

Anna Joutsimatka

LIIKUNTAKYSELY 13 - 18-VUOTIAILLE NUO- RILLE KUHMOISISSA

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma / Terveystyöntekijä AMK

Maaliskuu 2015



KYAMK
University of Applied Sciences



Tekijä/Tekijät Anna Joutsimatka	Tutkinto Terveystieteiden koulutusohjelma	Aika Maaliskuu 2015
Opinnäytetyön nimi Liikuntakysely 13 - 18-vuotiaille nuorille Kuhmoisissa		54 sivua 6 liitesivua
Toimeksiantaja Kuhmoisten kunta		
Ohjaaja Sinikka Koho, THM		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuhmoislaisten nuorten vapaa-ajan liikunnan määrää ja laatua. Tarkoituksena oli selvittää myös, tuntevatko nuoret 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuosituksat ja liikkuvatko nuoret niiden mukaisesti. Tarkoitus oli myös kartoittaa, onko koulusta saadulla tiedolla ollut vaikutusta nuorten liikuntatottumuksiin. Lisäksi selvitettiin, mitä lajeja nuoret harrastavat, mitkä ovat suosituimmat liikunnan harrastamisen paikat ja harrastavatko nuoret liikuntaa toisilla paikkakunnilla. Tarkoitus oli lisäksi kartoittaa nuorten tyytyväisyyttä Kuhmoisten kunnan liikuntapalveluihin.</p> <p>Tutkimus suoritettiin määrällisenä tutkimuksena kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi myös laadullisia kysymyksiä, jotka toimivat kysymysten tarkentimina. Tutkittava ryhmä koostui Kuhmoisten yhtenäiskoulun 7. - lukion 2.-luokkalaisista oppilaista. Kyselyyn vastasi 81 nuorta 86 oppilaasta (N=81), joten vastausprosentti oli hyvä, 94 %. Aineistosta tehtiin havaintomatriisi ja analysoinnissa käytettiin Excel-ohjelmaa. Laadulliset kysymykset analysoitiin sisällönanalyysillä ja käyttämällä Excel-ohjelmaa.</p> <p>Tulosten mukaan 80 % nuorista liikkuu vapaa-ajalla. Tytöt harrastavat liikuntaa yleisemmin kuin pojat. Myös liikuntasuositusten tuntemuksella on vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Vastaaajista 80 % tunsivat liikuntasuosituksat. Kuitenkin vain 9 % nuorista liikkui täysin liikuntasuositusten mukaisesti. Nuorista 43 % oli sitä mieltä, että koulusta saadulla tiedolla on ollut vaikutusta liikuntatottumuksiin tai liikuntatietouteen. Nuorten harrastetuimmat urheilulajit olivat lenkkeily, ratsastus ja salibandy. Suosituimpia liikuntapaikkoja Kuhmoisissa olivat kunnan yleiset uimarannat, jääkiekkokaukalo/luistinrata ja urheilukenttä. Vain viidesosa nuorista harrasti liikuntaa toisilla paikkakunnilla. Syynä tähän oli asuminen toisella paikkakunnalla ja se, että harrastettavaan lajiin ei löytynyt urheiluseuraa omalta paikkakunnalta. Nuorista 48 % oli joksinkin tyytyväisiä Kuhmoisten kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin. Nuoret toivoivat kunnassa järjestettävän erilaisia urheilukerhoja erityisesti pallopelien pelaamiseen.</p> <p>Tuloksista voidaan päätellä, että nuoret ovat tietoisia siitä, miten tulisi liikkua. Kuitenkin vain pieni osa nuorista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. Vapaa-ajalla liikkumattomat nuoret kertoivat ajan puutteen olevan syynä liikkumattomuudelle. Tästä voidaan päätellä, että ajan puute voi olla syynä myös siihen, miksi vapaa-ajalla liikkuvat eivät liiku riittävästi suosituksiin nähdessä. Kuitenkin olisi tärkeää keksiä keinoja, miten vapaa-ajalla liikkumattomat nuoret saataisiin kiinnostumaan liikunnasta. Nuorten vähäinen liikunnan harrastaminen toisilla paikkakunnilla viittaa siihen, että omalla paikkakunnalla on riittävät mahdollisuudet liikuntaan.</p>		
Asiasanat Nuoret, liikunta, suositukset, vapaa-aika		



KYAMK

University of Applied Sciences

Author Anna Joutsimatka	Degree Health Care	Time March 2015
Thesis Title Exercise Straw Poll to 13 - 18-Year-Old Young People in Kuhmoinen		54 pages 6 pages of appendices
Commissioned by Municipality of Kuhmoinen		
Supervisor Sinikka Koho, MNSc		
Abstract <p>The objective of this Bachelor's thesis was to find out how and how much youths exercise on their leisure-time in Kuhmoinen. There were five research problems in this Bachelor's thesis: Do the young people know the exercise guidelines to 13 - 18-year-old people? Does the school have any effect on the youths' exercise? Which is the most popular sport? Where do they exercise? Do the youths exercise in another area and how pleased they are with the exercise services in Kuhmoinen.</p> <p>The study is a quantitative questionnaire but it also contains some qualitative questions. There were 81 students who replied to the questionnaire from the primary school and high school in Kuhmoinen. The questionnaires were analyzed by using an Excel-program and the qualitative parts were analyzed with a content analysis.</p> <p>According to the study 80 % of the youths exercised on their leisure-time. Girls exercised more compared to boys. 80 % of the youths knew the exercise guidelines. The youths who knew them exercised more than the youths who didn't know the guidelines. Only 9 % of the youths exercised under the guidelines. 43 % of the youths thought that the school has an effect on their exercise. The most popular sports in Kuhmoinen were jogging, horse riding and floorball. The most popular exercise places were public beaches, an ice rink and a sports field. Almost half of the youths were rather pleased with the exercise service in Kuhmoinen. According to the results the youths knew the exercise guidelines but they don't exercise enough. Lack of time was the most common reason for that. The youths should be encouraged more to exercise instead of sitting inside. The city of Kuhmoinen can use the results of regenerating their exercise services. Also the comprehensive school can use the results of regenerating their break activities.</p>		
Keywords Youths, exercise, guidelines, leisure-time		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	NUORTEN LIIKUNTA.....	6
2.1	Nuorten liikuntatottumukset Suomessa ja maailmalla.....	6
2.2	Liikunnan määrä koulussa ja koulumatkoilla.....	9
2.3	Nuorten liikuntasuositukset.....	10
3	LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUOREN TERVEYTEEN	12
3.1	Liikunnan biologiset vaikutukset	14
3.2	Liikunnan vaikutus nuoren sosiaalisuuteen ja nuoren ruutu-aika.....	15
4	LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET KUHMOISISSA.....	16
4.1	Sisäliikuntapaikat	17
4.2	Ulkoliikuntapaikat.....	19
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	24
5.1	Tutkimuksen tarkoitus.....	24
5.2	Tutkimusongelmat	24
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	24
6.1	Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta	24
6.2	Kohderyhmä ja aineiston kerääminen.....	26
6.3	Aineiston analysointi ja tutkimustulosten esittäminen	27
6.4	Tutkimuksen luotettavuus	28
7	KYSELYN TULOKSET	30
7.1	13 - 18-vuotiaiden liikuntasuosituksien tuntemus	30
7.2	Liikuntasuosituksien vaikutus nuorten liikkumiseen.....	32
7.3	Nuorten suosituimmat urheilulajit ja liikunnan harrastamisen paikat.....	38
7.4	Liikunnan harrastaminen toisilla paikkakunnilla	41
7.5	Tyytyväisyys Kuhmoisten kunnan liikuntapalveluihin.....	41
7.6	Tutkimustulosten yhteenveto	42
8	POHDINTA.....	47
	LÄHTEET.....	51

LIITTEET

Liite 1. Liikuntakysely 13 - 18-vuotiaille nuorille

1 JOHDANTO

Nuorten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu Suomessa hyvin laajasti. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihasten tahdonalaista ja energiankulutusta lisäävää toimintaa. Suomessa nuorten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu muun muassa 8.- ja 9.-luokkalaiset sekä lukion 1. ja 2. luokat kattavalla Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyillä ja 2 - 18-vuotiaille tarkoitettulla Kansallisella liikuntatutkimuksella. Kansainvälisesti nuorten liikunta-aktiivisuutta on tutkittu WHO:n Koululaistutkimuksissa. Suomessa ja maailmalla on huomattu, että nuorten liikunnan määrä laskee merkittävästi murrosiässä. Liikunnan määrän lasku on huomattavissa erityisesti suomalaisilla murrosikäisillä pojilla. (Liikunta, kunto ja terveys 2005, 19; Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013.)

7 - 18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan nuoren tulisi liikua päivässä 1 - 2 tuntia monipuolisesti ja välttää yli kahden tunnin mittaisia yhtäjaksoisia istumajaksoja. Lisäksi UKK-instituutti on laatinut liikuntasuosituksen 13 - 18-vuotiaille nuorille. Tutkimusten mukaan liikuntasuositukset eivät täyty suurella osalla nuorista. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 7 - 18-vuotiaille 2008, 19; Fogelholm 2011, 85; STM 2013, 16.)

Syynä nuorten liikunnan määrän romahtamiseen saattaa olla liikuntaharrastusten kallistuminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön raportin mukaan lasten ja nuorten urheiluseuroissa harrastaminen on kallistunut merkittävästi. Raportin mukaan nuorten vanhemmilla ei ole varaa kustantaa lastensa harrastuksia, varsinkaan, jos nuori haluaisi harrastaa lajia kilpailumielessä. (Konttinen 2014.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuhmoislaisten nuorten vapaa-ajan liikunnan määrää ja laatua. Tarkoituksena on selvittää myös, tuntevatko nuoret 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositukset ja liikkuvatko nuoret niiden mukaisesti sekä kartoittaa, onko koulusta saadulla tiedolla ollut vaikutusta nuorten liikuntatottumuksiin. Lisäksi selvitetään, harrastavatko nuoret liikuntaa toisilla paikkakunnilla ja kartoittaa nuorten tyytyväisyyttä kunnan tarjoamista liikuntapalveluista. Opinnäytetyön aihe syntyi kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan ja toteutuspaikaksi valittiin Kuhmoisten kunta, koska tutkija on sieltä kotoisin.

Teoriaosuus käsittelee nuorten liikuntatottumuksia Suomessa erilaisten tutkimusten kautta. Lisäksi vertailuna esille on nostettu ruotsalaisten nuorten liikuntatottumuksia. Teoriassa käsitellään myös liikunnan vaikutuksia nuoren fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, ja lisäksi lyhyesti käsitellään nuorten ruutu-aikaa. Teoriaosuudessa esitellään myös Kuhmoisten kunnan tarjoamia liikuntapalveluita.

2 NUORTEN LIIKUNTA

2.1 Nuorten liikuntatottumukset Suomessa ja maailmalla

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu hyvin laaja-alaisesti. Liikunta kuuluu osaksi fyysistä aktiivisuutta. Tutkimustulokset ovat kuitenkin olleet paljonkin toisistaan poikkeavia. Ikä ja sukupuoli vaikuttavat merkittävästi liikunnan harrastamiseen. Murrosiässä liikunnan määrä vähenee ja pojat harrastavat liikuntaa enemmän kuin tytöt. Lisäksi poikien harrastama liikunta on fyysisesti rasittavampaa kuin tyttöillä. Myös vuodenajalla on merkitystä liikunnan määrään. (Fogelholm 2011, 77.)

Terveysten ja Hyvinvoinnin laitoksen tekemien kouluterveyskyselyjen mukaan (taulukko 1) hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa harrasti vuonna 2013 peruskoululaisista tytöistä 33 % ja pojista 32 %. Vastaavasti lukion tytöistä hengästyttävää liikuntaa harrasti 30 % ja pojista 27 %. Luvut ovat laskeneet selvästi vuodesta 2000 alkaen. (THL 2013.)

Taulukko 1. Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa harrastavien nuorten määrä (THL 2013)

Sukupuoli- ja luokka-astevakioidut prosenttiosuudet peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista vuosina 2000/2001 - 2013.

	2000/ 2001	2002/ 2003	2004/ 2005	2006/ 2007	2008/ 2009	2010/ 2011	2013
Peruskoulun pojat	36	36	35	35	33	33	32
Peruskoulun tytöt	46	46	44	40	37	36	33
Lukion pojat	28	29	28	27	29	28	27
Lukion tytöt	40	41	39	36	36	34	30
Amis- pojat					44	43	44
Amis-tytöt					54	53	50
Peruskoululaiset yhteensä	41	41	39	38	35	34	32
Lukiolaiset yhteensä	34	35	34	32	32	31	29
Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat yhteensä					49	48	47

THL: Kouluterveyskysely

Keski-Suomessa vuoden 2013 kouluterveyskyselyiden mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista 31,4 % harrasti hengästyttävää liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa. Tyttöjen tulos kyselyssä oli 32,5 % ja poikien 30,3 %. Lukion 1. ja 2. luokalla hengästyttävää liikuntaa korkeintaan kerran viikossa harrasti enää 27,7 %. Tyttöjen tulos oli 29,5 % ja poikien 25,3 %. Tulokset ovat siis samansuuntaisia kuin koko Suomen tulokset. (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2013.)

Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013 (Myllyniemi & Berg 2013, 59 - 62) mukaan liikunnan harrastaminen on yhtä yleistä joka puolella Suomessa asuinpaikasta riippumatta. Kuitenkin liikunnan harrastaminen on yleisempää kaupunkien keskusta-alueilla asuvilla kuin maaseudulla asuvilla. Myös koulutustasolla on vaikutusta liikunnan harrastuneisuuteen. Tutkimuksen tulokset ovat yhteneviä muiden aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa; liikunnan harrastamisen määrä vähenee merkittävästi murrosiässä.

WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2010 aineistojen mukaan 13-vuotiaat suomalaisnuoret sijoituivat korkealle kansainvälisesti, kun vertailtiin liikuntasuosituksen täyttymistä. Suomalaiset 13-vuotiaat pojat sijoituivat tutkimuksessa neljännelle sijalle ja tytöt sijalle seitsemän. 13-vuotiaiden poikien vertailussa liikuntasuosituksen mukaan parhaiten liikkuivat irlantilaiset ja tytöistä suosituksen mukaan eniten liikkuivat grönlantilaiset. Vastaavasti 15-vuotiaat pojat liikkuivat suositukseen nähden keskivertoa huonommin ja tytöt sijoituivat keskitasolle. 15-vuotiaiden poikien ryhmässä liikuntasuosituksen mukaan liikkuivat eniten yhdysvaltalaiset ja tytöistä grönlantilaiset. Tutkimuksessa vertailtiin noin neljäkymmentä Euroopan ja Pohjois-Amerikan maata. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 27.)

Ruotsissa vuonna 2013 - 2014 tehdyn koululaisten terveystapatutkimuksen mukaan hyvät liikuntatottumukset omaava nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisiällä. Kansainvälisesti tehdyissä tutkimuksissa on huomattu, että nuoruusiässä harrastettu liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksien puhkeamista aikuisiällä. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myös vaikutusta unen laatuun parantavasti. Ruotsalaisessa tutkimuksessa tutkittiin,

kuinka monena päivänä 11, 13 ja 15 vuotiaat nuoret olivat liikkuneet päivässä vähintään tunnin viimeisen viikon aikana. Tytöistä noin 10 % ja pojista noin 15 % liikkui päivässä vähintään tunnin viimeisen viikon aikana. Tutkimuksen mukaan pojat harrastavat vähintään neljästi viikossa, joka on useammin kuin tytoilla. (Folkhälsomyndigheten 2014, 36.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 mukaan nuorten keskuudessa harrasteuimpia urheilulajeja ovat 10 - 14-vuotiailla pyöräily, kävely, jalkapallo ja salibandy. 15 - 19-vuotiailla vastaavasti harrastetuimmat urheilulajit ovat kuntosali, lenkkeily, kävely ja salibandy. Poikien (7 - 29-vuotiaiden) suosituimmat urheilulajit ovat kuntosali, jalkapallo ja salibandy. Tyttöjen (7 - 29-vuotiaiden) suosituimmat urheilulajit ovat puolestaan lenkkeily, kuntosali ja kävely. (Myllyniemi & Berg 2013, 66 - 68.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009 - 2010, 7 - 9.) mukaan jalkapalloa harrasti 217 000 lasta ja nuorta vuosina 2009 - 2010. Pyöräilyä harrasti puolestaan 180 000 lasta ja nuorta. Kuntosalia harrastavien määrä kasvoi 13 000 harrastajalla vuosista 2005 - 2006. Myös ratsastusta harrastavien määrä on noussut 10 000 harrastajalla.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 mukaan urheiluseuroissa pojista liikkui viikoittain 38 % ja tytöistä 32 %. Pojat liikkuvat urheiluseuroissa päivittäin tyttöjä huomattavasti enemmän. Omatoimisen liikunnan harrastaminen on nuoruusiässä yleisempää, kuin urheiluseuroissa liikkuminen. Liikunnan määrän väheneminen näkyy myös urheiluseuratoiminnan lopettamisessa. Urheiluseuratoiminnan lopettaminen on yleisintä nuoruusiässä. Puolestaan halu aloittaa liikkuminen urheiluseurassa oli nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 23 %, mikäli henkilö ei ollut aikaisemmin urheiluseuraan kuulunut. 41 % henkilöistä, jotka olivat aikaisemmin olleet urheiluseurassa, halusivat kuulua urheiluseuraan uudelleen. Tutkimuksessa halutuimmat urheiluseuraharrastukset olivat tytoilla tanssi, lentopallo ja salibandy. Pojilla vastaavasti halutuimmat lajit olivat jalkapallo, salibandy ja kamppailulajit. (Myllyniemi & Berg 2013, 70, 79 - 83.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseuroissa liikkuminen on yleisintä lasten ja nuorten keskuudessa. Urheiluseuroissa liikuntaa harrasti 43 % vastaajista. Toiseksi suosituin liikunnan harrastamisen muoto oli omatoimisesti kavereiden kanssa harrastettu liikunta. Näiden lisäksi liikuntaa harrastet-

tiin myös omatoimisesti yksin, koulun urheilukerhoissa ja jossain muualla (kuntosalit, tanssikoulut jne.). (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 13.)

2.2 Liikunnan määrä koulussa ja koulumatkoilla

Reippaan liikunnan määrä vähentyy koulupäivän aikana siirryttäessä alaluokilta yläasteelle. Yläkoulun oppilaista vain neljäsosa viettää välitunnin ulkona. Liikkuva koulu -tutkimuksen mukaan ylä-asteen oppilaat seisoskelivat tai istuivat välitunneilla ja esimerkiksi pallopelien harrastaminen oli vähäisempää. Tutkimukseen on osallistunut viidennes eli 500 Suomen peruskouluista tytöt ja pojat istuivat tutkimuksen mukaan välitunneilla yhtä paljon. Tytöt seisoskelevat välitunneilla enemmän kuin pojat. Välitunnilla kävelemisessä ei ollut eroa tyttöjen ja poikien välillä. Pojat osallistuivat liikuntapeleihin huomattavasti tyttöjä enemmän. Myös pallopelejä pojat pelaavat välitunnilla huomattavasti tyttöjä enemmän. (LIKES 2014, 20 - 21; Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 42 - 45.)

Liikkuva koulu -tutkimuksen mukaan koulujen tarjoamat liikuntamahdollisuudet vaikuttivat välituntiliikunnan määrään. Jos esimerkiksi liikuntasalia sai käyttää välitunnilla, nuoret harrastivat liikuntaa enemmän. Tästä voi päätellä, että jos koulussa tarjotaan mahdollisuuksia liikkumiseen, nuoret myös liikkuvat enemmän. (Tammelin ym. 2013, 44.)

Koulumatkojen pituudet vaihtelevat suuresti. Mitä pidempi koulumatka on, sitä todennäköisemmin se kuljetaan moottoriajoneuvolla. Tutkimuksen mukaan polkupyörän käyttö koulumatkoilla lisääntyy ylä-asteelle siirryttäessä, kun koulumatkaa on alle 5 kilometriä. Pojat kulkevat koulumatkansa paljon yleisemmin pyörällä tyttöihin verrattuna. Tytöt kävelevät poikia yleisemmin kouluun. Vuodenajoilla on myös vaikutusta koulumatkojen kulkemiseen. Keväällä nuoret liikkuvat kouluun yleisemmin kuin talvella. Mopokortin saaminen vähentää myös koulumatkojen kulkemista kävellen tai pyörällä. (Tammelin ym. 2013, 48 - 52.)

Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälisen vertailun mukaan lähes kaikki nuoret (yli 90 %) kulkevat koulumatkat pyörällä tai kävellen, kun koulumatkaa on alle kilometri. Koulumatkan kulkeminen jalkaisin tai pyörällä vähenee, kun

matka kouluun pitenee. Kuitenkin vielä viidesosa koulumatkoista tehdään jalan tai pyörällä, kun koulumatka on yli viisi kilometriä. Tutkimuksen mukaan koulumatkan pituus on alle kolme kilometriä 57 %:lla yläasteikäisistä nuorista. Koulumatkat tulisi järjestää turvalliseksi, jotta lapsia ja nuoria saataisiin kannustettua liikkumaan koulumatkat pyörällä tai jalkaisin. Lisäksi vanhempien asenne ja kannustus ovat avainasemassa, jotta koululaiset saataisiin kannustettua kulkemaan kouluun pyörällä tai kävellen. (LIKES 2014, 14 - 15.)

2.3 Nuorten liikuntasuosituksset

UKK-instituutti ja Nuori Suomi ovat yhdessä laatineet vuonna 2008 liikuntasuosituksset 13 - 18-vuotiaille nuorille (kuva 1). Liikuntasuosituksessa on kiinnitetty erityisesti huomiota liikunnan kuormittavuuteen. Aikuisille suositeltu kohtuullisesti kuormittava liikunta ei ole riittävää nuoren kehitykselle ja terveydelle. (Fogelholm 2011, 85 - 86.)



Kuva 1. 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuosituksset (UKK-instituutti 2008)

Suosituksen mukaan nuoren tulisi liikkua 1,5 tuntia päivässä, josta puolet reippaasti. Nuoruudessa liikunnallisuuden ylläpitäminen on hankalampaa. Hyviä tapoja saada päivittäinen liikunnan määrä täyteen on kulkea koulumatkat

mahdollisuuksien mukaan kävellen tai pyörällä sekä järjestämällä yhteistä liikunnallista tekemistä kavereiden kanssa. Kestävyyttä parantavaa liikuntaa nuoren tulisi harrastaa päivittäin esimerkiksi pyöräilemällä tai uimalla. Suositeltavaa on, että kestävyyttä parantavaa liikuntaa nuori harrastaa kerralla vähintään 15 - 30 minuuttia. Vauhdin tulisi olla kohtalaisesti kuormittavaa. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa kolmesti viikossa esimerkiksi pelaamalla pallopelejä tai käymällä kuntosalilla. Lihaksia kuormittavan liikunnan harrastaminen on suositeltavaa murrosiässä. Lisäksi suositus neuvoo nuoria liikkumaan aina kun mahdollista. Omilla valinnoillaan nuori voi vaikuttaa, esimerkiksi käyttäkö portaita vai meneekö hissillä. (Fogelholm 2011, 86 - 87.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 mukaan voidaan päätellä, etteivät 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositukset täyty. Mitä vanhemmaksi nuori tulee, sitä todennäköisemmin suositusten edellyttämä liikunnan määrä ei toteudu. (Myllyniemi & Berg 2013, 63.) Toisen asteen opiskelijoista vain 25 % harrastaa liikuntaa riittävästi liikuntasuosituksiin nähden. Tyttöjen ja poikien välillä ei oli eroa liikunnan määrässä, mutta urheiluseuratoiminta on yleisempää poikien keskuudessa kuin tyttöjen. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 198.)

Kun on tehty objektiivisia mittauksia, niiden mukaan 7. - 9.-luokkalaiset liikkuvat päivässä 45 minuuttia. Reipasta liikuntaa 7. - 9.-luokkalaiset harrastivat suositusten mukaan vain 17 %. Vain 1 % yläkoululaisista liikkui päivässä liikuntasuositusten mukaisen määrän, eli 1½ tuntia. Lisäksi koulupäivän aikana tapahtuvaa liikuntaa harrastettiin 17 minuuttia kuuden tunnin koulupäivän aikana. Murrosikäen tultaessa tytöistä 9 % ja pojista 15 % täyttää liikuntasuositukset. Lukiolaisista puolestaan 11 prosenttia liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. Lukiolaisten kouluterveyskyselyn tuloksia verrattaessa aikuisten viikoittaiseen kestävyysliikunnan suosituksiin (2 tuntia 30 minuuttia), tavoitteen ylsi 55 % opiskelijoista. Kerran viikossa tai harvemmin liikuntaa lukiolaisista harrasti 17 %. (STM 2013, 16.)

13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositusten lisäksi on olemassa myös fyysisen aktiivisuuden suositus 7 - 18-vuotiaille. Tämän suosituksen mukaan nuoren pitäisi liikkua 1 - 1½ tuntia päivässä. Lisäksi yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja

pitäisi välttää ja ruutu-aikaa saa kertyä päivässä enintään kaksi tuntia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 7 - 18-vuotiaille 2008, 19.)

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUOREN TERVEYTEEN

Liikunta ja urheilu vaikuttavat nuoren biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Lapsuus ja nuoruusajan liikunnalla on vaikutusta siihen, miten aikuisena liikutaan ja miten liikuntaan suhtaudutaan. Terveellisiä elämäntapoja tulisi omaksua heti lapsuudesta alkaen. (Vuori 2005, 146.)

Liikunnan vaikutukset terveyteen ovat myönteisiä joko suoralla tai epäsuoralla tavalla. Liikunta voidaan käsittää terveyttä lisääväksi, terveyttä edistäväksi, terveyttä suojelevaksi ja sairauksia ennaltaehkäiseväksi. Liikunta on terveyttä lisäävää, jos tarkoituksena on parantaa nykyistä terveyttä ja vointia. Liikunta on terveyttä edistävää, jos elinikäisen liikunnan edellytyksiä vahvistetaan ja omaksutaan. Liikunta on puolestaan terveyttä suojelevaa, jos terveydentilaa vaarantaville tekijöille altistumista vähennetään. Liikunta on sairauksia ehkäisevää, jos myöhempää sairastumisen vaaraa lisääviä tekijöitä vähennetään, esimerkiksi korkeaa verenpainetta. (Vuori 2005, 146.)

Monipuolisesti harrastettu liikunta auttaa nuoren fyysisten ominaisuuksien kehitystä. Liikunnan monipuolisuuteen vaikuttaa nuoren motivaatio ja monipuolinen, mielekäs liikunta edesauttaa motivaation ylläpitämistä. Nuoruusiässä liikumisen omatoimisuun ja oma-aloitteisuus korostuu. Tällöin nuori kokeilee rajojaan. Nuorille onkin tärkeää, että he saavat itse vaikuttaa esimerkiksi liikuntatuntien sisältöön. Nuoren kehitysvaiheeseen kuuluu vertaisryhmien tarve, tästä syystä joukkuelajien tai ryhmäliikunnan harrastaminen on suositeltavaa nuoruusiässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 7 - 18-vuotiaille 2008, 22.)

Liikunnan vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen sairauksia ennaltaehkäisevänä tekijänä on vaikea tutkia, koska liikunnan ehkäisemät pitkäaikaissairaudet ovat lapsilla niin harvinaisia havaittavaksi tutkimuksissa. Tutkimuksissa on kuitenkin paljastunut viitteitä siitä, että jo lapsilla voidaan havaita pitkäaikaissairauksien riskitekijöitä. (Fogelholm 2011, 82.)

Jo nuorelta voidaan havaita merkkejä sydän- ja verisuonitaudeista esimerkiksi verenpaine voi olla korkea tai veren rasva-arvot olla yli viitearvojen. Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa tehdyissä tutkimuksissa on osoitettu, että liikunta vähentää sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kasautumista kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla. Liikunnan ja sydän- ja verisuonitautien yhteydestä toisiinsa on tehty tutkimuksia, joiden tulokset ovat olleet vaihtelevia. Tutkimuksissa on todettu, että tavanomaisella liikunnalla on kohtalaisia tai heikkoja myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Kuitenkin runsaasti liikuntaa harrastavilla lapsilla ja nuorilla tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia veren rasva-arvoihin ja verenpaineeseen. Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa nuoren HDL-kolesteroliarvoihin (ns. hyvä kolesteroli) korottavasti. Vaikutuksia LDL-kolesteroliarvoihin (ns. huono kolesteroli) ei ole tutkimuksissa kuitenkaan osoitettu. Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa verenpaineeseen lapsilla ja nuorilla vain, jos verenpaine arvot ovat olleet yli viitearvojen. Lasten ja nuorten fyysisen kunnon ja riskitekijöiden välillä on todettu kuitenkin olevan myönteisiä vaikutuksia. Tutkimusten mukaan liikunta auttaa myös vähentämään lasten ja nuorten ylipainoa. Jo lapsilla lihavuuden on todettu lisäävän riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin. (Fogelholm 2011, 82 - 83; Vuori 2005, 151 - 154.)

Vaikka liikkuminen lapsena ja nuorena on tärkeää, suurin osa pitkäaikaissairauksista ja lihavuudesta kehittyy aikuisiällä. Jos nuori lopettaa liikunnan harrastamisen ennen 20-vuoden ikää, ei harrastetulla liikunnalla ole vaikutuksia aikuisiän sairauksiin ennaltaehkäisevänä tekijänä. Tutkimusten mukaan lapsena ja nuorena harrastettu liikunta parantaa kuitenkin todennäköisyyksiä, että liikunnan harrastaminen jatkuu aikuisiällä. Tästä syystä olisikin tärkeää saada nuori jatkamaan liikunnan harrastamista murrosiän jälkeenkään. (Fogelholm 2011, 84.)

Katja Pahkalan (2009, 46 - 51) väitöskirjan mukaan vähäinen liikunta lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja niiden kehittyminen alkaa jo lapsuudessa. Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta sydän- ja verisuonisairauksiin erityisesti tytöillä. Tyttöillä on kaksinkertainen riski tulla ylipainoiseksi, jos he eivät harrastaa liikuntaa aktiivisesti. Tutkimuksen mukaan liikunnalla ei ole niin huomattavaa merkitystä poikien ylipainoon. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaikuttaa myönteisesti HDL-kolesteroliarvoihin erityisesti tytöillä. Ylipai-

noisuus vaikuttaa myös tulehdusarvoon korottavasti. Verenpaineeseen fyysisen aktiivisuuden määrällä ei ollut merkittävää vaikutusta. Liikunnalla on myös vaikutusta metabolisiin sairauksiin erityisesti tytöillä.

3.1 Liikunnan biologiset vaikutukset

Liike- ja liikkumistaidot alkavat kehittyä jo varhaislapsuudessa. Motorisia taitoja opitaan pääosin ensimmäisen kymmenen vuoden aikana. Motoriikka on keskeinen osa liikuntaa. Motoriikka käsittää tasapainon, ketteryyden, liikenopeuden ja koordinaation (lihasten yhteistoiminnan säätely). Motoriikka on edellytys turvalliselle liikunnalle. Motoriikkaa voi parantaa liikkumalla. Erilaiset liikkeet tallentuvat liikemuistiin. Liikemuisti kehittyy liikkumalla ja opitut liikkeet säilyvät liikemuistissa, esimerkiksi polkupyörällä ajon taito säilyy, vaikka pyörällä ei ajaisikaan. Liikemuistin ansiosta toiminta on nopeaa ja automaattista esimerkiksi vaaratilanteissa. Murrosiässä nuoresta tulee ohimenevästi kömpelömpi, koska lihassmassa ja raajat kasvavat nopeasti. Tästä syystä opitut liikemallit häipyvät tilapäisesti. Liikunnalla on vaikutusta myös nuoren itsetunnon kehitykselle. (Vuori 2005, 147 - 148; Vuori, Taimela & Kujala 2005, 671.)

Liikunta vaikuttaa lihassmassan ja voiman kehitykseen. Lihaskudoksen osuus kasvaa pojilla nuoruuteen siirryttäessä, mutta tytöillä osuus pysyy suunnilleen samana. Lihassyiden suureneminen aiheuttaa lihassmassan kasvun. Murrosiän jälkeen lihasharjoittelun tuloksena lihassmassa alkaa kasvaa. Lisharjoittelu on tärkeää lihasvoimien ylläpitämisen kannalta: jos lihaksia ei harjoita, voimat vähenevät. Voimaharjoittelusta ei ole nuoren kehitykselle haittaa, jos se toteutetaan asianmukaisesti. (Vuori 2005, 148.)

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia luuston kehitykselle. Luusto tarvitsee kehittyäkseen kuormitusta. Fyysisesti aktiivisten henkilöiden luumassa on suurempi verrattuna henkilöihin, jotka eivät harrasta liikuntaa. Luiden monipuolinen kuormittaminen on tärkeää, jotta mahdollisimman monet luut vahvistuisivat. Tästä syystä on tärkeää, että liikunta on monipuolista, esimerkiksi mailapelit kuormittavat olkavarren luita ja hypyt puolestaan sääriluita. Murrosiässä harrastettu liikunta on erityisen tärkeää vahvan luuston saavuttamisessa. Luustoa kuormittavaa liikuntaa kutsutaan luuliikunnaksi. Liikunnan tulisi olla

monipuolista, nopeita ja voimakkaita iskuja, tärähdyksiä, vääntöjä ja kiertoja sisältävää. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi pallopelit ja aerobic. Luuliikunnan harrastaminen on suositeltavaa läpi elämän, sillä liikunnan aikaansaadut muutokset luustosta katoavat, jos liikunnan harrastamisen lopettaa. (Vuori 2005, 149 - 150.)

Liikunta edesauttaa myös nivelten kimmoisana pysymistä. Liikkeiden oikein suorittaminen ja riittävä lihasvoima suojaavat niveliä erilaisilta vammoilta. Liikunta vaikuttaa myönteisesti liikkuvuuteen eli notkeuteen vaikuttavien nivelten, nivelsiteiden, jänteiden ja lihasten ominaisuuksiin. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat. Notkeutta voidaan lisätä harjoittelulla ja venyttelyllä. (Vuori 2005, 150.)

3.2 Liikunnan vaikutus nuoren sosiaalisuuteen ja nuoren ruutu-aika

Liikunta ei vaikuta ihmiseen ainoastaan fyysisesti, vaan liikunnan harrastaminen vaikuttaa ihmisen sosiaalisiin taitoihin. Sosiaaliset taidot tarkoittavat ihmisen kykyä ja halua olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Liikunnan kautta voidaan oppia noudattamaan sääntöjä, ottamaan toiset ihmiset huomioon, kunnioittamaan ja toimimaan yhteistyössä toisten kanssa. Nämä taidot ovat tärkeitä lapsen ja nuoren kehitykselle. Näitä taitoja opitaan lähiympäristöstä, esimerkiksi kotona ja koulussa. Sääntöjen oppimisen ohelle liikunta vaikuttaa ihmiseen myös subjektiivisesti. Tämä tarkoittaa, että ihminen vahvistaa omaa itsetuntoaan liikunnan kokemusten kautta. Liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus on ihmiselle tärkeää. Läheisyys, ystävyys ja ryhmään kuuluminen vahvistavat ihmisen minäkuvaa ja identiteettiä. Nämä tekijät ovat yhteydessä liikunnan kiinnostuksen säilymiseen ja liikuntamotivaatioon. (Telama & Polvi 2005, 628 - 629.)

Liiallinen istuminen on terveydelle haitallista. Liiallinen istuminen on yhteydessä lihavuuden syntymiselle sekä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Jos nuoren ruutu- ja istumisaika ylittää suosituksen, on todennäköisempää, ettei nuori liiku suositusten mukaisesti. Ruutu-aika tarkoittaa television katseluun, videopelihin, tietokoneen ja puhelimen käyttöön käytettyä aikaa (Terve koululainen). Videopelien lisääntyminen ja teknologian kehitys ovat vaikuttaneet nuorten pidenty-

neeseen istuma- ja ruutu-aikaan. Nuoret viettävät helposti ruudun edessä jopa 6 - 8 tuntia päivässä. Nykyään on kuitenkin kehitetty videopelejä, jotka edellyttävät pelaaja liikkumista. Nämä pelit ovat parempi vaihtoehto tavallisille videopeleille. Nuoren lihaksisto ja aistielimet ovat valmiimpia istumiseen, mutta pitkäaikainen istuminen aiheuttaa lihasjännitystä ja tukirangan aineenvaihdunnan hidastumista. Liikunnan puute yhdessä epäterveelliseen ravinnon kanssa vaikuttavat luuston terveeseen kehitykseen uhkaavasti. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 7 - 18-vuotiaille 2008, 23 - 24.)

Istumisella ja liiallisella ruutu-ajalla on todettu olevan yhteyksiä ylipainoon sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Ruotsissa tehdyssä koululaisten terveystapaukselyssä selvitettiin, kuinka kauan päivässä katsottiin televisiota, dvd:tä ja videoita. Tutkimuksen mukaan ruutu-ajan määrä kasvaa iän myötä. 13 ja 15-vuotiaista nuorista tytöt ja pojat viettivät aikaa ruudun edessä yhtä paljon. 15-vuotiaista pojista 27 % prosenttia vietti ruudun edessä vähintään neljä tuntia päivässä. Tytöistä myös yli 20 % vietti ruudun edessä vähintään neljä tuntia. 13-vuotiaista pojista yli 25 % ja tytöistä noin 20 % vietti aikaa ruudun edessä vähintään neljä tuntia. Ruutu-ajalla näyttää siis olevan yhtäläisyyksiä Suomen ja Ruotsin välillä. (Folkhälsomyndigheten 2014, 36 - 37.)

Pahkalan väitöskirjan (2009, 52) mukaan suosituksen ylittävä ruutu-aika lisää tyttöjen riskiä sairastua aineenvaihdunnan häiriöihin. Ruutu-ajalla ei havaittu olevan vaikutusta poikien sairastuvuuteen. Pojat, jotka eivät ole fyysisesti aktiivisia, viettävät enemmän aikaa ruudun ääressä.

4 LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET KUHMOISISSA

Kunnan tehtävänä on järjestää liikuntapalveluja. Kunnat saavat valtiolta valti-onosuutta, joilla liikuntapalveluja järjestetään, rakennetaan uusia liikuntapaikkoja ja hankkeita kehitetään. Kunta voi itse päättää liikuntapalveluiden sisäl- löstä ja tavoista, koska lainsäädäntö ei ole tiukka. Kunnan liikuntamahdolli- suuksien järjestämisestä voidaan päätellä liikunnan hyvinvointimerkitystä ja si- tä, miten palveluita tuotetaan. (Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010, 7 - 8.)

Liikunnan mahdollisuuksien järjestäminen on kunnan lakisääteinen tehtävä. Liikunnan järjestämistä koskee liikuntalaki 1054/1998. Lain tarkoitus on edistää liikunta-, kilpa- ja huippu-urheilutoimintaa. Laki velvoittaa, että kunta luo edellytyksiä liikunnalle kehittämällä yhteistyötä eri tahojen kanssa ja tarjoamalla liikuntapalveluita, tukemalla kansalaistoimintaa ja myös erityisryhmät tulee ottaa huomioon. Liikuntamahdollisuuksien järjestäminen on kunnan peruspalvelu. Sen tavoitteena on edistää kunnassa asuvien terveyttä ja hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Kunnan tehtävä on myös vahvistaa kansalaistoiminnan elinvoimaisuutta paikallistasolla. Vanha liikuntalaki on uudistettu, ja uuden lain on tarkoitus astua voimaan 1.1.2015. Laki ei oleellisesti kuntien tehtävien osalta muutu, mutta sitä on täsmennetty. Uudessa laissa halutaan korostaa, että valtionosuuksia ei tule käyttää ainoastaan urheiluseuratoimintaa, vaan enemmän tulisi kiinnittää huomiota koko väestön terveyttä edistävään liikuntaan. (Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010, 12; Liikuntalaki 1054/1998; Suomen kuntaliitto 2014.)

Kuhmoinen on Keski-Suomessa sijaitseva alle 3000 asukkaan kunta. Kuhmoisten kunnassa on monipuoliset liikuntamahdollisuudet aina kuntosalista vaellusreitteihin. Uima- ja jääkiekkohallia Kuhmoisista ei ole, mutta niihinkin on mahdollisuus ulkona vuodenaikojen mukaan. Koulukeskuksen takaovi on auki iltaan asti, jotta liikuntasalivuoroilla kävijät pääsevät liikuntatiloihin. Kuntosalin käyttäjien pitää ostaa avainpoletti kuntosalille päästäkseen. (Kuhmoisten kunta.)

4.1 Sisäliikuntapaikat

Kuhmoisten yhtenäiskoululla on 100 m²:n kokoinen kuntosali (kuva 2). Kuntosalilla on pääasiassa David-merkkisiä kuntosalilaitteita. Kuntosali on avoinna maanantaista sunnuntaihin kello 7.00 - 21.30. Tammikuussa 2015 kuntosali muuttui maksulliseksi. (Liikuntapaikat.)



Kuva 2. Kuntosali

Yhtenäiskoululla on kaksi liikuntasalia: vanha- ja uusisali (kuva 3). Liikuntasaleihin voi hakea käyttövuoroja aina syksyisin ja keväisin. Salit ovat koulun käytössä arkisin kello 16.00 asti. Salivuoroja voi siis varata kello 16.00 - 21.30 välille. Viikonloppuisin salivuoroja on varattavissa aamusta iltaan saakka. Salivuorojen varaukset on nähtävissä Kuhmoisten kunnan internetsivuilla. (Liikuntapaikat.)



Kuva 3. Uusi liikuntasali

Jousiammuntarata (kuva 4) sijaitsee yhtenäiskoulun vanhan salin alakerrassa. Jousiammuntaratoja on yhteensä 10 kappaletta. Kahdeksan rataa on 18 m:n pituisia ja kaksi rataa 30 m:n pituisia. Radalla on jousipyssyjä, joten omaa ei välttämättä tarvitse. (Liikuntapaikat.)



Kuva 4. Jousiammuntarata

4.2 Ulkoliikuntapaikat

Yhtenäiskoulun ympäristössä sijaitsee frisbeegolfrata (kuva 5). Rata on valmistunut vuonna 2009. Radalla on 18 väylää. Väylien maasto vaihtelee radan edetessä metsämaastosta puistomaastoon. Rata soveltuu hyvin aina aloittelijoista lajin harrastajiin. Ratojen pituudet ovat 39 - 200 metriä. (Liikuntapaikat.)



Kuva 5. Frisbeegolfrata

Yhtenäiskoulun piha-alueella sijaitsee hiekkakenttä (kuva 6), jossa voi kesäisin pelata esimerkiksi jalkapalloa tai pesäpalloa. Lisäksi kentänlaidalla on moukarinheittöhäkki. Talvisin kentälle pystytetään jääkiekkokaukalo, joten luiselumahdollisuus on talvisin olemassa sään salliessa. Kaukalon ympärystä

jäädytetään myös, joten myös kaukalon ulkopuolella voi luistella. (Liikuntapaikat)



Kuva 6. Koulun hiekkakenttä

Yhtenäiskoulun pihalla on ulkoliikuntapaikka (kuva 7 ja kuva 8), joka on kuntalaisten vapaassa käytössä. Liikuntapaikalla on erilaisia lihaskuntolaiteita. Paikka tarjoaa myös koululaisille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa välitunnilla. Liikuntalaitteita pihalla on noin kymmenkunta. (Liikuntapaikat.)



Kuva 7. Ulkoliikuntapaikka



Kuva 8. Ulkoliikuntapaikka

Tenniskenttä (kuva 9) sijaitsee myös yhtenäiskoulun pihalla. Tenniskenttä on rajattu aidoin. Tenniskentän kunnon vuoksi pelaaminen tapahtuu omalla vastuulla. (Liikuntapaikat.)



Kuva 9. Tenniskenttä

Katukoripallon pelaamiseen ja skeittaukseen (kuva 10) on mahdollisuudet yhtenäiskoulun pihalla. Skeittipaikalla on joitakin skeittilaitteita, joten mahdollisuus temppujen tekemiseenkin on olemassa. (Liikuntapaikat.)



Kuva 10. Skeittipaikka

Urheilukenttä (kuva 11) sijaitsee Kirkonkylän uimalan vieressä, aivan tien 24 läheisyydessä. Urheilukenttä on peruskorjattu vuonna 2007. Juoksuradan pituus on 350 metriä. Kentän keskellä on nurmikenttä, jossa on mahdollisuus esimerkiksi keihäänheittoon ja jalkapallon pelaamiseen. (Liikuntapaikat.)



Kuva 11. Urheilukenttä

Kirkonkylän uimala (kuva 12) sijaitsee urheilukentän vieressä. Uimalassa on lapsille oma uimapaikka. Uimahyppytornit ovat 1, 3 ja 5 metrin korkuisia. Kesäisin uimalassa järjestetään uimakouluja lapsille. Kuhmoisten keskustan alueella on myös muita uimarantoja. Muut uimarannat ovat pääosin laitureilla ja pukukopeilla varustettuja. (Liikuntapaikat.)



Kuva 12. Kirkonkylän uimala

Kuntorata (kuva13) on 2,6 kilometriä pitkä pururata. Radan varrella on yksi laavu. Talvisin kuntoradalla on hiihtolatu. Kuhmoisissa on paljon myös hiihtolatuverkostoja eripuolella kuntaa. (Liikuntapaikat.)



Kuva 13. Kuntorata

Kuhmoisten keskustassa kunnantalon takana sijaitsee kaksi beachvolleykenttää (kuva 14). Kentät ovat asukkaiden vapaassa käytössä. (Liikuntapaikat.)



Kuva 14. Beachvolley-kenttä

Kuhmoisten kunnan alueella on mahdollisuus myös suunnitukseen ja retkeilyyn. Retkeilyreittejä löytyy Velisjärveltä sekä Isojärven kansallispuistosta. (Liikuntapaikat.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

5.1 Tutkimuksen tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kuhmoisissa asuvien nuorten vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrää ja laatua. Opinnäytetyössä haluttiin saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin: tuntevatko Kuhmoisissa asuvat 13 - 18-vuotiaat nuoret heille tarkoitetut liikuntasuositukset, liikkuvatko nuoret liikuntasuosituksen mukaisesti ja mitä urheilulajeja nuoret harrastavat. Lisäksi selvitettiin, harrastavatko nuoret liikuntaa toisilla paikkakunnilla.

Opinnäytetyö kartoitti myös koulusta saadun tiedon ja koululiikunnan vaikutusta nuorten liikuntatottumuksiin vapaa-ajalla. Lisäksi tutkittiin nuorten tyytyväisyyttä liikuntapalveluiden ja tiedottamisen laatuun.

5.2 Tutkimusongelmat

Kyselyn tavoitteena oli saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Tuntevatko nuoret 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositukset?
2. Liikkuvatko 13 - 18-vuotiaat nuoret liikuntasuosituksen mukaisesti?
3. Mitä urheilulajeja nuoret harrastavat ja mitkä ovat kunnan käytetyimmät liikuntapaikat?
4. Harrastavatko nuoret liikuntaa toisilla paikkakunnilla?
5. Kuinka tyytyväisiä nuoret ovat Kuhmoisten kunnan liikuntapalveluihin?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta

Tutkimusotteeksi valittiin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällinen tutkimus antaa kuvan muuttujien (asia, josta tutkimuksessa halutaan tietoa)

välisistä suhteista ja vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai kuinka usein. Tutkimus tyyliksi valitsin kartoittavan tutkimuksen. Kartoittavaa tutkimusta käytetään, kun halutaan tutkia vähän tunnettua asiaa ja etsitään aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Kartoittavan tutkimuksen avulla voidaan aiheesta löytää esimerkiksi keskeisiä teemoja, tyypittelyitä tai luokkia. (Vilka 2007, 13 - 14, 20.)

Kyselylomake on tapa kerätä aineistoa. Kysymyksessä on kokonaistutkimus, sillä tutkimukseen valittiin kaikki Kuhmoisten yhtenäiskoulussa opiskelevat 13 - 18-vuotiaat nuoret. Kysely on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä. Survey-tutkimuksessa kohdehenkilöistä koostuu otos tai näyte tietyistä perusjoukosta. Kyselyssä kysymysten muoto on vakioitu. Vakiointi tarkoittaa sitä, että kaikki kyselyyn vastaajat vastaavat samoihin kysymyksiin samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaja lukee kysymykset itse ja vastaa niihin. Kyselylomaketta käytetään, kun halutaan vastauksia esimerkiksi henkilön mielipiteistä. Kyselyä käytetään, kun tutkittavia on paljon, ja sitä voidaan käyttää henkilökohtaisia asioiden tutkimiseen, esimerkiksi terveystutkimuksen tutkimisessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 179, 193; Vilka 2007, 27 - 28.)

Kyselytutkimuksen etuna on, että tutkimustietoa voidaan kerätä laajasti. Kyselyn avulla on mahdollista saada paljon vastaajia ja samalla pystytään kysymään useita asioita kerralla. Kyselytutkimuksen haittana on vastaavasti, että tutkija ei voi olla varma, onko vastaaja vastannut kyselyyn rehellisesti ja huolellisesti. Lisäksi kaikille vastaajille ei välttämättä löydy sopivia vastausvaihtoehtoja. Kyselylomakkeen laatiminen vaatii myös tutkijalta tietoa, taitoa ja aikaa. (Hirsjärvi ym. 2014, 195.)

Kyselylomaketta suunniteltaessa on tärkeää, että kysymykset ja kysymyksissä käytetyt termit on muutettu arkikielelle, jotta vastaaja ymmärtää, mitä kysytään. Määrällistä tutkimusta tehdessä kysymyksissä esiintyy muuttujia, joten vastattaessa kysymyksiin on muuttujat purettava vastausvaihtoehdoiksi. Tutkimuksessa on tärkeää tietää, mitä halutaan tutkia, jotta tietää, mitä asioita mitataan. Kyselyä tehdessä on mietittävä tarkoin, millaisia vastausvaihtoehtoja vastaajille antaa, jotta jokaiselle löytyisi oikea vastausvaihtoehto. Lisäksi on tärkeää, että kyselylomake testattaisiin ennen varsinaista käyttöä, jolloin kysely voidaan muokata ja parantaa. Ulkoasun tulee olla selkeä ja näyttää hel-

posti täytettävältä. Tämän lisäksi avointen kysymysten jälkeen tulee olla tarpeeksi tilaa vastauksille. (Vilkkä 2007, 36 - 37; Hirsjärvi ym. 2014. 204.)

Kyselylomake (liite 1) muodostui sekä avoimista että monivalintakysymyksistä. Avoimia kysymyksiä kyselyssä oli itsenäisenä kolme ja lisäksi monivalintakysymyksiä tarkentamassa oli avoimia kysymyksiä 15:ssä kysymyksessä. Näin vastaajat saivat kertoa vapaasti, esimerkiksi mitä harrastuksia heillä on. Kysely koostuu pääasiassa monivalintakysymyksistä. Lisäksi kyselyssä on muutamia asteikkollisia kysymyksiä, kun haluttiin selvittää esimerkiksi vastaajien tyytyväisyyttä. Kyselyssä käytetään Likertin asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot ovat tavallisesti 5 - 7-portaisia ja vaihtoehdot muodostavat nousevan tai laskevan skaalan. (Hirsjärvi ym. 2014. 198 - 200.)

Taustakysymyksiä kyselylomakkeessa ovat kysymykset 1 ja 2. Liikuntasuosituksen tuntemukseen liittyy kysymys numero 5 ja 13. Liikuntasuosituksen mukaan liikkumiseen liittyvät kysymykset ovat 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14 ja 15. Urheilulajien harrastamiseen ja käytettyihin liikuntapaikkoihin vastaavat kysymykset 4, 17, 18, 19 ja 21. Toisilla paikkakunnilla liikunnan harrastamiseen vastaa kysymys 22. Kuhmoisten kunnan liikuntapalveluiden tyytyväisyyteen vastaavat kysymykset 16, 20 ja 23.

6.2 Kohderyhmä ja aineiston kerääminen

Kyselyn kohderyhmä koostui Kuhmoisten yhtenäiskoulun 7. - lukion 2.- luokkalaisista oppilaista. Oppilaita oli kyseisillä luokilla yhteensä 86, mutta kyselyyn vastasi 81 oppilasta (N=81)

Ennen aineiston keruuta tehtiin hankkeistussopimus Kuhmoisten kunnan sivistystoimenjohtajan kanssa. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella 22. - 23.10. 2014 välisenä aikana. Kyselylomakkeet tulostettiin Kuhmoisten yhtenäiskoululla ennen aineiston keräämistä.

Vastaajat täyttivät kyselyn nimettömänä, joten vastaajien anonymiteetti säilyi. Kyselyt käytiin henkilökohtaisesti viemässä oppilaille ja ne kerättiin heti vastaamisen jälkeen takaisin eli kysely oli kontrolloitu. Oppilaat täyttivät kyselyt

oppituntiansa alussa. Näin kyselyn kohderyhmä oli heti tavoitettavissa ja pystyin kertomaan kyselyn tarkoituksesta ja vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin. Lisäksi henkilökohtaisesti kyselyt keräämällä vastaukset saatiin kerättyä nopeasti ja vastausprosentti oli mahdollisesti parempi, kuin jos kyselyt olisi jätetty vastattavaksi ja postitse palautettavaksi. (ks. Hirsjärvi ym. 2014, 196 - 197.)

6.3 Aineiston analysointi ja tutkimustulosten esittäminen

Tulosten analysointi on helppoa valmiiden analyysitapojen avulla, jos kysely on laadittu oikein. (Hirsjärvi ym. 2014, 195.) Aineistoa analysoitiin selittämiin pyrkivällä lähestymistavalla, eli tuloksia tarkastellaan tilastollisesti ja tuloksista päätelmiä tehden (ks. Hirsjärvi ym. 2014, 224). Ennen aineiston analyysiä lomakkeet tarkastetaan ja asiattomasti täytetyt lomakkeet poistetaan. Myös puutteellisesti täytetyt lomakkeet poistetaan. Tästä voidaan jo tehdä päätelmiä kysymysten onnistumisesta. Jos lomakkeissa on paljon ”en tiedä” -vastauksia, voidaan päätellä, että kysymykset ovat olleet vaikeita tai huonosti muotoiltuja. (Vilka 2007, 106.)

Aineistoa analysoidessa lomakkeet numeroidaan, koska näin voidaan jälkeinpäin tutkia yksittäistä lomaketta. Kyselylomakkeista koottiin havaintomatriisi eli aineisto. Havaintomatriisissa yhdellä rivillä on yhden vastaajan muuttujien tiedot. Havaintomatriisin pystysarakkeeseen merkitään yhtä asiaa koskevat tiedot ja niissä näkyvät kaikkien vastaajien tiedot. Aineisto koodattiin numeroilla, eli esimerkiksi monivalintakysymysten vastausvaihtoehdot numeroitiin. (ks. Vilka 2007, 111 - 112.)

Aineiston analysoinnissa käytettiin Excel-ohjelmaa. Kysymykset, joihin vastattiin avoimesti, syötettiin myös Excel-ohjelmaan, koska vastaukset olivat yksisanaisia ja yhdenmukaisia toisiinsa nähden. Samaa tarkoittavia vastauksia yhdenmukaistettiin, esimerkiksi salibandy ja sähly tarkoittavat samaa. Aineiston pohjalta tehtiin taulukoita Excel-ohjelmalla.

Tutkimuksen laadullisia kysymyksiä analysoidessa käytettiin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysissä aineiston sisältö eriteltiin ja aineistosta tuotettiin määrälli-

siä vastauksia. Aineisto klusteroitii, eli samankaltaiset vastaukset ryhmiteltiin ja yhdistettiin yhdeksi luokaksi ja nimettiin luokkaa kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109 - 110.)

Tutkimustuloksia tarkastellessa käytettiin esimerkiksi kysymyksissä 4 - 9 ristiintaulukointia. Ristiintaulukoinnissa tarkastellaan muuttujien välistä riippuvuutta. Riippuvuudella tarkoitetaan muuttujan suhdetta toiseen muuttujaan. Esimerkkinä tutkimuksessa verrataan liikuntasuositusten tuntemusta kestävyysliikunnan määrään. Ristiintaulukoinnissa kannattaa käyttää prosentteja havaintolukuina, koska tällöin tulokset ovat luotettavampia ja helpommin havainnollistettavia. (Vilka 2007, 129.)

Tämän tutkimuksen määrälliset tulokset esitetään numeerisesti, taulukoin ja kuvin. Taulukkoa käytetään, kun esitettäviä numerotietoja on paljon ja kun tietoa halutaan esittää tarkasti. Taulukon on oltava selkeä, helposti ymmärrettävä ja luvut on esitettävä kokonaislukuina. Kuvia käytetään, kun tietoa halutaan havainnollistaa ja ne ovat selkeä tapa esittää tietoa. Pylväskuvioilla voidaan esittää havaintojen määrää. Pylväskuvio soveltuu käyttöön silloin, kun tutkimuksessa on mitattu asioita asteikoilla. Taulukoilla ja kuvina on helppo saada lukija ymmärtämään tekstiä. (Vilka 2007, 136 - 139.) Tuloksia esitetään myös lukumäärien esiintymiskertoina eli frekvensseinä (F). (Vehkalahti 2014, 34).

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta tehdessä pyritään välttämään virheiden syntymistä, joten tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida. Luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan tutkimuksen reliaabeliutta ja validiutta. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä. Tutkimuksen reliaabeliutta voidaan tutkia monella tavalla. Tutkimus on luotettava, jos esimerkiksi samaa henkilöä kahdesti tutkittaessa saadaan sama tutkimustulos. Tutkimus on puolestaan validi, kun mittari tai tutkimusmenetelmä mittaa sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tutkimus ei ole validi, jos vastaajat ovat käsittäneet kysymykset toisin kuin tutkija on tarkoittanut. (Hirsjärvi ym. 2014, 231.)

Reliaabeliuden näkökulmasta tutkimuksesta tarkastellaan tutkimuksen vastausprosentin riittävyttä luotettavan tuloksen saavuttamiseksi. Lisäksi mahdolliset mittausvirheet on otettava huomioon esimerkiksi miettimällä kyselyn mittausten kattavuutta. Validiuden näkökulmasta tutkimus on luotettava, jos kyselyssä käytetyt termit on avattu arkikielelle. Tutkimuksen validiutta arvioitaessa on mietittävä esimerkiksi, onko kysymysten ja vastausvaihtoehtojen muotoilu onnistunut, ovatko valitut asteikot toimineet ja ovatko mittarit olleet epätarkkoja. (Vilkkä 2007, 149 - 150.)

Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta tutkittaessa tarkastellaan reliaabeliutta ja validiutta yhdessä. Tutkimus on kokonaisluotettavuudeltaan hyvä, jos tutkitaan sitä, mitä pitääkin ja tutkimuksen ongelmat on selkeästi määriteltäviä. Lisäksi tutkimuksen perusjoukko on perusteellisesti valittu ja tutkimuksen otos on huolellisesti määritetty. Kyselylomake on myös suunniteltu kohderyhmää ajatellen siten, että jokaiselle vastaajalle löytyy oikea vastausvaihtoehto. Tämän lisäksi kyselylomake tulisi testata etukäteen, jotta mahdolliset väärinymmärrykset ja virheet voidaan korjata. Näin saavutettaisiin mahdollisimman luotettava mittausulos. (Vilkkä 2007, 152 - 153.)

Tutkimuksen reliaabeliutta on vaikea arvioida, koska samanlaista kyselyä ei ole aiemmin tehty. Tuloksia voidaan verrata muihin liikuntaa käsitteleviin tutkimuksiin, joita on tehty maanlaajuisesti. Ongelmana kuitenkin on, että muiden tutkimusten ikäryhmät eivät aina ole samoja kuin Kuhmoisissa tehdyssä tutkimuksessa. Kyselyn vastausprosentti oli hyvä (94 %) reliaabeliutta ajatellen. Kyselyn mittarit pyrittiin laatimaan siten, että kaikille vastaajille löytyisi sopiva vastausvaihtoehto. Tästä syystä kysymyksiä jätettiin osittain avoimiksi, jotta vastaajat saivat itse kertoa esimerkiksi, mitä urheilulajeja he harrastavat.

Tutkimuksen validiuden säilyttämiseksi kyselyt kerättiin henkilökohtaisesti, jolloin vastaajilla oli mahdollisuus kysyä, jos eivät jotain kysymystä ymmärtäneet. On kuitenkin mahdollista, että joku vastaajista on voinut ymmärtää kysymyksiä väärin. Kysely ei sisältänyt termejä, vaan kysymykset oli avattu arkikielelle. Liikuntasuosituksen tuntemusta kysyttäessä oli kysymyksen alle laitettu kuva liikuntasuosituksesta, jotta vastaajat tiesivät konkreettisesti, mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Osa kysymyksistä oli jätetty joissakin kyselyistä vastaamatta. Ilmeisesti kaikki eivät olleet huomannut kyselyn viimeistä sivua, vaikka ohjei-

den annossa pyydettiin vastaamaan huolella kaikkiin kysymyksiin. Tästä syystä joidenkin kysymysten vastausprosentti jäi hieman pienemmäksi.

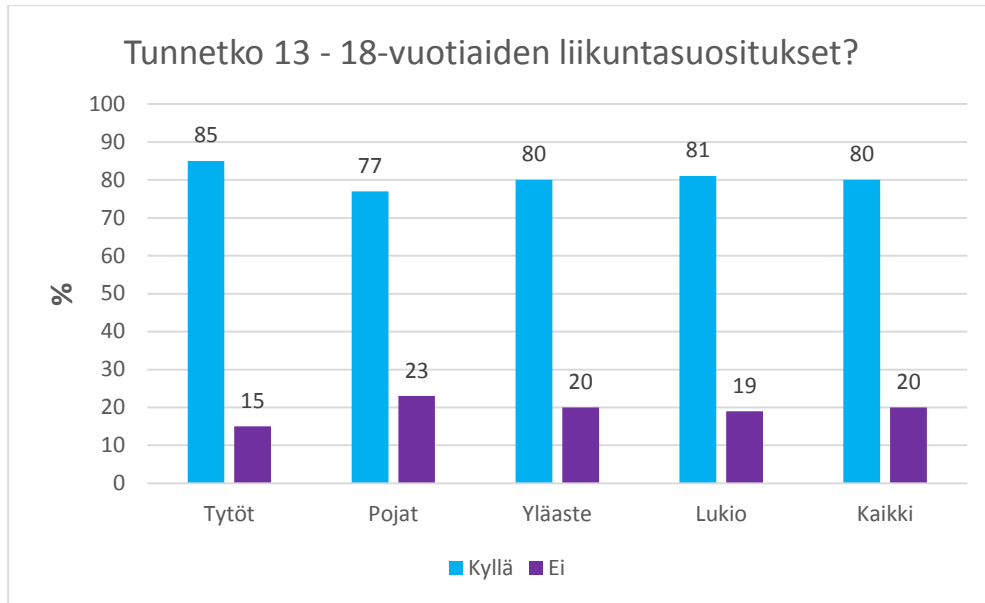
Ennen kyselyiden keräämistä kyselylomake lähetettiin opinnäytetyötä ohjauvalle opettajalle luettavaksi. Lisäksi kyselylomaketta suunniteltiin opinnäytetyön suunnitteluseminaarissa, jossa kyselyn laatimiseen saatiin vinkkejä. Kyselylomake saatiin valmiiksi vain vähän ennen varsinaista aineistonkeruuta, joten sitä ei ehditty testaamaan etukäteen testiryhmällä. Kyselylomake näytettiin hankkeistajalle ja Kuhmoisten yhtenäiskoulun rehtorille ennen aineistonkeruuta, jotta he saivat käsityksen, mistä tutkimuksessa oli kyse.

7 KYSELYN TULOKSET

Vastauksia saatiin yhteensä 81, joten vastausprosentti oli hyvä 94 %. Yläasteikäisiä kyselyyn vastaajista oli 60 ja lukiolaisia 21. Vastaajat jakautuivat luokkien mukaan seuraavasti: 7. luokka 24 oppilasta, 8. luokka 26 oppilasta, 9. luokka 10 oppilasta, lukion 1. luokka 16 oppilasta ja lukion 2. luokka 5 oppilasta. Tyttöjä vastaajista oli 34 ja poikia 47. Luokkien pienistä koista johtuen tuloksia ei verrata juurikaan luokkien kesken, vaan vertailut tehdään pääasiassa yläasteen ja lukion välillä sekä tyttöjen ja poikien välillä.

7.1 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuosituksen tuntemus

Kyselyyn vastanneista nuorista 80 % tunsivat 13 - 18-vuotiaille tarkoitetut liikuntasuositukset (kuva 15). Tytöt tunsivat kyselyn mukaan liikuntasuositukset paremmin kuin pojat. Yläasteen ja lukion välillä ei suurta eroa liikuntasuosituksen tuntemuksessa ollut. Kyselyn mukaan 8.-luokkalaisista kaikki tunsivat liikuntasuositukset, kun taas 7.- ja 9.-luokkalaisista yli kolmannes ei suosituksia tuntenut. Lukion 1. ja 2. luokalla liikuntasuosituksia ei tuntenut viidesosa vastaajista.



Kuva 15. 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositusten tuntemus (N=81)

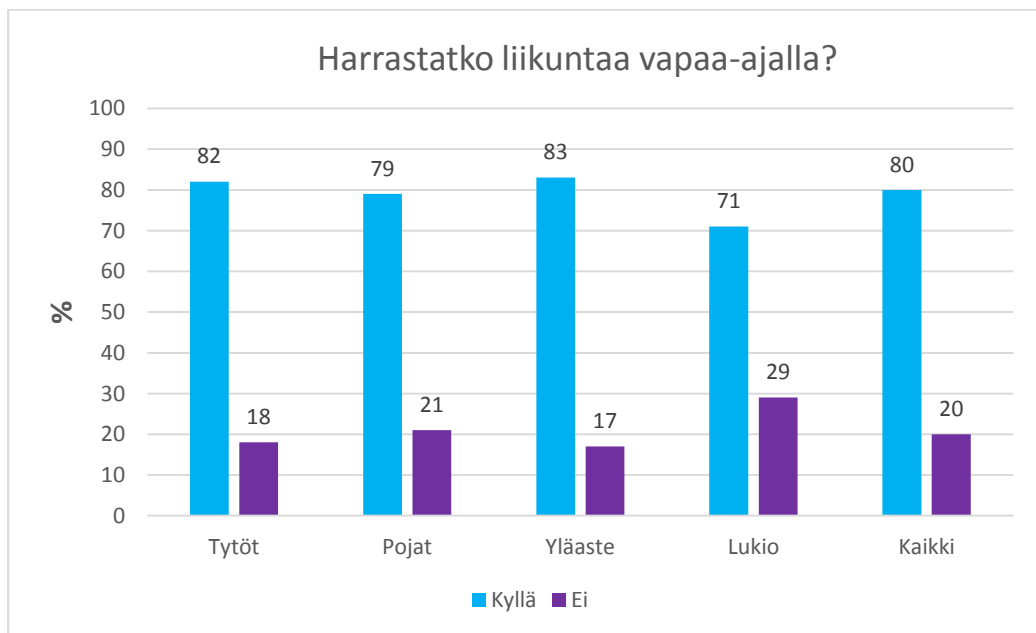
Vastaajista 35 (43 %) oli sitä mieltä, että koulun terveystiedontunneilla, liikuntatunneilla tai kouluterveydenhoitajalla on vaikutusta omiin liikuntatottumuksiin tai liikuntatietouteen. Taulukossa 2 esitetään koulusta saadun tiedon vaikutus liikuntatottumuksiin. Eniten vaikutusta oli tiedon saamisessa. Koulusta saatu tieto vaikutti myös joidenkin liikuntatapoihin ja lisäsi motivaatiota. Muita vaikutuksia olivat ruokailutottumusten parantuminen ja uuden harrastuksen aloittaminen. Lisäksi muutama vastaaja kertoi koulusta saadun tiedon vaikuttavan ”jotenkin”. Tyttöjen mielestä koulusta saadulla tiedolla oli vaikutusta liikuntatottumuksiin enemmän kuin pojilla.

Taulukko 2. Koulussa saadun tiedon vaikutus liikuntatottumuksiin (n=35)

Koulussa saadun tiedon vaikutus liikuntatottumuksiin			
VAIKUTUS	TYTÖT	POJAT	YHTEENSÄ
Tiedon saaminen	12	10	22
Vaikutus liikuntatapoihin	2	2	4
Motivaation lisääntyminen	0	2	2
Muut vaikutukset	3	4	7

7.2 Liikuntasuosituksen vaikutus nuorten liikkumiseen

Vastaajista 80 % harrasti liikuntaa vapaa-ajalla. Tytöistä 82 % ja pojista 79 % kertoi harrastavansa liikuntaa 7. - 9.-luokkalaisista 83 % kertoi harrastavansa liikuntaa vapaa-ajalla, lukiolaisista liikuntaa harrasti enää 71 % (kuva 16). Liikuntasuosituksen tuntevista nuorista 82 % harrasti liikuntaa vapaa-ajalla, kun taas 75 % nuorista, jotka eivät suosituksia tunne, harrasti liikuntaa vapaa-ajalla.

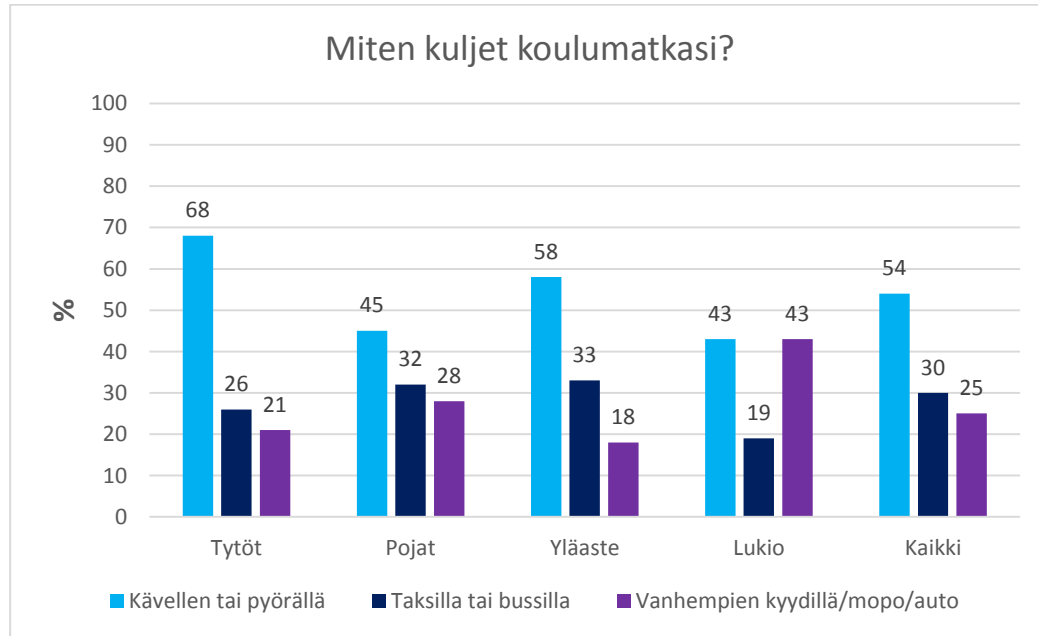


Kuva 16. Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla (N=81)

Kyselyssä ilmeni muutamia syitä liikunnan harrastamattomuudelle (n=16). Yleisimmäksi syyksi paljastui ajanpuute (n=5). Toiseksi yleisempiä syitä olivat kiinnostuksen puute (n=4) ja sopivan urheilulajin puuttuminen (n=4). Liikunnan harrastamattomuus oli yleisempää pojilla kuin tytöillä. Pojista liikuntaa ei harrastanut 10 vastaajista ja tytöistä kuusi (6).

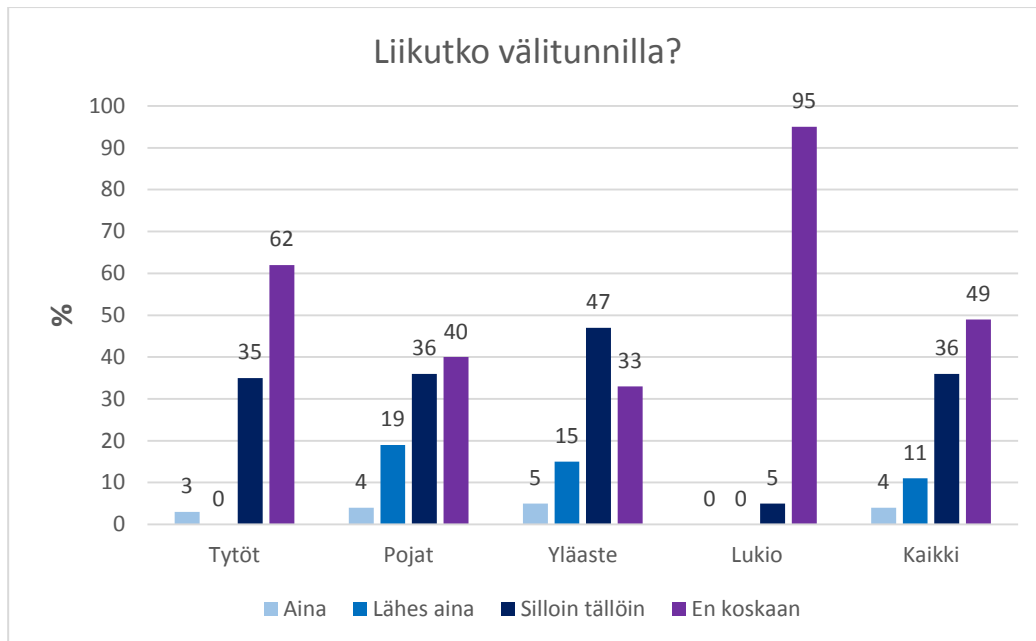
Kuvassa 17 esitetään, miten nuoret kulkevat koulumatkansa. Koulumatkoista 54 % nuorista kulki polkupyörällä tai kävellen. Taksilla tai bussilla kouluun kulki 30 % nuorista. Vanhempien kyydillä/omalla kulkuneuvolla kouluun kulki 25 %. Yksi nuorista ei kysymykseen vastannut. Tytöistä 68 % kulki koulumatkansa kävellen tai pyörällä, kun pojista kävellen tai pyörällä kulki 45 %. Yläasteikäisistä 58 % kulki koulumatkansa kävellen tai pyörällä ja lukiolaisista 43 %. Vapaa-ajalla liikkuvista ja liikuntasuosituksen tuntevista koulumatkansa kävellen tai pyörällä kulki 57 %. Vapaa-ajalla liikkumattomista ja nuorista, jotka ei-

vät tunne suosituksia, koulumatkansa kulki pyörällä tai kävellen 44 %. Yksi nuori ei vastannut kysymykseen. Lisäksi osa nuorista oli laittanut rastin useampaan vastausvaihtoehtoon, tästä johtuu tuloksissa yli 100 % ylitys.



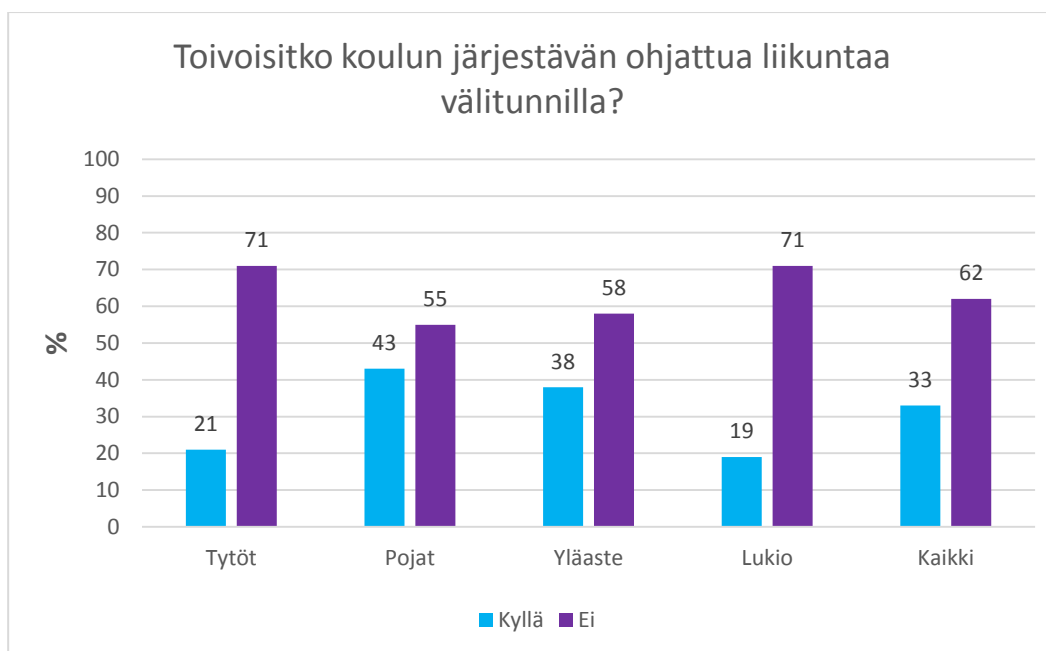
Kuva 17. Koulumatkojen kulkeminen (n=80)

Välitunnilla silloin tällöin tai useammin liikkui nuorista 51 % (kuva 18). Pojat liikkuvat välitunneilla useammin kuin tytöt. Eniten välitunnilla liikkuvat 7.-luokkalaiset, heistä 88 % liikkui välitunnilla silloin tällöin tai useammin. Lukiossa ainoastaan 5 % liikkui välitunnilla silloin tällöin kun taas yläasteella nuorista liikkui 67 % silloin tällöin tai useammin. Ne nuoret, jotka eivät liikkuneet vapaa-ajalla, eivät myöskään todennäköisemmin liikkuneet välitunnilla. Nuorista 54 %, jotka liikkuvat vapaa-ajalla, liikkuvat välitunnilla silloin tällöin tai useammin. Vastaavasti liikuntaa silloin tällöin tai useammin harrasti välitunnilla 37 % nuorista, jotka eivät liikkuneet vapaa-ajalla. Liikuntasuosituksia tuntevista välitunnilla liikkui 51 % ja 50 % nuorista, jotka eivät tunne liikuntasuosituksia.



Kuva 18. Välituntiliikunta (N=81)

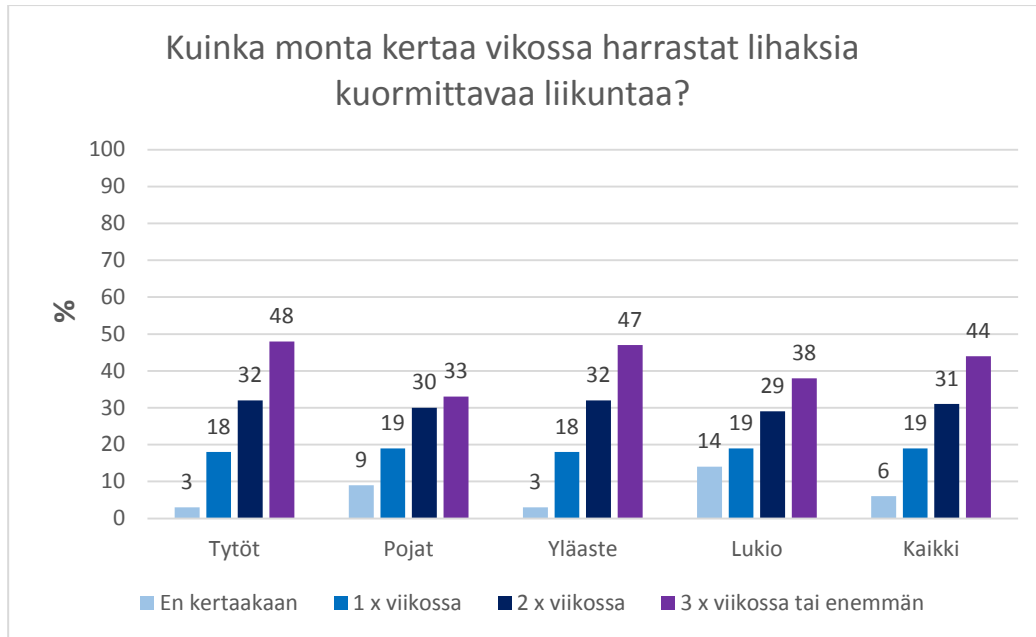
Suosituimmat liikuntamuodot välitunnilla olivat jalkapallo ($f=23$) ja pöytätennis ($f=22$). Lisäksi välitunnilla pelattiin koripalloa, tennistä ja pesäpalloa. Myös lähiliikuntalaitteita käytettiin. Nuoret, olivat sitä mieltä, että välitunnilla ei ohjattua liikuntaa järjestetä. 33 % nuorista toivoi, että koulu järjestäisi ohjattua liikuntaa välitunnilla (kuva 19). Neljä nuorta ei vastannut kysymykseen. Erityisesti pojat toivoivat ohjattua liikuntaa välitunneille. Suurin osa järjestettyä välituntiliikuntaa haluavista toivoi koulun järjestävän pallopelejä. Toivottuja lajeja olivat jalkapallo ja koripallo. Lisäksi välitunneille toivottiin lisää palloja ja ylipäänsä yhteistä toimintaa. Nuorista, jotka eivät ohjattua liikuntaa välitunneille halua, perustelivat vastaustaan muun muassa sillä, että eivät osallistuisi järjestettyyn toimintaan. Lisäksi vastauksista ilmeni, että välitunnin halutaan olevan jokaisen omaa aikaa. Vastauksista nousi esiin, että välitunnit ovat liian lyhyitä ohjattun liikunnan harrastamiseen ja että jokainen osaa liikkua itse, jos haluaa.



Kuva 19. Toiveet välituntiliikunnan järjestämisestä (n=77)

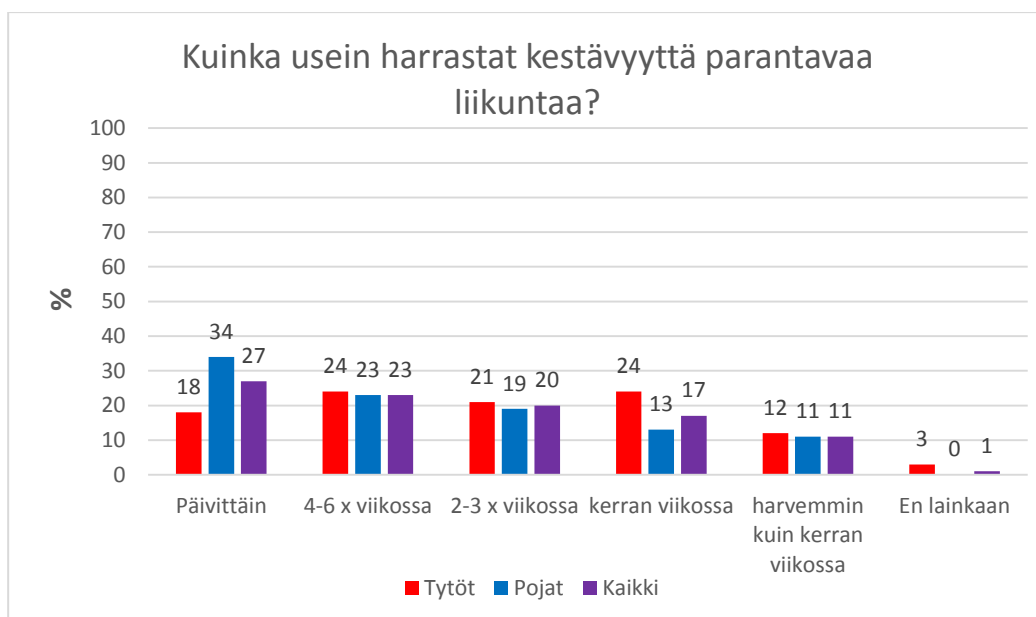
Koululiikuntaa 57 %:lla nuorista oli viikossa kaksi tuntia ja 40 %:lla neljästä viiteen tuntia viikossa. Puuttuvat kolme prosenttia muodostuivat puuttuvasta vastauksesta ja siitä, ettei koululiikuntaa ollut. Tytöistä 53 %:lla ja pojista 60 %:lla oli koululiikuntaa kaksi tuntia viikossa. 47 %:lla tytöistä oli koululiikuntaa viikossa neljästä viiteen tuntia viikossa. Viisi tuntia koostui neljästä koululiikuntatunnista ja yhdestä tanssitunnista. Pojista 34 %:lla oli koululiikuntaa neljä tuntia viikossa. Eniten valinnaista koululiikuntaa oli 8.-luokkalaisilla (65 %). Nuorilla, jotka eivät liiku vapaa-ajalla oli enemmän koululiikuntaa verrattuna nuoriin, jotka liikkuvat vapaa-ajalla. Puolestaan liikuntasuositukset tuntevilla nuorilla oli enemmän koululiikuntaa, kuin nuorilla, jotka eivät suosituksia tunne.

Liikuntasuosituksien mukaisesti lihaksia kuormittavaa liikuntaa (vähintään kolme kertaa viikossa) harrasti 44 % vastaajista (kuva 20). Tytöistä 48 % harrasti lihaksia kuormittavaa liikuntaa suosituksien mukaisesti ja pojista 33 %. Yläasteikäisistä 47 % täytti suosituksien ja lukiolaisista 38 %. Liikuntaa vapaa-ajalla harrastavista suosituksen täytti 54 %, kun taas nuorista, jotka eivät vapaa-ajalla liiku, suosituksen täytti vain 6 %. Liikuntasuosituksien tuntevilla nuorista lihaksia kuormittavaa liikuntaa suosituksien mukaisesti harrasti 46 %. Nuorista, jotka eivät suosituksia tunne, harrasti lihaksia kuormittavaa liikuntaa suosituksien mukaisesti 37 %.

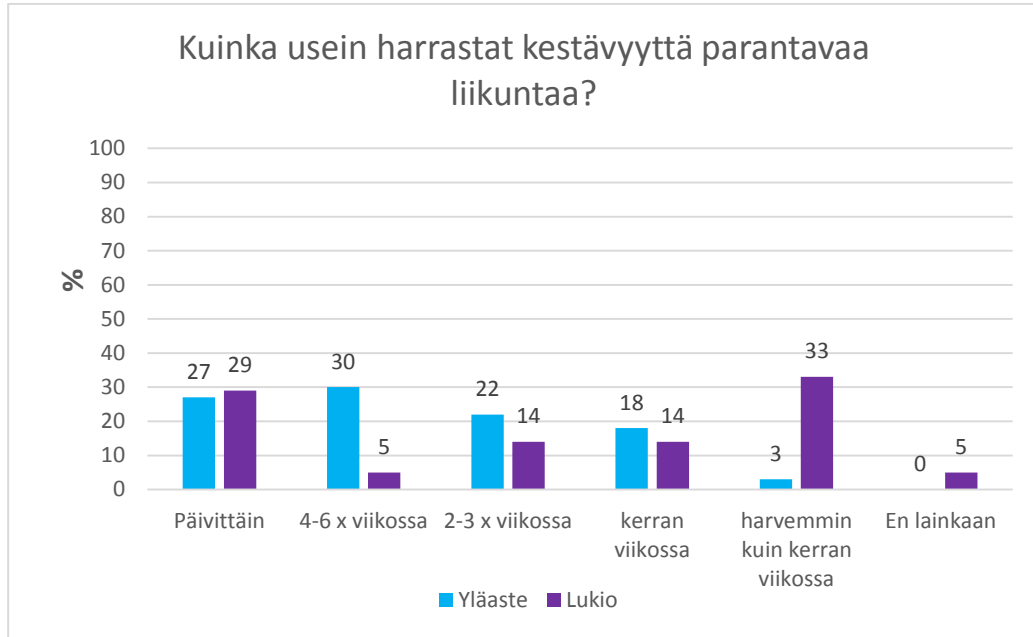


Kuva 20. Lihaksia kuormittavan liikunnan määrä viikossa (N=81)

Kestävyttä parantavaa liikuntaa suositusten mukaisesti (päivittäin) harrasti 27 % vastaajista (kuva 21). Pojista kestävyttä parantavaa liikuntaa päivittäin harrasti 34 % ja tytöistä 18 %. Yläasteikäisistä 27 % täytti suositukset ja lukiolaisista 29 % (kuva 22). Lukiolaisista kuitenkin harvemmin kuin kerran viikossa kestävyttä parantavaa liikuntaa harrasti 33 % ja yläasteikäisistä 3 %. Liikuntaa vapaa-ajalla harrastavista nuorista 31 % täytti liikuntasuosituksen, kun taas liikuntaa vapaa-ajalla harrastamattomista suosituksen täytti 12 %. Liikuntasuositukset tuntevista suositusten mukaisesti liikkui 29 % ja vastaajista, jotka eivät suosituksia tunne 19 %.

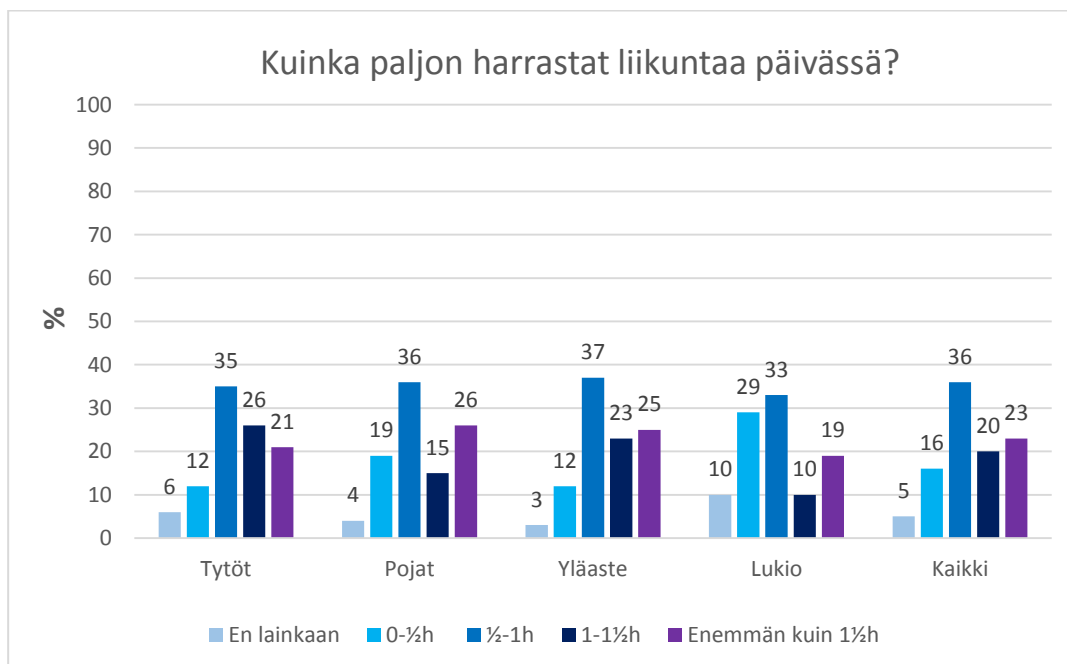


Kuva 21. Kestävyttä parantavan liikunnan määrä tytöillä, pojilla ja kaikilla (N=81)



Kuva 22. Kestävyttä parantavan liikunnan määrä yläasteella ja lukiossa (N=81)

Päivittäin liikuntaa kaikista vastaajista harrasti suositusten mukaisesti (vähintään 1,5 tuntia/vrk) 23 % (kuva 23). Tytöistä suositusten mukaan liikuntaa päivittäin harrasti 21 % ja pojista 26 %. Yläasteikäisistä päivittäistä liikuntaa harrasti suositusten mukaan 25 % ja lukiolaisista 19 %. Vapaa-ajalla liikkuvista 28 % täytti suositukset ja vapaa-ajalla liikkumattomista 6 %. Suositukset tunteivista nuorista suositusten mukaisen määrän liikuntaa harrasti 23 % ja 25 % nuorista, jotka eivät suosituksia tunne.



Kuva 23. Päivittäisen liikunnan määrä (N=81)

Nuorista vain 9 % täytti liikuntasuositukset täydellisesti. Tytöistä liikuntasuositukset täyttivät 6 % ja pojista 11 %. 7.-luokkalaiset täyttivät liikuntasuositukset parhaiten. Vastaavasti 9.- ja lukion 1.-luokkalaisista kukaan ei liikuntasuosituksia täyttänyt. Haastavin osa-alue täytettäväksi oli 1,5 tunnin päivittäisen liikunnan määrän saavuttaminen.

Urheiluseuraan nuorista kuului 27 %. Tytöistä urheiluseuraan kuului 41 % ja pojista 17 %. Kysymykseen ei vastannut kolme nuorta. Suosituin urheiluseura oli Kuhmoisten Kopse. Seuraavaksi suosituimpia urheiluseuroja olivat Kuhmoisten Naisvoimistelijat, Kuhmoisten Kumu, Tehin Pursiseura ja Padasjoen Yritys. Nuorista 28 % halusi kuulua urheiluseuraan. Tytöistä 38 % ja pojista 21 % halusi kuulua urheiluseuraan. Seitsemän nuorta ei vastannut kysymykseen. Nuorista 15 % ilmoitti kuuluvansa jo haluamaansa urheiluseuraan. Nuoret toivoivat urheiluseuroja erityisesti jalkapallon ja koripallon harrastamiseen.

7.3 Nuorten suosituimmat urheilulajit ja liikunnan harrastamisen paikat

Liikuntaa vapaa-ajalla harrastavien nuorten harrastetuimmat urheilulajit (taulukko 3) olivat lenkkeily, ratsastus ja salibandy. Suosittuja urheilulajeja olivat myös pyöräily, kuntosali ja jalkapallo. Tyttöjen suosituimmat urheilulajit olivat ratsastus ja lenkkeily. Poikien suosituimmat urheilulajit olivat salibandy, pyöräily ja jalkapallo.

Taulukko 3. Liikuntaa vapaa-ajalla harrastavien nuorten suosituimmat urheilulajit (n=65)

Suosituimmat urheilulajit			
LAJI	TYTÖT (f)	POJAT (f)	Yhteensä (F)
Lenkkeily	11	4	15
Ratsastus	13	0	13
Salibandy	0	11	11
Pyöräily	1	9	10
Kuntosali	4	4	8
Jalkapallo	2	6	8
Koripallo	2	3	5
Juoksu	4	1	5
Voimistelu	4	0	4
Lentopallo	4	0	4
Airsoft	0	4	4

Kuhmoisissa nuorten harrastetuimpia lajeja (taulukko 4) olivat salibandy, ratsastus, jalkapallo ja kuntosali. Taulukkoon on listattu Kuhmoisissa eniten harrastetut lajit huolimatta siitä, harrastiko nuori liikuntaa vapaa-ajalla. Listauksen ulkopuolelle jätettiin muutamia urheilulajeja, koska lajin harrastajia oli vain yksi.

Taulukko 4. Kuhmoisissa harrastetut urheilulajit (N=81)

Kuhmoisissa harrastetut lajit	
LAJI	HARRASTAJIEN MÄÄRÄ (F)
Salibandy	19
Ratsastus	15
Jalkapallo	11
Kuntosali	10
Pyöräily	9
Koripallo	6
Frisbeegolf	5
Lenkkeily	7
Lentopallo	5
Juoksu	4
Voimistelu	4
Luistelu	3
Airsorf	2
Hiihto	2

Nuorten käytetyimmät liikuntapaikat kunnan tarjoamista paikoista (taulukko 5) olivat yleiset uimarannat ja jääkiekkokaukalo ja luistinrata. Tyttöjen käytetyin liikuntapaikka olivat uimaranta ja poikien jääkiekkokaukalo ja luistinrata. Nuorista viisi (5) vastasi, ettei käytä mitään Kuhmoisten kunnan tarjoamista liikuntapaikoista.

Taulukko 5. Kuhmoisten kunnan tarjoamien liikuntapaikkojen käyttö (N=81)

Kuhmoisten kunnan tarjoamien liikuntapaikkojen käyttö	
PAIKKA	KÄYTTÄJIEN MÄÄRÄ (F)
Kunnan yleiset uimarannat	57
Jääkiekkokaukalo/luistinrata	49
Urheilukenttä	44
Kuntosali	36
Frisbeegolfrata	36
Liikuntasalit	35
Hiihtoladut	31
Koulun hiekkakenttä	16
Karkjärven kuntorata	16
Ulkoliikuntalaitteet	12
Skeittipaikka	11
Tenniskenttä	7
Keskustan beachvolley-kenttä	7
Katukoripallokenttä	5
Retkeilyreitit	3
Suunnistusreitit	1
Jousiammuntarata	0
En mitään	5

Nuorista 28 % käytti kunnan tarjoamien liikuntapalveluiden lisäksi muita liikuntapaikkoja. Tytöistä muita liikuntapaikkoja käytti 47 % kun taas pojista muita liikuntapaikkoja käytti vain 15 %. Käytetyimmät liikuntapaikat olivat ratsastustallit. Lisäksi nuoret käyttivät motocrossin ajoon tarkoitettuja paikkoja ja muita purjehduspaikkoja.

Vastaajista 48 % toivoi kunnan järjestävän jotakin muita liikuntamahdollisuuksia. Tytöistä 38 % ja pojista 55 % toivoi muita liikuntamahdollisuuksia. Yläasteikäiset toivoivat muita liikuntamahdollisuuksia enemmän kuin lukioikäiset.

Eniten nuoret toivoivat järjestettäväksi jalkapallotoimintaa. Lisäksi toivottiin yleisesti erilaisia pallokerhoja järjestettäväksi. Muita toivottuja lajeja olivat: yleisurheilukerho, tanssi, taistelulajit, jousiammunta, paintball, airsoft, isommat skeittirampit sekä ilmainen ja parempi kuntosali. Nuorista, jotka eivät halunneet järjestettävän muita liikuntamahdollisuuksia olivat sitä mieltä, ettei niille ole tarvetta. Viisi nuorta ei vastannut kysymykseen.

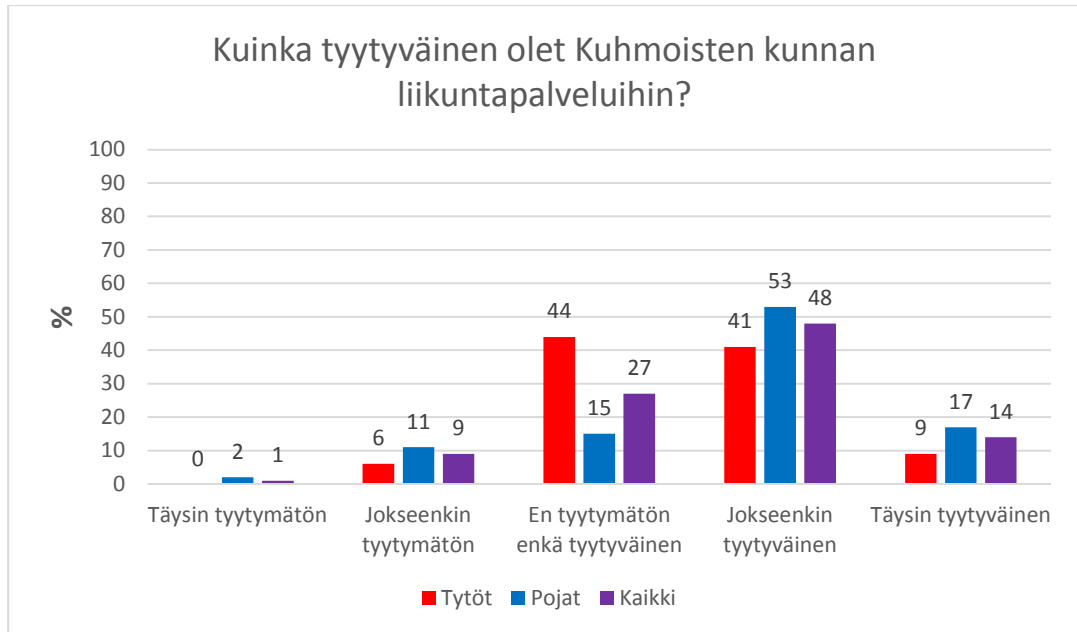
7.4 Liikunnan harrastaminen toisilla paikkakunnilla

Toisilla paikkakunnilla liikuntaa harrasti 21 % nuorista. Eroa tyttöjen ja poikien eikä yläasteen ja lukion välillä ollut liikunnan harrastamisessa toisilla paikkakunnilla. Toisilla paikkakunnilla harrastettiin yleisimmin ratsastusta, purjehdusta ja jalkapalloa. Liikunnan harrastaminen tapahtui yleisimmin naapurikunnissa. Kysymykseen ei vastannut 4 nuorta.

Nuorista 47 %:lla liikuntaa toisilla paikkakunnilla harrastaneista olisi mahdollista harrastaa lajia myös Kuhmoisissa. Tytöistä 57 %:lla ja pojista 40 %:lla olisi mahdollisuus liikunnan harrastamiseen Kuhmoisissa. Syitä lajin harrastamiseen toisilla paikkakunnilla olivat asuminen toisella paikkakunnalla tai harrastettavaan lajiin ei löytynyt urheiluseuraa Kuhmoisista. Neljä nuorta ei vastannut kysymykseen.

7.5 Tyytyväisyys Kuhmoisten kunnan liikuntapalveluihin

48 % nuorista oli jokseenkin tyytyväisiä Kuhmoisten kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin (kuva 24). Tytöistä 44 % eivät olleet tyytyväisiä eivätkä tyytymättömiä kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin. Pojista puolestaan 53 % oli jokseenkin tyytyväisiä liikuntapalveluihin. Lukiolaiset olivat hieman tyytyväisempiä liikuntapalveluihin kuin yläasteikäiset. Myös vapaa-ajalla liikuntaa harrastavat nuoret olivat tyytyväisempiä liikuntapalveluihin kuin nuoret, jotka eivät harrasta liikuntaa. Yksi nuori ei vastannut kysymykseen.



Kuva 24. Tyytyväisyys Kuhmoisten kunnan liikuntapalveluihin (n=80)

Nuorista 43 % ei osannut sanoa, kuinka hyvin kunta tiedottaa liikuntapalveluitaan. Kuitenkin 32 % oli sitä mieltä, että liikuntapalveluista tiedotetaan melko hyvin. Pojat olivat tyytyväisempiä tiedottamiseen kuin tytöt. Tytöistä 21 % kertoi kunnan tiedottavan liikuntapalveluista melko hyvin, kun taas 40 % pojista piti tiedotusta melko hyvänä. Eroa Yläasteikäisten ja lukiolaisten välillä ei tyytyväisyydessä ollut. Viisi nuorta ei vastannut kysymykseen.

Nuoret saivat tietoa harrastamistaan lajeista yleisimmin kavereilta. Lisäksi tietoa saatiin sosiaalisen median, perheen ja lehtien kautta. Osa nuorista oli saanut tietoa myös internetistä, ilmoitustauluilta ja erilaisista tiedotteista.

7.6 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksen mukaan nuoret tunsivat 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuosituksia hyvin. Parhaiten liikuntasuosituksia tunsivat 8.-luokkalaiset. Tästä voi päätellä, että liikuntasuosituksista puhutaan koulussa 8. luokalla, koska kaikki 8.-luokkalaiset tuntevat liikuntasuosituksia. Tyttöjen tietämys liikuntasuosituksista on poikia parempi. Tästä voi päätellä, että tytöt ovat kiinnostuneempia liikuntaan ja terveystietoon liittyvistä asioista.

Suurin osa nuorista oli sitä mieltä, että koulun terveystiedon- ja liikunnantunneista sekä kouluterveydenhoitajasta ei ollut vaikutusta omiin liikuntatottumuksiin ja liikuntatietouteen. On kuitenkin ilahduttavaa huomata, että osa on kokenut saaneensa tietoa koulun tunneilta ja terveydenhoitajalta. Tytöt olivat saaneet enemmän hyötyä koulun tunneista kuin pojat. Terveystieto saattaa olla enemmän tyttöjä kiinnostava oppiaine ja tytöt saattavat hakeutua terveydenhoitajan vastaanotolle poikia helpommin.

Koululiikunnasta ilmeni, että nuoret, jotka eivät liikkuneet vapaa-ajalla liikkuvat enemmän koulussa. Tämä on yllättävää, sillä olisi voinut olettaa, että vapaa-ajalla liikkuvat nuoret ottaisivat myös enemmän koululiikuntaa. On kuitenkin positiivista, että vapaa-ajalla liikkumattomat liikkuvat edes koulussa. Koululiikunnan määrä oli suurella osalla kaksi tuntia viikossa. Tämä selittyy sillä, että 7.-luokkalaisilla ei ole valinnaisaineita, joten heillä koululiikuntaa on automaattisesti vain kaksi tuntia viikossa. 7.-luokkalaiset muodostavat luokkakokoja tarkastellessa tutkittavista toiseksi suurimman ryhmän, joten tästä syystä se vaikutti tulokseen merkittävästi.

Nuorten välituntiliikunnan määrää verrattaessa Liikkuva koulu -tutkimukseen voidaan havaita tulosten olevan yhdenmukaisia poikien välituntiliikunnan suhteen. Kuhmoislaiset pojat pelasivat enemmän pelejä välitunnilla kuin tytöt. Suurin ero tutkimusten välillä on huomattavissa siltä osin, että Kuhmoisissa 7.-9.-luokkalaiset viettävät aina välitunnit ulkona, paitsi kovilla pakkasilla ja ruokailun jälkeisellä välitunnilla. (Tammelin ym. 2013, 42 - 45.)

Koulumatkojen kulkemisen tulokset olivat yhteneväisiä muihin tutkimuksiin verrattuna. Vertailuja kävelemisen ja pyöräilyn suhteen ei kuitenkaan voida tehdä, sillä ne oli asetettu kyselyssä samaan vastausvaihtoehtoon. Koulumatkat kuljetaan moottoriajoneuvolla, matkan pidentyessä. Kuhmoisissa lähes kolmannes nuorista vastasi kulkevansa koulumatkansa bussilla tai taksilla, joka selittyy pitkillä koulumatkoilla ja sillä, että kunnassa on yksi koulu. 9. luokalla tuloksista on havaittavissa mopokortin saamisen merkitys koulumatkojen kulkemisessa. Iän myötä nuoren aktiivisuus koulumatkojen kulkemiseksi pyörällä tai kävellen hiipuu. (Tammelin ym. 2013, 48 - 52)

Nuorista 80 % harrasti liikuntaa vapaa-ajalla ja tytöt harrastivat liikuntaa hieman enemmän kuin pojat. Liikunnan harrastaminen väheni lukioon siirryttäessä. Liikuntasuositusten tuntemisella näyttäisi olevan vaikutusta vapaa-ajalla liikkumiseen ja liikuntasuositusten täyttymiseen. Vapaa-ajalla liikuntaa harrastaneet liikkuvat myös enemmän välitunnilla. Vapaa-ajalla liikkuneet nuoret olivat myös tyytyväisempiä kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin kuin vapaa-ajalla liikkumattomat.

Nuorista 20 % ei harrastanut liikuntaa vapaa-ajalla. Syitä liikunnan harrastamattomuudelle olivat ajanpuute, kiinnostuksen puute ja sopivan urheilulajin puuttuminen. Vapaa-ajan liikunnan harrastamattomuus oli tutkimuksen mukaan yleisempää pojilla. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 mukaan 10 - 29-vuotiaiden yleisin liikkumattomuuden syy on ajanpuute. Ajanpuutteen vaikutus liikunnan harrastamattomuudessa yleistyy iän myötä. Toiseksi yleisin syy liikkumattomuudelle on se, ettei nuori pidä liikunnasta. (Myllyniemi & Berg 2013, 77.) Kyselyssä saadut tulokset ovat siis hyvin yhdenmukaisia Nuorten vapaa-aikatutkimukseen verrattuna. Tästä herääkin kysymys, miten nuoria saisi kannustettua liikkumaan enemmän, ja kuinka liikunnasta voisi tehdä mielekkäämpää.

THL:n kouluterveyskyselyyn (taulukko 1) tuloksia verrattaessa näyttäisi siltä, että kuhmoislaiset nuoret harrastavat hengästyttävää liikuntaa enemmän kuin yhden tunnin viikossa. Kouluterveyskyselystä jää hieman epäselväksi, kuinka monet nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin yhden tunnin viikossa. Tästä syystä tuloksia on hieman vaikea verrata toisiinsa, koska opinnäytetyön tutkimuksessa kartoitettiin liikuntasuositusten täyttymisen osa-alueita. Tutkimuksen mukaan kuitenkin kerran viikossa liikkuvia nuoria on peruskoulun oppilaisista 18 % ja lukiolaisista 14 %, liikunnan kestosta ei kuitenkaan saada tutkimuksessa selvyyttä. Prosentit ovat siis alhaisempia kuin kouluterveyskyselyssä koko Suomen ja Keski-Suomen tuloksiin verrattuna. Saatu tulos on hyvä, koska sen mukaan useampi nuori harrastaisi hengästyttävää liikuntaa useamman kerran viikossa. (THL 2013; Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKA-net 2013.)

Ruotsalaisten nuorten terveystapatutkimukseen 2013 - 2014 verrattuna kuhmoislaiset nuoret liikkuvat enemmän. Ruotsalaisista 11 - 15-vuotiaista tytöistä 10 % liikkuu vähintään tunnin päivässä viimeisen viikon aikana ja pojista 15

% . Kuhmoislaisista 7.- ja 8.-luokkalaisista tytöistä päivittäin vähintään tunnin liikkuu 65 % ja pojista 42 %. Samoin kuin ruotsalaistutkimuksessa myös Kuhmoisissa pojat harrastavat useammin vähintään neljästi viikossa verrattuna tyttöihin. Toisaalta ruotsalaistutkimukseen osallistui 8000 oppilasta joka on moninkertainen määrä opinnäytetyön tutkimuksen oppilasmäärään. On kuitenkin hienoa huomata, että suuri osa nuorista liikkuu päivässä riittävästi. (Folkhälsomyndigheten 2014, 36.)

Liikuntasuosittelun tuntemuksella ja liikunnan harrastamisella näyttää kyselyn mukaan olevan yhteyttä toisiinsa. Liikuntasuosittelun tunteva nuori liikkuu enemmän verrattuna nuoreen, joka ei suosituksia tunne. Liikuntasuosittelun tuntemuksella näyttää olevan vaikutusta koulumatkojen kulkemiseen, koululiikunnan määrään, kestävyysliikunnan määrään ja lihaksia kuormittavan liikunnan määrään. Yllättävästi liikuntasuosittelun tuntemisella ei näytä olevan eroa päivittäisen liikunnan harrastamisen määrään. Kuitenkin vain 9 % nuorista täytti annetut liikuntasuosittelut, mikä on todella vähän. Pojista suosittelun täytti 11 % ja tytöistä 6 %. Pojat siis täyttivät suosittelut paremmin, tulokset ovat samansuuntaisia objektiivisiin tutkimuksiin verrattuna. Havaittavissa on myös, niin kuin Myllyniemi ja Berg (2013) ovat havainneet, että iän myötä liikunnan määrä vähenee. Kuitenkin fyysisen aktiivisuuden suosittelun mukaisesti (1 - 1,5 h / päivässä) tutkimuksen nuorista liikkui 43 %, tytöistä 47 % ja pojista 40 %.

Urheiluseuraan kuulumisen on Kuhmoisissa vähäistä verrattuna kansalliseen liikuntatutkimukseen 2009 - 2010. Vain alle kolmannes kuului urheiluseuraan Kuhmoisissa kun kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseuroissa liikkui yli 40 %. Kuhmoisissa tehdyssä tutkimuksessa kävi ilmi, etteivät kaikki nuoret tiedäneet, kuuluvatko he urheiluseuraan vai eivät. Melko monet nuorista halusivat kuulua urheiluseuraan ja toiveita uusille seuralajeille ilmenee. Toisaalta urheiluseuraan kuulumista voi vähentää se, että kaikki urheiluseurat eivät velvoita seuraan kuulumista, jotta lajia voi harrastaa. Urheiluseuraan haluvia näyttäisi olevan Kuhmoisissa lähes yhtä paljon verrattuna muihin tutkimuksiin (Myllyniemi & Berg 2013, 70, 79 - 83; Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 13.)

Liikuntaa vapaa-ajalla harrastavien ja Kuhmoisissa harrastettujen lajien harrastajien lukumäärissä vaikuttaa olevan eroa. Esimerkiksi vapaa-ajalla liikkuvista 15 ilmoitti harrastavansa lenkkeilyä, kun taas Kuhmoisissa harrastetuissa lajeissa vain 7 ilmoitti harrastavansa lenkkeilyä. Tulokset ovat ristiriidassa keskenään, mutta toisaalta osa vastaajista ilmoitti asuvansa toisaalla ja Kuhmoisissa harrastettuja lajeja analysoidessa otettiin huomioon kaikkien nuorten vastaukset.

Nuorten suosituimmat urheilulajit näyttävät olevan samoja, kuin Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2013. Kuntosali ei näytä olevan kuitenkaan yhtä suosittua Kuhmoisissa kuin Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa. Tyttöjen yleisin harrastus Kuhmoisissa oli ratsastus. Tämä johtunee siitä, että ratsastuslukio aloitti toimintansa viime syksynä, jolloin ratsastusta harrastavien määrä on paikkakunnalla lisääntynyt. Näyttää siltä, että Kuhmoisissakin nuoret harrastavat eri lajeja melko monipuolisesti. Näissäkin vastauksissa on havaittavissa ristiriitaa, esimerkiksi viisi nuorta kertoi harrastavansa Kuhmoisissa frisbeegolfia, mutta yksikään nuori ei kertonut vapaa-ajalla sitä harrastavansa. Tästä voidaan olettaa, että nuoret ovat vastanneet Kuhmoisissa harrastavansa lajia, vaikka eivät aktiivisesti lajia harrastaisikaan. Esimerkiksi jos hiihtää kerran vuodessa, niin silloin harrastaa lajia Kuhmoisissa. (Myllyniemi & Berg 2013, 66 - 68.)

Myös kunnan tarjoamien liikuntapaikkojen käytössä on havaittavissa, että liikuntapaikan käyttö ei ole yhteydessä lajin harrastamiseen. Toisaalta kysymyksen asettelussa ei ollut määritelty, että paikkaa tulisi käyttää liikuntaa harrastettaessa. Ratsastustallit olivat suosituin liikuntapaikka, joita tytöt käyttivät kunnan tarjoamien liikuntapaikkojen ohella. Kuitenkin nuoret vaikuttivat melko hyvin löytävän sopivan harrastuspaikan kunnan tarjoamista liikuntapaikoista, koska vain viidennes nuorista käy harrastamassa liikuntaa toisilla paikkakunnilla.

Nuoret toivoivat kunnan järjestävän nuorille erityisesti erilaisia kerhoja. Kerhotoimintaa kaivattiin erityisesti pallopelien pelaamiseen. Nuoret halusivat erityisesti jalkapallokerhoa ja joukkueita. Tästä voidaan päätellä, että nuoret haluavat harrastaa joukkuelajeja ja kiinnostusta sarjapelaamiseenkin saattaisi olla. Nuoret haluaisivat myös paremman ja ilmaisen kuntosalin. Ilmaisen kuntosalin

toive johtunee siitä, että uutinen kuntosalin muuttumisesta maksulliseksi tuli juuri tutkimusta tehdessä, joten se vaikutti nuorten vastauksiin.

Nuoret vaikuttavat olevan melko tyytyväisiä kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin. Tämä vaikuttaisi olevan yhteydessä myös nuorten toiveisiin uusista harrastusmahdollisuuksista, koska nuoret eivät toivoneet esimerkiksi uusia liikuntapaikkoja. Nuoret vaikuttavat olevan myös melko tyytyväisiä kunnan liikuntapalveluista tiedottamiseen ja nuoret näyttäisivät tietävän, mistä tietoa saa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus oli tarkoitus selvittää kuhmoislaisten nuorten vapaaajan liikunnan määrää ja laatua. Lisäksi tutkittiin liikuntasuosittelun tuntemusta ja niiden täyttymistä. Opinnäytetyö selvitti myös nuorten tyytyväisyyttä kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin. Tutkimus selvitti kyseisiä asioita melko hyvin. Tutkimuksesta saatiin paljon tietoa nuorten harrastamista lajeista ja liikunnan määristä. Kaikkiin tutkimusongelmiin saatiin vastauksia melko monipuolisesti. Joihinkin kysymyksiin kuitenkin kaikki nuoret eivät olleet vastanneet, joten se vaikutti tuloksiin. Tästä herääkin kysymys, olivatko kysymykset nuorten mielestä ”tyhmiä”, eivätkö he huomanneet tai jaksaneet vastata kysymyksiin. Lisäksi tuloksia ei voitu juurikaan vertailla luokkakohtaisesti pienten luokkakokojen vuoksi. Erotteluita tehtiin kuitenkin muutamien kysymysten kohdalla, koska erot olivat merkittäviä muihin luokkiin nähden.

Tutkimusprosentti oli hyvä, joten tuloksia voidaan pitää luotettavina. Joidenkin kysymysten vastauksia tarkasteltaessa heräsi kysymys, oliko kysymys ymmärretty oikein ja joissakin kysymyksissä oli valittu vastausvaihtoehdoista useampia. Esimerkiksi koulumatkoista kysyttäessä osa vastaajista oli rastittanut useamman vaihtoehdon, mikä vaikutti vastausprosentteihin. Ehkä kysymys olisi pitänyt muuttaa muotoon: ”Millä useimmiten kuljet koulumatkasi?” Joistakin vastauksista heräsi myös kysymys, vastasivatko kaikki kyselyyn toisissaan. Parissa lomakkeessa oli kysymykseen vastattu, mutta tarkentavaan kysymykseen oli kirjoitettu vastaukseksi: ”en kerro”. Lisäksi osassa lomakkeista oli ilmeisesti huomaamatta jätetty vastaamatta viimeisen sivun kysymyksiin. Tästä herää epäily, että jotkut vastaajista vastasivat kyselyyn mahdollisim-

man nopeasti, ja että kyselyyn vastaaminen oli tylsää. Lomakkeen suunnitteluun olisi voinut käyttää enemmän aikaa ja lomake olisi voitu testata testiryhmällä ennen varsinaista aineistonkeruuta, jolloin tulokset olisivat voineet olla vielä luotettavampia. Kyselyn näkivät kuitenkin useammat henkilöt ennen aineiston keräämistä, joten palautetta saatiin useammalta henkilöltä. Lisäksi kyselyihin vastattiin tutkijan läsnä ollessa, joten nuorilla oli mahdollisuus kysyä, jos jotain kohtaa ei ymmärretty.

Nuoret vaikuttavat olevan tyytyväisiä Kuhmoisten kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin. Ennakkokäsityksenä oli, että nuoret voisivat haluta paljon uusia harrastusmahdollisuuksia, ja että nuoret eivät olisi tyytyväisiä liikunnan tarjontaan. On hienoa huomata, että nuoret osaavat arvostaa kunnan liikuntapalveluita. Kuntosalin muuttuminen maksulliseksi tuntui olevan nuoria puhuttava asia, koska asia ilmeni kyselyissä. Jos kyselyt olisi kerätty ennen uutista maksullisesta kuntosalista, olisi nuorilla voinut olla muita ehdotuksia uusista liikuntamahdollisuuksista. Tutkimuksesta saatuja tietoja voidaan käyttää esimerkiksi välitunti- ja harrastustoiminnan kehittämiseen, koska nuorilta saatiin ideoita siitä, mitä lajeja haluttaisiin harrastaa. Tästä näkökulmasta ajatellen tutkimus antoi hyödyllistä tietoa Kuhmoisten kunnalle ja yhtenäiskoululle.

Suurin osa nuorista harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla, mikä on hyvä asia, kun mietitään, miten paljon liikkumattomista lapsista nykyään puhutaan. Koska nuorten lisääntyneestä ruutu-ajasta puhutaan nykyään niin paljon, olisi ollut lisäksi mielenkiintoista tietää, miten paljon nuoret viettävät aikaa ruudun ääressä, varsinkin jos nuori ei harrasta liikuntaa vapaa-ajalla. Nuoret perustelivat liikkumattomuutta ajan puutteena. Tästä herääkin kysymys, johtuuko ajan puute siitä, että nuoret viettävät kaiken vapaa-aikansa ruudun edessä. Lisäksi teknologian lisääntyminen on tuonut tullessaan sen, että jo koulussa nuorten täytyy käyttää tietokonetta tehtävien tekemiseen. Näin ollen jo tämä lisää nuorten päivittäistä ruutu-aikaa merkittävästi.

Liikuntasuosittelun mukaisesti liikkuvia nuoria on Kuhmoisissa todella vähän, vain 9 % (7 nuorta). Liikuntasuosittelun täyttyminen vaikuttaa olevan yleisesti heikkoa koko Suomessa. Tästä herää kysymys, mistä liikuntasuosittelun täyttymättömyys johtuu. Päivittäisen liikunnan määrä (1½ - 2 tuntia) voi olla vaikea täyttää, koska nuoren elämään sisältyy paljon muutakin kuin liikuntaa. Koulu vie suuren osan nuoren päivästä. Kun nuori pääsee kello 15.00 koulusta, me-

nee hänellä aikaa päästä koulusta kotiin. Lisäksi koulupäivän jälkeen monet nuoret saattavat viettää aikaa ”kylillä” kavereiden kanssa ja kotiin saatetaan mennä vasta myöhemmin illalla. Tämän lisäksi nuoren on tehtävä koulusta saadut kotitehtävät ja hoidettava askareita kotona. Näiden lisäksi nuorella voi olla paljon muita harrastuksia kuin liikunta. Tästä syystä olisikin tärkeää, että liikkumiseen kannustettaisiin koulussa välitunneilla ja koulumatkoilla, jotta päivittäistä liikuntaa kertyisi pitkin päivää. Tällöin suosituksen mukaisen liikunnan määrän saavuttaminen on helpompaa.

Nuoren voi olla vaikea käsittää, että nuoruudessa harrastetulla liikunnalla on vaikutusta terveyteen pidemmällä tähtäimellä. Tuskin kovinkaan moni nuori tulee ajatelleeksi, kuinka nuoruusiässä harrastettu liikunta vaikuttaa terveyteen aikuis- ja vanhuusiässä. Nuoret olisi tärkeää saada ymmärtämään liikunnan vaikutukset ja se, kuinka omilla valinnoilla jokainen voi omaan terveyteensä vaikuttaa. Kouluissa puhutaan liikunnan vaikutuksista terveystiedontunneilla, mutta onko tunneilla opetettu tietoa riittävää. Myös kodilla on tärkeä rooli liikuntatottumusten omaksumisessa. Se, miten kotona liikutaan ja kuinka vanhemmat liikuntaan asennoituvat, vaikuttaa varmasti nuoren omaan käsitykseen liikunnasta. Jos perheessä ei liikuta, on luultavasti todennäköisempää, että nuoriin ei liiku. Tästä syystä voisikin olla hyvä, että nuorten vanhemmille kerrottaisiin enemmän liikunnan vaikutuksista esimerkiksi vanhempainilloissa, jotta vanhemmat voisivat kannustaa nuoria liikkumaan enemmän. Kouluissa voitaisiin myös järjestää enemmän liikunnallisia tapahtumia, joissa esimerkiksi pääsisi kokeilemaan uusia liikuntalajeja. Näin nuoria voitaisiin saada kiinnostumaan liikunnasta ja uusista lajeista.

Liikuntatoiminta Kuhmoisissa on erilaista verrattuna suurimpaan osaan paikkakunnista. Kuhmoisissa kuntosalia lukuun ottamatta kaikki kunnan tarjoamat liikuntapalvelut ovat ilmaisia. Tämä vähentää nuorten kynnystä harrastaa liikuntaa. Lisäksi joidenkin urheiluseurojen järjestämään toimintaan voi osallistua ilman urheiluseuraan kuulumista. Tästä voi päätellä, että liikunnan harrastaminen ei ole ainakaan rahasta kiinni. Toisaalta pitkät välimatkat sivukyliltä keskusta vaikkeuttavat nuorten pääsyä harrastusten pariin. Tällöin nuoret ovat riippuvaisia vanhempien aikatauluista, jos heillä ei ole itsellään mahdollisuutta harrastuksissa kulkea. Lisäksi pitkät välimatkat voivat aiheuttaa sen, että nuoret joutuvat vapaa-ajallaan harrastamaan liikuntaa yksin, jos kavereita ei asu lähellä. Tämä voi vähentää mielekkyyttä harrastaa liikuntaa. Sivukylillä ei

ole myöskään samanlaisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen kuin keskustassa. Tästä voi päätellä, että keskustan alueella asuvat nuoret harrastavat liikuntaa todennäköisesti sivukylillä asuvia enemmän, koska liikunnan harrastamisen paikkoja on enemmän ja ne ovat helpommin saatavilla.

Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää nuorten ruutu-ajan määrää ja sen vaikutusta liikkumiseen. Lisäksi tutkimuksesta jäivät pois ne ikäryhmään kuuluvat kuhmoislaiset nuoret, jotka opiskelevat ammattikoulussa tai ovat lukioissa toisilla paikkakunnilla. Jos tutkimuksessa huomioitaisiin myös ammattikoulussa olevat nuoret, saataisiin laajemmalti tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja siitä, kuinka paljon eroja lukiolaisten ja ammattikoululaisten liikuntatottumuksissa olisi. Yksi jatkotutkimusaihe olisi myös koululiikunnan laadun kartoittaminen. Jatkotutkimusaiheena voisi kartoittaa myös naapurikuntien nuorten vapaa-ajan liikunnan määrää ja laatua, ja verrata tuloksia toisiinsa.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off-ilmion aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986 - 2010. Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu [viitattu 16.1.2015].

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76 - 87

Folkhälsomyndigheten. 2014. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 Grundrapport. Edita. Saatavissa: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf> [viitattu 19.2.2014].

Fyysisen aktiivisuuden suositus 7 - 18-vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf [viitattu 13.2.2015].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. Painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, lapset ja nuoret. 2010. Nuori Suomi. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Saatavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf [viitattu 19.2.2015].

Konttinen, M. 2014. Lasten ja nuorten liikunnan kustannukset karanneet käsistä – harrastaminen tullut joillekin jopa mahdottomaksi. Yle 8.4.2014. Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/lasten_ja_nuorten_liikunnan_kustannukset_karanneet_kasista_harrastaminen_tullut_joillekin_jopa_mahdottomaksi/7178951 [viitattu 24.2.2015].

Kuhmoisten kunta. Kuhmoisten kunnan -internetsivut. Saatavissa:
<http://www.kuhmoinen.fi/> [viitattu 16.2.2015].

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.

LIKES. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylän yliopisto. Linkki saatavissa:
<https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view> [viitattu 19.2.2015].

Liikunta, kunto ja terveys. 2005. Vuori, I. Teoksessa Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 16 - 29

Liikuntalaki 18.12.1998 /1054.

Liikuntapaikat. Kuhmoisten kunta. Saatavissa: <http://www.kuhmoinen.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat> [viitattu 8.12.2014].

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

Pahkala, K. 2009. Physical activity in adolescence - with special reference to cardiovascular health. Väitöskirja. Turun yliopisto. Saatavissa:
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/47616/AnnalesD873Pahkala.pdf?sequence=1> [viitattu 19.2.2015].

STM. 2013. MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:10. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf [viitattu 19.1.2015].

Suomen kuntaliitto. 2014. Uusi kuntalaki voimaan 1.1.2015. Suomen kuntaliiton internetsivut. Sivut julkaistu 31.10.2014. Saatavissa:
<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/uutisia/2014/Sivut/Uusi-liikuntalaki-voimaan-1.1.2014.aspx> [viitattu 19.2.2015].

Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf [viitattu: 19.1.2015].

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Saatavissa: http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf [viitattu 13.2.2015].

Telema, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto Oy. 628 - 638.

Terve koululainen. Ruutu-aika aisoissa – Pysy pirteänä! Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset/ruutu aika> [viitattu 13.2.2015].

THL. 2013. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen internetsivut. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#harrastaa_hengastyttavaa_liikuntaa_vapaa-ajalla_korkeintaan_1_h_viikossa [viitattu 8.12.2014].

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. 2013. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan 1 h päivässä 8. ja 9 luokkalaisista ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Saatavissa: <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1¤tEvent=getData&sexCount=3&setId=p85c1a784c430d843aaa96f05b84b0ab05fb4b3425267ee&indCount=2&yearCount=5> [viitattu 4.2.2015].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Livonia Print.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimukset mittarit ja menetelmät. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 145 - 170.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 665 - 681.

LIIKUNTAKYSELY 13 - 18 VUOTIAILLE NUORILLE

1. Olen

- Tyttö
- Poika

2. Millä luokalla opiskelet?

- 7. luokalla
- 8. luokalla
- 9. luokalla
- lukion 1. luokalla
- lukion 2. luokalla

3. Miten kuljet koulumatkasi?

- Kävelen tai pyörällä
- Taksilla tai bussilla
- Vanhempien kyydillä/omalla autolla/mopolla
- Muu, mikä? _____

4. Harrastatko liikuntaa vapaa-ajalla?

- Kyllä, mitä? _____

- En, miksi? _____

5. Tunnetko 13 - 18 vuotiaiden liikuntasuosituksukset?



Kyllä

En

6. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat lihaksia kuormittavaa liikuntaa? (tanssi, pallopelit, kuntosali, venyttely, skeittailu jne.)

En kertaakaan

Kerran viikossa

Kahdesti viikossa

Kolmesti viikossa

Enemmän kuin kolme kertaa viikossa

7. Kuinka usein harrastat kestävyyttä parantavaa liikuntaa? (reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, hiihto jne.)

Päivittäin

4 - 6 kertaa viikossa

2 - 3 kertaa viikossa

Kerran viikossa

Harvemmin kuin kerran viikossa

En lainkaan

8. Kuinka paljon liikuntaa harrastat päivässä?

- En lainkaan
- 0 - ½ tuntia
- ½ - 1 tuntia
- 1 - 1½ tuntia
- Enemmän kuin 1½ tuntia

9. Liikutko välitunneilla (jalkapallo, koripallo, pöytätennis yms.)?

- Aina (vastaa alla olevaan kysymykseen)
- Lähes aina (vastaa alla olevaan kysymykseen)
- Silloin tällöin (vastaa alla olevaan kysymykseen)
- En koskaan (siirry kysymykseen nro. 10.)

Mitä lajeja harrastat välitunneilla? _____

10. Järjestääkö koulu ohjattua liikuntaa välitunneilla?

- Kyllä, mitä? _____

- Ei

11. Toivoisitko koulun järjestävän ohjattua liikuntaa välitunneilla?

- Kyllä, mitä? _____

- En, miksi? _____

12. Kuinka monta oppituntia sinulla on koululiikuntaa viikossa? (tunti = 45min)

13. Ovatko koulun terveystiedon tunnit, koulun järjestämät liikuntatunnit tai kouluterveydenhoitaja vaikuttaneet jollakin tavalla liikuntatottumuksiisi tai liikuntatietouteesi?

- Kyllä, miten? _____

- Ei

14. Kuulutko johonkin urheiluseuraan?

- Kyllä, mihin? _____
- En

15. Haluaisitko kuulua johonkin urheiluseuraan?

- Kyllä, mihin? _____
- En, miksi? _____

**16. Kuinka tyytyväinen olet Kuhmoisten kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin?
(ympyröi itsellesi sopivin vaihtoehto)**

Täysin tyytymätön	Jokseenkin tyytymätön	En tyytymätön enkä tyytyväinen	Jokseenkin tyytyväinen	Täysin tyytyväinen
1	2	3	4	5

17. Mitä urheilulajeja harrastat Kuhmoisissa?

18. Mitä seuraavista Kuhmoisten kunnan tarjoamista urheilupaikoista käytät vapaa - ajalla - si?

- Kuntosali
- Liikuntasalit
- Jousiammuntarata
- Ulkoliikuntalaitteet koulun pihalla
- Katukoripallokenttä
- Hiekkakenttä koulun pihalla
- Tenniskenttä koulun pihalla
- Jääkiekkokaukalo/luistinrata talvisin
- Skeittialue koulun pihalla
- Frisbeegolfrata
- Kunnan yleiset uimarannat
- Urheilukenttä/jalkapallokenttä urheilukentällä
- Hiihtoladut
- Karkjärven kuntorata (pururata)
- Kuhmoisten retkeilyreitit
- Suunnistusreitit
- Beachvolley-kenttä kunnantalon takana
- En mitään

19. Käytätkö jotakin muita urheilupaikkoja Kuhmoisissa (esimerkiksi ratsastustallit tms)?

- Kyllä, mitä? _____

- En

**20. Kuinka hyvin mielestäsi Kuhmoisten kunta tiedottaa liikuntapalveluistaan?
(ympyröi sopivin vaihtoehto)**

Erittäin huonosti	Melko huonosti	En osaa sanoa	Melko hyvin	Erittäin hyvin
1	2	3	4	5

21. Toivoisitko Kuhmoisten kunnan järjestävän jotakin muita liikuntamahdollisuuksia?

- Kyllä, mitä? _____

- En, miksi? _____

22. Harrastatko jotakin urheilulajia muualla kuin Kuhmoisissa?

- Kyllä, mitä ja missä? _____

- En

(Jos vastasit en, siirry kysymykseen nro. 20. Jos vastasit kyllä, vastaa alla oleviin kysymyksiin)

Olisiko toisella paikkakunnalla harrastamaasi lajia mahdollista harrastaa Kuhmoisissa?

- Kyllä,
Miksi et harrasta lajia Kuhmoisissa? _____

- Ei
- En tiedä

23. Mitä kautta olet saanut tietoa harrastamastasi lajista/lajeista? (esim. perhe, ystävät, sosiaalinen media, lehdet yms.)

KIITOS VASTAUKSESTASI!