



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Juulia Rannus ja Nea Töyräskoski

---

## **Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat liikkeelle**

Kysely Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän opiskelijoille

Opinnäytetyö

Syksy 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden  
Fysioterapeutti (AMK)

Fysioterapeutti (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijät: Juulia Rannus & Nea Töyräskoski

Työn nimi: Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat liikkeelle - Kysely Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän opiskelijoille

Ohjaajat: Kasanen Maria, lehtori & Haapala Pia-Maria, lehtori

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Lasten ja nuorten päivittäisliikkuminen on vähentynyt ja ruutu-aika sekä istuminen ovat lisääntyneet. Suomessa ruutu-aikaa kertyy vain noin viidelle prosentille alle suosituksen. Euroopassa noin joka neljäs lapsi liikkuu liikkumissuosituksen mukaisesti 60 minuuttia päivässä. Liikkumattomuus ja istumisen lisääntyminen tuottavat valtiolle valtavia lisäkustannuksia vuosittain. Näiden kustannuksien ja liikkumattomuuden vähentymiseksi tulisi yhteiskunnassa keskittyä enemmän nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen.

Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosien aikana. Ohjatun tai itsenäisesti toteutetun liikunnan tilalle on tullut kavereiden kanssa hengailu tai ruudun ääressä vietetty aika. Nuorten liikuntamotivaatio ei synny tyhjästä vaan sosiaalisesta kontekstista. Liikunta-aktiivisuuden lisääminen ei siis välttämättä löydy yksilöstä vaan tulee myös huomioida sosiaaliset suhteet.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda tilaajalle esille syitä opiskelijoiden vähäiseen osallistumiseen oppilaitoksen liikuntatapahtumissa ja liikuntavälineiden käytössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä verkkokyselyn avulla selvitys Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän hyvinvointialan toisen vuosikurssin opiskelijoiden syistä heidän passiivisuuteensa koskien oppilaitoksen järjestämiä liikuntatapahtumia ja tarjoamien liikuntavälineiden käyttöä.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän kanssa. Opinnäytetyössä käytettiin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, minkä aineistonkeruumenetelmänä oli haastattelu ja sähköinen webropol-kyselylomake. Kyselylomakkeen tuloksissa nousi esille vastaajien tietämättömyys sekä liikuntatapahtumista että liikuntavälineiden käyttömahdollisuuksista. Suurella osalla vastaajista ei myöskään ollut tietoa Kampushallin kuntosalin ilmaisesta käyttömahdollisuudesta.

---

<sup>1</sup> Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus, opiskelija, osallistaminen, ammatilliset oppilaitokset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Physiotherapy

Author/s: Juulia Rannus & Nea Töyräkoski

Title of thesis: Vocational School Students on the Move – A Survey for the Students of the Federation of Education in Central Ostrobothnia

Supervisor(s): Kasanen Maria, Senior Lecturer & Haapala Pia-Maria, Senior Lecturer

Year: 2021

Number of pages: 46

Number of appendices: 2

---

The amount of daily exercise of children and young people has decreased and both screen time and sitting have increased. In Finland, only 5 percent have screen time below the recommendations. In Europe, about one in four children exercise 60 minutes a day according to the exercise recommendations. Physical inactivity and increased sitting pose huge additional costs to society each year. Society should focus more on increasing physical activity of children and young people.

Physical activity of vocational school students has decreased over the years. Guided or independent physical exercises have been replaced by hanging out with friends or screen time. Young people's motivation to physical activity does not arise from an empty context but from a social context. Increasing physical activity, therefore, is not found in an individual, but social relationships must also be taken into consideration.

The purpose of this thesis is to point out reasons for the students' low participation in sport events and the passive use of sport equipment. The aim was to make a study of the second-year welfare students in Central Ostrobothnia Education Group for their passivity in sports events and the use of sports equipment provided by the educational institution.

This thesis was done in cooperation with the Central Ostrobothnia Education Group. The research method of the thesis was quantitative and qualitative research. The data collection method were an interview and a Webropol-questionnaire. The results of the questionnaire revealed the ignorance of the respondents about both sports events and the possibilities of using sport equipment. A large proportion of the respondents also did not have information about the free use of the Campus Hall gym.

---

<sup>2</sup> Keywords: Physical activity, immobility, student, involvement, vocational schools

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 AMMATILLISISSA OPPILAITOKSISSA OPISKELEVIEN FYYSSINEN AKTIIVISUUS .....	9
2.1 Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden liikkumissuositukset, liikkuminen ja sen taustalla vaikuttavat tekijät.....	10
2.2 Koulutusmuodon yhteys liikunta-aktiivisuuteen .....	12
2.3 Liikkumattomuuden vaikutukset lapsilla ja nuorilla .....	14
2.3.1 Nuorten ylipaino ja lihavuus.....	14
2.3.2 Lasten ja nuorten niska-hartiakipu.....	16
3 LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN.....	17
3.1 Nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen kouluympäristössä.....	17
3.2 Osallisuuden merkitys opiskelijoiden liikuntamotivaatiossa.....	18
3.3 Tiedottamisen ja viestinnän merkitys opiskelijoiden osallistumiseen .....	20
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	21
5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS.....	22
5.1 Kohderyhmä.....	22
5.2 Tutkimusmenetelmät.....	22
5.3 Aineistonkeruumenetelmät.....	23
5.4 Aineiston analysointi .....	24

6	TULOKSET .....	25
6.1	Osallistuminen oppilaitoksen järjestämiin liikuntatapahtumiin .....	26
6.2	Oppilaitoksen tarjoamien liikuntavälineiden hyödyntäminen .....	28
6.3	Tiedottaminen liikuntatapahtumista ja liikuntavälineistä .....	30
6.4	Liikuntatapahtumiin ja liikuntavälineiden käyttöön osallistaminen .....	33
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
8	POHDINTA.....	36
8.1	Opinnäytetyön prosessin eteneminen .....	36
8.2	Opinnäytetyön tulosten pohdinta.....	37
8.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	39
	LÄHTEET .....	40
	LIITTEET .....	46

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn tuloksia Keski-Pohjanmaan alueelta koskien nuorten liikkumista. ....	13
Taulukko 2. Kouluterveyskyselyn tuloksia Keski-Pohjanmaan alueelta koskien nuorten liikkumista. ....	13
Kuvio 1. Vastaajien mielipide, että oppilaitoksesi järjestää liikuntatapahtumia ja tarjoaa liikuntamahdollisuuksia opiskelijoille. 0 = huono asia, 10 = hyvä asia. ....	25
Kuvio 2. Opiskelijoiden osallistuminen erilaisiin liikuntatapahtumiin. ....	26
Kuvio 3. Syitä opiskelijoiden haluttomuudesta osallistua oppilaitoksen tarjoamiin liikuntatapahtumiin. ....	27
Kuvio 4. Liikuntavälineiden käyttö. ....	28
Kuvio 5. Syitä opiskelijoiden haluttomuudesta käyttää oppilaitoksen tarjoamia liikuntavälineitä. ....	29
Kuvio 6. Tiedotuskanava liikuntatapahtumista. ....	30
Kuvio 7. Tiedotuskanava liikuntavälineistä. ....	31
Kuvio 8. Tiedotuskanava, joka parhaiten tavoittaa opiskelijat. ....	32
Kuvio 9. Osallistamisen vaikutus liikuntatapahtumiin osallistumisessa. ....	33

# 1 JOHDANTO

Nuorten ja lasten päivittäisliikkuminen on vähentynyt, ja ruutuaika sekä istuen kulutetut tunnit ovat lisääntyneet (Jussila & Oksanen 2011, 8). Lapset ja nuoret käyttävät yli puolet valveillaoloajastaan istuen tai makoillen. Lasten ja nuorten keskuudessa kevyttä liikuntaa harrastetaan reilu neljännes valveillaoloajasta, ja reippaaseen liikkumiseen he käyttävät aikaa noin kymmenesosan. Ruutuaikaa kertyy vain noin viidelle prosentille alle suosituksen. (Kokko & Martin 2019, 145.)

Valtionneuvoston tekemän tutkimuksen mukaan yhteiskunnalle tulee vuosittain lisäkustannuksia ihmisten liikkumattomuuden ja runsaan istumisen vuoksi. Tutkimuksessa raportoitiin seuraavat tulokset: sairauksien aiheuttamat terveydenhuollon sekä tuottavuuden kustannukset 1,5–4,4 miljardia euroa, tuloveromenetykset 1,4–2,8 miljardia euroa, ikääntyvän väestön laitosta ja kotihoidon kustannukset 150 miljoonaa, syrjäytymisen kustannukset 70 miljoonaa euroa sekä työttömyysturvaetuuudet 30–60 miljoonaa euroa. Yhteensä sekä liikkumattomuus että runsas istuminen aiheuttavat yhteiskunnalle vuosittain 3,2–7,5 miljardin euron kustannukset. (Vasankari & Kolu 2018, 1.)

Nuorisolaki tukee monimuotoisen osallisuuden toteutumista. Nuorten osallisuuden edistäminen on velvoite, joka koskee kuntia, valtionhallintoa ja kaikkea valtion avustamaa toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, [Viitattu 14.12.2020].) Osallisuus on merkittävä hyvinvoinnin osatekijä, mikä antaa nuorelle vaikutusmahdollisuuksia: esimerkiksi vallan jakaminen yhteisten asioiden päättämisessä ja mahdollisuus ympäröivän yhteisön muuttamiseen. Nuoret ovat toimijoita, joita pidetään tärkeinä jäseninä yhteisöissä, ja heidän esittämillä mielipiteillä sekä näkemyksillä on merkitystä. (Nuoret ja osallisuus 2018.)

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän eli Kpedun kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda tilaajalle esille syitä opiskelijoiden vähäiseen osallistumiseen oppilaitoksen liikuntatapahtumissa ja liikuntavälineiden käytössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä verkkokyselyn avulla selvitys Kpedun hyvinvointialan toisen vuosikurssin opiskelijoiden syistä heidän passiivisuuteensa koskien oppilaitoksen järjestämiä liikuntatapahtumia ja tarjoamien liikuntavälineiden käyttöä.

Opinnäytetyö toteutettiin sekä kvantitatiivisena että kvalitatiivisena tutkimuksena, johon aiheisto kerättiin haastattelemalla liikuntatutortoiminnasta vastaavaa lehtoria ja keräämällä

opiskelijoilta vastauksia webropol-kyselyllä. Kyselylomakkeen tuloksissa nousi esille vastaajien aktiivisuus osallistua erilaisiin tapahtumiin. Lisäksi esille nousi tietämättömyys liikuntapahtumista ja liikuntavälineiden käyttömahdollisuuksista. Suurella osalla opiskelijoista ei myöskään ollut tietoa Kampushallin kuntosalin ilmaisesta käyttömahdollisuudesta.



## 2 AMMATILLISISSA OPPILAITOKSISSA OPISKELEVIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

*Fyysinen aktiivisuus* kuuluu jokapäiväiseen elämäämme. Se tarkoittaa liikkeeseen johtavaa toimintaa, missä lihasten tahdonalaisuus ja energiankulutus lisääntyvät. Sopiva määrä sopivaa liikuntaa lisää sekä terveyttä, että toimintakykyä ja on myös yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin. (Vuori 2011, 1; Käypä hoito 2015; Jussila 2013, 12.)

Fyysinen aktiivisuus kehittää sekä fyysistä toimintakykyä että motorisia taitoja, ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja vähentää ahdistusta sekä masennusoireita (Jussila 2013, 12). On myös todettu, että fyysisellä aktiivisuudella on yhteys opiskeluiden etenemiseen (Miettinen & Kunttu 2011, 198). Opiskelukyvyn edistäminen ja ylläpitäminen tukevat opintojen etenemistä, parantavat oppimistuloksia sekä ennaltaehkäisevät opiskeluun liittyviä ongelmia (Kujala 2011, 154). Fyysinen aktiivisuus edistää myös tarkkaavaisuutta ja muistia, jotka ovat edellytyksiä oppimiselle. Fyysisen aktiivisuuden hyötyjä ei kuitenkaan voida varastoida, minkä vuoksi liikuntaa tulisi sisällyttää jokaiseen päivään. (Vasankari & Pietilä 2020.)

*Liikunta* on yleisesti merkittävä terveyttä edistävä ja sairauksia ennaltaehkäisevä termi. Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksella suoritettua, säännöllistä kuntoa kohottavaa, terveyttä parantavaa tai pelkästään liikunnan iloa ja nautintoa tuottavaa fyysistä aktiivisuutta. (Vanttaja ym. 2015, 131.) Liikunta on tahtoon perustuvaa, ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka vaikuttaa energiankulutuksen kasvuun. Lisäksi liikunta sisältää ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikuntasuorituksia sekä koko kehon toimintaan liittyviä elämyksiä. Liikunnan tavoitteena saattaa olla halu vaikuttaa fyysiseen kuntoon tai terveyteen sekä tehdä elämyksiä ja kokemuksia. Liikunta voidaan jakaa esimerkiksi kunto-, terveys-, harrastus-, hyöty- ja virkistysliikuntaan. (Vuori 2011, 18.)

Ammattikoulu-ikä on tutkimusten perusteella niin sanotusti ”vaaran vuosia” liikunta-aktiivisuuden kannalta. ”Vaaran vuosina” nuoret kokeilevat rajojaan, tukeutuvat ystäviinsä enemmän kuin vanhempinsa ja kokeilevat itsenäisemmän elämän rajoja. Tällöin liikunnan harrastaminen voi päättyä eri syiden vuoksi. Liikunta-aktiivisuudelle ja liikuntasuhteille on kuitenkin ominaista myös niiden muutos ja pysyvyys. Muutoksen koetaan olevan merkittävämpi ominaisuus nuorten aktiivisuuden ja liikuntasuhteen kannalta. Muutos ei suoranaisesti tarkoita fyysisen

aktiivisuuden vähentymistä tai loppumista, vaan joidenkin kohdalla kysymys voi olla myös liikunnallisesta aktivoitumisesta. (Vanttaja ym. 2017, 142.)

## **2.1 Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden liikkumissuositukset, liikkuminen ja sen taustalla vaikuttavat tekijät**

Liikkumissuositusten mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua monipuolisesti vähintään 60 minuuttia jokaisena päivänä viikossa, jotta heidän liikuntataitonsa kehittyisivät. Liikkumissuositusten mukainen määrä voi kertyä useista eri liikkumisen hetkistä päivän aikana, mutta suurimman osan ajasta tulisi olla kestävyystyypistä liikkumista. Lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä ainakin kolmena päivänä viikossa. Lisäksi pitkäkestoista paikallaan olemista tulisi välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Jokaiselle lapselle ja nuorelle tulisi löytää ikä huomioon ottaen sopiva tapa liikkua (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta käy ilmi, että murrosiässä liikunta-aktiivisuus vähenee. Alle 10-vuotiaista yli 80 prosenttia liikkui kerrallaan 60 minuuttia joko viisi kertaa viikossa tai enemmän, kun taas 15–19-vuotiaista näin liikkui enää runsaat 40 prosenttia. Lasku oli samankaltaista sekä tytöissä että pojissa. (Zacheus & Saari- nen 2019, 83–84.) Euroopan maiden tarkastelussa on raportoitu, että noin joka neljäs lapsi ja nuori liikkuu suositusten mukaisesti. Raportissa pojat olivat aktiivisempia kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä. (OECD 2016, 104.)

Thaimaassa tehdyn tutkimuksen mukaan vain 26,2 prosenttia thaimaalaisista lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaisesti 60 minuuttia päivässä. Kaikissa ikäryhmissä pojat olivat aktiivisempia kuin tytöt. Pojista 34,9 prosenttia oli aktiivisia, tytöistä 16,3 prosenttia. Vastaajien kesken suosituimpia liikuntamuotoja lapsille ja nuorille olivat järjestetyt liikuntamahdollisuudet. Vain 8,7 prosenttia oli harrastanut liikuntaa sekä itsenäisesti että ilman ohjausta. (Katewong- san ym. 2018, 73.) Myös Australiassa tehdyn mukaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus jää suositeltua määrää matalammalle. Tutkimuksessa tuodaan esille, että vaikka australialai- set lapset ja nuoret osallistuvatkin aktiivisesti järjestettyyn liikunnalliseen toimintaan, mutta ko- konaisvaltainen fyysinen aktiivisuus jää tästäkin huolimatta matalaksi. He korostavatkin, että

lapsia ja nuoria tulisi kannustaa sekä tukea aktiiviseen jokapäiväiseen elämään, hyödyntäen esimerkiksi koulumatkoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Vella ym. 2016, 411.)

Siekkisen ym. (2021, 93) tutkimuksessa tutkittiin viiden ammatillisen oppilaitoksen fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksen mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista vähintään tunnin reipasta liikuntaa harrasti joka päivä vain kuusi prosenttia. Tutkimuksen tuloksissa nousi esille ajan puute, jolloin vähän liikkuvat kokivat muita harvemmin, että liikuntaan olisi riittävästi aikaa. Lisäksi he kertoivat itselle sopivien liikkumispaikkojen sijaitsevan liian kaukana. Kuitenkin samassa tutkimuksessa käy ilmi, että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat ovat hyvin tietoisia alueen liikuntamahdollisuuksista (72 prosenttia), he haluaisivat liikkua nykyistä enemmän (72 prosenttia), ja heillä on riittävästi aikaa liikuntaan (71 prosenttia). Vanttajan ym. (2017, 73–78) tutkimuksen mukaan 14–18-vuotiailla yleisimmät perustelut oman liikuntaharrastamisen vähäisyydelle ovat itselle sopivan lajin puuttuminen ja laiskuus. Samassa tutkimuksessa käy ilmi, että 19–28-vuotiailla liikkumattomuuden suurimmaksi perusteluksi nousee ajan puute.

Opiskelijan vähäisen liikkumisen taustalla voi olla monia muitakin syitä kuin lähtökohtaisesti kielteinen suhtautuminen liikuntaan (Siekkinen ym. 2021, 92). Kauravaaran (2013, 221–229) etnografisessa tutkimuksessa tarkasteltiin kone- ja metallialaa opiskelevien nuorten miesten liikkumista. Tutkimuksen mukaan nuorten keskuudessa vähäinen liikkuminen saatetaan nähdä myös mielekkäänä valintana, jolloin nuori pääsee mahdollisimman vähällä ponnistelulla, eikä tällöin joudu altistumaan muiden asettamiin velvoitteisiin tai tavoitteisiin. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että vähäinen liikkuminen voi olla seurausta kulttuurista ja rakenteista siinä ympäristössä, jossa he elävät.

Liimakka, Jallinoja ja Hankonen (2013, 32–39) ovat tarkastelleet tutkimuksessaan ammatillisissa oppilaitoksissa ensimmäistä vuottaan opiskelevien nuorten liikuntakokemuksia, -käsitteitä ja -käytäntöjä osana nuorten elämäkokonaisuutta. Tutkimuksen mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla syy liikunnan vähenemiseen liittyi organisoidusta liikunnasta poisjääntiin. Tuloksissa ilmeni liikunnan harrastamisen ja kavereiden kanssa vietetyn ajan ristiriitainen suhde. Ohjatun liikunnan tilalle oli tullut kavereiden kanssa hengailu, ja oma toiminen liikunta joko yksin tai kavereiden kanssa. Lisäksi tutkimuksen tuloksissa nousi esille ajankäytön vaikuttaminen liikkumiseen, jolloin liikunnalle ei joko koettu tai haluttu löytyvän riittävästi aikaa.

## 2.2 Koulutusmuodon yhteys liikunta-aktiivisuuteen

Tutkimusten perusteella tiedetään, että ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa opiskelevien välillä ilmenee eroja liikunta-aktiivisuudessa ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien harrastaessa liikuntaa lukiolaisia vähemmän (Liimakka ym. 2013). Vuoden 2018 nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 12 prosenttia ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista ei harrasta mitään liikuntaa, kun vastaava luku lukiolaisissa on 6 prosenttia (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 16). Siekkisen ym. (2021, 88) tutkimuksessa ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien liikunta-aktiivisuus oli lukiolaisiin verrattuna vähäisempää. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista sekä vähän liikkuvia että kohtuullisesti liikkuvia oli 36 prosenttia, ja paljon liikkuvia 28 prosenttia. Kun liikkumista tarkasteltiin tutkimuksessa osaamisaloittain, tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoissa vähän liikkuvia oli 51 prosenttia, mikä oli vähiten liikkuva osaamisala. Sosiaali- ja terveysalalla oli vähän liikkuvia 30 prosenttia, mikä oli eniten liikkuva osaamisala. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että ammattiin opiskelevat miehet olivat vähän liikkuvia naisiin verrattuna, mutta myös paljon liikkuvia oli miesten keskuudessa enemmän kuin naisissa.

Vuoden 2020 nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa-tutkimuksen (LIITU) raportissa ilmenee, että vain 14 prosenttia lukiolaisista ja 13 prosenttia ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista liikkuu vähintään tunnin päivässä. Liikuntamuodoista suosituimpia olivat kävely- ja juoksulenkkeily, pyöräily sekä kuntosaliharjoittelu. Valtaosa lukiolaisista liikkui omatoimisesti, ja kolmas osa liikkui seurojen tai yritysten järjestämässä toiminnassa. Suurin osa lukiolaisista kulki koulumatkan kävellen tai pyörällä. Tutkimuksen tulokset kuvastavat sitä, että liikkumisen väheneminen jatkuu toisella asteella. Tuloksien perusteella ei voida tarkkaan sanoa, liikkuvatko lukiolaiset enemmän kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat, sillä vastaajien määrässä oli suuria eroja. Lukiolaisista noin 4300 vastasi kyselyyn, kun taas ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelijoista vain noin 300. (Kokko, Hämylä & Martin 2021, 20.)

Koulutasojen erot liikunta-aktiivisuudessa on nähtävissä myös vuonna 2019 toteutetussa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn tuloksissa. Tulosten perusteella Keski-Pohjanmaalla ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista lukiossa opiskeleviin poikiin verrattuna isompi joukko ei harrasta liikuntaa tai harrastaa vähemmän liikuntaa. Kyselyn mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista 17,5 prosenttia ei harrasta viikossa lainkaan hengästyttävää liikuntaa, lukiossa opiskelevista pojista vastaavasti 9,6 prosenttia. Sama havainto oli huomattavissa myös tyttöjen kohdalla. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä 12,1 prosenttia ei harrasta viikossa lainkaan hengästyttävää liikuntaa,

lukiossa opiskelevista tytöistä vastaavasti 6,4 prosenttia. (Taulukko 1.) Kuitenkin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista 14,0 prosenttia harrasti liikuntaa päivittäin vähintään tunnin, lukiossa opiskelevista vastaavasti 16,0 prosenttia. Tytöissä liikkuminen oli toisinpäin. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä 15,1 prosenttia harrasti liikuntaa päivittäin vähintään tunnin, lukiossa opiskelevista vastaavasti 10,6 prosenttia. (Taulukko 2.) (THL 2019a; 2019b; 2019c; 2019d.)

Taulukko 2. Kouluterveyskyselyn tuloksia Keski-Pohjanmaan alueelta koskien nuorten liikkuamista (THL 2019c; 2019d, [Viitattu 1.9.2021]).

		2019					
		Ammatillinen oppilaitos			Lukio 1. ja 2. vuosikurssi		
		Pojat	Tytöt	Yhteensä	Pojat	Tytöt	Yhteensä
<b>Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, %</b>	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen viikossa: ei yhtään,	17,5	12,1	14,9	9,6	6,4	7,6
	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen viikossa: noin ½	13,1	11,7	12,4	5,5	9,5	8,1
	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen viikossa: noin tunti, %	13,4	19,7	16,4	11,4	15,2	13,8
	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen viikossa: noin 2-3 tuntia, %	25,8	32,1	28,8	22,8	30,6	27,8
	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen viikossa: 4-6 tuntia, %	20,7	16,2	18,5	25,1	22,4	23,4
	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen viikossa: 7 tuntia tai enemmän, %	9,6	8,3	8,9	25,6	15,9	19,4
	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen viikossa. Vastanneiden lkm.	314	290	604	219	389	608

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn tuloksia Keski-Pohjanmaan alueelta koskien nuorten liikkuamista (THL 2019c; 2019d, [Viitattu 1.9.2021]).

		2019					
		Ammatillinen oppilaitos			Lukio 1. ja 2. vuosikurssi		
		Pojat	Tytöt	Yhteensä	Pojat	Tytöt	Yhteensä
<b>Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %</b>	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 0	12,7	6,9	9,9	9,1	6,4	7,4
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 1	12,7	11,3	12	8,7	7,2	7,7
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 2	12,4	13,7	13	11,9	12,1	12
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 3	16,8	17,2	17	10,5	19,6	16,3
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 4	12,1	12	12	16,9	16,5	16,6
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 5	12,7	17,2	14,9	15,5	17,8	17
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 6	6,7	6,5	6,6	11,4	9,8	10,4
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä: 7	14	15,1	14,5	16	10,6	12,5
	Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu ainakin tunnin päivässä. Vastanneiden lkm.	315	291	606	219	388	607

## 2.3 Liikkumattomuuden vaikutukset lapsilla ja nuorilla

*Fyysinen inaktiivisuus* eli liikkumattomuus on fyysisen aktiivisuuden vastakohta. Liikkumattomuudella ei kuitenkaan liikuntalääketieteessä tarkoiteta lepotilaa vastaavaa energia-aineenvaihduntaa tai täydellistä lihasten käyttämättömyyttä, vaan sillä tarkoitetaan vähäistä fyysistä aktiivisuutta, mikä ei riitä stimuloimaan elimistön toimintojen ja rakenteiden normaalien tehtävien ylläpitämiseksi. (Vuori 2011, 20.)

Viime vuosina lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, kun taas inaktiivisuus on lisääntynyt. Nykyään liikkumattomuus luetaan merkittäväksi itsenäiseksi terveysriskiksi, mikä on aiheuttanut nuorilla ylipainoa, ylä- ja alaselän oireita, masennusta sekä astmaa. (Jussila 2013, 12; Vanttaja ym. 2017, 10; Miettinen & Kunttu 2011, 198.) Tämän vuoksi liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsuusiässä on tärkeää, koska tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee, kun tullaan lapsuudesta nuoruusikään. Lisäksi lapsuuden aikainen liikunta-aktiivisuus on todettu olevan yhteydessä siihen, kuinka paljon liikuntaa harrastetaan myöhemmällä iällä. (Vanttaja ym. 2017, 10.)

Lapsena ja nuorena liikkumaton elämäntapa näyttää siirtyvän aikuisikään helpommin kuin liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa, minkä vuoksi lasten ja nuorten liikkumattomuuteen on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Kuitenkaan liikunta-aktiivisuuden lisääminen ei ole osoittautunut helpoksi tehtäväksi. Lasten ja nuorten liikkumattomuuden syynä ei niinkään ole liikunnan harrastamisen niukkuus, vaan muiden fyysisten aktiviteettien, esimerkiksi arkiliikunnan ja pihaleikkien, vähentyminen. Nykyään lapsille ja nuorille on tarjolla paljon houkuttelevaa tekemistä, esimerkiksi entistä suurempi osa lasten ajasta kuluu ruudun ääressä. (Vanttaja ym. 2017, 10.)

### 2.3.1 Nuorten ylipaino ja lihavuus

Yleensä ylipainolla ja lihavuudella tarkoitetaan kehon suurentunutta rasvan määrää, joka aiheutuu energiasaannin ja -kulutuksen epätasapainosta (Vanhala 2012, 13–15). Ennen kaikkea lihomisen taustalla on sekä elinympäristön että elintapojen muuttuminen, esimerkiksi fyysinen

aktiivisuus on vähentynyt kotitoimissa, harrastuksissa, koulussa ja koulumatkoilla. Lisäksi ruokaa on saatavilla helposti pienemmällä hinnalla. (Käypä hoito 2020.)

Vähäinen liikkuminen ja epäterveelliset ruokatottumukset ovat voimakkaasti lisänneet ylipainoisten lasten ja nuorten määrää (Vanttaja ym. 2017; Di Cesare ym. 2019). Suomessa 2–16-vuotiaista pojista 27 prosenttia on ylipainoisia ja 8 prosenttia lihavia. Vastaavasti tytöistä 18 prosenttia on ylipainoisia ja 4 prosenttia lihavia. (Käypä hoito 2020.) Ylipainoisuutta pidetäänkin huolestuttavana, koska lapsuusiän lihavuus ennustaa aikuisiän lihavuutta, joka on taas yhteydessä suurentuneeseen riskiin sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen tai uniapneaan. (Vanttaja ym. 2017, 10; Hills ym. 2011, 866).

Lapsuusiän lihavuudella on huomattava taipumus jatkua aikuisikään, jonka vuoksi painon kehitystä on tärkeää seurata koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Lihavista teini-ikäisistä yhdeksän kymmenestä on myös aikuisena lihava. (Duodecim Terveyskirjasto 2019.) Kansainvälisesti käytetyin menetelmä ylipainon ja lihavuuden arviointiin on painoindeksi eli body mass index (BMI). Lapsen kasvaessa sekä kehon koostumus että mittasuhteet muuttuvat, minkä vuoksi lapsen painoindeksiä ei pystytä määrittämään samoin kuin aikuisen. Lapsen painoindeksi selvitetään vertaamalla kasvukäyrää iänmukaiseen normaalitasoon sekä sen suhdetta sekä ali- että ylipainon ja lihavuuden määritteleviin painoindeksikäyriin. (Salo ym. 2017, 25.) Lisäksi sukupuoli on otettava huomioon, koska muutos tytöissä ja pojissa on erilainen. Lapsen BMI-arvo pystytään muuttamaan ISO-BMI:ksi, joka arvioi lapsen BMI:tä aikuisena, mikäli lapsen painoindeksi pysyy samassa kohdassa jakaumaa aikuisuuteen saakka. ISO-BMI:tä käytettäessä pystytään lapsille soveltamaan aikuisten BMI:n ylipainon ja lihavuuden raja-arvoja 25 kg/m<sup>2</sup> ja 30 kg/m<sup>2</sup>. (Käypä hoito -suositus, 2020.)

Maailmanlaajuisessa tarkastelussa on huomattu, että 5–19 –vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa ylipainoisuus on jatkuvasti nousussa. (Di Cesare ym. 2019). Ylipainoisuuden kasvu on myös huomattavissa vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä. Kyselyn perusteella Keski-Pohjanmaan ammattikouluikäiset olivat ylipainoisempia vuonna 2019 kuin vuonna 2017. Vuonna 2017 poikien ylipainoisuus oli 27,5 prosenttia, kun taas vuonna 2019 vastaava lukema oli 30,8 prosenttia. Tyttöjen ylipainoisuus oli vuonna 2017 15,4 prosenttia ja vuonna 2019 23,2 prosenttia. (THL 2019e.)

### 2.3.2 Lasten ja nuorten niska-hartiakipu

Lasten ja nuorten yleisin tuki- ja liikuntaelinkipu on niskakipu (Ståhl 2018). Niskakipu on yleinen oire, josta kaksi kolmesta kärsii jossakin elämänsä vaiheessa (Viikari-Juntura 2018). Viikoittaisia oireita on noin 15 prosentilla esimurrosikäisistä tytöistä ja pojista. Kuitenkin tultaessa murrosikään niskakipuiliijoiden joukko kasvaa niin, että joka toinen tyttö ja joka kolmas poika raportoivat tutkimuksissa viikoittaisista niskakivuista. Enemmistöllä heistä on yhtä aikaa myös muita kipuja, kuten esimerkiksi selkä- ja alaraajakipuja tai pää- ja vatsakipuja. (Ståhl 2018.)

Ben Ayed ym. (2019) raportoivat tutkimuksessaan, että 12–18-vuotiaista tunisialaisista nuorista 43 prosentilla esiintyy hartiakipua ja noin 36 prosentilla esiintyy niskakipua. Molempia oireita esiintyi 16 prosentilla (Ben Ayed ym. 2019). Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksista selviää, että Keski-Pohjanmaalla ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista 18,4 prosenttia kärsi viikoittain niska- tai hartiakivuista. Vastaava luku tytöissä oli jopa 45,1 prosenttia. (THL 2019f.) Ståhlin (2018) mukaan nuoruusiän niskakipu ennustaa sekä aikuisiän niskakipua että työkyvyttömyyttä. Esimerkiksi Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan yli 30-vuotiaista suomalaisista naisista 41 prosenttia ja miehistä 27 prosenttia on kokenut niskahartiakipua viimeisen kuukauden aikana (Viikari-Juntura ym. 2011, 92). Tutkimusten mukaan niskakivun taustalla on useita erilaisia riskitekijöitä, esimerkiksi fyysiset kuormitustekijät, ikä, naissukupuoli, ylipaino ja aiempi koettu niskakipu (Käypä hoito 2017).



### 3 LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämisen tulisi perustua tiedossa oleviin tekijöihin, jotka vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, psyykkiset-, sosiaaliset- ja ympäristötekijät. Lasten ja nuorten omaehtoista liikuntaa pystytään edistää sekä parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia että edistämällä vanhempien arkipäiväistä liikuntaa. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisen tärkeimpiä kohderyhmiä ovat tytöt, murrosikäiset, ylipainoiset sekä koulussa heikosti menestyvät. Liikkumattomuuden vähentämiseksi täytyisi tulevaisuudessa keksiä uudenlaisia toimintoja, jolloin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus mahdollisesti lisääntyisi eri ikäryhmissä. (Fogelholm 2011, 80–82.)

Motivaatio viittaa prosessiin, jossa tavoitteet ovat ohjattuja toimintoja. Ihmiset luovat elämäänsä aktiivisesti henkilökohtaisia tavoitteita, mikä tapahtuu vertailemalla omaa motivaatiotaan ympäristön mahdollisuuksiin. Tavoitteita sopeutetaan myös elämässä vastaan tulevien vastoinkäymisten ja eri haasteiden vuoksi. Ihmiset pyrkivät myös saavuttamaan tavoitteitaan sosiaalisen ympäristön avulla. (Ryan 2012, 13.) Motivaatio on keskeinen asia terveyden edistämässä ja parantamisessa. Esimerkiksi miten voidaan varmistaa, ettei aloitettu uusi liikuntaharrastus lakkaa kiinnostamasta ajan kuluessa? Kuinka pidetään yllä terveellisiä ruokailutapoja, ja saadaan ne osaksi arkirutiineja? Jos elämän punainen lanka hukkuu ja ahdistus ja masennus ottavat vallan, on tärkeä kysyä, mikä on itselleen tärkeää. (Salmela-Aro & Nurmi 2017.)

#### 3.1 Nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen kouluympäristössä

Saksalaisessa tutkimuksessa vertailtiin fyysisen aktiivisuuden interventioiden tehokkuutta ja vaikutuksia ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla. Tutkimuksessa vertailtiin aktiivisten sähköisten tietokantojen tutkimuksia, joihin osallistui 15–20-vuotiaita nuoria, ja ne toteutettiin ammatillisessa oppilaitoksessa. Tuloksissa raportoitiin, että suurin osa tutkituista tutkimuksista paljastaa merkittäviä parannuksia fyysisessä aktiivisuudessa ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla. Tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan olleet systemaattisia, koska niissä ilmeni myös interventioiden ei-merkittäviä vaikutuksia. Tutkimukseen käytiin läpi 11 282 tutkimusta, joista yhdeksän olivat ammatillisten oppilaitosten opiskelijoille suunnattuja. (Grüne ym. 2020.) Kouluissa tapahtuvat interventiot ovat suorassa kontaktissa kohderyhmän kanssa ja jakautuvat

viiteen eri kategoriaan: liikuntatunnit, luokkahuoneessa pidettävät istumisen tauottamiset, aktiiviset koulumatkat sekä näiden yhdistäminen toinen toisiinsa. Nämä edellä mainitut ovat aikaisempien tutkimuksien mukaan olleet keskeisiä kohtia fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Koulut ovat siis kustannustehokkaita ja helposti saavutettavia ympäristöjä, joilla voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden toimintaa lapsilla ja nuorilla. (Gråstén 2017, 291.)

Hankosen ym. (2017) tutkimuksessa todettiin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien osallistuvan mielekkäämmin aktiiviseen toimintaan koulupäivän aikana, jos se oli integroitu oppituntiin. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat ilmoittivat olevansa erittäin tyytyväisiä interventiioon ja ilmoittivat olevansa halukkaita suosittelemaan sitä myös muille ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville. Siekkisen ym. (2021,91) poikkileikkaustutkimuksessa tutkittiin toisen asteen opiskelevien nuorten mielipiteitä liikunnasta sekä erilaisista keinoista, joilla voitaisiin lisätä opiskelupäivään liikettä. Tutkimuksen tuloksena ammattiin opiskelevien mielestä mielekkäimpiä tapoja liikkeen lisäämiseksi opiskelupäiviin opiskelijat arvioivat liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (62 prosenttia), vaihtoehtoiset tavat istua (59 prosenttia), istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä (57 prosenttia) sekä mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana (54 prosenttia).

### **3.2 Osallisuuden merkitys opiskelijoiden liikuntamotivaatiossa**

Motivaatiota tutkitaan ja kuvataan erilaisissa työelämän, oppimisen ja hyvinvoinnin konteksteissa. Onkin olemassa useita teorioita, jotka käsittelevät motivaation eri seikkoja. (Nurmi & Salmela-Aro 2017.) Yksi motivaatioteorioista on sosiaaliskognitiivinen teoria. Sosiaaliskognitiivinen motivaatioteoria tuo esille yksilön omien ajatusten, uskomusten ja tunteiden olevan motivaatioprosessin keskeisiä tekijöitä. Sosiaalinen kognitiivinen teoria korostaa myös ajatusta siitä, miten ihminen oppii käyttäytymismallejaan sosiaalisesta ympäristöstään. (Nurmi & Salmela-Aro 2017.) Ihminen ei kuitenkaan itse välttämättä säätele toimintaansa vaan se usein tehdään yhdessä muiden kanssa. Nuoruudessa esimerkiksi ystävät ovat erittäin tärkeitä, ja nuorilla on usein samanlaisia tavoitteita parhaiden ystävien kanssa. (Ryan 2012, 13.)

Liikkumisen motivaatio ei siis synny tyhjästä vaan sosiaalisesta kontekstista. Sosiaaliseen kontekstiin sisältyvät sosiaalinen vuorovaikutus, joka muotoilee tietoa ja käsityksiä sekä erilaisten ihmissuhteiden yhteisvaikutus. Liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen ratkaisu ei siis välttämättä

löydy vain yksilön sisältä vaan pikemminkin se on useiden ihmisten välissä. Liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen pyrkiessä tulisikin kiinnittää enemmän huomiota yksilön arkeen ja elämäntilanteeseen sekä näihin liittyviin ihmissuhteisiin tai niiden puutteisiin. On tärkeää selvittää, miten yksilön elämässä olevat ihmissuhteet mahdollistavat tai rajoittavat liikkumista. Yhtenä liikunta-aktiivisuuden lisäämistä tavoittelevana keinona voidaan nähdä konformistisuuden lisääminen, jolloin luodaan myönteistä yhdenmukaisuuden painetta esimerkiksi kouluyhteisössä ja vahvistetaan liikkumisen normatiivisuutta. Näin ihmiset voisivat haluta kuulua ”liikkujiin”. Tässä piilee toki myös riskejä. Yksilön tuntiessa kielteistä painetta yhdenmukaisuudesta, saattaa se lisätä tarvetta vastapositioiden ottamiseen. Mikäli yksilö ei koe yhteisöä tärkeänä samaistumiskohteenä, saattaa liikkumisen kokemus johtaa muista erottautumiseen ja liikunnan vastaisen identiteetin rakentumiseen. Onkin tärkeää tunnistaa minuudelle toivottuja peilauspintoja sekä merkityksellisiä koettuja ja kohdistaa niitä edistämiseen pyrkiviin toimiin. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 23.)

Osallisuus voi tarkoittaa nuoren tai lapsen vaikutusmahdollisuuksista itselleen tärkeissä asioissa ja toimintamahdollisuuksissa. Osallistaminen on osa tapaa, jolla nuoret ja lapset tulevat kohdatuiksi ja nähdyiksi päivittäin. Osallisuus ei rajoitu vain johonkin yksittäiseen toimintoon. Suunnittelusta, toteuttamisesta ja kehittämisestä vastaavat tahot pystyvät vahvistamaan nuorten vaikutusmahdollisuuksia osallistamalla heidät mukaan kehitysympäristöjensä aktiivisiksi toimijoiksi. Lainsäädännössä painotetaan asiakkaiden osallistamisesta ja vahvistamisesta palveluiden suunnittelussa, mutta se on silti vähäistä. (THL 2019.) Osallisuuden viitekehys muodostuu monista teorioista, koska tarvitaan useampia teorioita selittämään ihmisen toimintaa ja yhteisön yhdessä olemista. Teorioita tarvitaan siitä, miten resurssit jakautuvat, tarpeet muodostuvat tai kuinka tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja ihmisten väliseen olemiseen. (Isola 2017.) Osallisuuden edistäminen edellyttää, että nuori nähdään toimijana, jolla on oikeus olla yhteisönsä arvostettu jäsen. Nuorten ja lasten suora vaikuttaminen tapahtuu kasvu- ja kehitysympäristöissä ja palveluissa, esimerkiksi koulussa, nuorisotoiminnassa tai terveydenhuollon palveluissa. Aidosti osallinen tilanne antaa nuorille ja lapsille mahdollisuuden tuntea itsensä arvokkaaksi osaksi ympärillä olevaa yhteisöä, esimerkkejä tämän kaltaisista tilanteista voivat olla koulutyöhön tai kouluyhteisön kehittämiseen osallistaminen. (THL 2019.)

### 3.3 Tiedottamisen ja viestinnän merkitys opiskelijoiden osallistumiseen

Hyvässä ja saavutettavassa viestinnässä annettu informaation sisältö on ymmärrettävää. Ulkoasu on selkeä, helppokäyttöinen ja helposti saatavilla. Edellytyksenä on muun muassa se, että viestinnässä käytettävä kieli on selkeää, tarvittava tieto löytyy helposti ja viestintään voidaan sisältää eri symboleja. Hyvän ja saavutettavan viestinnän tehokkuuteen liittyy kysymys siitä, tavoittaako tiedotus kohderyhmän ja uudet kävijät. (Salo 2013, 4–5.)

Viestintään kuuluu paljon muutakin kuin viestin ja informaation välittämistä. Viestintä pitää sisällään vuorovaikutusta, persoonan, ennakoimista ja tunnetilan huomioon ottamista, kohtaamista ja välittämistä. Yhteisöt eivät voi toimia tai olla olemassa ilman viestintää. Viestintä on osa kaikkea mitä yhteisöissä tapahtuu. (Hagerlund & Kaukopuro-Klementti 2013, 6.)

Viestintä on monialaista aktiivista ja ennakoivaa toimintaa. Sen avulla tiedotetaan, selvennetään, tehdään asioita ymmärrettäväksi ja taustoitetaan. Oikea-aikaisuudella tarkoitetaan sitä, että viestintä tulee riittävän ajoissa, jotta tiedottamisesta on kohdehenkilöille mahdollisimman suurta hyötyä ja että se koetaan hyödylliseksi. Suositaankin mieluummin liian aikaista viestintää kuin myöhäistä. Kattavuudella tähdätään siihen, että kohderyhmän henkilöt pysyvät ajan tasalla kaikista keskeisistä toimintaan liittyvistä asioista. (Hagerlund & Kaukopuro-Klementti 2013, 6.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda tilaajalle esille syitä opiskelijoiden vähäiseen osallistumiseen oppilaitoksen liikuntatapahtumissa ja liikuntavälineiden käytössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä verkkokyselyn avulla selvitys Kpedun hyvinvointialan toisen vuosikurssin opiskelijoiden syistä heidän passiivisuuteensa koskien oppilaitoksen järjestämiä liikuntatapahtumia ja tarjoamien liikuntavälineiden käyttöä.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten aktiivisesti opiskelijat ovat osallistuneet liikuntatapahtumiin?
2. Mitkä ovat syitä opiskelijan vähäiseen osallistumiseen liikuntatapahtumissa?
3. Miten aktiivisesti opiskelijat ovat hyödyntäneet liikuntavälineitä?
4. Mistä opiskelijat ovat saaneet tietoa oppilaitoksen järjestämistä liikuntatapahtumista ja liikuntavälineiden käyttömahdollisuuksista?
5. Millä toimilla opiskelijat saataisiin osallistumaan liikuntatapahtumiin ja käyttämään liikuntavälineitä?

## 5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kpedun kanssa. Kpedu on sekä monialainen että toimintaansa aktiivisesti kehittävä koulutusorganisaatio, joka järjestää sekä toisen asteen ammatillista perus- ja lisäkoulutusta, valmentavaa koulutusta, oppisopimuskoulusta että kansanopistokoulutusta. Kpedulla on yhteensä kuusi eri toimipaikkaa, ja 59 eri tutkintoa, joihin voi koulutautua. (Kpedu [Viitattu 3.6.2021].)

Tutkimus toteutettiin sekä määrällisenä että laadullisena tutkimuksena, jonka aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä. Kysymykset olivat pääpainotteisesti monivalintakysymyksiä, mutta kyselylomakkeessa oli myös muutama avoin kysymys, joiden avulla opiskelijoiden oli helpompi tuoda esille omia ajatuksiaan aiheesta. Monivalintakysymykset analysoitiin SPSS-ohjelmalla, ja avoimet kysymykset analysoitiin sisällönanalysillä.

### 5.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Kpedun hyvinvointialan toisen vuosikurssin opiskelijat sukupuolesta ja iästä riippumatta. Tutkimusjoukko muodostui 178 opiskelijasta. Hyvinvointialan opiskelijat valikoituivat tilaajan toiveesta, ja toinen vuosikurssi sen vuoksi, sillä heillä saattaisi olla jo kokemusta Kpedun järjestämistä liikuntatapahtumista. Lisäksi he mahdollisesti voisivat hyötyä tuloksista ensi lukuvuonna.

### 5.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä opinnäytetyössä on käytetty sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin sekä prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä, joka edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Yleensä aineiston keruussa käytetään standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. Tiedot kuvataan numeeristen suureiden avulla, ja tuloksia pystytään havainnollistamaan taulukoin tai kuvioin. Yleensä määrällisen tutkimuksen avulla saadaan kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta ei voida riittävästi selvittää asioiden syitä. (Heikkilä 2014, 15.)

Toinen opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kananen (2015, 70–71) toteaa, että kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen avulla yritetään ymmärtää ilmiötä, joista ei välttämättä ole aikaisempaa tutkimusta, tietoa tai teoriaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tutkii hänelle tuntematonta ilmiötä, eikä hän tiedä, mitkä tekijät ilmiöön vaikuttavat. Jotta tutkija saa ilmiöstä käsitystä, voi hän haastatella tutkimuskohteina olevia henkilöitä teemahaastattelulla. Lisäksi laaja tutkimusaineisto antaa tukea tutkittavan ilmiön ymmärtämisessä. (Kananen 2015, 128.)

### 5.3 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä oli kyselylomake, joka sisälsi sekä strukturoituja kysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2016, 195) kuvailevat kyselytutkimusta tehokkaaksi tutkimusmenetelmäksi, jonka avulla voidaan saada kattavasti tietoa suurelta vastaajajoukolta. Lisäksi huolellinen kyselylomakkeen suunnittelu mahdollistaa tehokkaan ja tarkan tulosten analysoinnin (Hirsijärvi ym. 2016, 195). Kyselytutkimus toteutettiin internetkyselynä Webropol-ohjelman avulla. Heikkilän (2014, 66) mukaan internetkysely on sopeva koulumaailmaan helpon toteutuksen ansiosta. Hän jatkaa, että internetkyselyllä on mahdollista saada hyvä otos tutkimusjoukosta. Tämän vuoksi internetkysely sopii hyvin opinnäytetyön tiedonkeruutavaksi, koska tutkimusjoukko muodostui 178 henkilöstä, jolloin internetkysely oli helpoin tapa saavuttaa koko kohderyhmä.

Ennen kyselylomakkeen laatimista haastattelimme Kpedun liikuntatutortoiminnasta vastaavaa lehtoria. Haastattelun (Liite 1) tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia liikuntatapahtumia Kpedulla on järjestetty, sekä mitä liikuntavälineitä opiskelijoilla on mahdollisuus käyttää väli-tuntien aikana. Haastattelun pohjalta koostimme varsinaisen kyselylomakkeen, johon kaikki kysymykset laadittiin tätä opinnäytetyötä varten. Kyselylomakkeen (Liite 2) kysymyksillä oli tarkoitus saada vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön luotettavuuden lisäämiseksi kyselylomake esitettiin ennen kuin kyselylomake lähetettiin varsinaiselle opinnäytetyön kohderyhmälle. Kyselylomake lähetettiin neljälle Kpedusta vastavalmistuneelle, ja he vastasivat kaikki kyselyyn. Kyselyyn vastaamisen lisäksi heitä pyydettiin antamaan palautetta kyselylomakkeen toimivuudesta sekä kysymysten ja vastausvaihtoehtojen ymmärrettävyydestä. Palautteen perusteella teimme kyselylomakkeeseen

pieniä korjauksia. Lopullinen kyselylomake sisälsi 18 kysymystä, joihin kaikkiin oli pakko vastata.

Teimme tutkimuslupasopimuksen Kpedun kanssa, jossa sovittiin, että Kpedu kerää aineiston opinnäytetyöhön. Kyselylomake toimitettiin yhteyshenkilölle sähköpostilla, ja hän toimitti kyselyn eteenpäin ammatillisen oppilaitoksen sisäisen Wilma-järjestelmän kautta. Alkuperäinen suunnitelma oli, että vastaukset kyselyyn olisi saatu tammikuun aikana, mutta lopulliset vastaukset tulivat huhtikuussa. Kyselyn vastausaika oli 8.2.2021-23.4.2021, kun alkuperäinen suunnitelma oli kaksi viikkoa. Opinnäytetyöntekijät olivat Kpedun yhteyshenkilöön yhteydessä sekä sähköpostin että puhelimen välityksellä viikoittain. Viimeinen muistutusviesti kyselystä lähetettiin 12.4.2021.

#### **5.4 Aineiston analysointi**

Kyselylomakkeella kerätty tutkimusaineisto analysointiin IBM SPSS- Statistics -ohjelmalla, joka on laaja ja joustava tilastollisen analyysin ohjelma (Gustafsson 2013). Analysointiin otettiin mukaan kaikki kyselyyn saadut vastaukset. Kyselylomakkeen kysymysten muuttujat olivat pääosin luokitteluasteikollisia, ja yksi kysymys oli Likert-asteikollinen, joka kuuluu järjestysasteikkoon. Kankkusen & Vehviläinen-Julkunen (2015, 130) mukaan luokkien järjestyksellä ei ole merkitystä, kun puhutaan luokitteluasteikollisista muuttujista. Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin prosentteja, joita hyödynnettiin myös tulosten raportoinnissa. Lisäksi raportoinnissa hyödynnettiin sekä pylväs- että ympyräkaavioita.

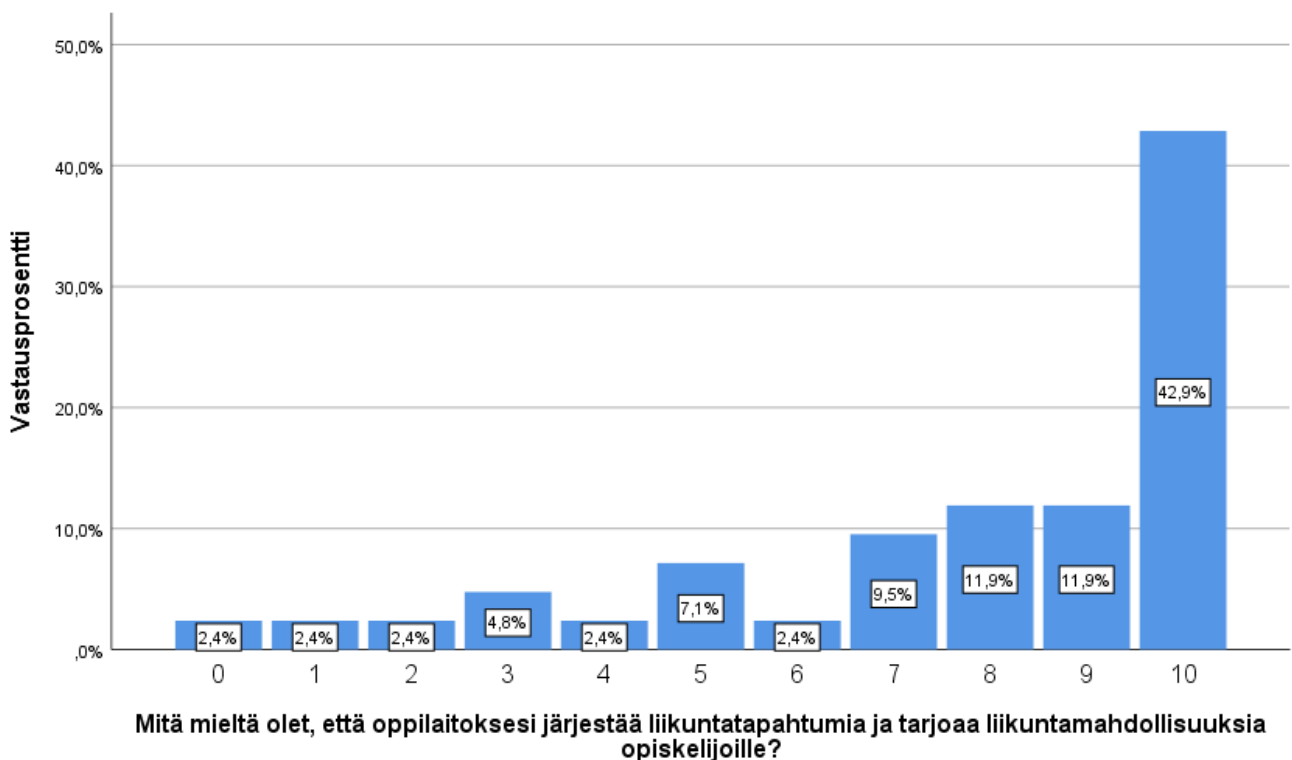
Osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä, jotka analysoitiin käyttäen sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin avulla yritetään kuvata erilaisia ilmiöitä laajasti, mutta kuitenkin mahdollisimman tiiviisti esimerkiksi mallien avulla. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analysointi aloitetaan pelkistämällä aineisto, jonka jälkeen tehdään ryhmittely ja viimeisenä luodaan niin sanottuja yleiskäsitteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 166.) Tässä opinnäytetyössä avoimien kysymysten vastaukset raportoitiin yksitellen, jonka jälkeen ne luokiteltiin eri ryhmiin, ja lopuksi tiivistettiin raportiksi.



## 6 TULOKSET

Kyselylomake lähetettiin hyvinvointialan toisen vuosikurssin opiskelijoille, joita oli 178. Kyselylomakkeeseen vastasi 42 henkilöä, joten kyselyn vastausprosentti oli 23,6 %. Kyselyssä ei kysytty vastaajien henkilötietoja, joten vastaukset olivat anonyymeja. Tämän vuoksi vastaajia ei voida yhdistää vastauksiin.

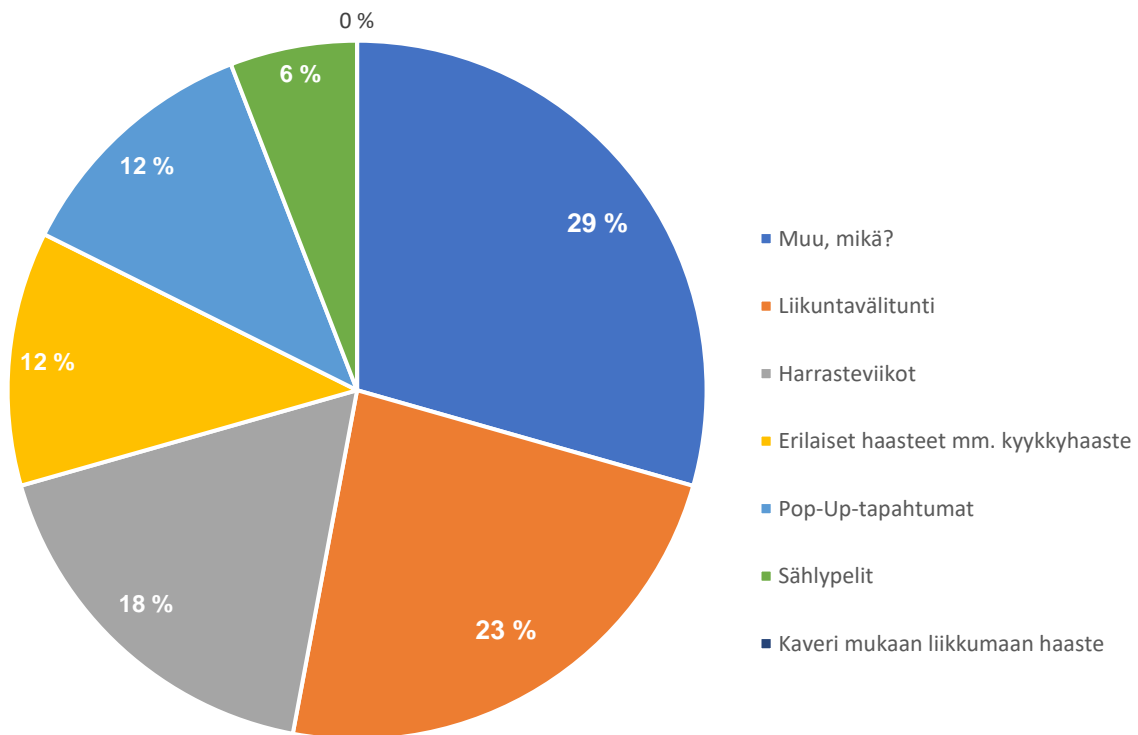
Vastaajilta kysyttiin, tietävätkö he oppilaitoksen järjestämistä liikuntatapahtumista. Tuloksista käy ilmi, että 31 % oli tietoinen liikuntatapahtumista ja 69 % ei tietänyt oppilaitoksen järjestävän liikuntatapahtumia. Kuitenkin, kun vastaajilta kysyttiin mielipidettä siitä, että oppilaitos järjestää liikuntatapahtumia ja tarjoaa opiskelijoille liikuntamahdollisuuksia, suurin osa vastaajista (42,9 %) piti tätä hyvänä asiana. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Vastaajien mielipide, että oppilaitoksesi järjestää liikuntatapahtumia ja tarjoaa liikuntamahdollisuuksia opiskelijoille. 0 = huono asia, 10 = hyvä asia.

## 6.1 Osallistuminen oppilaitoksen järjestämiin liikuntatapahtumiin

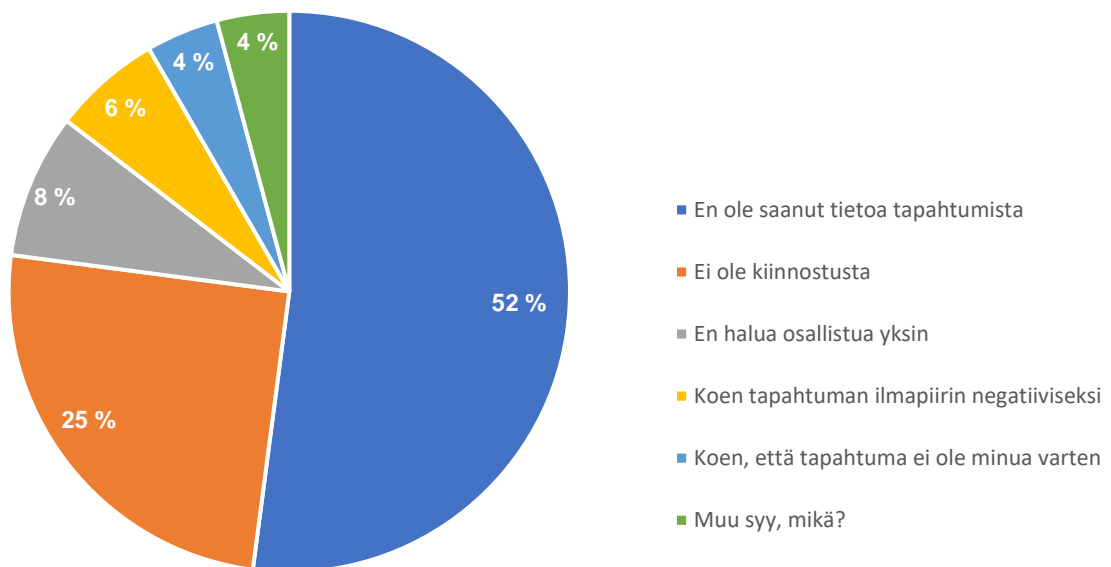
Kyselylomakkeessa kysyttiin, kuinka usein vastaajat ovat osallistuneet oppilaitoksen järjestämiin liikuntatapahtumiin. Tuloksista käy ilmi, että 92,9 % ei ollut osallistunut kertaakaan mihinkään liikuntatapahtumaan. Vastaavasti 4,8 % oli käynyt liikuntatapahtumissa kaksi kertaa ja 2,4 % viisi kertaa. Kuviosta 2. käy ilmi mihin tapahtumiin opiskelija on osallistunut. Eniten vastauksia tuli ”muu, mikä” osioon (29 %), josta esille nousi rekrytointitapahtuma. Toiseksi eniten opiskelijat olivat osallistuneet liikuntavälitunteihin (23 %), ja kolmanneksi eniten harrasteviikoille (18 %).



Kuvio 22. Opiskelijoiden osallistuminen erilaisiin liikuntatapahtumiin.

Vastaajilta kysyttiin myös perusteluita, mikä on saanut hänet osallistumaan liikuntatapahtumiin, tai miksi ei ole osallistunut oppilaitoksen järjestämiin liikuntatapahtumiin. Vastaajien osallistumiseen oli vaikuttanut eniten sosiaaliset suhteet ja oma mielenkiinto liikuntaa kohtaan.

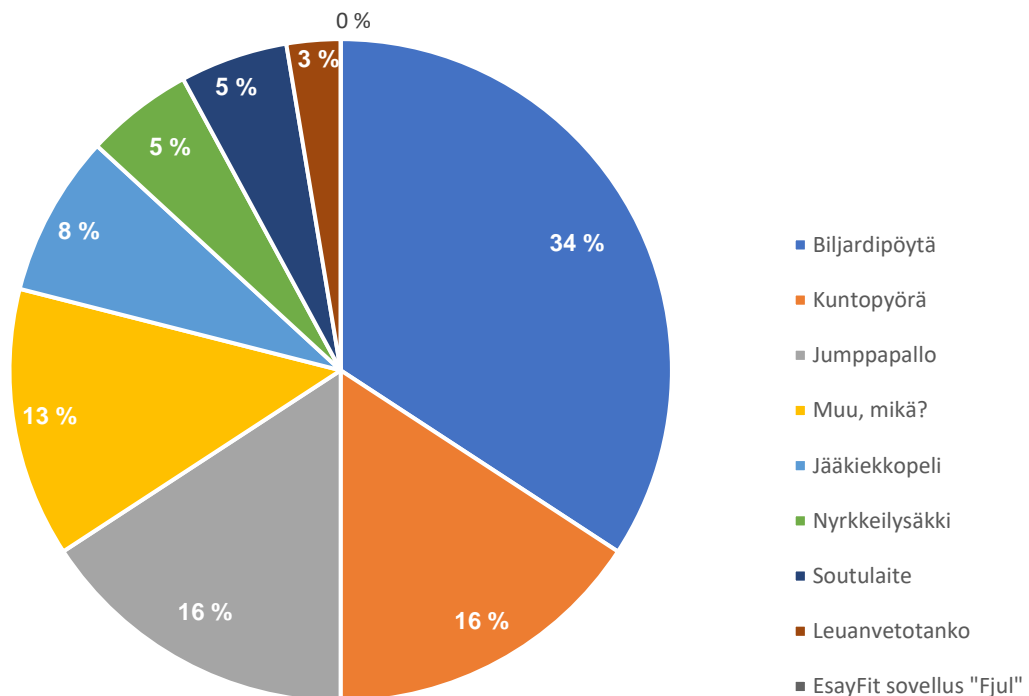
Suurin syy vastaajien haluttomuuteen osallistua liikuntatapahtumiin oli tietämättömyys tapahtumista (52 %), ja toiseksi suurin oli vähäinen kiinnostus tapahtumia kohtaan (25 %). (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Syitä opiskelijoiden haluttomuudesta osallistua oppilaitoksen tarjoamiin liikuntatapahtumiin.

## 6.2 Oppilaitoksen tarjoamien liikuntavälineiden hyödyntäminen

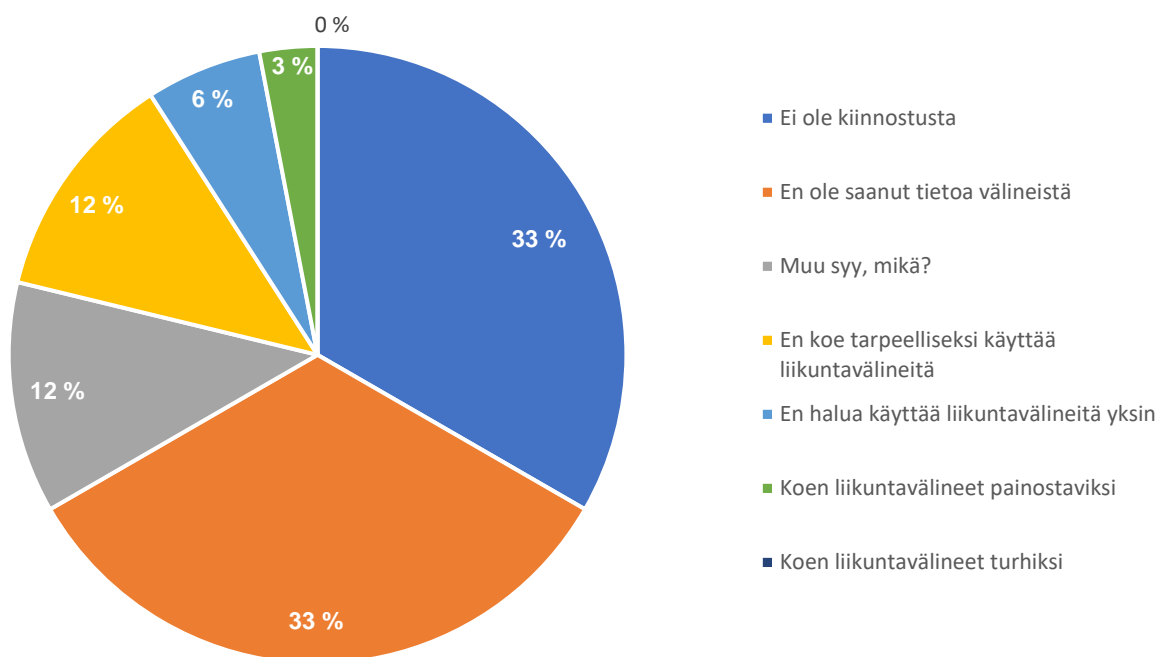
Vastaajilta kysyttiin, ovatko he tietoisia siitä, että oppilaitoksella on liikuntavälineitä opiskelijoiden vapaassa käytössä. Vastaukset olivat tasaiset. 50 % olivat tietoisia liikuntavälineiden vapaasta käytöstä ja 50 % eivät olleet tietoisia liikuntavälineiden vapaasta käytöstä. Kun kysyttiin, mitä liikuntavälineitä he olivat käyttäneet, eniten käytössä oli ollut biljardipöytä (34 %), toiseksi eniten kuntopyörä ja jumppapallot (16 %) ja kolmanneksi ”muu, mikä” (13 %), johon oli tullut paljon vastauksia kuntosalin käytöstä. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Liikuntavälineiden käyttö.

Lisäksi kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajilta perusteluita, mikä on saanut opiskelijan hyödyntämään oppilaitoksen tarjoamia liikuntavälineitä, sekä miksi opiskelija ei ole käyttänyt oppilaitoksen tarjoamia liikuntavälineitä. Liikuntavälineitä opiskelijat olivat käyttäneet koulupäivän aikana ajan kuluksi ja sosiaalisten suhteiden vuoksi. Lisäksi opiskelijat kokivat, että liikuntavälineet olivat helposti saatavilla.

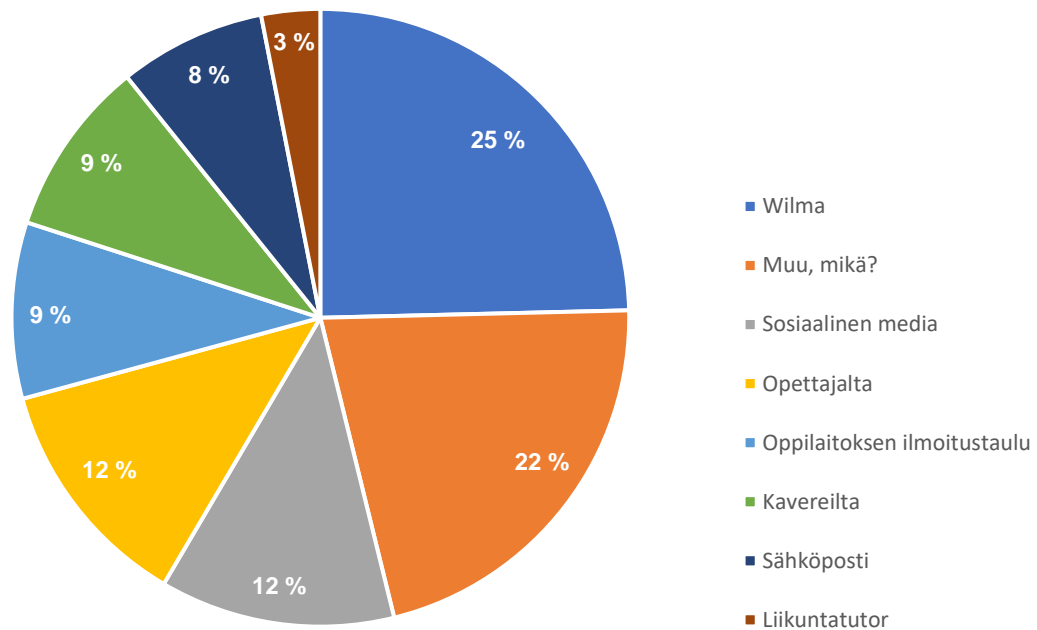
Suurimmat syyt vastaajien liikuntavälineiden käyttämättä jättämiseen olivat vähäinen kiinnostus ja tietämättömyys liikuntavälineistä (33 %). Tuloksista käy myös ilmi, että 12 % ei koe tarpeelliseksi käyttää liikuntavälineitä koulupäivän aikana. Muita syitä oli tietämättömyys liikuntavälineiden olinpaikasta ja olemassaolosta. Lisäksi tuloksista käy ilmi opiskelijoiden huoli liikuntavälineiden hygieenisyydestä COVID19 pandemian aikana. (Kuvio 5.) Vastaajilta kysyttiin myös, tietävätkö he, että Kampushallin kuntosali on opiskelijoille ilmainen arkisin klo 8:00 – 17:00. Vastaajista 59,5 % eivät olleet tietoisia asiasta ja 40,5 % olivat tietoisia kuntosalista.



Kuvio 5. Syitä opiskelijoiden haluttomuudesta käyttää oppilaitoksen tarjoamia liikuntavälineitä.

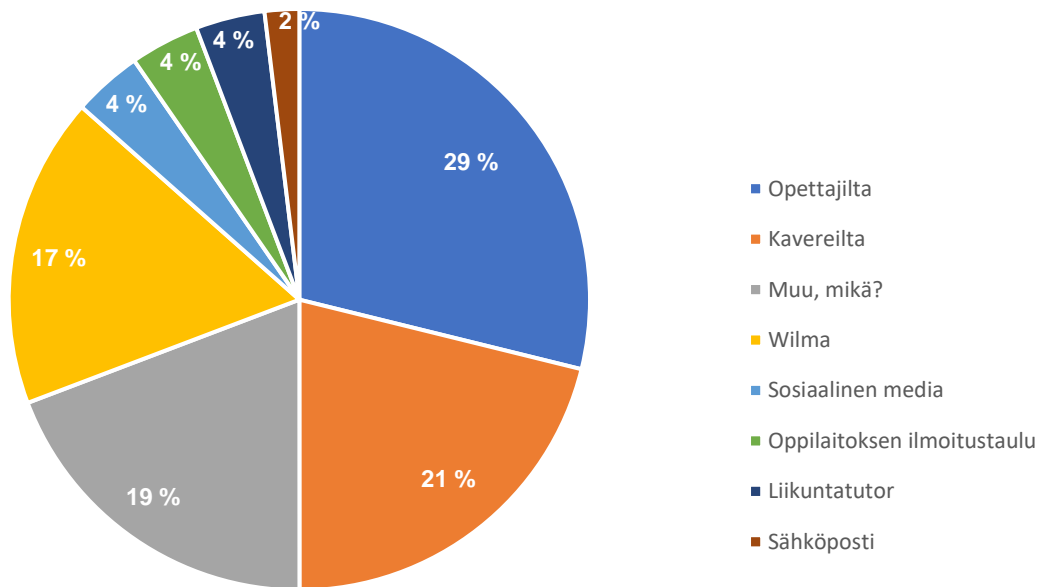
### 6.3 Tiedottaminen liikuntatapahtumista ja liikuntavälineistä

Vastaajilta kysyttiin, mistä he ovat saaneet tietoa liikuntatapahtumien järjestämisestä. Eniten tietoa vastaajat olivat saaneet Wilma-järjestelmän kautta (25 %). Vastaajista 22 % oli valinnut kohdan ”muu, mikä”, johon he vastasivat, etteivät ole saaneet liikuntatapahtumista tietoa minäkään tiedotuskanavan kautta. (Kuvio 6.)



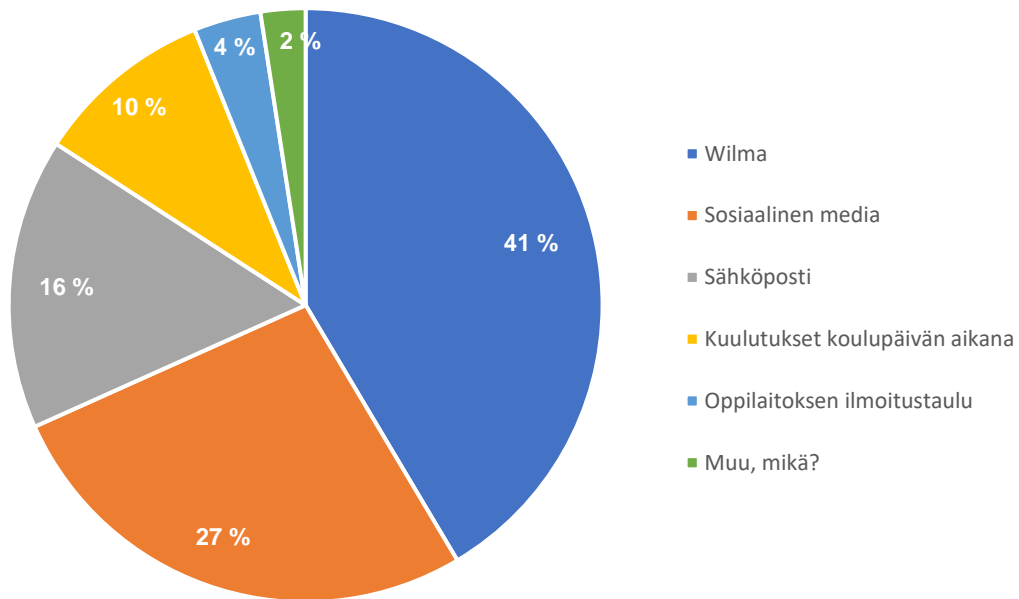
Kuvio 6. Tiedotuskanava liikuntatapahtumista.

Sama kysymys esitettiin vastaajille myös liikuntavälineistä. Suurin osa oli saanut tiedon opettajalta (29 %). Opettajien lisäksi tietoa liikuntavälineistä vastaajat olivat saaneet kavereilta (21 %). Jälleen ”muu, mikä” kohta oli kerännyt paljon vastauksia (19 %), johon vastaajat olivat kirjoittaneet epätietoisuudestaan liikuntavälineitä kohtaan. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Tiedotuskanava liikuntavälineistä.

Kyselyssä kysyttiin, mikä tiedotuskanava tavoittaisi opiskelijat parhaiten. Vastaajista 41 % koki Wilma-järjestelmän parhaimmaksi tiedotuskanavaksi, 27 % sosiaalisen median ja 16 % sähköpostin. (Kuvio 8.)

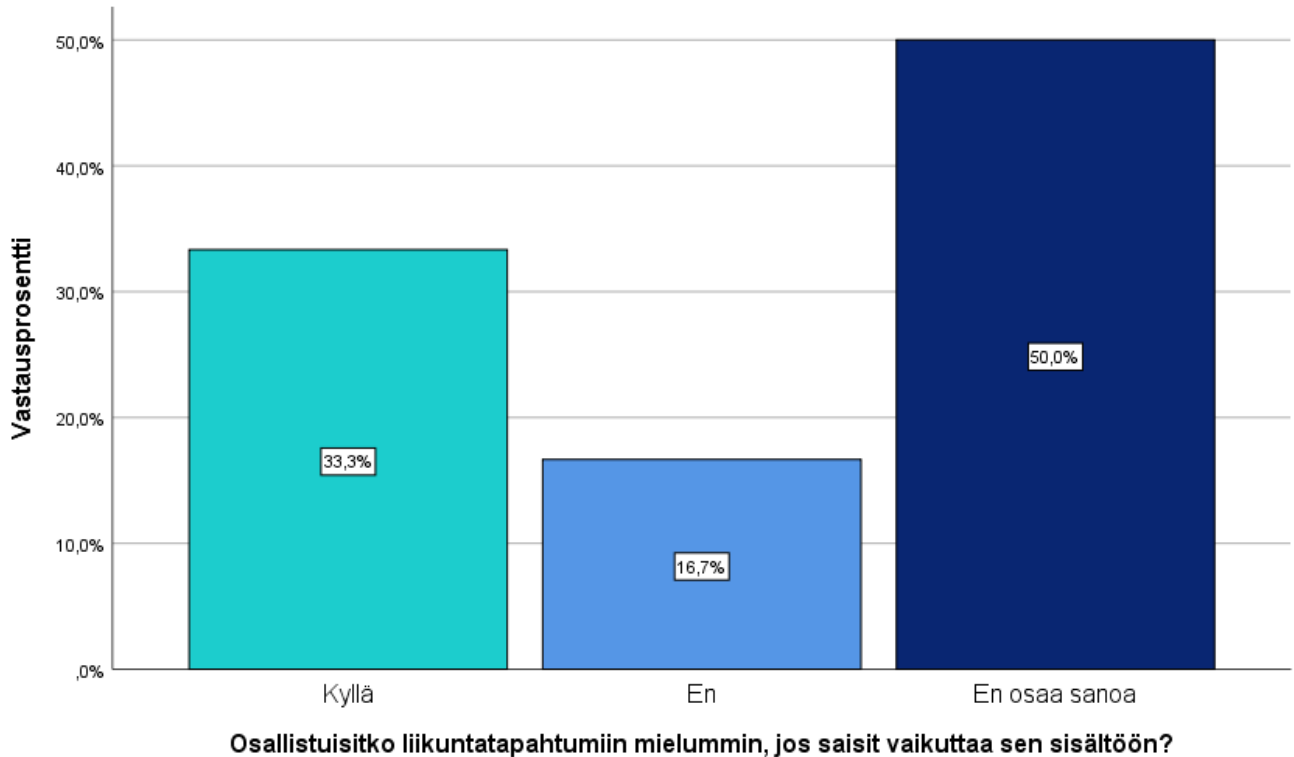


Kuvio 8. Tiedotuskanava, joka parhaiten tavoittaa opiskelijat.



## 6.4 Liikuntatapahtumiin ja liikuntavälineiden käyttöön osallistaminen

Vastaajilta kysyttiin, että osallistuvaisivatko he liikuntatapahtumiin mieluummin, jos saisivat itse vaikuttaa sen sisältöön. Vastaajista 50 % ei osannut sanoa, vaikuttaisiko tämä osallistumiseen. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Osallistamisen vaikutus liikuntatapahtumiin osallistumisessa.

Lopuksi vastaajilta kysyttiin avoimilla kysymyksillä, miten vastaaja itse haluaisi vaikuttaa oppilaitoksen liikuntatapahtumien sisältöön, mitä aktiviteetteja/tapahtumia sekä liikuntavälineitä oppilaitos voisi tarjota oman liikunnallisuuden tukemiseksi. Vastaukset olivat jakautuneet hyvin tasaisesti. Noin puolet vastaajista olivat halukkaita osallistumaan liikuntatapahtumien sisällön suunniteluun sekä markkinointiin. Loput vastaajista eivät olleet varmoja siitä, onko heillä tarpeeksi kiinnostusta osallistua liikuntatapahtumiin tai niiden sisällön vaikuttamiseen.

Kysymyksessä 17. opiskelijoilta kysyttiin, mitä aktiviteetteja/tapahtumia oppilaitos voisi tarjota sinun liikunnallisuutesi tukemiseksi. Vastauksissa ilmeni seuraavia liikuntamuotoja: pallopelit, taukojumppa, tanssi, zumba, ulkoliikuntapäivä ja ilmainen kuntosali.

Vastaajilta kysyttiin myös, mitä liikuntavälinettä oppilaitos voisi tarjota opiskelijan liikunnallisuuden tukemiseksi. Vastauksissa korostui jälleen kuntosalin ilmainen käyttö. Muita vastauksia olivat: jumppapallot luokkiin tuolien sijaan, nyrkkeilysäkki, biljardipöytä, pingispöytä, PT-kuntosaliohjelmat, venyttely/joogahuone ja ruokavalio-ohjelmat.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselyn tulokissa ilmenee, että vastaajat ovat osallistuneet eniten PopUp-tapahtumiin, liikuntavälitunteihin. Vastaajat ovat liikuntavälineistä hyödyntäneet mieluiten biljardipöytää, kuntopyöriä ja jumppapalloja.

Kyselyn tuloksissa korostui vastaajien tietämättömyys liikuntatapahtumista ja liikuntavälineiden sijainnista tai mahdollisuudesta käyttää niitä. Suurella osalla vastaajista ei myöskään ollut tietoa Kampushallin kuntosalin ilmaisesta käyttömahdollisuudesta. He pitivät kuntosalin käyttömahdollisuutta erittäin hyvänä asiana.

Vastaajista osa olisi valmis osallistumaan liikuntatapahtumien sisällön suunnitteluun, jotta tapahtumat olisivat enemmän nuoria kiinnostavia. Osa vastaajista olivat myös halukkaita markkinoimaan tapahtumia. Tällä hetkellä vastaajat ovat saaneet tietoa liikuntatapahtumista Wilma-viestillä, ja tieto liikuntavälineistä on tullut opettajilta. Näiden tuloksien perusteella voidaan päätellä viestinnän olevan puutteellista. Parhaimmaksi tiedotuskanavaksi vastaajat kokevat Wilma-järjestelmän.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe valikoitui yhteisen mielenkiinnon ansiosta lasten ja nuorten liikkumiseen ja liikunta-aktiivisuuden edistämiseen. Aihe on hyvin ajankohtainen, sillä tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee nuoruusikää kohti mentäessä. Lasten ja nuorten liikkumaton elämäntapa näyttää siirtyvän aikuisikään helpommin kuin liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa, minkä vuoksi lasten ja nuorten liikkumattomuuteen on alettu kiinnittää enemmän huomiota. (Vanttaja ym. 2017, 10.) Halusimme lähteä selvittämään syitä tähän ilmiöön ja onneksemme saimme tilaajan, jolle aihe oli tarpeellinen. Toiveenamme oli tuoda tilaajalle arvokasta tietoa heidän oppilaitoksensa opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä.

### 8.1 Opinnäytetyön prosessin eteneminen

Aiheemme tiedonhaussa hyödynsimme pääasiassa verkkolähteitä. Halusimme kohdistaa lähteitämme kohderyhmäämme sopivaksi eli löytää tutkimuksia ammattiin opiskelevien liikkumattomuudesta ja liikunta-aktiivisuudesta. Tietokannat, joita hyödynsimme, olivat Pubmed ja ScienceDirect. Lisäksi hyödynsimme kirjastoa.

Työn teoreettisen viitekehyksen sisältöä pohdimme tovin. Selvää oli, että fyysinen aktiivisuus ja inaktiivisuus olivat keskiössä sekä liikunta-aktiivisuuden edistäminen. Rajasimme teoreettista viitekehystä selkeästi kohderyhmäämme kohdistuvien tärkeimpien aiheiden ympärille. Tiedonhakuja piti kuitenkin laajentaa ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden liikunta-aktiivisuudesta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen, jotta löysimme opinnäytetyöhön sopivia kansainvälisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Näin pystyimme perustelemaan miksi nuorten liikunta-aktiivisuutta tulisi pyrkiä lisäämään. Opinnäytetyön prosessi on opettanut tarkastelemaan kriittisesti löytämiämme lähteitä sekä hakemaan relevanttia ja luotettavaa tietoa. Prosessin aikana opimme myös valtavasti hakusanojen merkityksestä. Alkuun tuntui, kuin emme olisi löytäneet yhtään ainoaa hyvää ja ajankohtaista lähdeä työhömmme, mutta sopivien hakusanojen löytyttyä asia lähti etenemään.

Opinnäytetyön kyselylomakkeen onnistuminen oli yksi työn kulmakivistä, jotta saadaan opinnäytetyöhön mahdollisimman kattava aineisto. Kyselylomakkeen laatimista helpotti alkuhaastattelu tilaajan kanssa, jolta saimme arvokasta tietoa ammatillisen oppilaitoksen nykyajan

tilanteesta koskien sekä liikuntatapahtumia että liikuntavälineitä. Opinnäytetyön kyselylomake hyväksyttiin tammikuussa 2021 tutkinto-ohjelman opettajan ja tilaajan toimesta. Tämän jälkeen lähetimme kyselylomakkeen esitestattavaksi muutamalle Kpedusta valmistuneelle. Uskomme, että luomamme kyselylomake toimi hyvänä pohjana selvittää syitä ammattiin opiskelevien liikuntatapahtumien vähäiseen osallistumiseen sekä liikuntavälineiden vähäisen hyödyntämisen kartoitukseen.

Emme pysyneet suunnitellussa aikataulussamme, sillä kyselylomakkeen luominen ja etenkin vastauksien kerääminen vaativat paljon lisääaikaa. Alkuperäinen tavoitteemme oli saada kyselylomakkeen vastaukset jo tammikuussa. Saimme valmiin kyselylomakkeen toimitettua tilaajalle helmikuun alkuvaiheilla. Vastauksien kerääminen jäi tilaajan vastuulle. Lopulliset vastaukset saimme huhtikuussa, ja toukokuussa saimme analysoidua ne. Pystyimme pidentämään vastausaikaa neljällä kuukaudella, koska luotimme prosessiin ja siihen, että saamme työn valmiiksi aikataulussa.

Tuntemuksemme opinnäytetyöprosessista ovat olleet positiiviset. Koemme, että yhteistyömme on sujunut hyvin ja saumattomasti. Löysimme omat roolimme ja vahvuutemme työn kirjoittamisessa, ja prosessin etenemisen aikana ne vain vahvistuivat. Kirjoitimme työtä pikkuhiljaa eteenpäin koko vuoden aikana. Hyödynsimme myös opinnäytetyö viikkoja, mutta meidän rytmimme sopi parhaiten edetä viikko kerrallaan eteenpäin. Ohjausajat ja ohjaavat opettajat olivat tärkeässä roolissa koko prosessin aikana. Ohjaavat opettajat olivat koko ajan helposti tavoitettavissa ja pystyimme matalalla kynnyksellä olemaan heihin yhteydessä.

## **8.2 Opinnäytetyön tulosten pohdinta**

Tutkimuksen kohderyhmään kuului 178 henkilöä. Kyselyyn vastasi 42 henkilöä, eli vastausprosentti oli 23,6 prosenttia. Näin pienen vastaajamäärän vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä. Tulokset antavat suuntaa liikuntatutortoiminnasta vastaavalle opettajalle ja liikuntatutoropiskelijoille, miten liikuntatoimintaa kannattaisi lähteä kehittämään, jotta opiskelijat osallistuisivat niihin paremmin.

Tuloksissa nousi vahvasti esille vastaajien tietämättömyys oppilaitoksen järjestämästä liikunnallisesta toiminnasta. Tämä jättää pohtimaan, että onko liikuntatapahtumia sekä

liikuntavälineitä markkinoitu tarpeeksi opiskelijoille. Onko tiedotteet olleet riittävän kattavia liikuntatapahtumien ja liikuntavälineiden sisällöstä. Moni vastaajista oli valmis markkinoimaan liikuntatapahtumia ja -välineitä. Lisäksi he halusivat vaikuttaa niiden sisältöön, jotta se olisi enemmän nuoria innostavaa toimintaa.

Oppilaitoksen sisäinen Wilma-järjestelmä oli vastaajien suosituin viestintäväline kouluympäristössä. He kokivat, että sieltä saa parhaiten tietoa oppilaitoksen asioista, mutta liikunnallisesta toiminnasta he olivat saaneet informaatiota pääosin opettajilta ja kavereilta. Onko liikunnallisen toiminnan tiedottaminen jätetty vain sanallisen viestinnän vastuulle, joka kulkee opettajien ja kavereiden kautta.

Liikuntavälineistä esille nousivat biljardi- ja pingispöydät ja jumppapallot luokissa tuolien sijaan. Nämä aktiviteetit eivät ole fyysisesti kovin raskaita, hikoilemaan ei pääse. Onko tämä juuri se mitä opiskelijat halusivat, vähemmän hikoiluttavaa toimintaa koulupäivän aikana? Pienet, vähän ponnistelua vaativat aktiviteetit. Pingispelissä voi sydämensyke nousta, ja jotkut saattavat jopa hengästyä, jos pelin tahti kiihtyy. Biljardi vaatii tarkkuutta ja hyviä hienomotorisia taitoja, jotta pallo saadaan oikeassa kulmassa lyötyä koloon. Jumppapallojen avulla voidaan saada lantion ja selän seudulle liikettä. Olisivatko siis aktiviteeteistä varhaisempi ja kattavampi tiedottaminen sekä vähän ponnistelua vaativat aktiviteetit niitä toimia, joilla opiskelijoita saataisiin vähentämään istumistaan oppilaitoksessa?

Vastaajat nostivat myös kaverit ja sosiaaliset suhteet esille vastauksissa. Saataisiinko opiskelijat osallistumaan tapahtumiin, jos yhdistettäisiin liikkuminen ja ystävät. Oppilaitoksella on aikaisemmin ollut erilaisia liikuntahaasteita, esimerkiksi tutkimuksen tuloksien mukaan Kaveri mukaan liikkumaan-haaste ei saanut yhtään osallistujia. Mikä siis saisi opiskelijat liikkumaan yhdessä? Esimerkiksi rastitehtävä, jossa opiskelijat yhdessä kiertävät oppilaitoksessa tai kaupungilla eri pisteillä ja ratkovat tehtäviä. Liikuntakokeilut voisivat myös toimia rastitehtävänä, viikon aikana esimerkiksi kuusi liikuntapaikkaa missä saisi käydä kokeilemassa lajia ja jokaisesta saa merkinnän. Myös jokin houkutteleva palkinto eniten rasteja keränneelle ryhmälle/parille? Muutamia ideoita, joissa yhdistetään kaverit ja liikunta.

Maa- ja ilmastovierailu COVID-19 pandemia vaikutti työn kohderyhmään, sillä pandemian takia liikuntatapahtumia ei ollut voitu järjestää puoleentoista vuoteen. Tilaajan ehdotuksesta päädyimme Kpedun hyvinvointialan toisen vuosikurssin opiskelijoihin. Tämä kohderyhmä olisi saattanut jo osallistua koulun järjestämiin liikuntatapahtumiin, ja heillä voisi olla vielä

mahdollisuus vaikuttaa liikuntatapahtumien sisältöön, sekä liikuntavälineisiin. COVID-19 pandemia näkyy varmasti myös tuloksissa liikuntatapahtumien ja liikuntavälineiden käytön suhteen, koska kohderyhmä ehti olla läsnäolo-opetuksessa vain puoli vuotta koulussa.

### **8.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoille suunnattuja tutkimuksia oli muihin kohderyhmiin verrattuna vähän. Esimerkiksi lukiolaisille kohdistettuja tutkimuksia oli huomattavasti enemmän. Jatkotutkimusaiheena voisi toimia ammatillisiin oppilaitoksiin kohdistetut interventiot. Interventiossa voitaisiin tutkia opiskelijoiden osallisuutta tapahtumien sisällön suunnittelun ja toteutuksen, sekä sen vaikutusta opiskelijoiden osallistumiseen liikuntatapahtumiin ja liikuntavälineiden käyttöön.

## LÄHTEET

- Ben Ayed, H., Yaich, S., Trigui, M., Ben Hmida, M., Ammar, A., Jedidi, J., Karray, R., Feki, H., Mejdoub, Y., Kassis, M. & Danmark, J. 26.3.2019. Prevalance, risk factors and outcomes of neck, shoulders and low-back pain in secondary-school children. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 7.9.2021]. JRHS, 19(1). Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6941626/>
- Di Cesare, M., Sorić, M., Bovet, P., Miranda, JJ., Bhutta, Z., Stevens, GA., Laxmaiah, A., Kenge, A-P. & Bentham, J. 25.11.2019. The epidemiological burden of obesity in childhood: a world-wide epidemic requiring urgent action. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 8.9.2021]. BMC Medicine, 17(1), 212. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6876113/#CR3>
- Duodecim Terveyskirjasto. 10.4.2019. Lasten ja nuorten lihavuus. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.9.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00443?q=lasten%20ja%20nuorten%20lihavuus>
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). 2017. Terveysliikunta. 2.–4. uud. p. Helsinki: kustannus Oy Duodecim.
- Grüne, E., Popp, J., Carl, J. & Pfeifer, K. 22.6.2020. What do we know about physical activity interventions ion vocational education and training? A systematic review. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 9.3.2021]. BMC Public Health 20. Saatavana: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09093-7>
- Gråstén, A. Helmikuu 2017. School-based physical activity interventions for children and youth: Keys for success. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.8.2021]. Journal of sport and health science, 6, 291. Saatavana: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2095254617300297?token=0B38829C146DCE2E9C462DAC87BA85B3E33808C65B8D84AB0EB798CCACD3525A7AA387CBE1609E3B502A5C092BFEEF30&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210830070959>
- Gustafsson, C. 2013. Tilastollinen tietojenkäsittely STAT2100 IBM SPSS Statistics 20 for Windows Osa 1. [Verkkojulkaisu]. Vaasa. [Viitattu 6.12.2020]. Saatavana: <http://lipas.uwasa.fi/~chg/SPSS%20versio%2020%20osa%201.pdf>
- Hagerlund, T. & Kaukopuro-Klementti, H. 2013. Työyhteisö viestii, jotta olisi olemassa – Kuntalan työyhteisöviestinnän opas. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.8.2021]. Helsinki, Suomen Kuntaliitto, 6. Saatavana: [https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/tyoyhteiso\\_viestii\\_ebook.pdf](https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/tyoyhteiso_viestii_ebook.pdf)
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). 2019. Oikeus liikkua – lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto.
- Hankonen, N., Heino, M.T.J., Hynynen, S-T., Laine, H., Araújo-Soares, V., Sniehotta, F.F., Vasankari, T., Sund, R. & Haukkala A. 21.3.2017. Randomised controlled feasibility study of a school-based multi-level intervention to increase physical activity and decrease sedentary behavior among vocational school students. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 2.3.2021]. International



- Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5361824/>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9.uud. p. Helsinki: Edita\_Publishing Oy.
- Hills, A.P., Andersen, L.B. & Bryne, N.M. 26.6.2011. Physical activity and obesity in children. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 8.9.2021]. Br J Sport Med, 45(11), 866. Saatavana: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/45/11/866.full.pdf>
- Hirsijärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keko-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? – Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 17.5.2021]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jussila, A-M. & Oksanen, R. 2011. Liikkumattomuus haasteena: Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee – miten kelkka käännetään?. [Verkkolehtiartikkeli]. Terveysliikunta uutiset UKK-Instituutti (6), 8. [Viitattu 7.12.2020]. Saatavana: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2011-Liikkumattomuus-haasteena.pdf>
- Jussila, A-M. 2013. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa: Koulupäivän liikunnallistaminen. [Verkkolehtiartikkeli]. Terveysliikunta uutiset UKK – Instituutti (8), 12. [Viitattu 7.12.2020]. Saatavana: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2013-Arjen-liikkumisesta-iloa-ja-voimaa.pdf>
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 3–4. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Katewongsa, P., Pongpradit, K. & Widyastari, D. Huhtikuu 2021. Physical activity level of Thai children and youth: Evidence from Thailand's 2018 report card on physical activity for children and youth. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 27.8.2021]. Journal of Exercise Science & Fitness, 19(2), 73. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X20303099>
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitösk. [Viitattu 3.3.2021]. Saatavana: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1)
- Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä (Kpedu). Ei päiväystä. Kpedu pähkinänkuoressa. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.6.2021]. Saatavana: <https://www.kpedu.fi/kpedu/keski-pohjanmaan-koulutusyhtym%C3%A4>

- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. [Verkkójulkaisu]. Valtion Liikuntaneuvosto. [Viitattu 31.10.2020]. Saatavana: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln/liitu-2018-raportti\\_web.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln/liitu-2018-raportti_web.pdf)
- Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. [Verkkójulkaisu]. Valtion Liikuntaneuvosto. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Miettinen, I. & Kunttu, K. 2011. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa: Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 198-201.
- Käypä hoito -suositus. 3.3.2020. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). [Verkkosivu]. [Viitattu 8.9.2021]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124#s13>
- Käypä hoito. 1.6.2020. Lihavuus lapsilla ja nuorilla. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.9.2021]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/khp00051>
- Käypä hoito. 15.12.2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.11.2020]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuoren elämäkokonaisuudessa. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 1.9.2021]. Liikunta & Tiede 50 (6), 32-39. Saatavana: [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2013/lt-6-13\\_tutkimusartikkelit\\_liimakka\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2013/lt-6-13_tutkimusartikkelit_liimakka_lowres.pdf)
- Nuoret ja osallisuus. 2018. Nuorten osallisuuden laatuksiteerit – Onnistunutta osallisuutta nuorille kunnissa. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.12.2020]. Saatavana: <https://nuoretjaosallisuus.fi>
- OECD. 2016. Health at a Glance: Europe 2016 – State of health in the EU Cycle. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 1.9.2021]. European Union, 104. Saatavana: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264265592-en.pdf?expires=1630491198&id=id&accname=ocid195730&checksum=ACF66D0359C1834E22EF0C39022EEB99>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorilla. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 25.5.2021]. Saatavana: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorten osallisuus ja osallistaminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.12.2020]. Saatavana: <https://minedu.fi/nuorten-osallisuus>
- Ryan, R.M. 2012. The Oxford Handbook of Human Motivation. Oxford University Press, New York. Saatavana: [https://books.google.fi/books?id=YU8IpnT-nQasC&lpg=PT21&ots=5QDMxd\\_uj&dq=Ryan%2C%20R.M.%202012.%20The%20Oxford%20Handbook%20of%20Human%20Motivation.&hl=fi&pg=PT21#v=onepage&q=Ryan,%20R.M.%202012.%20The%20Oxford%20Handbook%20of%20Human%20Motivation.&f=false](https://books.google.fi/books?id=YU8IpnT-nQasC&lpg=PT21&ots=5QDMxd_uj&dq=Ryan%2C%20R.M.%202012.%20The%20Oxford%20Handbook%20of%20Human%20Motivation.&hl=fi&pg=PT21#v=onepage&q=Ryan,%20R.M.%202012.%20The%20Oxford%20Handbook%20of%20Human%20Motivation.&f=false)

- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. 2011. "Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen" – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 5.9.2021]. Liikunta & Tiede, 48(6), 23. Saatavana: [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2011/lt611\\_tutkimusartikkelit\\_saaranen\\_18-23\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2011/lt611_tutkimusartikkelit_saaranen_18-23_lowres.pdf)
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. [Verkkokirja]. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-Kustannus. [Viitattu 3.12.2020]. Jyväskylä: PS-Kustannus. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Salo, J., Mäki, P. & Dunkel, L. 2017. Paino. Teoksessa: Mäki, P. Wikström, K. Hakulinen, T. & Laatikainen, T (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Opas 14. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 25–29.
- Salo, O. 2013. Viestintää kaikille – saavutettavan viestinnän opas kulttuuritoimijoille. [Verkkopublication]. [Viitattu 9.9.2021]. aDigi Oy, Helsinki, 4-5. Saatavana: [http://www.kulttuuriaikaille.fi/doc/tietopaketti\\_oppaat/Viestintaa\\_kaikille\\_Saavutettavan\\_viestinnan\\_opas\\_kulttuuritoimijoille.doc](http://www.kulttuuriaikaille.fi/doc/tietopaketti_oppaat/Viestintaa_kaikille_Saavutettavan_viestinnan_opas_kulttuuritoimijoille.doc)
- Siekinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. [Verkkolehtiartikkeli]. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94. [Viitattu 3.3.2021]. Saatavana: [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2021/lt\\_1\\_2021\\_s86-94.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_1_2021_s86-94.pdf)
- Ståhl, M. 2018. Lasten ja nuorten krooninen niskakipu vaatii kokonaisvaltaista hoitoa. [Verkkopublication]. Helsinki: Selkäliitto. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana: <https://selkakanava.fi/selkakipu/niskakipu/lasten-ja-nuorten-krooninen-niskakipu-vaatii-kokonaisvaltaista-hoitoa>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Indikaattori: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, %. Keski-Pohjanmaa, Ammatillinen oppilaitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=235794&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199843&mittarit\\_2=199326&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161219#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=235794&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=199326&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161219#)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Indikaattori: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, %. Keski-Pohjanmaa, Lukio 1. ja 2. vuosi. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=235794&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199843&mittarit\\_2=199326&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161123#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=235794&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=199326&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Indikaattori: Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %. Keski-Pohjanmaa, Ammatillinen oppilaitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=235794&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199843&mittarit\\_2=200461&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161219#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=235794&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161219#)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Indikaattori: Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %. Keski-Pohjanmaa, Lukio 1.

- ja 2. vuosi. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=235794&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199843&mittarit\\_2=200461&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161123#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=235794&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019e. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Indikaattori: Ylipainoisuus, %. Keski-Pohjanmaa, Ammatillinen oppilaitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=235794&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199843&mittarit\\_2=200056&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161219#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=235794&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200056&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161219#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019f. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Indikaattori: Niska- tai hartiakipu viikoittain, %. Keski-Pohjanmaa, Ammatillinen oppilaitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=187209&mittarit\\_1=187196&mittarit\\_2=200346&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161219#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=187196&mittarit_2=200346&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161219#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 3.10.2019. Lasten ja nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.12.2020]. Saatavana: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen\\_tueksi/lasten\\_ja\\_nuorten\\_vaikuttamismahdollisuudet](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen_tueksi/lasten_ja_nuorten_vaikuttamismahdollisuudet)
- Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino-, riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, terveystieteiden laitos, yleislääketiede. Väitösk. [Viitattu 8.9.2021]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297441.pdf>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 52(2), 130–143. Saatavana: [file:///C:/Users/Nea/Downloads/52494-Kirjoitus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-47947-1-10-20150817%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Nea/Downloads/52494-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-47947-1-10-20150817%20(1).pdf)
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä – Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Nuorisotutkimusseura RY. [Viitattu 31.10.2020]. Saatavana: [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf)
- Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) 5.4.2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja (31/2018). [Viitattu 14.12.2020]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vasankari, T. & Pietilä, M. 17.4.2020. Fyysinen aktiivisuus edistää kansan terveyttä. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 7.12.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/blogi/fyysinen-aktiivisuus-edistaa-kansan-terveytta>
- Vella, S.A., Schranz, N.K., Davern, M., Hardy, L.L., Hills, A.P., Morgan, P.L., Plotnikoff, R. & Tomkinson, G. 2016. The contribution of organised sports to physical activity in Australia: Results and directions from the Active Healthy Kids Australia 2014 Report Card on physical activity for children and young people. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 27.8.2021]. Journal of Science and

Medicine in Sport, 19(5), 411. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244015000936>

Viikari-Juntura, E. 8.8.2018. Niska-hartiakipu. Teoksessa: Lääkärin käsikirja. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana Terveystieteen Lääkärin tietokannoista. Vaatii käyttöoikeuden.

Viikari-Juntura, E., Heliövaara, M., Solovieva, S. & Shiri, R. 2012. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Teoksessa: S. Koskinen, A. Lundqvist. & N. Ristiluoma (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 68, 92–95. [Viitattu 9.9.2021]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf)

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). 2011. Liikuntalääketiede. 3–4 uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Zacheus, T. & Saarinen, A. 2019. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa: Hakanen, T., Myllyniemi, S & Salasuo, M (toim.) Oikeus liikkua: lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto ja nuorisotutkimusverkosto, 81–113.

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake

Liite 2. Kyselylomake


**Liite 1. Haastattelulomake**

1. Mitä liikuntatapahtumia oppilaitos on järjestänyt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Kuinka usein niitä järjestetään? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Onko opetusta yritetty liikunnallistaa? Seisomatyö, tasapainolautoja, jumppapalloja jne. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Onko jotain uusia ideoita mielessä, mitä voisi opiskelijoilta kysellä, osallistuisivatko he näihin tapahtumiin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Onko jotain toivetta/tavoitetta kyselylle? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Mitä välineitä koululla on? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Mitä kaikkea liikuntatutorit järjestävät? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Haluavatko he opinnäytetyöstä yhteenvedon kaikesta vai opastyypin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Liite 2. Kyselylomake



## Selvitys ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien mielenkiinnosta osallistua oppilaitoksen järjestämiin liikuntatapahtumiin

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Kyselyn avulla selvitetään Kpedun hyvinvointialan toisen vuosikurssin opiskelijoiden mielenkiintoa ja osallistuneisuutta oppilaitoksen järjestämiin liikuntatapahtumiin. Kyselyssä selvitetään myös opiskelijoiden käytössä olevien liikuntavälineiden käyttöä. Tarkoituksena on saada opiskelijoiden mielipiteet esille ja lisätä opiskelijoiden osallistuneisuutta oppilaitoksen järjestämiin liikuntamahdollisuuksiin.

Kysely on vapaaehtoinen ja sen vastaukset kerätään anonymisti. Kyselyä hyödynnetään Kpedun liikuntatoiminnan kehittämiseen. Lisäksi kysely on osana opinnäytetyötä.

### 1. Tiedätkö, että oppilaitoksesi järjestää liikuntatapahtumia? \*

- Kyllä
- En

### 2. Mitä mieltä olet, että oppilaitoksesi järjestää liikuntatapahtumia ja tarjoaa liikuntamahdollisuuksia opiskelijoille? \*





**3. Kuinka usein olet osallistunut oppilaitoksesi järjestämiin liikuntatapahtumiin? \***

- En kertaakaan
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa
- 5 kertaa
- Enemmän kuin 5 kertaa

**4. Oletko osallistunut joihinkin seuraaviin oppilaitoksesi järjestämiin liikuntatapahtumiin? \***

- Pop-Up-tapahtumat
- Harrasteviikot
- Sählypelit
- Erilaiset haasteet, mm. kyykkyhaaste
- Kaveri mukaan liikkumaan-haaste
- Liikuntavälitunti
- Muu, mikä?

**5. Mikä on saanut sinut osallistumaan oppilaitoksesi järjestämiin liikuntatapahtumiin? \***

**6. Miksi et ole osallistunut oppilaitoksesi järjestämiin liikuntatapahtumiin? \***

- Ei ole kiinnostusta
- Koen tapahtuman ilmapiirin negatiiviseksi
- En ole saanut tietoa tapahtumista
- Koen, että tapahtuma ei ole minua varten
- En halua osallistua yksin
- Muu syy, mikä?

**7. Tiedätkö, että oppilaitokselasi on liikuntavälineitä opiskelijoiden vapaassa käytössä? \***

- Kyllä
- En

**8. Oletko hyödyntänyt joitain seuraavista liikuntavälineistä, jotka ovat opiskelijoiden vapaassa käytössä? \***

- Jumppapallo
- Nyrkkeilysäkki
- Biljardipöytä
- Leuanvetotanko
- Soutulaite
- Kuntopyörä
- EasyFit sovellus "Fjul"
- Jääkiekkopeli
- Muu, mikä?

**9. Mikä on saanut sinut hyödyntämään oppilaitoksesi tarjoamia liikuntavälineitä? \***

**10. Miksi et ole käyttänyt liikuntavälineitä, jotka ovat opiskelijoiden vapaassa käytössä? \***

- Ei ole kiinnostusta
- Koen liikuntavälineet painostaviksi
- En ole saanut tietoa välineistä
- Koen liikuntavälineet turhiksi
- En halua käyttää liikuntavälineitä yksin
- En koe tarpeelliseksi käyttää liikuntavälineitä
- Muu syy, mikä?

**11. Tiedätkö, että Kampushallin kuntosali on opiskelijoille ilmainen klo 8:00-17:00? \***

- Kyllä
- En

**12. Mistä olet saanut tietoa liikuntatapahtumista ja niiden järjestämisestä?**

\*

- Sosiaalinen media
- Oppilaitoksen ilmoitustaulu
- Kavereilta
- Opettajilta
- Wilma
- Sähköposti
- Liikuntatutor
- Muu, mikä?

**13. Mistä olet saanut tietoa liikuntavälineistä ja niiden käyttömahdollisuuksista? \***

- Sosiaalinen media
- Oppilaitoksen ilmoitustaulu
- Kavereilta
- Opettajilta
- Wilma
- Sähköposti
- Liikuntatutor
- Muu, mikä?

**14. Mikä tiedotuskanava tavoittaa sinut parhaiten? \***

- Sosiaalinen media
- Kuulutukset koulupäivän aikana
- Sähköposti
- Wilma
- Oppilaitoksen ilmoitustaulu
- Muu, mikä?

**15. Osallistuisitko liikuntatapahtumiin mieluummin, jos saisit vaikuttaa sen sisältöön? \***

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**16. Miten haluaisit vaikuttaa oppilaitoksen liikuntatapahtumien sisältöön? \*****17. Mitä aktiviteetteja/tapahtumia oppilaitos voisi tarjota sinun liikunnallisuutesi tukemiseksi? \*****18. Mitä liikuntavälineitä oppilaitoksesi voisi tarjota sinun liikunnallisuutesi tukemiseksi? \***