

Suvi Heinikkala

9.- LUOKKALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET, LIIKUNTAAN
LIITTYVÄ TIETÄMYS JA TIEDONSAANTI

Hoitotyön koulutusohjelma

2014

9.- LUOKKALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET, LIIKUNTAAN LIITTYVÄ TIETÄMYS JA TIEDONSAANTI

Heinikkala Suvi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2014
Ohjaaja: Lahtinen Elina
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 3

Asiasanat: liikunta, nuoret, liikuntatottumukset, kouluterveydenhuolto, liikuntaan liittyvä tieto, liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Varpeen koulun yhdeksännen luokan oppilaiden liikuntatottumuksia, liikuntatietoutta sekä liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa koulun henkilökunnalle, jotta se voi tarvittaessa kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia sekä näin vähentää mahdollista liikkumattomuutta.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Laitilan Varpeen koulun yhdeksäsluokkalaiset (N=115). Aineistonkeruu suoritettiin kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi 66 oppilasta. Vastausprosentti oli 57 %. Tutkimustulosten mukaan suurin osa nuorista liikkui liikuntasuosituksen mukaan yli tunnin päivässä ja heidän asenteensa koululiikuntaa kohtaan oli positiivinen. Kuitenkin vain vajaa neljännes kertoi harrastavansa liikuntaa päivittäin, joten liikuntasuosituksen ei voida katsoa täysin toteutuneen. Suosituimmiksi liikuntamuodoiksi vapaa-ajalla osoittautuivat pyöräily, kävely/retkeily, kuntosali ja pallopelit. Lähes puolet vastaajista kertoi harrastavansa säännöllisesti jotain ohjattua liikuntaa.

Oppilaista suurimmalla osalla oli hyvä liikuntatietous. Eniten vääriä vastauksia tuli kysymykseen, kuinka kauan arkiliikuntaa tulisi harrastaa päivittäin. Eniten tietoa liikunnasta oppilaat olivat saaneet opettajalta ja vanhemmilta. Mieluiten oppilaat halusivat saada tietoa valmentajalta. Liikuntaan liittyvistä asioista parhaiten oppilaat olivat saaneet tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle. Vähiten tietoa vastanneet olivat saaneet liikuntasuosituksista. Tutkimustulosten mukaan eniten tietoa liikuntaan liittyen oppilaat olivat saaneet videoina/TV:stä sekä Internetistä. Oppilaat kokivat myös haluavansa tietoa mieluiten Internetistä sekä videoina/TV:stä. Kaikista vastanneista vajaa viidennes koki tarvitsevansa lisää tietoa liikunnasta.

Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää syitä nuorten liikunnan harrastamiseen sekä liikkumattomuuteen. Tätä kautta kouluissa pystyttäisiin mahdollisesti puuttumaan nuorten liikkumattomuuteen paremmin. Mielenkiintoista olisi myös tietää lisää, mitä nuoret tietävät liikunnan vaikutuksesta psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, sekä heidän omia kokemuksiaan aiheesta. Jatkossa olisi myös tärkeää tutkia terveydenhoitajan roolia liikuntakasvatuksessa, koska tämän tutkimuksen mukaan nuoret saavat vähän tietoa terveydenhoitajalta liikuntaan liittyvistä asioista.

9TH GRADERS' PHYSICAL ACTIVITY HABITS, KNOWLEDGE AND INFORMATION ACQUISITION

Suvi Heinikkala
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
March 2014
Supervisor: Lahtinen Elina
Number of pages: 33
Appendices: 3

Keywords: physical activity, students, habits of physical activity, student health care, knowledge of physical activity, information acquisition regarding physical activity

The purpose of the study was to examine Varppée lower secondary school's 9th graders' physical activity habits and knowledge, as well as their information acquisition regarding physical activity. The aim of the study was also to gather information for the school on its' students' physical exercise habits.

The study was carried out quantitatively. The study group (n=115) were the 9th graders of Varppée lower secondary school. The data were collected by using a questionnaire. 66 students filled the questionnaire, response percentage being over 61. According to the results, the majority of the respondents exercised over an hour a day and their attitudes toward physical education were positive. However, less than 25 % of the respondents told that they were physically active daily. Thus, physical activity recommendations were not completely fulfilled. The most popular sports among the respondents were cycling, walking, going to the gym and ball games. Almost half of the respondents told that they regularly attended some form of organized physical activity.

The majority of students had good knowledge of physical activity. The most wrong answers were given to the question on how much time should be spent on everyday activities. According to the results, the respondents had mainly acquired information concerning physical activity from their teacher and parents. The results also showed that the students preferred to get information on physical activity from their trainer. As for the information that the respondents had received, the results indicated that they had got most information on the importance of physical exercise for their health. The least information had been received on physical activity recommendations. The respondents had got most of the information from TV, videos, and the internet. The students also reported that they would prefer to get information from the internet and TV. 25 % of the respondents thought that they needed more information on physical activity.

In the future, it would be interesting to study the reasons why young people are or are not involved in physical exercise. This way schools could better deal with youngsters not being physically active. It would also be interesting to find out what teenagers know about the influence of physical activity on mental and social health and their own experiences on the topic. In the future, it would also be important to study the

role of school nurses in health education, as my study showed that students get too little information from the school nurse on physical activity related issues.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORET JA LIIKUNTA	6
2.1	Nuorten liikuntasuosituksset	8
2.2	Liikunnan vaikutus nuoren terveydelle.....	9
2.2.1	Liikunnan fyysinen vaikutus	10
2.2.2	Liikunnan psyykinen vaikutus	11
2.2.3	Liikunnan sosiaalinen vaikutus	11
2.3	Koulun liikuntakasvatus	12
2.4	Kouluterveydenhuolto	13
2.5	Koti liikuntakasvattajana	13
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	14
4	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	14
4.1	Kyselylomakkeen laadinta	15
4.2	Tutkimusaineiston keruu.....	16
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi	17
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	18
5.1	Liikuntatottumukset	18
5.2	Liikuntatietous	22
5.3	Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti	23
6	POHDINTA.....	27
6.1	Tulosten tarkastelu	28
6.2	Tutkimuksen eettisyys	31
6.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
6.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	33
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunta on nuorelle hyvin tärkeää, koska se lisää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Liikkumattomuus sen sijaan lisää lihavuutta, ylipainoa sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Joka toisen lapsen tai nuoren arvioidaan liikkuvan terveytensä kannalta liian vähän. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2012.) Nuorena harrastettu liikunta edistää hyvää terveyttä myös aikuisena. Nuoresta tulee todennäköisesti myös liikkuva aikuinen, jos hän nuorena harrastaa liikuntaa. (Suomen sydänliitto ry:n www-sivut 2012.)

Opinnäytetyön aihe on yläasteikäisten liikuntatottumukset. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Laitilan Varpeen koulun kanssa. Tarkoituksena on selvittää Varpeen koulun yhdeksännen luokan oppilaiden liikuntatottumuksia, liikuntatietoutta sekä tiedonsaantia liikuntaan liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa koulun henkilökunnalle, jotta se voi tarvittaessa kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia sekä näin vähentää mahdollista liikkumattomuutta.

Aihevalintaan vaikutti tieto liikunnan tärkeydestä nuorelle. Valintaan vaikutti myös opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus liikuntaa kohtaan sekä uskomus siitä, että lapsena ja nuorena harrastettu liikunta jatkuu myös aikuisena. Yläkouluikäisistä kohteeksi valittiin juuri yhdeksännen luokan oppilaat, koska heiltä on mahdollisuus kysyä liikuntatottumusten muutoksista yläkoulun aikana. Liikkumattomuuden paraneminen olisi iso asia myös terveydenhuollolle, koska liikkumattomuus lisää paljon sairauksia, mikä taas kuormittaa terveydenhuoltoa ja lisää kustannuksia (Vasankari n.d).

2 NUORET JA LIIKUNTA

Liikunnalla tarkoitetaan tahdonalaista hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa (Turun amk:n www-sivut). Liikunta on keino ylläpitää ja edistää terveyttä. Puhutaan terveysliikunnasta, kun se tuottaa harrastajalleen terveyttä ja siihen liittyvät terveydelliset vaarat ovat vähäisiä. Terveysliikunnalle ominaista on liikunnan säännöllisyys, jatkuvuus ja vähintään kohtalainen kuormittavuus. (Opetushallitus 2010; Terveyskirjasto 2014.) Liikunta voi olla arkiliikuntaa eli niin sanottua hyötyliikuntaa. Se toteutuu päivittäisiä toimintoja suorittaessa, esimerkiksi koulumatkan kävelyssä. Kuntoliikunnalla tarkoitetaan järjestelmällisesti harrastettu liikuntaa, jonka tavoitteena on ylläpitää tai parantaa fyysisen kunnon osa-alueita. Liikuntaharjoittelu on myös järjestelmällisesti toteutuvaa liikuntaa. Sillä pyritään ennalta määriteltyihin tavoitteisiin tai tiettyihin terveysvaikutuksiin. Tällaisesta esimerkkinä on kestävyys- tai lihasvoimaharjoittelu. (Terveyskirjasto 2014.)

Nuorten liikuntatottumuksista on tehty useita tutkimuksia niin kansallisesti kuin pienemmilläkin alueilla. Vuonna 2009–2010 3-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten (=5505) liikuntatottumuksia tutkittiin kansallisessa Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämässä liikuntatutkimuksessa. Tulosten mukaan 3-18 – vuotiaista (n=5505) urheilua tai liikuntaa harrasti 92 %, eli vain 8 % ei harrastanut urheilua tai liikuntaa lainkaan. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret harrastivat tuolloin urheilua ja liikuntaa paljon useammin kuin 15 vuotta aikaisemmin. Samaan aikaan kuitenkin lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonompikuntoisia kuin ennen. Tämän ajatellaan selittyvän sillä, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, eikä tiettyjen urheilulajien harrastamisen yleistymisen pysty tätä paikkaamaan. (Suomen liikunta ja urheilu, SLU www-sivut 2012)

Tillin ja Arolan (2011, 5, 24–25) tekemässä opinnäytetyössä tutkittiin yhdeksäsluokkalaisten (n=43) liikuntatottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä kyselylomakkeita käyttäen. Tutkimustulosten mukaan 34,9 % nuorista harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa ja vain 11,6 % viisi kertaa tai enemmän viikossa. Liikuntaa suositellun 1-2 tun-

tia kerrallaan harrasti 53,5 %. Tulosten mukaan siis nuoret harrastivat liikuntaa liian vähän.

Mykrän (2010, 18–19) tutkimuksessa selvitettiin Uudenkaupungin Viikaisten koulun 7.-luokkalaisten (n=131) oppilaiden liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia kyselylomakkeiden avulla. Tutkimustuloksista selviää, että nuoret liikkuvat keskimäärin enemmän kuin puoli tuntia päivässä. Perheensä kanssa liikkuvia oli hyvin harva.

Kartanon ja Laakeriston (2011, 32–36) opinnäytetyön tutkimustuloksista selviää, että Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisista (n=289) lähes puolet liikkui päivittäin. Suurin osa heistä liikkui yksi-kaksi tuntia päivässä. Suosituimpia vapaa-ajan liikuntamuotoja nuorilla oli kävely/retkeily, pyöräily, uinti ja joukkuepelit.

Laukkasen ja Vatkan (2013, 2) opinnäytetyön aiheena oli kahdeksaluokkalaisten liikuntatottumukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti. Kohderyhmänä tutkimuksessa oli Rauman lyseon kahdeksaluokkalaisten (n=106), joilta aineisto kerättiin kyselylomakkeilla. Tutkimustulosten mukaan vastaajat kokivat fyysisen kuntosuorituksensa hyväksi. Suurin osa heistä liikkui keskimäärin yli tunnista kahteen tuntiin tai enemmän päivässä, eli pääosin nuoret liikkuvat liikuntasuosittelun mukaan. Suosituimpia liikuntamuotoja vapaa-ajalle olivat pyöräily, lenkkeily ja liikunnallinen pelailu. Suurin osa vastanneista koki koululiikunnan määrän riittäväksi.

Myllyniemi ja Berg (2013, 9, 59, 62, 65–66) ovat tehneet nuorten vapaa-aikatutkimuksen yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, Nuorisotutkimusseuran, valtion nuorisosiain neuvottelukunnan ja valtion liikuntaneuvoston kanssa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Suomessa asuvat 7-29-vuotiaat lapset ja nuoret. Tiedonkeruu toteutettiin 7-9-vuotiaille (n=157) henkilökohtaisin haastatteluin ja 10–29-vuotiaille (n=1048) puhelimitse. Kaikista vastanneista 86 % kertoi harrastavansa jotain liikuntaa. Vastaajista 14 % kertoi harrastavansa päivittäin vähintään puoli tuntia jotain hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa. Suosituimmiksi liikuntamuodoiksi osoittautuivat lenkkeily, kuntosali, pyöräily ja kävely. Näiden jälkeen suosituimpia olivat joukkuelajit, jalkapallo ja salibandy, joiden jälkeen tulivat uinti ja hiihto.

Yhteenvetona aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että suomalaiset nuoret liikkuvat hyvin vaihtelevasti. Suurin osa liikkuu liikuntasuosituksen mukaan, mutta parannettavaa olisi, jotta voitaisiin sanoa nuorten liikkuvan riittävästi. Suosituimpia liikuntamuotoja vaikuttavat olevan kävely/lenkkeily, pyöräily ja erilaiset joukkuepelit.

2.1 Nuorten liikuntasuositukset

Istuvan elämäntavan yleistyminen ja arkiliikunnan vähentyminen näkyy nuorten terveydessä. Viime vuosikymmeninä nuorten fyysinen kunto on huonontunut ja lihavuus lisääntynyt. Liikuntasuosituksilla kuvataan liikunnan määrää, laatua ja toteuttamistapoja, jotka tukevat terveyttä. Suositukset ovat ”minimisuosituksia”, eli terveyshyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua suosituksia runsaammin. Liikuntasuositukset perustuvat siihen, mitä aiheesta tiedetään tämän hetken tutkimusten perusteella. Tutkimustiedon lisääntyessä suositukset voivat muuttua. (Lehtinen, Lehtinen & Paakkari 2011, 69.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus 13–18-vuotiaille on 1-1½ tuntia päivässä. Tällä määrällä useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja iälle sopivaa. Päivittäinen liikunta on kouluikäisille edellytys terveelle kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Ei ole vaarallista, jos liikunta jonain päivänä jää väliin, mutta pidempiä liikkumattomuuden jaksoja tulee välttää. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden minimimäärä nuoruusiässä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä. Fyysisen aktiivisuuden minimimäärä 7-vuotiaille on kaksi tuntia, kun taas 18-vuotiaille tunti. Nuortenkin on toki suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Koska nuoret elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, 13–18-vuotiaiden liikunnan tarve ei eroa paljon lapsuusiän tarpeesta. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee nuorella sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Tällaisesta hyviä esimerkkejä on ripeä kävely ja pyöräily. Suurimman hyödyn saavuttamiseksi

vähintään puolet päivän aikana kertyvästä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi kertyä yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä jaksoista. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.)

Nuoren päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tällainen liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja edullisia vaikutuksia elimistössä. Se on myös kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. Tehokas liikunta nuorilla liittyy useimmiten eri urheilulajien harrastamiseen omaehtoisesti tai urheiluseurassa. Viimeistään nuoruusiässä jokaisen olisi hyvä löytää liikuntaharrastus, josta saa riittävästi tehokasta liikuntaa, koska nuorten arki harvoin enää sisältää tilanteita, joissa sydämen syke nousee kunolla. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.)

Liikunnan tulee olla hauskaa, tuottaa iloa ja elämyksiä nuorelle. Liikunnan monipuolisuus edesauttaa fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehittymistä. Se vaikuttaa nuorilla myös motivaatioon liikuntaa kohtaan; monipuoliseen liikuntaan ei kyllästy niin nopeasti. Nuorilla liikkumisessa on tärkeää myös omatoimisuus, omaehtoisuus ja osallisuus liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Vertaisryhmiin hakeutuminen kuuluu nuoruuden kehitysvaiheeseen. Tähän erinomaisen mahdollisuuden tarjoaa liikunta ryhmässä tai joukkueena. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.)

Sekä Kartanon ja Laakeriston (2012) että Laukkasen ja Vatkan (2013) opinnäytetöiden tutkimustulosten mukaan liikuntasuositukset ovat hieman epäselviä nuorille. Kartanon ja Laakeriston liikuntatietotestissä eniten vääriä vastauksia tuli kysymyksen suositellusta päivittäisestä liikunnanmäärästä. Laukkasen ja Vatkan liikuntatietotestissä eniten vääriä vastauksia tuli väittämään, että koululiikunta riittäisi ainoastaan nuoren viikoittaiseksi urheiluksi.

2.2 Liikunnan vaikutus nuoren terveydelle

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia nuoren terveydelle. Se parantaa ja ylläpitää niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä. Liikunta opettaa nuorelle myös sosi-

aalista kanssakäymistä. Liikunnan harrastaminen nuorena on tärkeää, koska hyvä terveys nuorena edesauttaa parempaa terveyttä myös aikuisena. Positiiviset liikunta-kokemukset nuoruudessa luovat edellytyksiä elinikäiselle liikuntaharrastukselle, liik-kuvasta nuoresta tulee todennäköisemmin myös liikkuva aikuinen. (Suomen Sydän-liitto ry:n www-sivut 2012.)

Kartanon ja Laakeriston tutkimuksen (2012, 34, 37) mukaan Euran yhteiskoulun ylä-koululaisista (n=289) hieman yli puolet oli saanut paljon tietoa liikunnan merkityk-sestä terveydelle.

2.2.1 Liikunnan fyysinen vaikutus

Säännöllinen liikunta vahvistaa lihaksia, luustoa, sidekudoksia ja jänteitä. Liikunta parantaa nivelten liikkuvuutta sekä hermostollista säätelyä. Nämä kaikki tekijät eh-käisevät tuki- ja liikuntaelinsairauksilta ja edistävät vahvaa elimistöä myös aikuisena. Säännöllinen liikunta auttaa myös pitämään verenpaineen ihanteellisella tasolla, vai-kuttaa edullisesti veren rasva-arvoihin sekä saattaa parantaa sokerinsietoa. Näin ollen liikunta myös ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksilta. Säännöllinen liikunta auttaa myös painonhallinnassa. (Suomen sydänliitto ry:n www-sivut 2012.) Liikkumatto-muus aiheuttaa lihavuutta ja ylipainoa, jotka taas ovat suuri riskitekijä tuki- ja liikun-taelinsairauksille sekä sydän- ja verisuonisairauksille (UKK-instituutin www-sivut 2011). Liikunta ehkäisee myös monilta muilta sairauksilta, kuten esimerkiksi tyyppin 2 diabetekselta, osteoporoosilta ja masennukselta (LIVE | UKK-instituutti n.d.). Lii-kunta parantaa myös unenlaatua ja näin ollen parantaa myös päiväaikaista vireyttä. Vireys päivällä taas on nuorelle tärkeää esimerkiksi oppimisen kannalta (UKK-instituutin www-sivut 2011).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on keskitytty tutkimaan pääasiassa nuorten tietoutta ja tiedonsaantia liikunnan fyysistä vaikutuksista terveydelle. Laukkasen ja Vatkan tut-kimuksessa (2013, 34, 35–36) Rauman lyseon kahdeksaslukkalaiset (n=106) tiesi-vät, että kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Nuoret tiesivät myös, että liikkuvalla on pienempi todennäköisyys sairas-tua esimerkiksi verenvainetautiin. Suurin osa tiesi myös, että liikkumattomuus voi

johtaa ylipainoon. Tietoa nuoret olivat saaneet paljon liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin, jaksamiseen ja painoon. Paljon tietoa nuoret olivat saaneet myös liikkumattomuuden vaikutuksista yleiskuntoon. Jonkin verran tietoa nuoret olivat saaneet liikkumattomuuden vaikutuksista sairauden syntyyn. Kartanon ja Laakeriston tutkimuksessa (2012, 34, 37) Euran yhteiskoulun yläkoululaisista (n=289) yli puolet tiesi, että kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Nuorista suurin osa tiesi myös, että liikunnan harrastaminen ei näy pelkästään kunnan kohoamisena. Suurin osa oppialaista oli saanut jonkin verran tietoa liikunnan vaikutuksesta elimistöön.

2.2.2 Liikunnan psyykkinen vaikutus

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia psyykkiselle terveydelle. Koska liikunta auttaa painonhallinnassa, pitää se myös yllä tervettä itsetuntoa ja myönteistä minäkuva. Sen avulla kokee myös enemmän myönteisiä fyysisiä kokemuksia, jotka myös vaikuttavat itsetuntoon ja minäkuvaan. Säännöllinen liikunta pitää stressitason matalampana. Sen on myös todettu helpottavan tunteiden ilmaisua sekä vähentävän masennusoireita ja ahdistuneisuutta. (Suomen sydänliitto ry:n www-sivut 2012.) Liikunta vaikuttaa myös myönteisesti oppimiseen ja kognitiiviseen suoriutumiseen liikuntaan liittyvällä tarkkaavaisuuden suuntaamisella, toiminnan suunnittelulla ja havaintojen tekemisellä. Liikunta lisää aivojen verenkiertoa ja hapensaantia sekä kehittää keskittymiskykyä. (Lehtinen ym. 2011, 67.)

Laukkasen ja Vatkan tutkimuksessa (2013, 34, 35–36) Rauman lyseon kahdeksaluokkalaisista (n=106) suurin osa tiesi, että liikunnan harrastaminen voi edistää itsetunnon kehittymistä. Oppilaat kertoivat kuitenkin, että he olivat saaneet huonosti tietoa liikunnan vaikutuksesta oppimiseen ja itsetunnon kehittymiseen.

2.2.3 Liikunnan sosiaalinen vaikutus

Liikunta opettaa lapselle ja nuorelle paljon sosiaalisia taitoja. Urheiluharrastus opettaa yhdessäoloa sekä antaa usein hyviä ystäviä, mikä lisää nuoren sosiaalista pääoma. Yhdessäolo liikunnan kautta vahvistaa yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja

opettaa ottamaan toiset huomioon. Liikunta opettaa nuorelle myös sääntöjen noudattamisen, reilun pelin ja myötätunnon merkityksen. (LIVE | UKK-instituutti n.d.)

2.3 Koulun liikuntakasvatus

Opetussuunnitelman mukaan oppilaiden tulee saada liikuntatietous terveystiedon- ja liikunnantunneilta. Terveystiedon opetus tulee suunnitella siten, että oppilaalla on muodostunut kokonaisvaltainen kuva terveystiedosta perusopetuksen jälkeen. (Opetushallitus 2004, 200.) Terveystiedon opetuksen liikuntatietouteen liittyviä tavoitteita ovat, että ”oppilas oppii kuvaamaan ja arvioimaan terveyttä edistäviä ja sairauksia aiheuttavia keskeisiä tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä valintoja”, ”oppilas oppii huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyn ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairauteen ja turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa” sekä ”oppilas oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen keinoja”. Terveyttä edistävä liikunta on määritelty opetussuunnitelmassa yhdeksi keskeiseksi sisällöksi, jota terveystiedon tunneilla tulee käsitellä. (Opetushallitus 2004, 200–201.)

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä auttaa oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Oppilaan tulee saada liikunnanopetuksesta sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänen on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Yhdeksi liikuntatuntien tavoitteeksi on määritelty, että oppilas oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. (Opetushallitus 2004, 248–249.)

Mykrän (2010) tutkimustulosten mukaan Uudenkaupungin Viikaisten koulun 7-luokkalaiset (n=131) olivat saaneet huonosti tietoa liikuntaan liittyvistä asioista terveystiedon opettajalta. Laukkasen ja Vatkan tutkimuksen (2013, 33) mukaan hieman yli puolet Rauman lyseon kahdeksaluokkalaisista (n=106) oli saanut jonkin verran tietoa liikunnasta liikunnan opettajalta ja terveystiedon opettajalta. Kartanon ja Laa-

keriston tutkimuksen (2012, 36) mukaan Euran yhteiskoulun yläkoululaisista (n=289) suurin osa oli saanut liikuntaan liittyvää tietoa opettajalta.

2.4 Kouluterveydenhuolto

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) säättää, että kouluterveydenhuollon on järjestettävä yläasteikäiselle joka vuosi terveystarkastus ja kahdeksannella luokalla tämä tarkastus on laaja. Terveystarkastuksissa kouluterveydenhoitajan on tarkoitus selvittää nuoren kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu myös terveysneuvonta, jonka tärkeänä osana ovat liikunta ja painonhallinta. (Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta, 2011.)

Mykrän (2010) tutkimuksen mukaan tietoa liikunnasta 7.-luokkalaiset nuoret (n=131) kokivat saaneensa vähiten koululääkäriltä ja kouluterveydenhoitajalta. Kartanon ja Laakeriston (2010) tutkimuksen mukaan terveydenhoitaja oli opettajan ja vanhempien lisäksi lähde, jolta yläkoululaiset (n=289) olivat saaneet eniten tietoa liikunnasta. Laukkasen ja Vatkan (2013) tutkimuksen mukaan kahdeksaluokkalaisista nuorista (n=106) suurin osa kertoi, ettei ollut saanut lainkaan tietoa kouluterveydenhoitajalta tai koululääkäriltä liikuntaan liittyvistä asioista.

2.5 Koti liikuntakasvattajana

Koulun ja kouluterveydenhuollon lisäksi nuorten liikuntatottumusten muotoutumisessa ja edistämisessä tärkeässä asemassa ovat huoltajat (Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2012). Vanhempien tehtävänä on ohjata lapsi ja nuori harrastusten pariin sekä olla esimerkkinä liikunnallisesta elämäntavasta (Ruotsalainen 2013, 20–21). Ruotsalaisen (2013, 21) toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotettiin esite, joka sisälsi tietoa liikunnan merkityksestä lapsille ja nuorille sekä liikunnan antamista kokemuksista. Lisäksi esitteessä on nuorten esimerkkitarinoita, jotka on saatu haastatteluista. Esimerkkitarinoita varten tehtiin ensin kyselylomakkeet, joiden pohjalta tehtiin haastattelut. Kohderyhmänä olivat 15–23-vuotiaat nuoret. Kyselyyn vastasi

lopulta 39 nuorta, joista kymmenen oli kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun ja kaksi heistä haastateltiin. Haastattelujen mukaan vanhempien rooli on ollut merkittävä nuorten liikunnan harrastamisessa. He ovat innostaneet ja kannustaneet liikunnan harrastamiseen. Kyselyyn vastannut 21-vuotias mies sanoi: ”Eniten ovat vaikuttaneet vanhempani. Liikunnallisina ja liikunnallista elämäntapaa arvostavina ovat kannustaneet ja myös ohjanneet minutkin liikunnan pariin. Lapsuudestani on tarttunut liikunnallisen elämän malli, joka on pesiytynyt syväälle minuun ja jo monta vuotta olen urheillut hyvällä motivaatiolla.”

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Varpeen koulun yhdeksännen luokan oppilaiden liikuntatottumuksia, liikuntatietoutta sekä liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa koulun henkilökunnalle, jotta se voi tarvittaessa kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia sekä näin vähentää mahdollista liikkumattomuutta.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Mitkä ovat Varpeen koulun yhdeksännen luokan oppilaiden liikuntatottumukset?
2. Mitä oppilaat tietävät liikunnasta?
3. Millaisia kokemuksia oppilaille on liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista?

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Tutkimuksen lähestymistapa voi olla kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 40). Tässä tutkimuksessa käytetään kvantitatiivista menetelmää, koska halutaan tietoa nuorten liikuntatottumuksista, liikuntatietoudesta

ja liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista numeerisessa muodossa ja halutaan saada suuri aineisto. Ominaispiirteitä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on muun muassa perusjoukon ja otoksen määrittely, teoreettisten käsitteiden muuttaminen mitattaviksi muuttujiksi, numeerinen mittaaminen, tilastollisten menetelmien käyttö, muuttujien välisten yhteyksien tarkastelu ja yleispätevyyden tavoittelu. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavan välinen suhde on etäinen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 46.)

4.1 Kyselylomakkeen laadinta

Kvantitatiivisen tutkimuksen eniten käytetty aineistonkeruumenetelmä on kyselylomake. Sen laatiminen on tutkimuksen kriittisin vaihe, koska sen tulee olla tutkimusilmiötä kattavasti mittaava ja riittävän täsmällinen. Strukturoidussa kyselylomakkeessa kysymysten järjestys ja sisältö on kaikille vastaajille sama. Tämä säästää tutkittavan aikaa ja helpottaa aineiston muuttamista tallennettavaan muotoon ja vastauksen analysoimista. Kyselylomakkeen tulisi olla riittävän lyhyt, siihen vastaamiseen ei saisi kulua aikaa yli 15 minuuttia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 87–88.)

Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeena käytettiin Laakeriston ja Kartanon laatimaa kyselylomaketta. Tähän pyydettiin ja saatiin kyselylomakkeen laatijoilta lupa. Mittarin laatinut on sen tekijänoikeuksien haltija, eikä valmista mittaria saa käyttää ilman alkuperäisen laatijan lupaa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 90). Laakeriston ja Kartanon kyselylomake koostui ravitsemus- ja liikuntaosioista. Tässä tutkimuksessa näistä käytettiin vain liikuntaosiota. Kysymyksiä ei muunneltu, mutta neljä kysymystä lisättiin lomakkeeseen. Koska kyselylomake oli jo aiemmin käytetty, ei sitä tarvinnut esitestata. Mittarin esitestaaminen tarkoittaa, että sen toimivuutta ja luotettavuutta testataan pienemmällä vastaajajoukolla, mitä varsinainen tutkimusotos on. Mittarin esitestaaminen on erityisen tärkeää, jos mittari on uusi, eikä sitä ole aiemmin käytetty. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 154.)

Kyselylomakkeessa selvitettiin ensimmäisenä vastaajien sukupuoli. Tämän jälkeen kysymykset olivat jaettu kolmeen osioon: A. liikuntatottumukset (kysymykset 1.-

16.), B. liikuntatietous (kysymykset 17.-25.) ja C. liikuntaan liittyvä tiedonsaanti (kysymykset 26.-71.). Kyselylomakkeessa oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Suljettuihin kysymyksiin oli valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymyslomake oli strukturoitu eli kysymysten järjestys ja sisältö on kaikille vastaajille sama. Tämä menetelmä säästää tutkijan aikaa ja aineisto on helppo tallentaa ja analysoida koneella. (Kankkunen & Julkunen-Vehviläinen 2009, 88.)

4.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusta varten tulee hakea tutkimuslupa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 184). Tässä tutkimuksessa tutkimuksen tekijä anoi ja sai tutkimusluvan (Liite 2) Varpeen koulun rehtorilta ennen aineiston keruuta. Tutkimuslupa-anomuksesta kävi ilmi tutkimuksen tekijän sekä ohjaajan yhteystiedot, tutkimuksen luonne, tarkoitus ja tavoitteet sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Ennen tutkimusaineiston keruuta tutkimuksen tekijä pyysi myös oppilaiden vanhemmilta luvan lapsen tutkimukseen osallistumiseen. Suomessa 15-vuotias voi antaa tietoisensa suostumuksensa tutkimukseen itse. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 180) Tutkimuksen kohderyhmä koostui yli 15-vuotiaista, mutta rehtorin pyynnöstä lupa pyydettiin myös vanhemmilta. Lupa pyydettiin lupa-anomuksella (liite 3), jonka oppilaat veivät vanhemmilleen ja toivat allekirjoitettuna takaisin kouluun. Jos lappua ei palauttanut tai vanhemmat olivat kieltäneet osallistumisen, ei oppilas saanut kyselyyn vastata. Lupa-anomuksesta kävi ilmi tutkimuksen tekijän yhteystiedot, tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet, osallistumisen vapaaehtoisuus ja kyselyyn vastaaminen nimettömästi.

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin Varpeen koulun yhdeksännen luokan oppilailta (N=115). Poikia heistä on 64 ja tyttöjä 51. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 66 oppilasta (n=66), eli vastausprosentiksi tuli 57 %. Vastaamatta jääneistä oppilaista 26 ei saanut vanhemmilta lupaa osallistua kyselyyn tai eivät palauttaneet lupa-anomusta, loput 23 ei ollut koulussa aineistonkeruun ajankohtana.

Tutkimusaineisto kerättiin kolmena päivänä osallistujien liikuntatuntien alussa 13.5.2013, 15.5.2013 ja 17.5.2013. Kysely jaettiin kaikille koulussa paikalle oleville ja vanhemmilta luvan saaneille oppilaille. Vastaajien määrä kaikista 9.-luokkalaisista

oli 57 % (n=66). Tutkimuksen tekijä oli aineiston keruutilaisuudessa aina mukana. Ennen kyselylomakkeiden jakoa tutkimuksen tekijä esitteli itsensä oppilaille, kertoi miksi tekee kyselyn oppilaille ja mitkä ovat tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Hän muistutti vielä oppilaita tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että kyselyyn vastataan anonyymina. Oppilaille kerrottiin myös, että kyselyn saa palauttaa aikaisintaan kymmenen minuutin kuluttua ja että se täytetään yksin.

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Kvantitatiivisen tutkimuksen aineiston analyysi perustuu aineiston kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Analyysilla pyritään selvittämään esimerkiksi erilaisia ilmiöiden syy-seuraussuhteita, ilmiöiden välisiä yhteyksiä tai ilmiöiden yleisyyttä ja esiintymistä numeroiden ja tilastojen avulla. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineiston analyysiin sisältyy runsaasti erilaisia laskennallisia ja tilastollisia menetelmiä. (Jyväskylän yliopiston [www-sivut n.d.](http://www.sivut.n.d))

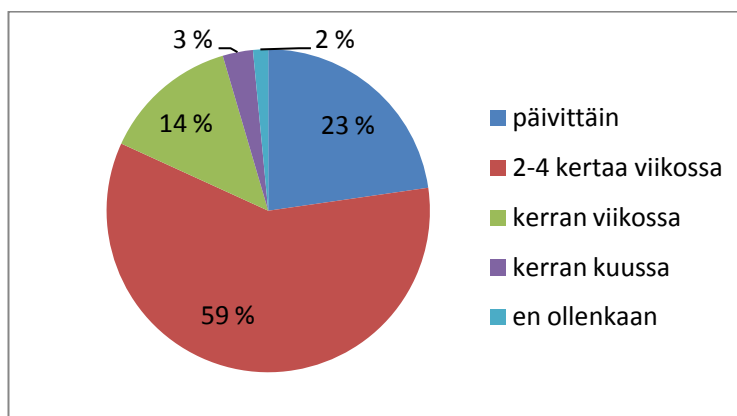
Tämän tutkimuksen aineiston käsitteleminen aloitettiin tarkastamalla, että kaikkiin kysymyksiin oli vastattu sekä erottelemalla tyttöjen ja poikien vastauslomakkeet. Vastaukset syötettiin Exel – ohjelmaan, jonka avulla vastaukset oli helpompi analysoida tilastollisesti ja raportoida prosentteina. Ohjelman avulla suurimmasta osasta vastauksista tehtiin kuvio tai taulukko havainnollistamaan tuloksia. Osasta tuloksista eroteltiin tyttöjen ja poikien vastaukset ja tehtiin näistä mielenkiinnon vuoksi taulukot. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole vertailla tyttöjen ja poikien tuloksia keskenään. Kyselylomakkeen toisen osion, liikuntatietoutta koskevan osion, vastausten analysointi poikkesi muiden vastausten analysoinnista. Oppilaiden liikuntatietoutta testattiin liikuntaan liittyvällä tietotestillä. Osio koostuu kahdesta kysymyksestä ja seitsemästä väittämästä. Tietotestissä oikeasta vastauksesta sai yhden pisteen ja väärästä/en osaa sanoa vastauksesta nolla pistettä. Tietotesti pisteytettiin seuraavasti: kiitettävä 8-9 pistettä, hyvä 5-7 pistettä ja tyydyttävä 1-4 pistettä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselylomakkeella kerättiin tietoa Laitilan yläkoulun eli Varpeen koulun 9.-luokkalaisilta. Kyselylomakkeessa kartoitettiin ensin vastaajien sukupuoli. Vastaajista tyttöjä oli 31 (47 %) ja poikia 35 (53 %). Ensimmäisessä osiossa kartoitettiin oppilaiden liikuntatottumuksia, toisessa liikuntatietoutta ja kolmannessa liikuntaan liittyvää tiedonsaantia.

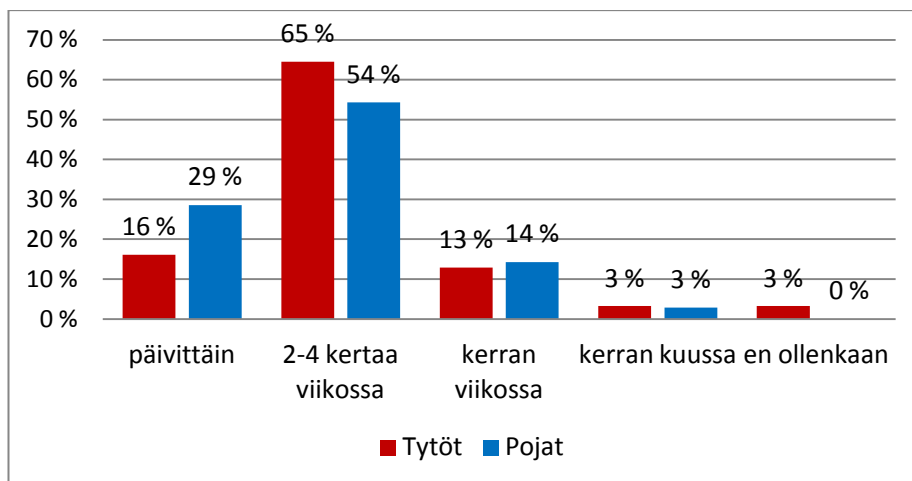
5.1 Liikuntatottumukset

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa kartoitettiin oppilaiden liikuntatottumuksia. Ensimmäisenä kysyttiin, kuinka usein he harrastavat liikuntaa. Tytöistä ja pojista yhteensä liikuntaa harrasti 59 % 2-4 kertaa viikossa. Päivittäin liikuntaa harrasti 23 %. (Kuvio 1.)



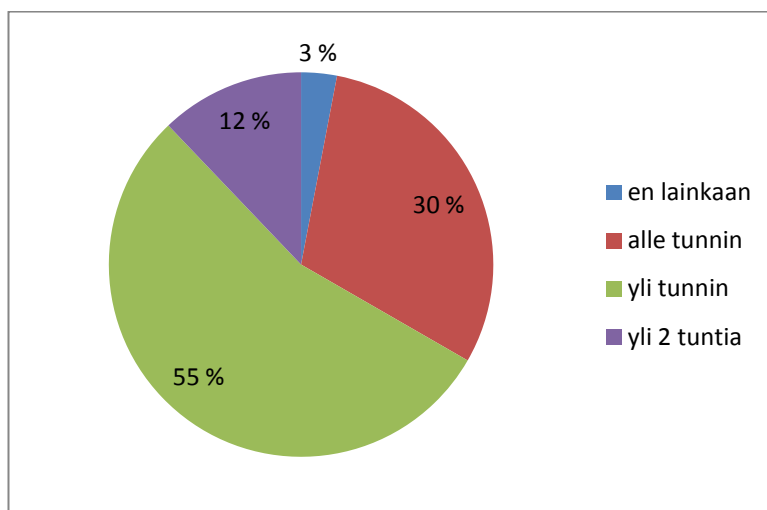
Kuvio 1. Oppilaiden liikunnan harrastaminen (n=66).

Tytöistä liikuntaa harrasti 65 % 2-4 kertaa viikossa. Päivittäin liikuntaa harrasti 16 %. Pojista liikuntaa harrasti 54 % 2-4 kertaa viikossa, päivittäin 29 %. (Kuvio 2.)



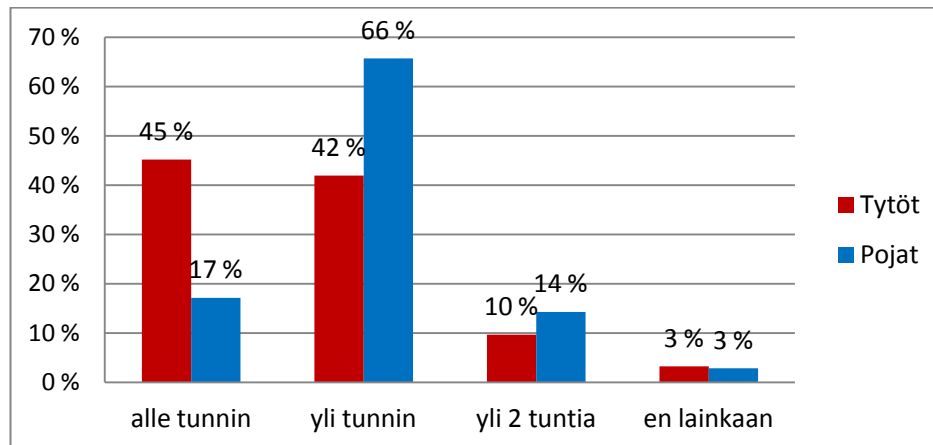
Kuvio 2. Oppilaiden liikunnan harrastaminen (tytöt n=31, pojat n=35).

Seuraavaksi kysyttiin, kuinka paljon oppilaat liikkuvat päivässä. Vastaajista 55 % liikkui yli tunnin päivässä. Alle tunnin päivässä liikkui 30 % vastaajista. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Oppilaiden päivittäinen liikunnan harrastaminen (n=66).

Tytöistä päivässä liikkuu alle tunnin 45 %, yli tunnin 42 %. Pojista päivässä liikkuu yli tunnin 66 %, alle tunnin 17 %. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Oppilaiden liikunnan harrastaminen päivässä (tytöt n=31, pojat n=35).

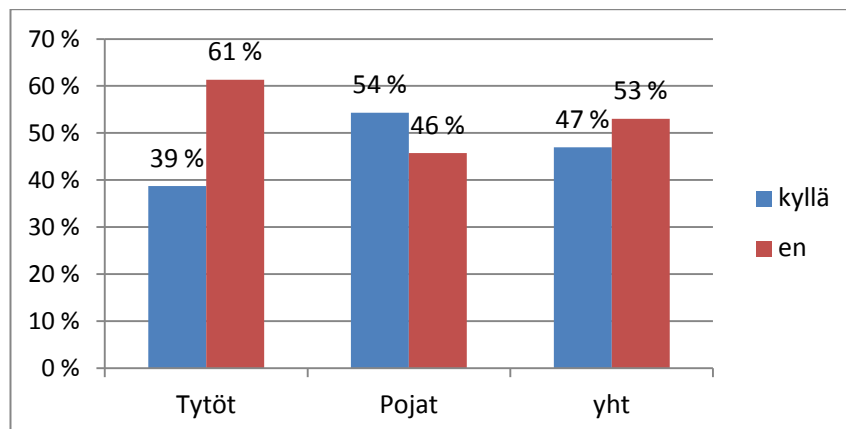
Kolmantena kysymyksenä kysyttiin, pitävätkö oppilaat koululiikuntaa mielekkäänä. Oppilaista 86 % piti koululiikuntaa mielekkäänä. Oppilailta kysyttiin myös, onko koululiikuntaa heidän mielestään liian vähän, sopivasti vai liikaa. Liian vähän liikuntaa oli yhteensä 39 % mielestä, sopivasti 56 % mielestä ja liikaa 5 % mielestä. Oppilailta kysyttiin, onko koululiikunta heidän mielestään tarpeeksi monipuolista. Vastajista 94 % piti koululiikuntaa tarpeeksi monipuolisena.

Seuraavaksi kyselylomakkeessa kartoitettiin, miten oppilaat liikkuvat vapaa-ajalla. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat pyöräily, jota vastasi 64 % harrastavansa jonkin verran ja paljon 13 % sekä kävely/retkeily, jota kertoi harrastavansa jonkin verran 64 % ja paljon 10 %. Eniten paljon harrastettuna vastaajat kertoivat harrastavansa kuntosalilla käyntiä, jota vastasi harrastavansa paljon 26 % ja pallopellejä, joita vastasi harrastavansa paljon 23 %. Vähiten harrastettiin tanssia ja yleisurheilua. (Taulukko 1.)

	n	En lainkaan %	Jonkin verran %	Paljon %
pelaan joukkuepelejä (esim. pesäpallo, jalkapallo, yms.)	66	57	20	23
käyn kuntosalilla	66	45	29	26
käyn uimassa	66	52	47	1
pyöräilen	66	23	64	13
kävelen/retkeilen	66	26	64	10
tanssin	66	80	12	8
yleisurheilen	66	86	12	2

Taulukko 1. Oppilaiden liikkumisen muodot vapaa-ajalla (n=66).

Seuraavaksi kyselylomakkeessa kysyttiin, harrastavatko oppilaat säännöllisesti jotakin ohjattua liikuntaa. Kaikista vastanneista 47 % kertoi harrastavansa ohjattua liikuntaa säännöllisesti. Tyttöillä vastaava luku oli 39 % ja pojilla 54 %. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Oppilaiden ohjatun liikunnan harrastaminen (n=66, tytöt n=31, pojat n=35).

Tämän jälkeen kysyttiin, kuinka usein säännöllisesti ohjattua liikuntaa harrastavat oppilaat harrastavat kyseistä lajia. Vastaajista 55 % vastasi harrastavansa lajia 2-3 kertaa viikossa ja 29 % 4-6 kertaa viikossa. 13 %. Muutaman kerran kuukaudessa lajia harrasti 13 % ja päivittäin 3 %.

Liikuntatottumuksia käsittelevissä kysymyksissä viimeisenä oli, ovatko oppilaiden liikuntatottumukset muuttuneet yläkoulun aikana, ja jos ovat niin miten. Vastaajista 44 % kertoi, että liikuntatottumukset eivät olleet muuttuneet yläkoulun aikana. Vas-

taajista 56 %:lla liikuntatottumukset olivat muuttuneet yläkoulun aikana. Heistä 81 % kertoi liikuntatottumusten parantuneen yläkoulun aikana ja 19 %:lla liikuntatottumukset olivat huonontuneet.

5.2 Liikuntatietous

Kyselylomakkeen toisessa osiossa kartoitettiin oppilaiden liikuntatietoutta. Osio koostuu kahdesta kysymyksestä ja seitsemästä väittämästä. Tietotestissä oikeasta vastauksesta sai yhden pisteen ja väärästä/en osaa sanoa vastauksesta nolla pistettä. tietotesti pisteytettiin seuraavasti: kiitettävä 8-9 pistettä, hyvä 5-7 pistettä ja tyydyttävä 1-4 pistettä. Vastanneista 30 % (n=20) sai tietotestistä kiitettävän. Kaikista vastanneista kolme vastasi kaikkiin kysymyksiin oikein ja sai yhdeksän pistettä. Tietotestistä hyvän sai vastanneista 62 % (n=41) ja tyydyttävän 8 % (n=5).

Ensimmäisenä kysyttiin, kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin. Oikea vastaus tähän oli 60 minuuttia, tämän tiesi noin puolet vastanneista (51 %). Toinen kysymys oli kuinka useasti tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa viikossa. Tähän 70 % vastaajista tiesi oikean vastauksen, 1-2 kertaa viikossa.

Väittämiin oppilaat rastittivat oikein/ väärin/ en osaa sanoa. Kaikkiin seitsemään väittämään suurin osa vastaajista tiesi oikean vastauksen. Parhaiten nuoret tiesivät vääräksi väittämän, että säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaalipainoinen (92 %). Huonoiten nuoret tiesivät oikeaksi väittämän, että nuorten suositeltava liikunnan määrä päivässä on 60 minuuttia (62 %). (Taulukko 2.)

Kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin? (esim. pyöräily, kävely, siivous)			
1. 15 min 0 %	2. 30 min 24 %	3. 60 min 52 %	4. 120 min 24 %
Kuinka useasti tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa viikossa?			
1. 1-2 krt/vko 70%	2. 4-5 krt/vko 30 %	3. 6 krt/vko 0 %	
Aerobisen eli kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.			
1. oikein 71 %	2. väärin 5 %	3. en osaa sanoa 24 %	
Koululiikunta on riittävä nuoren viikottaiseksi liikuntaharrastukseksi.			
1. oikein 3%	2. väärin 89 %	3. en osaa sanoa 8 %	
Liikunnan vaikutus näkyy ainoastaan kunnon kohonemisena.			
1. oikein 9 %	2. väärin 83 %	3. en osaa sanoa 8 %	
Riittäväällä liikunnan harrastamisella ihminen voi syödä niin paljon kuin haluaa.			
1. oikein 15 %	2. väärin 76 %	3. en osaa sanoa 9 %	
Jos kävelet tai pyöräilet koulumatkan, tätä ei lasketa liikunnan harrastamiseksi.			
1. oikein 15 %	2. väärin 76 %	3. en osaa sanoa 9 %	
Nuorten suositeltava liikunnan määrä päivässä on 60 min.			
1. oikein 62 %	2. väärin 26 %	3. en osaa sanoa 12 %	
Säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaalipainoinen.			
1. oikein 2 %	2. väärin 92 %	3. en osaa sanoa 6 %	

Taulukko 2. Liikuntatietous, oikeat vastaukset kursivoitu (n=66).

5.3 Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Kyselylomakkeen kolmannessa osiossa kartoitettiin oppilaiden liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Ensimmäisenä kysyttiin, keneltä he olivat saaneet tietoa liikunnasta.

Eniten tietoa oppilaat kokivat saaneensa (jonkin verran- + paljon vastaukset) opettajalta, 9 % koki, ettei ollut saanut tietoa opettajalta lainkaan. Toiseksi eniten oppilaat kokivat saaneensa tietoa vanhemmilta. Vähiten tietoa oppilaat kokivat saaneensa sisaruksilta, 45 % vastaajista ei ollut saanut lainkaan tietoa sisaruksilta. Terveydenhoitajalta vastaajista 71 % koki saaneensa jonkin verran liikuntaan liittyvää tietoa ja 23 % koki, ettei ollut saanut lainkaan tietoa liikunnasta terveydenhoitajalta. (Taulukko 3.)

	n	en lainkaan %	jonkin verran %	paljon %
opettajalta	66	9	68	23
terveydenhoitajalta	66	23	71	6
koululääkäriltä	66	38	60	2
valmentajalta	66	39	20	41
vanhemmilta	66	15	61	24
sisaruksilta	66	45	44	11
kavereilta	66	18	70	12
Internetistä	66	27	47	26

Taulukko 3. Opiskelijoiden tiedonsaantitahot liikunnasta (n=66).

Seuraavaksi kysyttiin, mistä liikuntaan liittyvistä asioista oppilaat olivat saaneet tietoa. Eniten oppilaat olivat saaneet tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle, vastanneista 59 % koki saaneensa tästä paljon tietoa ja 2 % koki, ettei ollut saanut asiasta tietoa lainkaan. Vähiten tietoa vastanneet olivat saaneet liikuntasuosituksista, vastanneista 15 % prosenttia koki saaneensa aiheesta paljon tietoa ja 8 % koki, ettei ollut saanut aiheesta tietoa lainkaan. (Taulukko 4.)

	n	en lainkaan %	jonkin verran %	paljon %
päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä	66	5	83	12
liikunnan merkityksestä terveydelle	66	2	39	59
liikkumattomuuden haittavaikutuksista	66	2	51	47
liikuntasuosituksista	66	8	77	15

Taulukko 4. Oppilaiden tiedonsaanti liikuntaan liittyvissä asioissa (n=66).

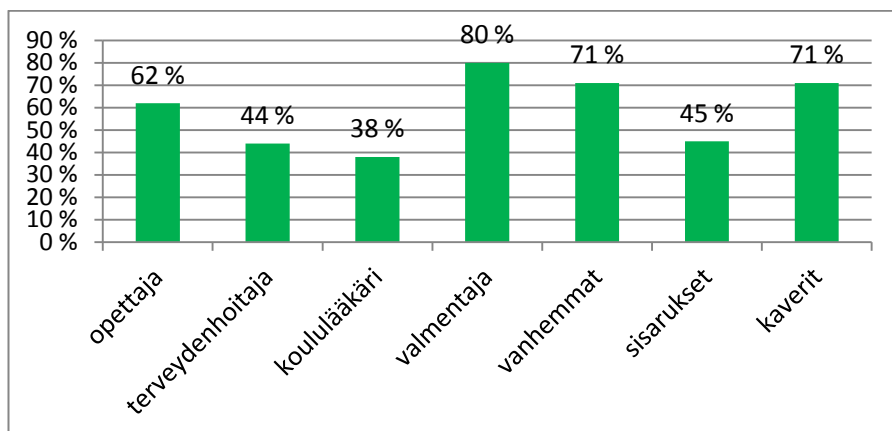
Seuraavaksi kysyttiin, missä muodossa oppilaat olivat saaneet tietoa liikunnasta. Eniten oppilaat kertoivat saaneensa tietoa videoista/TV:stä sekä Internetistä, vastanneista 63 % kertoi saaneensa näistä lähteistä jonkin verran tietoa. Internetistä kertoi saaneensa paljon tietoa 38 % vastanneista. Vähiten vastanneet olivat saaneet liikuntaan liittyvää tietoa näytelmistä, 95 % vastanneista ei ollut saanut tietoa näytelmistä lainkaan. (Taulukko 5.)

	n	en lainkaan %	jonkin verran %	paljon %
oppikirjat/esitteet	66	26	64	10
luennot/opetus	66	27	58	15
videoina/TV:stä	66	23	63	14
ulkopuolinen vierailija kertonut	66	64	36	0
ryhmätyönä	66	65	33	2
esitelmää tekemällä	66	73	24	3
näytelmästä	66	95	5	0
Internetistä	66	23	39	38

Taulukko 5. Oppilaiden tiedonsaantilähteet liikunnasta (n=66).

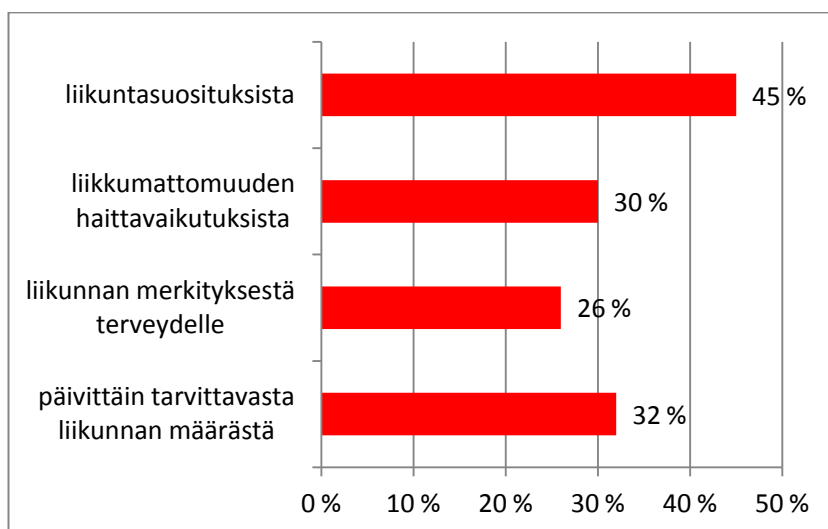
Seuraavat kolme kysymystä liittyivät oppilaiden toiveisiin liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista. Ensimmäinen kysyttiin, keneltä tietoa olisi mielekästä saada. Vastajista 80 %

halusi saada tietoa valmentajalta. Vähiten tietoa vastaajat halusivat koululääkäriltä, 38 %. (Kuvio 6.)



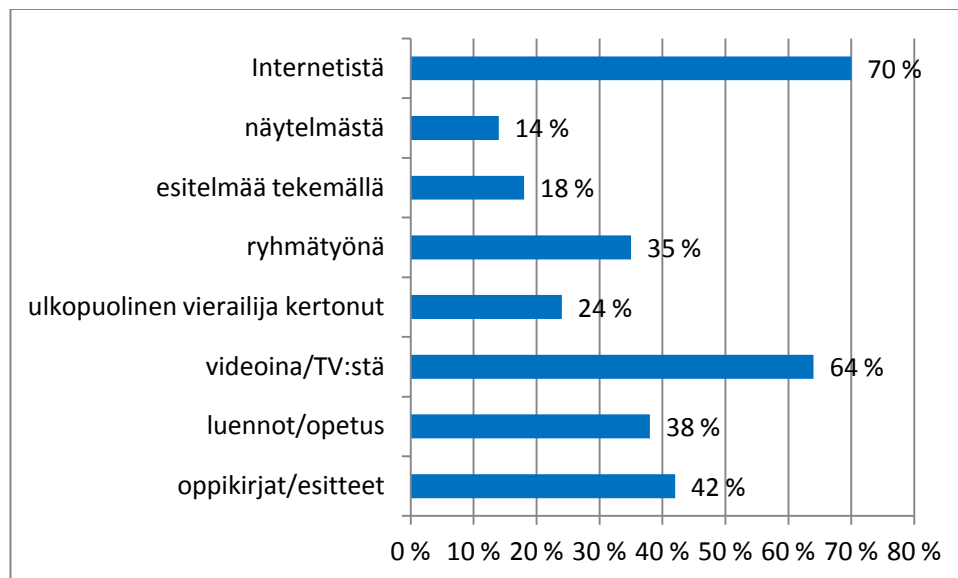
Kuvio 6. Tahot, joilta oppilaat haluaisivat saada tietoa liikuntaan liittyen. (n=66)

Seuraavaksi kysyttiin, mistä asioista liikuntaan liittyen oppilaat haluaisivat lisää tietoa. Eniten tietoa oppilaat halusivat liikuntasuosituksista, (45 %). Vähiten oppilaat halusivat tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle, (26 %). (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Liikuntaan liittyviä asioita, joista oppilaat haluaisivat lisää tietoa. (n=66)

Seuraavaksi kysyttiin, missä muodossa oppilaat haluaisivat tietoa. Eniten oppilaat halusivat tietoa Internetistä, (70 %). Videoina/TV:stä tietoa halusi 64 % vastaajista. Vähiten tietoa haluttiin näytelmästä, (14 %.) (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Oppilaiden mielekkäimmät tiedonsaantilähteet liikuntaan liittyen. (n=66)

Lopuksi kysyttiin vielä, tuntevatko oppilaat tarvitsevansa liikunnasta lisää tietoa. Kaikista vastaajista 15 % koki tarvitsevansa tietoa lisää. Tytöistä 16 % koki tarvitsevansa lisää tietoa ja pojista 14 %.

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Varpeen koulun yhdeksännen luokan oppilaiden liikuntatottumuksia, liikuntatietoutta sekä liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa koulun henkilökunnalle, jotta se voi tarvittaessa kehittää liikuntaan liittyvää tiedonsaantia sekä näin vähentää mahdollista liikkumattomuutta.

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää oppilaiden liikuntatottumukset. Tulosten mukaan vastaajista vain vajaa neljännes (23 %) harrastaa suositusten mukaan liikuntaa päivittäin. Työistä päivittäin liikuntaa harrasti 16 % ja pojista 29 %. Vastaajista reilu puolet (55 %) kertoi harrastavansa liikuntaa päivässä yli tunnin ja 12 % yli kaksi tuntia. Eli yhteensä 67 % vastaajista liikkuu päivässä suositusten mukaan yli tunnin. Vastaajien viikoittaisen liikunnan määrä on ristiriidassa päivittäiseen liikunnan määrään, koska vain vajaa neljännes kertoo harrastavansa päivittäin liikuntaa, mutta kuitenkin suurin osa liikkuu päivässä suositusten mukaisen määrän. Lieneekö tähän syynä se, että viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen nuoret eivät ehkä ole laskeneet esimerkiksi hyötyliikuntaa ja koululiikuntaa, mutta päivittäiseen liikuntaan ovat. Opinnäytetyön tekijä ymmärsi jälkikäteen, että hyötyliikunnan ja kuntoliikunnan määrästä olisi voinut tehdä erilliset kysymykset. Näin vastaajien olisi voinut olla helpompi hahmottaa kokonaisuudessaan viikoittaisen liikunnan määrän.

Vastanneista 86 % piti koululiikuntaa mielekkäänä ja 56 %:n mielestä sitä on sopivasti. Lähes kaikki (94 %) vastaajista pitivät koululiikuntaa tarpeeksi monipuolisena. Syynä siihen, että koululiikuntaa koetaan olevan riittävästi voi olla se, että kaikki vastaajat eivät pidä koululiikunnasta tai harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa niin paljon, etteivät koe koululiikuntaa tärkeäksi. Suurin osa nuorista kuitenkin koki koululiikunnan mielekkääksi.

Suosituimmiksi liikuntamuodoiksi vapaa-ajalla osoittautuivat pyöräily, kävely/retkeily, kuntosali ja pallopelit. Lähes puolet (47 %) vastaajista kertoi harrastavansa säännöllisesti jotain ohjattua liikuntaa. Reilu puolella (56 %) vastaajista liikuntatottumukset olivat muuttuneet yläasteen aikana. Heistä jopa 81 % kertoi tottumusten parantuneen. Tämä tulos ei välttämättä ole kuitenkaan todellinen, koska joku nuori on voinut aloittaa yläasteella esimerkiksi kuntosaliharjoittelun, mutta samanaikaisesti hyötyliikunta on vähentynyt. Nuori voi kuitenkin tällaisessa tilanteessa kokea, että hänen liikuntatottumuksensa ovat parantuneet.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa nuorista liikkuu liikuntasuosittelun mukaan yli tunnin päivässä ja heidän asenteensa liikuntaa kohtaan ovat positiivisia. Kuitenkin vain vajaa neljännes kertoo harrastavansa liikuntaa päivittäin, joten liikuntasuosittelun ei voida katsoa täysin toteutuneen. Opinnäytetyön tekijälle yllätyksenä tuli nuorten positiivinen asenne koululiikuntaa kohtaan. Myös se yllätti, että enemmän oli niitä nuoria, joiden liikuntatottumukset olivat parantuneet yläasteen aikana kuin niitä, joilla ne olivat huonontuneet. Tillin ja Arolan (2011) tutkimustulosten mukaan 34,9 % 9.-luokkalaisista nuorista harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa ja vain 11,6 % viisi kertaa tai enemmän viikossa. Liikuntaa suositellun 1-2 tuntia kerrallaan harrasti 53,5 %. Näihin tuloksiin verrattuna Laitilan koulun 9.-luokkalaisten liikuntatottumukset ovat paremmat. Mykrän (2010) tutkimustuloksista selviää, että 7.-luokkalaiset nuoret liikkuvat keskimäärin enemmän kuin puoli tuntia päivässä. Kartanon ja Laakeriston (2012) tutkimuksen mukaan Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisista lähes puolet liikkuu päivittäin. Suurin osa heistä liikkui yksi-kaksi tuntia päivässä. Puolet vastaajista piti koululiikuntaa mielekkäänä. Mykrän sekä Kartanon ja Laakeriston tutkimustuloksiin verrattaessa liikuntatottumuksissa ei ole suurta eroa havaittavissa, mutta päivittäin liikuntaa harrastavia on Laitilan koulun 9.-luokkalaisissa vähemmän.

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää, mitä oppilaat tietävät liikunnasta. Oppilaisista suurimmalla osalla oli hyvä liikuntatietous (62 %). Kaikista kysymyksistä ja väittämistä suurin osa tiesi oikeat vastaukset. Eniten väärää vastauksia tuli kysymykseen, kuinka kauan arkiliikuntaa tulisi harrastaa päivittäin. Tähän oikean vastauksen, 60 minuuttia, tiesi yli puolet (62 %). Nuorten hyvä liikuntatietous yllätti tutkimuksen tekijän positiivisesti. Vastaajien joukossa oli kuitenkin myös nuoria, joilla oli paljon vastauksia en osaa sanoa -kentässä. Tämä voi myös johtua siitä, että vastaaja ei ole jaksanut keskittyä kyselyyn ja tämän vuoksi valinnut helpoimman vaihtoehdon. Opinnäytetyön tekijä kokee tämän vastausvaihtoehdon kuitenkin olevan tarpeellinen, koska jos sitä ei olisi ja vastaaja ei tietäisi oikeaa vastausta, tulisi hänen arvata kahden vaihtoehdon välillä. Tässä tapauksessa vastaaja saattaisi arvata vastauksen oikein ja tämä taas antaisi oppilaiden tiedoista virheellisen käsityksen. Kartanon ja Laakeriston (2012) tutkimustulosten mukaan lähes puolella Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisista oli hyvät liikuntaan liittyvät tiedot. Eniten väärää vastauksia tuli kysymykseen suositellusta päivittäisestä liikunnanmäärästä. Laukkasen ja Vatkan (2013) opinnäytetyön liikuntatietotestissä Rauman lyseon kahdeksasluokkalaiset osasivat

vastata oikein lähes kaikkiin väittämiin. Eniten vääriä vastauksia tuli väittämään, että koululiikunta riittäisi ainoastaan nuoren viikoittaiseksi urheiluksi. Näihin tutkimuksiin verrattaessa yhteneväistä on se, että nuorilla on epäselvää riittävän liikunnan määrää.

Opinnäytetyön tekijä pohti jälkikäteen, että kysymyslomakkeessa olisi voinut olla liikuntatieto-osuudessa erikseen kysymyksiä liikunnan psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista terveydelle. Tämän alueen tietämys jää nyt tutkimuksessa selvittämättä.

Kolmantena tutkimusongelmana oli selvittää oppilaiden kokemuksia liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista. Eniten tietoa oppilaat kokivat saaneensa opettajalta ja vanhemmilta. Vähiten tietoa oli saatu sisaruksilta. Mieluiten oppilaat haluaisivat saada tietoa valmentajalta ja vähiten tietoa kaivattiin koululääkäriltä. Valmentajalta nuoret haluavat saada tietoa liikunnasta mahdollisesti, koska ovat kiinnostuneista saamaan tietoa omaan harrastukseen liittyen ja kokevat mahdollisesti valmentajan tietävän niistä asioista parhaiten. Koululääkärin nuoret kokevat varmasti etäiseksi, eivätkä tämän vuoksi koe haluavansa häneltä tietoa. Mykrän (2010) tutkimuksen mukaan tietoa liikunnasta 7.-luokkalaiset nuoret olivat saaneet eniten valmentajilta, kavereilta, isältä ja Internetistä. Vähiten tietoa liikunnasta nuoret kokivat saaneensa koululääkäriltä, kouluterveydenhoitajalta, sisaruksilta sekä terveystiedonopettajalta. Kartanon ja Laakeriston (2012) tutkimuksen mukaan oppilaat olivat saaneet tietoa liikunnasta eniten opettajalta, terveydenhoitajalta ja vanhemmilta. Laukkasen ja Vatkan (2013) tutkimuksen mukaan eniten tietoa liikuntaan liittyvistä asioista Rauman lyseon kahdeksaslukkalaiset olivat saaneet valmentajilta, Internetistä, isältä ja liikunnanopettajalta. Vähiten tietoa nuoret olivat saaneet kouluterveydenhoitajalta ja koululääkäriltä. Tutkimustulokset ovat hyvin yhteneväiset keskenään ja huolestuttavaa onkin terveydenhoitajalta ja opettajalta saatu vähäisen tiedon määrä.

Liikuntaan liittyvistä asioista parhaiten oppilaat olivat saaneet tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle. Tästä he myös kaipasivat vähiten lisää tietoa. Vähiten tietoa vastanneet olivat saaneet liikuntasuosituksista, mikä näkyy myös oppilaiden liikuntatietoudessa. Tästä aiheesta oppilaat myös toivoivat saavansa eniten lisää tietoa. Kysymykseen, olen saanut tietoa seuraavista asioista liittyen liikuntaan, olisi voinut myös lisätä kohtia psyykkisestä ja sosiaalisesta liikunnan vaikutuksesta terveydelle.

Laukkasen ja Vatkan (2013) tutkimuksessa Rauman lyseon kahdeksasluokkalaisten olivat saaneet paljon tietoa venyttelystä, liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin, monipuolisesta liikunnasta ja terveyden edistämisestä. Vähiten tietoa nuoret saivat vesipelastuksesta sekä liikunnan vaikutuksista oppimiseen ja liikunnan vaikutuksista itsetunnon kehittymiseen. Kartanon ja Laakeriston (2012) tutkimustulokset ovat tässä osiossa hyvin yhteneväiset tämän tutkimuksen kanssa. Myös Kartanon ja Laakeriston tutkimuksessa vähiten tietoa oli saatu liikuntasuosituksista. Eniten tietoa oli saatu liikunnan merkityksestä terveydelle, erilaisista liikuntalajeista ja liikunnan vaikutuksista elimistöön.

Tutkimustulosten mukaan eniten tietoa oppilaat olivat saaneet videoina/TV:stä sekä Internetistä. Vähiten tietoa oli saatu näytelmästä. Oppilaat kokivat myös haluavansa tietoa mieluiten Internetistä sekä videoina/TV:stä ja vähiten näytelmästä. Tämä tulos ei yllättänyt opinnäytetyön tekijää, koska tekniikka ja Internet ovat nuorilla nykypäivää ja Internetistä nuoret hakevat usein tietonsa. Nuorille olisi tärkeää korostaa, että kaikki Internetissä oleva tieto ei ole oikeaa. Nuorille olisi myös hyvä kertoa, millaiset lähteet Internetissä ovat luotettavia ja millaisiin tulisi suhtautua kriittisesti.

Kaikista vastanneista vain 15 % koki tarvitsevansa lisää tietoa liikunnasta. Vastaukset olivat sellaisia, mitä opinnäytetyön tekijä osasi odottaakin. Yllättävää oli kuitenkin, että vastaajista jopa 23 % kertoi, että ei ole saanut lainkaan tietoa liikuntaan liittyen terveydenhoitajalta. Yllättävää ja hieman huolestuttavaa oli myös se, että oppilaat kokivat saaneensa huonoiten tietoa liikuntasuosituksista.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Kaiken tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys. Suomessa Helsingin julistus ja kansallinen lainsäädäntö määrittävät, kuinka hoitotieteellinen tutkimus toteutuu eettisesti. Helsingin julistus (1964) on kansainvälisesti hyväksytty tutkimuseetiikan ohjeistus. Näiden lisäksi tutkimuseetiikkaa Suomessa ohjeistavat myös Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) ja Terveystieteiden neuvottelukunta (ETENE). Eettisten kysymykset tulee huomioida koko tutkimuksen ajan, aiheen va-

linnasta tutkimustulosten raportointiin ja tutkimusaineiston säilyttämiseen asti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172, 184.)

Tutkimusta varten tulee pyytää tutkimuslupa ja tietoinen suostumus tutkimukseen osallistuvilta, mielellään kirjallisena (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 184). Tässä tutkimuksessa tutkimuslupa on hankittu ja saatu asianmukaisesti. Oppilaat olivat yli 15-vuotiaita ja olisivat voineet antaa itse kirjallisen suostumuksen osallistumisestaan. Koulun rehtori halusi kuitenkin, että oppilaiden vanhemmilta pyydetään lupa, koska oppilaat ovat alaikäisiä. Tämän vuoksi vanhemmille lähetettiin lupanomus (liite 3), joka oppilaiden tuli palauttaa kouluun vanhempien allekirjoituksella. Tutkittavan yksityisyys on suojattava ja kaikille osallistujille on kerrottava selkeästi tutkimuksen tarkoitus, tavoite sekä hyödyt ja mahdolliset haitat. Tutkimukseen osallistuvalla on myös kerrottava, että osallistuminen on vapaaehtoista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 184, 180, 174–175) Myös nämä vaatimukset toteutuivat tässä tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijä oli läsnä aineistonkeruutilaisuuksissa ja kertoi oppilaille osallistumisen olevan vapaaehtoista ja, ettei heidän henkilöllisyytensä selviä missään vaiheessa tutkimusta kenellekään. Heille kerrottiin myös tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti tarkoittaa sitä, onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä, eli kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152)

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää aiemmin käytetty mittari eli kyselylomake. Kyselylomakkeen kysymykset ovat selkeitä ja lomakkeen pituus tarpeeksi lyhyt, jotta oppilaat jaksoivat keskittyä vastaamiseen. Tutkimuksen tekijä oli aina läsnä aineistonkeruutilaisuuksissa, mikä antoi mahdollisuuden varmistaa oikean tavan kyselyjen täyttämiseen, sekä siihen, että oppilaat ymmärtävät mistä on kyse. Oppilaille kerrottiin, että kysely täytetään nimettömänä eikä heidän henkilöllisyytensä selviä missään

vaiheessa tutkimusta ja vastaukset hävitetään asianmukaisesti. Tämän avulla pyrittiin varmistamaan, että vastaukset olisivat totuudenmukaisia. Tutkimuksen tekijä kertoi tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteet ja ohjeet kyselyn täyttämiseen ennen lomakkeiden jakoa. Kyselylomakkeet sai palauttaa aikaisintaan kymmenen minuutin päästä niiden jaosta, jotta kaikki saivat rauhassa täyttää lomakkeensa. Oppilaille annettiin myös mahdollisuus kysyä epäselväksi jääneitä asioita.

Tutkimuksen luotettavuutta huononsi alhainen vastausprosentti kaikista 9.-luokkalaisista, vastausprosentti oli 57. Tämä aiheutui palauttamattomista lupalapuista sekä oppilaiden poissaoloista. Huono vastausprosentti huonontaa tutkimuksen yleistettävyyttä.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkossa olisi mielenkiintoista tietää syitä nuorten liikunnan harrastamiseen sekä liikumattomuuteen. Tätä kautta kouluissa pystyttäisiin mahdollisesti puuttumaan nuorten liikunnan puutteeseen paremmin. Mielenkiintoista olisi myös tietää lisää, mitä nuoret tietävät liikunnan vaikutuksesta psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, sekä heidän omia kokemuksiaan aiheesta. Jatkossa olisi myös tärkeää tutkia terveydenhoitajan roolia liikuntakasvatuksessa, koska tämän tutkimuksen mukaan nuoret saavat vähän tietoa terveydenhoitajalta liikuntaan liittyvistä asioista.

LÄHTEET

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 2011. Viitattu 20.2.2013

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Jyväskylän yliopiston www-sivut n.d. Viitattu 12.12.2013.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kartano, T. & Laakeristo, B. 2012. Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten ravitsemus ja liikunta. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2013.

Laukkanen, K. & Votka, S. 2013. Kahdeksaluokkalaisten liikuntatottumukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.1.2014.

Lehtinen, I., Lehtinen, T. & Paakkari, O. 2012. Lukion syke 1. Terveiden perusteet. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIVE | UKK-instituutti n.d. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Viitattu 13.8.2012.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset/>

Mykrä, P. 2010. Seitsemäsluokkalaisten liikuntatottumukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.11.2012.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 25.1.2014.

Opetushallitus, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Viitattu 20.2.2013. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf

Opteushallitus. 2010. Terveysliikunnan käsite. Viitattu 8.2.2014.

http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikunnan_kasite

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, 7-18 vuotiaille. Viitattu 13.8.2012.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Ruotsalainen, J. 2013. ”Liikunta ottaa paljon, mutta antaa paljon enemmän.” Liikunnan merkitys elämässä – esite. AMK-opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.1.2014.

Suomen liikunta ja urheilu, SLU www-sivut. 2012. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 18.10.2012.

http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/3f2d86466826630d3a3488f203f49324/1350996558/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut. 2012. Viitattu 13.8.2012.

<http://www.sydanliitto.fi/liikunnan-vaikutukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2012. Viitattu 13.8.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Terveyskirjasto. 2014. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 8.2.2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=nix01203

Tilli, S. & Arola, J. 2011. 9.-luokkalaisten liikuntatottumukset eräissä lappeenrantalaisessa peruskoulussa. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.10.2012

Turun amk:n www-sivut. n.d. Viitattu 8.2.2014.

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/mitaliikuntaon.html>

UKK-istituutin www-sivut. 2011. Viitattu 13.8.2012.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta

UKK-instituutin www-sivut. 2011. Viitattu 13.8.2012.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaude_t/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Vasankari, T. n.d. Liikkumattomuuden hinta. Viitattu 20.2.2013

<http://www.kki.likes.fi/pages/UserFiles/File/Tapahtumat/KKI-Paivat2011/Vasankari.pdf>

LIITE 1

9.-LUOKKALAISTEN LIIKUNTA

Olethan ystävällinen ja luet kysymykset tarkkaan ennen vastaamista.

Vastaa ympäröimällä sopiva/oikea vastausvaihtoehto

Oletko 1. tyttö (n=31)

2. poika (n=35)

A. Liikuntatottumukset

1. Kuinka usein harrastat liikuntaa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehdot)

1. päivittäin (n=15)

2. 2-4 kertaa viikossa (n=39)

3. kerran viikossa (n=9)

4. kerran kuussa (n=2)

5. en ollenkaan (n=1)

2. Kuinka paljon liikut päivässä?

1. alle tunnin (n= 20)

2. yli tunnin (n=36)

4. yli 2 tuntia (n=8)

5. en lainkaan (n=2)

3. Pidätkö koululiikuntaa mielekkäänä?	kyllä 1 (n=57)	en 2 (n=9)
--	-------------------	---------------

4. Onko koululiikunta mielestäsi (rastita sopiva vastausvaihtoehto)

liian vähän (n=26) sopivasti (n=37) liikaa? (n=3)

5. Onko koululiikunta tarpeeksi monipuolista?

kyllä (n=62) ei, miksi? (n=4)

Miten liikut vapaa-ajalla? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
6. pelaan joukkuepelejä (esim. pesäpallo, jalkapallo, yms.)	1 (n=38)	2 (n=13)	3 (n=15)
7. käyn kuntosalilla	1 (n=30)	2 (n=19)	3 (n=17)
8. käyn uimassa	1 (n=34)	2 (n=31)	3 (n=1)
9. pyöräilen	1 (n=15)	2 (n=42)	3 (n=9)
10. kävelen/retkeilen	1 (n=17)	2 (n=42)	3 (n=7)
11. tanssin	1 (n=53)	2 (n=8)	3 (n=5)
12. yleisurheilen	1 (n=57)	2 (n=8)	3 (n=1)
13. jotain muuta, mitä? _____			

14. Harrastatko säännöllisesti jotakin ohjattua liikuntaa? kyllä en
 1 (n=31) 2 (n=35)

15. Kuinka usein harrastat kyseistä lajia? (rastita sopiva vastausvaihtoehto)

päivittäin (n=1) 2-3 kertaa viikossa (n=17)
 4-6 kertaa viikossa (n=9) muutaman kerran kuukaudessa (n=4)

16. Ovatko liikuntatottumuksesi muuttuneet yläkoulun aikana?

eivät (n=29) kyllä, miten (n=37)

B. Liikuntatietous (ympyröi oikea vastaus)

17. Kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin? (esim. pyöräily, kävely, siivous)

1. 15 min (n=0) 2. 30 min (n=16) 3. 60 min (n=34) 4. 120 min (n=16)

18. Kuinka useasti tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa viikossa?

1. 1-2 krt/ vko (n=46) 2. 4-5 krt/ vko (n=20) 3. 6 krt/ vko (n=0)

Vastaa seuraaviin väittämiin rastittamalla oikein/ väärin / en osaa sanoa

19. Aerobisen eli kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

oikein (n=47) väärin (n=3) en osaa sanoa (n=16)

20. Koululiikunta on riittävä nuoren viikoittaiseksi liikuntaharrastukseksi.

oikein (n=2) väärin (n=59) en osaa sanoa (n=5)

21. Liikunnan vaikutus näkyy ainoastaan kunnon kohenemisena.

oikein (n=6) väärin (n=55) en osaa sanoa (n=5)

22. Riittäväällä liikunnan harrastamisella ihminen voi syödä niin paljon kuin haluaa.

oikein (n=10) väärin (n=50) en osaa sanoa (n=6)

23. Jos kävelet tai pyöräilet koulumatkan, tätä ei lasketa liikunnan harrastamiseksi.

oikein (n=10) väärin (n=50) en osaa sanoa (n=6)

24. Nuorten suositeltava liikunnan määrä päivässä on 60 minuuttia.

oikein (n=41) väärin (n=17) en osaa sanoa (n=8)

25. Säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaali-painoinen.

oikein (n=1) väärin (n=61) en osaa sanoa (n=4)

C. Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Olen saanut tietoa liikunnasta (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
26. opettajalta	1 (n=6)	2 (n=45)	3 (n=15)
27. terveydenhoitajalta	1 (n=15)	2 (n=47)	3 (n=4)
28. koululääkäriltä	1 (n=25)	2 (n=40)	3 (n=1)
29. valmentajalta	1 (n=26)	2 (n=13)	3 (n=27)
30. vanhemmilta	1 (n=10)	2 (n=40)	3 (n=16)
31. sisaruksilta	1 (n=30)	2 (n=29)	3 (n=7)
32. kavereilta	1 (n=12)	2 (n=46)	3 (n=8)
33. Internetistä	1 (n=18)	2 (n=31)	3 (n=17)
34. muualta, keneltä/mistä? _____			

Olen saanut tietoa seuraavista asioista liittyen liikuntaan (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
35. päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä	1 (n=3)	2 (n=55)	3 (n=8)
36. liikunnan merkityksestä terveydelle	1 (n=1)	2 (n=26)	3 (n=39)
37. liikkumattomuuden haitta-vaikutuksista	1 (n=1)	2 (n=34)	3 (n=31)
38. liikuntasuosituksista	1 (n=5)	2 (n=51)	3 (n=10)
39. muusta, mistä? _____			

Missä muodossa olet saanut tietoa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
40. oppikirjat/esitteet	1 (n=17)	2 (n=42)	3 (n=7)
41. luennot/opetus	1 (n=18)	2 (n=38)	3 (n=10)
42. videoina / TV:stä	1 (n=15)	2 (n=42)	3 (n=9)
43. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=42)	2 (n=24)	3 (n=0)
44. ryhmätyönä	1 (n=43)	2 (n=22)	3 (n=1)
45. esitelmää tekemällä	1 (n=48)	2 (n=16)	3 (n=2)
46. näytelmästä	1 (n=63)	2 (n=3)	3 (n=0)
47. Internetistä	1 (n=15)	2 (n=26)	3 (n=25)
48. muulla tavoin, miten? _____			

Keneltä tietoa olisi mielekästä saada? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	kyllä	ei
49. opettajalta	1 (n=41)	2 (n=25)
50. terveydenhoitajalta	1 (n=39)	2 (n=27)
51. koululääkäriltä	1 (n=25)	2 (n=41)
52. valmentajalta	1 (n=53)	2 (n=13)
53. vanhemmilta	1 (n=47)	2 (n=19)
54. sisaruksilta	1 (n=30)	2 (n=36)
55. kavereilta	1 (n=47)	2 (n=19)
56. muualta, keneltä? _____		

Haluaisin lisää tietoa seuraavista asioista liittyen liikuntaan (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	kyllä	ei
57. päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä	1 (n= 21)	2 (n=45)
58. liikunnan merkityksestä terveydelle	1 (n=17)	2 (n=49)
59. liikkumattomuuden haittavaikutuksista	1 (n=20)	2 (n=46)

60. liikuntasuosituksista	1 (n=30)	2 (n=36)
61. muusta, mistä? _____		

Missä muodossa haluaisit tietoa? (Ympyröi sopivavastausvaihtoehto)

	kyllä	ei
62. oppikirjat/esitteet	1 (n=28)	2 (n=38)
63. luennot/opetus	1 (n=35)	2 (n=31)
64. videoina / TV:stä	1 (n=42)	2 (n=24)
65. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=16)	2 (n=50)
66. ryhmätyönä	1 (n=23)	2 (n=43)
67. esitelmää tekemällä	1 (n=12)	2 (n=54)
68. näytelmästä	1 (n=9)	2 (n=57)
69. Internetistä	1 (n=46)	2 (n=20)
70. muulla tavoin, miten? _____		

71. Tunnetko tarvitsevasi lisää tietoa liikunnasta?

__ kyllä (n=10) __ en (n=56)

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 2

Suvi Heinikkala
Vuorikatu 27 as 6
23500 Uusikaupunki
puh. 044 5306696

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS
08.03.2013

Varpeen koulu
Rehtori
Lauri Ellilä
Urheilutie 11
23800 Laitila

HYVÄ REHTORI

Opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Tarkoitukseni on tehdä opinnäytetyö 9.-luokkalaisten nuorten liikuntatottumuksista, liikuntatietämyksestä sekä tiedonsaannista liikuntaan liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa koululle ja opettajille, jotta he voivat kehittää liikuntaan liittyvää opetusta ja kasvatusta sekä näin vähentää mahdollista liikkumattomuutta.

Opinnäytetyö on luonteeltaan kvantitatiivinen ja sen aineisto kerätään kyselylomakkeella. Kyselyyn vastaavat Varpeen koulun 9.-luokkalaiset oppilaat (N=115) vuoden 2013 kevätlukukauden aikana. Oppilaiden vanhemmille lähetetään lupa-anomus, jossa kerrotaan tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä pyydetään lupa lapsen osallistumiseen allekirjoituksella. Oppilaat palauttavat lomakkeet takaisin kouluun ennen kyselyn täyttämistä.

Aineiston keruu tapahtuu koulussa. Tulen itse jakamaan kyselylomakkeet ja kertoamaan oppilaille sen tarkoituksesta. Oppilaat vastaavat kyselyyn heti ja kerään myös itse kyselylomakkeet takaisin. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Varpeen koulu saa työn käyttöönsä sen valmistuttua.

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii lehtori, THM Elina Lahtinen puh. 044 – 7103557.

Pyydän kohteliaimmin lupaa tutkimusaineiston keruun suorittamiseen Varpeen koulun 9.-luokan oppilailta.

Ystävällisin terveisin
Suvi Heinikkala

Liitteenä: Tutkimussuunnitelma, saatekirje vanhemmille ja kyselylomake

LIITE 3

HYVÄT 9.-LUOKAN OPPILAAN VANHEMMAT!

Opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa, Rauman toimipisteessä. Teen opinnäytetyöni Varpeen koululle. Sen aiheena on 9.-luokkalaisten nuorten liikuntatottumukset, liikuntatietämys sekä tiedonsaanti liikuntaan liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa koululle ja opettajille, jotta he voivat kehittää liikuntaan liittyvää opetusta ja kasvatusta.

Kerään aineiston työhöni kyselylomakkeella. Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten vastaajan henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Pyydän tällä lomakkeella lupaanne, jotta lapsenne voi osallistua tutkimukseen. Lomakkeen alapuoli tulee palauttaa kouluun viimeistään 3.5.2013.

Mikäli teillä on jotain kysyttävää opinnäytetyöhöni tai kyselyyn liittyen, ottakaa yhteyttä minuun puhelimitse tai sähköpostitse.

Jokainen vastaus on tärkeä tutkimukselleni. Kiitos!

Oppilaan nimi: _____

saa osallistua tutkimukseen ____

ei saa osallistua tutkimukseen ____

Allekirjoitus

Terveisin

Suvi Heinikkala

Puh. 044 5306696

Sähköposti: suvi.heinikkala@student.samk.fi