

OPINNÄYTETYÖ
TUOMAS KOSUNEN 2013

TARVITAANKO WAU!-KERHOJA?



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

LIKUNNAN JA VAPAA-AJAN
KOULUTUSOHJELMA

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

TARVITAANKO WAU-KERHOJA?

Tuomas Kosunen

2013

Toimeksiantaja WAU ry

Ohjaaja Petteri Pohja

Hyväksytty _____ 2013 _____

Työ on luettavissa verkkokirjasto Theseuksessa.

Tekijä	Tuomas Kosunen	Vuosi	2013
Toimeksiantaja	WAU ry.		
Työn nimi	Tarvitaanko WAU!-kerhoja?		
Sivu- ja liitemäärä	49+1		

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, tavoittavatko WAU ry:n matalan kynnyksen WAU!-kerhot ne lapset ja perheet, jotka ovat yhdistyksen tavoitteena. Toiseksi pyrittiin selvittämään, millaisista perheistä ja perhetaustoista lapset kerhoihin tulevat. Kolmanneksi pyrittiin selvittämään, saadaanko kyselyllä sopivaa materiaalia yhdistyksen käyttöön. Tutkimusongelmiin pyrittiin löytämään vastaukset selvittämällä perheiden perustietoja, harrastamista ja terveystottumuksia.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli kaikki WAU!-kerhoissa käyvät lapset perheineen kahdeksalta WAU ry:n toimintapaikkakunnalta. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena kyselylomakkeen avulla ja toteuttamisaika oli kaksi viikkoa helmikuun alussa 2013. Otokseksi saatiin 381 perhettä, jotka käsittivät 432 WAU!-kerhoissa käyvää lasta. Vastaajista 325 oli naisia, miehiä oli 51 ja sukupuolen jätti ilmoittamatta viisi vastaajaa.

WAU ry:llä on kolme päämäärää: pienentää syrjäytymisen riskiä, ehkäistä terveyserojen kasvua ja vähentää ylipainoisten määrää. Kerhojen kohderyhmään kuuluvat vähävaraisista perheistä olevat, vähän liikkuvat, ilman sosiaalista harrastusta olevat sekä maahanmuuttajalapsen lapset. Tulosten perusteella WAU!-kerhot tavoittavat syrjäytymisuhassa olevia vähävaraisten perheiden lapsia, ilman sosiaalisia harrastuksia olevia sekä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia. Maahanmuuttajaperheitä ja -lapsia kysely ei tavoittanut. Lisäksi ylipainoisia lapsia ja perheitä kyselyyn vastanneista oli keskiarvoja vähemmän.

Kerhoissa käyvistä lapsista 88 % tuli ydinperheistä, kymmenen prosenttia uusioperheistä ja kaksi prosenttia sateenkaariperheistä. Valtaosa, 87 % perheistä oli kahden aikuisen ja yhden tai useamman lapsen perheitä ja yksinhuoltajaperheitä oli 13 %. Kaikista perheistä 13 % oli pienituloisia.

Kyselyllä saatiin monia tärkeitä tietoja sekä faktoja tukemaan WAU ry:n näkemyksiä kerhotoiminnan tärkeydestä ja tarpeesta sen kehittämiseen. Kyselyn tiedoista voidaan poimia materiaalia WAU ry:n hakemuksiin.

Avainsanat Lapsi, syrjäytyminen, liikunta, terveyserot, terveystottumukset, matalan kynnyksen kerho, WAU ry

Author	Tuomas Kosunen	Year	2013
Commissioned by	WAU ry (a registered association)		
Subject of thesis	Is There A Need for WAU! Clubs?		
Number of pages	49 + 1		

The purpose of this thesis was to find out if the WAU ry organized low threshold WAU! clubs will be reached by those kids and families that the WAU ry is aiming for. The second goal was to find out what kind of families and family background children come to the WAU! clubs. The third aim was to find out if it's possible to get proper material for the WAU ry with this thesis. Finding out the basic information, hobbies and the health habits of the families was used to solve the research problems.

The target group of the study were all the children from the WAU! clubs, with their families from all eight towns where the WAU ry is operating. A quantitative approach was used when conducting the study. A questionnaire was used to collect the data and to gain the results. The data was collected during two weeks in February 2013. Altogether 381 families that included 432 children going to the WAU! clubs were given the questionnaire . There were 325 women and 51 men who answered the survey. In addition, there were five answers without the gender indication.

There are three dimensions in the WAU ry: to reduce the risk of exclusion, to prevent the growth of health differences and to decrease the amount of overweight people. Children that are not much involved in physical exercise, immigrants, kids without social hobbies and those from lower income families are the target groups of the WAU! clubs. Based on this study, the WAU! club reaches all but the immigrant children and their families. Also, the overweight children and their families were less among the informants than what the average in Finland suggests.

88 % of the children going to the WAU! clubs came from nuclear families, ten percent from reconstituted families and two percent from rainbow families. 87 % of families included two adults and one or more children and the rest were single parent families. 13 % of families were on a lower income level.

This study provided the WAU ry with a lot of important knowledge and facts that contribute to the significance and need of the WAU! clubs. Also, the association got lot of material to use in different applications.

Key words child, exclusion, P.E., health differences, health habits, low threshold clubs, WAU ry

SISÄLLYS

TAULUKKOLUETTELO	1
1 JOHDANTO	2
2 WAU RY.....	4
2.1 PERUSTIETOA YHDISTYKSESTÄ.....	4
2.2 WAUI-KERHOT	5
3 LASTEN LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET.....	8
3.1 LASTEN LIIKUNNALLISET TOTTUMUKSET.....	8
3.2 LASTEN TERVEYDELLISET TOTTUMUKSET	9
3.2.1 Ylipaino ja lihavuus.....	9
3.2.2 Ruokailutottumukset.....	10
3.2.3 Syrjäytyminen.....	10
3.2.4 Viihdemedian käyttö ja nukkuminen	11
4 AIKUISTEN LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET.....	13
4.1 AIKUISTEN LIIKUNNALLISET TOTTUMUKSET	13
4.2 AIKUISTEN YLIPAINO JA LIHAVUUS	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
5.1 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	16
5.2 TUTKITTAVA RYHMÄ.....	17
5.3 KYSELYLOMAKKEEN LAATIMINEN JA LÄHETTÄMINEN	18
5.4 TUTKIMUSMENETELMÄT	20
5.5 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDIUS	21
5.5.1 Reliabiliteetti.....	21
5.5.2 Validiteetti.....	21
6 TUTKIMUSTULOKSET	23
6.1 PERUSTIEDOT	23
6.2 HARRASTAMINEN.....	27
6.3 YLEINEN KYSYMYSSOSIO.....	32
7 POHDINTA	35
7.1 TUTKIMUSTEHTÄVÄN TOTEUTUMINEN LYHYESTI	35
7.1.1 Tavoittavatko WAUI-kerhot ne lapset ja perheet, jotka ovat yhdistyksen tavoitteena?.....	35
7.1.2 Millaisista perheistä lapset tulevat?	36
7.1.3 Saadaanko kyselyllä sopivaa materiaalia WAU ry:n käyttöön?	37
7.2 TULOSTEN POHDINTAA.....	37
7.3 TUTKIMUKSEN KÄYTTÖ JATKOSSA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSIA.....	43
LÄHTEET	46
LIITE	49

TAULUKKOLUETTELO

TAULUKKO 1 YLEISET BMI-RAJAT.....	14
TAULUKKO 2 VASTAUKSET PAIKKAKUNNITTAIN SUOMEKSI.....	18
TAULUKKO 3 VASTAUKSET PAIKKAKUNNITTAIN RUOTSIKSI.....	18
TAULUKKO 4 VASTAAJIEN SUKUPUOLI.....	23
TAULUKKO 5 KAIKKI VASTAUKSET PAIKKAKUNNITTAIN.....	24
TAULUKKO 6 VASTAAJIEN KOTONA PUHUTTU KIELI.....	25
TAULUKKO 7 PERHEIDEN VUOSITTAISET BRUTTOTULOT.....	26
TAULUKKO 8 PERHEIDEN KOOT.....	26
TAULUKKO 9 AIKUISTEN KÄYTTÄMÄT LIIKUNTAPALVELUT.....	28
TAULUKKO 10 AIKUISTEN LIIKUNNANHARRASTAMISEN YLEISYYS.....	29
TAULUKKO 11 LASTEN SOSIAALISTEN HARRASTUSTEN MÄÄRÄT.....	30
TAULUKKO 12 LASTEN VIIKOITTAISTEN HARRASTUSTEN MÄÄRÄT.....	30
TAULUKKO 13 VÄHINTÄÄN TUNNIN YHTÄJAKSOISEN LIIKUNNAN VIIKKOMÄÄRÄT.....	31
TAULUKKO 14 HENGÄSTYTTÄVÄN LIIKUNNAN YLEISYYS.....	32
TAULUKKO 15 KUINKA USEIN PERHE SYÖ YHTEISEN PÄIVÄLLISEN ARKIPÄIVISIN.....	33
TAULUKKO 16 VASTAUSTEN JA KERHOLAISTEN MÄÄRIEN PAIKKAKUNNITTAIN.....	38

1 JOHDANTO

Omassa lapsuudessani ja nuoruudessani oli normaalia jäädä koulun jälkeen kentälle pelaamaan erilaisia pelejä. Kun katsoi kelloa ja tiesi äidin tulleen kotiin, oli aika käydä pikaisesti syömässä ja lähteä takaisin ulos leikkimään kulmakunnan lasten kanssa erilaisia leikkejä, kuten kymmentä tikkua laudalla, elleivät sitten harjoitukset pukanneet päälle. No vielä niidenkin jälkeen oli aikaa yhteisiin leikkeihin. Oli siis luonnollista olla ulkona yhdessä kavereiden kanssa ja leikkiä. Ei – onneksi – ollut pelikoneita ja televisioistakaan ei juuri seurattavaa tullut, paitsi urheilua. Nykyään tilanne on toinen, kuten ministeri Jan Vapaavuori Helsingin Sanomien kirjoituksessaan ”Liikkumattomuus tulee kalliiksi” (6.12.2012) tuo ilmi. Vaikkakin harrastajamäärät seuroissa kasvavat, arki- ja hyötyliikunnan määrä vähenee. Samalla kasvavat myös erot liikkuvien ja liikkumattomien välillä, samaa tahtia elintasokuilun kasvaessa, sillä köyhän lapsilla ei ole varaa harrastaa. Ei ainakaan seuroissa tapahtuvaa liikuntaa, kuten Helsingin Sanomien jutusta ”Lasten harrastukset usein liian kalliita vanhemmille” voi lukea (6.2.2013). Samalla myös ylipainoisten suomalaisten määrä kasvaa, niin lapsissa kuin aikuisissakin liikkumattomuuden vuoksi ja köyhien perheiden lapsien todennäköisyys syrjäytymiseen kasvaa koko ajan.

Siinäpä aiheita, joita vastaan itse taistelen päivittäin työssäni WAU ry:ssä. WAU ry:n pyrkimys on pienentää kaikkia edellä lueteltuja ongelmia. WAU!-kerhoissa käy paljon lapsia, mutta ei heistä juuri päällepäin voi sanoa, kuuluvatko he kyseisiin ryhmiin. Monta kertaa olemme miettineet palavereissa, tavoitammeko kyseisiä lapsia näihin kerhoihin. Tästä ajatuksesta lähti kipinä tähän opinnäytetyöhön. WAU ry:llä oli tarve saada tietää, millaisia lapsia, millaisista perheistä ja olosuhteista kerhoissamme käy.

WAU ry:n toiminnasta oli aikaisemmin tehty kaksi opinnäytetyötä (Suomi 2010; Mäkinen 2012). Ensimmäisessä, Suomen (2010) tutkimuksessa kartoitettiin kerhotoimintaa monipuolisesti, mutta ongelmana oli vastausten soveltaminen käytäntöön. Tutkimuksessa tuli ilmi niin lasten, ohjaajien kuin vanhempien tyytyväisyys itse kerhotoimintaan. Mäkisen (2012) tutkimus puolestaan kartoitti lasten motivaatiota ja mahdollisten sosiaalisten syiden

vaikutusta kerhoihin osallistumiseen. Molemmat tutkimukset antoivat työkaluja kerhotoiminnan kehittämiseen ja muokkaamiseen. Kummassakin tutkimuksessa kyselyt suunnattiin ainoastaan Espoon toiminnassa mukana oleville lapsille.

Tutkimukseni kysely suunnattiin kaikille WAU!-kerholaisille ja heidän vanhemmilleen. Kerholaisia on noin 1900 ympäri Suomen, joten odotettavissa oli laaja läpileikkaus erilaisten alueiden lapsiin ja aikuisiin, olihan kyselyssä mukana lapsia niin Espoosta, Rovaniemeltä kuin pienestä ruotsinkielisestä kunnasta, Maalahdesta. WAU ry:n kaksikielisyyden vuoksi kysely lähetettiin niin suomen – kuin ruotsinkielellä. Tiedossa oli myös, että osassa kerhoista käy paljon maahanmuuttajia, jotka eivät välttämättä osaa kumpakaan kielistä, tai omista edes sähköpostia, jonka kautta kysely lähetettiin. Tämä tiedostettiin ja se tulisi varmasti näkymään jollain lailla tuloksissakin.

Kyselyni tavoitteena oli saada tietoa kerholaisista ja heidän vanhemmistaan, sekä antaa materiaalia WAU ry:lle, jonka avulla mahdollisesti voidaan osoittaa erilaisissa avustushakemuksissa, kuinka tärkeää ja oikein suunnattua työtä yhdistyksessä tehdään. Lisäksi kyselystä tehdään vuosittainen, jolloin voidaan verrata vuosittain, onko saavutettu enemmän kerhojen tarpeessa olevia lapsia tai toisaalta sitä, onko toiminnalla saatu aikaiseksi parannuksia niin liikunta- kuin elintavoissa ja tottumuksissa. Kysymysasettelussa otettiin huomioon muutamia muita lapsille tehtyjä tutkimuksia, kuten Terveiden – ja hyvinvointilaitoksen Lasten terveys-kysely (LATE) sekä kysymyksiä WAU ry:n omasta kyselystä, jolla kysellään mielipiteitä kerhotoiminnasta. Tällä lailla pyritään saamaan kyselyn kysymyksistä osittain sellaisia, joihin löytyy vertailupintaa jo valmiina. Näin voimme vertailla kerholaisiamme ja heidän vastauksiaan valtakunnallisiin tuloksiin.

2 WAU RY.

2.1 Perustietoa yhdistyksestä

WAU ry on Espoossa vuonna 2008 perustettu valtakunnallinen hyvinvointijärjestö, jonka missiona on edistää lasten ja perheiden terveyttä sekä hyvinvointia (WAU ry, 2013).

WAU ry:n toiminnalla on kolme päämäärää:

1. Pienentää syrjäytymisen riskiä lapsilla ja nuorilla
2. Ehkäistä terveyserojen kasvua lapsiperheiden välillä
3. Vähentää ylipainoisten määrää Suomessa

WAU ry pyrkii kohti kyseisiä päämääriä usealla erilaisella toiminnalla. Pääasiallinen vaikutuspa on matalan kynnyksen WAU!-kerhot ja muita tapoja ovat koululaisten loma-aikoina pidettävät WAU!-päiväleirit, sekä erilaiset vaikuttamistavat, kuten osallistuminen erilaisiin seminaareihin ja tapahtumiin sekä kuukausittaiset sähköpostikirjeet kerholaisten vanhemmille. Kirjeissä nostetaan esiin uusimpia uutisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyen sekä tiedotetaan kerhoista ja niiden tapahtumista. Kerholaisia pyritään myös aktivoimaan jokavuotisella Perinneleikki-kampanjalla, jossa kerholaisia, sekä heidän kavereitaan ja perheitään kannustetaan liikkumaan ja leikkimään erilaisia perinteisiä ja uusiakin leikkejä niin sisällä kuin ulkona. Lisäksi WAU ry tarjoaa yrityksille liikunnallisia hyvinvointipalveluita, joita ostamalla yritykset samalla tukevat kerhotoimintaa.

WAU ry rekisteröitiin yhdistykseksi tammikuussa 2009 Espoossa ja ensimmäiset WAU!-Sporttiskerhot alkoivat viidellä Espoon koululla jo samassa kuussa. Syyskuussa 2010 WAU ry laajensi toimintaansa kolmelle uudelle paikkakunnalle Kauniaisiin, Mustasaareen ja Rovaniemelle, jolloin toiminta laajeni valtakunnalliseksi. Vöyri tuli mukaan toimintaan vuonna 2011 ja syksyllä 2012 toiminta on laajentunut kahdeksalle paikkakunnalle, edellä lueteltujen lisäksi toimintaan ovat tulleet mukaan Maalahti, Vantaa ja Kuopio. Samalla kerhojen nimi on muutettu WAU!-kerhoiksi.

Syksyllä 2012 WAU!-kerhoja oli 116, 85 eri koululla. Kerholaisia toiminnassa on mukana 11.3.2013 jo 1936 ilmoittautunutta (WAU ry, 2013). Toiminta kattaa nyt jo laajasti koko Suomen ja uusia yhteistyöpaikkakuntia etsitään

koko ajan mukaan lisää. WAU ry:n toimintasuunnitelmassa on laajentaa toimintaa vuoden 2013 loppuun mennessä 50 %.

WAU ry toteuttaa rahoituksen hankinnassa public-private-mallia, joka perustuu taloudellisen tuen hankkimiseen julkiselta ja kolmannelta sektorilta sekä yrityksiltä. Lisäksi WAU ry ottaa vastaan myös joitakin yksityishenkilöiden lahjoituksia. Kerhotoiminnasta WAU ry pyrkii tekemään sopimuksen kunnan kanssa, jolloin kerhojen ohjaus rahoitetaan Opetushallituksen kerhotoiminnan tuella. Muita rahoituslähteitä toiminnan rahoittamiseen ovat mm. alueelliset ELY-keskukset, yritykset ja säätiöt. Lisäksi WAU ry saa hankerahoitusta Opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

WAU ry:n organisaatio on jaettu kahteen osaan, jossa keskus-WAU vastaa konseptin luomisesta, toiminnan paikallistasojen koordinoinnista, varojen keruun organisoinnista ja mallien luomisesta niin keskus- kuin paikallistasojen tarpeisiin sekä uusien paikallistason organisaatioiden käynnistämisestä. Keskus-WAU työllistää kaksi kokopäiväistä henkilöä, toiminnanjohtajan sekä markkinointipäällikön, sekä käsittää viisihenkisen hallituksen, joka toimii vapaaehtois pohjalta.

Organisaation toinen osa, paikallis-WAU ja sen neljä toimipaikkaa vastaavat varsinaisen toiminnan päivittäisestä toteuttamisesta sekä paikallistason toiminnan vaatimien varojen hankkimisesta yhdessä keskusorganisaation kanssa. Nämä neljä aluekokonaisuutta ovat: Itä-, Etelä-, Länsi- ja Pohjois-Suomi. Paikallisorganisaatioissa on päätoimiset liikuntakoordinaattorit, joista Etelä-Suomen toiminnasta vastaa neljä, sekä jokaisen muun alueen yksi liikuntakoordinaattori, sekä palkatut koulutetut tuntiohjaajat.

2.2 WAU!-kerhot

WAU ry:n tavoitteena on saada kerhoihin vähän liikkuvat, ilman sosiaalisia harrastuksia olevat, vähävaraisista perheistä olevat ja maahanmuuttajalapsset. WAU!-kerhot ovat lapsille ilmaisia ja ne kokoontuvat kerran tai kahdesti viikossa. Kerhot ovat niin sanottuja matalan kynnyksen kerhoja. Nuoren Suomen määritelmässä matalan kynnyksen kerhoilla on tiettyjä tunnuspiirteitä, kuten toiminnan edullisuus, toiminnan järjestäminen lähellä lapsen tai nuoren arkiympäristöä, toiminnan monipuoliset sisällöt,

liikunnan perustietojen ja -taitojen lisääminen sekä liikunnan järjestäminen erikseen ja yhdessä, tarpeen mukaan eriyttäen tai yhdistäen. Näistä määritelmistä vähintään yhden tulee täytyä, jotta toiminta voidaan luokitella matalan kynnyksen toiminnaksi. Mitä useampi kriteereistä täyttyy, sitä helpommin toiminta on kaikkien lasten saavutettavissa. (Nuori Suomi 2013, 8.)

WAU!-kerhoja järjestetään kaikille alakoulun luokille, pääasiassa 3. – 6. luokkalaisille, sillä ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille kunnan tulee järjestää lakisääteistä iltapäivätoimintaa (Perusopetuslaki 48a §). Kuitenkin joka koululla rehtorin ja opettajien toiveet otetaan huomioon kerhoryhmiä valmisteltaessa. Kerhot toimivat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta lasten omilla kouluilla, pääasiassa välittömästi koulupäivän päätyttyä. Näin kerhot ovat luontainen jatkumo koulupäivään. Jotkin kerhoista on myös sijoitettu aamuun, ennen koulun alkua, jolla voidaan palvella myös lasten vanhempia. Näin vanhemmat voivat aamulla viedä lapsen koululle esimerkiksi samaan aikaan kun itse menevät töihin.

Lasten omilla kouluilla toimittaessa pienennetään myös kynnystä lasten osallistumiselle, kun suoraan koulusta voi jäädä tuttuun paikkaan liikkumaan. Kerhojen sijoittaminen päiväsaikaan tai viimeistään alkuiltapäivään toteuttaa myös sen, ettei WAU ry kilpaile liikuntasalajaista muiden käyttäjien kanssa. Tarkoituksena ei ole myöskään kilpailla samoista lapsista, vaan antaa lisää mahdollisuuksia liikkumiseen.

Kerhoissa liikutaan pelaten ja leikkien erilaisia pelejä ja leikkejä, jotka ovat ominaisia lasten ikäkausiin nähden, sekä sisällä että ulkona. Suurimmaksi osaksi kerhojen sisältö muotoutuu lasten omien toiveiden mukaan. Lasten toiveiden huomioiminen kerhosisällöissä onkin yksi toimiva tapa sitouttaa lapset mukaan toimintaan ja saada heidät tuntemaan, että he pääsevät todella vaikuttamaan kerhojen toimintaan, vaikka lopullisen sisällön päättää kerhon ohjaaja. Kerhotoimintaa kehittääkseen WAU ry on teettänyt opinnäytetyön kerhojen sisällöistä ja lasten motivaatiosta osallistua WAU!-kerhoihin (Mäkinen 2012).

Kerhot pyrkivät tekemään yhteistyötä paikallisten seurojen kanssa antamalla seuroille mahdollisuuden tulla esittelemään toimintaansa kerhoihin ja siten

houkuttelemaan lapsia mukaan toimintaansa. Tällä lailla WAU ry pyrkii auttamaan lapsia löytämään lisää mieleisiä harrastusmahdollisuuksia ja sitä kautta mahdollisesti myös uusia ystäviä. Lisäksi kerhoissa järjestetään kerran tai kahdesti vuodessa kampanjoita, joilla pyritään lisäämään kerhoaktiivisuutta, omaehtoista liikuntaa sekä välitunneilla ja vaikkapa oma perheen kanssa tapahtuvaa liikuntaa. Kerhoja järjestetään tarpeen mukaan niin suomeksi kuin ruotsiksi. Kerhoja markkinoidaan lapsille esitteillä ja mahdollisilla demotunneilla. Lisäksi tehdään yhteistyötä oppilashuoltoryhmien ja terveydenhoitajien kanssa ”oikeiden” lasten, eli lasten joilla on tarvetta tämänkaltaiselle toiminnalle, löytämiseksi toimintaan. Yhden kerhokerran pääperiaatteet ovat seuraavat:

- Monipuolista liikuntaa
- Lapset pääsevät vaikuttamaan sisältöön
- Lapset lähtevät kerhosta hyväntuulisina ja haluavat tulla uudestaan seuraavalla kerralla

3 LASTEN LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET

3.1 Lasten liikunnalliset tottumukset

”Lapsi on terve kun se leikkii!” – sanonta on varmasti tuttu meille kaikille. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaista lapsista jopa 92 % harrastaa liikuntaa. Määrä on huikea kun vertaa vuoteen 1995, jolloin saman tutkimuksen mukaan harrastava määrä oli 75 %. (SLU ym. 2010, 6) Tulos tuntuu jotenkin ristiriitaiselta, kun miettii edellä olevaa sanontaa ja omia havaintoja lasten keskuudessa.

On arvioitu, että lapset ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin koskaan ennen. Tulos saattaa selittyä sillä, että lasten liikkuminen on muuttunut päivittäisestä leikkimisestä kohti seuroissa tapahtuvaa harrastustoimintaa. Tätä väitettä tukee Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto - tutkimuksen tulos, jonka mukaan 7-14-vuotiaista lapsista 55 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa (Husu – Paronen – Suni – Vasankari 2010, 22). Toisaalta jopa 200 000 lasta haluaisi kuulua urheiluseuraan, mutta se ei erinäisistä syistä ole mahdollista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2013). Kun asiaa tarkastelee liikkumisen määrän kannalta, tulos muuttuu radikaalisti. Kansallisen suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua terveytensä kannalta 1 – 2 tuntia päivässä ikään sopivalla ja monipuolisella tavalla (Opetus- ja kulttuuriministeriö – Nuori Suomi ry – Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Jos lasten liikkumista tarkastellaan suosituksen perusteella, Terveystieteen ja hyvinvointilaitoksen vuonna 2010 julkistetun lasten terveysseuranta-tutkimuksen mukaan ensimmäisen luokan oppilaista 10 % ei liikkunut tuon suosituksen mukaista aikaa (Mäki ym. 2010, 104).

Samassa tutkimuksessa viidesluokkalaisilta kysyttiin samaa asiaa hiukan eritavalla. Tulosten mukaan edellisellä viikolla päivittäin vähintään 60 minuuttia liikkuneita oli vain 18 %. Eli kun ensimmäisellä luokalla suosituksiin pääsi yhdeksän kymmenestä lapsesta, oli tulos tippunut viidenteen luokkaan mennessä huolestuttavaan vajaan kahteen lapseen kymmenestä! Tilanne huononi edelleen kun asiaa kysyttiin kahdeksaluokkalaisilta, sillä suosituksiin pääsi enää seitsemän prosenttia lapsista. Toisaalta, jos hiukan höllennetään vaatimuksista, saadaan nuorten terveystapakyselyn, eli NTTTT-kyselyn vaatimuksilla (vähintään viisi kertaa viikossa vapaa-ajalla tapahtuvaa

liikuntaa) riittävästi liikkuvien määräksi 12–14 – vuotiaista lähes puolet (Husu ym. 2010, 24). Tämä liikkumismäärä ei siis kuitenkaan ylitä virallisia suosituksia.

Jos lasten liikkumista tutkitaan kansainvälisellä tasolla, voidaan havaita myös vastaavat tulokset. Kun 11-vuotiaat suomalaiset lapset ovat maailman kärkeä liikkumisessa, edellä vain slovakialaiset ja irlantilaiset, jo 13-vuotiaina olemme tippuneet keskivertoliikkujiksi ja 15-vuotiaina ollaan pahnan pohjimmaisena (Currie ym. 2010, 130-131). Tässä vertailussa olivat mukana Euroopan maat, sekä Yhdysvallat ja Kanada. Nämä tulokset on saatu vertailemalla WHO:n suosituksia lasten ja nuorten liikuntaan, eli vähintään tuntiin päivässä tapahtuvaan liikuntaa.

3.2 Lasten terveydelliset tottumukset

3.2.1 Ylipaino ja lihavuus

Lihavuuden kehittyminen alkaa varhain, jo 3-8-vuoden iässä. Lapsuusiän lihavuudella on myös merkittävä taipumus jatkaa aikuisikään. (Haglund – Huupponen – Ventola – Hakala-Lahtinen 2007, 137.) Onpa jopa väläytelty, että nykyisten lasten eliniän odote on historiallisesti lyhyempi kuin vanhempiansa, pitkälti ylipainon ja siitä seuraavien terveysongelmien takia (Stenroos, 2013).

Ylipainon ja lihavuuden määrittäminen on lapsilla ja nuorilla hankalampaa kuin aikuisilla. Aikuisilla käytössä on BMI-indeksi, jota ei suoraan voida käyttää lapsiin ja nuoriin. BMI-indeksi on kansainvälisesti käytetty tapa mitata ihmisen painoa suhteessa pituuteen. BMI saadaan kun paino (kiloissa) jaetaan pituuden (metreissä) neliöllä, eli kg/m^2 . (Haglund ym. 2007, 168) Suomessa lasten ja nuorten ylipainon diagnoosiin käytetään pituuden ja painon mittaamista sekä pituuspainon eli pituuden suhteessa painoon määrittämistä (Käypä hoito 2005). Sivuilla on myös määritelty kriteerit ylipainoa ja lihavuutta varten. Tämä on käytössä vain Suomessa ja kansainvälisesti ylipainon ja lihavuuden määrittämiseen käytetään normaalia painoindexiä. Lapsille ja nuorille on kuitenkin laadittu omat arviointikriteerit iän, sukupuolen ja pituuden mukaan. Nämä kriteerit on laadittu laajan yhdysvaltalaisen aineiston pohjalta. (Cole – Bellizzi – Flegal – Dietz 2000.)

Suomalaisista lapsista ja nuorista jo viidennes on ylipainoisia, tytöistä ylipainoisia oli 12 % ja pojista 20 % (Luopa – Pietikäinen – Jokela 2007, 24). Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen Lasten terveys-kyselyn mukaan luvut eivät vielä alakouluikäisissä ole aivan yhtä korkeat, mutta jo yläkouluikässä luvut ovat suuremmat. Viidennen luokan oppilaista ylipainoisia tai lihavia oli 13 %, mutta kahdeksannella luokalla lukemat nousivat rajusti, sillä ylipainoisia kahdeksaluokkalaisista oli 18 % ja lihavia 13 %. Siis yhteensä kahdeksaluokkalaisista yli normaalipainon oli melkein joka kolmas! (Mäki ym. 2010, 55.) Näitä kahta tutkimusta vertaillen pitää ottaa huomioon myös se, että kouluterveyskyselyssä määritettiin BMI, jota tarkasteltiin kansainvälisen BMI-luokituksen mukaan ja LATE-tutkimuksessa käytettiin Suomen omaa pituuspainon määrittämistä.

3.2.2 Ruokailutottumukset

”Aamiainen on päivän tärkein ateria” – näin minulle on aina sanottu. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan 79 % ja kansallisen tutkimuksen mukaan 84 % suomalaisista viidesluokkalaisista syö aamupalan päivittäin. Kyseisillä tuloksilla sijoitumme myös maailmanlaajuisesti ylimpään kolmannekseen. Sekä Suomessa – että muuallakin maailmassa aamupalan syöminen vähenee iän myötä. Lisäksi WHO:n tutkimuksen mukaan korkeamman koetun taloudellisen tilanteen perheissä aamupalan syöminen oli yleisempää. (Currie ym. 2010, 107; Mäki ym. 2010, 95.)

Arkipäivisin lounaan söi viidesluokkalaisista lapsista 94 %, päivällisen 89 % ja iltapalan 84 %. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suuria eroja. Saman tutkimuksen mukaan arkipäivisin perheen yhteisen päivällisen söi viidesluokkalaisista 79 % ja yli 90 % söi yhteisen lounaan vähintään kahtena arkipäivänä viikossa. Vain kaksi prosenttia ilmoitti, ettei syö juuri koskaan perheen yhteistä päivällistä. (Mäki ym. 2010, 95.)

3.2.3 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on ollut suuri puheenaihe Suomessa viime aikoina ja onpa itse presidenttikin ottanut asiaan kantaa. Kuitenkin puhe on suuntautunut lähinnä nuorisoon ja esiin on nostettu mm. nuorisotakuu (Nuorisotakuu 2013). Samalla on unohdettu se, että syrjäytyminen lähtee liikkeelle jo paljon nuorempana, kuin vasta peruskoulun lopulla (Sipilä 1982 19–28, 173;

Paananen 2012, 15). Lisäksi pitää muistaa, että syrjäytyminen on jossain määrin periytyvää ja näin ollaan syrjäytymisen noidankehässä.

Jorma Sipilän (1982) mukaan lasten ja nuorten syrjäytymisessä on ennen muuta kyse siitä, että lapsen kasvuolosuhteet tai hänen oma toimintansa vaarantavat hänen terveen ja tasapainoisen kehityksensä. Lapsilta tai nuorilta puuttuu jotakin, mitä ilman heidän on paha olla. (Sipilä 1982, 8–15, 19–28.)

Lasten ja heidän vanhempien hyvinvoinnin ongelmat, kuten mielenterveys- ja toimeentulo-ongelmat sekä kouluttamattomuus kasautuvat ja ongelmat liittyvät kiinteästi lasten myöhempään hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Esimerkiksi vanhempien toimeentulotuen saanti taloudellisena mittarina näyttäyty riskinä lasten hyvinvoinnille. (Paananen 2012, 15.)

LATE-tutkimuksen mukaan peräti neljällä prosentilla viidennen luokan tytöillä ja kolmella prosentilla ensimmäisen ja kahdeksannen luokan pojilla ei ollut yhtään ystävää. Saman tutkimuksen mukaan alakouluikäisenä monella lapsella on ongelmia kavereiden saamisessa tai siinä, että he kokevat tullessa kiusatuiksi. Viidesluokkalaisista pojista kuukausittain kiusatuiksi tuli 18 % ja tytöistä 10 %. Nämä seikat voidaan selkeästi lukea syrjäytymisen riskeihin. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että viidesluokkalaisista reilu yksi kymmenestä ei ollut minkäänlaisen harrastus- tai kerhotoiminnan piirissä. (Mäki ym. 2010, 128.)

WHO:n tutkimuksen mukaan perheen koettu taloudellinen tilanne oli yhteydessä nuorten elämäntapoihin ja korkeammaksi taloudellisen tilanteen tuntevien perheissä oltiin terveempiä. Aiemmissa koululaistutkimuksissa suomalaiset eivät ole erottuneet kielteisesti terveyserojen suhteen, mutta nyt sekin on ikävä kyllä muuttunut. Terveyserot lapsuudessa ja nuoruudessa ennustavat ongelmia myöhemmin aikuisuudessa, mikä omalta osaltaan lisää syrjäytymisen riskiä tulevaisuudessa. (Currie ym. 2010.)

3.2.4 Viihdemedian käyttö ja nukkuminen

Nykyaikana lapsille on tarjolla liikkumisen sijaan monenlaista ajanvietettä. Ikävä kyllä nämä ajanvietteet ovat yleensä liikunnallisesti hyvin passivoivia ja ne sijoittuvat jonkinlaisen näytön ääreen, kuten televisio, tietokone tai

vaikkapa pelikone. Nuoren Suomen suosituksessa fyysiseen aktiivisuuteen annetaan myös suositus ruutuajasta, eli ajasta, jolloin lapsi käyttää jotain edellä mainituista viihdemedioista. Tuo suositus on enintään kaksi tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö ym. 2008, 24.) LATE-tutkimuksen mukaan viidesluokkalaisista yli 64 % pysyi arkisin suositusten rajoissa, mutta viikonloppuisin vain noin viidesosa pysyi rajojen sisällä (Mäki ym. 2010, 105).

Riittävä uni on kasvavalle lapselle ja nuorelle erittäin tärkeää. Se on tärkeää mm. aivojen, tunne-elämän ja muistitoimintojen kehittymiselle (Saarenpää-Heikkilä, 2009, 35–41). Nukkuessa myös palaudutaan päivän rasituksista. Lisäksi pitäisi muistaa rauhoittua jo ajoissa ennen nukkumaan menoa, välttämällä esimerkiksi kirkkaan näytön katselua juuri ennen nukkumaan menoa. Unella on myös todettu olevan vaikutusta lasten koulumenestykseen (Paavonen ym. 2008, 1398–1398). Lapset tarvitsevat suositusten mukaan unta 9-10 tuntia yössä. LATE-tutkimuksen mukaan viidesluokkalaiset nukkuivat keskimäärin 9,2 tunnin yöunia, eli juuri suositusten verran. Kuitenkin samalla jäätettiin 0,4 tuntia eurooppalaisesta keskiarvosta (Mäki ym. 2010, 103).

4 AIKUISTEN LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET

4.1 Aikuisten liikunnalliset tottumukset

Suomalaisia on aina pidetty liikkuvana ja urheilvana kansana. Viimeisten tutkimusten, Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010-, sekä Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011-tutkimusten mukaan taidamme olla enää vain urheilua katsovaa kansaa (Husu ym. 2010, 30–38; Koskinen – Lundqvist – Ristiluoma 2012, 55–58). Tosin päätulokset tutkimuksissa ovat ristiriitaiset keskenään. Ensimmäisen tutkimuksen mukaan työikäisten liikuntamäärät ovat kasvaneet 2000-luvulla ja samalla muuttuneet intensiivisemmiksi. Samalla työn kuormittavuus on pienentynyt. (Husu ym. 2010, 30–38.) Jälkimmäisen tutkimuksen mukaan ainoastaan eläkeikäiset naiset liikkuvat enemmän nyt kuin vuosituhaten vaihteessa. Kaikissa muissa aikuisikäluokissa liikunnan määrä on pienentynyt. Vähiten liikkuvat ryhmät ovat keski-ikäiset 45-54-vuotiaat, joista vajaa kolmannes ei harrastanut ollenkaan vapaa-ajan liikuntaa. (Koskinen ym. 2012, 55–58.)

Kummassakin tutkimuksessa suurin sanoma on selvä, kun tarkastellaan liikkumista UKK:n liikuntasuositusten mukaan. Sen mukaan työikäisen tulisi liikkua kestävyyskuntoa ylläpitääkseen ja parantaakseen 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti, tai tunnin ja 15 minuuttia rasittavasti viikossa. Lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Lihaskunnan harjoittamiseen käyvät erilaiset kuntosaliharjoitteet suurille lihasryhmille, joita tulisi tehdä 8-10 liikettä ja toistoja tulisi olla 8-12 liikettä kohti. Liikehallintaa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta. (UKK-instituutti liikuntapiirakka, 2009.) Molempien tutkimusten tulokset olivat yhtä huolestuttavaa kertomaa, sillä edellä mainittuihin suosituksiin ylsi ainoastaan joka kymmenes työikäinen! Parhaiten suoriutuivat nuoret miehet ja huonoiten eläkeikää lähestyvät miehet. Kun samaan aikaan istutaan keskimäärin seitsemän tuntia päivässä, on tämä yhdistelmä kansanterveydellisesti todella huolestuttava yhtälö (Husu ym. 2011, 37–38).

Tutkimuksissa on tultu siihen tulokseen, että liikkumattomuutta tulisi tutkia samoin kuin liikkumista (Owen – Healy – Matthews – Dunstan 2010, 105–113). Mikäli istumisaika päivässä on yli kuusi tuntia, sen on todettu olevan

liikkumisen määrästä riippumaton itsenäinen kuolleisuuden riskitekijä (Husu ym. 2011, 37).

4.2 Aikuisten ylipaino ja lihavuus

BMI-mittaus eli painoindeksi on helppo ja käyttökelpoinen suhteellisen painon mittari. Sillä on myös vahva yhteys rasvakudoksen määrään. (Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 10/2002, 1077.) Se ei kuitenkaan erota esimerkiksi lihasmassaa rasvasta, mutta tämä voidaan todeta kliinisessä tutkimuksessa. Painoindeksin laskeminen antaa kuitenkin hyvän kuvan henkilön mahdollisesta ylipainosta tai lihavuudesta. Paljon urheiluvilla henkilöillä, varsinkin paljon lihasmassaa omaavilla, siihen ei kuitenkaan kannata tuijottaa. BMI-rajat ovat maailmanlaajuisesti samat (taulukko 1).

Taulukko 1 Yleiset BMI-rajat.

18,5 – 25	Normaali paino
>25	Liikapaino, lihavuus
25 – 30	Lievä lihavuus
30 – 35	Merkittävä lihavuus
35 – 40	Vaikea lihavuus
yli 40	Sairaalloinen lihavuus

FINRISKI 2012-tutkimuksen mukaan suomalaisten työikäisten miesten keskimääräinen painoindeksi on 27,1 kg/m². Naisilla sama luku oli 26,0 kg/m². Eli keskimäärin jokainen suomalainen työikäinen on ylipainoinen. Onneksi ihan näin ei ole, vaan miehistä kaksi kolmesta ja naisista puolet on ylipainoisia. Lihavia, eli BMI yli 30, suomalaisista on joka viides. (Männistö – Laatikainen – Vartiainen 2012.) Hyvin samanlaiset lukemat saatiin myös Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011-tutkimuksessa (Koskinen ym. 2012, 62–65).

Lihavuutta voidaan myös mitata vyötärölihavuudella. Vyötärölihavuus on lisäksi erittäin haitallista terveydelle, sillä siinä rasva, joka on kerääntynyt sisäelinten ympärille, on aktiivista (Männistö ym. 2012). Merkittävän vyötärölihavuuden rajana on miehillä 100 cm ja naisilla 90 cm. Tutkimusten tuloksissa on pieniä eroja, toisen mukaan 30 % aikuisista on merkittävästi

vyötärölihavia (Männistö ym. 2012) ja toisen mukaan peräti 40 % (Koskinen ym. 2012, 63).

Positiivisena asia voidaan todeta sekä painoindeksin, että vyötärölihavuuden perusteella lihavuuden nousun pysähtyneen viimeisten vuosien aikana. Tosin lukemat eivät ole laskeneetkaan. (Männistö ym. 2012; Koskinen ym. 2012.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävä

Tutkimuksen toimeksiantajana olivat työnantajani WAU ry ja sen toiminnanjohtaja Rami Luomanpää. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää WAU!-kerhoissa käyvien lapsien ja heidän perheidensä taustoja. WAU ry halusi selvittää, sopivatko kerhoissa käyvät lapset siihen kuvaukseen, joita kerhoihin halutaan ja jotka ovat WAU ry:n kohderyhmää, eli vähän liikkuvia, ilman sosiaalisia harrastuksia olevia, maahanmuuttajia sekä vähävaraisista perheistä olevia lapsia. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään perheiden perustietoja, harrastuneisuutta ja liikuntatottumuksia sekä muita terveyteen liittyviä tottumuksia. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena.

WAU ry:lle on aikaisemmin tehty kaksi opinnäytetyötä (Suomi 2010; Mäkinen 2012). Kyseisissä töissä tutkittiin WAU!-kerhojen sisältöä ja tyytyväisyyttä. Lisäksi WAU ry toteuttaa vuosittain tyytyväisyyskyselyn kerholaisten perheille. Myös tästä kyselystä on tarkoitus tehdä jokavuotinen. Näin voidaan tutkia kerholaisten ja heidän taustojensa muutosta.

Määritin tutkimustehtäväni kolmella kysymyksellä, jotka samalla antoivat suuntaviivaa tulosten tarkasteluun:

1. Tavoittavatko WAU!-kerhot ne lapset ja perheet, jotka ovat yhdistyksen kohderyhmänä?
2. Millaisista perheistä / perhetaustoista kerholaiset tulevat?
3. Saadaanko kyselyllä sopivaa materiaalia WAU ry:n käyttöön?

Kysymyksistä ensimmäinen oli työn ja sen tulosten kannalta tärkein. Mikäli tutkimustehtävä tämän kysymyksen kohdalla toteutuisi, ja vastaus olisi myönteinen, saisi WAU ry vahvaa tutkittua tukea omille näkemyksilleen WAU!-kerhojen tarpeellisuudesta. Mikäli tutkimuksen perusteella WAU!-kerhot eivät kaikkia kohderyhmiä tavoittaisi, saataisiin jatkoa varten tietoa, minkä kohderyhmien tavoittamiseen pitäisi panostaa lisää.

Toisella tutkimustehtävän kysymyksellä pyritään vahvistamaan ensimmäisen kysymyksen tuloksia, sekä tarkemmin selvittämään lasten taustoja ja olosuhteita, mistä lapset kerhoihin tulevat. Lisäksi tällä tutkimuskysymyksellä

selvitettiin, voisiko tai pitäisikö WAU ry:n mahdollisesti jatkossa tarjota liikuntapalveluita myös perheiden vanhemmille.

Saadaanko kyselyllä sopivaa materiaalia WAU ry:n käyttöön? oli tutkimustehtävän kolmas kysymys ja siihen vastaus tulisi jo kahden ensimmäisen tutkimustehtävän perusteella. Mikäli ne täyttyisivät, antaisi työ mahdollisuuden poimia sopivia vastauksia WAU ry:n käyttöön esimerkiksi erilaisiin tukihakemuksiin vahvistamaan WAU!-kerhojen tarvittavuutta. Lisäksi tutkimuksessa selvinneitä tietoja voitaisiin käyttää WAU ry:n toiminnan esittelemisessä erilaisissa tilaisuuksissa sekä esiteltäessä toimintaa mahdollisille uusille kerhopaikkakunnille.

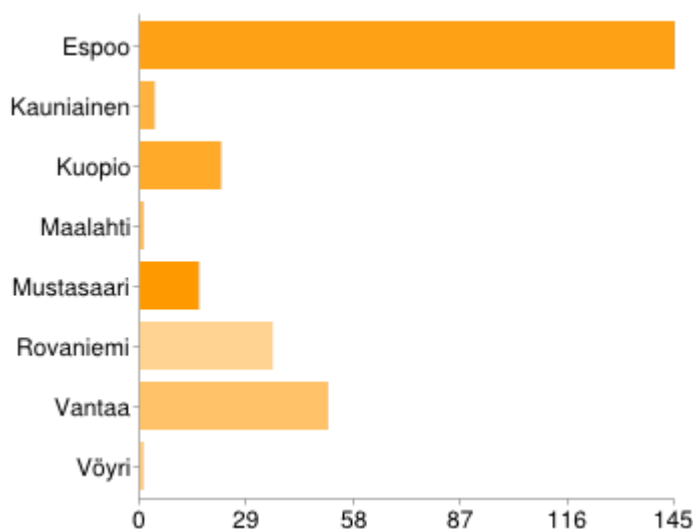
5.2 Tutkittava ryhmä

WAU!-kerhoissa on 1967 ilmoittautunutta lasta (tilanne 14.3.2013). Todellisuudessa lapsia on jonkin verran enemmän, sillä kaikkia lapsia ei ole ilmoitettu kerhoihin. Alakoululaisille tarkoitettuja kerhoja on 125. WAU ry:n toiminta on levittäytynyt kahdeksalle paikkakunnalle Espooseen, Kauniaisiin, Kuopioon, Maalahteen, Mustasaareen, Rovaniemelle, Vantaalle ja Vöyriin. Kysely lähetettiin jokaiselle kerholaisen vanhemmalle, jotta saataisiin kokonaisvaltainen ja kattava kuva koko Suomen kerholaisista. Näin tuloksia voitaisiin käyttää hakemuksissa ympäri Suomea valtakunnallisissa hakemuksissa. Tarvittaessa tuloksia voitaisiin myös tarkastella pelkästään alueittain ja antaa tarkempaa tietoa alueellisiin hakemuksiin. Koska osa kerhoista on ruotsinkielisiä, tehtiin kyselystä myös ruotsinkielinen versio.

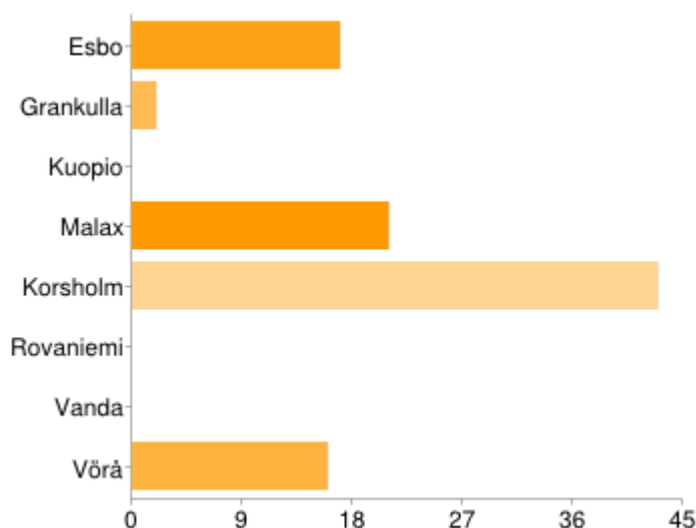
Vastauksia saatiin 282 kappaletta suomeksi ja 99 kappaletta ruotsiksi, siis yhteensä 381. Huomioitavaa on, että yksi vastaus voi olla usean lapsen vanhemmilta, parhaillaan yhdellä vastaajalla oli neljä lasta kerhoissa. Vastaukset käsittivät kaikkiaan 432 lapsen perheet, eli reilun viidenneksen kaikista kerholaisista. Määrällisesti vastaukset jakautuivat seuraavasti: Espoo 162, Mustasaari 59, Vantaa 51, Rovaniemi 36, Kuopio 32, Maalahti 22, Vöyri 18 ja Kauniainen 6. Luvuissa on yhteenlaskettuna sekä suomenkielellä, että ruotsinkielellä tulleet vastaukset. Vastauksissa kuvastuu hyvin vastausten määrät suhteessa kerholaisiin paikkakunnittain, ainoastaan Mustasaaren kiilatessa vastausmäärissä ylöspäin. Huomioitavaa ovat paikkakuntakohtaiset erot kielissä (Taulukko 1; taulukko 2). Maalahdessa,

Mustasaarella ja Vöyrissä suurin osa kerhoista on ruotsinkielisiä, mikä näkyy vastausten määrissä ruotsiksi. Kuopiossa ja Rovaniemellä kaikki kerhot puolestaan ovat suomenkielisiä.

Taulukko 2 Vastaukset paikkakunnittain suomeksi.



Taulukko 3 Vastaukset paikkakunnittain ruotsiksi.



5.3 Kyselylomakkeen laatiminen ja lähettäminen

Aloitin kyselylomakkeen laatimisen joulukuussa 2012 yhteistyössä WAU ry:n toiminnanjohtajan kanssa. Tavoitteena oli laatia kysymykset, jotka vastaisivat tutkimustehtävän kysymyksiin Tavoittavatko WAU!-kerhot ne lapset ja perheet, joita tavoitellaan? Millaisista perheistä / perhetaustoista kerholaiset

tulevat? Saadaanko kyselyllä sopivaa materiaalia WAU ry:n käyttöön? Kysymyksiä laatiessa mietin, minkä muotoisia kysymyksistä tekisin. Vaihtoehtoja olivat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009, 199–200). Koska kyselyä oli tarkoitus analysoida helposti ja saada yleistyksiä aikaan, päädyin monivalintakysymyksiin. Osa kysymyksistä sisälsi lisäksi avoimen vastausvaihtoehdon.

Kyselyn tuloksia tuli pystyä myös vertaamaan osittain muihin kyselyihin. Tarkoitus oli pystyä vertaamaan tuloksia kansallisiin kyselyihin, jotta nähtäisiin käykö kerhoissa keskivertoperheitä vai saadaanko sinne todella esimerkiksi syrjäytymisuhan alla olevia lapsia. Niinpä kyselyä laatiessa tutustuin moniin Suomessa viime vuosina käytettyihin kyselyihin ja otin sopivia kysymyksiä niistä. Tässäkin omia mielipiteitään antoi toiminnanjohtaja. Tammikuun alussa olin laatinut 35 kysymystä. Tässä vaiheessa WAU ry:n markkinointipäällikkö tarkasti kysymysten asettelua ja kirjoitusasua ja kysymykset muokattiin lopulliseen muotoonsa (Liite). Kyselyn kääntämisen ruotsiksi hoiti liikuntakoordinaattori Maria Byman-Nascimento.

Kyselystä tuli kolmiosainen. Ensimmäisessä osassa kyseltiin perheiden perustietoja, asumismuotoja, tulotietoja yms. Toinen osio käsitti kysymyksiä niin perheiden vanhempien, perheen yhteisten, kuin kerhoon osallistuvan lapsen harrastus – ja liikuntatottumuksista. Kyselyssä ei kysytty sellaisten lasten omasta harrastamisesta, jotka ei käyneet kerhoissa. Lisäksi aikuiset pystyivät täyttämään kahden eri aikuisen tiedot, jos halusivat. Kolmannessa osiossa kysyttiin yleisesti terveyteen ja terveystottumuksiin liittyviä kysymyksiä esimerkiksi ruokailusta, kavereista ja ruutuajasta.

Olen tuonut tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa esiin kyselyyn liittyvien asioiden suosituksia sekä aikaisempien tutkimusten tuloksia. Näin sain paremman kuvan omaan kyselyyn liittyvistä suosituksista ja vastauksista ja voin käyttää niitä apuna vastausten analysoinnissa sekä vertailla vastauksia.

Kysely tehtiin WAU ry:n käyttämän Google Docs-palvelun taulukko-ohjelmalla. Kyseinen ohjelma myös loi automaattisen yhteenvedon vastauksista. Näin WAU ry pystyy jakamaan kyselyn ja vastaukset kaikkien työntekijöidensä kesken Google Drive-palvelulla. Yhteenvedon lisäksi

taulukko-ohjelmalla voidaan tarkastella jokaista vastausta erikseen, mikäli halutaan löytää tarkempaa tietoa tai vaikka tehdä pelkästään yhden paikkakunnan vastauksista yhteenveto.

Kysely jaettiin perheille helmikuun alussa WAU ry:n käyttämän Zemiit Oy:n luoman sporttis.net-järjestelmän kautta. WAU ry käyttää kyseistä järjestelmää mm. ilmoittautumisten vastaanottamiseen, tiedottamiseen, läsnäolojen seuraamiseen sekä jokaisen kerhon omien kerhosivujen ylläpitoon. (WAU ry & Zemiit Oy 2009–2013.) Jaoin kyselyn kaikille liikuntakoordinaattoreille ja he laittoivat kyselyn menemään oman alueensa perheille. Näin pyrittiin pienentämään vastauskynnystä, kun kysely tulee tutulta henkilöltä. Kyselyyn vastaamisesta laitettiin myös muistutus helmikuun WAU!-kuukausikirjeen yhteydessä. Kysely suljettiin 27.2.2013.

5.4 Tutkimusmenetelmät

Kvantitatiivisen eli määrällisen ja kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen eroista on keskusteltu pitkään ja eroja on pyritty havainnollistamaan monin eri tavoin (Hirsijärvi ym. 2009, 135).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesin esittäminen, käsitteiden määrittely, koejärjestelyjen tai aineiston keruun suunnitelmat joissa tärkeää on vastausten soveltuminen määrälliseen ja numeraaliseen mittaamiseen, koehenkilöiden tai tutkittavien valinta, aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja päätelmien teko tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsijärvi ym. 2009, 164.)

Kun mietin kyselyn toteuttamista, oli kvantitatiivinen tutkimus selvä valinta. Kyselyn tavoitteena oli saada tuloksia, jotka olisivat luonteeltaan yleistettävissä. Lisäksi perusjoukko eli kerholaiset ja heidän vanhempansa oli helppo valita. Tuloksista oli myös tarkoitus tehdä tilastollista analyysiä.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa perinteisinä tutkimustyyppinä käytetään kokeellista tutkimusta eri lajeineen ja survey-tutkimusta. Lisäksi kolmantena voidaan mainita tapaustutkimus, joka voidaan toteuttaa niin kvantitatiivisesti kuin kvalitatiivisesti. Itse keräsin aineistoa kyselyllä, joka on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä. Kyselytutkimuksen etuna on se, että

niiden avulla voidaan kerätä helposti laaja aineisto. Aineisto, jota kerätään surveyn avulla, käsitellään yleensä kvantitatiivisesti. Aineiston keräämiseen voidaan käyttää ainakin kahta erilaista tapaa, posti- ja verkkokyselyä tai kontrolloitua kyselyä. (Hirsijärvi ym. 2009, 191–19.) Tässä työssä käytetty tapa oli verkkokysely.

5.5 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validius

5.5.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksen mittaustulokset ovat toistettavissa. Jos tutkimus on reliabeeli, se ei anna sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsijärvi ym. 2009, 231; Vilkkä 2007, 149.) Reliabiliteettia tulisi arvioida jo tutkimuksen aikana, mutta sitä voidaan tutkia myös sen jälkeen. Arvioitavia asioita ovat tutkimuksen toteutuksen tarkkuus ja mittaukseen liittyvät asiat. (Vilkkä 2007, 149.)

Tässä tutkimuksessa reliabiliteettia pyrittiin parantamaan kyselylomakkeella, joka jaettiin kaikille samalla lailla. Lisäksi kyselylomakkeen kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, jolloin vastaajilla oli samat vastausvaihtoehdot, eikä niistä pystynyt poikkeamaan. Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan jatkossa tutkia, kun kysely toistetaan vuosittain. Näin voidaan vertailla vastauksien samankaltaisuutta vuosittain. Toisaalta reliabiliteettia pienentää vastaajien vastaus tilanne, joka on todennäköisesti aina erilainen. Tähän en pystynyt vaikuttamaan, koska kysely lähetettiin sähköpostilla ja jokainen vastaaja vastasi siihen silloin kun löysi itselleen siihen aikaa. Myös vastaamiseen käytetty aika on varmasti tuloksiin vaikuttava tilanne. Tutkimuksen reliabiliteettia nostaa myös vastusten määrä, joka oli 382, jolloin yksittäiset vastaukset eivät muuta tulosta suuresti.

5.5.2 Validiteetti

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksessa käytettävän mittarin kykyä mitata juuri sitä, mistä tutkimuksessa on kyse (Hirsijärvi ym. 2009, 231; Vilkkä 2007, 149). Mittarit eivät aina mittaa sitä, mitä tutkija haluaa. Esimerkiksi kyselyn kysymykset voidaan ymmärtää vastaajan taholta erilailla kuin tutkija on tarkoittanut. Jos tutkija käsittelee vastauksia, kuten on itse ajatellut, ei

tuloksia voida välttämättä pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Pyrin pitämään tutkimuksen validiutta hyvänä suunnittelemalla kysymykset etukäteen hyvin ja käymällä niitä läpi kahden henkilön kanssa. Lisäksi kysymyksiin otettiin mallia vastaavista, jo hyväksi todetuista ja käytetyistä kyselyistä. Tiettyihin kysymyksiin laitettiin myös tarkennuksia, kuinka niihin kuului vastata ja mitä ja keneen liittyvää niissä kyseltiin. Lisäksi aikuisten kysymyksiin laitettiin molemmille aikuisille omat vastausvaihtoehdot, jotta samassa vastauksessa ei olisi molempien tietoja samassa. Tietenkään ei voi varmuudella sanoa, onko kysymykset ymmärretty tästä huolimatta oikein. Lisäksi joissain kysymyksissä on kyse vastaajan arvioimista määristä, jolloin niitä helposti pyöristää väärään suuntaan.

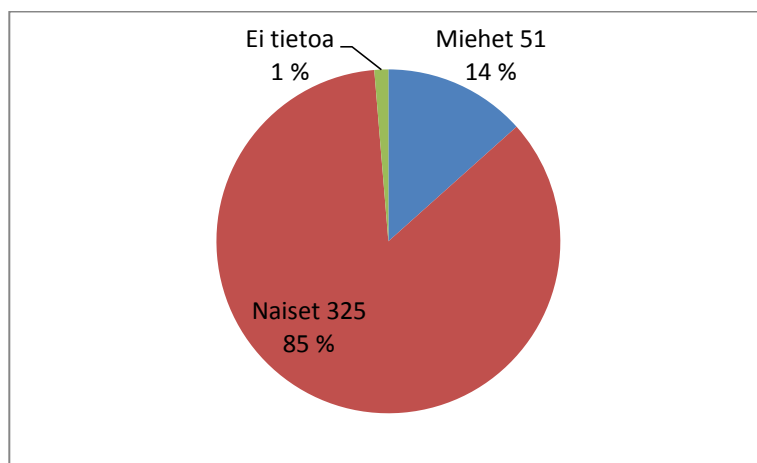
6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Perustiedot

Perustiedoissa selvitettiin vastaajien perhesuhteita, perheiden kokoja ja muotoja, sekä etnisiä taustoja. Lisäksi selvitettiin perheiden asuinoloja, -ympäristöä, perheen toimeentuloa sekä työskentelyä. Kysymyksiä osiossa oli yhteensä 13.

Kyselyyn vastasi 381 perhettä, joista suomeksi olevaan kyselyyn vastasi vajaat kolme neljännestä kaikista vastaajista ja loput vastaukset tulivat ruotsiksi olleeseen kyselyyn. Vastauksista 325 kappaleessa vastaaja oli nainen ja viidessä ei vastaajan sukupuolta ollut ilmoitettu. Loput vastaajista oli miehiä. (Taulukko 4) Tämä vastausmäärä käsitti 432 WAU!-kerhoissa käyvää lasta, eli vastaukset kattoivat reilun viidenneksen kaikista WAU!-kerhoissa käyvistä lapsista. Kerhoissa kävi yksi lapsi yli 80 % kyselyyn vastanneista perheistä, mutta yhdestä perheestä peräti neljä lasta ja toisesta kolme lasta kävi WAU!-kerhoissa. Nämä selittyvät sillä, että kyseisten lasten kouluissa kerhotoimintaan pystyi osallistumaan kaikki koulun lapset, kun yleensä kouluissa on kaksi tai neljä luokka-astetta, joille WAU!-kerhoja järjestetään.

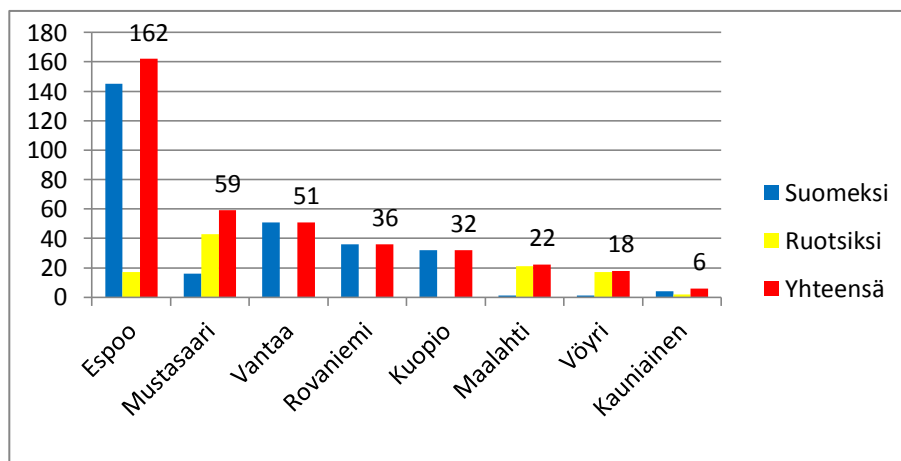
Taulukko 4 Vastaajien sukupuoli.



Vastauksia tuli jokaiselta WAU ry:n toimintapaikkakunnalta. Vastauksien määrässä paikkakuntaa kohden näkyi myös suhteellisesti paikkakuntien kerhomäärät sekä kerholaisten määrät. Ainoastaan Rovaniemeltä ja Vantaalta tuli vähän vastauksia kerholaisten määrään nähden. Ruotsiksi ja

suomeksi annettujen vastausten määristä paikkakunnittain näki myös kyseisten paikkakuntien pääasiallisen kerhojen toimintakielen. (Taulukko 5)

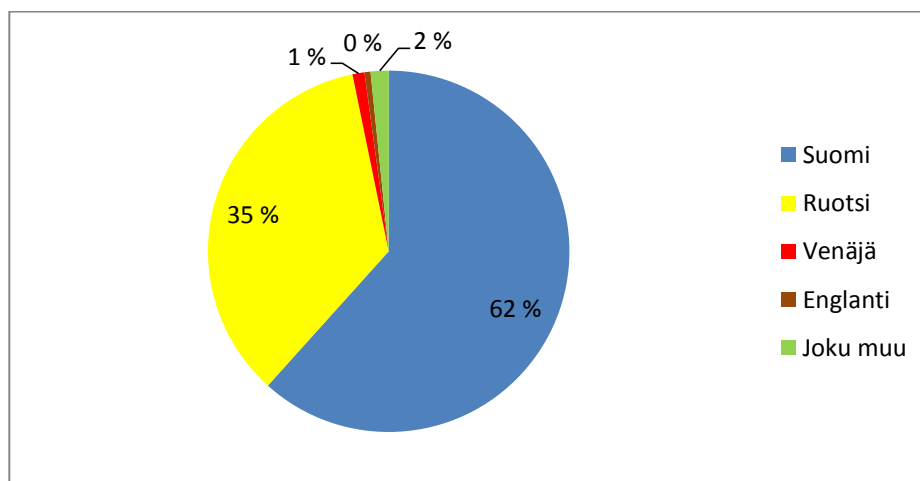
Taulukko 5 Kaikki vastaukset paikkakunnittain.



Koska jo ennen kyselyä oli tiedossa kerhoissa käyvän myös maahanmuuttajia, haluttiin selvittää tavoitetaanko heitä vastaamaan kyselyyn. Kyselyllä kävi selvästi ilmi, että se tavoittaa vain perheet, joissa vähintään yksi aikuinen osaa suomea tai ruotsia. Vastauksista 15 oli kommunikointikieleksi laitettu jokin muu kuin edellä mainitut. Englannilla kommunikointikieliksi laitettiin kahdessa perheessä ja venäjällä neljässä. Vaihtoehdon ”joku muu” oli vastannut yhdeksän vastaajaa. Osa oli jättänyt vastaamatta, minkä tulkitaisin perheiksi, joissa kommunikoidaan usealla kielellä. (Taulukko 6)

Maahanmuuttajataustaisia perheitä ei kyselyllä tavoitettu, sillä tiedossa oli heitä kerhoista löytyvän saatuja vastauksia enemmän. Vastaajien perheistä kahdeksassa molemmat olivat maahanmuuttajia ja 14 toinen vanhemmista oli maahanmuuttaja.

Taulukko 6 Vastaajien kotona puhuttu kieli.



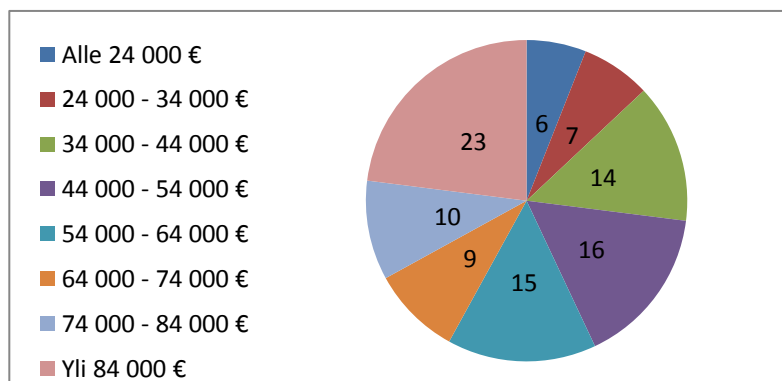
Perheiden työskentelyä, tuloja sekä toimeentuloa selvittäneissä kysymyksissä tuli ilmi, että yli kolmessa neljäsosassa perheistä kaksi aikuista kävi ansiotyössä, yhden ansiotyössä käyvän aikuisen talouksia oli 19 %. Lisäksi yhdessä prosentissa talouksista töissä kävi enemmän kuin kaksi henkilöä. Kaikki perheen aikuiset olivat työttöminä kahdessa prosentissa vastauksista. Sen sijaan viiden vuoden säteellä 84 vastaajan perheessä vähintään yksi henkilö oli saanut ansiosidonnaista tukea. Näistä yhdeksässä taloudessa kaksi henkilöä oli tällaista. Kaikkiaan 22 % talouksista työttömyyttä oli ollut viiden viimeisen vuoden aikana. Eli joka viidennessä taloudessa yksi ja kahdessa prosentissa talouksista kaksi perheenjäsentä oli saanut ansiosidonnaista tukea.

Koska WAU!-kerhot ovat matalan kynnyksen kerhoja ja siten ilmaisia, pyritään kerhoihin saamaan mm. lapsia, jotka ovat syrjäytymisvaarassa. Yksi suurimmista syrjäytymisen syistä on köyhyys ja pienituloisuus, jonka vuoksi kyselyssä selvitettiin myös perheiden tuloja. (Taulukko 7).

Myös perheiden päivittäistä toimeentuloa pyrittiin selvittämään kysymällä tulojen riittävyttä. Toisaalta vastauksia ei voi pitää kovin validina, sillä jokaisella on oma mielipide omasta toimeentulostaan. Toinen saattaa tulla toimeen vähällä, jos ei ole esimerkiksi lainaa yms. ja toisella eivät välttämättä riitä suuretkaan tulot kattamaan elämisen kustannuksia. Omasta mielestään erittäin hyvin toimeen tulee neljäsnes viidennes vastaajista. Hyvin toimeen tulevia on reilut puolet vastaajista. Viidennes kokee tulevansa juuri ja juuri

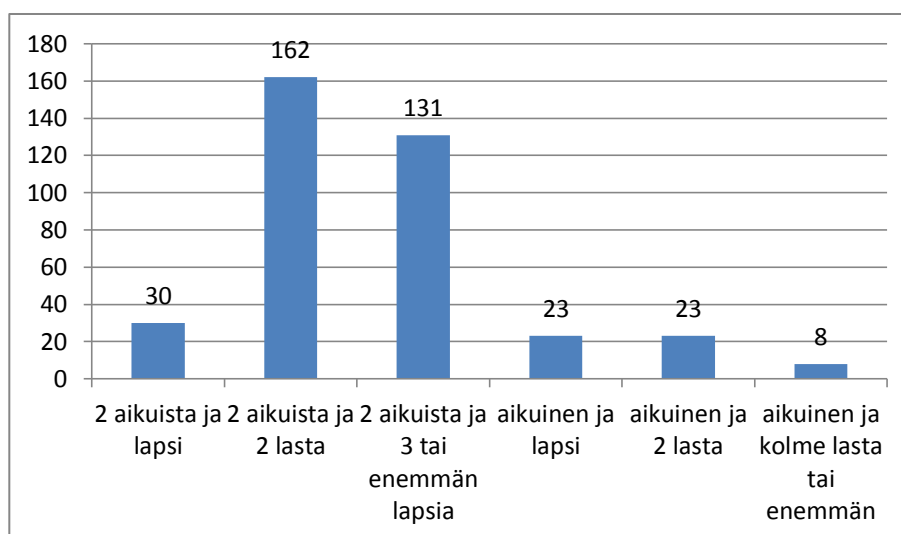
toimeen ja omasta mielestään talouden tulot eivät riitä toimeentuloon noin viidellä prosentilla.

Taulukko 7 Perheiden vuosittaisten bruttotulojen jakauma.



Perhesuhteita koskevilla kysymyksillä selvitettiin, että suomenkielisistä perheistä hieman suurempi osa, 16 % oli yhden aikuisen ja vähintään yhden lapsen talouksia, kuin ruotsinkielisten perheiden, joista 10 % oli edellä mainitun kaltaisia talouksia. Valtaosa vastanneista perheistä oli kahden aikuisen ja kahden tai useamman lapsen talouksia. (Taulukko 8) Tulokset ovat samansuuntaisia myös vastaajien parisuhteita käsiteltäessä, sillä 70 % vastaajista oli naimisissa ja avoliitossa eli 17 %. Yksinhuoltajaperheitä vastanneista oli reilu kymmenes.

Taulukko 8 Perheiden koot.



Perhesuhteiden lisäksi selvitettiin perheiden muotoja, jakaen ne ydin-, uusio- sekä sateenkaariperheisiin. Ydinperheenä voidaan pitää yhdessä asuvien yhden tai kahden, avio – tai avoliitossa elävän aikuisen, sekä lapsen tai lapsien kokonaisuutta (Sivistyssanakirja 2013). Uusioperhe on lapsiperhe,

joka on syntynyt isän tai äidin uuden avo-, tai avioliiton myötä (Urbaani sanakirja 2013). "Sateenkaariperheet" ovat esimerkiksi lesbo-, bi-, trans- ja homovanhempien lapsiperheitä, vauvaa odottavien tai perheenlisäystä suunnittelevien naisparien, miesparien sekä muiden seksuaali- ja sukupuoli-identiteetiltään valtavirrasta eroavien perheitä (Sateenkaariperheet 2013). Valtaosa vastaajista eli 88 % eli ydinperheessä. 10 % eli uusioperheessä ja kaksi prosenttia sateenkaariperheessä.

Asumismuodot vaihtelevat suuresti vastaajien asuinpaikkojen suhteen. On eri asia omistaa omakotitalo Espoossa kuin reilun 5000 asukkaan Maalahdessa. Kuitenkin asumismuodoista voi saada kuvaa perheiden tulotasoista. Suomenkielisissä vastauksissa omakotitalossa asui vajaa puolet vastaajista, ruotsinkielisissä jopa 85 %. Ruotsinkielisissä vastauksissa kaikki muut kolme vaihtoehtoa jakautuivat tasaisesti lopun 15 prosentin osalta. Suomenkielisissä vastauksissa kerrostalo oli toiseksi suosituin vaihtoehto reilun viidenneksen osuudella ja pari – sekä rivitalossa kummassakin asui noin 15 % vastaajista.

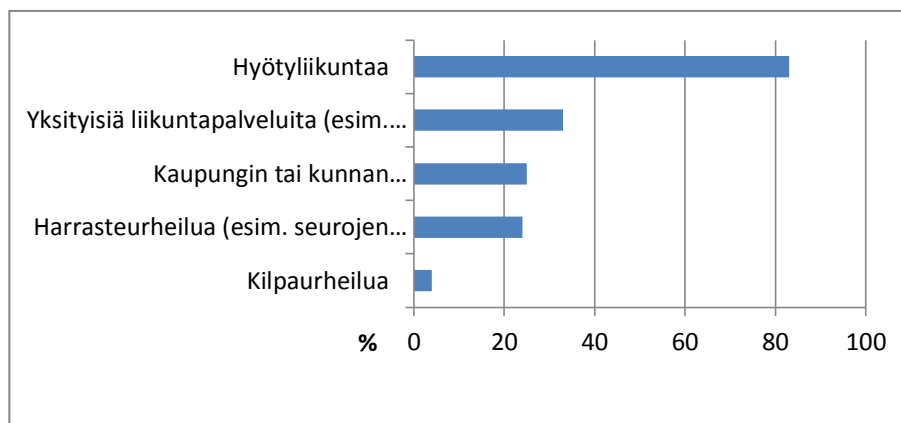
6.2 Harrastaminen

Harrastamista koskevilla kysymyksillä haluttiin selvittää perheiden aikuisten ja WAU!-kerhoissa käyvien lasten liikunnallisia harrastuksia ja niiden määriä ja kestoja. Lisäksi selvitettiin lasten sosiaalisten harrastusten määriä. Näistä haluttiin tietoja, koska WAU ry:n tavoitteina on saada vähän liikkuvat lapset ja heidän vanhempansa liikkeelle ja tarjota lapsille mahdollisuus sosiaaliseen harrastukseen. Aikuisten vastauksissa oli mahdollisuus vastata kahden aikuisen harrastamisesta erikseen.

Vanhempien harrastamia liikuntamuotoja ja – palveluita tiedustelemalla pyrittiin saamaan kuvaa heidän liikuntatottumuksista ja liikunnallisista taustoista, sekä samalla kartoittamaan olisiko WAU ry:llä syytä tarjota liikuntapalveluita myös perheiden vanhemmille. Ylivoimaisesti eniten harrastettiin hyötyliikuntaa, jota harrasti 82 % aikuisista sekä käytettiin enemmän yksityisiä kuin kunnan järjestämiä liikuntapalveluita. (Taulukko 9) Liikuntamuodoista puolestaan suosituimpia hyötyliikunnan lisäksi olivat kävely ja sauvakävely, jota harrasti 77 % vastaajista, sekä hiihtäminen, jota harrasti vajaa puolet vastaajista. Noin kolmannes harrasti juoksua,

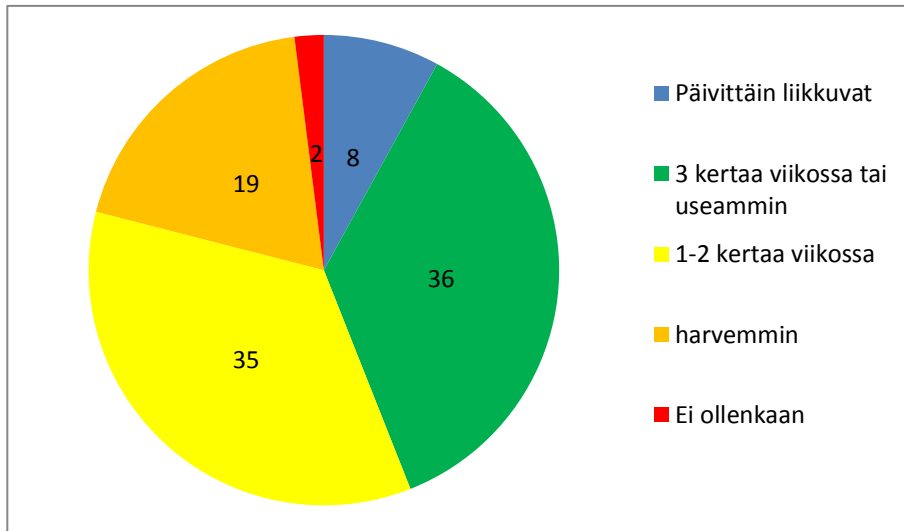
ryhmäliikuntaa ja kuntosalia. Tuloksissa tulee ottaa huomioon mahdollisuus useamman lajin harrastamiseen.

Taulukko 9 Aikuisten käyttämät liikuntapalvelut.



Aikuisten liikuntamääriä ja aikoja selvittäneissä kysymyksissä tuli ilmi riittämätön liikunnan määrä. Vajaa kaksi prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan ja 19 % harrasti liikuntaa harvemmin kuin viikoittain. 1 – 2 kertaa viikossa liikkuvia oli 35 %. Eli yli puolet vastaajista liikkui alle aikuisten terveysterveyssuositusten. Päivittäin liikkuvia oli 8 %. (Taulukko 10) Ajallisesti liikuntasuorituksia tarkasteltuna pitää muistaa, ettei kaikilla aikuisilla ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa suositeltua kolmea kertaa viikossa, mutta yhdistämällä siihen työmatka- ja hyötyliikunnan saadaan edes jonkinlainen fyysinen aktiivisuus aikaan. Siitäkin huolimatta viisi prosenttia vastaajista liikkui alle puoli tuntia viikossa. Tunnin tai alle liikkuvia oli 10 %. Reilu kolmannes sitä vastoin liikkui kolme tuntia tai enemmän. Eli kolmannes pääsi ajallisesti terveysterveyssuosituksiin.

Taulukko 10 Aikuisten liikunnanharrastamisen yleisyys.

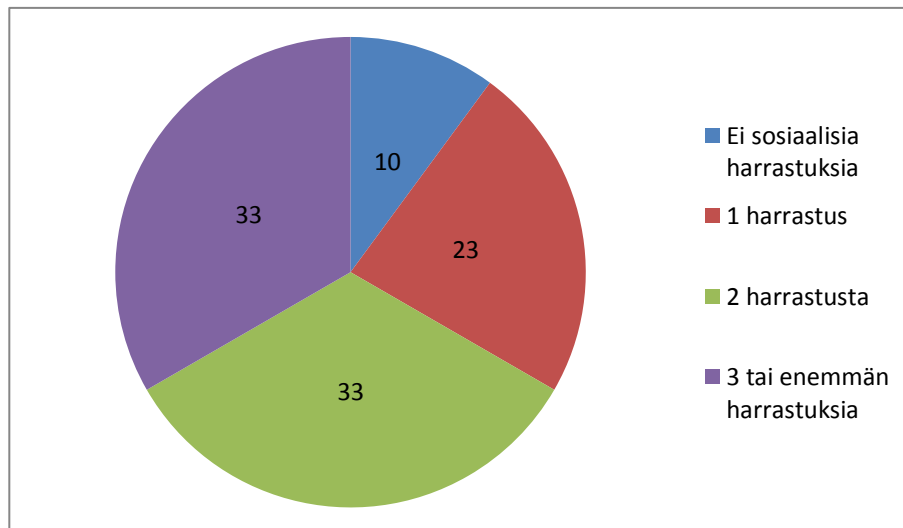


Perheen yhteinen liikunta on tärkeää, jotta lapselle saadaan luotua positiivinen kuva liikunnasta. WAU ry myös kannustaa kerholaisiaan liikkumaan yhdessä perheen kanssa esimerkiksi kampanjoilla. Usean kerran viikossa perheen yhteistä liikuntaa harrasti 15 % vastaajista. 39 % harrasti yhteistä liikuntaa yleensä viikonloppuisin ja 43 % silloin tällöin. Laisinkaan perheliikuntaa harrastamattomia oli kolme prosenttia. WAU ry pyrkii myös lisäämään aikuisten liikuntamääriä erilaisilla tietoisuuksilla kuukausikirjeissään. Kolmanneksella aikuisista liikunnan määrä oli kasvanut viimeisen vuoden aikana. 15 % se oli vähentynyt ja lopuilla pysynyt ennallaan.

WAU!-kerhojen tarkoituksena on tarjota lapsille mahdollisuus ilmaiseen ja turvalliseen sosiaaliseen ja liikunnalliseen harrastukseen, jossa on mahdollisuus tavata muita lapsia. Kysyttäessä lasten harrastuksista, nousi selvästi esille tarve kerhoille.

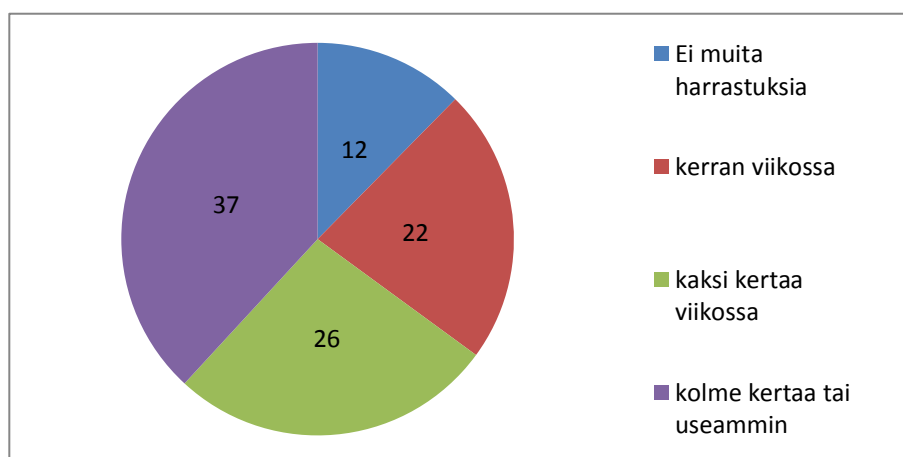
Yhdellä kymmenestä kerhoissa käyvistä lapsista ei ollut mitään sosiaalista harrastusta, jossa hän tapaisi muita lapsia! Tämä vaikutti erikoiselta, sillä kysymyksessä ei ole eroteltu WAU!-kerhoa pois ja vastaukset lasten kysymyksiin tuli antaa kerhossa käyvistä lapsista. Reilulla 20 % oli yksi tällainen harrastus. Yhdellä kolmanneksella oli kaksi ja yhdellä kolmanneksella kolme tai enemmän tällaisia harrastuksia. (Taulukko 11)

Taulukko 11 Lasten sosiaalisten harrastusten määrät.



Tämän lisäksi jopa 12 % lapsista ei ollut muita ohjattuja harrastuksia kuin WAU!-kerhot. Tämä ei tosin pidä sisällään omatoimisesti tapahtuvaa harrastamista. Reilulla viidesosalla oli kerran viikossa tapahtuva harrastus. 26 % oli kahdesti viikossa tapahtuva ja 37 % kolmesti tai useammin viikossa tapahtuva harrastus. (Taulukko 12) Kaikista kerholaisista vajaa kaksi kolmannesta kuului johonkin urheiluseuraan.

Taulukko 12 Lasten viikoittaisten harrastusten määrät.

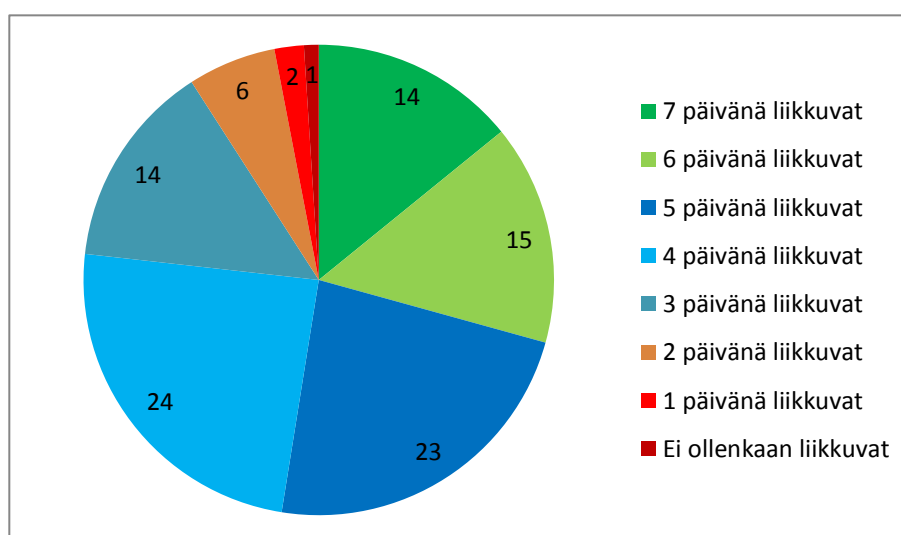


Lasten liikuntamääriä ja aikoja tarkasteltaessa esiin nousi sama huomio, kuin aikuisten suhteen. Eli niin määrällisesti kuin ajallisesti hyvin pieni osa pääsi suosituksen mukaisiin määriin.

Ainoastaan 14 % lapsista pääsi suositusten mukaiseen vähimmäismäärään liikunnan suhteen! Kuutena päivänä liikkuvia oli 15 %, viitenä päivänä

liikkuvia 23 %. Neljänä päivänä vähintään tuntiin liikuntaa pääsi 24 %. Kolmena päivänä liikkuvia oli 14 ja kahtena päivänä kuusi prosenttia. Noin prosentin verran lapsista ei liikkunut yhtenä päivänä tuntia! Kaksi prosenttia liikkui tunnin yhtenä päivänä viikossa. (Taulukko 13) Nämä kolme prosenttia ovat taas vastauksina erikoiset, sillä suurin osa WAU!-kerhoista järjestetään kahdesti viikossa, tunnin kerrallaan. Todennäköisesti vastaajat olivat jättäneet kerhot pois laskuista. Myös koululiikunta tuli laskea mukaan, joten varsinkaan pienimpien liikuntamäärien vastauksien validiutta voidaan epäillä.

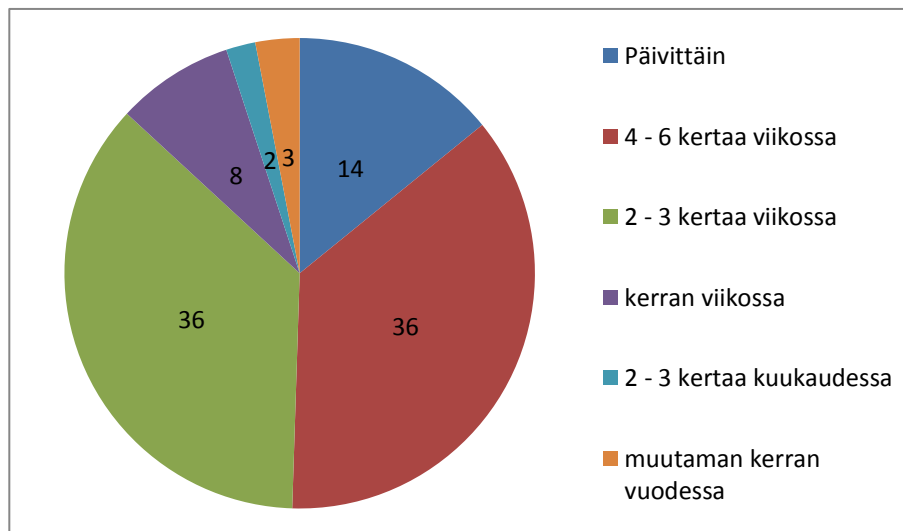
Taulukko 13 Vähintään tunnin yhtäjaksoisen liikunnan viikkomäärät.



Kun tarkastellaan liikkumista puolen tunnin jaksoissa lievästi rasittavana, pääsee päivittäiseen liikuntamäärään 14 % lapsista, kuten edellisessäkin kysymyksessä. 36 % lapsista liikkuu 4-6 kertaa viikossa ja sama määrä pari – kolme kertaa viikossa hengästyen. Kerran viikossa tällä lailla liikkuvia on 8 % ja muutaman kerran kuukaudessa liikkuvia kaksi prosenttia. Ainoastaan muutaman kerran vuodessa itseään rasittavia on samoin kaksi prosenttia. (Taulukko 14) Mukaan tuli laskea myös WAU!-kerhot, joten joko kerhojen liikuntaa ei mielletä rasittavaksi kaikissa vastauksissa tai kerhoja ei ole otettu huomioon vastauksissa lainkaan. Positiivisena asiana voidaan vastauksista nähdä lasten liikuntamäärien kasvaminen, joka on yksi WAU ry:n tavoitteista. Reilusti liikuntaa viimeisen vuoden aikana lisänneitä lapsia oli 14 %. Noin 40 % oli lisännyt liikuntaa edes vähän, eli reilu puolet kerholaisista oli lisännyt

liikkumista. Sen sijaan liikuntaa vähentäneitä oli 6 %. Lopuilla 40 % liikuntamäärät olivat pysyneet ennallaan.

Taulukko 14 Hengästyttävän liikunnan yleisyys.



6.3 Yleinen kysymysosio

Yleisessä kysymysosiossa selvitettiin perheiden terveystottumuksia, kuten ylipainoa, ruokailutottumuksia sekä terveydentilaa. Lisäksi kysyttiin lasten ajankäyttöä viihdemedian parissa ja nukkumista, sekä kaverisuhteita ja koulumatkojen kulkemista.

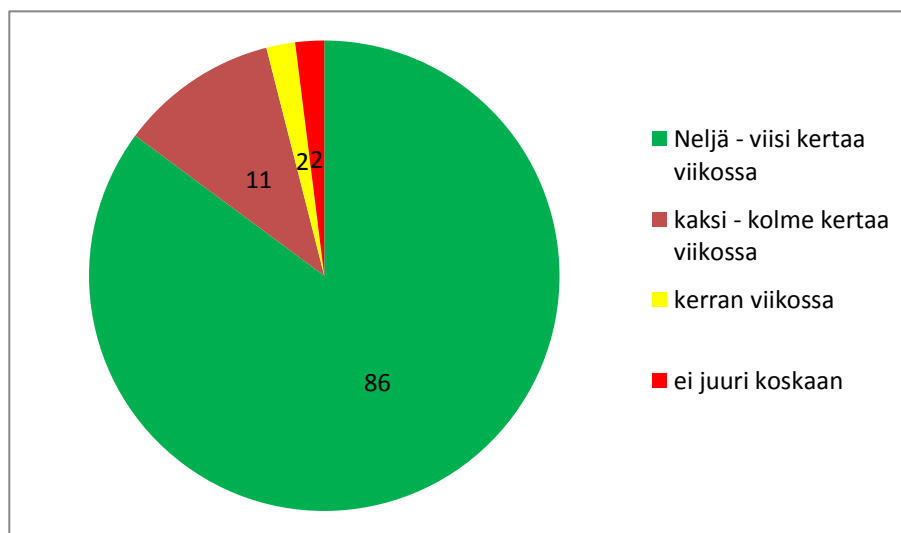
Koska WAU ry:n yhtenä päämääränä on vähentää ylipainoisten määrää Suomessa, sekä edistää terveellisiä elämäntapoja, tulee asiaa myös selvittää kerholaisten ja heidän vanhempien osalta. Perheen ylipainoisia koskevassa kysymyksessä ei kuitenkaan ollut minkäänlaista ohjetta ylipainon määrittämiseen, joten jokainen vastaaja arvioi asian itse. Vastaajista ylipainoisia aikuisia oli 40 %. Lapsista puolestaan ylipainoisia oli 9 %. Terveellisten elämäntapojen kannalta positiivinen asia oli, että ainoastaan 15 % perheistä tupakoitiin.

Vastaajilta kysyttiin myös omaa arviota lapsen terveydentilasta. Mitään määrittystä tähän ei annettu, ainoastaan asteikko joka oli viisiportainen, erittäin hyvästä huonoon. Yksikään vastaaja ei arvioinut lapsensa terveydentilaa huonoksi ja kohtalaiseksikin sen arvioi kolme prosenttia vastaajista. Melko hyvänä lapsensa terveydentilaa pitää 34 % vastaajista ja loput 63 % arvioi terveydentilan hyväksi.

Ruokailutottumuksia kysyttiin sekä syötävien aterioiden määrää, että perheen yhteisiä arkiaterioita kysymällä. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useita vaihtoehtoja ja selventää siten lapsensa ruokailutottumuksia. Olisikin tärkeää saada vanhemmat välillä ajattelemaan, mitä ja milloin heidän lapsensa syövät. Aamupalan lapsista söi 98 %. Jokainen vastaaja uskoi lapsensa syövän lounaan. Päivällinenkin syödään 98 % perheistä ja iltapalan syö 90 % lapsista. Välipaloista eniten syödään iltapäivän välipalaa, 87 prosenttisesti ja muita satunnaisesti. Vastaajien mukaan lapset eivät syö tai napostele muuten aterioiden välillä kuin harvassa tapauksessa, noin 4 %.

Yhteisen aterian söi neljä tai viisi kertaa viikossa 85 % perheistä, pelkästään ruotsinkielisissä vastauksissa vielä useampi. Kaksi tai kolme kertaa viikossa yhdessä ateriaa oli reilu kymmenes vastaajista. Kaksi prosenttia vastaajista söi yhteisen aterian kerran viikossa, samoin kaksi prosenttia ei syönyt yhteistä ateriaa juuri koskaan. (Taulukko 15)

Taulukko 15 Kuinka usein perhe syö yhteisen päivällisen arkipäivisin.



WAU ry pyrkii toiminnassaan lisäämään lasten liikuntaa myös vapaa-ajalla, esimerkiksi kannustamalla koulumatkaliikuntaan. Siksi olikin tärkeää selvittää, kuinka koulumatkat todellisuudessa kuljetaan. Kaksi kolmannesta lapsista kulki koulumatkat liikunnallisesti, loput joko vanhempien kyydillä tai bussilla. Suomenkielisten vastausten joukossa suurempi osa lapsista kulki koulumatkat liikunnallisesti, kuin ruotsinkielisistä vastauksista. Tähän yhtenä selityksenä on varmasti ruotsinkielisten alueiden välimatkat, sillä kyseisiin kouluihin kulkee moni lapsista koulukyydeillä.

Koska WAU ry pyrkii vähentämään syrjäytymisen riskiä, haluttiin kyselyllä selvittää lasten sosiaalisia kaverisuhteita, kysymällä kuinka monta hyvää kaveria lapsella on. Kysymyksessä ei ollut asetettu mittaria, vaan vastaajan tuli taas itse arvioida, millainen oikein hyvä kaveri on. Reilulla 40 % lapsista oli neljä tai enemmän hyviä kavereita, ruotsinkielisistä jopa reilulla puolella. Neljänneksellä oli kolme hyvää kaveria ja reilulla viidenneksellä kaksi oikein hyvää kaveria. Viidellä prosentilla oli yksi hyvä kaveri ja huolestuttavasti löytyi myös muutama lapsi, joilla ei ollut yhtään hyvää kaveria.

Lasten terveyden kannalta uni on olennainen ja tärkeä osa lapsen jaksamista ja kehitystä. Nykyään erilaiset viihdemediat syövät tätä tärkeää lepoaikaa. Kouluviikolla lapset nukkuivat keskimäärin 9,5 tuntia yössä. Vähimmillään yönet kestivät ainoastaan kuusi tuntia ja pisimmillään 11. Kuuden tunnin yöunia ei nukkunut kuin yksi lapsi, seitsemän tunnin unilla selvisi kaksi lasta. Suurin osa lapsista nukkui vähintään yhdeksän tuntia. Vastaavasti viikonloppuisin ja loma-aikoina lapset nukkuvat keskimääräisesti puoli tuntia pidempään. Lyhimmillään unet kestivät näinä aikoina seitsemän tuntia ja pisimmillään kaksitoista tuntia. Viikonloppuisin ja lomilla oli selvästi enemmän 10 tuntia nukkuneita. Viihdemedian parissa käytettyä aikaa kysyttiin ruutuaikana. Ruutuaikaan vastaajien lapset käyttivät keskimäärin 1,9 tuntia päivässä. Ruotsinkielisissä vastauksissa ruutuaika oli hiukan pidempi kuin suomenkielisissä.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustehtävän toteutuminen lyhyesti

7.1.1 Tavoittavatko WAU!-kerhot ne lapset ja perheet, jotka ovat yhdistyksen tavoitteena?

WAU ry:n toiminnan kolme päämäärää ovat: Pienentää syrjäytymisen riskiä lapsilla ja nuorilla, ehkäistä terveyserojen kasvua lapsiperheiden välillä ja vähentää ylipainoisten määrää Suomessa. Yhdistyksen kohderyhmään kuuluvat vähävaraisista perheistä olevat, liian vähän liikkuvat, ilman sosiaalista harrastusta olevat ja maahanmuuttajalapset. Kyselyn mukaan WAU!-kerhot tavoittivat näistä ryhmistä kaikki muut lukuun ottamatta

Tutkimuksen mukaan WAU!-kerhoissa käyvien lapsien perheistä 13 % oli pienituloisia. Kaikkiaan pienituloisia tai lähellä sitä olevia heikosti toimeentulevia perheitä oli vastaajista neljännes. Pienituloisuus sinällään ei ole suoraan syrjäytymistä aiheuttava, mutta tutkitusti koettu taloudellinen tilanne on yhteydessä nuorten elämäntapoihin ja taloudellisesti hyvin toimeentulevissa perheissä ollaan terveempiä. Terveysongelmat lapsuudessa ja nuoruudessa ennustavat ongelmia myöhemmin aikuisuudessa, mikä lisää syrjäytymisen riskiä tulevaisuudessa. Pienituloisuuden lisäksi kerhoissa käyvistä lapsista viidellä prosentilla ei ollut kuin yksi tai ei yhtään hyvää kaveria ja yhdellä kymmenestä ei ollut muita sosiaalisia harrastuksia tai muita säännöllisiä viikoittaisia harrastuksia kuin WAU!-kerhot. Myös sosiaalisten suhteiden puuttuminen voi aiheuttaa syrjäytymistä. WAU ry antaa kerhotoiminnallaan näille lapsille mahdollisuuden tavata muita lapsia fyysisesti ja auttaa heitä siten luomaan uusia sosiaalisia kontakteja, sekä viettää aikaa turvallisessa ympäristössä yhdessä samanikäisten kanssa. Samalla kaikilla lapsilla, huolimatta sosio-ekonomisista taustoista, on mahdollisuus samaan harrastukseen ja yhdenvertaisuuteen.

Kerhoissa käyvistä lapsista ainoastaan runsas kymmenys liikkui terveytensä kannalta edes tarvittavan minimimäärän, eli 1-2 tuntia päivittäin. Tämä on hieman vähemmän kuin Suomessa tutkimusten mukaan yleensä. Jos liikkumista puolestaan ajatellaan liikunnan rasittavuuden ja keston mukaan, miltei yhdeksän kymmenestä lapsesta ei liikkunut terveytensä kannalta

tarpeeksi. Tältä osin kerhoissa käyvien lapsien terveyttä edistetään kahdesti viikossa tapahtuvalla tunnin mittaisella liikunnalla. Vastanneista vajaa puolet ei kuulunut mihinkään urheiluseuraan, joten WAU ry antaa tätäkin kautta lapsille mahdollisuuden liikkua ja pelata joukolla toivomiaan lajeja, ilman seurojen mahdollisia kuukausimaksuja. Toisaalta myös noin puolet urheiluseuroihin kuuluvista lapsista liikkuu liian vähän terveytensä kannalta, jolloin WAU ry on antamassa lisää mahdollisuuksia liikuntamäärien lisäämiseen, kuitenkin estämättä seuroissa tapahtuvaa toimintaa oman toiminnan sijoittamisella iltapäivään, ennen seuratoimintojen alkamista. Vastanneiden perheiden aikuisten liikuntamäärät sen sijaan olivat hieman valtakunnallisia korkeampia, vaikkei aikuisistakaan riittäviin liikuntamääriin päässyt määrällisesti kuin puolet ja ajallisesti yksi kolmasosa.

Ylipainoisia kerholaisia oli ainoastaan kahdeksan prosenttia, joka on selvästi alle tutkimusten keskiarvojen. Samoin aikuisten ylipainoisten määrä oli 40 %, mikä myös on alle keskiarvojen. Tämän kysymyksen vastaukset eivät kuitenkaan ole täysin valideja, sillä kysymyksessä ei ollut annettu määreitä ylipainoisuuteen. Vastaajan tuli itse määritellä ylipainoisuus. Kyselyyn vastanneista ylipainoisista lapsista vajaa puolet oli lisännyt liikunnan määrää viimeisen vuoden aikana. Aikuisista ylipainoisista liikunnan määrää oli puolestaan lisännyt yli puolet. Liikuntamäärät olivat ylipainoisilla puolestaan vähentyneet lasten osalta viidenneksellä ja aikuisista vajaalla kymmenellä prosentilla. Liikunnan määrän kasvulla lisätään päivittäistä aktiivisuutta ja siten pystytään vähentämään painoa. Nämä kaksi kysymystä eivät suoraan kerro tavoitteen mukaista ylipainoisten määrän pienentämistä, mutta esittämällä kysymys jatkossa, voidaan saada vertailukelpoisia tuloksia asiasta. Tulevaisuudessa kyselyyn voitaisiin liittää kysymys painon muutoksesta viimeisen vuoden aikana, jolloin se yhdistettynä ylipainoisten määrää ja liikunnan määrän muutosta koskeviin kysymyksiin antaa WAU ry:lle paremman kuvan tavoitteen toteutumisesta.

7.1.2 Millaisista perheistä lapset tulevat?

Kysely ei tavoittanut kerhoissa käyviä maahanmuuttajaperheitä. Vastausten perusteella kerholaisista kahdella prosentilla ovat molemmat vanhemmat maahanmuuttajia ja neljällä prosentilla toinen vanhemmista. Kun tiedossa on

kerhoissa käyvän enemmän maahanmuuttajia, ei kysely selvästi ollut heitä tavoittanut. Mahdollisesti kysely tulisi kääntää jatkossa myös englanniksi.

Vastanneista perheistä 13 % oli yksinhuoltajaperheitä. Selvästi eniten oli kahden aikuisen ja kahden lapsen sekä kahden aikuisen ja kolmen tai useamman lapsen perheitä. Kaikkiaan perheistä 13 % oli pienituloisia. Lisäksi perheistä viidennes oli saanut ansiosidonnaista viimeisten viiden vuoden aikana, eli työttömyyttä on ollut, tosin tällä hetkellä vain kahdessa prosentissa kaikki perheen aikuiset olivat työttömiä. Kahden aikuisen talouksista yhdessä kymmenestä toinen aikuisista ei ollut työelämässä.

7.1.3 Saadaanko kyselyllä sopivaa materiaalia WAU ry:n käyttöön?

Kuten ensimmäisen ja toisen tutkimustehtävän vastaukset osoittavat, käy kerhoissa osaltaan juuri niitä lapsia joita sinne halutaan. Näitä tietoja voidaan käyttää jatkossa esimerkiksi WAU ry:n hakemuksissa erilaisten tukien saamiseksi toiminnan laajentamiseen uusille paikkakunnille ja sitä kautta kerhojen mahdollistamisessa suuremmalle joukolle niitä tarvitsevia lapsia. Voidaan osoittaa, mitkä WAU ry:n tavoitteista jo toteutuvat ja mihin tavoitteista tulee panostaa niiden toteutumiseksi. Lisäksi kyselyllä saatiin tärkeää taustatietoa millaisista perheistä ja millaisista oloista lapsia kerhoihin tulee. Toisaalta kyselyllä ei saatu vahvistusta esimerkiksi maahanmuuttajien määrään kerhoissa. Lisäksi muutamaa kysymystä tulisi tarkentaa, jotta vastauksiin saataisiin lisää validiutta. Tulee huomioida myös, että WAU!-kerhot ovat kaikille avoimia, jolloin kerhoissa on myös lapsia, jotka eivät kuulu WAU ry:n kohderyhmiin. Kyseisten lasten ja heidän perheidensä vastaukset voivat siis vääristää tilastoja.

Kyselystä on mahdollisuus poimia tietoja myös paikkakunnittain. WAU ry voi jatkossa tutkia tarkemmin vastauksia ja selvittää, tarvitaanko heidän toimintaa ollenkaan joillakin paikkakunnilla ja pitäisikö joillakin paikkakunnilla toimintaa lisätä. Samalla saadaan lisätietoa millaiselle kohderyhmälle kullakin paikkakunnalla mainontaa kerhoista tulisi lisätä.

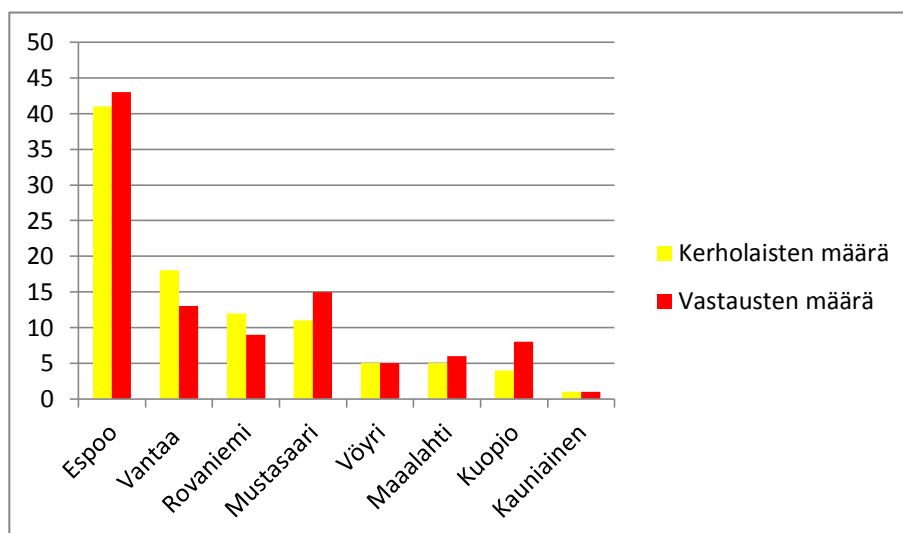
7.2 Tulosten pohdintaa

Vastausprosentti kyselyssä oli 20 ja vastauksia saatiin kaikkiaan 392. Sillä määrällä saatiin otanta 432 kerholaisen ja heidän perheidensä elintiedoista,

harrastamisesta ja terveystottumuksista. Kyselyyn vastanneista naisia oli suurin osa, 85 % vastanneista. Tämä selittyy suurelta osin jo sillä, että suurin osa WAU ry:n käyttämään Sporttis.net-järjestelmään ilmoitetuista sähköpostiosoitteista oli lasten äitien. Vastauksista neljännes tuli ruotsiksi. Kuitenkin 35 % vastanneista ilmoitti kotona käytettäväksi kielekseen ruotsin. WAU!-kerhoista kolmannes pidetään ruotsiksi, joten kysely tavoitti kerholaisista hyvin sekä suomenkielisten että ruotsinkielisten kerhojen lapset ja perheet.

Vastauksia saatiin jokaiselta paikkakunnalta, jossa WAU ry:n toimintaa on. Eniten vastauksia tuli Espoosta, jopa 43 % kaikista vastauksista. Tämä oli suoraan linjassa Espoon kerholaisten määrään kaikista kerholaisista, joka on 41 %. Yhtä paljon vastauksia suhteessa kerholaisiin tuli myös Vöyristä ja Kauniaisista. Enemmän vastauksia suhteessa kerholaisten määrään tuli Mustasaaresta, Kuopiosta ja Maalahdelta. Kerholaisten määrään nähden vähiten vastauksia tuli Rovaniemeltä ja Vantaalta. (Taulukko 16)

Taulukko 16 Vastausten ja kerholaisten määrien paikkakunnittain.



Pienituloisuuden raja Suomessa oli vuonna 2010 yhden aikuisen taloudessa 14 741 €. Tästä luvusta laskettiin pienituloisuusrajoja myös erilaisille perhekokonaisuuksille. (Tilastokeskus 2012.) Kyselyyn vastanneista perheistä 86 % oli kahden aikuisen talouksia, joissa oli vähintään yksi lapsi ja näistä talouksista vielä yhdeksän kymmenestä oli vähintään kahden lapsen talouksia. Pienituloisuuden raja kyseisille talouksille vaihteli noin 31 000 € ja 40 000 € välillä. Kyselyssä vastanneista alle 44 000 € vuodessa tienavia

perheitä oli neljännes ja alle 34 000€ tienaavia 12 %. Tässä lukemassa ovat mukana kaikki kyselyyn vastanneet. Tarkasteltaessa pelkästään kahden aikuisen ja vähintään kahden lapsen talouksia, oli heistä alle 44 000€ tienaavia 17 % ja alle 34 000€ tienaavia kahdeksan prosenttia. Pelkästään kahden aikuisen ja kahden lapsen talouksista pienituloisuuden rajan alle jäi yksi prosentti talouksista ja alle tai lähelle rajaa (24 000-34 000 tienaavia) oli kuusi prosenttia talouksista. Kolmen tai useamman lapsen ja kahden aikuisen talouksista 11 % jäi alle pienituloisuusrajan.

Yksinhuoltajaperheiden pienituloisuusrajat vaihtelivat 19 000€ ja 28 000€ välillä. Yksinhuoltajaperheitä kyselyyn vastanneista oli 13 %. Näistä alle 24 000 euroa tienaavia oli neljännes. Tarkemmin aikuisen ja yhden lapsen perheistä pienituloisia oli 11 %, aikuisen ja kahden lapsen perheistä 32 % ja aikuisen ja vähintään kolmen lapsen perheistä kolmasosa. Selvästi kyselyllä selvisi yksinhuoltajaperheiden olevan yleisemmin pienituloisia kuin kahden aikuisen perheiden.

Kaikista perheistä pienituloisia oli 13 %. Jos mukaan otetaan lähellä pienituloisuutta olevat kahden aikuisen perheet, nousee perheiden määrä jopa neljännekseen kaikista vastaajista. Pienituloisuuden lisäksi jopa viidennes perheistä oli saanut ansiosidonnaista tukea viiden viimeisen vuoden aikana. Näiden lisäksi viisi prosenttia vastaajista ei omasta mielestään tule toimeen nykyisillä tuloillaan ja juuri ja juuri toimeen tulee viidennes vastaajista. WHO:n tutkimuksen mukaan perheen koettu taloudellinen tilanne oli yhteydessä nuorten elämäntapoihin. Korkean talouden perheissä oltiin terveempiä. Terveyserot lapsuudessa ja nuoruudessa taas ennustavat ongelmia myöhemmin aikuisuudessa, mikä lisää riskiä syrjäytymiseen tulevaisuudessa. (Currie ym. 2010.)

Tulosten perusteella ainakin 13 % kyselyyn vastanneista WAU!-kerhoissa kävijöistä on taloudelliselta tilanteeltaan syrjäytymisuhan alla. Tulokseen vaikuttavista tekijöistä voidaan miettiä, onko vastaamaan päässyt suurempi joukko hyvätuloisia, kuin pienituloisia. Onko pienituloisilla esimerkiksi aikaa vastata kyselyyn samalla lailla kuin parempituloisilla esimerkiksi töissä tai onko pienituloisilla välttämättä edes mahdollisuutta käyttää internetiä?

Kun syrjäytymistä mietitään sosiaalisten suhteiden kannalta, kävi kyselyssä ilmi monia WAU ry:n toimintaa syrjäytymisen ehkäisyssä puoltavia seikkoja. Runsaalla viidellä prosentilla vastaajista oli korkeintaan yksi hyvä, tai ei yhtään hyvää kaveria. Tulos on hiukan parempi kuin LATE-tutkimuksessa (Mäki ym. 2010, 128.). Kymmenellä prosentilla lapsista ei ollut yhtään sosiaalista harrastusta ja viidenneksellä harrastuksia oli yksi. WAU!-kerho oli ainoa viikoittainen säännöllinen harrastus 12 % lapsista. Näistä kahdesta vastauksesta päätellen ilmeisesti näille kymmenelle prosentille juuri WAU!-kerhot olivat ainut sosiaalinen ohjattu tapahtuma viikossa koulun lisäksi ja samalla vastaukset ovat samansuuntaisia LATE-kyselyn kanssa. WAU ry mahdollistaa kerhotoiminnallaan näille lapsille mahdollisuuden tavata muita lapsia myös koulun ulkopuolella kannustaa heitä harrastamaan myös kerhojen ulkopuolella sekä luomaan mahdollisesti uusia sosiaalisia kontakteja, joita ei koulussa välttämättä tulisi.

Tarjotessaan seuroille mahdollisuuden tulla pitämään lajiesittelyitä, WAU ry antaa samalla vähän harrastaville lapsille mahdollisuuksia löytää uusia harrastusmahdollisuuksia. Lisäksi vastauksissa tulee huomioida WAU!-kerhojen avoimuus, eli kerhoihin saa tulla lapsia, jotka eivät kuulu kohderyhmiin. Heidän vastauksensa voivat mahdollisesti muuttaa tuloksia terveellisempään ja liikunnallisempaan suuntaan. Mutta samalla WAU ry pystyy tarjoamaan kaikille lapsille sosio-ekonomisesta taustasta huolimatta yhteisen sosiaalisen ja liikunnallisen harrastuksen.

Lapsuuden ja nuoruuden terveyserojen ollessa yksi mahdollinen syrjäytymiseen johtava tekijä, tekee WAU ry liikunnalla tärkeää työtä lasten terveyden eteen. Kyselyyn vastanneista lapsista ainoastaan 14 % pääsi terveytensä kannalta minimimäärään liikkumisessa. Huolestuttavia lukuja kyselyyn toivat noin kaksi prosenttia lapsista, jotka eivät liikkuneet yhtenäkin päivänä viikossa edes tuntia. Kun lisätään tähän hengästyttävästi edes puoli tuntia päivässä liikkuvat lapset, nousee WAU ry:n toiminnan tärkeys entisestään. Nimittäin peräti yhdeksän kymmenestä lapsesta liikkui hengästyen puoli tuntia kerrallaan korkeintaan kerran viikossa. Heistäkin runsas kolmannes liikkui kyseisellä tavalla muutaman kerran kuussa ja toinen runsas kolmannes ainoastaan muutaman kerran vuodessa.

Oman perheensä kanssa liikuntaa tai ulkoilua usean kerran viikkoon harrasti 15 % vastaajista ja viikonloppuisinkin 39 %. Melkein puolet sitä vastoin ei liikkunut ollenkaan tai ainoastaan silloin tällöin yhdessä perheensä kanssa. WAU!-kerhoissa siis käy selvästi vähän liikkuvia lapsia ja kerhot ovat heille todella tärkeä paikka saada edes hiukan liikuntaa. Tällä tavalla tarjotessaan mahdollisuuden mielekkääseen liikkumiseen pyrkii WAU ry pienentämään terveyseroja ja mahdollisesti vähentämään riskiä syrjäytymiseen tulevaisuudessa. Tästä hyvänä osoituksena lapsista yli puolet oli kasvattanut liikunnan määrää viimeisen vuoden aikana ja määrää vähentäneitä oli kuusi prosenttia.

Tietenkään ei voida osoittaa liikunnan määrän kasvun johtuneen WAU!-kerhoista, mutta ainakaan kerhoilla ei ole juuri ollut liikuntaa vähentävä vaikutus. Kerholaisista 40 % ei kuulunut mihinkään urheiluseuraan. Samalla Suomessa on noin 200 000 lasta, jotka haluaisivat kuulua johonkin urheiluseuraan, joten WAU ry tavoittaa hyvin kyseisiä lapsia. Toisaalta myös urheiluseuroihin kuuluvista lapsista puolet eivät liiku tarpeeksi, joten WAU ry antaa myös heille mahdollisuuden lisäliikuntaan.

Positiivisia asioita vastauksissa lasten terveyden kannalta olivat lasten käyttämän ruutuajan pysyminen suositusten sisällä maksimissaan kahdessa tunnissa. 85 % vastaajista käytti maksimissaan tuon kaksi tuntia ruutu-aikaa päivittäin. Luku on korkea verrattuna esim. LATE-tutkimukseen, jossa viidesluokkalaisista noin kaksi kolmannesta pysyi kahden tunnin rajoissa. Myös nukkumisessa kerholaiset täyttivät suurelta osin suosituksen 9-10 tuntia unta yössä. Peräti 93 % lapsista nukkui vähintään yhdeksän tunnin yöunia kouluviikolla ja loma-ajalla sekä viikonloppuisin määrä nousi 96 prosenttiin. Myös kahden kolmasosan liikkuminen kouluun jollain liikunnallisella tavalla voidaan laskea positiiviseksi asiaksi. Koulumatkaliikunnan lisäämiseksi WAU ry pyrkii tekemään valistustyötä.

Positiiviseksi asiaksi voidaan laskea myös lasten paino, sekä ruokailutottumukset. Kun useiden tutkimusten mukaan lapsista jo joka viides on ylipainoinen, kyselyyn vastanneiden lapsista ylipainoisia oli vain yhdeksän prosenttia. Vastauksissa tulee kuitenkin ottaa huomioon se, ettei kysymykseen ollut laitettu minkäänlaisia määräyksiä ylipainosta. Vanhempien

piti siis itse arvioida ylipainoa, eli vastaukset eivät tässä ole välttämättä valideja. Toisaalta ylipainoisista lapsista melkein puolet oli nostanut liikunnan määrää viimeisen vuoden aikana, mihin mahdollisesti voi olla vaikutusta WAU!-kerhojen saatavuudella kyseisille lapsille ja WAU ry:n valistustyöllä. Ruokailutottumuksissa kerholaiset söivät kaikki tärkeät ateriat hieman kansallisten tutkimusten tuloksia paremmin. Lapsista 98 % söi aamupalan, kun esimerkiksi LATE-tutkimuksessa tuo prosentti oli 94. Tosin täytyy ottaa huomioon kyseisen tutkimuksen tuloksista, että ne oli saatu pelkästään viidesluokkalaisilta. Tässä tutkimuksessa vastauksia oli mahdollista tulla kaikilta alakoulun luokilta.

Lounaan vanhempien mukaan söi jokainen lapsi, päivällisen 98 % ja iltapalankin 90 % lapsista. Vanhempien mielestä lapset eivät juuri napostelleetkaan ruokailujen sekä välipalojen välillä. Myös yhteisen päivällisen perheet söivät melkein joka arkipäivä, sillä 4-5 kertaa arkipäivisin yhdessä ruokaili 85 % perheistä. Ainoastaan kaksi prosenttia vastaajista ei syönyt yhteistä päivällistä juuri koskaan. Jatkossa olisi hyvä kysyä ruokailutottumusten muutoksista, jolloin voitaisiin selvittää onko WAU ry:n suorittamalla valistustyöllä mahdollisesti vaikutusta ruokailutottumuksiin.

Kerhoissa käyvien lasten vanhempien liikuntatottumuksia selvittäessä käy selväksi samansuuntaiset näkymät liikunnan määrästä kuin lapsilla. Vastaajaperheiden aikuisista alle puolet liikkui suositusten mukaisesti vähintään kolme kertaa viikossa. Jos suosituksia mietitään ajallisesti, pääsi niihin vielä pienempi joukko, eli kolmannes vastaajista. Huolestuttavasti liikkumattomia aikuisia oli kaksi prosenttia ja viisi prosenttia ei päässyt edes puoleen tuntiin liikuntaa viikossa, vaikka mukaan oli laskettu työmatka- ja hyötyliikunta. Ajallisesti kaksi kolmasosaa ei päässyt suositusten mukaisiin määriin. Kuitenkin molemmat määrät ovat melko hyvät kun niitä verrataan valtakunnallisiin tuloksiin, joissa suosituksiin pääsi vain joka kymmenes aikuinen.

Ylipainoiseksi aikuisista itsensä määritteli 40 %. Vastausten validiteetti on tässä samalla lailla melko pieni, kuten oli lasten ylipainovastauksissakin. Tutkimusten mukaan työikäisistä aikuisista ylipainoisia on miehistä kaksi kolmasosaa ja naisista puolet. Niinpä joko kerholaisten vanhemmiksi on

sattunut vähemmän ylipainoisia tai oma, sekä perheen muiden aikuisten paino on arvioitu alakanttiin. Toisaalta yli puolet ylipainoisista aikuisista oli lisännyt liikunnan määrää viimeisen vuoden aikana, johon mahdollisesti on vaikutusta WAU ry:n valistustyöllä ja liikkumiseen kannustavilla kampanjoilla.

WAU!-kerhojen ollessa avoimia kaikille, voi kerhoihin tulla lapsia myös kohderyhmien ulkopuolelta. WAU ry ei halua estää ketään liikunnasta kiinnostunutta tulemasta kerhoihin. Toisaalta liikunnallisesti aktiiviset lapset voivat joissain tapauksissa vähentää kohderyhmiin kuuluvien lasten tulemista kerhoihin. Siksi tulee miettiä yleisesti vastausten kannalta, miten näiden ei kohderyhmiin kuuluvien, esimerkiksi paljon liikkuvien lasten ja heidän vanhempiansa vastaukset vaikuttavat tässä kyselyssä. Monien tutkimusten mukaan, joita toin esiin teoriaosiossa, hyvätuloisten perheiden elämäntavat ovat terveellisempiä niin ruokailutottumusten, liikunnan kuin sosiaalisen elämän kannalta kuin pienituloisten.

Vastaajaperheistä reilu viidennes tienasi yli 84 000 euroa vuodessa ja liki kolmannes tienasi vuodessa yli 74 000 euroa. Vastaavasti pienituloisia oli 13 prosenttia vastanneista. Tämä jakauma voi mahdollisesti vaikuttaa vastausten jakautumiseen. Jos oletetaan hyvätuloisten vastausten olevan aina kärkipäässä tuloksissa ja tuloksista poistettaisiin ylin kolmannes, muuttuisivat tulokset vielä enemmän kohti WAU ry:n kohderyhmiä. Tällöin tulosten analysointi ei kuitenkaan olisi enää validia, vaan perustuisi olettamuksiin. Toisaalta voidaan miettiä myös, tavoittiko kysely kaikkia matalan tulotason perheitä? Onko heillä esimerkiksi aikaa vastata kyselyyn yhtä paljon kuin parempituloisilla? Onko vastaamiseen mahdollisuutta töissä tai onko kaikilla edes mahdollisuutta päästä internetiin vastaamaan kyselyyn?

7.3 Tutkimuksen käyttö jatkossa ja kehittämissuhteita

Tulosten perusteella kerhotoiminta tavoittaa jo nyt kohderyhmäläisiä. Jatkossa WAU ry:n pitää miettiä, tyydytäänkö tähän vai pyritäänkö mahdollisesti tehostamaan juuri kohderyhmäläisten saantia kerhoihin, mahdollisesti jopa muiden kerhoissa käyvien lasten kustannuksella. Mikäli halutaan keskittyä kohderyhmiin kuuluviin lapsiin, tulisi mahdollisesti useammasta kerhosta tehdä kutsukerhoja. WAU!-kerhoista osa on jo nyt kutsukerhoja, joihin ei pääse kuin oppilashuoltoryhmän tai

kouluterveydenhoitajan ”läheteellä”. Tehostamalla tätä yhteistyötä saattaa kerholaisten kokonaismäärä laskea, mutta samalla saadaan kerhoihin ennen kaikkea ne, joille WAU ry:n toiminta olisi erityisen tärkeää.

Tulosten perusteella esimerkiksi ylipainoisia käy kerhoissa vähän, mutta selvittämisen arvoista voisi olla saataisiinko heitä enemmän mukaan yhteistyöllä oppilashuoltoryhmän ja kouluterveydenhoitajan kanssa. Jos toimintaa lähdetään viemään suljettuun suuntaan, tulee selvittää kuinka toiminnan tukijat ja rahoittajat siihen suhtautuvat. Pystytäänkö saamaan nykyisenkaltaista kerhotoiminnan tukea, tai miten koulut itsessään suhtautuvat jos kerhot eivät olekaan kaikille suunnattuja. WAU ry:n tulisi miettiä tällöin, olisiko toiminta enemmän terveys- ja sosiaalityötä liikunnan varjolla, vai nykyisenkaltaista liikunnallista toimintaa, jossa tuodaan vahvasti esiin terveydellisiä ja sosiaalisia asioita. Toiminnoille ja tavoitteille tulisi löytää oikeanlainen tasapaino kaikkien edellä mainittujen näkökulmien pohjalta.

Lisäksi on pohdittava, olisiko mahdollista teettää koulun kautta vanhemmille tämä kysely ennen lasten tuleamista kerhoihin, jolloin löydettäisiin jo valmiiksi ne lapset, jotka toimintaa todella tarvitsevat. Mahdollisesti myös yhteistyö kuntien ja kaupunkien sosiaaliviranomaisten kanssa auttaisi löytämään kerhoihin lisää syrjäytymisuhan alla olevia lapsia.

Tutkimuksen avulla voidaan jatkossa seurata ja tutkia kerhopaikkakunnittain, missä kerhoille todella on kysyntää. Teettämällä tutkimus esimerkiksi alkukevästä, voidaan tuloksien avulla osoittaa kunnille ja kouluille, tarvitaanko WAU!-kerhoja kunnassa lisää vai pitäisikö toimintaa kokeilla uudella paikkakunnalla.

Jatkossa, vuosittain kyselyä toteuttamalla voidaan saada arvokasta lisämateriaalia WAU ry:n käyttöön. Kun vastauksia saadaan usealta vuodelta, voidaan analysoida helposti, mitkä WAU ry:n kohderyhmät kerhotoiminta tavoittaa ja mihin kohderyhmiin tulisi panostaa. Samoin saadaan mahdollista näyttöä yhdistyksen päämäärien toteutumisesta tai toteutumattomuudesta. Näihin asioihin vastauksia antavia kysymyksiä olivat ennen kaikkea perheiden tuloihin ja perheen kokoihin liittyvät kysymykset, joilla selvisi pienituloisuus. Vähän liikkuvien lapsien ja vailla sosiaalisia

harrastuksia olevien lapsien selvittämisessä lasten sosiaalisten harrastusten määrää ja lasten liikunnan kokonaismäärää kysyvät kysymykset.

Kyselyä tulisi hiukan muokata, jotta sillä saadaan paremmin tietoa juuri halutuista asioista. Esimerkiksi tuloja kysyttäessä kannattaisi tulojen vaihtoehdot muokata yhtenäisimmiksi pienituloisuuden rajojen mukaan. Näin voitaisiin helpommin nähdä pienituloisten perheiden määrät. Muokkausta vaatii myös kysymys kotona käytettävästä kielestä. Vastauksiin pitää laittaa mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Asumismuotokysymystä ei välttämättä tarvita ollenkaan. Lasten harrastamista koskeviin kysymyksiin tulee tehdä tarkemmat ohjeet, mitä lasketaan mukaan, esim. koululiikunta, WAU!-kerhot yms. Lisäksi ylipainoa koskevaan kysymykseen tulee laittaa ohjeet ylipainon määrittelystä. Lisäkysymykseksi laittaisin kysymyksen painon muutoksesta viimeisen vuoden aikana ja tuota pitäisi kysyä sekä vastaajalta että kerhossa olevalta lapselta. Vastausvaihtoehtoina voisi olla esimerkiksi lihonut reilusti (yli 5 kiloa), lihonut hieman, ei muutosta, laihtunut hieman (alle 5 kiloa) ja laihtunut yli viisi kiloa. Kysymyksessä tulisi ottaa myös huomioon lapsilla pituuden muutos. Lisäksi tulisi miettiä, millä lailla kysely tavoittaisi paremmin kerhoissa olevat maahanmuuttajalapset ja heidän perheet.

LÄHTEET

- Cole, T. – Bellizzi, M. – Flegal, K. – Dietz, W. Establishing a standard definition for child Survey overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320: 1240–1243. Luettu <http://www.bmj.com/content/320/7244/1240.pdf%2Bhtml>.
- Currie, C. – Zanotti, c. – Morgan, A. – Currie D. – de Looze, M. – Roberts, C. – Samdal, O. – Smith, O. – Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6)
- Ferrera, L. 2005. Body mass index: new research. 2005: 168.
- Haglund, B. – Huupponen, T. – Ventola, A-L. – Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9. painos. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. – 16. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Husu, P. – Paronen, O. – Suni, J. – Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus – ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. OKM.
- Koskinen, S. – Lundqvist, A. – Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. THL Raportti 68/2012.
- Käypä hoito suositus. Lasten lihavuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 1.8.2005. Luettavissa <http://www.kaypahoito.fi/>. Luettu 12.3.2013.
- Lagström, H. – Hakanen, M. – Niinikoski, H. – Viikari, J. - Rönnemaa, T. – Saarinen, M. – Pahkala, K. – Simell, O. 2008. Growth patterns and obesity development in overweight or normal weight 13-year-old adolescents .The STRIP study. *Pediatrics* 2008;122: 876–83.
- Luopa, P. – Pietikäinen, M. – Jokela, J. Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakesin raportteja 23/2008.
- Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2012. Käypä hoito suositus: Aikuisten lihavuus. 2002;18(10): 1076–1088.
- Mäki, P. – Hakulinen-Viitanen, T. – Kaikkonen, R. – Koponen, P. – Ovaskainen, M-L. – Sippola, R. – Virtanen, S. - Laatikainen, T. 2010. Lasten Terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti 2/2010. THL.

- Mäkinen, P. 2012. Kypsyysnäyte ammattikorkeakoulussa. Alakouluikäisten lasten osallistuminen WAU!-sporttiskerhoihin. Opinnäytetyö. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu: Liikunnan – ja vapaa-ajan koulutusohjelma.
- Männistö, S. – Laatikainen, T. – Vartiainen, E. 2012 Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Tutkimuksesta tiiviisti 4/2012.
- Nuori Suomi ry. – VALO ry. 2013. Ideaopas matalan kynnyksen kerhotoimintaan. Osoitteessa http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot_PDF/Matalan_kynnyksen_ideaopas_2013.pdf. 11.3.2013
- Nuorisotakuu 2013. Luettavissa <http://www.nuorisotakuu.fi>. Luettu 14.3.2013.
- Opetus – ja kulttuuriministeriö - Nuori Suomi ry. - Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18- vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari OY; 2008.
- Opetus – ja kulttuuriministeriö. 2013. Seuroissa harrastavien määrät. Osoitteessa: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Avustukset_seuratoiminnan_kehittamiseen.html?lang=fi. Luettu 18.3.2013.
- Owen, N. – Healy, G. – Matthews, C. – Dunstan, D. Too much sitting: The population health science of sedentary behaviour. *Exerc Sport Sci Rev* 2010;38:105-113
- Paananen, R. 2012. Syrjäytymisen juurilla. Esitelmä kouluterveyspäivillä Espoossa 18. – 19.9.2012.
- Paavonen, E. – Stenberg, T. – Nieminen-Von Wendt, T. – Von Wendt, L. – Almqvist, F. – Aronen, E. Aiheuttaako lasten univaje psyykkisiä häiriöitä? *Suomen Lääkärilehti* 2008;63:1393–1398.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmiä voidaan ehkäistä ennalta. *Lääkärilehti* 2009;64:35–41.
- Sateenkaariperheet. 2013. Sateenkaariperheen määritelmä. Osoitteessa: http://www.sateenkaariperheet.fi/?menu0_pos=Yhdistys&item=244. Luettu 16.3.2013.
- Sipilä, J. 1982. Nuorten poikkeava käyttäytyminen ja yhteisön rakenne: Lasten sosiaaliset ongelmat alueellisessa rakenteessa II. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen tutkimuksia. A, 0359-3614; 1 Jyväskylän yliopisto.
- Sippola, J. 2013. Lasten harrastukset usein liian kalliita vanhemmille. Osoitteessa <http://www.hs.fi/urheilu/Lasten+harrastukset+usein+liian+kalliita+>

vanhemmille/a1360039002274?jako=7465d4684675ac66ff3438e585246ce4&ref=fb-share. 6.2.2013

Sivistyssanakirja 2013. Ydinperheen määritelmä. Osoitteessa:
<http://suomisanakirja.fi/perhe>. Luettu 16.3.2013.

SLU. – Suomen kuntoliikuntaliitto. – Nuori Suomi ry. – Suomen Olympiakomitea. – Helsingin kaupunki. – OKM. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. SLU.

Stenroos, L. (toim.) 2013. Lihavalle lapselle luvassa vuosia lyhyempi elämä. Yle uutiset. Kotimaa. Osoitteessa:
http://yle.fi/uutiset/lihavalle_lapselle_luvassa_vuosia_lyhyempi_elama/6500093. 18.2.2013.

Suomi, D. 2010. Kypsyysnäyte ammattikorkeakoulussa. Vanhempien, ohjaajien ja lasten mielipiteet liikuntakerhotoiminnasta Espoon kouluissa. Opinnäytetyö. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu: Liikunnan – ja vapaa-ajan koulutusohjelma.

Tilastokeskus 2013. Vähävaraisuuden rajat. Osoitteessa:
http://www.stat.fi/til/tjt/2010/02/tjt_2010_02_2012-01-25_tau_001_fi.html. Luettu 16.3.2013.

UKK Instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. Osoitteessa
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu 13.3.2013.

Urbaani sanakirja. 2013. Uusioperheen määritelmä. Osoitteessa:
<http://urbanisanakirja.com/word/uusioperhe/>. Luettu 16.3.2013.

Vapaavuori, J. 2012. Vieraskynä. Liikkumattomuus tulee liian kalliiksi. osoitteessa
<http://www.hs.fi/paakirjoitukset/Liikkumattomuus+tulee+liian+kalliiksi/a1354685646211?jako=b768a36e19984b523a4fbd264941e9e7&ref=fb-share>. 6.12.2012

WAU ry. 2013. Luettavissa <http://www.wau-ry.net> . Luettu 10.3.2013.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa –määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liite

WAU! - kysely perheille

Hei. Tällä kyselyllä WAU ry haluaa kartoittaa kerhoissa käyvien perheiden liikunta - ja terveystottumuksia. Vastauksia käytetään toimintamme vaikuttavuuden arviointiin ja toiminnan kehittämiseen. Kyselyyn vastaamalla ja lopussa yhteystiedot jättämällä osallistut kahden viidenkymmenen (50) euron arvoisen lahjakortin arvontaan. Lahjakortit ovat urheiluliikkeeseen. Muuten vastaaminen on täysin nimetöntä. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 10 - 15 minuuttia.

Taustatiedot

Tässä osiossa kysytään vastaajien taustatietoja.

Vastaajan sukupuoli

- Nainen
- Mies

Paikkakunta

- Espoo
- Kauniainen
- Kuopio
- Maalahti
- Mustasaari
- Rovaniemi
- Vantaa
- Vöyri

Perheeseen kuuluu

- Kaksi aikuista ja yksi lapsi
- Kaksi aikuista ja kaksi lasta
- Kaksi aikuista ja kolme lasta tai enemmän
- Yksi aikuinen ja yksi lapsi
- Yksi aikuinen ja kaksi lasta
- Yksi aikuinen ja kolme lasta tai enemmän

Perheestänne WAU! - kerhoissa on mukana

- 1 lapsi
- 2 lasta
- 3 lasta
- 4 lasta tai enemmän

Millä kielellä tai kielillä perheessänne kommunikoidaan?

- Suomi
- Ruotsi
- Englanti
- Venäjä
- Saksa
- Ranska
- Joku muu

Perheenne aikuiset ovat taustaltaan

- Molemmat ovat suomalaisia
- Toinen aikuisista suomalainen ja toinen maahanmuuttaja
- Molemmat aikuiset maahanmuuttajia

Montako henkilöä perheestänne käy ansiotyössä?

- Ei yhtään
- 1
- 2
- Enemmän

Perheenne yhteenlasketut ansiotulot vuodessa ovat noin

- Alle 24 000 €
- 24 000 - 34 000 €
- 34 000 - 44 000 €
- 44 000 - 54 000 €
- 54 000 - 64 000 €
- 64 000 - 74 000 €
- 74 000 - 84 000 €
- Yli 84 000 €

Onko perheestänne joku saanut ansiosidonnaista tukea viimeisen viiden vuoden aikana?

- Kyllä, 1 henkilö
- Kyllä, 2 henkilöä
- Ei ole saanut

Miten koette tulojenne riittävän päivittäiseen toimeentuloon?

- Tulemme toimeen erittäin hyvin
- Tulemme toimeen hyvin
- Tulomme riittävät juuri ja juuri
- Tulomme eivät riitä

Asumismuotonne?

- Omakotitalo
- Paritalo
- Rivitalo
- Kerrostalo

Millaisessa parisuhteessa tällä hetkellä elätte?

- Avioliitto
- Avoliitto
- Yksinhuoltaja

Mikä seuraavista kuvaa perhettänne parhaiten?

- Ydinperhe
- Uusioperhe
- Sateenkaariperhe

Harrastaminen

Tässä osiossa kysytään perheen harrastamisesta. Lapsiin liittyvissä kysymyksissä vastatkaa sen lapsen osalta, joka käy WAU!-kerhossa. Jos perheestä käy kerhossa useampi lapsi, toivomme vastaamaan jokaisen osalta kyselyyn erikseen.

Mitä seuraavista liikuntamuodoista ja palveluista perheenne aikuinen/aikuiset ovat harrastaneet aktiivisesti (viikoittainen harrastus) ja harrastavat aktiivisesti tällä hetkellä? Aikuinen 1

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Kilpaurheilua
- Harrasteurheilua (esim. seurojen harrastejoukkueet, höntsä - ja kaveriryhmät yms.)
- Kaupungin tai kunnan liikuntapalveluita
- Yksityisiä liikuntapalveluita (esim. kuntokeskukset, kuntosalit)
- Hyötyliikuntaa

Mitä seuraavista liikuntamuodoista ja palveluista perheenne aikuinen/aikuiset ovat harrastaneet aktiivisesti (viikoittainen harrastus) ja harrastavat aktiivisesti tällä hetkellä? Aikuinen 2

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Kilpaurheilua
- Harrasteurheilua (esim. seurojen harrastejoukkueet, höntsä - ja kaveriryhmät yms.)
- Kaupungin tai kunnan liikuntapalveluita
- Yksityisiä liikuntapalveluita (esim. kuntokeskukset, kuntosalit)
- Hyötyliikuntaa

Kuinka usein perheenne aikuinen/aikuiset harrastavat liikuntaa tällä hetkellä?

Aikuinen 1

Vähintään 30 minuuttia hengästyttävää liikuntaa kerrallaan.

- Päivittäin
- Kolme kertaa viikossa tai useammin
- 1 - 2 kertaa viikossa
- Harvemmin
- Ei ollenkaan

Kuinka usein perheenne aikuinen/aikuiset harrastavat liikuntaa tällä hetkellä?

Aikuinen 2

Vähintään 30 minuuttia hengästyttävää liikuntaa kerrallaan.

- Päivittäin
- Kolme kertaa viikossa tai useammin
- 1 - 2 kertaa viikossa
- Harvemmin
- Ei ollenkaan

Paljonko perheenne aikuinen / aikuiset harrastavat liikuntaa viikossa? Laske mukaan myös työmatkaliikunta ja hyötyliikunta. Aikuinen 1

Aikuisen liikuntasuositus on kestävyysliikunnan osalta 2 h 30 min reipasta liikuntaa tai 1 h 15 min rasittavaa liikuntaa ja lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista.

- Puoli tuntia tai vähemmän
- Tunti tai vähemmän
- Kaksi tuntia tai vähemmän
- Kolme tuntia tai vähemmän
- Yli kolme tuntia

Paljonko perheenne aikuinen / aikuiset harrastavat liikuntaa viikossa? Laske mukaan myös työmatkaliikunta ja hyötyliikunta. Aikuinen 2

Aikuisen liikuntasuositus on kestävyysliikunnan osalta 2 h 30 min reipasta liikuntaa tai 1 h 15 min rasittavaa liikuntaa ja lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista.

- Puoli tuntia tai vähemmän
- Tunti tai vähemmän
- Kaksi tuntia tai vähemmän
- Kolme tuntia tai vähemmän
- Yli kolme tuntia

Mitä liikuntamuotoja perheenne aikuinen / aikuiset harrastavat aktiivisesti (viikoittain) viimeisen vuoden aikana?

- Hyötyliikunta (raskaat kotityöt, työmatkaliikunta)
- Kuntosali
- Ryhmäliikunta
- Juokseminen
- Kävely tai sauvakävely
- Hiihtäminen
- Pallopelit
- Uinti
- Golf
- Tanssi
- Muu:

Kuinka usein perheenne harrastaa liikunnallista aktiviteettia tai ulkoilua yhdessä?

- Usean kerran viikossa
- Yleensä viikonloppuisin
- Silloin tällöin
- Ei ollenkaan

Onko perheenne aikuisen/aikuisten liikunnan määrä muuttunut viimeisen vuoden aikana?

- Kyllä, lisääntynyt.
- Kyllä, vähentynyt
- Ei ole muuttunut.

Kuinka monta viikoittaista sosiaalista harrastusta, jossa lapsenne fyysisesti tapaa muita lapsia, lapsellanne on?

WAU:n toimintaa ei lasketa mukaan.

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Kolme tai enemmän

Osallistuuko lapsenne säännöllisesti jonkin urheiluseuran toimintaan?

- Kyllä
- Ei

Kuinka monta kertaa viikossa lapsellanne on jokin säännöllinen ohjattu harrastus, jos WAU ry:n toimintaa ei lasketa mukaan?

Kaikki harrastukset mukaan lukien. Soittaminen, partio, yms.

- Ei muita harrastuksia
- Kerran viikossa
- Kaksi kertaa viikossa
- Kolme kertaa viikossa tai useammin

Kuinka monena päivänä lapsenne harrastaa liikuntaa yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä tavallisen viikon aikana?

Laske mukaan kaikki liikunta, koulumatkat, WAU!-kerho yms.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Kuinka usein lapsenne harrastaa vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että hän ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee?

Laske mukaan kaikki muu liikunta, lukuun ottamatta koululiikuntaa.

- Päivittäin
- 4 - 6 kertaa viikossa
- 2 - 3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- Muutaman kerran vuodessa

Onko lapsenne liikunnan määrä muuttunut viimeisen vuoden aikana?

- Kyllä, lisääntynyt huomattavasti
- Kyllä, lisääntynyt vähän
- Kyllä, vähentynyt
- Ei muutosta

Yleinen kysymysosio

Tässä kysymysosiossa kysytään perheen terveyteen, ruokailutottumuksiin ja päivärytmiin liittyvistä asioista.

Onko perheessänne henkilöitä, jotka ovat ylipainoisia?

- Kyllä, aikuinen tai aikuisia
- Kyllä, lapsi tai lapsia
- Ei ole

Tupakoidaanko perheessänne?

- Kyllä
- Ei

Miten arvioisitte lapsenne terveydentilaa?

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Kohtalainen
- Melko huono
- Huono

Mitä seuraavista aterioista lapsenne syö tavallisesti päivässä?

- Aamupala
- Aamupäivän välipala
- Lounas
- Iltapäivän välipala
- Päivällinen
- Illan välipala
- Iltapala
- Muuta syötävää aterioiden välillä

Kuinka usein perheenne syö yhteisen aterian arki-iltoina?

Yhteinen ateria tarkoittaa, että vähintään toinen vanhemmista syö lapsen tai lasten kanssa yhtä aikaa.

- Ei juuri koskaan
- Kerran viikossa
- Kaksi tai kolme kertaa viikossa
- Neljä tai viisi kertaa viikossa

Kuinka lapsenne yleensä liikkuu koulumatkat?

- Autokyydillä
- Bussilla
- Kävelen, polkupyörällä yms.

Kuinka monta erittäin hyvää kaveria lapsellanne on?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4 tai enemmän

Kuinka monta tuntia lapsenne keskimäärin nukkuu yössä kouluviikolla?

Kuinka monta tuntia lapsenne keskimäärin nukkuu yössä viikonloppuisin ja loma-aikoina?

Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti katsoo televisiota, videoita, dvd:tä tai käyttää aikaa tietokoneen tai pelikonsolin ääressä?

Kiitos vastauksestanne!

Voitte jättää yhteystietonne, mikäli haluatte osallistua kahden viidenkymmenen (50) euron arvoisen urheiluliikkeen lahjakortin arvontaan.

WAU ry kiittää kaikkia vastanneita!

Yhteystietosi

Nimi

Osoite

Sähköposti

Puhelinnumero