

12-VUOTIAIDEN LIIKUNTATOTTUMUKSET

Annunen Taru

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden (AMK)

2020

Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitaja (AMK)

| | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------|------|
| Tekijä | Taru Annunen | Vuosi | 2020 |
| Ohjaaja | Anniina Tohmola | | |
| Työn nimi | 12-vuotiaiden liikuntatottumukset | | |
| Sivu- ja liitesivumäärä | 46 + 9 | | |

Fyysisellä aktiivisuudella on monia terveyttä edistäviä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia vaikutuksia kaikissa ikäryhmissä. Liikunta-aktiivisuus ehkäisee valtimosairauksien syntyä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja vähentää ahdistuksen ja masennuksen oireita. Kasvuiässä aloitettu säännöllinen ja monipuolinen liikunta turvaa lapsen ihanteellisen kasvun, tukee lapsen motorista ja kognitiivista kehitystä sekä luo perustan liikunta-aktiivisuuden jatkuvuudelle aikuisena.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselylomaketta. Kyselylomake sisälsi suljettujen kysymyksien lisäksi avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä havainnollistettiin strukturoituja vastauksia. Tutkimuksen perusjoukko oli erään Pohjois-Pohjanmaalla sijaitsevan kunnan 6. vuosiluokan oppilaat $N = 264$ ja kyselyyn vastasi 165. Vastausprosentti oli 63.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja heikentäviä tekijöitä sekä harrastuneisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa 12-vuotiaiden liikuntatottumuksista sekä liikunta-aktiivisuuden terveyttä edistävästä merkityksestä lasten ja nuorten hyvinvointiin. Tutkimusongelmilla selvitettiin mitkä ovat 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistavat tekijät, mitkä ovat 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta heikentävät tekijät ja millaisia harrastuksia 12-vuotiailla on. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu kotimaiseen ja ulkomaiseen hoitotieteen kirjallisuuteen, tutkimustietoihin ja suosituksiin.

Tulosten mukaan 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistivat aktiivinen vapaa-aika, päivittäinen arkiliikunta, liikunta-aktiivisuus ja kunnan monipuoliset liikunnalliset harrastusmahdollisuudet. 12-vuotiaiden liikuntatilaisuudet koostuivat ohjatuista ja omaehtoisista liikuntaharrastuksista ja suosituimmat liikuntalajit olivat pyöräily, lenkkeily, jääkiekko, jalkapallo ja tanssi. Liikunta-aktiivisuuteen edistävästi vaikuttivat vanhempien ja kavereiden osallisuus sekä vastaajien kokemukset liikunnanmyönteisistä vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta heikensivät laiskuus, terveydelliset syyt sekä liiallinen ruutu-aika. 12-vuotiaat harrastivat aktiivisesti ja harrastukset koostuivat ohjatuista ja omaehtoisista liikunta-, musiikki- ja taideharrastuksista.

The Unit of Health Care and Nursing
Degree Programme in Nursing
Public health nurse

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------|------|------|
| Author | Taru Annunen | Year | 2020 |
| Supervisor | Anniina Tohmola | | |
| Subject of thesis | Exercise Habits of Children | | |
| Number of pages | 46 + 9 | | |

Physical activities improve personal health and wellbeing of humans in all ages in multiple ways. It will also decrease risk of arterial deceases. Human musculo-skeletal system is built up at the same time kid´s mental health is improved, and they suffer less of depression or anxiety. Sport habits started in adolescence will create perfect base for kids to grow. Sport activities support development of kid´s motoric and cognitive systems. It will also create base for sporting habits that last through the lifetime.

The thesis was implemented by using quantitative approach. Material was collected by using electronic questionnaire, which had open and closed questions. Open questions were used to illustrate structured answers. Research subject was 264 pcs sixth grade pupils in one North-Ostrobothnia municipal in Finland. 165 pupils (63 %) responded to questionnaire.

The purpose of the thesis was to find out what elements are improving or declining physical activities of the 12-year-old children and map children´s over all activities. Goal of the thesis was provided information of 12-year-old children every day exercise habits and how those effect to their health and well-being. Research problems were created to investigate factors that are increasing or decreasing physical activity of 12-year-old children and what kind of activities 12-year-old children have. Theoretical framework of thesis is based on domestic and international nursing science literature, research findings and recommendations.

Result of thesis is that factors that are improving well-being of children are: active free time, daily functional exercise, organized activities and municipality´s diverse offering of activities. 12-year -old children have a lot of different activities, which consists of organized and self-directed physical activities, musical and art activities. Top rated physical activities were cycling, jogging, ice hockey, football and dancing. Children´s attitude to physical activities are widely influenced by parents and friends. Factors decreasing children physical activity were laziness, health issues and too much screen time.

Key words

Physical activity, physical training, exercise habits

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO..... | 5 |
| 2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN | 6 |
| 2.1 Aikaisempia tutkimuksia | 6 |
| 2.2 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt terveydelle ja hyvinvoinnille | 7 |
| 2.3 Fyysistä aktiivisuutta edistävät ja heikentävät tekijät | 8 |
| 2.4 Ruutuajan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin..... | 11 |
| 3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET | 13 |
| 3.1 Lasten ja nuorten liikuntasuosituksat | 13 |
| 3.2 Liikuntasuosituksatn toteutuminen Suomessa | 15 |
| 3.3 Liikuntatottumuksiin vaikuttavat sosioekonomiset erot | 16 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE | 18 |
| 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN | 19 |
| 5.1 Tutkimusmenetelmä | 19 |
| 5.2 Aineiston keruu ja analysointi..... | 20 |
| 6 TULOKSET | 22 |
| 6.1 Vastaajien taustatiedot..... | 22 |
| 6.2 Vastaajien aktiivisuus | 23 |
| 6.3 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistavat tekijät | 25 |
| 6.4 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta heikentävät tekijät | 29 |
| 6.5 12-vuotiaiden harrastuneisuus | 30 |
| 6.6 Tuloksien yhteenveto | 31 |
| 7 POHDINTA..... | 32 |
| 7.1 Tulosten tarkastelu | 32 |
| 7.2 Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi | 36 |
| 7.3 Toteutuksen pohdinta..... | 38 |
| 7.4 Oman oppimisen pohdinta | 40 |
| 7.5 Jatkotutkimusaiheita..... | 41 |
| LÄHTEET | 42 |
| LIITTEET | 47 |

1 JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta on kiistaton ja vahva tutkimusnäyttö. Liikunta-aktiivisuudella on vahva yksilön kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Aalto-Nevalainen & Miettinen 2013, 36) sekä turvallista kasvua ja kehitystä tukeva merkitys (Aalto-Nevalainen & Miettinen 2013, 36; Tammelin, Aira, Kulmala, Kallio, Kantomaa & Valtonen 2014). Yksilön fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä, ehkäisee valtimosairauksien riskitekijöiden syntyä sekä vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä (Tammelin ym. 2014, 1 871; WHO 2018). Riittämätön fyysinen aktiivisuus vaikuttaa maailmanlaajuisesti yleiseen terveyteen heikentävästi ja on yksi globaalin suurimmista kuolleisuuden riskitekijöistä (WHO 2018).

Liikunnalla on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lasten ja nuorten säännöllisen liikunta-aktiivisuuden on todettu tukevan lasten motorista ja kognitiivista kehitystä vaikuttaen siten myönteisesti myös yksilön psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen kasvuun. (Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015.) Monipuolisella liikunnalla voidaan vahvistaa myös lasten ja nuorten henkistä hyvinvointia, jolloin ahdistus ja masennusoireet vähenevät (Tammelin ym. 2014; WHO 2018).

Idea opinnäytetyölle syntyi opinnäytetyöntekijän mielenkiinnosta lasten ja nuorten liikuntatottumuksia kohtaan. Aihe on ajankohtainen ja tulevana terveydenhoitajana opinnäytetyön tekijällä on tulevaisuudessa merkittävä rooli lasten ja nuorten liikkumisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, arvioijana ja tukijana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja heikentäviä tekijöitä sekä harrastuneisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa lasten ja nuorten liikuntatottumuksista sekä liikunta-aktiivisuuden terveyttä edistävästä merkityksestä lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisen tutkimusmenetelmän mukaisesti. Tutkimuskohteena olivat erään Pohjois-Pohjanmaalla sijaitsevan kunnan 6. vuosiluokan oppilaat $N = 264$, joista kyselyyn vastasi 165. Aineistonkeruumenetelmänä eli mittarina käytettiin kyselylomaketta. Vastausprosentti oli 63.

2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

2.1 Aikaisempia tutkimuksia

Lasten ja nuorten liikkumista on tutkittu runsaasti maailmanlaajuisesti ja tutkimuksilla on saatu eri näkökulmia lasten liikunnasta. Eräät tutkimukset tarkastelevat liikunnan vaikutuksia koululiikunnan tai seuraharrastamisen näkökulmasta ja toiset tutkimukset taas mittaavat lasten liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin ja terveydentilaan, kuten ylipainoon. Eri tulokulmista lähestyvien tutkimusten tulokset eivät näin ollen ole täysin vertailukelpoisia keskenään, vaan antavat lasten ja nuorten liikkumisen kokonaisuudesta rikkonaisen kuvan ja siksi kokonaisuus on osin risiiritainen ja hajanainen. (Harkimo & Paajanen 2013.) Totta on kuitenkin se, että lähestyypä lasten ja nuorten liikkumista mistä näkökulmasta tahansa, liikkumisen on todettu olevan välttämätöntä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehitykselle, kasvulle ja oppimiselle. Lapsena opitulla päivittäisellä ja monipuolisella liikunnalla voidaan luoda liikunnallisen elämäntavan jatkumo kauas aikuisuuteen saakka. (Fogelholm 2014, 78.)

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksia on tutkittu vuosina 2014, 2016 ja 2018 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU -tutkimuksissa. Tutkimuksissa tutkittiin 7-, 9-, 11-, ja 15-vuotiaiden liikkumista, -paikallaan oloa ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä sekä liikkumiseen liittyviä merkityksiä. (UKK-instituutti 2020.) 7–29-vuotiaiden lasten ja nuorten vapaa-aikaa painottuen mediaan, harrastamiseen ja liikuntaan on tutkittu vuosina 2016 ja 2018. Tutkimusten taustalla ovat vuosien 1998 ja 2001 tehdyt nuorten järjestökiinnittyneisyystutkimukset sekä vuosien 2009 ja 2013 nuorten vapaa-aikatutkimukset. (Valtion nuorisoneuvosto 2016.) Lisäksi Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (Opetushallitus 2020) on tutkinut vuosittain 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaiden fyysistä toimintakykyä osana laajoja terveystarkastuksia vuodesta 2016 lähtien ja Likes (2020) on koordinoinut viiden tutkimuslaitoksen kesken tehtävää tutkimusta lasten ja nuorten liikunnan ja liikkumisen eri osa-alueiden näkymistä varhaiskasvatuksesta opiskeluikään vuosina 2014, 2016 ja 2018.

2.2 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt terveydelle ja hyvinvoinnille

Määritelmien mukaan fyysinen aktiivisuus on kaikkea luurankolihas- tahdonalaista, liikkeeseen johtavaa ja energiankulutusta lisäävää kehontoimintaa (Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito -suositus 2015; WHO 2018). Se koostuu kaikenlaisista päivittäisistä liiketoiminnoista, joita toteutetaan esimerkiksi työskennellessä, leikkiessä tai hyöty- ja vapaa-ajan harrastamisessa. Fyysinen aktiivisuus -käsitettä ei tule sekoittaa termiin liikunta, sillä liikunta on suunniteltua ja toistuvaa fyysistä toimintaa, jolla pyritään parantamaan tai ylläpitämään yhtä tai useampaa fyysisen kunnon osatekijää (WHO 2018.) Liikunta on siis osa fyysistä aktiivisuutta, jota harjoitetaan yleensä harrastustoimintana tiettyjen syiden tai vaikutusten saavuttamiseksi (Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito -suositus 2015).

Fyysisellä aktiivisuudella on merkittäviä hyötyjä terveydelle ja hyvinvoinnille kaikissa ikäryhmissä. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää terveyttä, ehkäistä valtimosairauksien kuten verenpaine- ja sepelvaltimotaudin riskitekijöiden syntyä sekä vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä. (Tammelin ym. 2014, 1 871; WHO 2018.) Lisäksi säännöllinen ja riittävä fyysinen aktiivisuus parantaa sydämen ja hengityselimistön toimintaa, vähentää diabeteksen, aivohalvauksen ja masennuksen riskitekijöiden syntyä sekä tukee yksilön energiatasapainoa ja painonhallintaa. Riittämättömän fyysisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan maailmanlaajuisesti yleiseen terveyteen heikentävästi ja olevan yksi globaalin suurimmista kuolleisuuden riskitekijöistä. (WHO 2018.)

Kasvuikäisessä aloitetulla säännöllisellä liikunnalla on todettu runsaasti lasten ja nuorten terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä tekijöitä ja hyötyjen tiedetään ulottuvan aikuisikään saakka (Fogelholm 2014, 76; Tammelin ym. 2015; WHO 2018). Lapsen ihanteellinen kasvu ja kehitys edellyttävät monipuolista ja säännöllistä liikuntaa, joiden avulla voidaan turvata kasvuikäisen hermoston, lihaksiston, luuston, jänteiden ja nivelsiteiden oikea-aikainen kehittyminen ja vahvistuminen. Liikunta-aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä hormonaaliseen kypsymiseen. (Tammelin ym. 2015.)

Lasten liikunnan merkittävimpinä ja terveyttä edistävimpinä vaikutuksina pidetään liikuntataitojen kehittymistä, luuston vahvistumista sekä painonhallinnan parantamista. Muita keskeisiä merkityksiä ovat liikunnan tuoma myönteinen minäkuva ja sosiaalisten suhteiden kuten vuorovaikutustaitojen ja me-hengen kehittyminen. (Fogelholm 2014, 76; WHO 2018.) Lasten säännöllisen liikunnan avulla voidaan ehkäistä esimerkiksi kehon rasva-arvojen nousua, masentuneisuutta sekä sairastumista myöhemmällä iällä sydän- ja verisuonitauteihin (WHO 2010, 10; Kumpula, Korpelainen & Tossavainen 2018). Fyysisen aktiivisuuden on havaittu tuovan myös psykologisia hyötyjä nuorten kykyyn kehittää taitojaan masennuksen ja ahdistuksen hallinnassa. Fyysisesti aktiiviset lapset omaksuvat passiivisia lapsia helpommin terveelliset elämäntavat, jolloin myös päihteet kuten alkoholi, tupakka ja nuuska jäävät kokeilematta. (WHO 2018.)

2.3 Fyysistä aktiivisuutta edistävät ja heikentävät tekijät

Tiedetään, että lapsi liikkuu luonnostaan, mutta maailma muuttuu ja siten myös lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen on muuttunut vähemmän aktiivisemmaksi (Tammelin & Karvinen 2008, 12; Tammelin ym. 2015). Ilmiö on moninainen ja osin sitä selittää kasvanut digitalisoituminen (Tammelin ym. 2015; 17; Huotari, Aunio, Paavola & Kallio 2019, 8) arjen fyysisyyden helpottuminen, ja vanhempien aktiivisempi osallisuus lasten kuljettamiseen. Vähäinen liikunta-aktiivisuus on riski kasvuikäisen lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille ja vastuu lapsen riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta kuuluu ensisijaisesti lapsen vanhemmille. Vanhempien lisäksi lapsen päivittäistä aktiivisuutta voivat tukea kaikki lapsen lähipiiriin kuuluvat aikuiset kuten isovanhemmat, kotikunnan terveydenhuollon ammattilaiset, koulun tai päiväkodin henkilökunta ja liikuntaharrastusten valmentajat. (Tammelin ym. 2015.)

Eryteisesti terveydenhuollon ammattilaisilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden arvioijana ja edistäjänä. Terveydenhuollon ammattilaisten tavoitteena on tukea ja turvata lasten ja nuorten riittävä fyysinen aktiivisuus yhteistyössä perheiden, päiväkotien ja koulujen kanssa. (Tammelin ym. 2014, 1 876.) Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden tukemista ohjaavat myös monet so-

siaali- ja terveydenhuollon lait, joista keskeisimpänä voidaan tunnistaa terveydenhuoltolaki ja liikuntalaki. Terveydenhuoltolain (1326/2010) tarkoituksena on muun muassa terveyden, hyvinvoinnin, työ- ja toimintakyvyn sekä sosiaalisen turvallisuuden edistäminen sekä ylläpito. Lisäksi lain tarkoituksena on vahvistaa kunnan järjestämän väestön terveydentilan seuranta ja terveyden edistämistä osana terveysneuvontaa ja -tarkastuksia. Liikuntalain (390/2015) tavoitteena on edistää muun muassa lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Lisäksi lain tavoitteena on edistää yksilöiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä lisätä liikunnan kansalaistoimintaa kuten seuratoimintaa.

Lasten ja nuorten päivittäistä aktiivisuutta voidaan edistää monin eri keinoin. Fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea esimerkiksi kannustamalla lapsia ja nuoria aloittamaan uusia liikunnallisia harrastuksia tai jatkamaan jo tuttuja liikuntaharrasteita. Lisäksi lapsia ja nuoria voidaan motivoida aloittamaan ja jatkamaan muuta päivittäistä liikunta-aktiivisuutta lisäävää toimintaa kuten koulumatkaliikkumista ja ulkoilua. (Tammelin ym. 2014, 1 876.) Muita liikunta-aktiivisuutta edistäviä toimia ovat ympäristön mahdollisuuksien parantaminen omaehtoiseen liikuntaan ja vanhempien jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen (Fogelholm 2014, 76). Tutkimusten mukaan myös vanhempien tuella on merkittävä ja motivoiva vaikutus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Hashemi, Hojjati, Nikravan & Feizabadi 2013, 376; Fogelholm 2014, 76). Lapsia ja nuoria kannustavat liikkumaan myös liikunnan tuottama ilo, ystävät sekä itsensä kehittäminen. Lisäksi liikunta-aktiivisuuteen kannustaa onnistumisen elämykset ja halu pysyä hyvässä kunnossa. (Zacheus & Saarinen 2019, 97.)

Syyt lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden- ja sitä kautta liikunnan vähenemiselle ovat moninaiset. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 13). Koski & Hirvensalo (2019, 67) mukaan fyysinen aktiivisuus voi vähentyä ja liikunnan tarpeet voivat jäädä tyydyttämättä, jos liikuntaa estäviä tekijöitä on liikaa tai niiden voima on liian suuri. Zacheus & Saarinen (2019, 82) mukaan merkittävimmin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta vähentävästi vaikuttavat tekijät riippuvat kysymysasettelusta ja analysoinnin näkökulmasta. Aira ym. (2013, 14, 26) mukaan

vähenevän liikunta-aktiivisuuden luotettavan kuvan saamiseksi tulisi asiaa selvittää laadullisen- ja pitkittäisleikkaustutkimusasetelman mukaisesti. Tutkimusasetelmia tarkasteltaessa pitkittäistutkimus selvittää syitä liikunta-aktiivisuuden vähenemiselle pitkällä aikavälillä ja poikkileikkausasetelma tarkastelee liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä tietyinä ajankohtana.

Harva suomalainen lapsi tai nuori on täysin passiivinen (Zacheus & Saarinen 2019, 108). Tutkimusten mukaan todetaan kuitenkin toistuvasti lasten ja nuorten liikunnan määrän ja erityisesti ohjatun liikunnan harrastamisen vähenevän iän myötä (Aira ym. 2013, 13; Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 15). Säännöllisen liikuntaharrastuksen hiipuesssa nuorten passiivisen vapaa-ajanvieton ja ruutuajan on havaittu lisääntyvän (Huotari ym. 2019, 85). Iän myötä myös aikaisemmin koetut liikunnan tuomat myönteiset merkitykset kuten hyvän ulkonäön tai virkistymisen arvostukset vähenevät (Koski & Hirvensalo 2019, 74). Tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee huomattavasti murrosiässä (Hashemi ym. 2013; WHO 2018; Hakanen ym. 2019, 15). Iän myötä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen eli drop off on ollut havaittavissa jo usean vuosikymmenen ajan, mutta yksittäistä syytä tai selitystä ilmiölle ei edelleenkään ole. Drop off -termin ohella käytetään myös termiä drop out, joka tarkoittaa murrosikään ajoittuvaa urheiluharrastuksen lopettamista. (Aira ym. 2013, 13, 26.)

Tuoreimpien tutkimusten mukaan eniten liikuntaa estäviä tekijöitä ovat kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen- tai halutun liikuntapaikan puuttuminen kodin läheisyydestä (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Högman, Augustsson & Hedström 2019), ajankuluminen muissa harrastuksissa (Koski & Hirvensalo 2019, 70) sekä liikuntaharrastusten korkea hinta (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Zacheus & Saarinen 2019, 109). Lisäksi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen heikentävästi vaikuttaa vanhempien puuttuva kuljetusaktiivisuus, vallitseva sää (Högman ym. 2019) ja harrastuksen liiallinen kilpailuhenkisyys (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Zacheus & Saarinen 2019, 81, 108). On myös havaittu, että lapsi tai nuori saattaa jäädä harrastusten ulkopuolelle heikon fyysisen osaamisensa vuoksi (Högman ym. 2019). Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa on hyvä huomioida, etteivät kaikki syyt liity vain yksilöllisiin ominaisuuksiin, vaan esimerkiksi asuin- ympäristöllä ja alueen turvallisuudella sekä perheen taloudellisella tilanteella on

merkittäviä vaikutuksia liikunnan harrastamiseen (Hashemi ym. 2013, 375; Zacheus & Saarinen 2019, 81, 109).

2.4 Ruutuajan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin

Elämme teknologiayhteiskunnassa, jossa lapset ja nuoret kasvavat ja kehittyvät median ja digitaalisen tiedon ympäröimänä (RCPCH 2018, 2). Tänä päivänä lähes jokaisella kouluikäisellä lapsella on käytössään älypuhelin tai jonkin muu ruutulaite kuten televisio, tietokone tai tabletti sekä rajaton määrä erilaisia laitteisiin liittyviä sovelluksia (RCPCH 2018, 2; Huotari ym. 2019, 89). Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana digipeleistä ja sosiaalisesta mediasta on tullut tärkeä vapaa-ajanviettotapa lasten ja nuorten keskuudessa (Männikkö 2017, 17; Ofcom 2019, 1) sekä osa nykyaikaista elämää ja välttämätöntä opiskelua (RCPCH 2018, 2). 5-15-vuotiaiden sosiaalisen median merkittävimpinä käyttöalustoja ovat YouTube, Netflix, WhatsApp ja lisäksi suosiossa ovat Facebook, Snapchat, Instagram ja TikTok (Ofcom 2019, 1-2). Digipelaamiseen erityisesti nuoria houkuttaa nykypelien toiminnallisuus, online-virtuaalimaailmat sekä erilaiset kilpailuhenkiset joukkuepelit muiden pelaajien kanssa (Männikkö 2017, 17).

Ruudun ääressä käytetty aika voidaan käsittää fyysisesti passiiviseksi tai aktiiviseksi. Fyysisen aktiivisuuden tutkimuksen näkökulmasta kiinnostus suuntautuu erityisesti passiivisesti vietettyyn ruutu-aikaan (RCPCH 2018, 6) kuten television katsomiseen, tietokoneella- tai pelikonsolilla pelaamiseen ja netin viihdekäyttöön (Tammelin & Karvinen 2008, 2). Lasten ja nuorten ruudun ääressä vietetty aika ei kuitenkaan rajoitu pelkästään passiiviseksi ajanvietoksi vaan ruutu-aika voi olla myös fyysistä aktiivisuutta vahvistavaa tekemistä tai oppimista tukevaa toimintaa esimerkiksi erilaisten liikuntapelien tai -sovellusten avulla (RCPCH 2018,3). Tutkimusten mukaan runsaalla ruutuajalla on yhteys useisiin terveyttä haittaaviin tekijöihin (Stiglic & Viner 2018, 14; RCPCH 2018, 3). Pitkään jatkuva yhtäjaksoinen istuminen ruudun edessä johtaa fyysiseen passiivisuuteen ja on yhteydessä erilaisiin terveyshaittoihin (Tammelin ym. 2014, 1 871; Huotari ym. 2019, 84). Runsaasti ruudun edessä aikaa viettävillä lapsilla on usein epäterveellinen ruokavalio, runsaampi energiansaannin tarve, jolloin yksilön riskit lihavuudelle kasvaa (Tammelin ym. 2014, 1874; RCPH 2018, 3; Stiglic & Viner 2018, 1). Runsaalla

ruutumedian käytöllä on havaittu olevan yhteyksiä myös lasten ja nuorten masennusoireisiin (Stiglic & Viner 2018, 11) ja nukkumiseen (RCPCH 2018, 3).

Männikön (2017, 53) mukaan yksi nuorten terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttava tekijä on runsas digipelaaminen, jolla tarkoitetaan tietokone-, konsoli-, verkko- ja mobiililaitteilla pelattavia pelejä. Ongelmallisella digipelaamisella näyttää olevan yhteys erityisesti nuorten ja lasten erilaisiin psykologisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, jotka ilmenevät ahdistuksena ja masennuksena. Runsaan digipelaamisen haittavaikutukset näkyvät nuoren sosiaalisuuden rajoittumisena pääosin digipelaamiseen, erilaisina todellisuuden pelkoina sekä vallanhiemoisena pyrkimyksenä edistyä pelissä hinnalla millä hyvänsä. Männikkö kertoo 96 % nuorista kokeneen fyysisen terveytensä keskiverroksi tai hyväksi, vaikka vastaajat raportoivat runsaan digipelaamisen aiheuttavan fyysisiä oireita kuten päänsärkyä ja väsymystä. Lisäksi tutkimuksesta selvisi, että 53 % vastaajista harrasti liikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä ja noin yhdeksän prosenttia kertoi täyttävänsä fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Männikkö 2017, 61.)

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on yhteydessä ruudun edessä vietettyyn aikaan. Epäsäännöllisesti liikkuva viettää todennäköisemmin enemmän aikaa ruudun edessä kuin liikunnallisesti aktiivinen. (Hakanen ym. 2019, 61, 67.) Voimassa olevan ruutuajasuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi viettää ruudun edessä korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008, 24). Tuoreimpien tutkimusten mukaan kuitenkin vain viisi prosenttia 9–15-vuotiaista viettää päivittäin ruudun edessä suositellun ajan ja yli puolet sekä 9–15-vuotiaista että 10–14-vuotiaista ylittää ruutuajasuosituksen vähintään viitenä päivänä viikossa (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 22).

Teknologian alati kehittyessä ruutulaitteet ovat osa lasten ja nuorten jokapäiväistä elämää ja tutkimuksia ruutuajan vaikutuksesta lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin tulisi lisätä (Tammelin ym. 2014, 1874; Stiglic & Viner 2018, 14). Lisäksi ruutuajasuosituksia tulisi päivittää vastaamaan tämän päivän tarpeita (Huotari ym. 2019, 88). Hallittu ruutu-aika voi olla hyödyllistä ja kehittävää (RCPCH 2018,3), mutta runsaalla ruutuajalla ei ole havaittu erityisiä tervettä tai hyvinvointia hyödyttäviä etuja (RCPCH 2018, 3; Stiglic & Viner 2018, 13).

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET

3.1 Lasten ja nuorten liikuntasuosituksset

WHO:n (2010) liikuntasuosituksen mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulee harrastaa vähintään 60 minuuttia keskiraskasta tai raskasta liikuntaa päivittäin sekä selvästi hengästyttävää ja sydämen sykettä nostavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Luonteeltaan päivittäinen liikkuminen tulee suurimmaksi osaksi olla aerobista- eli kestävyyttä vahvistavaa liikuntaa. Hyviä kestävyysliikuntalajeja lapsille ja nuorille ovat erilaiset leikit, pelit, urheilulajit sekä ohjatut liikuntaharrastukset koulussa tai vapaa-ajalla. Sydämen sykettä nostavia sekä selvästi yksilöä hengästyttäviä lajeja suosituksen kohderyhmälle ovat pelit, juoksu ja hyppiminen sekä motorisia taitoja kehittävät suunnanvaihteluharjoitukset. Lajit vahvistavat lasten ja nuorten lihaksia ja luita kolme kertaa viikossa toteutettuina.

Liikuntasuosituksen alarajoille jääville eli passiivisille lapsille ja nuorille suositellaan liikunta-aktiivisuuden asteittaista lisäämistä suosituksen mukaisten liikuntatavoitteiden saavuttamiseksi. Tällöin suositellaan yksilön lisäävän liikunta-aktiivisuutta liikunnan keston, syvyyden ja voimakkuuden kasvattamisella pienillä määrillä kerrallaan. Käytännössä asteittainen liikunta-aktiivisuuden lisääminen voidaan toteuttaa pilkkomalla päivittäinen 60 minuutin keskiraskas tai raskas liikunta-aktiiviteetti kahteen 30 minuutin aktiiviteettiin ja näin ollen päästä päivittäiseen liikuntasuositustavoitteeseen. WHO:n liikuntasuositus on maailmanlaajuinen ja koskee kaikkia kohderyhmään kuuluvia lapsia nuoria sukupuolesta, rodusta, etnisyydestä tai perheen tulotasosta riippumatta. (WHO 2010.)

Suomessa 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisen suosituksia uudistetaan ja päivitettyt suositukset julkaistaan vuoden 2020 aikana. Uusien suositusten ollessa vielä työn alla käytetään 12-vuotiaiden liikuntatottumukset -tutkimuksessa voimassa olevia UKK-instituutin vuonna 2008 julkaistun fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Fyysisen aktiivisuuden suositus on laadittu terveystieteiden näkökulmasta ja on minimisuositus lasten ja nuorten päivittäiselle liikunta-aktiivisuudelle.

Fyysisen perussuosituksen mukaan 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulee liikua monipuolisesti sekä yksilön ikään sopivalla tavalla erilaisissa ympäristöissä, alustoilla sekä maastoissa vähintään tunnista kahteen tuntiin päivittäin. Lapsia ja nuoria suositellaan välttämään yli kahden tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja, sillä liiallisen istumisen on todettu olevan yhteydessä lihavuuteen ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Lisäksi 7–18-vuotiaiden päivittäiseksi ruutuajaksi suositellaan enintään kahta tuntia liikkumattomuuden ja liiallisen lihasjännityksen välttämiseksi. (Tammelin & Karvinen 2008, 17-19, 21, 23–24.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksessa on eritelty 7–12-vuotiaan fyysisen aktiivisuuden määräksi 1,5-2 tunnin päivittäinen liikunta, jonka tulee sisältää useita vähintään 10 minuutin reippaan liikunnan osioita. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus tulee koostua sykeä nostavista ja hengitystä selvästi kiihdyttävistä aktiviteeteista kuten reippaasta kävelystä, pyöräilystä tai pallopeleistä. Reippaan liikunnan lisäksi lapsille ja nuorille suositellaan tehokasta ja rasittavaa liikuntaa kestävyyskunnan kehittämiseksi. Kestävyyttä parantavia ja tehokkaita liikuntalajeja ovat esimerkiksi vauhdikkaat pihaleikit, pitkäkestoiset hiihtolenkit tai erilaiset juoksupyrähdykset kovalla vauhdilla. Liikunnan monipuolisuutta vahvistamaan 7-18-vuotiaiden fyysistä aktiivisuuden on hyvä sisältää myös lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Lihaskuntoa eli lihasvoimaa ja -kestävyyttä kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa voi harjoittaa hyödyntämällä esimerkiksi kehon omaa painoa tai kevyitä lisäpainoja. Kehon liikkuvuutta kehittäviä lajeja ovat venyttely ja voimistelu sekä luustoa vahvistavia liikuntalajeja ovat esimerkiksi erilaiset pallopelit, hypyt, nopeita suunnanvaihtoja sisältävät leikit ja pelit. (Tammelin & Karvinen 2008, 18-20, 22-23.)

Lapset ja nuoret voivat estää useita liikkumattomuuden aiheuttamia terveysrisitteitä noudattamalla liikuntasuosituksia. Optimaalisen hyöty saadaan, kun liikutaan minimisuositusta enemmän. (Tammelin ym. 2014, 1 871.)

3.2 Liikuntasuositusten toteutuminen Suomessa

WHO:n liikuntasuosituksen (2010) mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulee harrastaa päivittäin vähintään tunti keskiraskasta tai raskasta liikuntaa sekä kolme kertaa viikossa selvästi hengästyttävää ja sydämen sykettä nostattavaa rasittavaa liikuntaa. Vuonna 2018 päivittäisen liikuntasuosituksen täyttivät 6–29-vuotiaista 31 % (Hakanen ym. 2019, 18) ja 7–15-vuotiaista 38 % (Kokko ym. 2019, 18). Liikuntasuosituksen täyttäneistä 93 % koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi (Lyyra, Ojala, Tynjälä & Välimaa 2019, 130). Rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa harrastivat 6–29-vuotiaista 37 % (Hakanen ym. 2019, 18) ja 7–15-vuotiaista 35 % (Kokko ym. 2019, 19). Liikunta-aktiivisuuden on todettu lisääntyneen 9–15-vuotiaiden ikäryhmässä vuosien 2016 ja 2018 välillä. Vuonna 2018 pojista 42 % liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti, kun vastaava luku vuonna 2016 36 prosenttia. Tytöistä 34 % liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti vuonna 2018, kun vastaava luku vuonna 2016 oli 27 prosenttia. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuus ei ole muuttunut vuosien 2016 ja 2018 välillä. Vuonna 2018 9–15-vuotiaista vähän- eli 0-2 päivää viikossa liikkuvia lapsia ja nuoria oli joka kuudes. (Kokko ym. 2019, 20-21, 24.)

Liikunnan harrastusmahdollisuudet ovat moninaistuneet vuosien saatossa ja tuoreimpien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikuntatilanteet koostuvat arkiliikunnasta sekä ohjatuista liikuntaharrastuksista urheiluseuroissa (Hakanen ym. 2019, 28; Martin, Suomi, Kokko 2019, 43). Vuonna 2018 suurin osa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta toteutui ryhmässä liikkumalla ja yleisin liikuntamuoto oli omaehtoinen liikunta (Hakanen ym. 2019, 28; Martin ym. 2019, 43). 7–29-vuotiaista lapsista ja nuorista 44 % kertoi harrastavansa omaehtoista liikuntaa päivittäin ja suosituimmiksi lajeiksi osoittautuivat lenkkeily ja juokseminen, ulkoilu ja kävely sekä pyöräily ja kuntosalilla käyminen. 10–12-vuotiaista seitsemän prosenttia liikkui yksin, 50 % liikkui vanhempiansa kanssa ja 54 % liikkui pääsääntöisesti ryhmässä. (Hakanen ym. 2019, 24, 31.)

Säännöllisesti urheiluseuroissa 9–15-vuotiaista liikkui puolet (Martin ym. 2019, 43) mikä on linjassa Hakasen ym. (2019, 24) tutkimustuloksia, joiden mukaan 7–

29-vuotiaista 39 % liikkui urheiluseuroissa viikoittain. 10–14-vuotiaiden urheiluseurojen ohjatuista liikuntaharrastuksista suosituimmiksi aktiviteeteiksi osoittautuivat jalkapallo, sähly, tanssi, ulkoilu ja tanssi (Hakanen ym. 2019, 32). Yhtenäisyyttä on havaittavissa myös 9–15-vuotiaiden suosituimmissa liikunta-aktiviteeteissa, jotka ovat jalkapallo, tanssi, voimistelu, sähly, ratsastus ja jääkiekko (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 51).

3.3 Liikuntatottumuksiin vaikuttavat sosioekonomiset erot

Sosioekonomiset erot ovat yksilöiden välisiä epätasa-arvoisuuksia, jotka ilmenevät yksilöiden välisissä tuloissa, sosiaaliluokissa, ammatillisessa taustassa ja koulutus eroissa. Epätasa-arvoisuutta luovat lisäksi uskonto, rotu, sukupuoli, ikä ja seksuaalinen suuntautuminen. (Perrons & Plomien 2010, 10.) Sosioekonomiset erot näkyvät myös terveyseroina, joilla tarkoitetaan sosiaalisen aseman mukaisia eroja terveydentilassa, sairastavuudessa, toimintakyvyssä ja kuolleisuudessa. Asiaa tarkasteltaessa terveyden näkökulmasta sosioekonomiset erot näkyvät eriarvoisuutena ihmisten välisissä eroissa, joihin yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat selvästi ja joiden synty ei ole ihmisen vapaan valinnan tulos. Huomatavaa on se, että terveyserojen taustatekijä on yhteiskunnan rakenteista johtuva epätasa-arvoinen rakenteellinen eriarvoisuus. Rakenteellinen eriarvoisuus voi ilmetä esimerkiksi terveyspalveluiden saannissa, elintapaeroina ja muina rakenteellisina tekijöinä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b.)

Sosioekonomiset elintapaerot näkyvät yksilöiden välisissä terveyskäyttäytymiseroissa kuten alkoholinkäytössä, ruokavaliossa, tupakoinnissa ja liikkumisessa. On hyvä ymmärtää, etteivät elintavat ole täysin riippuvaisia ihmisen vapaasta valinnasta, vaan elintapoihin vaikuttavat lukuisat muut tekijät, kuten yksilön taloudelliset resurssit, yhteiskunnan mainonta ja -markkinat sekä arjen kulttuuri. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019a.) Voidaan siis todeta, että sosioekonomiset erot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti yksilön varallisuuteen, hyvinvointiin sekä terveyteen (Perrons & Plomien 2010, 10) ja vaikutukset näkyvät yksilön koko elämänkaaren ajan lapsuudesta eläkeikään saakka (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b).

Suomen laissa säädetyin Liikuntalain (390/2015) mukaan jokaisen kansalaisen sivistyksellisiin perusoikeuksiin kuuluu liikunnan harrastaminen. Liikuntalain tavoitteena on muun muassa lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen edistäminen sekä yksilöiden välisten eriarvoisuuksien vähentäminen liikunnassa. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisella sekä vanhempien sosioekonomisella asemalla tiedetään olevan yhteys toisiinsa (Hashemi ym. 2013, 375; Hakanen ym. 2019, 15). Havaintoa vahvistaa Iranin vuoden 2013 tutkimus perheen sosioekonomisen luokan vaikutuksesta ja merkityksestä perheen lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukeen. Tutkimuksen mukaan korkeampien sosioekonomisten luokkien perheet investoivat matalasosioekonomisia perheitä enemmän lasten ja nuorten harrastuksiin niin emotionaalisen kuin rahallisen tuen osalta. (Hashemi ym. 2013, 378.)

Liikunnalliset harrastukset ovat selkeimmin koulutettujen lapsiperheiden vapaa-ajantoimintaa (Zacheus & Saarinen 2019, 109). Hakanen ym. (2019) mukaan vanhempien ja erityisesti äidin koulutusasteella on vaikutus perheen liikuntatottumuksiin. Korkeakoulun suorittaneiden äitien lapsista 89 % harrastaa liikuntaa ja heistä 45 % harrasti viikoittain liikuntaa urheiluseurassa. Vastaavasti vailla peruskoulun jälkeistä tutkintoa olevien äitien lapsista 73 % harrasti jotakin liikuntaa ja heistä 20 % harrasti liikuntaa seurassa. Vanhempien koulutustason lisäksi perheen taloudellisen tilanteen tiedetään vaikuttavan liikunnan harrastamisen määrään ja laatuun. (Hakanen ym. 2019, 15, 17, 27.) Zacheus & Saarinen (2019) mukaan taloudellisesti huonommin toimeentulevat liikkuvat muita harvemmin. Liikkumisen esteeksi kerrotaan muun muassa liikunnan harrastamisen kalleus. (Zacheus & Saarinen 2019, 109.) Hakanen ym. (2019) mukaan paremmin toimeentulevien perheiden lapsista ja nuorista seurassa liikkui viikoittain 46 %, kun vastaavasti heikomman taloudellisen tilanteen perheiden lapsista ja nuorista 23 % liikkui viikoittain urheiluseurassa. Kokonaisuudessaan taloudellisesti hyvin toimeentulevien perheiden lapset harrastavat liikuntaa 11 % matalatuloisempien perheiden lapsia enemmän. (Hakanen ym. 2019, 15.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja heikentäviä tekijöitä sekä harrastuneisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa lasten ja nuorten liikuntatottumuksista sekä liikunta-aktiivisuuden terveyttä edistävästä merkityksestä lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat:

1. Mitkä ovat 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistavat tekijät?
2. Mitkä ovat 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta heikentävät tekijät?
3. Millaisia harrastuksia 12-vuotiailla on?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen kulkua voidaan havainnollistaa jakamalla tutkimusprosessi käsitteelliseen- ja empiiriseen vaiheeseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 83). Käsitteellinen vaihe koostuu tutkimusaiheen valinnasta ja -rajaamisesta, teoreettisen taustan- ja tutkimussuunnitelman laatimisesta sekä tutkimusasetelman määrittämisestä (Heikkilä 2014, 20; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 83). Empiiriseen tutkimusprosessin vaiheeseen sisältyvät tiedonkeruuvälineen kuten kyselylomakkeen laatiminen, aineiston kerääminen (Heikkilä 2014, 13) ja tulosten tallentaminen ja analysointi numeerisin- tai sanallisin keinoin. Tutkimustulokset tulkitaan ja raportoidaan tutkimusmenetelmän mukaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 84) ja tutkimuksen johtopäätöksiä voidaan hyödyntää esimerkiksi jatkotutkimuksia varten (Heikkilä 2014, 23).

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän mukaisesti ja aineistonkeruumenetelmänä toimi kyselylomake (liite 1). Kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä kuvataan ja tulkitaan tutkimuskohdetta tilastojen ja numeroiden avulla (Heikkilä 2014, 15). Tutkimusmenetelmälle keskeistä on mitata muuttujia kuten ikää ja sukupuolta sekä tarkastella muuttujien välisiä yhteyksiä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 55). Opinnäytetyön aineisto analysoitiin määrällisen tutkimusmenetelmän mukaisesti hyödyntäen tilastollisia menetelmiä ja tutkimustuloksia kuvattiin käyttämällä tilastoyksiköiden lukumäärää eli frekvenssejä (n) ja prosenttiosuuksia (%) (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 84, 132). Tutkimustulokset on havainnollistettu taulukoin tulosten selkeyttämisen helpottamiseksi.

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimusmenetelmässä tutkimuksen perusjoukoksi kutsutaan porukkaa, josta tutkimustieto halutaan kerätä (Heikkilä 2014, 12) ja joilla on tutkimuksessa tutkittava ominaisuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 61). 12-vuotiaiden liikuntatottumukset -tutkimuksen perusjoukkoon kuuluvat kaikki Suomen 12-vuotiaat ja otantaa eli pienoismallia perusjoukosta (Valli 2015, 12) edustaa erään Pohjois-Pohjanmaalla sijaitsevan kunnan

6.vuosiluokan 12-vuotiaat oppilaat. Tutkimuksen otanta ja yhteishenkilöiden eli rehtoreiden toimesta tapahtunut otos eli oppilaat on valittu tutkijan määrittelemien iän ja aluerajauksen perusteella.

5.2 Aineiston keruu ja analysointi

Aineistonkeruumenetelmäksi eli mittariksi valikoitui kyselylomake. Kyselyä laadittaessa huomioitiin Heikkilän (2014, 46) hyvän kyselylomakkeen ominaispiirteet kuten selkeä ja siisti ulkoasu, yksiselitteiset vastausohjeet sekä loogisesti etenevät ja ymmärrettävät kysymykset. Kyselylomake (liite 1) sisälsi 18 kysymystä ja kyselyssä käytettiin sekä strukturoituja eli suljettuja että puolistrukturoituja eli avoimia kysymyksiä. Kyselyn avoimet kysymykset laadittiin havainnollistamaan strukturoituja vastauksia. Jokaisen kysymyksen tarpeellisuutta pohdittiin tarkoin, jotta kyselystä saatiin sopivan pituinen. Kyselyn otos oli $N = 264$ ja kyselyyn vastasi 165 6. vuosiluokan oppilasta. Kyselyn vastausprosentti oli 63 %.

Kysely toteutettiin Kyselynetti-ohjelman avulla ja laadinnan pohjana käytettiin teoriatietoa ja liikuntasuosituksia. Kyselylomakkeen sisältöalueissa selvitettiin vastaajien liikunta-aktiivisuutta, liikuntatottumuksia, vapaa-ajanviettoa sekä näihin yhteydessä olevia tekijöitä. Kyselynetti -ohjelma valikoitui käyttöön ohjelman käyttömahdollisuuksien, helppokäyttöisyyden ja maksuttomuuden perusteella. Ohjelma mahdollisti tutkittavien anonymiteetin ja intymiteetin säilymisen koko tutkimusprosessin ajan. Kyselyn sisällön ja muodon täsmentämiseksi suositellaan kyselylomakkeen pilotointia perusjoukkoa vastaavalle joukolle (Heikkilä 2014, 20; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 191). Luotettavuuden ja toimivuuden selvittämiseksi mittari esitestattiin marraskuussa 2019 kahdeksalle kohderyhmää vastaavalle 12-vuotiaalle. Pilottiryhmän palautteiden perusteella kyselyyn tehtiin muutama kysymysasettelua parantava muutos, jonka jälkeen kyselystä saatiin toimiva, asiallinen ja ymmärrettävä.

Linkki kyselyyn saatekirjeineen jaettiin tutkittaville opinnäyteyön yhteishenkilöiden kautta ja aineiston keruu toteutui opettajajohtoisesti 24.-28.2.2020. Kyselyyn vastasivat huoltajiltaan luvan saaneet vapaaehtoiset oppilaat ja kyselylomake täytettiin itsenäisesti tietokoneella, tabletilla tai muulla mobiililaitteella.

Opinnäytetyön tutkimustulokset on käsitelty määrällisen tutkimusmenetelmän mukaisesti tilastollisin menetelmin ja apuna on käytetty erilaisia tilasto-ohjelmia (Kananen 2014, 48) kuten Kyselynetti-alustaa ja Excel-taulukoita. Tutkimustuloksien raportoinnin selkeyttämiseksi tutkimuksen tilastoyksiköiden lukumäärää (n) ja prosenttiosuuksia (%) on havainnollistettu taulukoiden avulla.

6 TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajien taustatietoja kartoitettiin selvittämällä 12-vuotiaiden sukupuolijakaumaa ja vastaajien omaa kokemusta riittävästä liikuntamäärästä. Lisäksi kyselyssä kartoitettiin vastaajien liikunnan säännöllisyyttä ja ruutuaikaa. (Taulukko 1.)

Vastaajien sukupuolijakauma poikien ja tyttöjen välillä oli melko tasainen. Kyselyyn osallistui 81 poikaa (49 %) ja 75 tyttöä (45 %). Muun sukupuoleisia henkilöitä kyselyyn osallistui 6 %. Otannaksi saatiin 165. Vastausprosentti oli 63.

12-vuotiaiden omaa kokemusta riittävästä liikuntamäärästä selvitettiin esittämällä kysymys siitä, liikkuvatko vastaajat mielestään tarpeeksi, liian vähän ja liian paljon. Kyselyyn vastanneista enemmistö (83 %) koki liikkuvansa tarpeeksi.

Liikunnan säännöllisyyttä selvitettiin kysymyksin ”kuinka monta tuntia harrastat liikuntaa päivässä” ja ”kuinka monta tuntia harrastat liikuntaa viikossa”. Valtaosa (89 %) vastaajista saavutti ja ylitti päivittäisen tunnin liikuntasuosituksen. Tuloksien mukaan 12-vuotiaat liikkuvat päivittäin kaksi tuntia tai enemmän. Vastaajien viikoittainen liikunta-aktiivisuus viisi tuntia tai yli toteutui 76 % vastaajista.

Vastaajien ruutuaikaa selvitettiin kysymyksellä ”Kuinka paljon arvioit ruutuaikasi olevan päivittäin?”. 39 % 12-vuotiaista täytti ruutuaikasuosituksen eli vietti aikaa ruudun edessä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot

| Vastaajat | Tytöt (n=75) | Pojat (n=81) | Muu (n=9) | Kaikki (n=165) |
|--|-----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Kokee liikkuvansa tarpeeksi | 75% | 90% | 90% | 83% |
| Liikkuu päivittäin yli 2h | 51% | 69% | 78% | 61% |
| Viikoittainen liikuntamäärä ylittää 5h | 67% | 84% | 78% | 76% |
| Päivittäinen ruutuaika 2h | 33% | 44% | 44% | 39% |

6.2 Vastaajien aktiivisuus

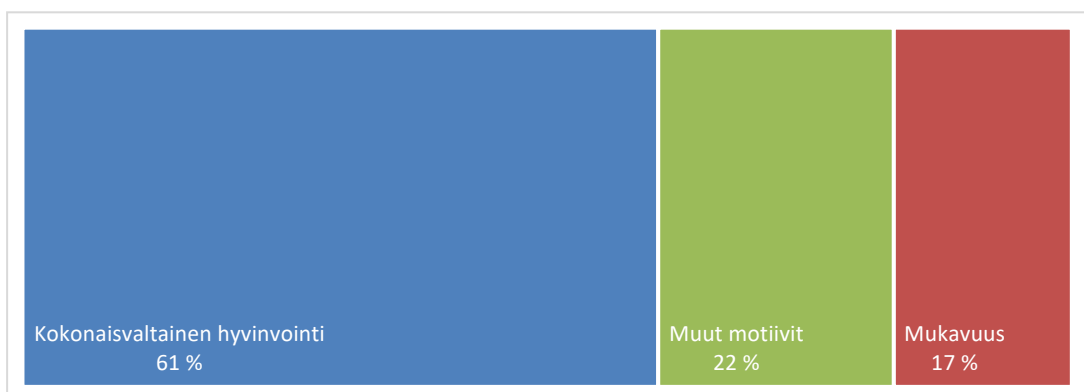
Vastaajien aktiivisuutta selvitettiin kyselyssä kartoittamalla 12-vuotiaiden arkiliikuntatilaisuuksia sekä arkiliikunnan harrastamisen merkitystä vastaajalle. Lisäksi selvitettiin 12-vuotiaiden koulumatkan kulkemiseen liittyviä asioita. (Kuviot 1-2.)

Arkiliikunnan tilaisuuksia ja -merkitystä kartoitettiin kysymyksillä ”Millaisia arkiliikuntatapoja sinulla on?” ja ”Miksi harrastat arkiliikuntaa?”. Avovastauksista luotiin kategoriat vastaamaan tiivistetysti tyypillisiä vastauksia. Arkiliikunnan merkitystä vastaajille kuvataan lisäksi kuvion avulla.

12-vuotiaat harrastivat arkiliikuntaa monipuolisesti. Vastauksista nousi selkeimmin esille päivittäinen kouluun tai harrastuksiin kävely ja pyöräily. Muita arkiliikuntatilaisuuksia olivat portaiden käyttö hissillä ajon sijasta, trampoliinilla hyppiminen, koiran ulkoiluttaminen ja lumityöt.

12-vuotiaita motivoi arkiliikunnan harrastamisessa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttaminen. Vastaajista hieman yli 60 prosenttia nosti vastauksissaan esille kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kuten arkiliikunnan hyödyllisyyden sekä terveyden, kunnon ja keskittymisen parantamisen merkitykset. 22 prosenttia vastaajista kertoi arkiliikunnan harrastamiselle muita syitä kuten ”harrastan arkiliikuntaa, koska on pakko”, ”haluan säästää luontoa” ja ”etten olis puhelimella koko-aikaa”. 17 prosentille vastaajista arkiliikunta merkitsi arkiliikunnan avulla saatavaa mukavuutta ja hyvää tilaisuutta esimerkiksi ulkoilla. (Kuvio 1.)

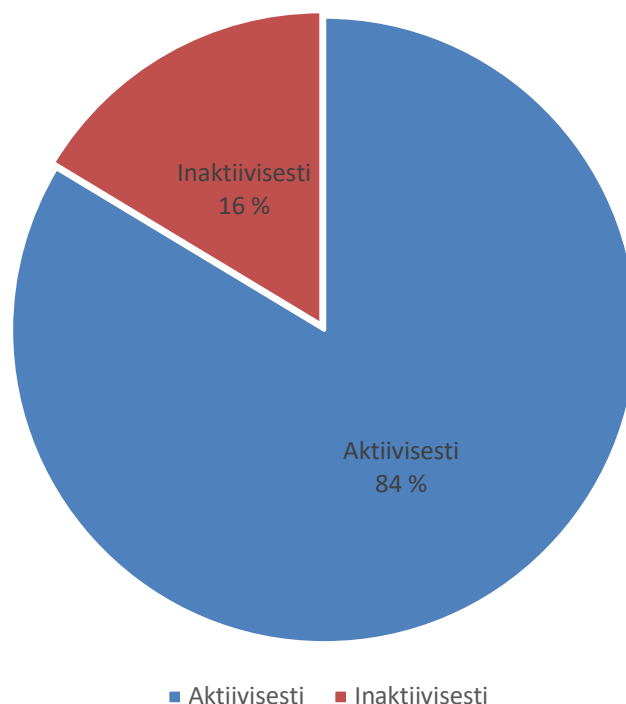
Kuvio 1. Arkiliikunnan harrastamisen merkitys vastaajalle.



Vastaajien kouluun kulkemiseen liittyviä asioita selvitettiin kyselyssä kysymyksin ”Kuinka pitkä koulumatkasi on?” ja ”Miten kuljet koulumatkasi?”. Koulumatkan pituuskysymys esitettiin strukturoidussa-muodossa ja vastausvaihtoehdot olivat alle 500 metriä, 0,5-1 kilometriä, 2-3 kilometriä, 3-4 kilometriä, 4-5 kilometriä ja ”enemmän, kuinka paljon?”. Kouluun kulkemisen tavat pyydettiin vastaajilta avovastauksin.

12-vuotiaista suurin osa (84%) kulkee kouluun aktiivisesti kävellen tai pyöräillen. Aktiivisesti kulkevien vastaajien koulumatkan pituus oli alle 500 metristä viiteen kilometriin. Inaktiivisesti kouluun kulki vastaajista 16%, jolloin kulkemistapa oli linja-auto, koulutaksi tai vanhempien kyyti. Kulkemistapaan vaikuttaviksi tekijöiksi kerrottiin koulumatkan pituus, sää ja vuodenaika. (Kuvio 2.)

Kuvio 2. 12-vuotiaiden kouluun kulkemisen tavat.



6.3 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistavat tekijät

12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistavia tekijöitä selvitettiin kyselyssä kartoittamalla vastaajien vapaa-ajanviettotapoja ja liikuntatilaisuuksia. Lisäksi selvitettiin liikunta-aktiivisuuden merkitystä vastaajalle, kartoitettiin 12-vuotiaiden liikumiseen kannustavia tekijöitä sekä kunnan liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia. Avovastauksista luotiin kategoriat vastaamaan tiivistetysti tyypillisiä vastauksia ja osaa tuloksista kuvataan lisäksi kuvioiden avulla. (Kuviot 3-4.)

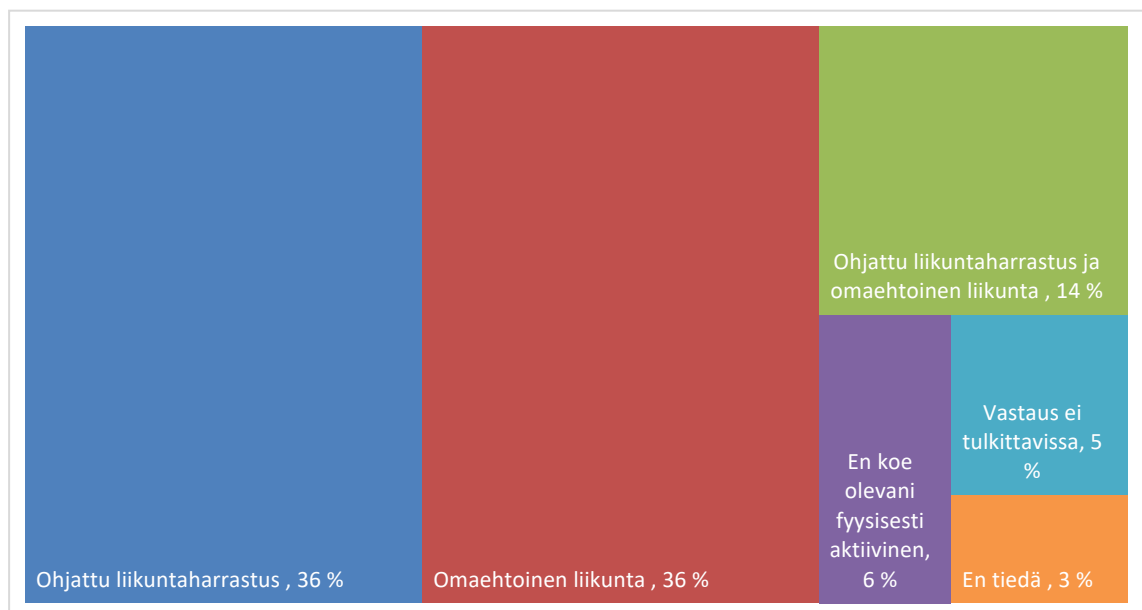
Vastaajien vapaa-ajan viettoa selvitettiin kysymyksellä ”Miten vietät vapaa-aikaasi?”. Avovastauksista luotiin kategoriat ohjatut harrastukset, kavereiden- ja perheen kanssa puuhailu, ulkoilu ja kotoilu. Kategoriat vastasivat tiivistetysti 12-vuotiaiden vastauksia.

12-vuotiaiden vapaa-aika koostui ohjatuista harrastuksista, kavereiden ja perheen kanssa puuhaamisesta, ulkoilusta ja kotoilusta. Ohjatut harrastukset on esitelty seuraavassa osiossa. Kavereiden kanssa 12-vuotiaat ulkoilivat, pyöräilivät, leikkivät hippaa sekä hiihtivät ja kävivät ulkojäillä. Vastaajat viettivät vapaa-aikaa lisäksi vanhempiensa kanssa, jolloin perheen kanssa pelattiin lautapelejä, leivottiin ja kokattiin. Lisäksi perheen kanssa käytiin uimassa ja hoidettiin koti- ja maatilan eläimiä. ruudun edessä sekä kotieläimiä hoitamalla. Kotona 12-vuotiaat viettivät vapaa-aikaansa lukemalla, kuuntelemalla musiikkia sekä piirtämällä ja maalaamalla. Lisäksi muutamat vastaajista kertoivat vapaa-ajallaan rakentavansa legoja sekä rauhoittuvansa ja rentoutuvansa.

12-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden tilaisuuksia selvitettiin kysymyksellä ”Jos olet fyysisesti aktiivinen, millaista liikuntaa/urheilua harrastat?”. Avovastauksista luotiin kategoriat ohjattu liikuntaharrastus, omaehtoinen liikunta sekä ohjattu liikuntaharrastus ja omaehtoinen liikunta. Lisäksi laadittiin kategoriat vastaus ei tulkittavissa, en tiedä ja en koe olevani fyysisesti aktiivinen. Kategoriat vastasivat tiivistetysti 12-vuotiaiden vastauksia.

36 % 12-vuotiaista harrastaa ohjattua liikuntaharrastusta ja liikkuu säännöllisesti urheiluseurassa. Vastaavan verran (36 %) vastaajista harrastaa omaehtoista liikuntaa. Ohjattua ja omaehtoista liikuntaharrastusta harrastaa 14 % vastaajista. Vastauksista viisi prosenttia ei ollut tulkittavissa. 12-vuotiaista kuusi prosenttia ei kokenut olevansa fyysisesti aktiivinen. (Kuvio 3.)

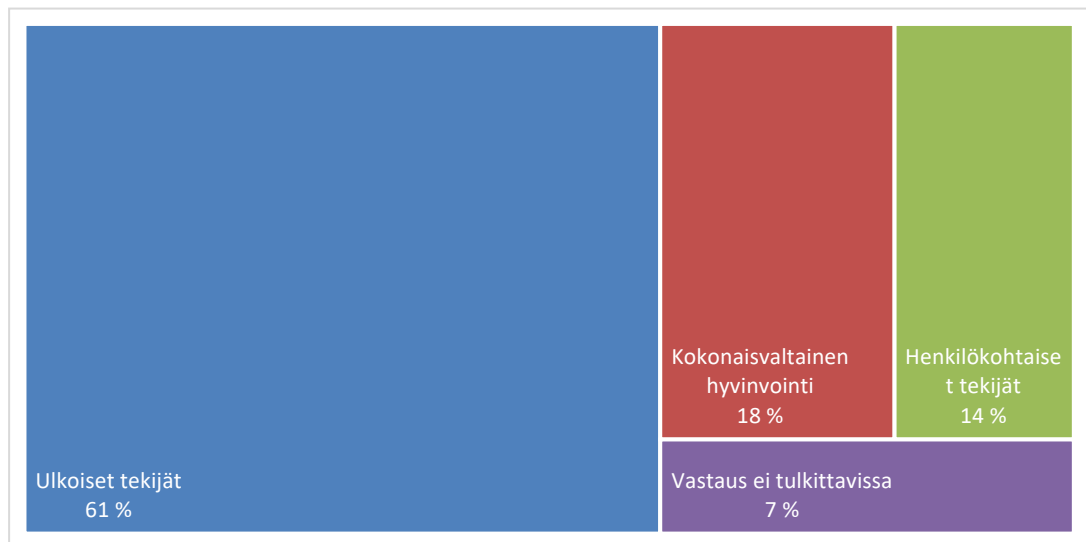
Kuvio 3. Fyysisesti aktiivisten liikuntatilaisuuudet.



Vastaajien liikunta-aktiivisuuteen kannustavia tekijöitä selvitettiin kysymyksillä ”Millaiset tekijät kannustavat sinua harrastamaan liikuntaa?” ja ”Miksi edellä kirjoittamasi tekijät kannustavat sinua liikkumaan?”. Avovastaukset kategorioitiin ulkoiset- ja henkilökohtaiset tekijät sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kategoriat vastasivat tiivistetysti 12-vuotiaiden vastauksia.

12-vuotiaita motivoi liikkumaan ulkoiset- ja henkilökohtaiset tekijät sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamisen merkitykset. 61 prosenttia vastaajista kertoi liikkumistaan vahvistavan ulkoisten tekijöiden kuten vanhempien, kavereiden tai opettajien ja valmentajien kannustus. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sisältämät terveyden ja kunnon, sekä ulkonäön, ulkoilun ja liiallisen ruutuajan merkitykset ilmenivät 18 % osuudella vastauksista. 14 % vastaajista koki henkilökohtaisten tekijöiden kuten ”halu kilpailla” ja ”halu kehittyä lajissa” motivoivan liikkumaan. Vastauksista seitsemän prosenttia ei ollut tulkittavissa. 12-vuotiaat kertoivat liikkumistaan motivoivan muun muassa harrastukset, liikuntasuosituksiset sekä liikunnan tuoma ilo. (Kuvio 4.)

Kuvio 4. Liikunta-aktiivisuutta kannustavat tekijät.



Kyselyn lopussa selvitettiin vastaajien tietämystä kotikuntansa liikunnallisista harrastuksista kysymyksellä ”Minkälaisia liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia tiedät kotikunnassasi olevan?” ja ”Jos koet kunnastasi puuttuvan mieleisesi liikunnallisen harrastuksen, millainen liikunnallinen harrastus mielestäsi puuttuu?”. Avovastauksista nostettiin esille tyypillisimmät vastaukset.

Kunnan osuus 12-vuotiaiden fyysisestä aktiivisuudesta oli edistävää. Vastauksista nousi esille 16 erilaista kunnan alueella tarjolla olevaa liikuntaharrastusta. Monipuolisiin liikuntaharrastusmahdollisuuksiin kuuluivat esimerkiksi jääkiekko, jalkapallo, salibandy, yleisurheilu, paini ja liikuntakerhot. Muita esille tulleita liikunnallisia harrastuksia olivat kuntosali- ja pihakuntoilumahdollisuudet, sulkapallo, tennis, judo, karate, tanssi ja voimistelu.

12-vuotiaista kolmasosa oli tyytyväinen kunnassa tarjolla oleviin liikunnallisiin harrastusmahdollisuuksiin, eikä kokenut kotikunnastaan puuttuvan liikuntaharrastuksia. Kuntaan toivottiin uimahallia, pallopelihallia ja sisäseikkailupuistoa sekä ympäristöä parkourin harrastamiselle. Muut esille tulleet vastaukset olivat yksittäisiä mielipiteitä lajeista, joita ei voinut niputtaa.

6.4 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta heikentävät tekijät

Vastaajien fyysistä aktiivisuutta heikentäviä tekijöitä selvitettiin kyselyssä kysymyksin ”Jos koet, ettet ole fyysisesti aktiivinen, minkä koet olevan syyn liikkumattomuudellesi?” ja ”Jos koet ettei liikunta motivoi sinua, mitkä koet estävän liikkumistasi ja urheilun harrastamistasi?”. Avovastauksista luotiin kategoriat vastaamaan tiivistetysti tyypillisiä vastauksia.

12-vuotiaiden kokemat syyt liikkumattomuudelle olivat henkilökohtaiset esteet ja ulkoiset tekijät. Vastaajista 28 % koki olevansa fyysisesti aktiivinen, eikä raportoinut syitä liikkumattomuudelleen. Puolet liikkumattomista 12-vuotiaista kertoi liikkumattomuutensa syyksi henkilökohtaiset esteet kuten laiskuus, terveydelliset syyt ja liiallinen ruutuaika. Muita esille nousseita henkilökohtaisia syitä olivat liikunnan merkityksettömyys ja vastenmielisyys vastaajalle. Avoimen kysymyksen vastauksista 45 % ei ollut tulkittavissa. Viiden prosentin osuudella liikkumattomuuden syyksi osoittautuivat ulkoiset tekijät kuten ulkopuolisen henkilön kommentointi, säätila tai ohjatun liikuntaharrastuksen puute. Liikkumattomuuden syyksi kerrottiin muun muassa, ettei liikunta ole vastaajalle tärkeää ja että liikkuminen sattuu. Muutama vastaaja nimesi liikkumattomuutensa syyksi runsaan ruutujan ja aiemmat huonot liikuntakokemukset.

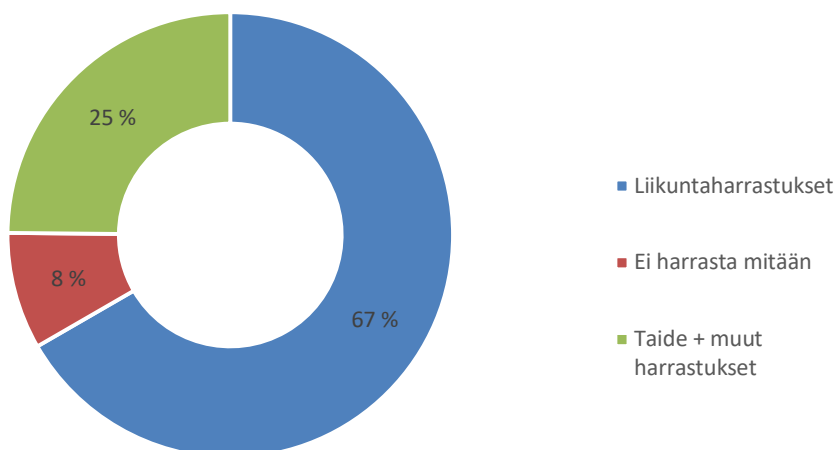
12-vuotiaiden liikkumista ja urheilua estäviä tekijöitä olivat laiskuus, terveydelliset syyt, liiallinen ruutuaika ja sää. Muita esille nousseita esteitä olivat opiskelu, ohjatun liikuntaharrastuksen puute ja pelko loukkaantumisesta. Tuloksista 20 prosenttia ei kyetty tulkitsemaan. Vastaajista 44 prosenttia kertoi, ettei heidän liikkumistaan estä mikään.

6.5 12-vuotiaiden harrastuneisuus

12-vuotiaiden harrastuneisuutta selvitettiin avoimella kysymyksellä ”Millaisia harrastuksia sinulla on?”. Avovastauksista luotiin kategoriat ohjatut liikuntaharrastukset, taide ja muut harrastukset sekä ei harrasta mitään. Kategoriat vastasivat tiivistetysti tyypillisiä vastauksia (Kuvio 5.)

12-vuotiaat harrastavat liikuntaa, taidetta, musiikkia ja käsitöitä. 67 prosentilla vastaajista on 1-5 liikuntaharrastusta. Suosituimmiksi liikuntalajeiksi nousivat poikien vastauksissa jääkiekko, jalkapallo, pyöräily ja lenkkeily. Tytöt harrastivat eniten lenkkeilyä, pyöräilyä, tanssia ja voimistelua. Muita esille tulleita liikunnallisia harrastuksia olivat ratsastus, akrobatia, moottoriurheilu ja e-sport. 12-vuotiaista 25 prosenttia harrasti taidetta kuten piirtoa tai maalausta, soitti soitinta ja teki käsitöitä. Muita esille tulleita yksittäin harrastuksia olivat partio, metsästys ja kalastus, geokätköily, lukeminen, lautapelit sekä kokkailu ja leipominen. Kahdeksan prosentti vastaajista ei harrastanut mitään. (Kuvio 5.)

Kuvio 5. 12-vuotiaiden harrastukset



6.6 Tuloksien yhteenveto

12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistivat päivittäinen arkiliikunta, osallistuvat kouluun kulkemisen tavat, liikunta-aktiivisuus ja kunnan monipuoliset liikunnalliset harrastusmahdollisuudet. Vastaajat viettävät vapaa-aikaansa ohjatuissa harrastuksissa sekä kavereiden, vanhempien ja sisarusten kanssa puuhailemalla ja ulkoilemalla. 12-vuotiaat harrastivat päivittäin monipuolista arkiliikuntaa. Suosituimmiksi arkiliikuntatavoiksi nousivat kouluun tai harrastuksiin kävely ja pyöräily sekä portaiden käyttö hissillä ajon sijasta. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että 12-vuotiaista 61 % koki arkiliikunnan hyödylliseksi ja harrastamista kannusti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kuten terveyden ja kunnon parantamisen merkitykset. Helmikuussa 2020 aktiivisesti pyörällä tai kävellen koulumatkan kulki 84 % 12-vuotiaista ja koulumatkan pituus oli alle 500 metristä viiteen kilometriin.

12-vuotiaiden liikuntatilaisuudet koostuvat ohjatuista ja omaehtoisista liikuntaharrastuksista. Vastaajista 36 % täytti liikunta-aktiivisuutensa ohjatun liikuntaharrastuksen avulla. Yhtä suuri osuus vastaajista harrasti omaehtoista liikuntaa. 6 prosenttia 12-vuotiaista ei kokenut olevansa fyysisesti aktiivinen. 12-vuotiaita motivoi liikkumaan ulkoiset- ja henkilökohtaiset tekijät sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitykset. 61 % vastaajan liikkumista edisti ulkoisten tekijöiden kuten vanhempien, kavereiden tai opettajien ja valmentajien kannustus.

Puolet liikkumattomista 12-vuotiaista koki liikkumattomuutensa syyksi laiskouden, terveydelliset syyt ja liiallisen ruutuajan. Muita syitä liikkumattomuudelle olivat liikunnan merkityksettömyys ja vastenmielisyys vastaajalle sekä huono ilma ja ohjatun liikuntaharrastuksen puute. 12-vuotiaiden liikkumista ja urheilua estivät vastaajan laiskuus, terveydelliset syyt, liiallinen ruutu-aika ja sää. Muita esille nousseita esteitä olivat opiskelu ja ohjatun liikuntaharrastuksen puute.

12-vuotiaat harrastivat aktiivisesti ja harrastukset koostuivat ohjatuista ja omaehtoisista liikunta-, musiikki- ja taideharrastuksista. Suosituimmat liikunnalliset harrastukset ovat pyöräily, lenkkeily, jääkiekko, jalkapallo ja tanssi. 8 prosenttia 12-vuotiaista ei harrastanut mitään.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Liikunnan harrastaminen, liikkumattomuus ja erityisesti nuorten heikkenevä liikunta-aktiivisuus ovat olleet tutkimus- ja puheenaiheina julkisuudessa jo pitkään (Zacheus & Saarinen 2019, 81). Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän iän myötä (Vasankari 2019) ja huoli lasten ja nuorten liikunnan vetovoiman väheneemisestä on aito (Koski 2019). Vuonna 2018 vain kolmasosa 7–15-vuotiaista saavutti liikuntasuosituksen (Kokko ym. 2019, 145). Tarkemmin esitettyä mukaan 37 % 11-vuotiaista ja 21 % 13-vuotiaista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Liikuntasuosituksen molemmissa ikäryhmissä saavutti pojat tyttöihin verrattuna puolet suuremmalla osuudella. (Tammelin ym. 2018, 12.) Opinnäytetyön 12-vuotiaat liikkuvat tilastoja aktiivisemmin, sillä vastaajista valtaosa saavutti sekä päivittäisen että viikoittaisen liikuntasuosituksen. Vastaajista 89 % täytti päivittäisen vähintään tunnin liikuntasuosituksen ja 76 % 12-vuotiaista saavutti viikoittaisen viisi tuntia tai enemmän suosituksen. Tässäkin tutkimuksessa pojat saavuttivat liikuntasuositukset tyttöjä enemmän. Tuloksista selvisi lisäksi, että kuusi prosenttia vastanneista ei kokenut olleensa fyysisesti aktiivinen ja 11 prosenttia vastanneista ei saavuttanut päivittäistä liikunta-aktiivisuutta. Tutkimustuloksilla ei voitu ottaa kantaa siihen, oliko nuorten fyysinen aktiivisuus lasku- vai noususuunnassa, sillä aikaisempaa fyysistä aktiivisuutta ei kyselyssä ollut huomioitu.

Tammelin ym. (2018, 5) mukaan lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kokonaisuus muodostuu päivän mittaan eri osista ja kokonaisuus on yhteydessä arkipäivän rutiineihin, sosiaalisiin verkostoihin ja elinympäristöön. Opinnäytetyön 12-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus kertyi aktiivisen arjen, arkiliikunnan sekä omaehtoisten ja ohjattujen liikuntaharrastusten avulla. Tutkimustulosten mukaan 12-vuotiaat kokivat arkiliikunnan mukavaksi ja hyödylliseksi tavaksi viettää aikaa perheen tai kavereiden kanssa. Arkiliikuntaan vastaajia motivoi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kuten terveyden ja kunnon parantamisen merkitykset. 12-vuotiaat kulkivat aktiivisesti kouluun ja harrastuksiin sekä käyttivät portaita hissillä ajon sijasta. Tammelin ym. (2018, 24) mukaan aktiivinen kulkeminen paikasta toiseen

on useimmille kasvuikäisille merkittävä osuus päivän fyysisestä aktiivisuudesta. Opinnäytetyön tuloksista huomattava enemmistö (84%) kulki päivittäin pyörällä tai kävellen kouluun, harrastuksiin sekä kavereille. Tutkimuksen vastaajien kulkemisen tapaan vaikuttivat koulumatkanpituus ja vuodenaika.

Vuonna 2018 suosituin liikkumismuoto oli omaehtoinen liikunta ja säännöllisesti ohjatussa liikuntaharrastuksessa liikkui 60 prosenttia 9–15-vuotiaista (Kokko 2019, 146). Opinnäytetyön 12-vuotiaista hieman yli kolmannes eli 36 % täytti fyysisen aktiivisuuden ohjatun liikuntaharrastuksen avulla ja yhtä suuri osuus vastaajista harrasti omaehtoista liikuntaa. Tulokset eivät ole yhteneväisiä aikaisempiin tutkimuksiin, mikä voidaan tulkita johtuvan opinnäytetyön pienemmästä otoksesta. Zacheus & Saarinen (2019, 81) mukaan on myös huomioitava, että asuin- ympäristöllä on yhteys lapsen ja nuoren harrastamiselle ja harrastamattomuudelle. Asuin- ympäristön näkökulmaan otti kantaa myös Högman ym. (2019) toteamalla asuinalueen turvallisuuden vaikuttavan lapsen ja nuoren harrastuneisuuteen. Opinnäytetyön tuloksista nousi yksittäinen vastaus asuin- ympäristöstä puuttuvan harrastustoiminnan heikentävästä vaikutuksesta harrastamiseen. Asuin- alueen turvallisuuteen tai turvattomuuteen ei viitannut yksikään vastaus.

Opinnäytetyön 12-vuotiaat harrastivat yhdestä viiteen ohjattua liikuntaharrastusta ja suosituimmiksi lajeiksi osoittautuivat jääkiekko, jalkapallo, tanssi ja salibandy. Omaehtoisista harrastuksista suosituimmat lajit olivat lenkkeily, pyöräily ja kävely. Tutkimustulokset näyttävät olevan linjassa vuoden 2018 tehdyn Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen tuloksiin, joiden mukaan tyttöjen suosituimmat lajit olivat tanssi, voimistelu ja ratsastus ja tutkimuksen joka kolmas poika harrasti jalkapalloa. LIITU -tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 13 prosenttia ei ollut koskaan harrastanut ohjattua liikuntaharrastusta (Martin ym. 2019, 55), johon 12-vuotiaiden liikuntatottumukset -tutkimuksella ei voida ottaa kantaa, sillä aikaisempaa harrastuneisuutta ei kyselyssä ollut huomioitu.

Kunnalla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnan edistäjänä. Kunnan tulee edistää liikunta-aktiivisuutta tarjoamalla ajantasaiset ja monipuoliset perusliikun-

tatilat sekä liikkumisympäristöt. (Tammelin ym. 2018, 46.) Tuloksien mukaan Limingan kunnassa oli tarjolla monipuolisesti liikuntamahdollisuuksia ja kolmasosa vastaajista kertoi kunnassa olevan kaikki tarpeellinen. Toiveita uusista ja mahdollisesti puuttuvista liikuntalajeista kysyttäessä esille nousi yksittäisiä lajeja, joita ei tuloksiin niputettu. Tutkimuksella voitiin kuitenkin osoittaa, että 12-vuotiaat ovat tyytyväisiä kunnan liikuntaharrastusmahdollisuuksiin sekä kiinnostuneita liikunnallisesta vapaa-ajasta sekä uusista liikuntalajeista. Tutkimuksen jatkohyödyntämisen osioon on kirjattu tästä esille noussut kehittämistyö, jota hyödyntämällä kunnan harrastusmahdollisuuksia voisi hyödyntää entistä paremmin.

12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistivat vanhempien ja kavereiden osallisuus sekä vastaajien kokemukset liikunnanmyönteisistä vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. 12-vuotiaat kokivat liikunnan tuovan merkityksellisiä vaikutuksia mielenhyvinvointiin sekä terveyteen ja kunnon edistämiseen. 12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta vahvistivat lisäksi kotieläimet, oma halu liikkua sekä kehittyä harrastamassaan lajissa. Tutkimustuloksia heikentää osaksi kysymysasettelu sekä kyselyn pituus, jotka tulee huomioida tuloksia vertaillaessa aiempiin tutkimuksiin. Opinnäytetyön perusteella kuitenkin voidaan todeta, tutkimuksen 12-vuotiaiden pitävän liikunnan tuomia myönteisiä vaikutuksia sekä vanhempien ja muiden lähipiiriin kuuluvien läheisten kannustusta merkityksellisinä ja fyysistä aktiivisuutta vahvistavina tekijöinä. Tutkimuksen 12-vuotiaista suurin osa kertoi harrastavansa liikuntaa muiden kanssa, joka tukee Högman ym. (2019) havaintoja siitä, että liikkumista myönteisesti vahvistavia elementtejä ovat ryhmäliikunta ja sen tuomat paremmat mahdollisuudet toteuttaa itseään sekä sosiaalisen tuki, jonka tärkein edistävä tekijä on lapsen tai nuoren vanhemmat.

12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta heikentävät tekijät analysoitaessa ja johtopäätöksiä tehdessä on hyvä huomioida otos koon pienentyneen molempien heikentävien tekijöiden kysymysten kohdalla. Vastauksista 45 prosenttia ei ollut tulkittavissa. Näin ollen tutkimustulokset eivät ole täysin valideja otoksen määrään nähden. Tutkimuksessa kuitenkin huomioitiin kaikki tulkittavat vastaukset ja selvitettiin, että liikkumattomuuden syyt 50 prosentilla vastaajista oli laiskuus, sairaus tai muut terveydelliset syyt sekä liiallinen ruutuaika. Muita syitä liikkumattomuudelle olivat liikunnan merkityksettömyys ja vastenmielisyys vastaajalle sekä huono ilma

ja ohjatun liikuntaharrastuksen puute. Tuloksia verrattaessa aiempiin tutkimuksiin voidaan todeta tulosten viittaavan iänmukaisiin liikunta-aktiivisuutta heikentäviin tekijöihin.

Paljon puhutun ja eri näkökulmista tutkitun liiallisen ruutuajan on todettu osin heikentävän fyysistä aktiivisuutta. Ruutuajan on kerrottu lisäävän lasten ja nuorten paikallaanoloa. (Tammelin 2018, 19.) 12-vuotiaiden liikuntatottumukset -tutkimuksessa selvisi, että 39 % vastaajista vietti aikaa ruudun edessä kaksi tuntia päivässä. Tuloksia analysoitaessa, todettiin ruutuajan olevan linjassa päivittäisen enimmäissuosituksen kahden tunnin ruutuajasta. Lisäksi todettiin tyttöjen ruutuajan olevan tunnin poikien ruutuajaa pidempi. Hakanen ym. (2019, 61) tutkimuksen mukaan 10–14-vuotiaiden ruutu aika vuonna 2018 oli runsaalla 50 prosentilla kahdesta neljään tuntiin päivässä. Ruutuajaa arvioitaessa on kuitenkin hyvä huomioida, etteivät lapset ja nuoret välttämättä ymmärrä ruutuajan käsittävän kaikkea television katselusta, pelikonsolien käytöstä, puhelimeen sekä opiskelussa ruudun avulla toteutuneeseen aikaan. Tässä tutkimuksessa ei myöskään tehty jatkokysymyksiä siitä, mitä 12-vuotiaat ruutuajana tekevät. Stiglic & Viner (2018, 14) kanssa yhtä mieltä voidaan kuitenkin olla siitä, että ruudut ovat tulleet jäädäkseen ja osaksi lasten ja nuorten elämää ja tutkimuksia sekä ruutuajan suosituksia tulisi lisätä.

Muun muassa Aalto-Nevalainen & Miettinen (2013, 19) mukaan talouden sosio-ekonomisella asemalla on yhteys lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Opinnäytetyö ei vahvistanut sosioekonomisten erojen vaikutusta fyysiseen aktiivisuuden kyselyn suuntautuessa 12-vuotiaille. Kysymysasettelu ei huomionnut perheen taustoihin vaikuttavia asioita, kuten vanhempien koulutusta tai perheen taloudellista tilaa. Vastaajista muutama kertoi liikunta-aktiivisuuttaan heikentäväksi tekijäksi ohjatun lajin puutteen, mutta tuloksia ei voida pitää valideina vastausten vähäisen määrän sekä tulkinnanvaraisuuden vuoksi.

7.2 Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimukselle haettiin ja saatiin Limingan kunnan sivistysjohtajalta tutkimuslupa (liite 2) aineiston keruuta varten. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6, 8) mukaan hyvä tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä tutkimustulokset ovat uskottavia, kun prosessi on toteutettu rehellisesti ja huolellisesti. Lisäksi osallistumisen tulee tapahtua tutkittavan omasta vapaasta tahdosta. Opinnäytetyön eettiset käytännöt on huomioitu aineiston keruun, analysoinnin sekä tulosten raportoinnin huolellisella laadinnalla sekä avoimella työskentelytavalla. Tutkittaville kerrottiin kyselylomakkeen alussa, ettei tuloksia tulla käyttämään heitä vastaan ja että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja vastaamisen saa lopettaa halutessaan kesken kyselyn. Aineistoa analysoidessa opinnäytetyöntekijä on toiminut puolueettomasti eikä tuloksia ole vääristelty tai vastaajien määriä muutettu. Tutkimustulokset on raportoitu kokonaisuudessaan.

Tutkimusprosessissa eettisesti keskeisintä on suojata tutkittavien anonymiteetti säilyttämällä tutkimustiedot asianmukaisesti muiden ulottumattomissa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 221). Opinnäytetyössä anonymiteetin ja intymiteetin suojaus voitiin taata aineiston keruussa käytetyn Kyselynetti-sovelluksen käyttömahdollisuuksien avulla. Tutkimukseen liittyvä aineisto säilytettiin salasanoilla suojattuna ja oli siten vain opinnäytetyöntekijän saatavissa ja käytettävissä.

Eettisten tutkimusperiaatteiden mukaan huoltajaa on informoitava tutkimuksesta, sillä alle 15-vuotiaan tutkimukseen osallistumisesta päättää huoltaja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Lisäksi Tietosuojalain (1050/2018) mukaan huoltajalta on pyydettävä lupa alle 13-vuotiaan sosiaalisen median ja muiden henkilötietojen antamista edellyttävien palveluiden käyttöön. Opinnäytetyön tutkittavien 12-vuoden ikä on huomioitu eettisten periaatteiden ja Tietosuojalain (1050/2018) mukaisesti lähestymällä huoltajia tutkittavien edustajien eli rehtoreiden välityksellä. Rehtorit välittivät sovitus kirjauksen saatekirjeen Wilman kautta 6.vuosiluokan oppilaiden vanhemmille ja ohjeistivat vanhempia ilmoittamaan kirjallisesti kahden viikon kuluessa, jos eivät halunneet lapsensa osallistuvan kyselyyn.

Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat teoriaa vahvistava tutkimusluonne ja yleistettävyyys (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 62). Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelulla. Validiteettia eli pätevyyttä arvioitaessa tarkastellaan, onko tutkimuksessa mitattu täsmälleen sitä mitä oli tarkoitus mitata ja voidaanko tuloksia yleistää ulkopuoliseen perusjoukkoon. (Kananen 2014, 137.) Opinnäytetyön pätevyyden parantamiseksi mittari eli kyselylomake esitettiin kahdeksalle otosta vastaavalle 12-vuotiaalle. Pilottiryhmän palautteiden perusteella kyselyyn tehtiin muutama kysymysasettelua, johdonmukaisuutta ja selkeyttä parantava muutos. Tämän jälkeen kyselystä saatiin toimiva, asiallinen ja ymmärrettävä. Opinnäytetyön laadun ja pätevyyden arvioimiseksi tutkimustuloksien vastaavuutta voidaan vertailla jo tiedossa oleviin havaintoihin, sillä lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on tutkittu runsaasti aiemmin. Koska opinnäytetyö 12-vuotiaiden liikuntatottumuksista käsitteli ainoastaan erään Pohjois-Pohjanmaan kunnan 6.vuosiluokan oppilaiden liikuntakäyttäytymistä, tulee huomioida, etteivät tutkimustulokset ole yleistettävissä kaikkiin 12-vuotiaisiin suomalaisiin.

Tutkimuksen reliabiliteetin eli luotettavuuden tarkastelemiseksi on merkittävää arvioida tutkimuksen otoksen kokoa ja -hankintatapaa sekä ei-merkityksellisiä eli ei-sattumanvaraisia tuloksia sekä niiden tilastollisia merkityksiä (Heikkilä 2014, 178). Tutkimuksen luotettavuuden tukemiseksi saatu aineisto oli riittävän laaja sekä perusjoukkoa edustava. Tutkimustulokset käsiteltiin määrällisen tutkimusmenetelmän mukaisesti tilastollisin menetelmin ja apuna käytettiin erilaisia tilasto-ohjelmia kuten Kyselynetti-alustaa ja Excel-taulukoita. Tulokset on raportoitu kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentäviä tekijöitä pohdittaessa, voidaan todeta, ettei tiedon keruussa käytettyä Kyselynetti-sovellusta voida pitää täysin luotettavana, sillä vastuu totuudenmukaisista vastauksista on lopulta vastaajan. Muita luotettavuutta heikentäviä tekijöitä arvioidaan olevan kyselyn rakenne ja ei-sattumanvaraisten vastausten lukumäärä. Pohdittaessa ei-merkityksellisten tulosten lukumäärää voidaan todeta ei-sattumanvaraisten vastausten suuren lukumäärän johtunevan mahdollisesti siitä, ettei mittarin rakenne vastannut otoksen kokoa. Mittarista ei saatu esitestauksenkaan jälkeen tutkittavien ikää vastaavaa kyselyä

ymmärrettävyyden ja pituuden näkökulmasta, sillä tuloksien analysoinnin vaiheessa voitiin huomata ei-sattumanvaraisten vastausten määrän kasvavan kyselyn loppua kohden.

Opinnäytetyön raportti on laadittu huolellisesti, jotta tutkimus on eettisesti korkeatasoinen ja luotettava. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu kotimaiseen ja ulkomaiseen hoitotieteen kirjallisuuteen, tutkimustietoihin ja suosituksiin. Lähteet tutkimusta varten valittiin luotettavista ja mahdollisimman tuoreista painetuista kirjoista ja verkkolähteistä. Verkkolähteiden kirjallisuushaku toteutettiin Cinahl, Finna.fi, Medic ja Melinda tietokannoista. Lähteiden etsimiseen on käytetty informaation apua. Eettisen tutkimusnäkökulman mukaan jokaisella kirjoittajalla on tekijänoikeus omaan tuotokseensa ja plagiointi eli aineiston esittäminen omanaan on rangaistava teko (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 174). Tässä opinnäytetyössä käytettyihin lähteisiin on viitattu asianmukaisesti ja tekstin alkuperää on kunnioitettu välttämällä tekstin suoraa lainaamista eli plagiointia.

7.3 Toteutuksen pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on 15 opintopisteen laajuinen kokonaisuus ja osa terveydenhoitajan koulutusta. Opinnäytetyö toteutetaan työelämälähtöisenä ja työote on tieteellistä tutkimusta käytännönläheisempi, mutta tutkimuksellisuus tulee varmistaa ratkaisujen analyttisellä perustelulla. Prosessin aikana opiskelija oppii tunnistamaan ja rajaamaan työelämän ongelmia sekä hankkimaan ja soveltamaan hankittuja teoretietoja käytäntöön. Opinnäytetyöprosessi on itsenäinen prosessi, jonka aikana opiskelija oppii lisäksi arviomaan ja kehittämään toimintaansa sekä raportoimaan työtään sekä kirjallisesti että suullisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on pyrkiä ammatilliseen kasvuun sekä asiantuntijuuden kehittymiseen. (Lapin AMK, opinnäytetyö 2020.)

Aineiston keruu toteutui Kyselynetti-sovelluksen avulla laaditulla kyselylomakkeella ja lomake testattiin ennen tiedon keruuta otokseen kuulumattomalla, mutta otosta vastaavalla kahdeksan hengen ryhmällä. Esitestauksen jälkeen lomaketta muokattiin kyselyn rakenteen ja laadun parantamiseksi. Kyselyn perusjoukko oli

N = 264 6.vuosiluokan oppilasta ja kysely toteutui opettajajohtoisesti ja itsenäisesti täyttäen helmikuun viimeisellä viikolla. Kyselyn otokseksi vahvistui 165 12-vuotiasta ja vastausprosentiksi saatiin 63.

Kyselystä ei saatu rakenteellisesti tutkittavien ikää vastaavaa kyselyä ymmärrettävyyden sekä pituuden näkökulmasta, sillä kysymykset eivät täysin vastanneet tutkittavien ikätasoa ja ei-sattumanvaraisten vastausten lukumäärä kasvoi kyselyn loppua kohden. Vastauksista oli tulkittavissa kyselyn pituudesta johtuva väsymys ja samankaltaisen kysymysten aiheuttama turhautuminen, joka heikensi tulosten laatua ja näin ollen tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselyä arvioitaessa ja teoreettista viitekehystä laadittaessa huomattiin, että olisi ollut hyvä tehdä tarkentava kysymys ruudun edessä vietetylle ajan luonteesta. Onko ruudun edessä vietetty aika aktiivista vai inaktiivista? Aineiston analyysin vaiheessa pohdintaa aiheutti vastaukset harrastuksista. Vaikka kysymys kaksi ”Mitä harrastat?” alustettiin kertomalla, että harrastuksella ei tarkoiteta pelkästään ohjattua toimintaa, vaan harrastus voi olla mitä vain, mitä pidät harrastuksena ja vaikka harrastaisit sitä yksin, silti 14 % vastaajista ei harrastanut mitään. Viittaako tämä siihen, että harrastus mielletään edelleen vain ohjatuksi tai ryhmässä tapahtuvaksi toiminnaksi? Lisäksi aineiston analyysin vaiheessa todettiin kysymyksien 10B: ”Jos koet ettet ole fyysisesti aktiivinen, minkä koet olevan syy liikumattomuudellesi?” ja kysymyksen 12: ”Jos koet ettei liikunta motivoi sinua, mitkä tekijät koet estävän liikkumistasi ja urheilun harrastamistasi?” olleen opinnäyteytöntekijälle selvästi kaksi eri kokonaisuutta, mutta tutkittavien näkökulmasta kysymykset osoittautuivat liian samanlaisiksi. Vastauksista saatiin kuitenkin analysoitua merkityksiä liikumattomuudelle sekä fyysistä aktiivisuutta heikentäviä tekijöitä.

Aineiston keruulla vastattiin tutkimusongelmiin ja näin ollen saatiin kattava kuva 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta vahvistavista ja heikentävistä asioista sekä harrastuneisuudesta. Tutkimuksen mukaan 12-vuotiaat harrastavat aktiivisesti ja harrastukset koostuvat ohjatuista ja omaehtoisista liikunta-, musiikki- ja taideharrastuksista. Vastaajat täyttävät viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden suosituksen

aktiivisen vapaa-ajan, päivittäisen arkiliikunnan ja omaehtoisten ja ohjattujen liikuntaharrastusten avulla. Lisäksi selvitettiin, että tutkittavien liikunta-aktiivisuuden edistävästi vaikuttivat vanhempien ja kavereiden osallisuus sekä vastaajien kokemukset liikunnanmyönteisistä vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. 12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta heikensivät laiskuus, terveydelliset syyt sekä liiallinen ruutuaika.

7.4 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyön prosessi oli ajoittain haasteellinen, mutta erittäin opettavainen ammatillista- ja asiantuntijuutta kehittävä matka kohti ammattiin valmistumista. Prosessin tavoitteena oli lisätä opinnäytetyöntekijän tietoutta liikuntatottumuksien terveyttä edistävästä näkökulmasta sekä kehittää omia tiedonhankinta ja lähdekritiikkitaitoja. Vahvuudeksi opinnäytetyön teossa koettiin aiheen mielenkiintoisuus ja ajankohtaisuus, sillä tulevana terveydenhoitajana opinnäytetyön tekijällä on tulevaisuudessa merkittävä rooli lasten ja nuorten liikkumisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, arvioijana ja tukijana. Haastetta opinnäytetyön tekemiselle toivat kokonaiskuvan hahmottamisen ja aiheen rajauksen vaikeudet sekä tiukan aikataulun luoma paine. Lisäksi haastetta työn edistymiselle toi koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan rajoitukset.

Valinta opinnäytetyön yksintyöskentelylle oli opinnäytetyöntekijän oma päätös. Itsenäinen työote on mahdollistanut työn omavaraisen toteuttamisen ja -kriittisen arvioinnin, itseluottamuksen kasvamisen sekä huikean kehittymisen. Opinnäytetyön prosessin alussa koettu tiedon hakemisen ja käsittelemisen hankaluus helpottui prosessin edetessä ja mahdollisti raporttia kirjoittaessa rohkeamman ja rikkaamman lähteiden käytön. Yksintyöskentelyssä ohjaajan tuki osoittautui tärkeäksi ryhmäläisten vahvistuksen ja tuen puuttuessa. Koska itsenäinen työskentely sokaisi aika ajoin vaikuttaen prosessiin hidastavasti sekä työn laatuun laskevasti, oli opiskelijan- ja työn kehittymisen kannalta tärkeää oppia vastaanottamaan ja hyödyntämään ohjaajan sekä eri asiantuntijoiden ideoita ja ohjausta. Haasteet kyettiin kääntämään vahvuudeksi ja kokonaiskuva on lopulta hahmottunut. Opinnäytetyöstä saatiin opinnäytetyöntekijän tarpeita tyydyttävä kokonaisuus. Opinnäytetyö valmistui aikataulussa toukokuussa 2020.

7.5 Jatkotutkimusaiheita

Opinnäytetyöllä saatiin kattava kuva 12-vuotiaiden liikuntatottumuksiin vaikuttavista tekijöistä ja tutkimus toi esiin mahdollisia jatkotutkimus- ja kehitysideoita. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi tutkimustuloksista erityisesti esille nousseita aktiivisen arjen toimia tulisi tukea ja vahvistaa arkiaktiivisuuden jatkuvuuden ylläpitämiseksi.

Kysymyksissä 13A ja 13B selvitettiin 12-vuotiaiden tietämystä kotikuntansa liikunnallisista harrastuksista ja kysyttiin mitä liikunta-aktiviteettejä asuinympäristöstä mahdollisesti puuttuu. Kunnassa oli tarjolla monipuolisesti lajeja, mutta toiveita uusista liikuntalajeista kuitenkin kerrottiin. Tällä osoitettiin, että 12-vuotiaat ovat kiinnostuneita liikunnallisesta vapaa-ajasta sekä uusista liikuntalajeista. Kunnan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta voisi tukea esimerkiksi harkitsemalla joitain esille tulleita lajeja lisättäväksi kunnan harrastusmahdollisuuksiin. Vastauksista esille nousi esimerkiksi ympäristö parkourille, joka saattaisi olla toteutettavissa pienin toimenpitein.

Tutkimustulosten pohjalta voisi lisäksi kehittämis- tai hanketyönä toteuttaa koko perheelle tarkoitetun opetuksellisen ja toiminnallisen liikuntapäivän, jossa lapset ja nuoret pääsisivät tutustumaan sekä kokeilemaan uusia liikuntamahdollisuuksia sekä saisivat tietoa kunnan monipuolisista harrastuksista. Lisäksi perheille voisi tarjota tutkimustuloksiin pohjautuvan tietopaketin liikunta-aktiivisyyden vaikuttavista tekijöistä sekä liikunnan myönteisistä vaikutuksista kasvavan ja kehittyvän yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

LÄHTEET

- Aalto-Nevalainen, P. & Miettinen, M. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 28.4.2020.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Viitattu 24.4.2020.
<http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimustuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019. Viitattu 20.4.2020.
https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf
- Fogelholm, M. 2014. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Viitattu 30.3.2020.
<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>
- Harkimo, L. & Paajanen, M. 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Teoksessa: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Viitattu 30.3.2020.
<http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Hashemi, M., Hojjati, A., Nikraham, F. & Shariati Feizabadi, M. 2013. The Comparison of Socio-economic Status of Families and Social Support of Parents for the Physical Exercises of Their Children. Viitattu 5.4.2020.
<https://www-sciencedirect-com.ez.lapinamk.fi/science/article/pii/S1877042813013451>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L. & Kallio, J. 2019. Passiivisesti vietetty ruutu-aika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle. Viitattu 14.4.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64921/lt2319tutkimusartikkelihuo-tarilowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Högman, J., Augustsson, C. & Hedström, P. 2019. Let's do those 60 minutes! Children's perceived landscape for daily physical activity. Viitattu 28.4.2020.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2019.1610374>

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 187.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.-5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kokko, S., Martin, L. Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimustuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019. Viitattu 13.4.2020.

https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf

Koski, P. 2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: ”Jotain kummallista on käynnissä”. Yle Uutiset. 31.1.2019. Viitattu 28.4.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimustuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019. Viitattu 28.3.2020.

https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf

Kumpula, S., Korpelainen, R. & Tossavainen, P. 2018. Katsausartikkeli 1.6.2018, 22/2018 vsk 73, s.1418-1425. Innosta ja ohjaa tyypin 1 diabetesta sairastavaa lasta liikkumaan. Viitattu 4.4.2020.

<https://www-laakarilehti-fi.ez.lapinamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/innosta-ja-ohjaa-tyypin-1-diabetesta-sairastavaa-lastaliikkumaan/>

Lapin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö 2020. AMK-tutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 25.4.2020. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/AMK-tutkinnon-opinnaytetyo>

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Käypä hoito –suositus. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. 2015. Viitattu 30.3.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Liikuntalaki 10.4.2015/390/2015. Viitattu 30.3.2020.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Likes. 2020. Tulokortti. Viitattu 29.4.2020.

<https://www.likes.fi/tutkimus/tulokortti/>

Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystäytymiseen. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimustuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019. Viitattu 25.4.2020.

https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf

Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimustuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 1, 2019. Viitattu 20.4.2020.

https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf

Männikkö, N. 2017. Problematic gaming behavior among adolescents and young adults: relationship between gaming behavior and health. Oulun yliopisto. Hoitotiede. Väitöskirja. Viitattu 7.4.2020.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216584.pdf>

Ofcom. 2019. Children and parents: Media use and attitudes report 2019. Viitattu 13.4.2020. https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0023/190616/children-media-use-attitudes-2019-report.pdf

Opetushallitus. 2020. Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Viitattu 29.4.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset>

Perrons, D. & Plomien, A. 2010. Why socio-economic inequalities increase? Facts and policy responses in Europe. Viitattu 30.3.2020. why socio-economic inequalities increase facts and policy responses in europe

RCPCH. Royal College of Paediatrics and Child Health. 2018. The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents. Viitattu 14.4.2020. https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2018-12/rcpch_screen_time_guide_-_final.pdf

Stiglic, M. & Viner, R.M. 2018. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. BMJ Open 2019;9:e023191. Viitattu 14.4.2020.

<https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/1/e023191.full.pdf>

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, J. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus. Suomen Lääkärilehti 25-32/2014. Viitattu 4.4.2020. <http://www.laakarilehti.fi/ez.lapinamk.fi/pdf/2014/SLL252014-1871.pdf>

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 2015; 131 (18): 1 707-1 712. Viitattu 4.4.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 4.4.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf

Tammelin, T., Kämppi, K., Aalto-Nevalainen, p., Aira, A., Halme, N., Husu, P., Inkinen, V., Joensuu, L., Kokko, S., Korsberg, M., Laine, K., Mononen, K., Ng, K., Palomäki, S., Pietilä, M., Rintala P., Ståhl, T., Sääkslahti, A. & Virta, S. 2018. Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Viitattu 2.5.2020.

https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulos-kortti2018_FI_PDF_150.pdf

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 30.12.2010/1326/2010. Viitattu 28.4.2020.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Elintavat. Viitattu 4.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019b. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Viitattu 30.3.2020.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys>

Tietosuojalaki 5.12.2018/1050. Viitattu 14.4.2020.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 20.4.2020.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 20.4.2020.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

UKK-instituutti. 2020. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -LIITU-tutkimus. Viitattu 29.4.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liitu-raportit>

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtion nuorisoneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset. Viitattu 29.4.2020. <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/>

Vasankari, T. 31.1.2019. Jyväskylän yliopisto. Tutkimusuutiset. Vain kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu suositusten mukaan. Viitattu 2.5.2020.
<https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/01/vain-kolmasosa-suomalaislapsista-ja-nuorista-liikkuu-suositusten-mukaan-2212-paikallaanoloa-kertyyrunsaasti>

World Health Organization (WHO) (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Viitattu 3.4.2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=21A3BB2466149DA4C89ABDC6A1413423?sequence=1

World Health Organization (WHO) (2018). Physical activity. Viitattu 22.4.2020. Saatavilla: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Zacheus, T. & Saarinen, A. 2019. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa Tiina Hakanen, Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo (toim.). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Viitattu 20.4.2020.

[https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-ai-
katutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf](https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-ai-
katutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf)

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Tutkimuslupa

KYSELY 12-VUOTIAIDEN LIIKUNNATOTTUMUKSISTA**Sivu 1**

Tämän kyselyn avulla tutkitaan 12-vuotiaiden liikunnasta edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tämä ei ole koe, vaan kaikki vastaukset ovat oikein.

Haluaisin tietää, mitä mieltä sinä olet kysytyistä asioista ja millaisia kokemuksia sinulla on liikunnasta.

Kyselyssä on erilaisia kysymyksiä. Osa kysymyksistä on valmiilla vastaus- vaihtoehdoilla, joista voit valita sinulle sopivimman vastauksen. Osaan kysymyksiin on varattu tyhjää tilaa, joihin voit kirjoittaa vastauksesi.

Toivon, että vastaat kaikkiin kysymyksiin oheisesta linkistä. Vastaaminen vie aikaasi noin 10-20 minuuttia. Vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä kukaan muu saa tietää mitä vastasit. Vastausmateriaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Sivu 2**1. Sukupuoli ***

- Tyttö
- Poika
- Muu

Sivu 3**VAPAA-AIKA:**

Vapaa-ajalla tarkoitetaan aikaa, kun et tee läksyjä tai kotitöitä etkä ole koulussa. Vapaa-aikaasi kuuluvat esimerkiksi harrastuksesi, koulun välitunnit sekä matkat kotiin, koulun ja harrastuksen välillä.

2. Miten vietät vapaa-aikaasi? *

Sivu 4**HARRASTUKSET:**

Harrastuksella ei tarkoiteta vain ohjattua toimintaa. Harrastus on kaikkea sellaista, mitä itse pidät harrastuksena, vaikka tekisit sitä esimerkiksi yksin kotona.

3. Millaisia harrastuksia sinulla on? *

Sivu 5**RUUTUAIKA:**

Ruutuaikalla tarkoitetaan kaikkien digilaitteiden parissa vietettyä aikaa: puhelin, tv, tietokone, tabletti, konsolipelit.

4. Kuinka paljon arvioit ruutuaikasi olevan päivittäin? *

- En käytä mitään edellä mainituja laitteita
- Alle 30min
- 30min
- 1h
- 2h
- 3h
- 4h tai enemmän

Sivu 6**ARKILIIKUNTA:**

Arkiliikuntaa on kaikki päivän aikana tapahtuva liikkuminen, mikä ei ole vapaa-ajan harrastukseen liittyvää. Arkiliikunnalla tarkoitetaan siis päivittäistä hyötyliikuntaa, esimerkiksi portaiden kävelyä hissillä ajon sijasta.

5. Harrastatko arkiliikuntaa?

A) Millaisia arkiliikuntatapoja sinulla on? *

B) Miksi harrastat arkiliikuntaa? *

Sivu 7**6. KOULUMATKA:****A) Kuinka pitkä koulumatkasi on? ***

- Alle 500 metriä
- 0,5-1 kilometriä
- 2-3 kilometriä
- 3-4 kilometriä
- 4-5 kilometriä
- Enemmän, kuinka paljon?

B) Miten kuljet koulumatkasi? ***Sivu 8****LIIKUNTA:**

Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea päivittäistä liikkumista, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään. Erilaisia liikunta-muotoja voivat olla esimerkiksi koululiikuntatunnit, kavereiden kanssa pelaaminen, liikkuminen kävellen, juosten tai pyörällä tai ohjattu urheilu esimerkiksi seurassa.

7. Liikutko mielestäsi: *

- Tarpeeksi
- Liian vähän
- Liian paljon

8. Kuinka monta tuntia harrastat liikuntaa päivässä? *

- En ollenkaan
- Alle 30min
- 30min
- 1h
- 2h
- 3h tai enemmän

9. Kuinka monta tuntia harrastat liikuntaa viikossa? *

- En ollenkaan
- Alle 1h
- 1h
- 2h
- 3h
- 4h
- 5h tai enemmän

Sivu 9**FYYSINEN AKTIIVISUUS:**

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa rasittavaa liikuntaa, joka nostaa sydämen sykettä huomattavasti ja saa sinut selkeästi hengästymään. Erilaisia rasittavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi nopeatempoiset pelit ja leikit tai juoksu.

10. Oletko mielestäsi fyysisesti aktiivinen?

A) Jos olet fyysisesti aktiivinen, millaista liikuntaa/urheilua harrastat: *

B) Jos koet ettet ole fyysisesti aktiivinen, minkä koet olevan syy liikumattomuudellesi? *

Sivu 10

11. LIIKKUMISTA MOTIVOIVAT TEKIJÄT:

A) Millaiset tekijät kannustavat sinua harrastamaan liikuntaa? *

B) Miksi edellä kirjoittamasi tekijät kannustavat sinua liikkumaan? *

Sivu 11

12. LIIKKUMISTA ESTÄVÄT TEKIJÄT:

A) Jos koet ettei liikunta motivoi sinua, mitkä tekijät koet estävän liikkumistasi ja urheilun harrastamistasi? *

Sivu 12

13. KUNNAN HARRASTUSMAHDOLLISUUDET:

A) Minkälaisia liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia tiedät kotikunnassasi olevan? *

B) Jos koet kunnastasi puuttuvan mieleisesi liikunnallisen harrastuksen, millainen liikunnallinen harrastus mielestäsi puuttuu? *

Kysely on suoritettu loppuun. Kiitos osallistumisestasi.

LIMINGAN KUNTA

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Sivistysjohtaja

28.1.2020

8 §

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN

Asia

Lapin Ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä, terveydenhoitaja -tutkintoon johtavassa koulutuksessa opiskeleva Taru Annunen on hakenut tukimustupaa opinnäytetyöhön. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Limingan kunnan 12-vuotiaiden liikuntatottumuksia ja lasten kiinnostusta liikunnalliseen vapaa-aikaan. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kunnan harrastusmahdollisuuksia. Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa koulujen rehtoreilta.

Liitteinä tutkimussuunnitelma ja saatekirje.

Päätös

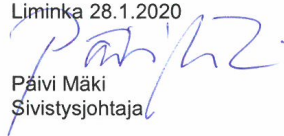
Myönnän tutkimustuvan

Perustelut

Tutkimustuvan hakija on toimittanut tutkimussuunnitelman ja saatekirjeen.

Päiväys ja allekirjoitus

Liminka 28.1.2020



Päivi Mäki
Sivistysjohtaja

Jakelu

Taru Annunen
Liminganlahden koulu
Tupoksen koulu