähteistä juuri tähän opinnäytetyöhön sopivat lähteet. Teorian kirjoittaminen opetti minulle luotettavien lähteiden etsimisestä paljon. Teorian pohjalta oli helpompi lähteä laatimaan myös kyselylomakkeen kysymyksiä.

Kyselylomakkeen tekeminen oli uutta eikä tietoaakaan sen tekemisestä alun perin ollut. Kuitenkin kyselylomakkeen tekemisen teoriaan perehtymisen avulla pystyi luomaan selkeän ja tutkimuskysymyksiin vastauksia antavan kyselylomakkeen. Raportin kirjoittaminen ja tulosten läpikäynti oli mielenkiintoista ja opetti kirjoittamaan hyvää asiatekstiä ja ilmaisemaan asiat mahdollisimman lyhyesti ja selkeästi.

Tutkimuksellisen opinnäytetyön kohdalla huomasi sen, että se vie paljon aikaa ja opinnäytetyön valmistumisen arvioiminen on vaikeaa. Teoreettisen viitekehyksen luominen vei monta kuukautta sekä tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttavan teorian hallitseminen ja kirjoittaminen myös. Myös kommunikointi tilaajan kanssa oli ajoittain haastavaa ja opinnäytetyön eteneminen hidastui sen vuoksi. Kaiken kaikkiaan tutkimusprosessi opetti paljon myös priorisointitaitoja ja aikatauluttamista.

8.5 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat

Vaikka Sotungin lukion nuoret liikkuiivatkin kyselyn mukaan riittävästi, olisi tarpeellista tutkia myös liikuntasuositusten toteutumista esimerkiksi lukiossa, jossa ei ole painotusta liikuntaan. Tulokset voisivat olla erilaisia kuin tässä kyselyssä saadut tulokset. Olisi myös mielenkiintoista ja tärkeää tehdä samantapaisia tutkimuksia myös hieman vanhemmille opiskelijoille esimerkiksi ammattikorkeakouluissa, jotta nähtäisiin miten liikuntatottumukset iän mukana mahdollisesti muuttuvat.

Tästä tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä saatiin hyvä pohja nuorten liikunnan tutkimiseen. Jatkotutkimusaiheena voisi olla terveydenhoitajan ja kouluhenkilökunnan kokemukset nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Tätä kautta voitaisiin paremmin miettiä mitä kouluissa voitaisiin tehdä nuorten liikunnan edistämiseksi. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla myös kyselyn syventäminen erityisesti siihen millaista liikuntaa nuoret harrastavat, hyötyliikunnan määrään sekä paikallaan olo aikaan.

Jonkinlainen koulutus terveydenhoitajille erityisesti liikunnasta olisi varmasti hyvä. Terveydenhoitajillakin olisi sen myötä enemmän tietoa liikunnasta, sen hyödyistä ja myös siitä, miten nuoria voi neuvoa ja motivoida liikunnan pariin.

LÄHTEET

Aalto, R. & Alatalo, A. (2017). *"En olisi välttämättä tässä ilman vanhempieni tukea" Vanhempien rooli nuorten liikuntaharrastuksessa*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Haettu 8.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201709193765>

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O. & Kannas, L. (2008.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Haettu 13.5.2019 osoitteesta [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Al-Nakeed, Y., Lyons, M., Collins, P., Al-Nuaim, A., Al-Hazzaa, H., Duncan, M. & Nevill, A. (2012). Obesity, Physical Activity and Sedentary Behavior Amongst British and Saudi Youth: A Cross-Cultural Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2012 Apr; 9(4): 1490–1506. <https://doi:10.3390/ijerph9041490>

Colley, R., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, L., Clarke, J. & Tremblay, M. (2011). Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. Statistics Canada, Catalogue no. 82-003-XPE • Health Reports, Vol. 22, no. 1, March 2011. Haettu 4.10.2019 osoitteesta [https://www.researchgate.net/profile/Ian_Janssen/publication/51067924_Physical activity of Canadian children and youth Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey/links/0fcfd4fbd76fb0d3ae000000/Physical-activity-of-Canadian-children-and-youth-Accelerometer-results-from-the-2007-to-2009-Canadian-Health-Measures-Survey.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ian_Janssen/publication/51067924_Physical_activity_of_Canadian_children_and_youth_Accelerometer_results_from_the_2007_to_2009_Canadian_Health_Measures_Survey/links/0fcfd4fbd76fb0d3ae000000/Physical-activity-of-Canadian-children-and-youth-Accelerometer-results-from-the-2007-to-2009-Canadian-Health-Measures-Survey.pdf)

Ebben, W. & Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology*. Haettu 4.10.2019 osoitteesta <https://www.asep.org/asep/asep/Ebben-JEPonlineOctober2008.pdf>

Forsberg, C. & Jyrkkä, I. (2014.) *Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Haettu 19.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201405081640>

Hakala, T. (2017). *Vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavien ai-kuisten liikuntamotivaatio*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201701161160>

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Solasuo, M. (2019). *Oikeus liikkua. Lasten -ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto Valtion nuorisoneuvosto Nuorisotutkimusverkosto. Haettu 4.10.2019 osoitteesta <https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aika-tutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>

Hirvensalo, M., Hankonen, N., Autio, K., Jussila, A., Kostamo, K., Kaaja, E. & Malvela, M. (2015). Liikkujaksi, mutta miten? *Liikunta ja tiede* vol. 52, 2-3, ss. 56–59.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. (2011.) *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-034-6>

Jyväskylän yliopisto (2018). Kyselyiden analysointi. Digipalvelut. Haettu 15.12.2019 osoitteesta https://www.jyu.fi/digipalvelut/fi/ohjeet/korppi-ohjeet/kyselyt/kysely_analysointi

Jyväskylän yliopisto (2015a). Määrällinen analyysi. Aineiston analyysimenetelmät. Haettu 15.12.2019 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmät/maarallinen-analyysi>

Jyväskylän yliopisto (2015b). Tutkimuksen toteuttaminen. Haettu 15.12.2019 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Jyväskylän yliopisto (2018). Kyselyiden analysointi. Digipalvelut. Haettu 15.12.2019 osoitteesta https://www.jyu.fi/digipalvelut/fi/ohjeet/korppi-ohjeet/kyselyt/kysely_analysointi

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karvinen, J., Rätty, K. & Autio, S. (2010.) *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. Nuori Suomi ry. Haettu 24.5.2019 osoitteesta <https://docplayer.fi/12072-Haasteena-liikkumattomat-lapset-ja-nuoret.html>

Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartolomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal Of American college health*. 54(2). <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>

Korkalainen, S. & Rantala, E. (2014.) *Koululiikuntamotivaation, tavoiteorientaation ja koululiikunnassa viihtymisen muutokset peruskoulusta lukioon*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Haettu 19.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201412043428>

Kretschmann, R. (2014). Student motivation in physical education – The evidence in a nutshell. *Acta Kinesiologica* 8. Haettu 8.10.2019 osoitteesta <https://pdfs.semanticscholar.org/a606/9758f3980712fbbd954c2a757d9885ab59ef.pdf>

Kurvinen, K. (2017). *Liikuntateknologian vaikutus liikuntamotivaatioon*. Kandidaatintutkielma. Tietojärjestelmätiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201706042657>

Kyyrä, A. (2015.) *Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja nukkumistottumukset*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Haettu 24.5.2019 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46703/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201508252753.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Haettu 15.12.2019 osoitteesta https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html

Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus. (2013). Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Haettu 4.10.2019 osoitteesta <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50034#readmore>

Lindlöf, H. (2015). *Liikunta terveyden edistäjänä lukion terveystiedon oppikirjoissa*. Pro Gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Haettu 4.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201512224126>

Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013.) *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus*. Nuorisotutkimusseura. Haettu 19.5.2019 osoitteesta https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria_liikkeell_verkko.pdf

Ponto, E., Pehkonen, M., Penttinen, S. & Nupponen, H. (2015). Nuoren ai-kuisen liikunnan motiivina hyvä olo – esteenä kiireinen arki. *Liikunta ja tiede* vol. 47, 4, s. 11–16.

Rosenberg, S. (2014). *Miksi nuoret harrastavat liikuntaa tai eivät harrasta liikuntaa? Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukio-lasten käsityksiä liikunnan harrastamisesta*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Tampereen yliopisto. Haettu 13.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201411212340>

Ruotsalainen, H. (2016.) *Elintapaohjausinterventioiden vaikuttavuus ylipainoisten ja lihaviiden nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja elintapamuutokseen sitoutumiseen*. Väitöskirja. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1351. Haettu 16.5.2019 osoitteesta http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Saari, J. & Törmälehto, M. (2013). *Nappaako liikunta? Laadullinen tutkimus liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden muutoksista seitsemän yläkouluikäisen kokemana*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201306041885>

Sivistysvantaa (n.d.a). *Ryhmänohjaajat*. Haettu 10.3.2020 osoitteesta <https://sivistysvantaa.fi/sotunginlukio/artikkelit/esittely/yhteystiedot/ryhmanohjaajat.html>

Sosiaali -ja terveysministeriö (2006). *Opiskeluterveydenhuollon opas*. Sosiaali -ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Haettu 16.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225553>

TeKo. (n.d.) *Suomalaisten nuorten liikunta*. Terve koululainen. Haettu 19.2.2020 osoitteesta <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/suomalaisen-nuoren-liikunta/>

THL. (2017). Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: harrastaa liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin, %. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 13.5.2019 osoitteesta https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#

Tilastokeskus (n.d.a). *Reliabiliteetti*. Tietoa tilastoista: käsitteet. Haettu 15.12.2019 osoitteesta . <https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>

Tilastokeskus (n.d.b). *Validiteetti*. Tietoa tilastoista: käsitteet. Haettu 15.12.2019 osoitteesta <https://www.stat.fi/meta/kas/haku.html?ai-healue=&q=Validiteetti>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 1326/2010. Haettu 16.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P17>

Tuuha, H. (2016). *Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttava motivaatio itsemääräämisteorian näkökulmasta*. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20161163>

UKK-instituutti. (2018). Liikunnan vaikutukset. Tietoa terveysliikunnasta. Haettu 8.10.2019 osoitteesta <https://www.ukkinstituutti.fi/tieto-terveysliikunnasta/liikunnan-vaikutukset>

UKK-instituutti. (n.d.) Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille. Haettu 13.5.2019 osoitteesta <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten-ja-nuorten-liikuntasuositukset>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017.) Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Haettu 19.5.2019 osoitteesta http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Vilka, H. (2014). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (2011). *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vähäsarja, M. (2017.) *Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden liikuntaharrastus, liikuntamotivaatio ja harrastuksen esteet yliopistoliikunnan palveluissa*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Haettu 19.5.2019 osoitteesta <https://www.korkeakoululiikunta.fi/fi/tiedostot/mikael-vahasarjan-gradu.pdf>

Wiss, K., Frantsi-Lankia, M., Koskinen, H. & Sarinto, V. (2012). *Neuvola-toiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten ehkäisevä suun terveydenhuolto 2011. Asetuksen (338/2011) toimeenpanon seuranta ja valvonta*. Raportti 71/2011. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 8.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-356-7>

WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Haettu 4.10.2019 osoitteesta https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=D983B4AB5B5729F6DA1C2327042ABBE3?sequence=1

WHO. (2018). Physical activity. World Health Organization. Haettu 4.10.2019 osoitteesta <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

WHO (n.d.). Childhood overweight and obesity. Global Strategy On Diet, Physical Activity and Health. World Health Organization. Haettu 4.10.2019 osoitteesta <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

Saatekirje vanhemmille

Hyvä lukiolaisen vanhempi! Olen Pinja Frilander, terveydenhoitajaopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä lukiolaisten liikuntakäyttäytymisestä ja opiskeluterveydenhuollon merkityksestä liikunnallisuuden edistäjänä. Opinnäytetyön yhtenä osana suoritan lukiossanne tämän kyselyn. Kyselyn tarkoituksena on selvittää lukioikäisten liikuntatottumuksia, liikunnan harrastamisen syitä ja liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on tutkia myös nuorten motivaatiota liikuntaa kohtaan ja selvittää syitä motivaation taustalla.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaukset kerätään anonyymisti. Pyydän, että ilmoitatte opettajalle, mikäli ette halua lapsenne osallistuvan tutkimukseen mahdollisimman pian. Vastaukset säilytetään niin, että kukaan ulkopuolinen ei voi päästä käsiksi vastauksiin ja vain opinnäytetyön tekijä tulee käsittelemään vastauksia. Opinnäytetyön esittely järjestetään lukiolla keväällä 2020, johon myös vastaajilla on mahdollisuus tulla kuulemaan kyselyn tuloksista. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan opinnäytetyöpankissa Theseuksessa, osoitteessa theseus.fi. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 15 minuuttia. Kysymyksiin vastataan joko rengastamalla parhaiten sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle. Jos sinulla on kysymyksiä liittyen kyselyyn, voit laittaa kysymyksesi sähköpostiin osoitteeseen pinja.frilander@student.hamk.fi

Opinnäytetyön sähköinen kyselylomake kuvina

Kyselylomake

Hyvä lukiolainen! Olen Pinja Frilander, terveydenhoitajaopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä lukiolaisten liikuntakäyttäytymisestä ja opiskeluterveydenhuollon merkityksestä liikunnallisuuden edistäjänä. Opinnäytetyön yhtenä osana suoritan lukiossanne tämän kyselyn. Kyselyn tarkoituksena on selvittää lukiolaisten liikuntatottumuksia, liikunnan harrastamisen syytä ja liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on tutkia myös nuorten motivaatiota liikuntaa kohtaan ja selvittää syytä motivaation taustalla.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaukset kerätään anonymisti. Vastaukset säilytetään niin, että kukaan ulkopuolinen ei voi päästä käsiksi vastauksiin ja vain opinnäytetyön tekijä tulee käsittelemään vastauksia. Opinnäytetyön esittely järjestetään lukiolla keväällä 2020, johon myös vastaajilla on mahdollisuus tulla kuulemaan kyselyn tuloksista. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 15 minuuttia. Kysymyksiin vastataan joko rengastamalla parhaiten sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle. Jos sinulla on kysymyksiä liittyen kyselyyn, voit laittaa kysymyksiä sähköpostiin osoitteeseen pinja.frilander@student.hamk.fi.

1. Ikä

☐ 16

☐ 17

☐ 18

☐ Muu: _____

2. Sukupuoli

☐ Nainen

☐ Mies

☐ Muu

3. Harrastatko liikuntaa? Jos et harrasta ollenkaan liikuntaa, siirry kysymykseen 8.

☐ Kyllä

☐ En

4. Kuinka paljon monta tuntia liikut keskimäärin viikossa?

☐ En yhtään

☐ 0-60min

☐ 1-2h

☐ 3-5h

☐ yli 6h

Kyselylomake - Google Forms

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOUz6qIiHN_GaXXBhdTvj2RzZuXEDIM4B-y328HIXnSrQ/viewform

5. Kuinka monta minuuttia harrastat liikuntaa kerrallaan?

☐ alle 30 min

☐ 30-60min

☐ 1-2h

☐ yli 2h

6. Millaista liikuntaa harrastat?

☐ jalkapallo

☐ jääkiekko

☐ salibandy

☐ koripallo

☐ lenkkeily

☐ kävely

☐ kuntosali

☐ Muu: _____

7. Minkä takia harrastat liikuntaa?

Kyselylomake - Google Forms

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOUz6qIiHN_GaXXBhdTvj2RzZuXEDIM4B-y328HIXnSrQ/viewform

7. Minkä takia harrastat liikuntaa?

☐ terveys ja hyvinvointi

☐ kunnon kehittyminen

☐ liikunnan tuoma hyvä olo

☐ itsensä kehittäminen

☐ yhteenkuuluvuus kavereiden kanssa

☐ ulkonäölliset syyt

☐ Muu: _____

8. Onko sinua kannustettu liikkumaan? Jos sinua ei ole kannustettu, siirry kysymykseen 11.

☐ Kyllä

☐ Ei

9. Kenen toimesta sinua on kannustettu liikkumaan?

☐ Vanhemmat

☐ Kaverit

Liite 2/2

Kyselylomake - Google Forms

Kyselylomake

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScIOUz6qIiHIN_GaXKBhdTewj2hZuXEIDM4B-y3281XnSrQ/viewform

9. Kenen toimesta sinua on kannustettu liikkumaan?

☐ Vanhemmat

☐ Kaverit

☐ Terveystoimittaja

☐ Muu: _____

10. Kenen kanssa harrastat liikuntaa?

☐ yksin

☐ kaverit

☐ perheenjäsenen

☐ joukkue

☐ Muu: _____

11. Tunnetko UKK:n liikuntasuosituksia?

Liiku ainakin 1 ½ tuntia päivässä
— puolet siitä reippaasti

Kirjoita tähän hakeaksesi kohteista

19.23 11.2.2020

Kyselylomake - Google Forms

Kyselylomake

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScIOUz6qIiHIN_GaXKBhdTewj2hZuXEIDM4B-y3281XnSrQ/viewform

11. Tunnetko UKK:n liikuntasuosituksia?

Liiku ainakin 1 ½ tuntia päivässä
— puolet siitä reippaasti

Paranna kestävyys

- reipas kävely
- holkki
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Kehitä voimaa ja notkeutta

- tanssi
- kuntosalilla
- pallopelit
- venyttely
- skeittailu
- lumilautailu

Pysy pirteänä

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Nosta sykettä ja hengästys joka päivä

Kuormita lihaksia 3 kertaa/vk

Liiku aina kun voit

☐ Kyllä

☐ Ei

12. Jos et harrasta liikuntaa, niin miksi ei?

Kirjoita tähän hakeaksesi kohteista

19.23 11.2.2020

Liite 2/3

Kyselylomake - Google Forms

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScIOUz6qIH_N_GaXK8hdTaj2HrZzUjXEIDM4B-y328H1XnSrQ/viewform

12. Jos et harrasta liikuntaa niin miksi et?

- ☐ ajanpuute
- ☐ omaa lajia ei ole löytynyt
- ☐ väsymys
- ☐ terveydelliset syyt esimerkiksi sairaus tai loukkaantuminen
- ☐ puuttuvat liikuntapaikat
- ☐ motivaation puute
- ☐ Muu: _____

13. Onko terveydenhoitaja ottanut puheeksi liikuntatottumuksia kanssasi?

☐ Kyllä

☐ Ei

14. Jos terveydenhoitaja on ottanut liikuntatottumukset puheeksi kanssasi niin miten?

Oma vastauksesi _____

Kirjoita tähän hakeaksesi kohteista

19:23 11.2.2020

Kyselylomake - Google Forms

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScIOUz6qIH_N_GaXK8hdTaj2HrZzUjXEIDM4B-y328H1XnSrQ/viewform

Oma vastauksesi _____

15. Onko lukiossanne mahdollisuutta osallistua erilaisiin liikuntaryhmiin koulupäivän jälkeen tai harrastaa liikuntaa koulun tiloissa?

☐ Kyllä

☐ Ei

☐ En osaa sanoa

16. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä niin mitä liikuntaryhmiä lukiossanne on tai mitä liikuntaa on mahdollista harrastaa?

Oma vastauksesi _____

Lähetä

Älä koskaan lähetä salassanaa Google Formsin kautta.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. [Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Tietosuojakäytäntö](#)

Google Forms

Kirjoita tähän hakeaksesi kohteista

19:24 11.2.2020