



Karelia-ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

Heinävaaran alueen lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen vanhemmille suunnatulla kyselytutkimuslomakkeella

Jere Kähkönen, Saku Toropainen, Reetta
Voutilainen

Opinnäytetyö, Marraskuu 2022

www.karelia.fi

**OPINNÄYTETYÖ**

Marraskuu 2022

Fysioterapiakoulutus

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

+358 13 260 600

Tekijät

Jere Kähkönen, Saku Toropainen & Reetta Voutilainen

Nimeke Heinävaaran alueen lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen vanhemmille suunnatulla kyselytutkimuslomakkeella

Toimeksiantaja

Heinävaaran koulu

Tiivistelmä

Nykyään noin puolet 7–12-vuotiaista ja alle viidesosa 13–17-vuotiaista liikkuvat liikkumissuositusten mukaisesti. Tämä voi osaltaan vaikuttaa siihen, että kestävyyskunnan osa-alueella on tapahtunut heikkenemistä sekä ylipainoisten lasten määrä on ollut kasvussa. Liikkumissuositusten mukaan monipuolista liikkumista tulisi harrastaa vähintään tunti päivässä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada kattava kuva Heinävaaran koulun 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Tavoitteena oli myös herättää vanhemmissa ja huoltajissa ajatuksia lasten ja nuorten liikkumisesta ja sen merkityksestä. Halusimme selvittää vanhemmille lähetetyllä kyselytutkimuslomakkeella lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kyselyyn vastanneiden tulosten perusteella luoda pohjaa jatkotutkimuksille ja kehitysideoille. Kyselytutkimuslomaketta varten kerätyt ja kirjatut olennaisimmat liikkumiseen vaikuttavat asiat on koottu teoriapohjaksi. Vastausten perusteella Heinävaaran alueen lapset ja nuoret liikkuvat suurimmaksi osaksi liikuntasuosituksen mukaisesti.

Vanhemmilta saatu tieto esimerkiksi ulkoliikuntapaikkojen vähäisyydestä tai puutteellisuudesta luo pohjaa jatkokehittämisideoille.

Kieli

suomi

Sivuja 29**Liitteet 2****Liitesivumäärä 3****Asiasanat**

kouluikäiset, koulukuljetus, fyysinen aktiivisuus



THESIS

November 2022

Physiotherapy

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

FINLAND

+ 358 13 260 600 FINLAND

Authors

Jere Kähkönen, Saku Toropainen & Reetta Voutilainen

Title Measuring the physical activity of children in the Heinävaara region using a survey form aimed at parents

Commissioned by

School of Heinävaara

Abstract

Today, about half of 7-12-year-olds and less than a fifth of 13-17-year-olds move in accordance with the exercise recommendations. This can contribute to the fact that there has been a deterioration in endurance fitness and the number of overweight children has been increasing. According to exercise recommendations, versatile exercise should be practiced at least one hour a day.

The aim of this thesis was to get a comprehensive picture of the movement of 10-15-year-old children and young people at Heinävaara school and the factors connected to it. The goal was also to awaken parents and guardians' thoughts about children's and young people's movement and its importance. The goal was to find out the physical activity of children and young people with the survey form sent to parents. The purpose of the thesis was to create a basis for further research and development ideas based on the results of the questionnaire. For the survey form, most relevant things were collected and recorded affecting movement as a theoretical basis. Based on the answers, the children and young people of the Heinävaara area mostly exercise in accordance with the physical activity recommendations.

As ideas for further development, the survey collected information, for example, about the lack of outdoor sports facilities in the Heinävaara area.

Language

Finnish

Pages 29

Appendices 2

Pages of Appendices 3

Keywords

school age, school transport, physical activity

Sisällys

1	Johdanto	5
2	10–15- vuotiaiden lasten- ja nuorten kehitys.....	6
2.1	Psykososiaalinen ja sosiaalinen kehitys	6
2.2	Motorinen kehitys.....	8
2.3	Fyysinen kehitys	9
3	Liikkumisen vaikutus kasvuikäisen hyvinvointiin	10
3.1	Liikkumissuosituksset	10
3.2	Palautuminen.....	14
4	Vapaa-aika ja sen mahdollisuudet	15
4.1	Ympäristötekijät	15
4.2	Sosiaalinen media ja ruutuaika	17
5	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	19
6	Opinnäytetyön tavoite	19
7	Opinnäytetyön toteutus	20
7.1	Tutkimusmenetelmä	20
7.2	Aineiston keruu ja tutkimustulokset.....	22
8	Pohdinta.....	24
8.1	Tulosten analysointi	24
8.2	Opinnäytetyön prosessi	25
8.3	Ammatillinen kasvu	28
8.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	28
	Lähteet.....	30

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Kyselytutkimuslomake

1 Johdanto

Valitsimme aiheen opinnäytetyöhön ajankohtaisena aiheena pyörivän nuorten fyysisen kunnon heikkenemisen myötä. Varhainen puuttuminen liikuntatottumuksiin, ylipainoon, ravitsemukseen sekä unenlaatuun edesauttavat yhteiskuntaa pitämään huolta niin koulussa kuin työssä jaksamisesta. Lasten ja nuorten hyvinvointiin suurena vaikuttavana tekijänä on koulukiusaaminen. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn perusteella Pohjois-Karjalan alueen 4.–5.luokkalaiset ovat kokeneet vähemmän kiusaamista kuin vuonna 2019 vastanneet. Koulukiusaaminen on suuri uhka lapsen ja nuoren hyvinvoinnille, opinnoissa pärjäämiselle sekä mielenterveydelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Opinnäytetyössä tarkastellaan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden kautta Heinävaaran koulun 10–15-vuotiaita lapsia ja nuoria. Käytimme tiedonkeruuta varten kyselytutkimuslomaketta, jonka lähetimme koulun rehtorin kautta 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten vanhemmille syksyllä 2022. Vanhemmat pystyivät vastaamaan kyselyyn anonyymeinä. Toimeksiantajana toimii Heinävaaran koulu, jossa oppilaita on kokonaisuudessaan noin 300. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kattava kuva Heinävaaran 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Tavoitteemme oli myös herättää vanhemmissa ja huoltajissa ajatuksia lasten ja nuorten liikkumisesta ja sen merkityksistä.

Liikkumattomuus, passiivinen elämäntyyli ja ylipaino ovat suuri terveysriski ja nämä kaikki edellä mainitut yhdistettynä nuoren terveydelle vaarallisia. Yhteiskunnassa vaikutukset näkyvät esimerkiksi työkyvyttömyyden lisääntymisenä ja erinäisinä kansantalouden hintoina. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on alentunut 8. luokkalaisten Move! - testissä mitatun kestävyyskunnon osa-alueella. ”Jo nykyisin liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden

kustannukset ovat Suomessa vähintään kolme miljardia euroa vuodessa”, Vasankari toteaa. (Opetushallitus 2021a.)

Koronapandemian aikaan on havaittu muutoksia lasten ja nuorten liikkumisessa. Muutokset ovat ilmenneet lähinnä negatiivisina, kun koulupäivät ovat toteutuneet etänä ja harrastuksia on laitettu tauolle. Koronapandemia on kasvattanut kuilua vähän liikkuvien ja liikkuvien välille. Lasten ja nuorten painoindeksi ja ylipainoisten lasten osuus on muuttunut myös pandemian aikana epäsuotuisaa suuntaa kohti. (Tuloskortti 2022.)

Tulevaisuutta ajatellen työkyvyn turvaamiseksi on pidettävä huolta koululaisten riittävän hyvästä fyysisestä toimintakyvystä. Keskeiseksi asiaksi nousee varhainen puuttuminen esimerkiksi koululaisten ennaltaehkäisevissä tukitoimissa. Yhteiskuntaa ajatellen sen on oletettu myös olevan todella tehokas tapa kustannuksia ajatellen. Koulufysioterapian tarkoituksena on muun muassa tehostaa vähän liikkuvien, toimintarajoitteisten tai huonossa fyysisessä kunnossa olevien lasten ja nuorten terveyttä. (Suomen Fysioterapeutit Ry 2019.)

2 10–15- vuotiaiden lasten- ja nuorten kehitys

2.1 Psykososiaalinen ja sosiaalinen kehitys

Lapset ja nuoret kehittyvät erilaisissa ympäristöissä. Nuoruusikäiseksi kuvaillaan noin 12–22-vuotiaita. Monet eriasteiset mielenterveyshäiriöt tuovat haastetta nuoren psykososiaalisessa kehityksessä. Nuoren haasteena voi olla esimerkiksi kaveri- ja ystävyys-suhteisiin liittyvät asiat, masentuneisuus tai mielialaongelmat. (Kaltiala-Heino, Laippala, Rantanen & Rimpelä 2001; Steinberg 2005; Aalberg & Siimes 2007.) Lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia merkittäviä tekijöitä ovat minäkäsitys sekä

koetun fyysisen pätevyyden taso. Myös sosiaalinen ympäristö, vanhempien sosioekonominen asema sekä heidän oma fyysisen aktiivisuuden taso vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. (Takalo 2004.) Myös ryhmään kuuluvuuden tunne sekä ystävien kanssa urheilu tai harrastaminen ovat tärkeässä roolissa liikuntaharrastuksessa (Deci & Ryan 2009).

Jokainen ihminen tarvitsee läpi elämänsä positiivisia vuorovaikutustilanteita ja käytänteitä. Myös epäonnistumiset kuuluvat tähän oppimisen prosessiin, kun nuoren kanssa on valmis keskustelemaan ja opettamaan kykyjä ratkaista tilanteita. Onnistuneet ihmissuhteet luovat hyvää pohjaa tulevaisuuden vuorovaikutustaitoihin ja jokainen nuori tarvitsee onnistumisen kokemuksia. Nuorille on tärkeää kuulua ja olla osana jotakin yhteisöä esimerkiksi luokkaryhmä koulussa, vapaa-ajan harrastusryhmä, kaveriporukat tai jokin ryhmä verkkopalveluissa. Perustana nuoren kasvulle on turvallisuuden tunne siitä, että saa tilaa itsenäistyä, olla haavoittuvainen ja silti luottamus siihen, että aina on koti mihin tulla (Erkko & Hannukkala 2019, 95–96.)

Liikkumisella on suuri vaikutus lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin. Itseluottamuksen kasvaminen, vertaishyväksyntä, johtamistaitojen sekä empatiakyvyn karttuminen ovat etuja, joilla voi olla merkittävä vaikutus lapsen terveyteen, onnellisuuteen ja tulevaisuuteen. Parempi itseluottamus ja vertaishyväksyntä voivat torjua tiettyjä nuorisoriikollisuuden riskitekijöitä, erityisesti epäsosiaalista käyttäytymistä sekä alhaista altistumista positiivisille sosiaalisille mahdollisuuksille. American College of Cardiology'n tutkimuksen mukaan lapset, joilla on korkeat johtamistaidot ja empatiakyky välittivät todennäköisemmin omasta terveydestään ja saattoivat omaksua elinikäisiä terveellisiä käyttäytymismalleja. (Eugene Civic Alliance, 2017.)

Lapsuudessa koetulla kiusaamisella on yhteys syrjäytymisriskiin sekä aikuisiällä erinäisiin psyykkisiin sairauksiin, kuten masennukseen. Koulukiusaamisella on moninaiset vaikutukset lapsen käyttäytymiseen ja ihmissuhteiden luominen voi

olla haastavaa. Luottamus toisiin ihmisiin sekä itseensä kiusaamisen takia aiheuttaa pahimmillaan pysyvät vauriot kiusatussa ja voi johtaa itsetuhoisuuteen. Kouluterveyskyselystä saatujen vastausten perusteella joka neljännes nuori sairastuu mielenterveysongelmiin, ja sen myötä ei pysty kouluttautumaan työelämään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Liikkumisen vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin on merkittävässä osassa ystävyysuhteiden luonnissa, läheisyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisessa. Edellä mainittujen tunteiden vaikutus identiteetin sekä minäkuvan lisääntyneeseen tiedostamiseen on merkittävää, ja nämä lisäävät ihmisten motivaatiota sekä kiinnostusta liikkumista kohti. Joillekin ihmisille kuitenkin liikkuminen voi olla oman ajan priorisointia ja irtautumista arjessa olevista isoista ihmissuhteista, joka on tärkeää sosiaaliselle hyvinvoinnille. (UKK-instituutti 2021a.)

Suomalaiset lapset liikkuvat usein yhdessä muiden samanikäistensä kanssa. Lapsen ja nuoren henkiseen hyvinvointiin sekä kehitykseen negatiivisista vaikuttavista tekijöistä ovat ryhmän ulkopuolelle jääminen, yksilöllinen sekä ryhmässä tapahtuva kiusaaminen. Liikuntaryhmien toimintatavat vaikuttavat lapsen henkilökohtaiseen kokemukseen hyväksynnästä ja kuuluvuudesta ryhmään, mutta vastaavasti myös torjunnasta. Ryhmässä liikkuminen sekä leikkiminen luo ystävyysuhteita sekä pienentää torjutuksi tulemisen riskiä. (UKK-instituutti 2021b.)

2.2 Motorinen kehitys

Koulumaailmaan siirryttäessä normaalin kehityksen mukaan lapsi on innokas juoksemaan ja liike on nopeassakin vauhdissa koordinoitua. Kehityksen ollessa normaalia lapsi liikkuu todella sulavasti ja taitavasti. Koordinaatio- sekä pallon käsittelytaidot ovat tutkitusti pojilla kehittyneemmät kuin tytöillä, kun taas

notkeudessa ja liikkuvuudessa tytöt ovat poikia kehittyneempiä. (Kauranen 2018, 496.)

10-vuotiaana lapsen motorisessa kehityksessä on tapahtunut huima kehitys. Aikaisemmin opitut liikemallit ja liikesuoritukset ovat vakiintuneet, eli ne tulevat lapsen liikkussa automaattisesti. Perusliikkumisen vakiinnuttua lapsen hermosto alkaa kehittyä ja lapsi saattaa oppia paljon uusia taitoja. Yläkouluikäisenä etenkin tytöillä alkaa tapahtua nopeaakin kasvupyrähdystä, mikä on usein haastavaa aikaa nuorelle motorisia taitoja ajatellen. Tytöillä motoriikkaan vaikuttaa myös murrosiän tuomat naiselliset ominaisuudet kuten lantion leveneminen ja rintojen kasvu. Poikien motoriikka alkaa myös saada haasteita noin 13–15 ikävuoden tienoilla ja voi aiheuttaa kömpelyyttä. Poikien vahvuutena murrosiässä on testosteronin erityksen lisääntymisen myötä eteenkin yläraajojen voimatasot. (Kauranen 2018, 497.)

Liikkumisen ollessa monipuolista lapsen luusto kehittyy ja hengitys- sekä verenkierron kunto kohenee. Motoristen taitojen oppiminen on helpompaa, kun voi fyysisesti hyvin. Liikkumisella on myös positiivinen vaikutus sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.)

2.3 Fyysinen kehitys

9–12-vuoden iässä lapsen kasvaminen tapahtuu melko hitaasti, mutta tasaisesti. Pituus lisääntyy vuoden aikana kahdesta viiteen senttimetriin asti sekä painoa kahdesta kolmeen kilogrammaa. Ulkoisesti lapsen fyysinen kehitys vankistuu ajan myötä. Aikaisesti kehittyvillä nuorilla voi murrosikään sisältyvä pituuskasvun nopeutuminen alkaa tässä ikävaiheessa. Aikaisintaan pituuskasvun nopeutuminen tapahtuu tytöillä yhdeksän ikävuoden ja pojilla 10,5 ikävuoden aikana. Kasvupyrähdys tapahtuu hitaan vaiheen jälkeen, joka ilmenee tytöillä yleensä 12 vuoden sekä pojilla 14 vuoden iässä. Pituuskasvun nopeutuminen ilmenee yleensä ensin käsissä sekä jalkaterissä. Murrosiän alkaessa voi odottaa pituuskasvua tulevan tytöille noin 28 senttimetriä sekä

pojille noin 31 senttimetriä. Perintötekijät isän sekä äidin suvun puolelta ovat vaikuttavia tekijöitä murrosiän alkamisen suhteen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019a.)

12–15-vuoden iässä poikien pituuskasvu nopeutuu entisestään ja pituutta voi tulla vuodessa jopa yli 10 senttimetriä. Raajat kasvavat verrattuna muuhun vartaloon nopeasti ja niiden hallinta voi tuntua haasteelliselta sekä kömpelöltä. Vartalon hallinta kehittyy ajan myötä kasvun tasaantumisen jälkeen. Fyysinen kehitys on tässä iässä yksilöllistä ja silloin vertaillaan itseään paljon toisiin poikiin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b.) 12–15-vuoden iässä tyttöjen pituuskasvu on enimmillään kahdeksasta kymmeneen senttimetriin vuoden aikana. Tyttöillä ennen pituuskasvua on samanlaisia haasteita kuin pojilla, kun raajat kasvavat muuta vartaloa nopeammin ja se muodostaa kömpelyyttä sekä hämmennystä. Kömpelyys useimmiten katoaa, kun oppii ymmärtämään omaa kehoa sekä kasvu tasoittuu. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019c.)

3 Liikkumisen vaikutus kasvuikäisen hyvinvointiin

3.1 Liikkumissuosituksukset

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta mitataan useilla eri mittareilla. Näitä ovat muun muassa Tulokortti, Move! -testit sekä kouluterveyskysely. Avaamme kyseiset mittarit alla olevissa kappaleissa tarkemmin.

Viimeisimpään tutkimustietoon perustuen on kerätty ja koottu tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisesta Likes- asiantuntija työryhmän aloitteesta. He ovat laatineet Tulokortin, jolla pyritään selvittämään, kuinka liikkumista voisi lapsilla ja nuorilla edistää ja millainen liikkumisen tila on.

Tuloskortin idea on lähtöisin vuodesta 2005 Kanadasta ja se julkaistaan neljän vuoden välein. Tuloskortteja on julkaistu vuodesta 2014 lähtien myös Suomessa, jolloin mukana on ollut vain 15 maata. Vuoden 2022 Tuloskortin maiden tai alueiden määrä on noussut jo 60:een. Tuloskortin osa-alueita arvioidaan kirjaimien, A (80–100 %) -F (alle 20 %) kansainvälisen mallin mukaan. Eri maiden Tuloskorttien yhteenveto ja vertaaminen Global Matrixiin tapahtuu maailman terveysliikunnan kokouksessa. (Tuloskortti 2022.)

Tuloskortti sisältää 10 eri osa-aluetta, joita ovat oma perhe ja kaverit, varhaiskasvatus, perusopetus, lukio- ja ammatillinen koulutus, kuntatason päätöksenteko ja ympäristö sekä valtakunnalliset toimenpiteet. Liikuntakäyttämisen osa-alueita ovat muun muassa omatoiminen tai organisoitu liikunta ja leikkiminen, paikallaan olo ja aktiivinen aika. Tuloskortissa kysytään vastaajan sukupuoli, mahdollinen toimintarajoite ja ulkomaalaistausta sekä tuloksia arvioidaan neljässä ikäryhmässä, 0-6v, 7-12v, 13-15v ja 16-18v. (Tuloskortti 2022.) Kouluterveyskyselyjen mukaan vuonna 2021 Joensuun alueen 4–5-luokkalaisista 31,3 % harrastaa jotakin vähintään viitenä päivänä viikossa ja 43,6 % liikkuu vähintään tunnin päivässä. Lasten ja nuorten tulisi liikuntasuosituksen mukaan liikkua vähintään 1–2 tuntia päivittäin. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus 2021b.)

Move! - on fyysisen toimintakyvyn seurantakäytäntö, joka on kansallisesti kehitetty 5.–8. luokkalaisille lapsille ja nuorille. Move! - testien tarkoituksena on motivoida lapsia ja nuoria huolehtimaan omasta fyysisestä aktiivisuudestaan ja kunnostaan. Valitsimme kyseisen ikäryhmän, sillä Move! - testeissä saadut tulokset ovat suurimmaksi osaksi vuosi vuodelta pysyneet samana, mutta kestävyyskunnan osa-alueella heikentyneet 8. luokkalaisten keskuudessa. (Opetushallitus 2021a.)

Kouluterveyskyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa lasten ja nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista, opiskelusta sekä osallisuudesta. Kyselyyn

osallistuu 4-, ja viidesluokkalaiset, 8-, ja 9-luokkalaiset, lukion 1-, ja 2-luokkalaiset sekä ammatillisten oppilaitosten 1,- ja 2-luokkalaiset. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi. Kerättyä tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, terveystiedon opetuksessa sekä hyvinvointistrategiaa laatiessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan toimintaa, joka lisää lihasten tahdonalaista energiankulutusta. Kestävyystyypisessä liikkumisessa syke ja hengitys kiihtyvät. Esimerkiksi reipas kävely, pyöräily, juoksu ja hiihto ovat kestävyystyypistä liikkumista. Reipasta liikkumista saa arkeen sisällytettyä muun muassa pyöräillen tai reipasta vauhtia kävellen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Fyysisen aktiivisuuden kokonaisuus muodostuu tasapainossa liikunnallisista harrastuksista sekä monipuolisesta arkiliikkumisesta. Jokapäiväinen sekä kattava fyysinen aktiivisuus lasten ja nuorten elämässä vaikuttaa positiivisesti kasvuun ja kehitykseen. Fyysisen aktiivisuuden taso on merkittävä tekijä tapaturmien ennaltaehkäisyssä, sillä vireystila sekä fyysinen kunto ovat korkeammalla tasolla. (Terve koululainen 2022.) Liikkumisella tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkea fyysistä aktiivisuutta ja se sisältää leikit, pelit, urheilun, liikuntatunnit koulupäivän aikana, liikunnan vapaa-aikana harrastuksissa tai osana kotitöitä sekä esimerkiksi kävellen tai pyörällä liikkumisen paikasta toiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Liikkumisella on monia tutkitusti merkityksellisiä vaikutuksia terveyteen. Fyysinen aktiivisuus ei pelkästään kohota kuntoa, vaan sen avulla pystymme ennaltaehkäisemään myös useita sairauksia. Fyysinen hyvinvointi ja sen vaikutus esimerkiksi tuki- ja liikuntaelin sairauksiin tai sydän- ja verisuonisairauksiin ovat avainasemassa. (UKK-instituutti 2021a.)

Liikkumisen tulisi olla osa jokaisen lapsen elämää, ja siihen tulee olla mahdollisuus päivittäin turvallisesti ja yhdenvertaisesti riippumatta iästä,

seksuaalisesta suuntautumisesta, perheen taustasta, asuinpaikasta, sairaudesta tai vammasta tai taloudellisesta tilanteesta. Pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa eli istumista tai makoilua tulisi tauottaa tai mahdollisuuksien mukaan välttää. (Tuloskortti 2022.)

Nykyään vain noin puolet 7–12-vuotiaista ja alle viidesosa 13–17-vuotiaista liikkuvat suositusten mukaisesti. Liikkumissuosituksien mukaan suositellaan monipuolista liikumista vähintään tunti päivässä. Suositus koskee kaikkia 7–17-vuotiaita lapsia. Liikkumisen tulisi olla päivittäistä ja suurimmalta osalta rasittavuudeltaan kestävyystyypistä. Luustoa ja lihasvoimaa vahvistavaa liikumista suositellaan vähintään kolmesti viikkoon. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut, sekä kestävyyskunto on heikentynyt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Vuoden 2000 jälkeen on kuitenkin tapahtunut kehitystä fyysisen aktiivisuuden osa-alueella. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus on kasvusuunnassa ja vähän liikkuvien osuus on laskussa.

2002 pojat 18 % tytöt 12 %

2006 pojat 29 % tytöt 20 %

2010 pojat 30 % tytöt 18 %

2014 pojat 33 % tytöt 23 %

2016 pojat 36 % tytöt 27 %

2018 pojat 35 % tytöt 29 %

Kuvio 1 Liikkumissuosituksen täyttävien 11–15-vuotiaiden osuudet (%) vuosina 2002–2018 (Tuloskortti 2022).

3.2 Palautuminen

Kehitykselle elintärkeää on riittävä lepo. Unen merkitys korostuu kasvuiässä, jolloin kehittyminen ja kasvaminen on mahdollista. Unen aikana erittyy eniten kasvuhormonia. (UKK-instituutti 2021c.) Aivot tarvitsevat palautuakseen riittävästi unta ja nuoren 10–15-vuotiaan riittävä unen määrä olisi noin 8–10 tuntia/yö. Univajeesta kärsivällä nuorella voi olla vaikeuksia oppia uusia asioita ja ylipainon riski kasvaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Laajalti vallitsevan näkemyksen mukaan unen tarve kasvaa valveilla vietetyn ajan seurauksena. Uni on välttämätöntä molekyyli- ja solutasolla tapahtuvan palautumisen kannalta. Tämä näkemys perustuu käsitykseen, että uni on säädelty prosessi, johon vaikuttavat useat tekijät, kuten vuorokaudenaika, edeltävä valveillaoloaika tai tietyn tyyppiset aktiviteetit. Pitkittänyt valveillaolo johtaa huomion, oppimisen, sensomotorisen integraation ja useiden kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. (Vyazovskiy 2015.)

Liikkumisella on positiivinen vaikutus mielenterveydellisiin ongelmiin kuten masennukseen, ahdistukseen sekä ADHD:hen. Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti unen laatuun, vireystilaan ja muistin toimintaan. Liikkuminen myös lievittää stressiä ja parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikkuminen voi monelle ihmiselle olla arjen keskellä työkalu käsitellä vaikeita omassa päässä pyöriviä ongelmia. (Robinson, Segal & Smith 2021.)

Liikkumisen vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat itse tulkittavissa ja niitä ei voi mitata erilaisilla mittareilla. Muutokset esiintyvät usein mielenterveydellisissä asioissa sekä erilaisina tunnetiloina, kuten onnellisuutena, mielihyvän tunteena sekä virkistymisenä. Mielialaan sekä henkiseen hyvinvointiin vaikuttaminen on

kuitenkin kovin vaihtelevaa, ja nämä ovat täysin yksilöstä riippuvaisia, kuinka liikkumisen vaikutukset koetaan. (UKK-instituutti 2021b.)

4 Vapaa-aika ja sen mahdollisuudet

4.1 Ympäristötekijät

Liikkumisen määrässä kouluikäisillä on Suomessa eroja asuinpaikan suhteen. Asuinpaikan tuomat erot korostuvat urheiluseuran järjestämässä toiminnassa, johon erityisesti haja-asutusalueilla osallistuminen on vähäisempää. Myös vuodenaajat vaikuttavat kouluikäisten liikkumisen määrään, sillä syksyllä ja talvella liikkumisen määrä on kolme neljäsosaa kevään ja kesän määrästä. (Nuori Suomi ry 2010.)

Heinävaara on noin 500 asukkaan taajama, joka on maantieteellisesti vaara-asutusaluetta ja sijaitsee noin 25 kilometrin päässä Joensuun keskustasta. Heinävaara tarjoaa palveluita, joita ovat muun muassa kauppa, päiväkoti sekä ala- ja yläkoulu ja koulun yhteydessä sijaitseva kirjasto (Joensuu 2022).

Taajamaksi kuvaillaan vähintään 200 asukkaan rakennuskeskittymää, jonka rajausperusteena toimii väestötieto vuoden takaa (Tilastokeskus 2022). Taajama-alueen mahdollisuudet fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen sekä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen voivat olla haasteellisia. Koulumatkat voivat olla vaara-asutusalueilla pitkiä, mikä voi osaltaan vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Kyselytutkimuslomakkeella haluamme saada selville, kuinka iso prosenttimäärä vastanneiden kesken on koulukyytiläisiä, jolloin koulupäivän pituudesta tulee jo sitä kautta pidempi ja istumisen määrä lisääntyy. Perusopetuslain mukaan jokaisella perusopetusta, esiopetusta tai lisäopetusta saavalla lapsella ja nuorella on oikeus maksuttomaan koulukuljetukseen, mikäli koulumatkan pituus ylittää 5 kilometriä tai olosuhteet

ovat jollain muulla tapaa vaaraan asettavia. (Opetushallitus 2021b.)

Oletuksenamme on, että myös ruutuajan määrä lisääntyy koulukytiläisten keskuudessa. Heinävaaran koulun 185:stä 10–15-vuotiaista oppilaista 121 (65 %) kuuluu maksuttoman koulukuljetuksen piiriin, eli heidän koulumatkansa on yli 5 kilometriä.

Perheen vaikuttavuus lapsien liikkumiseen sekä liikunnallisten harrastusten suhteen on merkittävää ja omista vanhemmista otetaan paljon mallia. Lapsen innostus liikkumista kohtaan voi laantua, mikäli vanhemmilta ei tule rohkaisua ja esimerkkiä liikkumiseen toimien liikkumisen mallina. Vanhempien negatiivisella ajatusmallilla voi aiheuttaa lapselle kielteisiä tunteita liikkumista kohtaan. Sisarten ja kaverien vaikuttavuus liikkumiseen näkyy myös negatiivisena, jos heiltä ei tule tukea liikuntaa kohtaan tai kaveripiireissä ei ole liikunnallisia leikkejä sekä harrastuksia. (Nuori Suomi ry 2010.)

Myös vanhempien sosioekonomisella tilanteella on tutkitusti vaikutuksia lasten liikuntaan. Vanhempien ammatillinen asema, korkea kouluttautuminen ja hyvä tulotaso voivat olla positiivisesti vaikuttavia tekijöitä lasten liikkumiseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Korkean sosioekonomisen tilanteen positiivista vaikuttavuutta lasten liikkumiseen on perusteltu muun muassa vanhempien välittämällä tietoa liikkumisen hyödyistä, liikkumalla lasten kanssa yhdessä sekä kannustavat oman esimerkin voimin liikkumaan. (Nuori Suomi ry 2010.)

Keskeisimmässä roolissa lasten sekä nuorten liikkumisen edistämässä ovat koulut. Koulu mahdollistaa oman ikäluokan kanssa liikkumisen sekä se tarjoaa hyvät välineet monipuolisen liikunnan harrastamiselle. Kouluympäristö mahdollistaa monipuolisen liikunnan harrastamisen eritoten niille lapsille ja nuorille, joilla ei ole mahdollisuutta hyödyntää urheiluseurojen, kunnan tai järjestöjen järjestämiä liikuntatapahtumia tai -palveluja. Kouluympäristö myös mahdollistaa yhteisöllisyyden tunteen saavutettavuutta ja kavereiden saamista, kun tapahtumia ohjataan koko koulun oppilaille. Koulujen opetussuunnitelmiin

on kohdistettu mahdollisimman monipuolisia tapahtumia sekä oppitunteja, joilla edistetään lasten ja nuorten liikkumista. Oppilaiden saataville on tarjolla liikuntavälineitä sekä koulupäivien rakenteita on muovattu erilaisia liikunnallisia tapahtumia varten. (Nuori Suomi ry 2010.)

Kaupungista ja kunnista löytyvillä liikunnallisilla olosuhteilla on tutkitusti merkitystä liikunnalliseen elämäntyyliin. On arvioitu, että Suomesta löytyy noin 38 500 liikuntapaikkaa. Kunnat ovat rakentaneet ja ylläpitäneet niistä noin 70 %. Kunnilla on muistakin liikuntapaikoista määräämisvalta, jos ne ovat osittain kuntien omistuksessa. Suurimmista kaupungeista ja taajamista löytyvät täysin yksityiset liikuntapaikat suurimmalta osin. Rahapeliteutoista muodostuu vuosittain summa liikuntapaikkojen ja vapaa-aikatilojen huoltamiseen ja rakentamiseen, jonka opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää liikuntalain (390/2015) 13 §:n nojalla. Liikuntalaki astui voimaan vuonna 2015 ja vuonna 2019 avustuspäätökset tehtiin neljättä kertaa liikuntalain mukaisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Selvitimme, millaisia harrastusmahdollisuuksia vaarojen alueella Joensuussa on ollut lähivuosina. Heinävaaran lähivaaroihin kuuluu Tuupovaara sekä Kiihtelysvaara. Ohjattuja harrastusmahdollisuuksia Tuupovaarassa on muun muassa suunnistuskoulutus, johon ei ole ikärajaa sekä Tuupovaaran urheilijat järjestää 4–9-luokkalaisille sählyä liikuntahallissaan. Kiihtelysvaaran ja Heinävaaran alueella ohjattu toiminta keskittyy hiihtoharjoituksiin ja hiihdon ominaisuuksia kehittäviin ulkopeleihin, joka on suunnattu kouluikäisille ja sitä vanhemmille. Kiihtelysvaaran Urheilijoiden yhdistys tarjoaa myös yleisurheiluharjoituksia sekä lentopalloharjoituksia lapsille. (Pedanet 2022.)

4.2 Sosiaalinen media ja ruutuaika

Viimeisen vuosikymmenen aikana nuorten sosiaalisen median säännöllinen käyttäminen on kasvanut huomattavasti. Kehitysvuosien laajalla sosiaalisen median käytöllä voi olla vaikutuksia kehitykseen, sekä fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Tutkimusten mukaan sosiaalisen median käyttö tuo mukanaan sekä myönteisiä, että negatiivisia vaikutuksia nuorten terveyteen ja terveystyötyymiseen. Sosiaalisen median etuja ovat uusille ideoille altistuminen sekä tietoisuuden lisääminen ajankohtaisista tapahtumista ja ongelmista. Sosiaalisen median vuorovaikutteinen luonne voi tarjota mahdollisuuksia keskustella muiden kanssa, päästä tukiverkostoihin ja parantaa sosiaalista osallisuutta. (Erlyana, Rebello & Shimoga 2019.)

Vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten ruutuaikasuositus on korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Kosola ym. (2019) esittää, että nuorille ei voi asettaa tarkkaa ruutuaikasuositusta, vaan sen tulee olla tasapainoisesti mukautuva asia nuoren elämässä (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 161). Viisi tuntia tai enemmän televisiota katsovien nuorten ylipainoisuusriski on huomattavasti suurempi, kuin niillä, jotka katsovat televisiota 0–2 tuntia päivässä (Colditz, Dietz, Gortmaker, Must, Peterson & Sobol 1996). Ruutuajan ylittäessä kaksi tuntia päivässä, on sen todettu altistavan selkäkivulle, niska-hartiaseudun särylle sekä päänsärylle (Hakala, Rimpelä, Saarni & Salminen 2006). Vuonna 2015 tehdyn tutkimuksen mukaan lapsilla ja nuorilla, jotka kulkevat kouluun kyydillä, on suurempi ruutuaika verrattuna koulumatkansa itse liikkuviin lapsiin ja nuoriin (Eisenmann, Laurson & Lee 2015).

Sosiaalista mediaa ja nuorten mielenterveyttä koskeva tutkimus on lisääntynyt viime vuosina. Useat tutkimukset paljastavat pienen, mutta merkittävän sosiaalisen median kielteisen vaikutuksen mielenterveyteen. (Nesi, J 2020.) Havaintotutkimus osoitti, että yli muutaman tunnin viikoittainen sosiaalisen median käyttäminen vaikuttaa negatiivisesti onnellisuuden, elämään tyytyväisyyden ja itsetunnon kanssa. Ruudun ulkopuolinen aika, kuten

sosiaalinen vuorovaikutus sekä urheilu tai liikunta vaikuttavat positiivisesti nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. (Abi-Jaoude, Naylor & Pignatiello 2020.)

5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseemme osallistuu alle 15-vuotiaita, joten tutkimuksesta on tiedotettu heidän huoltajiaan, jotka ensisijaisesti tekevät päätöksen tutkimukseen osallistumisesta. Opinnäytetyön kyselytutkimuslomake on laadittu niin, että vastaajien henkilötiedot pysyvät täysin tunnistamattomina, eikä yksilön vastauksia avata. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Ainoa oleellinen henkilötietoihin liittyvä kyselyssä on ikä. Kyselytutkimuslomakkeita ei arkistoida ja ne hävitetään heti sen jälkeen, kun olemme tehneet vastauksista yhteenvedon ja analysoinnin. Noudatamme oman organisaatiomme tietosuojaohjeistusta tutkimustamme koskien. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Toimeksiantajasopimukset olemme kirjoittaneet joulukuussa 2021 Heinävaaran koulun rehtorin kanssa ja sopimuksia kirjattiin kaikille osapuolille yhdet kappaleet. Lähdemerkinnät olemme tehneet Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön mallin mukaisesti. Olemme pyrkineet olemaan lähdekriittisiä sekä valitsemaan myös englanninkielisiä lähteitä suomalaisten tutkimusten lisäksi työemme monipuolistamiseksi. Valitsimme uusimpia tutkimuksia sekä kolmestaan työtä tehdessä pystyimme varmistamaan toisiltamme tutkimusten sisällön ymmärrettävyyden.

6 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kyselyyn vastanneiden tulosten perusteella luoda pohjaa jatkotutkimuksille ja kehitysideoille, joilla tukea ja mahdollisesti kehittää tämänhetkistä Heinävaaran alueen lasten ja nuorten fyysisistä

aktiivisuutta. Kyselyn tuloksia voitaisiin hyödyntää myös koulun toimintaa kehittäen. Kyselyn tavoitteena oli saada kattava kuva Heinävaaran 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Halusimme saada myös selville, onko koulukyytiläisten fyysisen aktiivisuuden taso matalampi. Tavoitteemme oli myös herättää vanhemmissa ja huoltajissa ajatuksia lasten liikkumisesta ja sen tärkeydestä.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme menetelmänä oli kvantitatiivinen eli määrällinen kyselytutkimuslomake. Määrällinen tutkimus vaatii laajaa ja käsitteitä avaavaa teoriapohjaa ja tietoa tutkittavasta asiasta ymmärtääksemme tutkimusongelman. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Käytimme vanhemmille suunnattua Webropol- kyselyä ja valitsimme strukturoidut kysymykset, joilla objektiivisesti arvioimme fyysistä aktiivisuutta. Koimme tärkeäksi, että vanhemmilla olisi helppoa ja vaivatonta täyttää kysely ilman avoimia kysymyksiä. Pohdimme pitkään, jakaisimmeko esille nostettavia asioitamme joihinkin teemoihin.

Kyselylomakkeen suunnittelemisen on tärkein asia määrällisessä tutkimuksessa. Tutkijan tulee tiedostaa mihin tutkimuksella pyritään, jotta hän saa vastaukset esittämiinsä kysymyksiin. Tutkija voi määritellä kysymysten sekä tavoitteiden avulla taustamuuttujat, jotka vaikuttavat tutkittavaan aiheeseen. Muuttuja on mikä tahansa mitattavissa oleva ominaisuus, joka liittyy havaintotekijöihin. Havaintoyksikköjä ovat muun muassa valtiot, kaupungit, kunnat, yritykset, tapahtumat sekä ihmiset. (Vilkkä 2015, 104–105.)

Kyselytutkimuslomakkeen avulla saamme pidettyä salassa ja tuntemattomana kaikki kyselyyn vastanneet. Riskinä voi kuitenkin olla se, että vastaajien määrä on hyvin pieni, eikä tutkimustuloksien analysoinnista saada laajaa tulkintamahdollisuutta. (Vilka 2015, 94–95.)

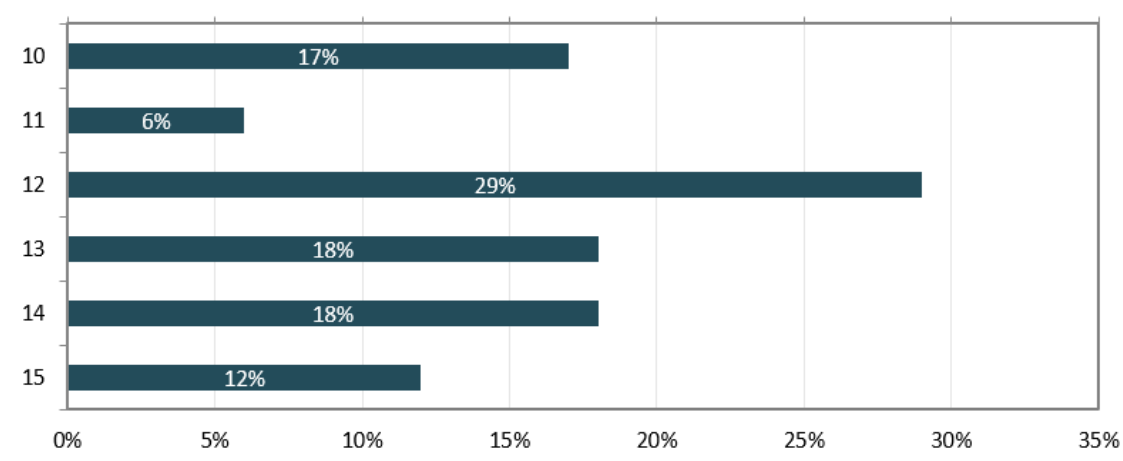
Määrällisen tutkimuksen pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän mahdollisuuksia mitata tutkimuksen aiheita ja mikäli tutkimus on pätevä, siinä ei ole yhtään systemaattista virhettä. Systemaattiset virheet tarkoittavat sitä, miten tutkittavat ymmärtävät ja oppivat tutkimusmenetelmän. Virheitä syntyy myös, jos tutkittava ajattelee eri tavoin kuin tutkija olettaa. Pätevyyden selvitys kuuluu tutkimuksen suunnittelemisen osioon. Tutkimusmenetelmän suunnittelu ja varmistus näyttäytyy huolellisena käsitteiden määrittelynä, teorian sekä muun aineiston keruuna, muuttujien sekä perusjoukon määrittelynä. (Vilka 2015, 193–194.)

Määrällisen tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa mittarin antamien tulosten tarkkuutta sekä sen tulosten toistettavuutta tulevaisuudessakin. Luotettavuus ilmenee samasta mittaustuloksesta tutkijasta huolimatta. Luotettavuuteen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat tutkittavalle tapahtuvat henkilökohtaiset virheet sekä tutkijan henkilökohtaiset virheet tutkimuksen aikana. Virheet eivät välttämättä vaikuta tutkimukseen suuresti sen luotujen tavoitteiden takia. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää on tutkijan ottavan kantaa tutkimuksessa ilmenneisiin virheisiin. Perusteltu kannanotto virheisiin voi luoda luotettavuutta, kun tutkimusta verrataan muihin tutkimustuloksiin, jotta ilmenee mistä virheet sekä erilaiset tulokset johtuvat. (Vilka 2015, 194–195.)

Opinnäytetyömme alkoi teoreettisten käsitteiden etsimisellä, rajaamisella ja niiden avaamisella. Etsimme tietoa kirjallisten lähteiden kautta sekä luotettavista kotimaisista ja englanninkielisistä tietokannoista. Lähteiksi hyväksyimme vain tuoreimpia tutkimuksia vuosilta 2010–2022.

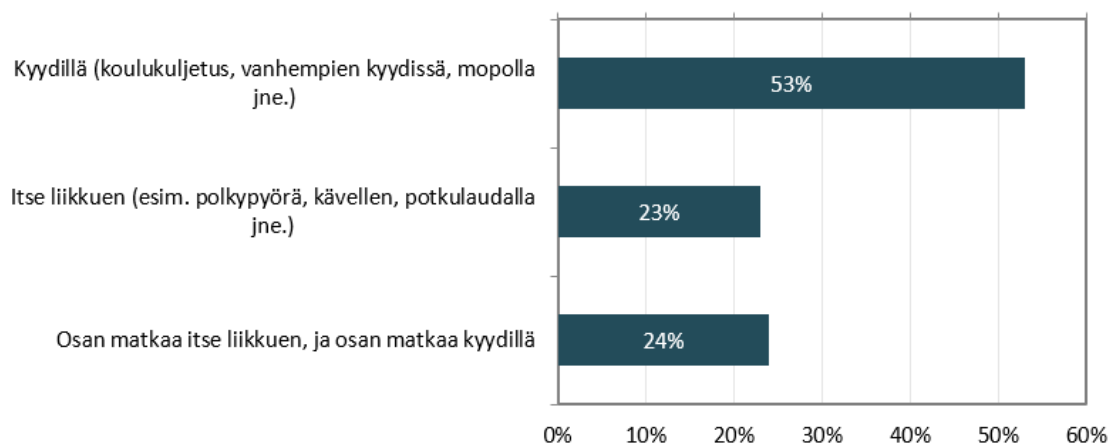
7.2 Aineiston keruu ja tutkimustulokset

Keräsimme aineiston Heinävaaran koulun 10–15-vuotiaiden opiskelijoiden vanhemmille suunnatulla kyselytutkimuslomakkeella, jonka vastausaika oli kaksi viikkoa. Kyselyyn vastanneita oli 17/185, eli vastausprosentti oli 9 %. Kyselyn vastaajien keski-ikä oli 12,5.



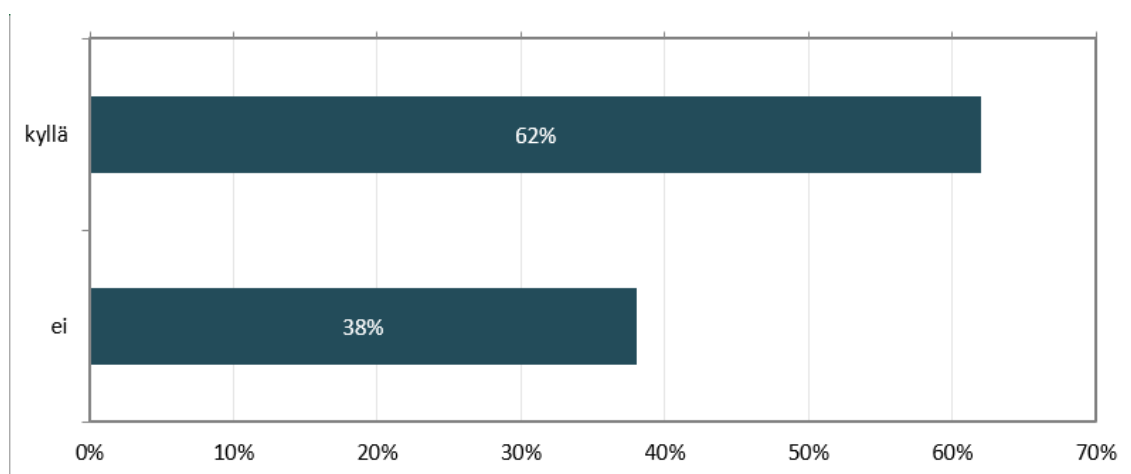
Kuvio 2 Vastaajien ikäjakauma prosentteina

Kyselyn perusteella yli puolet kohderyhmän oppilaista (53 %) kulkevat koulumatkat edestakaisin kyydillä, joko koulukyydillä, vanhempien kyydillä tai esimerkiksi mopolla. 24 % kulkee osan koulumatkasta itse, ja osan kyydillä. 23 % kulkee koulumatkat edestakaisin itse liikkuen esimerkiksi polkupyörällä tai kävellen. Itse liikutun koulumatkan pituus vaihteli 5–20 minuutin välillä.



Kuvio 3 Vastaajien kulkemat koulumatkat prosentteina

65 %:lla kohderyhmän oppilaista on kaksi oppituntia liikuntaa viikossa ja 35 %:lla neljä oppituntia liikuntaa viikossa. Kyselyyn vastanneista 62,5 %:lla on jokin liikunnallinen harrastus, joka vie keskimäärin seitsemän tuntia aikaa viikossa. Välituntisin oppilaat viettävät liikkuen keskimäärin 35 minuuttia. Välitunteja oppilailla on enimmillään viisi.



Kuvio 4 Vastanneiden liikunnallisten harrastusten määrä prosentteina.

Harrastusten ja koululiikunnan ulkopuolella kohderyhmän oppilaat liikkuvat keskimääräisesti vajaa viisi tuntia viikossa. Suosituimpia liikkumismuotoja

mahdollisten harrastusten ulkopuolella oli pihatyöt, erilaiset pihapelit, pyöräily, koiran ulkoilutus sekä monipuolinen leikkiminen.

Ruutuajassa (sisältäen älypuhelimet, tietokoneen käytön sekä pelikonsolit kouluajan ulkopuolella) oli paljon hajontaa. Pienin tulos oli 2–3 tuntia viikossa, ja suurin oli 45 tuntia viikossa. Keskimäärin vastaajien ruutu aika oli 17,35 tuntia viikossa eli 2,47 tuntia päivässä.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten analysointi

Tämä on luku, jossa paneudumme pohtimaan ja analysoimaan kyselytutkimuslomakkeella saatuja tuloksia suhteessa teoriapohjaan sekä etsimme vertailukohteita työllemme aiemmista kasvuikäisiin liittyvistä tutkimuksista.

Viikoittain kohderyhmän oppilaat liikkuvat keskimäärin 12,4 tuntia harrastuksissa ja vapaa-ajalla, 2–4 tuntia liikuntatunneilla, 35 minuuttia välituntisin sekä lisäksi 0,3–2 tuntia kouluun kulkiessa. (47 % vastaajista, jotka eivät kulje kyydillä). Kaikki nämä yhteenlaskettuna Heinävaaran 10–15-vuotias oppilas liikkuu viikon aikana keskimäärin noin 15,2–18,9 tuntia (14,9–16,9 tuntia kouluun kyydillä tulevat.) Lasten ja nuorten tulisi liikkumissuosituksen mukaan liikkua vähintään 1–2 tuntia päivittäin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a), joten tämän kyselyn vastausten perusteella liikkumissuositus tulee keskimäärin täyteen. Kyselymme puoltaa aiempaa tutkittua tietoa, koska kyselymme vastanneista 62,5 %:lla oli jokin liikunnallinen harrastus. Liikkuva koulu-pilottihankkeen mukaan 13–15-vuotiaista 40 % osallistuu aktiivisesti johonkin harraste- tai seuratoimintaan (Valtion liikuntaneuvosto 2013).

Tutkimuksessamme selviää, että kyselyyn vastanneiden ruutuaika oli korkeampi niillä, jotka kulkevat kouluun kyydillä. Heidän ruutuaikansa oli 2,82 tuntia keskimäärin päivässä. Ruutuaika niillä, jotka kulkevat kouluun itse liikkuen oli keskimäärin 1,73 tuntia päivässä. Tämä vahvistaa aiempaa tutkittua tietoa autokyydillä kuljetun koulumatkan positiivisesta vaikutuksesta lasten ja nuorten ruutuajan määrään (Eisenmann, Laurson & Lee 2015). Tutkimuksemme mukaan kyselyyn vastanneiden ruutuajan keskiarvo päivässä oli 2,47 tuntia, joka ylittää 2008 asetetun kahden tunnin päiväkohtaisen lasten ja nuorten ruutuaikasuosituksen. Toisaalta nykyään on todettu, että nuorille ei voida asettaa päiväkohtaista ruutuaikasuositusta, vaan se tulisi sisällyttää arkeen tasapainoisesti liikkumisen, unen ja ravinnonsaannin kanssa. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 161.)

Tuloksista nousi esille monipuolista pohdintaa sekä ehdotuksia, millä tavoin kohentaa Heinävaaran alueen lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Heinävaaran alueelle toivottiin enemmän ohjattua harrastetoimintaa sekä yhteisöllistä matalan kynnyksen toimintaa, jota voisi harjoittaa koulun ympäristössä sekä luonnossa.

Vastauksista nousi myös esille tarve koululiikunnan lisäämiselle sekä sen monipuolistamiselle. Tämä voisi nostaa mielenkiintoa liikuntaa kohtaan niille lapsille, jotka kokevat liikunnan suurena haasteena eivätkä halua liikunnallista harrastusta. Välimatkat nousivat myös esille vastauksista, sillä liikuntapaikat ovat usein Heinävaaran koulun ympäristössä ja kauempana asuvat kokevat välimatkat haasteellisiksi kulkea itsenäisesti. Muutamassa vastauksessa toivottiin myös ulkoliikuntasaleja kaupungin ulkopuolelle, kuten esimerkiksi Heinävaaraan.

8.2 Opinnäytetyön prosessi

Aloitimme ideoimaan ensimmäisen kerran opinnäytetyötä keväällä 2021. Opinnäytetyön prosessin alkuvaihe sisälsi aiheen rajaamista ja suunnitelman

laatimista. Työn eteneminen oli vaihtelevaa, mutta aikataulutuksen kalenteriin auttoi meitä pysymään suunnitellussa aikataulussa hieman paremmin kiinni.

Pääsimme jo kevään 2021 aikana yhteisymmärryksessä aiheisiin, jotka kiinnostivat meitä jokaista osapuolta.

Alkuvaiheessa kävimme monia keskusteluja siitä, millaiseen aihealueeseen opinnäytetyö olisi meidän mielestämme hyvä alkaa rajaamaan. Jokaisella meistä on liikunnallista taustaa, joten jollain tapaa ajauduimme pohtimaan liikuntasuosituksia ja fyysistä aktiivisuutta lasten ja nuorten näkökulmasta. Kävimme opinnäytetyön prosessia ohjaavan opettajan kanssa lävitse useaan otteeseen ja pohdimme, millaisella toteutuksella saisimme parhaiten selville haluamamme tiedot.

Valitsimme opinnäytetyön toteutustavaksi kyselytutkimuslomakkeen. Yksi meistä suoritti kasvuikäisten harjoittelun syksyllä 2021 Heinävaaran ylä- ja alakoululla ja idea yhteistyöstä alkoi silloin. Päätimme kysyä rehtorilta kiinnostusta lähteä toimeksiantajaksi. Kävimme rehtorin kanssa keskustelua, millainen opinnäytetyö olisi sopiva koululaisia ja omaa mielenkiintoamme ajatellen. Aihepiirimme oli tuolloin vielä kovin laaja, mutta tietoisuus siitä, että opinnäytetyö liittyy oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen, oli jo päätetty. Heinävaaran koulun rehtori kiinnostui yhteistyöstä ja kirjoitimme toimeksiantajan sopimukset joulukuussa 2021.

Aloitimme ideoimaan aiheita, jotka liittyvät lasten ja nuorten liikkumistottumuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Etsimme myös tietoa Heinävaarasta alueena sekä vaara-asutuksesta. Perehdyimme 7–17-vuotiaiden liikkumissuositukseseen ja etsimme myös englanninkielisiä lähteitä aiheeseen liittyen, joiden perusteella aloimme muodostaa opinnäytetyölle teoreettista viitekehystä. Erilaisiin tiedonlähteisiin perehtyessämme oli meidän myös päätettävä tavoitteet ja tarkoitukset opinnäytetyölle, jonka avulla pystyimme

lisää rajaamaan haluamiamme aihealueita. Suunnittelimme opinnäytetyön Heinävaaran koululle, sillä aiempia tutkimuksia samasta aiheesta ei löytynyt.

Kirjoitimme lokakuussa 2022 teoriapohjan kyselytutkimusanalyyseineen valmiiksi ja opinnäytetyön seminaari oli marraskuussa 2022. Opinnäytetyön prosessia on hidastanut osaltaan meidän kolmen opinnäytetyön tekijän eriajassa tapahtuvat harjoittelut. Pidimme kuitenkin suhteellisen hyvin kiinni sovituista aikatauluista, vaikka toteutimmekin opinnäytetyön kirjoittamisen suurimmalta osin eri kaupungeissa asuen ja etänä kirjoittaen. Yhteistyön toimivuuteen vaikutti suurimmalta osin yhdessä päätetty opinnäytetyön seminaarin ajankohta.

Yhtenä suurimpana vaikeutena opinnäytetyön laadukkaaseen toteutumiseen on ollut mahdollinen vähäinen vastaajien määrä Webropol-kyselyymme. Rehtorin kanssa sähköpostitse käydyn keskustelun ja saatekirjeen lähettämisen myötä meille tuli tietoa, että koulun puolelta oli lähetetty useampia kyselyitä vanhemmille syksyllä 2022. Täytyi vain realisoida tilanne ja toivoa vanhemmilta aktiivista otetta ja aikaa vastata myös meidän opinnäytetyömme osalta tärkeään kyselyyn. Vastaamiseen kellotimme aikaa ja se vei alle 10 minuuttia.

Olemme pohtineet, onko syksy ja koulun aloitusajankohta ja hieman huono meidän kyselyllemme kannalta. Ajankohta on voinut vaikuttaa vastaajien alhaiseen määrään ja olisiko esimerkiksi keväällä ollut enemmän vastaajia kuin syksyllä. Saimme kuitenkin jonkin verran vastaajia, mutta kokonaisuudessaan aika vaatimattomasti ja teoreettiseen viitekehykseen verraten vastaukset ovat lähinnä vain suuntaa antavia. Luotettavuus opinnäytetyön kyselytutkimuksessa kärsii huomattavasti vähäisen otannan myötä.

Erilaisia vaiheita ja ajatuksia on mahtunut matkan varrelle. Opinnäytetyön tekeminen on ollut työläämpää, kuin alkuun ajateltiin. Olemme kuitenkin

kolmestaan motivoineet toinen toistamme ja pystyneet sitä kautta mahdollistamaan yhteistä aikaa opinnäytetyön prosessin eteenpäin viemiseksi. Jälkeenpäin ajateltuna ajankohta kyselylle olisi voinut olla eri sekä olisimme voineet lähettää aktiivisemmin vielä sähköpostia rehtorin kautta vanhemmille ja muistuttaa kyselyyn vastaamisesta.

8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessia tehdessä olemme moneen otteeseen pohtineet yhdessä ammatillista kasvutarinaamme. Opinnäytetyön alkutaipaleella johtamistaidot, suurelta osin itsensä johtamistaidot astuivat suureen rooliin. Meidän pitkän välimatkamme takia sovittu käytäntö olikin, että jokainen valitsee itselleen sopivan ajankohdan tietyltä aikaväliltä ja näin hoidettiin omat osuudet kuntoon kohti yhteistä tavoitetta. Yhteinen tavoite olikin todella tärkeä nostaa aina kertaalleen esille yhteydenotoissa, jotta pysyimme asian ytimessä ja päämäärässä sovitusti kiinni.

Meillä kolmella tämän opinnäytetyön tekijällä ei ollut kertynyt kokemusta määrällisen tutkimuksen tai ylipäätään näin ison kirjallisen työn tekemisestä. Opinnäytetyötä aloittaessa meidän perehtymisemme lähti käyntiin myös Excel ja Word ohjelmien kertaamisella, jotta kirjoittaminen olisi sujuvampaa opinnäytetyön edetessä. Tiedonkeruu ja erinäisten lähteiden perkaaminen oli ajoittain todella työlästä, sekä haastavaakin. Meidän kolmen opinnäytetyön tekijän yhteistyö oli suurimmalta osin todella saumatonta, joten oli todella helppo ottaa vaikeat asiat puheeksi ja saada toisilta apua vaikeisiin ja epävarmisiin tilanteisiin.

8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Opinnäytetyön kyselytutkimuslomakkeen vastauksista saadaan jatkoa ajatellen vanhempien kokemuksia ja jatkokehittämisideoita esiin esimerkiksi

liikuntamahdollisuuksien lisäämisestä Heinävaaran alueelle. Kyselyssä käy ilmi muun muassa ulkoliikuntasalien vähäisyys tai puute vaara-asutusalueilla.

Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä aluehallintovirasto avustavat kaupunkeja ja kuntia erilaisten liikuntapaikkojen perustuksessa. Liikuntapaikkahankkeina voivat olla esimerkiksi uima-, liikunta- ja jäähallit tai erinäiset ulkoliikuntapaikat. Avustuksissa on huomioitu opetus- ja kulttuuriministeriön suunnittelemat liikuntaa koskevat suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Vuonna 2019 tehdyn Suomen fysioterapeutit ry:n kyselyn mukaan fysioterapeutin vastaanotto olisi myös mahdollista toteuttaa myös ala- ja yläkoulujen opiskeluterveydenhuollon tiloissa. On selvää, että varhainen puuttuminen esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivoihin ennaltaehkäisisi tulevaisuudessa terveydenhuoltoalan kuormitusta. On tutkittu, ettei nykyisillä resursseilla pystytä ennaltaehkäisevästi tukemaan lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä. Koululaisten näkökulmasta tavoitteena on, että fysioterapeutit ovat oppilaiden saatavilla koulupäivien aikana. Fysioterapeutin vastaanotto koululla on oppilaille maksutonta. (Suomen fysioterapeutit ry 2019.)

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (1994/559) mahdollistaa fysioterapeutin työtä toimia ammattilaisena koulutuksen vaatiman osaamisen, ammattitaidon ja kokemuksen perusteella myös opiskelija- ja terveydenhuollossa. Tällöin koululaisten ei tarvitse myöskään hakea erikseen lähetettä fysioterapeutin vastaanotolle hakeutuessaan. Moniammatillista yhteistyötä saadaan sujuvoitettua ja korostettua koulu- ja opiskeluterveydenhuollon toimintaympäristössä. Fysioterapeutin rooli on antaa oppilaille tietoa liikkumiseen sekä toimintakykyyn liittyvissä kysymyksissä ammattitaitovaatimusten mukaisesti. Ydinosaamista fysioterapeuteilla on myös yksilöllisten harjoitusohjelmien suunnittelemisessa, ohjaamisessa ja arvioinnissa. (Suomen fysioterapeutit ry 2019.)

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, MA. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Gummerus.
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. & Pignatiello, A. 2020. Smartphones, social media use and youth mental health. <https://www.cmaj.ca/content/192/6/E136.short>. 23.10.2022.
- Colditz, G., Dietz, W., Gortmaker, S., Must, A., Peterson, K. & Sobol, A. 1996. Television Viewing as a Cause of Increasing Obesity Among Children in the United States, 356–362. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8634729/>. 23.10.2022.
- Deci, E & Ryan, R. 2009. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 2000, 227–268. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01. 15.9.2022.
- Eisenmann, J., Laurson, K & Lee, J. 2015. The Cumulative Impact of Physical Activity, Sleep Duration, and Television Time on Adolescent Obesity: 2011 Youth Risk Behavior Survey. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24828876/>. 17.10.2022.
- Erkko, A & Hannukkala, M. 2019. Mielenterveys voimaksi. Jyväskylä: Painotalo Plus Digital Oy.
- Erylana, E., Rebello, V. & Shimoga, S. 2019. Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6604510/>. 5.10.2022.
- Eugene Civic Alliance. 2017. Physical Activity Benefits: Social Health. <https://eugene-civicalliance.org/physical-activity-benefits-social-health/>. 17.12.2021.
- Hakala, P., Rimpelä, A., Saarni, L. & Salminen, J. 2006. Frequent computer-related activities increase the risk of neck-shoulder and low-back pain in adolescents. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16524936/>. 23.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimus-ja-seuranta/kasvuympariston-turvallisuus>. 20.12.2021.
- Joensuu 2022. Heinävaara. <https://www.joensuu.fi/tontit/heinavaara>. 24.2.2022.
- Jyväskylän Yliopisto. 2015. Määrällinen tutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>. 17.10.2022.
- Kaltiala-Heino, R., Laippala, Rantanen, P & Rimpelä M. 2001. Adolescent depression: the role of discontinuities in
- Kauranen, K. 2018. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: SanomaPro.
- Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Kootut vinkit tasapainoiseen elämään älylaitteiden kanssa. Helsinki: Duodecim.
- life course and social support. *Journal of Affective Disorders* 2001, 155-166.

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016503270002330>. 26.10.2022.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019a. 9–12-vuotiaan fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>. 16.12.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019b. 12–15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys/>. 16.12.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019c. 12-15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>. 16.12.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Nuoren nukkuminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>. 16.12.2021.
- Nesi, J, 2020. The Impact of Social Media on Youth Mental Health. <https://www.ncmedicaljournal.com/content/81/2/116#sec-2>. 15.9.2022.
- Nuori Suomi ry. 2010. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke. <https://docplayer.fi/3752652-Vahan-liikkuvien-ja-liikunnasta-syrjaitymisvaarassa-olevien-lasten-ja-nuorten-aktivointi-raportti-hanketoiminnasta.html>. 15.9.2022.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Liikuntatoimi tilastojen valossa. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162626/OKM_2020_32.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 24.10.2022.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y. 16.12.2021.
- Opetushallitus. 2021a. Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:\n tulokset 2021. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Saavutettava%20tivistelma%CC%88%20Move-mittaustuloksista%202021.pdf>. 16.5.2022.
- Opetushallitus. 2021b. Koulukuljetusopas. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Koulukuljetusopas.pdf> 6.6.2022. 24.10.2022.
- Opetushallitus. 2021c. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla>. 6.6.2022.
- Pedanet. 2022. Kiihtelysvaaran Urheilijat. <https://peda.net/joensuu/yp/hein%C3%A4vaaran-koulu/hva/ku>. 5.10.2022.
- Robinson, L., Segal, J. & Smith, M. 2021. The Mental Health Benefits of Exercise. <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>. 17.12.2021.
- Steinberg, L. 2005. Cognitive and affective development in adolescence. Trends in Cognitive Sciences. 2005, 69-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15668099/>. 26.10.2022.

- Suomen Fysioterapeutit Ry. 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä.
<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>. 26.10.2022.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12- vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Vain sisäiseen käyttöön. 15.9.2022.
- Terve koululainen. 2022. Fyysinen aktiivisuus.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>. 25.2.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikunnan terveyshyödyt.
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. 19.12.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Kasvu ympäristön turvallisuus.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimus-ja-seuranta/kasvuympariston-turvallisuus>. 20.12.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Kouluterveyskysely 2019 ja 2020.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?a_lue1_0=601372&mittarit_0=199799&mittarit_1=199682&mittarit_2=199701&vuosi_0=v2019#. 20.12.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Kouluterveyskysely.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>. 21.11.2022.
- Tilastokeskus. 2022. Taajama. <https://www.stat.fi/meta/kas/taajama.html>. 25.2.2022.
- Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 401. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti_2022.pdf. 24.10.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 22.9.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. 22.9.2022.
- UKK-instituutti. 2021a. Liikkumisen vaikutukset.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. 19.12.2021.
- UKK-instituutti. 2021b. Liikunta ja mielenterveys. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. 16.12.2021.
- UKK-instituutti. 2021c. Terve koululainen- hanke.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/>. 16.12.2021.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vyazovskiy, V. 2015. Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. 171-184.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4689288/>. 17.12.2021.

LIITE 1: SAATEKIRJE

Arvoisat huoltajat

Olemme fysioterapeuttiopiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulusta Joensuusta ja olemme tekemässä Heinävaaran koulun kanssa yhteistyössä opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada kattava kuva Heinävaaran 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Käytämme tutkimuksessamme Webropol-kyselytutkimuslomaketta. Jos perheessänne on kaksi ikäryhmään kuuluvaa lasta, voitte täyttää kaksi lomaketta.

Opinnäytetyön kyselytutkimuslomake on laadittu niin, että vastaajien henkilötiedot pysyvät täysin tunnistamattomina. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Ainoa oleellinen henkilötietoihin liittyvä kysymys meillä on ikä. Kyselytutkimuslomakkeita ei arkistoida ja ne hävitetään heti sen jälkeen, kun olemme tehneet vastauksista yhteenvedon ja analysoinnin. Noudatamme oman organisaatiomme tietosuojajohteistusta tutkimustamme koskien. Opinnäytetyön valmistuttua se julkaistaan tutkimustuloksineen Theseuksessa.

Kyselytutkimukseen vastaaminen on avoinna aikavälillä 26.9- 7.10.2022. Vastaaminen vie aikaa noin 10minuuttia ja vastaaminen on täysin anonymia ja vapaaehtoista.

Yhteistyöstä kiittäen,

Fysioterapeuttiopiskelijat

Jere Kähkönen, Saku Toropainen ja Reetta Voutilainen

Karelia-ammattikorkeakoulu

LIITE 2: KYSELYTUTKIMUSLOMAKE

Vastaa kysymyksiin viimeisen kuukauden ajalta yhdessä lapsesi kanssa.

Kuinka vanha lapsesi on?

10

11

12

13

14

15

Millä lapsesi kulkee kouluun aamuisin?

Kyydillä (koulukuljetus, vanhempien kyydissä, mopolla jne.)

Itse liikkuen (esim. polkupyörä, kävellen, potkulaudalla jne.)

Osan matkaa itse liikkuen ja osan matkaa kyydillä

Millä lapsesi kulkee koulusta kotiin?

Kyydillä

Itse liikkuen (esim. polkupyörä, kävellen, potkulaudalla jne.)

Osan matkaa itse liikkuen ja osan matkaa kyydillä

Kuinka monta tuntia lapsellasi on koululiikuntaa viikossa?

Kuinka monta minuuttia arvioisit lapsenne liikkuvan välituntisin päivässä?

Onko lapsellasi jokin liikunnallinen harrastus?

Kyllä

Ei

Kuinka monta tuntia viikossa lapsesi liikkuu vapaa- ajalla koulumatkojen ja mahdollisen harrastuksen ulkopuolella? (esim. pihatyöt, koiran lenkitys, pihapelit ja leikit)

Tuntia:

Mitä lapsen vapaa-ajan liikkuminen sisältää? (pois lukien liikunnalliset harrastukset ja koulumatkat)

Kuinka monta tuntia/minuuttia arvoisitte lapsenne ruutuajan olevan viikossa? (sisältää älypuhelimet, tietokone, pelikonsolit kouluajan ulkopuolella)

Millä keinoilla lapset ja nuoret liikkuisivat enemmän Heinävaaran alueella?

