

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Terveysten edistämisen koulutusohjelma
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Merja Huuskonen & Sanna Immonen

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuus ja toiveet liikunta-ak- tiivisuuden edistämiseksi

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Merja Huuskonen & Sanna Immonen

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuus ja toiveet liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi, 53 sivua, 6 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Terveystieteiden koulutusohjelma

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyö 2016

Ohjaajat: yliopettaja Niina Nurkka, lehtori Eija Tyyskä, Saimaan ammattikorkeakoulu, Kirsi Kiiskinen, Kymenlaakson Liikunta ry

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuotta opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta, siihen vaikuttavia tekijöitä, liikuntatoiveita sekä tuen ja ohjauksen tarvetta liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa ja tehdä kehittämissuhteita eri toimijoille tyttöjen liikunta-aktiivisuuden tukitoimien kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena. Teoriaosuudessa tarkasteltiin nuorten liikunta-aktiivisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Aineisto kerättiin internetkyselynä strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi 69 henkilöä, joista 52 täytti tutkimuksen sisäänottokriteerit.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa vastaajista ei liiku riittävästi liikuntasuosituksiin nähden. Tutkimustuloksista nousi esille kolme liikunnan edistämisen ja kehittämisen osa-alueita: liikuntaneuvonta, liikunnan ohjaus ja koululiikunta. Tyttöjen liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tulisi huomioida muun muassa erilaiset ohjaustavat, kaveriryhmät sekä nuorten omat mielipiteet ja toiveet. Vaikuttamismahdollisuuksia koululiikunnan sisältöön tulisi lisätä ja nuoria tulisi tiedottaa arki liikunnan hyödyistä ja liikunnan sopivasta kuormittavuudesta. Lisäksi yhteistyötä tulisi tiivistää koulun ja liikuntapalvelujen tuottajien välillä. Nuorille tulisi myös tarjota edullisia matalan kynnyksen palveluita. Jatkossa olisi hyvä tutkia kohdenneusti vähän liikkuvien nuorten liikuntatoiveita sekä nuorten hyöty- ja arkiliikunnan toteutumista vapaa-ajalla.

Asiasanat: ammatilliset oppilaitokset, nuoret, tytöt, liikunta, fyysinen aktiivisuus

Abstract

Merja Huuskonen & Sanna Immonen

Physical activeness of girls studying at vocational college and their wishes about promoting physical activity, 53 pages, 6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Master's Degree Program in Health Promotion

Master's Thesis 2016

Instructors: Principal Lecturer Niina Nurkka, Senior Lecturer Eija Tyyskä,

Saimaa University of Applied Sciences, Kirsi Kiiskinen, Kymenlaakson Liikuntay

The purpose of the study was to find out what kind of physical activity the first-year girl students studying at the Kouvola Region Vocational College are doing and which factors influence their physical activity. Also the girls' wishes regarding the physical exercises were investigated as well as their need for support and instructions to increase their physical activity. The objective of this thesis study was to get more information and then give suggestions and ideas to different actors for how to develop measures that support the increase of the girls' physical activity. The primary aim of the study was to promote the physical activity of the girls who are studying at vocational colleges.

The study conducted for this thesis was quantitative and the data was collected with a structured enquiry form via the Internet. In the theory part, the physical activity of adolescents was investigated. Sixty-one girls responded to the questionnaire and fifty-two answers fulfilled the inclusion criteria.

Based on the results, the majority of the respondents do not exercise enough compared to the guidelines for physical activity. There were three main aspects that arose from the results: guidance for physical training, sport instruction, and physical education. For example, friend groups and adolescents' wishes and hopes for the physical training should be considered. Also different kinds of guidance should be provided to girls. Adolescents should have the possibility to influence the content of the physical education. Also information about the benefits of incidental exercise and the adequate load level of physical training should be provided. Furthermore, collaboration between the school and sports and fitness services should be promoted. Additionally, physical training services which are inexpensive and easy to access should be provided.

Based on this study, further studies are required to find out more about the wishes of adolescents who are physically inactive. Also adolescents' amount of incidental exercise would be useful to examine.

Keywords: vocational colleges, youth, girl, physical training, physical activeness

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Nuorten liikunta-aktiivisuus	6
2.1 Nuorten liikunta-aktiivisuuden nykytila ja liikuntasuositukset	7
2.2 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä	10
2.3 Koulutusmuodon yhteys liikunta-aktiivisuuteen	14
3 Liikunta-aktiivisuuden edistäminen	15
3.1 Liikunta-aktiivisuuden vaikutus työkykyyn	16
3.2 Nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen.....	17
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	19
5 Opinnäytetyön toteutus	19
5.1 Opinnäytetyön kohderyhmä.....	20
5.2 Aineiston keruu.....	21
5.3 Aineiston analysointi.....	23
6 Tulokset	24
6.1 Vastaaajien taustatiedot	24
6.2 Liikunnan harrastamisen muutos ja liikunta-aktiivisuus	25
6.3 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	27
6.4 Liikuntatoiveet	31
6.5 Tuki ja ohjaus liikunnan harrastamisessa	34
7 Johtopäätökset ja pohdinta	35
7.1 Tulosten tarkastelu	36
7.2 Kehittämisehdotukset tyttöjen liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi	42
7.3 Opinnäytetyön menetelmä ja toteutus	45
7.4 Opinnäytetyön luotettavuus.....	46
7.5 Opinnäytetyön eettiset näkökohdat	47
7.6 Jatkotutkimusehdotukset	48
Kuvat ja taulukot	49
Lähteet.....	50
Liitteet	54

Liite 1	Kyselylomake
Liite 2	Saatekirje kyselylomakkeen esitestaajille
Liite 3	Tiedote huoltajille
Liite 4	Saatekirje kyselyyn vastaajille
Liite 5	Muistutuskirje kyselyyn vastaajille
Liite 6	Toinen muistutuskirje kyselyyn vastaajille

1 Johdanto

Lasten ja nuorten arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet viime vuosikymmenien aikana. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja lihavuus yleistynyt. Tämä uhkaa tulevaisuudessa työikäisten kansanterveyttä ja työkykyä. (Tammelin & Karvinen 2008, 12-13.) Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja niiden aiheuttamien haittavaikutusten ennustetaan yleistyvän työikäisellä väestöllä. Tämä on seurausta työntekijöiden ikääntymisestä, lihavuuden yleistymisestä, väestön fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä ja kunnan heikentymisestä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011.)

Liikunnan harrastaminen vähenee kouluiästä aikuisikään siirryttäessä. Liikkumaton elämäntapa säilyy voimakkaammin aikuisikään kuin aktiivinen elämäntapa. Siksi on tärkeää tukea liikuntaan osallistumista erityisesti elämän siirtymä- ja muutosvaiheissa, jotka ovat herkkiä liikunnan vähenemiselle. (Tammelin & Karvinen 2008, 52.) Liikunnan vähenemisen on tutkittu alkavan peruskoulun päättymisen jälkeen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 100). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan perusopetuksesta toiselle asteelle siirtyvien ja siirtyneiden nuorten liikunta-aktiivisuutta.

Opinnäytetyön aihe on noussut Kymenlaakson terveysliikuntastrategiasta 2014-2020 ja sen toimeksiantajana on Kymenlaakson Liikunta ry. Terveysliikuntastrategian yhtenä kärkiteemana on liikuntakasvatus ja yhdeksi tavoitteeksi on asetettu lasten ja kasvavien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Siirtymävaiheessa oleville nuorille on tärkeää tarjota erilaisia liikuntapalveluita. On myös havaittu, että etenkin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret liikkuvat ikäisiään vähemmän. (Holmberg & Kiiskinen 2014.) Vapaa-aikatutkimuksen mukaan ammatillisen perustutkinnon suorittaneista tai sitä suorittamassa olevista vastaajista 8 % ei harrasta liikuntaa, mutta haluaisi harrastaa (Merikivi ym. 2016, 76).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuotta opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta, siihen vaikuttavia tekijöitä, liikuntatoiveita sekä tuen ja ohjauksen tarvetta liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarkoituksena on tuottaa tietoa ja tehdä kehittämis ehdotuksia eri toimijoille tyttöjen liikunta-aktiivisuuden tukitoimien kehittämiseksi. Opinnäytetyön tuloksia ja kehittämis ehdotuksia voivat hyödyntää Kymenlaakson Liikunta ry ja Kouvolan seudun ammattiopisto sekä muut eri toimijat liikunta-aktiivisuuden edistämisen toimenpiteiden suunnittelun tukena. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen ja aineiston keräämisessä käytetään strukturoitua kyselylomaketta.

2 Nuorten liikunta-aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista ja energiankulutusta lisäävää toimintaa. Määritelmä fyysinen aktiivisuus viittaa ainoastaan fyysiisiin ja fysiologisiin tapahtumiin eikä siihen sisälly toiminnan syihin liittyviä odotuksia tai kannanottoja tai esimerkiksi psyykkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia. *Fyysinen inaktiivisuus* eli liikkumattomuus on fyysisen aktiivisuuden vastakohta. Fyysisellä inaktiivisuudella tarkoitetaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä stimuloimaan elimistön rakenteita tai toimintoja niiden säilyttämiseksi niiden normaaleja tehtäviä vastaavina. Esimerkiksi liian heikot, harvat tai harvoin toistuvat lihassupistukset eivät turvaa lihasten uusiutumista ja voiman ja kestävyuden säilyttämistä. Fyysinen inaktiivisuus merkitsee elimistön eri osille ja eri henkilöille eriasteista vähäistä fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi runsasta istumista. (Vuori 2011, 19-20.)

Käsitteellä *liikunta* tarkoitetaan laajimmassa merkityksessään tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä. Liikunnan tavoitteena voi olla vaikuttaa fyysiseen kuntoon tai terveyteen, tuottaa elämyksiä ja kokemuksia sekä niihin perustuvia vaikutuksia. Liikunta voi myös palvella välttämättömiä tai valinnaisia

tehtäviä. Liikunnan toteutumisesta käytetään yleisesti ilmaisua liikunnan harrastaminen. Liikunta voidaan jakaa muun muassa kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 2011, 18.)

Nupponen (1997, 20) jakaa kouluikäisten 9-16- vuotiaiden *liikunta-aktiivisuuden* neljään osa-alueeseen: kouluaikana ja kouluajan ulkopuolella tapahtuvaan ilmiaktiivisuuteen sekä liikuntakiinnostuksiin kouluaikana ja kouluajan ulkopuolella. Ilmiaktiivisuudella tarkoitetaan koululiikunta-aktiivisuutta ja liikuntaharrastuksia. Liikuntakiinnostus sisältää koululiikuntatoiveet ja niihin liittyvät kokemukset ja asenteet sekä toiveharrastukset ja liikuntaharrastusmotiivit. (Nupponen 1997, 20.) Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä liikunta-aktiivisuus, jolla tarkoitetaan koulumatkaliikuntaa ja liikunnan harrastamista koulussa sekä vapaa-aikana.

2.1 Nuorten liikunta-aktiivisuuden nykytila ja liikuntasuosituks

Vuonna 2014 julkaistun kouluterveyskyselyn tulosten mukaan 14-20 -vuotiaiden tyttöjen vapaa-ajan liikuntaharrastus on yleistynyt (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 35-36). Ammatillisissa oppilaitoksissa on kuitenkin lukio-opiskelijoihin verrattuna enemmän vähän hengästyttävää eli korkeintaan tunnin viikossa vapaa-ajalla liikuntaa harrastavia nuoria. Vuonna 2015 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 37 % harrasti hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa ja pojista 35 %. Vastaavasti lukiossa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 23 % ja pojista 22 % harrasti hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa vapaa-ajallaan. (Tulokset 2016.) Vuonna 2013 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan Kouvolan seudun ammatiosuopistossa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 52 % harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa ja pojilla vastaava tulos oli 40 % (Kouluterveyskysely 2013).

Vaikka lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus on kasvanut, niin samaan aikaan muutokset joissakin kuntotekijöissä ovat olleet negatiivisia. On arvioitu, että tämä kehitys on osaltaan ollut seurausta yhteiskunnan teknistymisestä ja sen aiheuttamasta arkiliikunnan vähentymisestä. (Huotari 2012.) Huotar (2012) tutkimuksen mukaan riski aikuisiän vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen oli

huomattavasti suurempi niillä tutkittavilla, jotka olivat vähän liikkuvia jo nuoruudessa verrattuna liikunnallisesti aktiivisiin. Tutkimuksen tulosten pohjalta suositellaan, että erityistä huomiota liikunta-aktiivisuuden edistämiseen tulisi kiinnittää hieman ennen aikuisikää (16-18-vuotiaana), jolloin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus vähenee, mutta yhteys aikuisiän liikunta-aktiivisuteen on kaikkein voimakkainta (Huotari 2012).

Vuonna 2014 toteutetun Lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen trendiseurannan eli LIITU-tutkimuksen mukaan vain reilu viidesosa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkui vähintään tunnin päivittäin ja täytti liikuntasuosituksen. Kysely toteutettiin viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla koululaisilla ja vastaajia oli yhteensä 3071 lasta ja nuorta. Suositusten mukaan liikkuvien yhdeksäsluokkalaisten osuus oli huomattavan pieni ja heistä 28 % ilmoitti olevansa liikunnallisesti aktiivinen korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Yhdeksäsluokkalaisista noin kolmasosa liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa. Pojat täyttivät liikuntasuosituksen yleisemmin kuin tytöt. Tytöille kevyt arkiliikunta oli yleisempää, kun taas pojat harrastivat enemmän reipasta liikuntaa. Tutkimuksen tuloksena todettiin liikunnan drop-off ilmiön eli liikunnan iän myötä tapahtuvan vähenemisen olevan huolestuttavan yleinen. (Kokko & Hämylä 2015, 15-20.) Tyttöjen kohdalla iän myötä tapahtuva liikunnan väheneminen on nähtävissä myös Kouvolan seudulla, jossa Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 23 % ilmoitti harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vähintään puolen tunnin ajan noin kerran päivässä, mutta ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä vastaavasti ilmoitti vain 16 %. Muutos ei ole niin suuri lukiolaisiin verrattuna, sillä lukion ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä vastaava tulos oli 20 %. (Kouluterveyskysely 2013.)

Nuorten harrastamissa liikuntalajeissa on todettu tapahtuvan muutoksia iän myötä. 15-vuotiailla tytöillä lenkkeilyn ja kävelyn harrastaminen lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi 11- ja 13-vuotiaisiin tyttöihin nähden ja vastaavasti uinnin, hiihdon ja luistelun harrastaminen vähentyi. Pyöräilyn, jalkapallon, tanssin ja ratsastuksen harrastamisessa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia iän myötä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013a, 23-24.) LIITU- tutkimuksessa kysyttiin

urheiluseuratoimintaan osallistumattomien tyttöjen koulutuntien ulkopuolella yleisimmin harrastamia liikuntamuotoja (harrastaa vähintään joskus), joita yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä olivat muun muassa kävelylenkkeily (95 %), juoksulenkkeily tai hölkkä (89 %), pyöräily (85 %), kuntosali (58 %), lumilautailu (40 %), voimistelu (39 %), pesäpallo (35 %) ja salibandy (31 %) (Kokko & Hämylä 2015, 137).

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen on yleisesti lisääntynyt ajan myötä. Vuonna 2010 11-15 -vuotiaista tytöistä 44 % harrasti liikuntaa urheiluseurassa. Urheiluseuratoimintaan osallistumisen on kuitenkin todettu vähenevän iän myötä sekä tytöillä että pojilla. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013b, 52.) Noin 15 vuoden iässä alkaa urheiluseurassa liikkuminen nuorten keskuudessa vähentyä ja omatoiminen harrastaminen joko yksin tai kaveriporukassa yleistyä. Tytöt liikkuvat poikia useammin omatoimisesti yksin ja käyttävät useammin kunnallisia sekä yksityisten yritysten palveluita. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 14.) Liikunta-aktiivisuuden väheneminen on tutkimuksen mukaan hitaampaa nuorilla, jotka osallistuvat urheiluseuratoimintaan. Tyttöjen kohdalla tämä ei ole yhtä merkitsevä tekijä ajatellen liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ehkäisemistä. On tärkeää huomioida myös, että liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ei takaa päivittäisen liikuntasuosituksen täyttymistä. Vuonna 2010 urheiluseuratoiminnassa mukana olleista 15-vuotiaista tytöistä vain 20 % liikkui vähintään tunnin päivässä. (Aira ym. 2013a, 24-25.)

Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuus on lähes samaa tasoa muun Kymenlaakson ja koko Suomen suhteen. Sen sijaan Kouvolan seudun ammattiopistossa opiskelevat tytöt kävelevät ja pyöräilevät vähemmän koulumatkojen aikana verrattuna muuhun Suomeen. Ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 32 % ilmoitti kulkevansa koko koulumatkan moottoriajoneuvolla keväisin ja syksyisin, kun taas koko aineistoon verrattuna vastaus oli 25 %. Noin puolet Kouvolan seudun ammattiopistossa opiskelevista tytöistä käveli tai pyöräili koulumatkojensa aikana vähintään 10 minuuttia päivässä koko lukuvuoden ajan. (Kouluterveyskysely 2013.) LIITU-tutkimuksen mukaan koulumatkan pituus vaikuttaa olennaisesti sen kulkutapaan. Koulumatkan ollessa pidempi, sitä pienempiä olivat myös aktiivisesti koulumatkoja liikkuvien osuudet. LIITU-tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisista

käveli tai pyöräili yli 10 minuuttia edestakaisen koulumatkan aikana keväisin ja syksyisin 41 % ja talvisin 45 %. (Kokko & Hämylä 2015, 61-62.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän laatiman fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla 1-2 tuntia päivässä. Asiantuntijaryhmä on määritellyt, että 13-18 -vuotiaiden tulisi liikkua 1- 1 ½ tuntia päivässä. Tämä on terveysliikunnan minimisuositus, joka soveltuu kaikille, niin urheiluille kuin erityistuen tarpeessa oleville koululaisille. Suosituksen mukaan päivittäinen fyysinen aktiivisuus tulisi sisältää paljon reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Tällainen fyysinen aktiivisuus vastaa esimerkiksi ripeää kävelyä tai pyöräilyä. Hyödyllisintä olisi, jos vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta kertyisi yli 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksoista. (Tammelin & Karvinen 2008, 18-20.)

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jolloin sydämen syke nousee huomattavasti ja selvästi hengästyy. Tehokas liikunta tuottaa voimakkaampia muutoksia ja on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kevyeen tai reippaaseen liikuntaan verrattuna. Nuorilla tehokas liikunta toteutuu useimmiten eri urheilulajien harrastamisen parissa omaehtoisesti tai urheiluseurassa. Nuorten arjessa on enää harvoin tilanteita, joissa sydämen syke nousee kunnolla. Viimeistään nuoruusiässä olisi jokaisen hyvä löytää liikuntaharrastus, jossa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Tammelin & Karvinen 2008, 18-20.)

2.2 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Myllyniemi (2012) raportoi liikunnan kokonaismäärän vaikutuksesta nuorten tyytyväisyyteen elämän eri osa-alueisiin, kuten ulkonäköön, fyysiseen kuntoon, terveydentilaan, ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan sekä taloudelliseen tilanteeseen. Liikunnan kokonaismäärällä on todettu oleva erittäin vahva yhteys nuorten tyytyväisyydessä fyysiseen kuntoon, mutta sen on todettu vaikuttavan myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. (Myllyniemi 2012, 58-59.)

Aira ym. (2013b) esittävät taulukon, joka sisältää Biddlen ym. (2011) kokoamia tekijöitä liittyen nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Tekijät on jaettu viiteen eri kategoriaan, joita ovat demografiset tai biologiset tekijät, psykologiset tekijät, käyttäytymiseen liittyvät tekijät, sosiaaliset tai kulttuuriset tekijät sekä ympäristöön liittyvät tekijät. Demografisilla tekijöillä on todettu olevan yksinään vaikutusta fyysisen aktiivisuuteen niin, että korkeampi ikä ennustaa pienempää aktiivisuutta ja mies-sukupuoli suurempaa aktiivisuutta. Muiden tekijöiden vaikutus yksinään on todettu olevan vähäistä tai kohtalaista, mutta tekijöiden yhteisvaikutukset voivat vastaavasti olla vahvasti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi korkea motivaatio, aikaisempi fyysinen aktiivisuus, urheiluharrastus, vanhempien kannustava esimerkki ja sosiaalinen tuki sekä vaivaton pääsy liikuntapaikoille voivat ennustaa suurempaa aktiivisuutta. Koettujen tai todellisten esteiden esiintyminen, kuten ajanpuute, passiivinen ajankäyttö sekä pitkä kodin ja koulun välinen etäisyys ovat esimerkkejä pienempää fyysistä aktiivisuutta ennustavista tekijöistä. (Aira ym. 2013b, 14.)

Vuonna 2016 toteutetun kansainvälisen tutkimuksen mukaan alemmalla koulustasolla opiskelevilla tytöillä vertaiset ja vanhemmat vaikuttivat fyysisen aktiivisuuden määrään. Esimerkiksi mallioppiminen vertaisilta ja vanhemmilta, yhdessä osallistuminen ja kannustaminen vaikuttivat merkittävästi tyttöjen korkeampaan fyysisen aktiivisuuden tasoon. Näillä tekijöillä oli myös positiivinen vaikutus tyttöjen minäpystyvyyteen fyysisen aktiivisuuden suhteen. (Verloigne, Cardon, De Craemer, D'Haese & De Bourdeaudhuij 2016.)

A. Fitzgeraldin, N. Fitzgeraldin ja Ahernen (2012) mukaan ystävillä ja vertaisilla on tärkeä rooli murrosikäisten liikunta-aktiivisuudessa. Heidän tutkimustulosten perusteella ystävyyslaatu ja vertaisten hyväksyntä vaikuttivat liikunnan jatkamiseen, minäpystyvyyteen ja liikunnasta nauttimiseen. Hyvä ystävyyslaatu ja tunne sosiaalisesta yhteydestä vertaisten kanssa vahvistavat motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Hyväksyntä ja ystävyyslaatu vaikuttavat merkittävästi nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. (Fitzgerald ym. 2012.) Vuonna 2013 julkaistun systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan ystävien fyysinen aktiivisuus näyttää vaikuttavan merkittävästi nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Pojille

ystävien fyysisen aktiivisuuden vaikutus on suurempi kuin tytöille. (Sawka, McCormack, Nettel-Aguirre, Hawe & Doyle-Baker 2013.)

WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin perustuvassa tutkimuksessa on todettu, että iän myötä tapahtuvan liikunta-aktiivisuuden vähenemisen lisäksi tapahtuu muutoksia myös muilla liikkumiseen liittyvillä osa-alueilla. Tutkimuksessa on verrattu 11-, 13- ja 15-vuotiaiden yläkoululaisten vastauksia. Iän myötä muuttuvat omien liikuntataitojen arviointi, useat liikkumisen syyt ja harrastetut liikuntalajit. Omia liikuntataitoja arvioidaan murrosiässä selvästi kriittisemmin. Vuonna 2010 kaksi kolmasosaa 11-vuotiaista tytöistä ja pojista arvioi omat liikuntataitonsa vähintään hyväksi, mutta 15-vuotiaista tytöistä tätä mieltä oli vain 49 % ja pojista 58 %. (Aira ym. 2013a, 21.) Myös LIITU-tutkimuksen tulokset tukevat tätä näkemystä ja sen mukaan tyttöjen koettu liikunnallinen pätevyys oli korkein viidennellä luokalla ja alhaisin yhdeksännellä luokalla.

Useat liikkumisen syyt myös menettävät merkitystään iän myötä. Esimerkiksi tytöillä hauskanpidon, kavereiden tapaamisen sekä liikunnan jännittävyyden ja innostavuuden merkitys väheni iän lisääntyessä. Painonhallinnan ja hyvältä näyttämisen merkitys lisääntyivät tytöillä murrosiässä erittäin tärkeinä liikkumisen syinä. Painonhallinnan koki 15-vuotiaista tytöistä erittäin tärkeäksi 58 % ja hyvältä näyttämisen 51 %. Myös halu päästä hyvään kuntoon (63 %), halu parantaa terveyttä (60 %) sekä liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista nauttiminen (50 %) olivat erittäin tärkeitä liikunnan syitä 15-vuotiaille tytöille. Voittamisen halun merkitys lisääntyi iän myötä tytöillä, mutta vain pienellä joukolla (9 %). (Aira ym. 2013a, 21-22.)

Ruutuajankäytön, asuinpaikan, perherakenteen, urheiluseuratoimintaan osallistumisen ja jatkokoulutussuunnitelmien ei ole todettu vaikuttavan liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen yläkouluikässä vaan liikunnan harrastamisen on todettu vähenevän näistä taustatekijöistä huolimatta. Ylipainoisten tyttöjen ja varallisuudeltaan heikommassa asemassa olevien perheiden tyttöjen liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan vähäistä jo 11-vuotiaana ja tässä ryhmässä iän mukaista vähenemistä ei ole havaittu. (Aira ym. 2013a, 24.)

LIITU- tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä suurimpana liikunnan harrastamisen esteenä oli "Ei viitsi lähteä", johon vastasi 63 % osuus. Reilu puolet vastaajista raportoi liikunnan harrastamisen esteeksi ajan puutteen (57 %) ja lajin ohjauksen puutteen (54 %). Muut harrastukset veivät aikaa liikunnalta puolella vastaajista (49 %) ja yli kolmasosa (38 %) yhdeksäsluokkalaisista tytöistä piti hiiloilua estävänä tekijänä liikunnalle. Tytöt raportoivat pääsääntöisesti enemmän esteitä liikunnalle kuin pojat. Lähes kaikissa liikunnan harrastamisen esteissä tapahtui lisääntymistä iän myötä. (Kokko & Hämylä 2015, 42-43).

Slater ja Tiggemann (2010) ovat tutkineet australialaisten 13-15 -vuotiaiden tyttöjen syitä lopettaa urheilun harrastaminen sekä selvittäneet, miksi he eivät liiku yhtä paljon kuin pojat. Tuloksista nousi esille monia liikunnan harrastamisen lopettamiseen vaikuttavia tekijöitä, joista yleisimmät olivat mielenkiinnon puute, riittämätön aika sekä kokemus omasta taitamattomuudesta. Syitä vähäisempään liikunnan harrastamiseen ja yleisempään liikunnan harrastamisen lopettamiseen poikiin verrattuna olivat, että tytöt saattoivat kokea urheilun harrastamisen liian maskuliiniseksi ja vastaavasti sosiaalisten suhteiden ja koulunkäynnin tärkeämmäksi. (Slater & Tiggemann 2010.)

Liimakka, Jallinoja ja Hankonen (2013) ovat tutkimuksessaan tarkastelleet ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä vuottaan opiskelevien nuorten liikunta-kokemuksia, -käsityksiä ja -käytäntöjä osana nuorten elämäntilanteen kokonaisuutta. Tutkimuksen mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla nuorilla liikunnan vähenemiseen liittyi poisjäänti organisoidusta liikunnasta. Ohjatun liikunnan tilalle oli tullut kavereiden kanssa hengailu sekä omatoiminen liikunta yksin tai kavereiden kanssa. Tutkimuksen tuloksissa nousi esille etenkin ajankäytöllisten asioiden vaikuttaminen liikunnan harrastamiseen, jolloin liikunnalle ei koettu tai haluttu löytyvän riittävästi aikaa. Lisäksi tuloksissa ilmeni liikunnan harrastamisen ja kavereiden kanssa olemisen ristiriitainen suhde useasta eri näkökulmasta. Erilaiset elämäntilanteeseen, kuten opiskeluun liittyvät asiat vaikuttivat myös liikunta-aktiivisuuden vähentymiseen. (Liimakka ym. 2013.)

Liimakka ym. (2013) viittaavat vastaavanlaisiin tuloksiin aiemmista tutkimuksista, joissa on korostunut erityisesti sosiaalisten suhteiden ja vertaisten merkitys liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan harrastamisen motivoivina tekijöinä ilmeni muun

muassa liikunnan harrastamisen hauskuus ja hyvä olo. Liikunnan terveysvaikutukset ja vähäisen liikunta-aktiivisuuden vaikutukset mahdollisiin aikuisiällä esiintyviin terveysongelmiin tiedostettiin, mutta sen vaikuttavuus liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseksi nähdään vähäisenä. Liikunnan edistämisessä tulisikin ottaa huomioon eritasoiset liikunnan harrastajat sekä vertaisryhmät ja nuorille mieleiset vapaa-ajanviettotavat. (Liimakka ym. 2013.) Myös Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus ja Nevalainen (2015) raportoivat, että nuoret tiedostavat liikunnan olevan terveellistä eikä liian vähäinen liikunnan harrastaminen johdu tiedon puutteesta tai terveellisten elämäntapojen väheksymisestä. Tutkimuksen mukaan nuorten liikunnallinen passiivisuus ja vaikeus aloittaa liikuntaharrastus voi johtua aiemmista negatiivisista kokemuksista liikunnan parissa. (Vanttaja ym. 2015.)

2.3 Koulutusmuodon yhteys liikunta-aktiivisuuteen

Tutkimusten perusteella tiedetään, että lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien välillä ilmenee eroja liikunta-aktiivisuudessa ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien harrastaessa liikuntaa lukiolaisia vähemmän (Liimakka ym. 2013). Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan koulutustasolla on vahva yhteys liikunnan harrastamiseen. Ylioppilaista tai vastaushetkellä lukiossa opiskelevista 13 % ei harrastanut minkäänlaista liikuntaa. Ammatillisen perustutkinnon suorittaneista tai parhaillaan sitä suorittamassa olevista kyselyyn vastaajista jopa 22 % ei harrastanut lainkaan liikuntaa. (Myllyniemi & Berg 2013, 60.) Aarnio (2002, 53) on tehnyt samankaltaisia päätelmiä tutkimuksessaan ja todennut aktiivisesti liikkuvien nuorten opiskelevan todennäköisemmin lukiossa kuin ammatikoulussa. Vastaavasti Kantomaa, Tammelin, Demakakos, Ebeling ja Taanila (2009) ovat tutkineet, että korkeampi fyysinen aktiivisuus on yhteydessä korkeampaan koulutustasoon. Fyysinen aktiivisuus on myös yhteydessä parempaan koulussa suoriutumiseen ja fyysisesti aktiiviset nuoret suunnittelivat korkeammin kouluttautumista verrattuna inaktiivisiin nuoriin (Kantomaa ym. 2009). Borodulin, Mäkinen, Leino-Arjas, Tammelin, Heliövaara, Martelin, Kestilä ja Prättälä (2012) ovat tehneet 22 vuoden seurantatutkimuksen, jonka mukaan korkeampi fyysisen aktiivisuuden taso nuorempana ennustaa hyvän aktiivisuustason säilymistä myös

pitkällä aikavälillä. Lisäksi koulutustaso ennustaa vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrää ja lähtötilanteessa ollut korkeampi koulutus ennusti parempaa vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta myöhemmin (Borodulin ym. 2012).

Koulutustasojen erot liikunta-aktiivisuudessa on nähtävissä myös vuonna 2013 toteutetussa Kouvolan seudun kouluterveyskyselyn tuloksissa. Tulosten perusteella ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä tai toista vuotta opiskelevista tytöistä lukioissa opiskeleviin tyttöihin verrattuna suurempi joukko ei harrasta liikuntaa tai harrastaa vähemmän liikuntaa. Kyselyn mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 15 % ei harrasta viikossa lainkaan hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa, lukiossa opiskelevista vastaavasti 6 %. Lisäksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä 52 % vastasi harrastavansa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa, kun taas Kouvolan seudun lukioissa opiskelevilla tytöillä kyselyn tulos oli 34 %. Ammatillisen oppilaitoksen ja lukion väliset erot ovat nähtävissä niin vähän liikkuvien kuin aktiivisesti liikkuvien ryhmissä. Esimerkiksi ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 5 % harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa viikossa yli 7 tuntia tai enemmän ja lukio-opiskelijoista 12 %. (Kouluterveyskysely 2013.)

Mäkinen, Borodulin, Tammelin, Rahkonen, Laatikainen ja Prättälä (2010) ovat tutkineet, miten lapsuuden ja nuoruuden aikainen fyysinen aktiivisuus määrittelee vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta matala- ja korkeakoulutetuilla aikuisilla. Tutkimuksen mukaan kilpailullisen urheilun harrastamisella nuoruusiässä on positiivinen yhteys aikuisiän vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen matalasti koulutetuilla. Tutkimuksen mukaan matalasti koulutetut olivat aikuisina fyysisesti aktiivisia vapaa-ajallaan, jos he ajattelivat positiivisesti lapsuuden aikaisista liikuntatunneista. Tutkimuksen johtopäätöksenä esitetään, että jatkossa tulee vielä arvioida vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta määritteleviä tekijöitä, jotta matalasti koulutettujen fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää. (Mäkinen ym. 2010.)

3 Liikunta-aktiivisuuden edistäminen

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäminen tulisi perustua Fogelholmin (2011, 81) mukaan tiedossa oleviin fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaviin tekijöihin.

Omaehtoiseen liikuntaan tukeminen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia parantamalla sekä vanhempien arkipäiväiseen liikuntaan vaikuttaminen ovat lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta edistäviä toimenpiteitä. Fogelholm (2011, 82) nostaa liikunta-aktiivisuuden edistämisen tärkeimmiksi kohderyhmiksi fyysiseltä aktiivisuudeltaan passiivisimmat ryhmät, erityisesti tytöt, murrosikäiset, ylipainoiset ja koulussa heikosti menestyvät. Tulevaisuudessa on tärkeää innovoida aivan uudenlaisia toimintoja, jotta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus lisääntyisi eri ryhmissä (Fogelholm 2011, 82).

3.1 Liikunta-aktiivisuuden vaikutus työkykyyn

Vähäinen fyysinen aktiivisuus johtaa huonompaan toimintakuntoon ja heikompaan työkykyyn. Liikunnan avulla voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä ennenai-
kaista fyysisen ja henkisen toimintakyvyn heikkenemistä. Liikunta on myös kes-
keisenä tekijänä useiden kansansairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuk-
sessa, joka tarvittaessa yhdistetään muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin. Hy-
vän kestävyyskunnan merkitys korostuu fyysisesti keskiraskaissa ja raskaissa
työissä, kun taas heikko kestävyyskunto voi fyysisesti raskaassa työssä rajoittaa
työkykyä aikaisemmin kuin iän perusteella olisi odotettavissa. (Heiskanen, Kärk-
käinen, Hakonen, Tammelin & Havas 2011.) Kestävyyskunnolla tarkoitetaan ve-
renkierto- ja hengityselimistön kuntoa, joka on yksi terveystason ulottuvuuksista
(Suni & Vasankari 2011, 32). Tutkimuksen mukaan työikäisistä 25-39-vuotiaista
naisista 15-22 % oli erittäin heikossa kestävyyskunnossa ja kyseinen kestävyys-
kunnoltaan heikoin väestönosa on kohtalaisen suuri. Toimenpiteitä tulisi kohdis-
taa erityisesti nuoriin työikäisiin ja tämä tarpeen on todettu olevan kiireellinen.
(Heiskanen, Kärkkäinen, Hakonen, Lindholm, Eklund, Tammelin & Havas 2011.)

Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn mukaan Kouvolan seudun ammatillisessa op-
pilaitoksessa ensimmäistä tai toista vuotta opiskelevista tytöistä 24 % koki ter-
veytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi ja lukioissa opiskelevista tytöistä 15 %.
Kouluterveyskyselyllä selvitettiin myös kuluneen puolen vuoden aikana esiinty-
neitä niska- ja hartiakipuja, selän alaosan kipuja, vatsakipuja, päänsärkyä, jännit-
tyneisyyttä, ärtyneisyyttä ja univaikeuksia. Ammatillisessa oppilaitoksessa opis-
kelevista tytöistä 34 % ilmoitti päivittäin esiintyvän vähintään kaksi edellä mainit-
tua oiretta. Vastaava tulos lukio-opiskelijoista oli 20 %. Tyttöjen ja poikien välillä

on havaittavissa myös selvä ero, sillä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista 14 % koki terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi ja 9 % ilmoitti vähintään kahdesta päivittäin esiintyvistä oireista. (Kouluterveyskysely 2013.)

3.2 Nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen

Craggs, Corder, Slujis ja Griffin (2011) ovat tutkineet, että nuorilla sosiaalinen tuki, minäpystyvyys sekä aiempi fyysinen aktiivisuus ovat olleet yhteydessä pienempään liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen nuoruusiässä. WHO-koululaistutkimukseen perustuva selvitys tuki tätä johtopäätöstä, koska tutkimustulosten perusteella kriittisyys omiin liikuntataitoihin lisääntyy murrosiässä. Näiden tekijöiden vahvistaminen ja tukeminen voisivat ehkäistä liikunta-aktiivisuuden jyrkkää laskua nuoruusiässä. (Aira ym. 2013a, 26.)

Standiford (2013) tuo esille systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan Whiteheadin ja Biddlen (2008) sekä Lomanin (2008) tutkimuksista nuorten toiveita siitä, miten terveysalan ammattilaiset, opettajat, ystävät ja vanhemmat voivat tukea heidän liikunta-aktiivisuutensa lisäämistä. Whiteheadin ja Biddlen (2008) mukaan nuoret toivovat mukavaa fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa ystävien kanssa, joka ei olisi voimakkuudeltaan erittäin korkeatehoista. Lomanin (2008) mukaan ystävät lisäävät nuorten motivaatiota liikunnan harrastamiseen ja vähentävät liikunnan harrastamiseen liittyvää kiusaantuneisuutta sekä vaivaantuneisuutta. Nuoret tytöt toivovat terveydenhuoltoalan ammattilaisilta kannustavaa ja tasavertaista lähestymistä aiheeseen. He toivovat erilaisten vaihtoehtojen tarjoamista ja yksilöllisesti asetettavien tavoitteiden määrittämistä yhteistyössä terveydenhuoltoalan ammattilaisten ja nuorten kesken. (Standiford 2013.)

Tutkimuksen mukaan vanhemmilla on myös vaikutusta alemmalla koulutustasolla opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuuteen, joten vanhemmat tulisi myös huomioida liikunta-aktiivisuutta edistävien toimien suunnittelussa (Verloigne ym. 2016). Wright, Wilson, Griffin ja Edams (2010) tuovat oman tutkimuksen tuloksissaan esille murrosikäisten tyttöjen toiveet siitä, että vanhemmat toteuttaisivat esimerkiksi kävelylenkkejä nuorten kanssa eri ympäristöissä kuin normaalisti. Nuoret tytöt toivovat vanhemmiltaan vähemmän negatiivista ja liikuntaan pakottavaa kannustamista (Wright ym. 2010).

Vanttajan ym. (2015) tutkimuksen kohderyhmän teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla esiintyi vahva pyrkimys lisätä liikunta-aktiivisuutta ja -määrää. Jopa 41 % liikunnallisesti passiivisista nuorista oli ajatellut aloittavansa liikuntaharrastuksen tai lisätä aiemmin toteuttamaa satunnaista liikuntaa, kuitenkin tässä onnistumatta. Tämä toiveiden ja toteutuneen liikunta-aktiivisuuden ristiriita luo haasteen liikunta- ja terveystasvatuksen parissa työskenteleville. Tulee myös ottaa huomioon, että osalle ihmisistä liikunnan harrastamisesta voi muodostua pakottava ja ahdistava tekijä, joka on jatkuvasti mielessä. Lisäksi tutkijoiden mukaan terveys- ja liikuntavalistuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota vähäisen liikunnan harrastamisen ja kielteisen liikuntaorientaation sekä liikuntaharrastuksen aloittamisen vaikeuden syihin. (Vanttaja ym. 2015.)

WHO-koululaistutkimukseen perustuvan selvityksen pohjalta on annettu toimenpide-ehdotuksia liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ehkäisemiseksi. Liikunta-aktiivisuuden drop off -ilmiön loiventamiseen tähtäävät toimet tulisi ulottua poliittisen päätöksenteon tasolta aina paikallistasolle nuorten erilaisiin elämysympäristöihin. Nuorten mielipiteiden selvittäminen ja kuuleminen on asetettu ensiarvoisen tärkeäksi. Liikuntatoimintaa tarjoavien ja järjestävien tahojen tulisi ottaa huomioon nuorten liikkumisen syyt ja kiinnostuksen kohteet. Lisäksi laajojen nuorisojoukkojen motivoimiseksi tarvitaan urheilijapolun rinnalle monentyyppisiä muita liikkumispolkuja, niiden rakentamista ja eri poluille siirtymisen mahdollistamista. Toimenpiteiden kohdentamista tarvitaan esimerkiksi sukupuolen, iän ja aktiivisuustason mukaan. Lasten, nuorten ja perheiden vapaa-ajan liikkumistilanteita ja aktivointimahdollisuuksia tulisi tunnistaa ja tukea sekä liialliselle ruutuajankäytölle tulisi myös löytää vaihtoehtoja. Paikallistasoilla tulisi etsiä ratkaisuja esimerkiksi koulumatkojen ja välituntien aktivoimiseksi sekä liikunnallisesti passiivisen ajan vähentämiseksi. Kaikilla tulisi myös olla mahdollisuus liikkumiseen asuinpaikasta ja varallisuudesta riippumatta. Kynnystä urheiluseuratoimintaan liittymiseen tulisi madaltaa, jotta mukaan tuleminen myöhemmin murrosiässä olisi mahdollista. (Aira ym. 2013a, 27.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuotta opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta, siihen vaikuttavia tekijöitä, liikuntatoiveita sekä tuen ja ohjauksen tarvetta liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarkoituksena on tuottaa tietoa ja tehdä kehittämissuhteita eri toimijoille tyttöjen liikunta-aktiivisuuden tukitoimien kehittämiseksi. Opinnäytetyön tuloksia ja kehittämissuhteita voivat hyödyntää Kymenlaakson Liikunta ry ja Kouvolan seudun ammattiopisto sekä muut eri toimijat liikunta-aktiivisuuden edistämisen toimenpiteiden suunnittelun tukena. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta.

Tutkimuskysymykset:

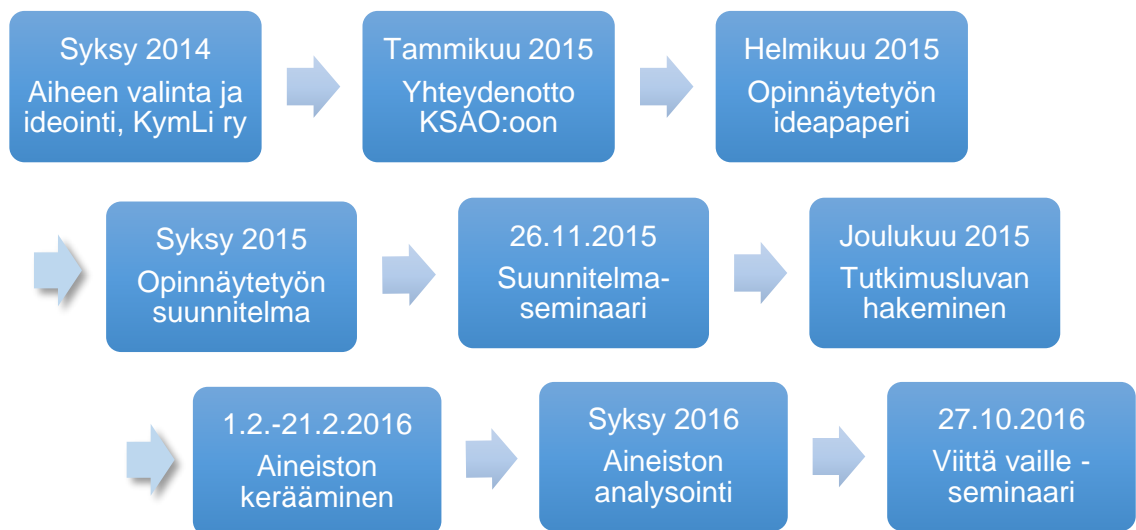
1. Millainen on ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuus ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat?
2. Minkälaisia liikuntatoiveita ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla tytöillä on?
3. Minkälaista tukea ja ohjausta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat tytöt toivovat liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi?

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin Kymenlaakson Liikunta ry:n (KymLi ry) toimeksiantamana ja yhteistyössä Kouvolan seudun ammattiopiston (KSAO) kanssa, jolta haettiin myös tutkimuslupa. Kymenlaakson Liikunta ry on kymenlaaksolainen yhdistys, joka toimii liikunnan ja urheilun edunvalvojana ja kehittäjänä. Yhdistyksen jäsenenä on yli 2000 liikuntaa ja urheilua harrastavaa ja edistävää yhteisöä, joille yhdistys tuottaa erilaisia palveluita. Tavoitteena on lisätä kansakunnan hyvinvointia saamalla suomalaiset liikkumaan. (Kymenlaakson Liikunta ry.) Kouvolan seudun ammattiopisto on monialainen oppilaitos, jossa eri koulutusaloja on yhteensä seitsemän: kulttuuriala, luonnontieteiden ala, tekniikan ja liikenteen ala, luonnon-

vara- ja ympäristöala, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnonala sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousala (Nuorten ammatillinen koulutus 2015).

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuottaan opiskeleville tytöille. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä ja vastaajilta kysyttiin myös muutamia avoimia kysymyksiä, joiden avulla vastaajien oli mahdollista tuoda tarkemmin ja laajemmin esille omia ajatuksiaan. Avointen kysymysten analysoinnissa hyödynnettiin sisällönanalyysiä. Opinnäytetyöprosessin eteneminen on havainnollistettu Kuvassa 1.



Kuva 1. Opinnäytetyöprosessi.

5.1 Opinnäytetyön kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuottaan opiskelevat tytöt. Otantamenetelmänä käytettiin kokonaisotantaa, jolloin tutkimukseen otettiin mukaan nuorten ammatillista perustutkintoa suorittavat tytöt kaikilta Kouvolan seudun ammattiopiston koulutusaloilta. Tutkimusjoukko muodostui 251 henkilöstä. Tutkimuksen sisäänottokriteerinä oli, että vastaaja on syntynyt vuonna 1998 tai myöhemmin, jolloin keskityttiin alle 18-vuotiaiden siirtymävaiheessa olevien nuorten tuloksiin. Siirtymävaiheella tarkoitetaan

peruskoulun päättymistä ja siirtymistä seuraavalle koulutusasteelle. Poissulkukriteerinä oli vuonna 1997 ja sitä aikaisemmin syntyneet. Kysely lähetettiin kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille riippumatta opiskelijan iästä, koska rajaus oli teknisesti helpoin toteuttaa aineistonkeruun jälkeen. Tytöt valikoituivat kohderyhmäksi, sillä tutkimusten mukaan tyttöjen liikunta-aktiivisuus on poikiin verrattuna vähäisempää. Kohderyhmän valintaan vaikutti myös opinnäytetyöntekijöiden oma kiinnostus sekä se, että poikien liikunta-aktiivisuutta pyritään edistämään Kymenlaaksossa jo Kunnossa kassulle -toiminnan avulla, mutta vastaavia tukitoimia tyttöjen liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi ei ole tiedossa.

5.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 195) kuvaavat kyselytutkimusta tehokkaaksi tutkimusmenetelmäksi, jolla voidaan saada kattavasti tietoa laajalta vastaajajoukolta. Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu mahdollistaa myös tehokkaan ja tarkan tulosten analysoinnin (Hirsjärvi ym. 2009,195). Kyselytutkimus toteutettiin internetkyselynä Webropol-ohjelmiston avulla. Heikkilä (2014, 66) toteaa internetkyselyn sopivan hyvin juuri koulumaailmaan helpon toteutuksen vuoksi. Internetkyselyllä on mahdollista saada edustava otos tutkimusjoukosta (Heikkilä 2014, 66). Internetkysely sopi siis opinnäytetyön tiedonkeruutavaksi hyvin, sillä tutkimusjoukko muodostui 251 henkilöstä ja linkki internetkyselyyn oli mahdollista jakaa kaikille.

Kyselylomake

Kysymysten laadinnassa hyödynnettiin aikaisemmin toteutettujen lasten ja nuorten liikuntatutkimuksissa käytettyjä kyselylomakkeita: Kouluterveyskysely 2013, LIITU- tutkimus 2015, Liikkuva koulu 2013 ja Huotar in toteuttama tutkimus 2012. Osa kyselylomakkeen kysymyksistä laadittiin tätä opinnäytetyötä varten ja osa muokattiin edellä mainituista kyselylomakkeista. Kyselylomakkeen (Liite 1) kysymyksillä pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin, jotka ovat näkyvät Taulukossa 1. Vastaajien taustatietoja selvittäviksi kysymyksiksi valittiin syntymävuosi, koulutusala sekä se onko vastaaja osallistunut ammatillisessa oppilaitoksessa

järjestettyyn liikunnan opetukseen. Kysymällä vastaajien syntymävuosi voitiin rajata yli 18-vuotiaat eli ennen vuonna 1998 syntyneet pois aineiston analysoinnista.

Tutkimuskysymys	Kyselylomakkeen kysymys
Taustatiedot	1, 2 ja 8
1. Millainen on ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuus ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat?	3, 4, 5, 6, 7, 11, 12 ja 13
2. Minkälaisia liikuntatoiveita ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla tytöillä on?	9, 10, 14 ja 15
3. Minkälaista tukea ja ohjausta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat tytöt toivovat liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi?	16, 17, 18, 19 ja 20

Taulukko 1. Tutkimuskysymykset ja kyselylomakkeen kysymykset.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi kyselylomake esitettiin ennen kyselylomakkeen lähettämistä kohderyhmälle. Kyselylomake lähetettiin viidelle toisessa ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä vuottaan opiskelevalle tytölle, joista neljä vastasi kyselyyn. Esitestaajille lähetettiin sähköpostitse saatekirje (Liite 2), joka sisälsi linkin Webropol-kyselyyn. Kyselyyn vastaamiseen oli aikaa yksi viikko. Esitestaajia pyydettiin vastaamaan kyselyyn sekä kyselyn lopussa antamaan palautetta kyselylomakkeen toimivuudesta sekä kysymysten ja vastausvaihtoehtojen ymmärrettävyydestä avoimeen vastauskenttään. Esitestaajille ei lähetetty muistutusviestiä kyselyyn vastaamisesta. Palautteen perusteella kyselylomakkeeseen tehtiin pieniä muutoksia.

Aineiston kerääminen

Kohderyhmä koostui pääsääntöisesti alaikäisistä henkilöistä. Kyselyyn vastaajien huoltajille lähetettiin tiedote (Liite 3) ammattiopistossa käytössä olevan Wilma-järjestelmän kautta 11.1.2016, josta selvisi tarvittavat tiedot tutkimuksesta. Huoltajilla oli mahdollisuus kieltää tutkimukseen osallistuminen ja huoltajaa pyydettiin ilmoittamaan Kouvolan seudun ammattiopistolle kahden viikon kuluessa, mikäli hän ei anna lupaa tutkimukseen osallistumiseen. Saatekirje, joka sisälsi linkin kyselylomakkeeseen (Liite 4) lähetettiin 251:lle ensimmäistä vuottaan ammattiopistossa opiskelevalle tytölle eli kaikille niille, joiden osallistumista tutkimukseen huoltajat eivät olleet kieltäneet.

Vastaukskadon minimoimiseksi kohderyhmälle lähetettiin muistutuskirje kyselyyn vastaamisesta (Liite 5). Vastausten määrää seurattiin aktiivisesti ja päädyttiin lähettämään toinen muistutuskirje (Liite 6) sekä pidentämään vastausaikaa vielä viikolla. Kyselyyn vastausaika oli 1.2.-21.2.2016. Opinnäytetyön tekijät laativat itse tiedotteen huoltajille, saate- sekä muistutuskirjeet ja niiden lähettäminen sekä huoltajien kieltojen vastaanottaminen hoituivat Kouvolan seudun ammattiopiston toimesta. Opinnäytetyön tekijät eivät näin tienneet, kuinka moni huoltaja kielsi huollettavansa tutkimukseen osallistumisen.

5.3 Aineiston analysointi

Kyselylomakkeella kerätty tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen IBM SPSS Statistics -ohjelmaa. Tutkimuksen analysointivaiheeseen valittiin vuonna 1998 tai myöhemmin syntyneiden tyttöjen vastaukset, jolloin keskityttiin alle 18-vuotiaiden tulosten analysointiin. Kyselylomakkeen kysymysten muuttujat olivat luokittelu- ja järjestysasteikollisia. Luokitteluasteikollisia muuttujia ei voi laittaa järjestykseen, eikä niillä voi tehdä laskutoimituksia. Tutkimusaineiston analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa hyödynnettiin frekvenssijakaumia ja raportoinnissa käytettiin lisäksi taulukoita ja graafisia esityksiä.

Aineistosta tarkasteltiin frekvenssijakaumia tärkeimmistä liikunnan harrastamiseen vaikuttavista asioista sekä liikunnan harrastamista estävistä tekijöistä sen mukaan, miten vastaajan liikunnan harrastaminen oli muuttunut viimeisen vuoden aikana. Vastaajan mielipidettä selvittävässä kysymyksissä käytettiin 3- ja 4-

portaista Likertin asteikkoa. Vastaajista pieni osa oli valinnut useamman kuin yhden vaihtoehdon kysymyksissä 11 ja 12, joissa Likertin asteikko oli käytössä. Analyysiin otettiin mukaan näistä kahdesta vaihtoehdosta asteikolla suurempi oleva arvo, jotta analysointi pystyttiin toteuttamaan IBM SPSS statistics- ohjelmistolla. Osa kysymyksistä oli avoimia ja luonteeltaan laadullisia. Avoimet kysymykset käsiteltiin sisällönanalyysin avulla.

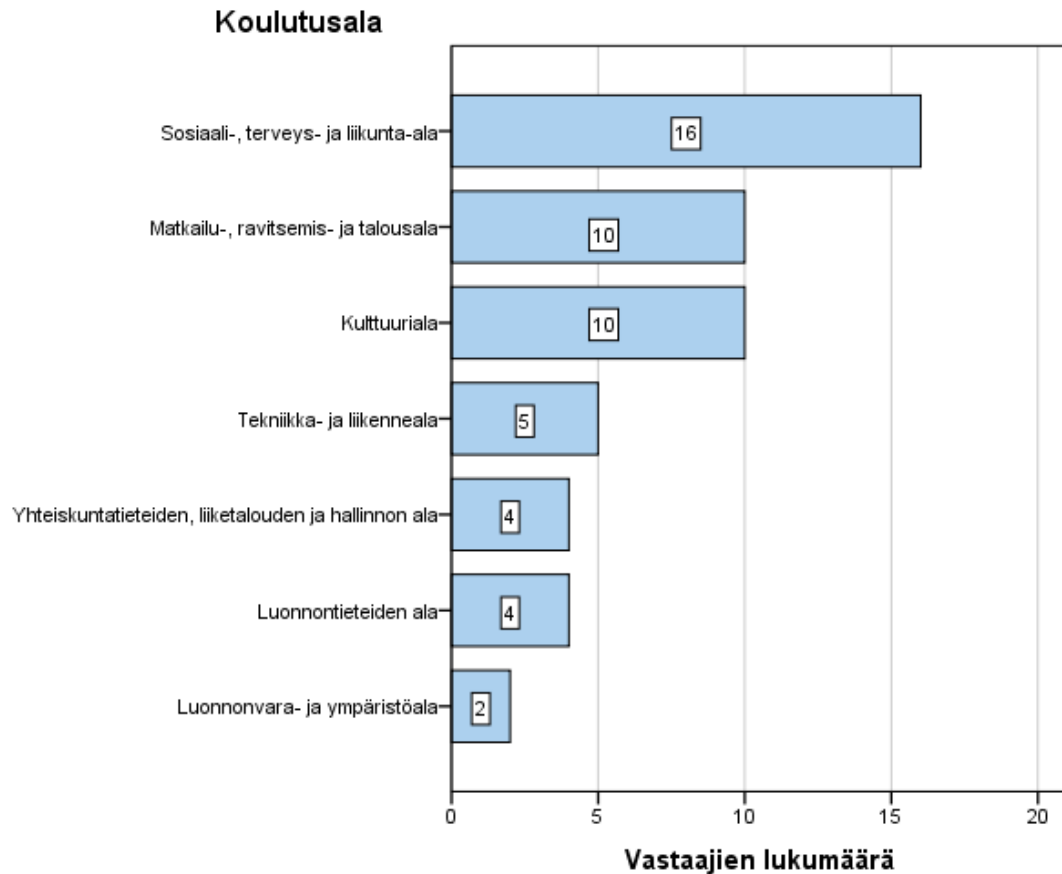
Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla voidaan analysoida erilaisia aineistoja. Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan erilaisia ilmiöitä laajasti, mutta mahdollisimman tiiviisti esimerkiksi käsiteluokituksien tai mallien avulla. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analysointi aloitetaan aineiston pelkistämällä, jonka jälkeen toteutetaan ryhmittely ja viimeisenä abstrahointi eli luodaan niin sanottuja yleiskäsitteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166.) Tässä opinnäytetyössä avoimia vastauksia tarkasteltiin ensin yksitellen, jonka jälkeen ne luokiteltiin eri ryhmiin ja tiivistettiin raportiksi.

6 Tulokset

Kyselylomake lähetettiin Wilma-järjestelmän kautta 251 Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuottaan opiskelevalle tytölle. Kyselylomakkeeseen vastasi 69 henkilöä, joten vastausprosentti oli 27,5 %. Kyselyyn vastanneista sisäänottokriteerin täytti 52 henkilöä.

6.1 Vastaajien taustatiedot

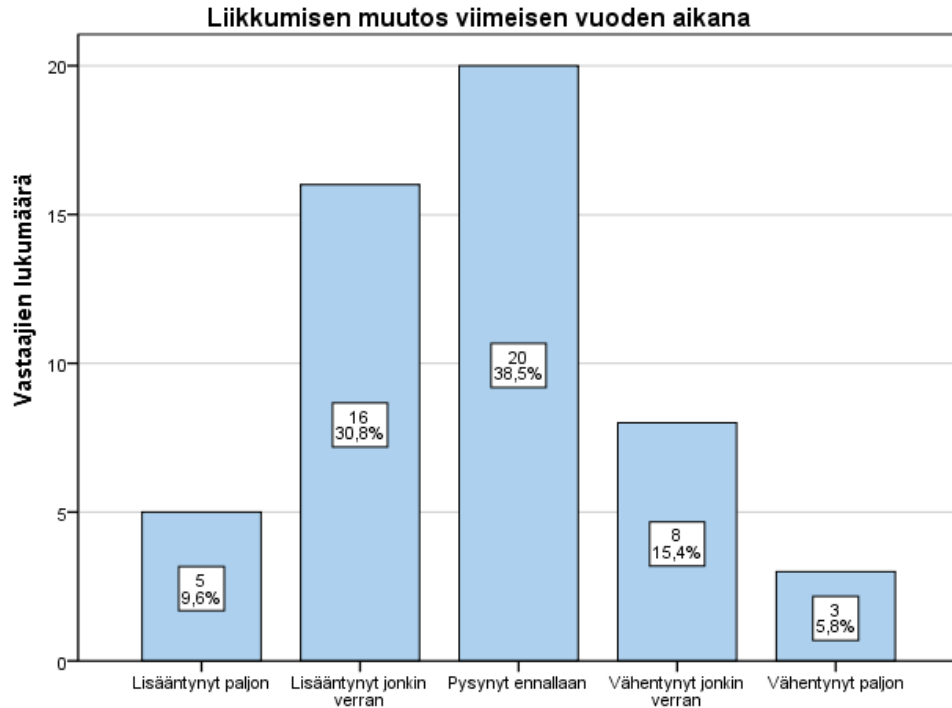
Taustatietoina kysyttiin vastaajien syntymävuotta sekä koulutusala. Vastaajan syntymävuosi oli ainoa pakollinen kysymys kyselylomakkeessa. Suurin osa tutkimukseen mukaan otetuista vastaajista oli vuonna 1999 syntyneitä tyttöjä (n=46). Vuonna 1998 syntyneitä tyttöjä tutkimuksessa oli mukana 6. Tutkimukseen mukaan otetut vastaajat olivat eri koulutusaloilta. Eniten vastaajia oli sosiaali-terveys-, ja -liikunta-alalta (n=16), kulttuurialalta (n=10) sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousalalta (n=10) (Kuva 2). Yksi vastaajista jätti koulutusalan valitsematta. Taustatietona kysyttiin myös ovatko tytöt osallistuneet oppilaitoksessa liikunnan opetukseen. Lähes kaikki vastaajat (n=46, 88,5 %) olivat osallistuneet ammatillisessa oppilaitoksessa opetussuunnitelmaan kuuluvaan liikunnan opetukseen.



Kuva 2. Vastaajien lukumäärä koulutusaloittain (N=51).

6.2 Liikunnan harrastamisen muutos ja liikunta-aktiivisuus

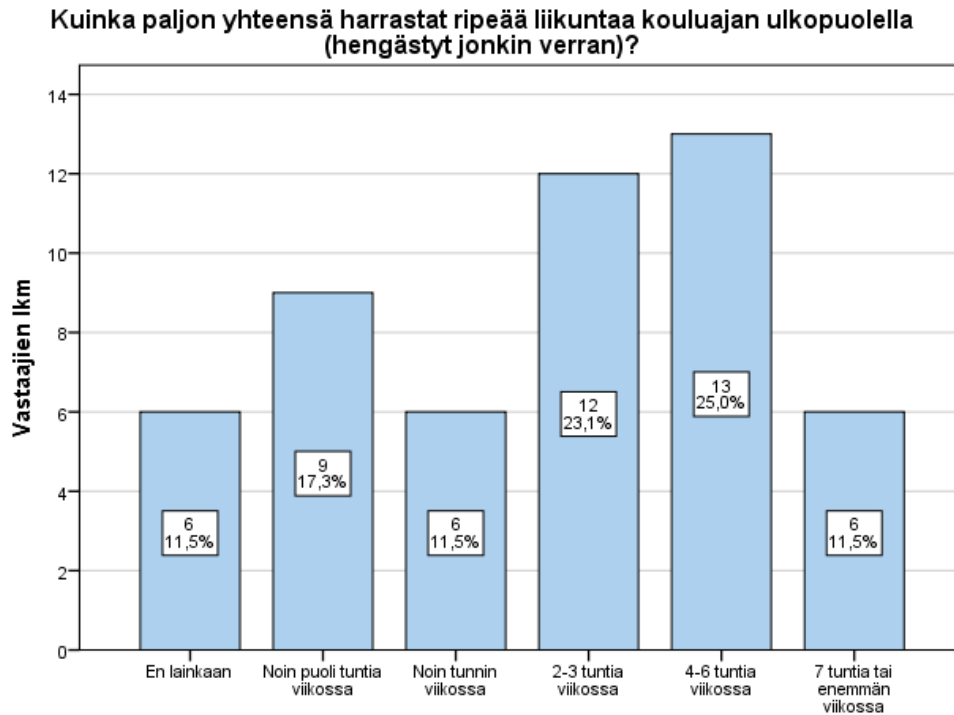
Vastaajilta kysyttiin liikunnan harrastamisen muutosta viimeisen vuoden aikana, liikunnan kuormittavuutta sekä harraste- ja arkiliikunnan määrää. Vastaajista suurimmalla osalla liikkuminen oli viimeisen vuoden aikana pysynyt ennallaan (n=20, 38,5 %) ja noin kolmasosalla lisääntynyt jonkin verran (n=16, 30,8 %). Liikkuminen oli vähentynyt jonkin verran tai paljon 11 vastaajalla (21,2 %) (Kuva 3).



Kuva 3. Liikkumisen muutos viimeisen vuoden aikana (N=52).

Lähes puolet vastaajista (n=24, 46,2 %) liikkui niin, että hengästyy jonkin verran liikkumisen aikana ja 13 vastaajaa (25,0 %) hengästyy vähän liikkuessaan. Yhdeksän (17,3 %) vastasi hengästevänsä runsaasti liikunnan aikana ja viisi vastanneista (9,6 %) ei harrastanut lainkaan liikuntaa vapaa-aikanaan.

Neljännes vastaajista (n=13, 25,0 %) harrasti ripeää liikuntaa 4-6 tuntia viikossa kouluajan ulkopuolella (Kuva 4). Lähes vastaava määrä (n=12, 23,1 %) harrasti ripeää liikuntaa 2-3 tuntia viikossa ja tunnin tai alle yli neljännes (n=15, 28,8 %). Kuusi vastaajaa (11,5 %) ei harrastanut lainkaan ripeää liikuntaa ja saman verran vastaajia harrasti sitä 7 tuntia tai enemmän.



Kuva 4. Ripeän liikunnan harrastaminen kouluajan ulkopuolella (N=52).

Yli puolet vastaajista (n=27, 51,9 %) vastasi kävelevänsä tai pyöräilevänsä 10-30 min päivässä edestakaisen koulumatkan aikana. Alle 10 minuuttia päivässä tai ei lainkaan vastasi yhteensä 16 (30,8 %) ja yli 31 minuuttia yhdeksän vastaajaa (17,3 %). Suurin osa vastaajista (n=25, 49,0 %) liikkui kevyttä arkiliikuntaa koulumatkan lisäksi 1-2 tuntia viikossa. 15 vastaajaa (29,4 %) liikkui 3-5 tuntia ja sen yli kahdeksan vastaajaa (15,7 %). Kolme vastaajaa (5,9 %) ei liikkunut kevyttä arkiliikuntaa lainkaan.

6.3 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Tärkeimmät tekijät liikunnan harrastamisessa

Vastaajia pyydettiin arvioimaan erilaisten asioiden tärkeyttä liikunnan harrastamisessa kolmiportaisella Likertin asteikolla: 1 = Ei lainkaan tärkeä, 2 = Jonkin verran tärkeä, 3 = Tärkeä. Tuloksissa on esitetty ne vastaajien osuudet, jotka on valittu asteikolta 3 = Tärkeä. Tärkeimmäksi asiaksi liikunnan harrastamisessa nousi kunnon kohottaminen (n=33, 63,5 %). Toiseksi tärkein oli hyvän olo saaminen (n=32, 61,5 %) ja kolmanneksi tärkein parhaansa yrittäminen (n=31, 59,6 %).

Oman painon hallinta (n=29, 55,8 %) ja ilo, se, että liikunta on kivaa (n=29, 55,8 %) olivat tärkeitä vähän yli puolelle vastaajista (Taulukko 2).

	n	%
Kunnon kohottaminen	33	63,5
Hyvän olon saaminen	32	61,5
Parhaansa yrittäminen	31	59,6
Oman painon hallinta	29	55,8
Ilo; se, että liikunta on kivaa	29	55,8
Lihaskasvattaminen	28	53,8
Liikunnan terveellisyys	26	50,0
Virkistys ja rentoutuminen	25	48,1
Yhdessäolo kavereiden kanssa	24	46,2
Kamppailu itsen kanssa tai itsensä voittaminen	21	40,4

Taulukko 2. Tärkeimmät asiat liikunnan harrastamisessa.

Niillä vastaajilla, joilla liikkuminen viimeisen vuoden aikana oli lisääntynyt jonkin verran tai paljon (n=21) tärkein asia liikunnan harrastamisessa oli kunnon kohottaminen (n=18, 85,7 %). Toiseksi tärkein asia oli hyvän olon saaminen (n= 18, 85,7 %) ja kolmanneksi tärkeimpänä oli uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen (n=15, 71,4 %) (Taulukko 3).

	n	%
Kunnon kohottaminen	18	85,7
Hyvän olon saaminen	18	85,7
Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	15	71,4
Ilo; se, että liikunta on kivaa	15	71,4
Virkistys ja rentoutuminen	14	66,7
Murheiden unohtaminen	14	66,7
Parhaansa yrittäminen	14	66,7
Liikunnan terveellisyys	13	61,9
Kamppailu itsen kanssa tai itsensä voittaminen	13	61,9
Lihavoiman kasvattaminen	12	57,1

Taulukko 3. Tärkeimmät asiat liikunnan harrastamisessa niillä vastaajilla, joilla liikkuminen on viimeisen vuoden aikana lisääntynyt.

Enemmistö vastaajista (n=30, 73,1 %) valitsi ”esittämisen ja esiintymisen muille” ei lainkaan tärkeäksi asiaksi liikunnan harrastamisessa. Toiseksi eniten valintoja sai ”kamppailu toisten kanssa tai toisten voittaminen” (n=34, 65,4 %). Yli puolet vastaajista arvioivat ei lainkaan tärkeiksi asioiksi kilpailemisen (n=31, 59,6 %) sekä menestyksen ja voittamisen (n=29, 55,8 %) ja lähes puolet vastaajista ronskien otteiden ja kovaotteisuuden (n=25, 48,1 %).

Liikunnan harrastamisen esteet

Vastaajia pyydettiin arvioimaan liikunnan harrastamisen esteitä neliportaisella Likertin asteikolla: 1 = Eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = Jokseenkin samaa mieltä, 4 = Samaa mieltä. Tuloksissa on esitetty ne vastaajien osuudet, jotka ovat olleet väittämistä jokseenkin samaa mieltä tai samaa mieltä. Yleisimpänä esteenä liikunnan harrastamiselle oli se, että ei jaksaa lähteä liikkumaan koulupäivän jälkeen (n=32, 61,6 %). Hieman yli puolet vastaajista koki esteenä sen, että kodin läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta (n=27, 51,9 %) ja puolet vastaajista pitää liikuntaa tärkeänä, mutta ei vaan viitsi lähteä liikkumaan (n=16, 50,0 %). Neljänneksi yleisimpänä esteenä vastaajille oli se, että ei tiedä, mitä liikuntaa haluaisi harrastaa (n= 24, 46,2 %). Reilu kolmannes vastaajista koki, että on huono liikkumaan (n=19, 36,5 %) (Taulukko 4).

	n	%
En jaksata lähteä liikkumaan koulupäivien jälkeen	32	61,6
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	27	51,9
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	16	50,0
En tiedä, mitä liikuntaa haluaisin harrastaa	24	46,2
Olen huono liikkumaan	19	36,5

Taulukko 4. Yleisimmät liikunnan harrastamisen esteet.

Tuloksissa on vedetty yhteen ne vastaukset, joissa vastaaja on ollut liikunnan harrastamisen estettä kuvaavan väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä tai eri mieltä. Lähes kaikki vastaajat olivat vähintään jokseenkin eri mieltä väittämien: "Pidän liikuntaa tarpeettomana" ja "Liikunnasta ei ole hyötyä" kanssa (n=48, 92,3 %). Suurimmalle osalle vastaajista pelko loukkaantumisesta (n= 47, 90,4 %) ja liikunnan pitäminen ikävänä/tylsänä (n=44, 84,7 %) eivät olleet esteenä liikunnan harrastamiselle. Myöskään hikoilun pitäminen inhottavana liikunnan yhteydessä (n=42, 80,8 %) ei ollut este reilulle enemmistölle vastaajista.

Aineistosta on analysoitu yleisimmät liikunnan harrastamisen esteet niillä vastaajilla, joilla liikkuminen on viimeisen vuoden aikana vähentynyt jonkin verran tai paljon (n=11). Tuloksissa on vedetty yhteen ne vastaukset, joissa vastaaja on ollut väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä tai samaa mieltä. Yleisimmät esteet liikunnan harrastamiselle olivat "Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta ei vaan viitsi lähteä liikkumaan" (n=8, 72,8 %) ja "En tiedä, mitä liikuntaa haluaisin harrastaa" (n=8, 72,8 %). Yli puolet vastaajista oli vähintään jokseenkin samaa mieltä väittämien: "Liikuntaan ei ole aikaa" (n=7, 63,6 %), "Liikunnan harrastaminen on liian kallista" (n=7, 63,6 %) ja "En jaksata lähteä liikkumaan koulupäivien jälkeen" (n=7, 63,6 %) kanssa (Taulukko 5).

	n	%
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	8	72,8
En tiedä, mitä liikuntaa haluaisin harrastaa	8	72,8
Liikuntaan ei ole aikaa	7	63,6
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	7	63,6
En jaksa lähteä liikkumaan koulupäivien jälkeen	7	63,6
Olen huono liikkumaan	6	54,6
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	5	45,5
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	5	45,5
En tiedä, miten pääsen mukaan haluamaani harrastukseen	5	45,5
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	4	36,4
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	4	36,4

Taulukko 5. Yleisimmät liikunnan harrastamisen esteet niillä vastaajilla, joilla liikuminen on viimeisen vuoden aikana vähentynyt jonkin verran tai paljon.

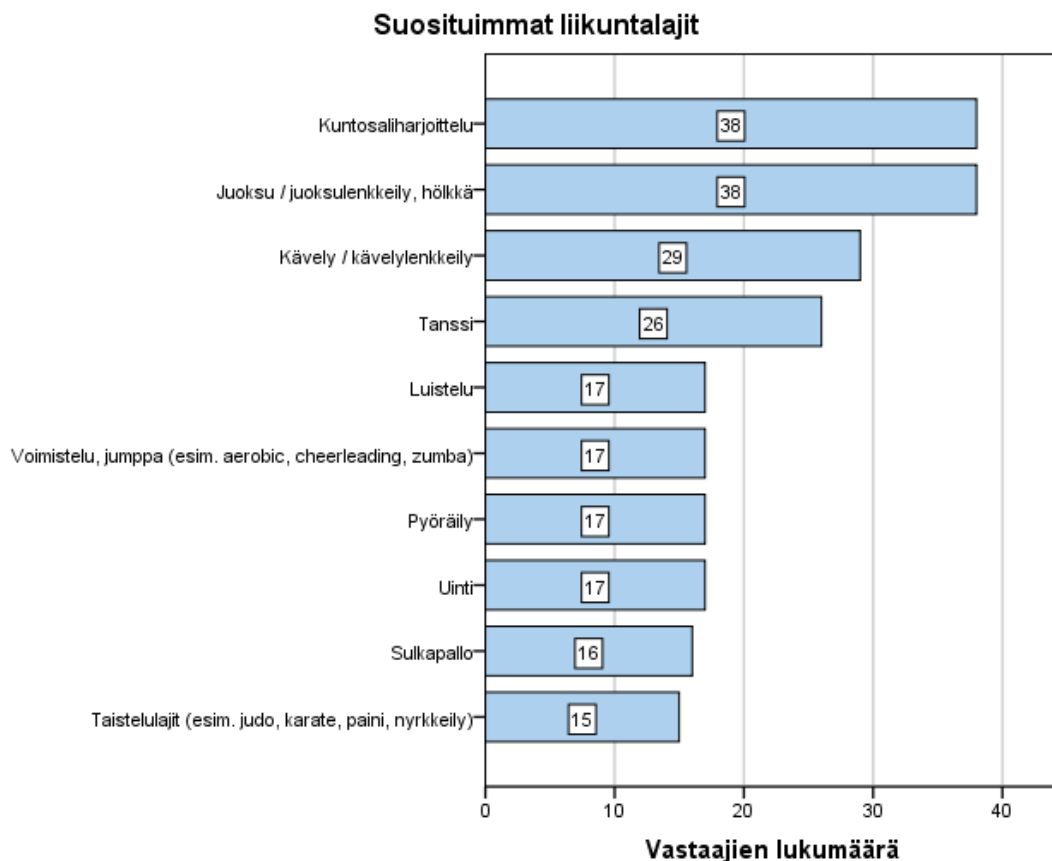
Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä tärkeintä syytä siihen, miksi ei harrasta liikuntaa. Vastauksia tuli yhteensä 13. Vastauksista nousivat suurimpina esteinä esiin terveydelliset syyt, kuten nivelvaivat ja yleinen terveydentila sekä motivaation puute ja laiskuus. Esteinä mainittiin olevan myös pitkät koulupäivät ja siihen liittyvät koulumatkat. Lisäksi rahatilanne, asuinpaikka ja kaverin puute olivat estäviä tekijöitä liikunnan harrastamiselle. Myös harrastuksen aloittamisen vaikeus tuotiin esille.

6.4 Liikuntatoiveet

Vastaajilta kysyttiin ja kartoitettiin mielipidettä koululiikunnan riittävydestä sekä selvitettiin avoimella kysymyksellä toiveita koululiikunnan sisällöstä ja määrästä. Puolet vastaajista (n=26, 50,0 %) oli sitä mieltä, että ammatillisessa oppilaitoksessa ei järjestetä riittävästi liikunnan opetusta. 12 vastaajan (23,1 %) mielestä opetusta järjestetään riittävästi ja 14 (26,9 %) vastaajaa valitsi vaihtoehdon en osaa sanoa.

Avoimeen kysymykseen vastasi 30 henkilöä (57,7 %). Suurimmassa osassa vastauksia liikuntaa toivottiin tällä hetkellä tarjolla olevaa määrää enemmän. Valinnaisen liikunnan mahdollisuus nostettiin myös esille. Koululiikunnan toivottiin olevan monipuolista ja opiskelijoille mieleistä. Lisäksi vastaajat toivoivat opiskelijoiden mahdollisuutta vaikuttaa liikunnan opetuksen sisältöön. Liikuntatuntien sisältöksi toivottiin muun muassa kuntosaleilla käyntiä, lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä, tanssia sekä kuntoa kohentavaa liikuntaa ja liikuntatestejä.

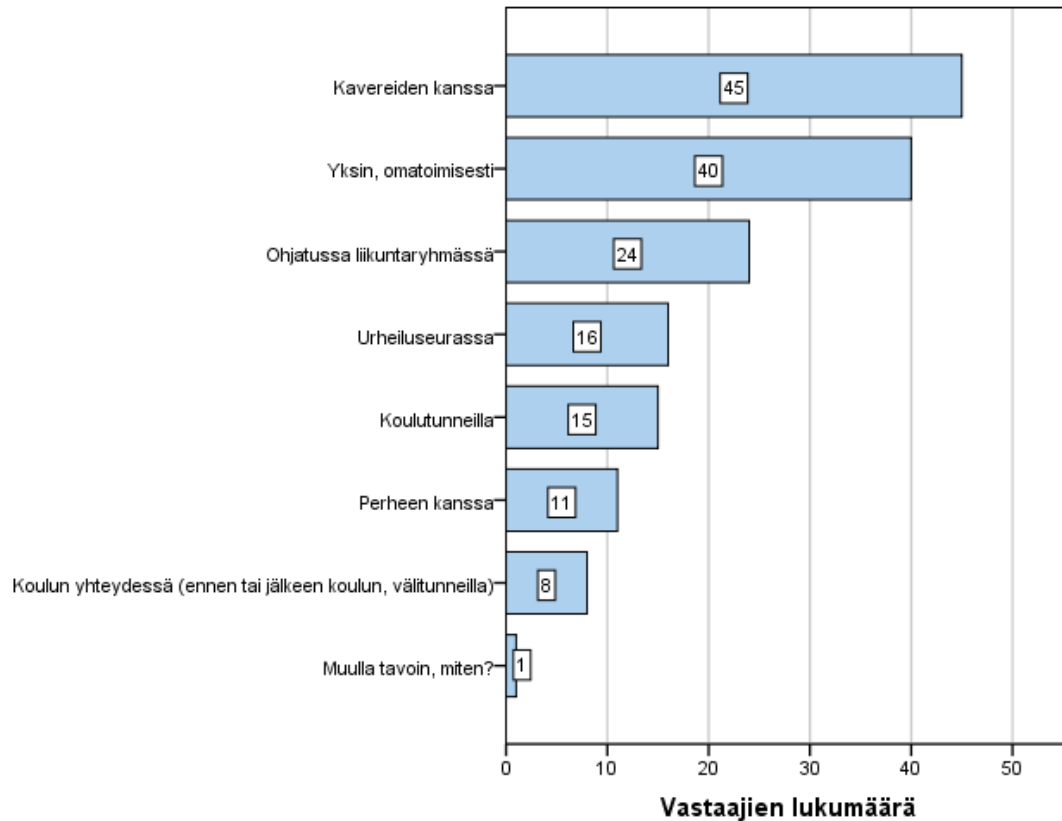
Lisäksi kyselylomakkeessa kysyttiin mitä liikuntalajeja vastaaja haluaisi harrastaa kouluajan ulkopuolella. Vastausvaihtoehtoina oli yhteensä 34 ennalta määriteltyä liikuntamuotoa, joista vastaaja pystyi valitsemaan useampia vaihtoehtoja. Lisäksi oli avoin vaihtoehto: muu liikuntalaji, johon tuli neljä vastausta. Suosituimmat liikuntalajit olivat kuntosaliharjoittelu (n=38, 73,1 %) ja juoksu/juoksulenkkeily ja hölkkä (n=38, 73,1 %). Seuraavaksi suosituimmat liikuntalajit olivat kävely/kävelylenkkeily (n=29, 55,8 %) ja tanssi (n=26, 50,0 %) (Kuva 5). Tulosten perusteella liikuntalajeista vähiten vastaajia kiinnostivat golf (n=1, 1,9 %), yleisurheilu (n=3, 5,8 %), taitoluistelu (n=3, 5,8 %), hiihto (n=4, 7,7 %), suunnistus ja retkeily (n=4, 7,7 %) ja pöytätennis (n=4, 7,7 %). Avoimissa vastauksissa (n=4, 7,7 %) oli tuotu esiin sali, nyrkkeily, crossfit ja amerikkalainen jalkapallo.



Kuva 5. Suosituimmat liikuntalajit (N=52).

Vastaajilta kysyttiin, miten he haluaisivat harrastaa liikuntaa. Valittavana oli seitsemän eri vaihtoehtoa, joiden lisäksi heillä oli mahdollisuus kirjoittaa oma vastaus. Vastaaja sai valita useampia vaihtoehtoja. Suurin osa vastaajista (n=45, 86,5 %) ilmoitti haluavansa harrastaa liikuntaa kavereiden kanssa. Toiseksi yleisimmin (n=40, 76,9 %) vastaajat valitsivat vaihtoehdon yksin, omatoimisesti. Liikunnan harrastaminen koulun yhteydessä oli vähiten kannatusta saanut vaihtoehto (n=8, 15,4 %) (Kuva 6). Avoimeen vastauskenttään tuli yksi vastaus ”oma liikunta ohjaaja”.

Miten haluaisit harrastaa liikuntaa?



Kuva 6. Toiveet miten vastaaja haluaisi harrastaa liikuntaa (N=52).

6.5 Tuki ja ohjaus liikunnan harrastamisessa

Opinnäytetyössä selvitettiin vastaajien tuen ja ohjauksen tarvetta liikunnan harrastamiseksi tai sen aloittamiseksi ja lisäämiseksi. Suurin osa vastaajista (n=35, 67,3 %) eivät kokeneet tarvetta tuelle ja ohjaukselle ja 16 vastaajaa (30,8 %) ilmoitti sen tarpeelliseksi. Yksi vastaaja jätti vastaamatta kysymykseen. Lisäksi avoimilla kysymyksillä selvitettiin miksi vastaaja ei kokenut (n=22) tai koki tarvitsevansa ulkopuolista tukea ja ohjausta (n=13).

Osa vastaajista ei kokenut tarvitsevansa tukea ja ohjausta liikunnan harrastamiseksi tai sen aloittamiseksi/lisäämiseksi, koska harrasti jo liikuntaa tarpeeksi paljon ja se kuului osaksi arkea tai elämäntapaa. Tukea ja ohjausta ei kaivattu myöskään sen vuoksi, että itsenäisesti suoritettua liikuntaa pidettiin mieluisampana, kuin ohjattua liikuntaa. Osa vastaajista mainitsi vain, että ei tarvitse ohjausta.

Avointen vastausten perusteella tukea ja ohjausta liikunnan harrastamiseksi tai sen aloittamiseksi/lisäämiseksi toivottiin, jotta saisi tukea liikunnan aloittamiseen. Esille tuli myös henkilökohtaisen tuen tarve esimerkiksi liikuntasuunnitelman muodossa ja liikunnan ylläpitämisessä. Tukea toivottiin myös sen vuoksi, että josain asioissa tarvitsisi apua/ohjausta ja ettei esimerkiksi tekisi väärin salilla. Vastauksista nousi esiin myös tuen tarve motivaation lisäämiseksi.

Vastaajia pyydettiin valitsemaan keneltä he haluaisivat tukea ja ohjausta liikunnan harrastamisessa tai sen aloittamiseen ja lisäämiseen. Valittavana oli viisi vaihtoehtoa, joiden lisäksi avoin vastauskenttä. Vastaajan oli mahdollista valita useampia vaihtoehtoja. Kysymykseen saatiin 27 vastausta. Liikunnanohjaaja (n=11) ja personal trainer (n=10) koettiin yleisimmin sopiviksi henkilöiksi tukemaan ja ohjaamaan liikunnan harrastamista. Neljä vastaajaa haluaisi tukea ja ohjausta ikäiseltään vertaisohjaajalta ja yksi vastaaja opettajalta. Yksi vastaaja vastasi haluavansa tukea ja ohjausta kavereilta.

Viimeisenä selvitettiin, missä muodossa vastaajat haluaisivat saada tukea ja ohjausta. Valittavana oli neljä vaihtoehtoa, joiden lisäksi avoin vastauskenttä. Vastaajan oli mahdollista valita useampia vaihtoehtoja. Kysymykseen saatiin 25 vastausta. Suosituimmaksi muodoksi nousi tuen ja ohjauksen saaminen henkilökohtaisessa tapaamisessa (n=11). Toiseksi yleisimmin (n=7) tuen ja ohjauksen haluttiin tapahtuvan yhdessä ryhmän kanssa. Neljä vastaajaa valitsi vaihtoehdon sosiaalisen median välityksellä ja kolme vastaajaa vaihtoehdon henkilökohtaisesti sähköpostin välityksellä. Avoimeen vastauskenttään ei tullut vastauksia.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja sivuaa viime vuosina yhteiskunnalliseen keskusteluun noussutta huolta lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen vähentymisestä sekä tulevaisuuden näkymistä. Huolen aiheena voidaan pitää muun muassa vähentyneen liikunta-aktiivisuuden mahdollisia vaikutuksia tulevien ammattilaisten työ- ja toimintakykyyn. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen sekä harrastamattomuus ovat olleet viime vuosina paljon esillä valtamedioissa ja aiheesta on tehty Suomessa monia laajoja tutkimuksia, kuten viimeisimmin ra-

portoitu Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 (ks. Merikivi ym. 2016). Teoriatietoon ja aiheeseen liittyviin tutkimuksiin perehtyessä ilmeni kuitenkin, että useissa tutkimuksissa on keskitytty juuri lasten ja nuorten liikunnan määrän selvittämiseen ja esimerkiksi tuen ja ohjauksen tarvetta sekä liikuntaharrastuksen aloittamiseen tai lisäämiseen liittyviä omia toiveita selvittäviä tutkimuksia on selvästi vähemmän. Liimakka ym. (2013) toteavat myös, että tutkimustieto ei ole tällä hetkellä riittävää esimerkiksi ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten liikunta-aktiivisuuden taustojen ja liikunnan harrastamiselle annettujen merkitysten ymmärtämiseksi. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuuden ja siihen vaikuttavien tekijöiden sekä omien toiveiden ja tuen ja ohjauksen tarpeen nostaminen tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi olivat tarpeellisia ja perusteltuja. Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituikin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat tytöt, koska tutkimustiedon valossa kyseisen ryhmän liikunta-aktiivisuus on ikätovereihin verrattuna vähäistä eikä liikunta-aktiivisuutta edistävää toimintaa ole järjestetty.

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen vastausprosentti oli 27,5 %. Sisäänottokriteerin täytti 52 vastaajaa ja tutkimukseen osallistuvat henkilöt olivat vuonna 1999 ja 1998 syntyneitä opiskelijoita. Vastaajia oli kaikilta koulutusaloilta, mutta vastaajat jakautuivat eri koulutusalojen kesken epätasaisesti. Lähes kaikki vastaajat (88,5 %) olivat osallistuneet ammatillisessa oppilaitoksessa järjestettävään liikunnan opetukseen.

Liikunnan harrastaminen

Tässä tutkimuksessa vastaajista 21,2 % ilmoitti liikkumisen vähentyneen viimeisen vuoden aikana. LIITU-tutkimuksen mukaan vastaava osuus yhdeksäsluokkalaisten tyttöillä ja pojilla oli 17 %. Samassa tutkimuksessa raportoitiin yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen liikunnan lisääntyneen viimeisen vuoden aikana 69 %. (Kokko & Hämylä 2015, 17.) Tämän tutkimuksen vastaajista alle puolella (40,4 %) liikkuminen oli viimeisen vuoden aikana lisääntynyt.

Liikuntasuosituksen mukaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää paljon reipasta liikuntaa, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin

verran. Vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi kertyä yli 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksoista. Lisäksi päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, jolloin myös sydämen syke nousee huomattavasti ja selvästi hengästyy. (Tammelin & Karvinen 2008, 18-20.) Tulosten mukaan yli puolet vastaajista ilmoitti hengästyvänsä liikkueensa vähintään jonkin verran (63,5 %). Kuitenkin vain 17,3 % vastaajista ilmoitti hengästyvänsä runsaasti liikunnan aikana ja näin ollen ylittää suosituksen mukaiseen tehokkaaseen ja rasittavaan kuormitustasoon.

Terveysliikunnan minimisuosituksen mukaan 13-18-vuotiaiden tulisi liikkua 1-1½ tuntia päivittäin (Tammelin & Karvinen 2008, 18-20). Tässä tutkimuksessa vastaajilta ei kysytty liikunnan harrastamisen määrää päivässä. Tulosten perusteella ei voida näin ollen sanoa täyttävätkö ne vastaajat, jotka hengästyvät runsaasti liikunnan aikana, liikuntasuosituksen päivätasolla.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen mukaan joka kymmenes ammattikoululainen harrastaa suosituksen mukaisesti vähintään 7 tuntia viikossa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa (Borodulin, Wennman, Mäki-Opas & Jousilahti 2015). Tämän tutkimuksen tulokset ovat samankaltaiset: vastaajista 11,5 % ilmoitti harrastavansa kouluajan ulkopuolella ripeää liikuntaa viikossa 7 tuntia tai enemmän. Vastaavasti Kouluterveyskyselyn (2013) tulosten mukaan Kouvolan seudun ammatillisen oppilaitoksen ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 5 % harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa viikossa 7 tuntia tai enemmän. Tässä tutkimuksessa ripeästi liikkuvien tyttöjen määrä oli suurempi kuin Kouluterveyskyselyn (2013) tuloksissa.

Borodulin ym. (2015) tutkimuksen analyyseissä määriteltiin fyysisesti inaktiiviseksi ne oppilaat, jotka harrastivat hengästyttävää ja hikoiluttavaa vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan kuusi tuntia viikossa. Tämän määritelmän perusteella enemmistö tämän tutkimuksen vastaajista olivat myös fyysisesti inaktiivisia. Tulosten mukaan 88,4 % vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4-6 tuntia viikossa tai vähemmän.

Kouluterveyskyselyssä (2013) Kouvolan seudun ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä noin puolet (52 %) harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Tässä tutkimuksessa alle puolet (40,3 %) vastaajista ilmoitti harrastavansa ripeää liikuntaa, jonka aikana hengästyy jonkin verran, noin tunnin viikossa tai vähemmän. Tässä tutkimuksessa ripeää liikuntaa harrastavien osuus vähiten liikkuvissa oli suurempi kuin kouluterveyskyselyn tuloksissa.

Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan Kouvolan seudun ammattiopistossa opiskelevat tytöt kävelevät ja pyöräilevät vähemmän koulumatkojen aikana verrattuna muuhun Suomeen. Ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevista tytöistä 32 % ilmoitti kulkevänsä koko koulumatkan moottoriajoneuvolla keväisin ja syksyisin, kun taas koko aineistoon verrattuna vastaus oli 25 %. (Kouluterveyskysely 2013.) LIITU-tutkimuksessa koulumatkaliikunnan määrää kysyttiin päivätasolla, jolloin yhdeksäsluokkalaisista 41-45 % käveli tai pyöräili edestakaisella koulumatkallaan yli 10 minuuttia (Kokko & Hämylä 2015, 62-63). Tässä tutkimuksessa vastaava määrä oli 69,2 %. Tulosten mukaan koulumatkaliikunnan toteutuminen Kouvolan seudun ammattiopistossa näyttäisi olevan melko hyvällä tasolla LIITU-tutkimuksen tuloksiin verrattuna. Tässä tutkimuksessa 30,8 % vastaajista ilmoitti kuitenkin liikkuvansa alle 10 minuuttia tai ei lainkaan koulumatkoillaan. Tämän ryhmän motivoituminen koulumatkaliikuntaan olisi tärkeää, sillä yli 10 minuuttia kestäväällä aktiivisuudella voidaan katsoa olevan merkitystä fyysisen aktiivisuuden kannalta.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016) selvitettiin arkiliikunnan ja liikuntaharrastusten toteutumista eri ikäryhmillä. Ammatillisen perustutkinnon suorittaneiden tai sitä suorittamassa olevien opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus koostui 26 %:lla pääosin arki- ja hyötyliikunnasta ja vastaavasti ylioppilailla tai ylioppilas-tutkintoa suorittamassa olevilla opiskelijoilla vastaava osuus oli 21 %. (Merikivi ym. 2016.) Tässä tutkimuksessa 49 % vastaajista liikkui kevyttä arkiliikuntaa koulumatkan lisäksi 1-2 tuntia viikossa, 29,4 % 3-5 tuntia ja 15,7 % yli 5 tuntia. Vastaajista 5,9 % ei liikkunut kevyttä arkiliikuntaa lainkaan.

Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Aira ym. (2013a) ovat tutkineet liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä ja tuloksissa todetaan muun muassa hauskanpidon, kavereiden tapaamisen sekä liikunnan jännittävyuden ja innostavuuden merkitysten vähenevän tytöillä iän lisääntyessä. Painonhallinnan ja hyvältä näyttämisen merkitys lisääntyivät tytöillä murrosiässä erittäin tärkeinä liikkumisen syinä. Painonhallinnan koki 15-vuotiaista tytöistä erittäin tärkeäksi 58 % ja hyvältä näyttämisen 51 %. (Aira ym. 2013a, 21-22.) Tässä tutkimuksessa oman painon hallinta nousi neljänneksi tärkeimmäksi tekijäksi. Kyseisen vaihtoehdon valitsi 55,8 % vastaajista. Vastaavasti hyvän ulkonäön saaminen ei noussut yleisimpiin liikunnan harrastamiseen vaikuttaviin tekijöihin. Aira ym. (2013a, 21-22) raportoivat erittäin tärkeinä liikunnan syinä myös halun päästä hyvään kuntoon (63 %), halun parantaa terveyttä (60 %) sekä nauttimisen liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista (50 %). Tässä tutkimuksessa tärkeiksi tekijöiksi liikunnan harrastamisessa nousivat Airan ym. (2013a) tutkimuksen kaltaisesti kunnon kohottaminen (63,5 %), liikunnan terveellisyys (50,0 %) sekä hyvän olon saaminen (61,5 %). Niillä, joilla liikkuminen on viimeisen vuoden aikana lisääntynyt, korostuu tärkeänä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen verrattuna koko aineistoon. Lisäksi murheiden unohtaminen ja liikunnan terveellisyys koetaan tässä ryhmässä tärkeämmiksi, kuin koko joukolla. Vähiten tärkeimmät asiat liikunnan harrastamisessa liittyivät esittämiseen ja esiintymiseen muille (73,1 %) sekä toisten kanssa kamppailuun ja toisten voittamiseen (65,4 %).

Tässä tutkimuksessa yleisimmäksi liikunnan harrastamisen esteeksi nousi se, että koulupäivien jälkeen ei jakseta lähteä liikkumaan. Vaihtoehdon valitsi 61,6 % vastaajista. Kokko & Hämylä (2015, 43) raportoivat omassa tutkimuksessaan yleisimmäksi esteeksi viitsimisen puutteen (63 %), mikä nousi tässä tutkimuksessa kolmanneksi yleisimmäksi liikunnan harrastamista estäväksi tekijäksi (50 %). Tässä tutkimuksessa esille tulleet muut tekijät, kuten kiinnostavan lajin ohjauksen puute, tietämättömyys siitä, mitä haluaisi harrastaa ja kokemus omasta huonoudesta eivät vastaavasti ole nousseet aiemmissä tutkimuksissa liikunnan

harrastamista rajoittaviksi esteiksi. Liimakan ym. (2013) tutkimuksessa ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten kohdalla estäviksi tekijöiksi nousi etenkin ajankäytölliset asiat, jolloin liikunnalle ei koettu tai haluttu löytyvän riittävästi aikaa. Tässä tutkimuksessa ajan puute nousi kolmanneksi yleisimmäksi esteeksi niillä, joiden liikunnan harrastaminen on vähentynyt viimeisen vuoden aikana. Tämä erosi koko aineistosta tehdystä analysoinnista, sillä ajanpuutetta ei yleisesti koettu estävän liikunnan harrastamista.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan liikunnan pitäminen tarpeettomana tai hyödyttömänä eivät ole usein liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä, sillä lähes kaikki vastaajat (92,3 %) olivat vähintään jokseenkin eri mieltä väittämien: "Pidän liikuntaa tarpeettomana" ja "Liikunnasta ei ole hyötyä" kanssa. Myös Zacheuksen ja Nevalaisen (2015) mukaan nuoret tiedostavat liikunnan olevan terveellistä eikä liian vähäinen liikunnan harrastaminen johdu tiedon puutteesta tai terveellisten elämäntapojen väheksymisestä.

Liikuntatoiveet sekä tuen ja ohjauksen tarve

Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että ammatillisessa oppilaitoksessa ei järjestetä riittävästi liikunnan opetusta. Tämä tuli esille myös avoimissa vastauksissa, joissa suurimmassa osassa toivottiin enemmän liikuntaa. Avoimista vastauksista nousi esiin liikunnan valinnaisuus ja monipuolisuus sekä opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuudet koululiikunnan sisällöstä. Liikuntatuntien sisällöksi toivottiin muun muassa lihaskuntoharjoittelua, joka tulosten perusteella nousi myös eniten toivotuksi liikuntamuodoksi yhdessä juoksu/juoksulenkkeilyn ja hölkän kanssa. Tällä hetkellä ammatillisen oppilaitoksen koulutusohjelmat sisältävät yhden pakollisen liikunnan kurssin, jossa opetussuunnitelman mukaan tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin (Tutkintojen perusteet 2016).

Aira ym. (2013a, 23-24) raportoivat liikuntalajien harrastamisessa tapahtuvista muutoksista iän myötä. Tutkimuksessaan lenkkeilyn ja kävelyn harrastaminen lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi 15-vuotiailla tytöillä 11- ja 13-vuotiaisiin nähden. (Aira ym. 2013a, 23-24.) Myös LIITU-tutkimuksessa selvitettiin suosituimpia liikuntalajeja, joiksi yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen keskuudessa nousivat kävelyenkkeily (95 %), juoksulenkkeily tai hölkkä (89 %), pyöräily (85 %) sekä kuntosali

(58 %) (Kokko & Hämylä 2015, 137). Tässä tutkimuksessa suosituimmiksi liikuntalajeiksi nousivat edellisten kaltaisesti juoksu/juoksulenkkeily ja hölkkä (73,1 %) sekä yhtä suosittuna kuntosaliharjoittelu (73,1 %). Kuntosaliharjoittelun suosio oli siis suurempaa Kouvolan seudun ammattiopistossa opiskelevilla tytöillä kuin LIITU-tutkimukseen osallistuneilla yhdeksäsluokkalaisilla. Seuraavaksi suosituimmat liikuntalajit olivat kävely/kävelylenkkeily (55,8 %) ja tanssi (50,0 %).

Saatujen tulosten perusteella suurin osa vastaajista (86,5 %) halusi harrastaa liikuntaa kavereiden kanssa ja toiseksi yleisimmin (76,9 %) yksin, omatoimisesti. Useat tutkimukset tuovat vastaavasti esille sosiaalisten suhteiden ja vertaisten merkitystä liikunta-aktiivisuudessa (Fitzgerald ym. 2012; Liimakka ym. 2013; Sawka ym. 2013; Verloigne ym. 2016). Liimakan ym. (2013) tutkimustuloksista ilmeni myös, että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikunnan harrastamisen väheneminen liittyi organisoidusta liikunnasta poisjäämiseen ja kavereiden kanssa hengailun sekä kavereiden kanssa tai omatoimisesti tapahtuvan liikunnan harrastamisen lisääntymiseen. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2016) mukaan ammatillisen perustutkinnon suorittaneista tai sitä suorittamassa olevista vastaajista 61 % raportoi liikkuvansa pääosin omatoimisesti, 20 % liikkuvansa suunnilleen yhtä paljon omatoimisesti ja ohjatusti ja 5 % liikkuvansa ohjatusti (Merikivi ym. 2016, 95). Tässä tutkimuksessa 46,2 % ilmoitti, että haluaisi harrastaa liikuntaa myös ohjatussa liikuntaryhmässä. Tämän tutkimuksen vastaajien toiveet omatoimisesta liikunnan harrastamisesta ovat samansuuntaiset verrattuna Nuorten vapaa-aikatutkimukseen (2016). Kuitenkin ohjatussa liikuntaryhmässä liikkumista toivotaan enemmän verrattuna Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2016) tuloksiin.

Tulosten mukaan myös kavereiden kanssa liikkumista toivotaan selvästi enemmän, kuin Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2016) tulosten mukaan nuorilla toteutuu. Tutkimuksen mukaan ammatillisen perustutkinnon suorittaneista tai sitä suorittamassa olevista vastaajista 18 % raportoi liikkuvansa pääosin porukassa ja 34 % liikkuvansa suunnilleen yhtä paljon yksin ja porukassa (Merikivi ym. 2016, 97). Riskinä on, että ne, jotka toivovat kavereiden kanssa ja omatoimisesti harrastettavaa liikuntaa jättäisivät mahdollisesti jo olemassa olevan organisoidun liikunta-harrastuksen pois ja näin ollen liikunta vähentyisi.

Suurin osa vastaajista (67,3 %) ei kokenut tarvitsevansa tukea tai ohjausta liikunnan harrastamiseksi tai sen aloittamiseksi ja lisäämiseksi. Vastaajat eivät kokeneet tarvitsevansa tukea ja ohjausta, koska he kokivat harrastavansa liikuntaa jo tarpeeksi paljon ja se kuului osaksi arkea. Vastauksista nousi esille myös halu harrastaa liikuntaa omaehtoisesti, eikä ohjausta siihen kaivattu.

Kolmannes vastaajista (30,3 %) ilmoitti kokevansa tuen ja ohjauksen tarpeelliseksi liikunnan harrastamiseksi tai sen aloittamiseksi/lisäämiseksi. Avointen vastausten perusteella tukea ja ohjausta kaivattiin liikunnan aloittamiseen ja motivointiin. Tuen toivottiin olevan myös henkilökohtaisesti toteutettua apua ja ohjausta. Vastauksissa mainittiin myös liikuntasuunnitelma, tuki liikunnan ylläpitämisessä ja oikein tekeminen. Vastaajat toivoivat tukea liikunnan harrastamiseen tai sen aloittamiseen ja lisäämiseen eniten liikunnanohjaajalta sekä personal trainerilta. Liikunnanohjaajat ja personal trainerit ovat liikunta-alan ammattilaisia ja olisivat näin sopivia henkilöitä vastaamaan avoimissa vastauksissa esitettyihin toiveisiin. Tukea ja ohjausta toivottiin yleisimmin henkilökohtaisessa tapaamisessa ja toiseksi yleisemmin yhdessä ryhmän kanssa. Osa vastaajista toivoi saavansa tukea ja ohjausta myös sähköisesti sosiaalisen median ja sähköpostin välityksellä.

7.2 Kehittämisehdotukset tyttöjen liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi

Tämän tutkimuksen perusteella ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville tytöille tulisi kohdentaa liikunta-aktiivisuutta edistäviä toimenpiteitä, sillä tulosten mukaan suurin osa vastaajista liikkuu riittämättömästi liikuntasuositukseen nähden. Erityisesti tulisi huomioida nuoret, jotka eivät liiku lainkaan tai liikkuvat vähän. Tutkimustuloksista nousi esille kolme liikunnan edistämisen ja kehittämisen osa-aluetta: liikuntaneuvonta, liikunnan ohjaus ja koululiikunta. Tutkimuksesta nousseet kehittämisehdotukset ovat koottuna Kuvassa 7.

Liikuntaneuvonta	Liikunnan ohjaus	Koululiikunta
<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökohtainen ohjaus • Ryhmäohjaus ja kaveriryhmien huomiointi • Sähköisten kanavien hyödyntäminen • Nuori aktiivisena toimijana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arkiliikunnan hyödyllisyys • Liikunnan riittävä kuormittavuus • Nuorten omat mielipiteet ja toiveet • Liikuntapalveluiden hinnoittelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Nuorten vaikuttamismahdollisuudet • Liikuntamuotoihin tutustuminen • Suosituimmat liikuntalajit • Tarjonnan lisääminen ja monipuolistaminen • Yhteistyö liikuntapalvelujen tuottajien kanssa

Kuva 7. Kehittämisehdotukset ja tyttöjen liikunnan edistämisessä huomioitavat asiat.

Nuoria tulisi motivoida liikunnan harrastamiseen esimerkiksi liikuntaneuvonnan avulla ja henkilökohtaista ohjausta liikunnan tukemiseksi tulisi tarjota nuorten toivomalla tavalla. Liikuntaneuvonnan toteuttamisessa on hyvä huomioida erilaisten sähköisten kanavien, kuten sosiaalisen median hyödyntäminen. Lisäksi nuorille olisi hyvä tarjota mahdollisuutta osallistua myös ryhmässä tapahtuvaan liikuntaneuvontaan. Olisi tärkeää saada selville mitkä asiat nuori kokee liikunnan harrastamisessa tärkeäksi, jotta liikunnan harrastamisen tukeminen ei olisi vain ulkoapäin tapahtuvaa ohjausta vaan nuori huomioitaisi aktiivisena toimijana. Tutkimustuloksissa korostui kavereiden merkitys liikunnan harrastamisessa, joten kaveriryhmien huomioiminen ja motivointi ovat yksilöohjauksen lisäksi tärkeitä.

Liikunnan ohjauksessa tulisi kiinnittää huomiota liikunnan kuormittavuuteen, joka tulosten mukaan jää suurimmalla osalla vastaajista suosituksiin nähden liian alhaiseksi. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää reippaan liikunnan lisäksi myös tehokkaita ja rasittavia liikuntajaksoja, joita nuori voisi sisällyttää omaan liikuntaharrastukseen sekä koulumatka- ja arkiliikuntaan. Tietoa liikunnan kuormittavuudesta, sen hyödyistä ja tarpeellisuudesta tulisi tuoda esiin nuorille suunnatussa liikunnan ohjauksessa. Nuoria voisi esimerkiksi opastaa hyödyntämään intervalliharjoittelua juoksu- ja kävelylenkkeilyn aikana liikunnan tehon lisäämiseksi.

Tulosten mukaan niillä vastaajilla, joilla liikkuminen oli viimeisen vuoden aikana lisääntynyt, korostui liikunnan harrastamisessa tärkeänä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, murheiden unohtaminen ja liikunnan terveellisyys. Nuorten mielipiteiden ja toiveiden kuunteleminen onkin tärkeää liikunta-aktiivisuutta edistävien toimien suunnittelussa, jotta osataan kohdentaa nuorille heitä kiinnostavien liikuntalajien ohjausta. Niistä vastaajista, joilla liikkuminen oli viimeisen vuoden aikana vähentynyt 63,6 % ilmoitti, että liikunta on liian kallista. Nuorille kohdennettavien liikuntapalveluiden hinnoitteluun on tärkeää kiinnittää huomiota.

Tutkimustulosten mukaan yleisin liikunnan harrastamisen este oli, että koulupäivien jälkeen ei jakseta lähteä liikkumaan ja niillä, joilla liikkuminen oli viimeisen vuoden aikana vähentynyt, harrastamisen esteenä korostui viitsiminen sekä ajanpuute. Liikunnan ohjauksessa tulisikin korostaa nuorille, että jo 10 minuuttia kestävät liikuntajaksot ovat terveyden kannalta hyödyllisiä ja niitä voi toteuttaa esimerkiksi koulumatkojen aikana.

Ammatillisessa oppilaitoksessa järjestettävässä liikunnan opetuksessa tulisi lisätä opiskelijoiden mahdollisuuksia vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön. Koululiikunnassa voisi myös ottaa huomioon tässä tutkimuksessa esille nousseet suosituimmat liikuntalajit, joita olivat kuntosaliharjoittelu, juoksu ja hölkkä, kävely sekä tanssi. Näiden liikuntalajien ohjauksella voisi olla positiivisia vaikutuksia myös kouluajan ulkopuolella tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen. Tulosten perusteella yleisenä liikunnan harrastamisen esteenä oli se, että vastaajat eivät tiedäneet, mitä liikuntaa haluaisi harrastaa. Onkin hyvä, että ammatillisen oppilaitoksen liikunnan kurssin sisältöön kuuluu eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustumista, mutta tutkimustulosten perusteella niiden valinnassa olisi tärkeää ottaa huomioon opiskelijoiden toiveet. Koululiikuntaa toivottiin olevan nykyistä enemmän ja toiveeseen vastaaminen voisi tapahtua valinnaisia liikuntakursseja lisäämällä ja monipuolistamalla. Nuoria olisi hyvä tutustuttaa koululiikunnan yhteydessä liikuntaneuvontaa ja -ohjausta järjestäviin palveluntarjoajiin, kuten kaupungin liikuntapalveluihin, yksityissektorin personal trainer- palveluihin sekä muihin yksilö- ja ryhmäohjausta tarjoaviin tahoihin. Yhteistyön tiivistäminen paikallisten seurojen ja yhdistysten sekä liikuntapalveluita tarjoavien yritysten kanssa lisääisi nuorten tietoutta erilaisista mahdollisuuksista harrastaa liikuntaa.

Opinnäytetyön tuloksia ja kehittämisehdotuksia voivat hyödyntää yhteistyöhöina toimineet Kymenlaakson Liikunta ry ja Kouvolan seudun ammattiopisto, mutta myös muut eri toimijat liikunta-aktiivisuuden edistämisen toimenpiteiden suunnittelun tukena. Nuorille tulisi tarjota edullisia matalan kynnyksen palveluita ja tukea omatoimista liikunnan harrastamista.

7.3 Opinnäytetyön menetelmä ja toteutus

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin syksyllä 2014, jolloin myös otettiin yhteyttä Kymenlaakson Liikunta ry:n. Aihe nousi Kymenlaakson Liikunta ry:n terveyslääkärin strategiastrategiasta vuosille 2014-2020 (Holmberg & Kiiskinen 2014) ja kohderyhmäksi valikoituivat ammattikoulussa opiskelevat tytöt. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti molempien opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen. Opinnäytetyön tekijät ovat kohdanneet vähän liikkuvia nuoria omassa työssään fysioterapeutteina ja kokevat aiheen sen myötä tärkeäksi. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kouvolan seudun ammattiopiston kanssa, johon olimme yhteydessä tammikuussa 2015 (Kuva 1). Opinnäytetyöprosessin aikataulu oli sopiva ja opinnäytetyöntekijöillä oli aikaa tehdä jokainen prosessin vaihe kiirehtimättä. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui määrällinen kyselytutkimus, koska se sopii hyvin laajalle kohdejoukolle. Kyselymenetelmäksi valittiin Webropol -kysely, koska sillä tavoitettiin kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijat helpoiten. Internetkysely oli tutkimukseen sopiva, mutta haasteena oli kohderyhmän motiivointi kyselyyn vastaamiseen. Laadullista tutkimusmenetelmää hyödynnettiin kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä, jolloin vastaajilla oli mahdollisuus tuoda tarkemmin ja laajemmin esille omia ajatuksiaan.

Yhteistyö Kouvolan seudun ammattiopiston kanssa sujui mutkattomasti. Opiskelijoille lähetettiin saatekirjeet ja linkit kyselylomakkeeseen Wilma-järjestelmän kautta ammattiopiston toimesta, jolloin opinnäytetyön tekijät eivät olleet itse lainkaan yhteydessä kohderyhmään. Opinnäytetyön tekijät eivät ole voineet vaikuttaa ammattiopistossa tehtyyn sähköpostiviestien lähetykseen ja siellä mahdollisesti tapahtuneisiin virheisiin. Viestien lähettäminen kuitenkin oletetaan sujuneen oikein, koska mitään virheisiin viittaavaa ei prosessin aikana tullut esille.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnettiin tuoreinta käytettävissä olevaa teoretietoa sekä käytettiin myös kansainvälisiä tutkimuksia. Tiedonhaussa rajattiin yli 10 vuotta vanhat julkaisut pois. Kyselylomakkeen laadinnassa hyödynnettiin aikaisemmissa laajoissa tutkimuksissa käytettyjä kysymyksiä, joita muokattiin tähän tutkimukseen sopiviksi. Osa kysymyksistä laadittiin tätä opinnäytetyötä varten. Kyselylomake esitettiin kohderyhmää vastaavalla joukolla ja sen perusteella kyselylomakkeeseen tehtiin muutoksia. Kyselyn toteutus Webropol -ohjelmiston kautta onnistui hyvin ja vastausten perusteella kohderyhmä on ymmärtänyt kysymykset opinnäytetyön tekijöiden tarkoittamalla tavalla. Vastausprosentti jäi alhaiseksi ja se myös vaikutti analysointiin, jossa jouduttiin luopumaan alun perin suunnitellusta koulutusalaakohtaisesta vertailusta.

7.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuslupa opinnäytetyötä varten haettiin ja saatiin Kouvolan seudun ammattiotopistolta. Heikkilän (2014, 28-29) mukaan tutkimuksen tulokset eivät saa olla riippuvaisia tutkijasta. Tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia eikä niitä saa yleistää niiden pätevyysalueen ulkopuolelle. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta. (Heikkilä 2014, 28.) Tutkimuksen kohderyhmä oli opinnäytetyön tekijöille vieras, eikä tekijöillä ollut myöskään ennakkokäsityksiä siitä. Tuloksia tarkasteltiin näin ollen objektiivisesti. Tutkimus oli menetelmältään määrällinen, jolloin tulosten analysointiin ei jäänyt tulkinnanvaraa ja virheen mahdollisuus tulkinnassa jäi suhteellisen pieneksi. Heikkilän mukaan (2014, 28) otoskoon ollessa kovin pieni, tulokset ovat sattumanvaraisia. Tässä tutkimuksessa käytettiin kokonaisotantaa, joten kaikilla ensimmäistä vuotta opiskelevilla tytöillä, joiden osallistumista huoltajat eivät kieltäneet, oli mahdollisuus vastata kyselyyn.

Validin tutkimuksen toteutumista edesauttavat perusjoukon tarkka määrittely, edustava otos ja korkea vastausprosentti (Heikkilä 2014, 27). Tässä tutkimuksessa vastausprosentti jäi melko alhaiseksi, mikä vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Kohderyhmänä nuoret koettiin haastavaksi sen vuoksi, miten heidät saisi kiinnostumaan liikunta-aktiivisuutta käsittelevään kyselyyn vastaamiseen. Riskinä oli, että kyselyyn kiinnostuisi vastaamaan eniten ne, jotka jo harrastivat lii-

kuntaa ja vähiten liikkuvien vastaajien osuus olisi pienempi. Pieni aineisto yhdistettynä mahdolliseen vastaajien valikoitumiseen liikunta-aktiivisuuden mukaan saattaa vaikuttaa saatuihin tuloksiin.

Heikkilän (2014, 27) mukaan tutkimuksen tulee mitata sitä, mitä on tarkoitus selvittää ja tutkimuslomakkeen kysymysten tulee kattaa koko tutkimusongelma. Kyselylomakkeen kysymykset oli suunniteltu vastaamaan tutkimusongelmiin (Taulukko 1). Kysymykset ovat olleet luotettavia mittaamaan haluttuja asioita ja ne antoivat vastaukset tutkimusongelmiin. Kyselylomakkeen esitestauksessa saadun palautteen perusteella kyselylomakkeeseen tehtiin pieniä muutoksia. Esitestauksen suorittanut joukko oli opinnäytetyön tekijöille vieras ja se vastasi tutkimuksen kohderyhmää.

Kyselylomakkeen mielipidettä mittaavissa kysymyksissä vastaajalla oli mahdollisuus valita 3- ja 4-portaiselta asteikolta useampia vaihtoehtoja, jonka vuoksi opinnäytetyön tekijät joutuivat tekemään joidenkin vastausten välillä valinnan ennen niiden analysointia. Tämän ei kuitenkaan oleteta vaikuttaneen tuloksiin väärentävästi, koska ongelma koski vain hyvin pientä osaa aineistosta. Avoimia vastauksia tuli valitettavasti melko vähän tai ne olivat laajuudeltaan suppeita. Tässä tutkimuksessa saadut tulokset ovat samankaltaisia teorian tiedon kanssa. Tutkimus on toistettavissa millä tahansa ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevalla joukolla.

7.5 Opinnäytetyön eettiset näkökohdat

Hirsjärvi ym. (2009, 23-25) ovat listanneet hyvän eettisen tutkimuksen periaatteita. Tutkimusprosessin eri vaiheet tulee toteuttaa huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti. Ihmisarvoa tulee kunnioittaa, jolloin tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista. Tutkittaville tulee antaa riittävät tiedot tutkimuksen kulusta. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-25.) Heikkilä (2014, 28-29) on nostanut esille myös objektiivisuuden, jolloin esimerkiksi tutkijan omat mielipiteet eivät saa vaikuttaa tutkimusprosessiin. Hyvän tieteellisen tutkimuksen tulokset pysyvät samoina, vaikka tutkija vaihtuisi. Tulosten raportointi tulee toteuttaa avoimesti tuloksia ja johtopäätöksiä vääristämättä. Tutkittavat eivät saa olla tunnistettavissa raportista vaan tiedot tulee käsitellä ja raportoida luottamuksellisesti. (Heikkilä 2014, 28-29.)

Opinnäytetyön tekemisessä ja sen raportoinnissa noudatettiin edellä kuvattua hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen kohderyhmä muodostui pääsääntöisesti alaikäisistä vastaajista. Kyselyyn vastaajille sekä heidän huoltajilleen annettiin riittävät tiedot tutkimuksen kulusta tiedotteen muodossa (Liitteet 2 ja 3). Huoltajilla oli mahdollisuus kieltää tutkimukseen osallistuminen ja lopulta kyselyyn vastaaja päätti, haluaako osallistua tutkimukseen. Tiedotteiden lähettäminen, mahdollisten huoltajien kieltojen vastaanottaminen sekä kohderyhmälle kohdistetun saatekirjeen lähettäminen tapahtuivat Kouvolan seudun ammattiopiston toimesta. Tutkimusaineisto kerättiin ja käsiteltiin niin, että vastaajien anonymiteetti säilyi, jolloin tiedot vastaajista tai siitä, kenen huoltajat ovat kieltäneet tutkimukseen osallistumisen, eivät tulleet tutkijoiden tietoon missään tutkimusprosessin vaiheessa. Tutkimusaineisto hävitettiin sen analysoinnin ja raportoinnin jälkeen.

7.6 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkossa tarvitaan erityisesti laadullista tutkimustietoa lisää ei ollenkaan ja vähän liikkuvista nuorista, jotta heidän omat ajatukset ja toiveet saataisi paremmin esille ja liikunnan edistäminen olisi mahdollista kohdentaa näihin ryhmiin. Tiedonkeruu olisi hyvä toteuttaa haastatteluin, jotta nuoret voisivat tuoda omia ajatuksiaan esille omin sanoin ja määrällisiä kyselytutkimuksia avoimemmin. Jatkossa olisi hyvä tutkia myös nuorten arki- ja hyötyliikunnan toteutumista vapaa-ajalla tapahtuvan muun liikunnan harrastamisen määrän lisäksi. Tällä hetkellä liikunta-aktiivisuutta käsittelevät tutkimukset keskittyvät liikunnan ja urheilun harrastamiseen, vaikka arki- ja hyötyliikunnan tiedetään olevan myös terveyden kannalta hyödyllistä. Liikunnan ja urheilun määrää mitattaessa olisi hyvä käyttää mittareita, joilla seurataan fyysistä aktiivisuutta, kuten aktiivisuusrannekkeet sekä kiihtyvyyssanturit, jotta saadaan luotettavampaa tietoa aktiivisuuden tasosta.

Kuvat ja taulukot

Kuvat

- Kuva 1. Opinnäytetyöprosessi, s. 20
Kuva 2. Vastaajien lukumäärä koulutusaloittain, s. 25
Kuva 3. Liikkumisen muutos viimeisen vuoden aikana, s. 26
Kuva 4. Ripeän liikunnan harrastaminen kouluajan ulkopuolella, s. 27
Kuva 5. Suosituimmat liikuntalajit, s. 33
Kuva 6. Toiveet miten vastaaja haluaisi harrastaa liikuntaa, s. 34
Kuva 7. Kehittämisehdotukset ja tyttöjen liikunnan edistämisessä huomi-
oitavat asiat, s. 43

Taulukot

- Taulukko 1. Tutkimuskysymykset ja kyselylomakkeen kysymykset, s. 22
Taulukko 2. Tärkeimmät asiat liikunnan harrastamisessa, s. 28
Taulukko 3. Tärkeimmät asiat liikunnan harrastamisessa niillä vastaajilla,
joilla liikkuminen on viimeisen vuoden aikana lisääntynyt, s. 29
Taulukko 4. Yleisimmät liikunnan harrastamisen esteet, s. 30
Taulukko 5. Yleisimmät liikunnan harrastamisen esteet niillä vastaajilla, joilla
liikkuminen on viimeisen vuoden aikana vähentynyt jonkin verran
tai paljon, s. 31

Lähteet

Aarnio, M. 2002. Leisure-Time Physical Activity in Late Adolescence. A Cohort Study of Stability, Correlates and Familial Aggregation in Twin Boys and Girls. Kuopion Yliopiston julkaisu D. Lääketiede 292.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off-ilmion aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Stydy) aineistoilla 1986-2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän Yliopisto. Julkaisuja 5.

Borodulin, K., Mäkinen, T., Leino-Arjas, P., Tammelin, T., Heliövaara, M., Martelin, T., Kestilä, L. & Prättälä, R. 2012. Leisure time physical activity in a 22-year follow-up among Finnish adults. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 9:121.

Borodulin, K., Wennman, H., Mäki-Opas, T. & Jousilahti P. 2015. WHO:n kansanterveystavoitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on mahdollista saavuttaa. Tutkimuksesta tiiviisti 9/2015. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.

Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F. & Griffin, S. J. 2011. Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine* 40(6), 645-658.

Fitzgerald, A., Fitzgerald, N. & Aherne, C. 2012. Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence* 35, 941-958.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori I. & Vasankari T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim. 76-87.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Porvoo: Edita.

Heiskanen, J., Kärkkäinen O-P, Hakonen, H., Tammelin, T. & Havas, E. 2011. Suomalaisten työikäisten kestävyyskunto-raportti: Onko rapakuntoisten työikäisten määrä räjähtämässä? *Liikunta ja tiede* 48.

Heiskanen, J., Kärkkäinen O-P., Hakonen, H., Lindholm H., Eklund, J. & Havas, E. 2011. Suomalaisten työikäisten kestävyyskunto. Nykyhetken tilanne ja ennusteita. LIKES-tutkimuskeskus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holmberg, M. & Kiiskinen, K. 2014. Kymenlaakson terveystuolliikuntastrategia 2014-2020. Kymenlaakson Liiton julkaisusarja A:49.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood - a 25- year secular trend and follow-up study. LIKES-Research reports on sport and health 255. LIKES foundation for sport and health sciences. Jyväskylä.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveysttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. 2010. Lapset ja nuoret. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2009. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. Health education research 9/2009, Oxford University Press.

Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja.

Kouluterveyskysely 2013. Kouvolan koulukohtaiset tulokset. Terveystden ja hyvinvoinnin laitos.

Kymenlaakson Liikunta ry. <http://www.kymli.fi/kymli-ry/>. Luettu 11.10.2015.

Liimakka, S., Jallinoja, P., & Hankonen N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämänkokonaisuudessa. Liikunta & Tiede 50. 6/2013.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveystden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 25/2014.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja nro 55.

Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T., Rahkonen, O., Laatikainen, T. & Prättälä, R. 2010. The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. International journal of behavioral nutrition and physical activity 7:27.

Myllyniemi, S. 2012. Liikunta. Teoksessa Myllyniemi S. (toim.) Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53. Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 46. Helsinki: Hakapaino.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeelle! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja, nro 49.

Nuorten ammatillinen koulutus 2015. Kouvolan seudun ammattiopisto. <http://www.ksao.fi/koulutustarjonta/nuortenkoulutus.html>. Luettu 11.10.2015.

Nupponen, H. 1997. 9-16- vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. LIKES- Research REports on Sport and Health 106. Jyväskylä.

Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P. & Doyle-Baker, P. K. 2013. Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10:130.

Slater, A. & Tiggemann, M. 2010. "Uncool to do sport": A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 619-626.

Standiford, A. 2013. The Secret Struggle of the Active Girl: A Qualitative Synthesis of Interpersonal Factors That Influence Physical Activity in Adolescent Girls. *Health Care for Women International* 34(10), 860-877.

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim Oy, 34.

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry.

Tulokset 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>. Luettu 27.9.2016.

Tutkintojen perusteet 2016. Kouvolan seudun ammattiopisto. <http://www.ksao.fi/tutkintojenperusteet/>. Luettu 24.9.2016.

Vanttaja, M., Tähtinen J., Koski P., Zacheus T. & Nevalainen A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 52, 130-143.

Verloigne, M., Cardon, G., De Craemer, M., D'Haese S., De Bourdeaudhuij, I. 2016. Mediating Effects of Self-Efficacy, Benefits and Barriers on the Association between Peer and Parental Factors and Physical Activity among Adolescent Girls with a Lower Educational Level. *PLoS ONE* 6, 1-16.

Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, Urho. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16-29.

Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., & Evans, A. 2010. A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. *Health Education Research* 25, 224–232.

Liitteet

Kyselylomake

Liite 1
1(7)

Vastaa jokaiseen kysymykseen. Valitse sinulle sopivin vaihtoehto.

1. Mikä on syntymävuotesi?

2. Millä koulutuslalla opiskelet?

- Kulttuurialalla
- Luonnontieteiden alalla
- Tekniikan ja liikenteen alalla
- Luonnonvara- ja ympäristöalalla
- Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla
- Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla
- Matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla

3. Onko liikkumisesi viimeisen vuoden aikana mielestäsi

- Lisääntynyt paljon
- Lisääntynyt jonkin verran
- Pysynyt ennallaan
- Vähentynyt jonkin verran
- Vähentynyt paljon

4. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten sinun liikunnan harrastamistasi?

- En harrasta lainkaan liikuntaa vapaa-aikanani
- En hengästy koskaan liikkuessani
- Hengästyn vähän liikkuessani
- Hengästyn jonkin verran liikkuessani
- Hengästyn runsaasti liikkuessani

5. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella (hengästyt jonkin verran)?

- En lainkaan
- Noin ½ tuntia viikossa
- Noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

6. Kuinka monta minuuttia yleensä kävelet tai pyöräilet edestakaisen koulumatkasi aikana? Ota huomioon myös esimerkiksi siirtyminen bussipysäkille ja pysäkiltä oppilaitokseen ja kotiin.

- En lainkaan, kuljen koulumatkan kokonaan moottoriajoneuvolla (esim. mopolla, autolla)
- Alle 10 minuuttia päivässä
- 10-30 minuuttia päivässä
- 31-60 minuuttia päivässä
- Yli tunnin päivässä

7. Arvioi, kuinka monta tuntia viikossa liikut kevyttä arkiliikuntaa koulumatkan lisäksi, kuten kävelet tai pyöräilet harrastuksiin, teet pihatöitä tai muuta vastaavaa?

- 0 tuntia
- 1-2 tuntia
- 3-5 tuntia
- 6-7 tuntia
- Yli 7 tuntia

8. Oletko osallistunut ammatillisessa oppilaitoksessa opetussuunnitelmaan kuuluvaan liikunnan opetukseen?

Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmaan kuuluu pakollinen yhteinen tutkinnon osa; työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto, jonka laajuus on 2 osaamispistettä.

- Kyllä
- En

9. Järjestetäänkö ammatillisessa oppilaitoksessa mielestäsi riittävästi liikunnan opetusta?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

10. Minkälaisia toiveita sinulla on koululiikunnan sisällön ja määrän suhteen?

11. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle liikunnan harrastamisessa?

Asteikko: 1 = ei lainkaan tärkeä; 2 = jonkin verran tärkeä; 3 = tärkeä

	1 ei lain- kaan tärkeä	2 jonkin verran tärkeä	3 tärkeä
Kilpaileminen	0	0	0
Yhdessä olo kavereiden kanssa	0	0	0
Yhdessä olo perheen kanssa	0	0	0
Kunnon kohottaminen	0	0	0
Oman painon hallinta	0	0	0
Hyvän ulkonäön saaminen	0	0	0
Kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	0	0	0
Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	0	0	0
Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	0	0	0
Menestys ja voittaminen	0	0	0
Onnistumisen elämykset	0	0	0
Pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	0	0	0
Omatoimisesti yksikseen tekeminen	0	0	0
Taidokas temppuilu	0	0	0
Muille esittäminen, esiintyminen	0	0	0
Uusien kavereiden saaminen	0	0	0
Virkistys ja rentoutuminen	0	0	0
Ilo; se, että liikunta on kivaa	0	0	0
Notkeuden parantaminen	0	0	0
Lihaskasvattaminen	0	0	0
Murheiden unohtaminen	0	0	0
Hyvän olon saaminen	0	0	0
Uusien elämysten saaminen	0	0	0
Opin tuntemaan paremmin itseäni	0	0	0
Leikkiminen, leikkimielisyys	0	0	0
Työnteko, ahkeruus	0	0	0
Parhaansa yrittäminen	0	0	0
Hienot välineet tai varusteet	0	0	0
Luonnossa oleminen	0	0	0
Ronskit otteet, kovaotteisuus	0	0	0
Naisellisuus	0	0	0
Vauhdikkuus	0	0	0
Oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	0	0	0
Liikunnan terveellisyys	0	0	0
Muu syy, mikä? _____			

12. Miten omasta mielestäsi seuraavat väittämät kuvaavat liikunnan harrastamisesi esteitä?

Asteikko: 1 = eri mieltä; 2 = jokseenkin eri mieltä; 3 = jokseenkin samaa mieltä; 4 = samaa mieltä

	1 eri mieltä	2 jok-seen- kin eri mieltä	3 jok- seenkin samaa mieltä	4 samaa mieltä
Liikuntaan ei ole aikaa.	0	0	0	0
Koulumatkat ovat pitkiä, eikä aikaa jää liikunnan harrastamiseen.	0	0	0	0
En jaksaa lähteä liikkumaan koulupäivien jälkeen.	0	0	0	0
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan.	0	0	0	0
Aikani kuluu muissa harrastuksissa.	0	0	0	0
En ole liikunnallinen tyyppi.	0	0	0	0
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.	0	0	0	0
Pidän liikuntaa tarpeettomana.	0	0	0	0
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan.	0	0	0	0
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.	0	0	0	0
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.	0	0	0	0
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.	0	0	0	0
Liikunta on ikävää/tylsää.	0	0	0	0
Liikunta on liian kilpailuhenkistä.	0	0	0	0
Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.	0	0	0	0
Olen huono liikkumaan.	0	0	0	0
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	0	0	0	0
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.	0	0	0	0
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.	0	0	0	0
Liikunnan harrastaminen on liian kallista.	0	0	0	0
En tiedä, mitä liikuntaa haluaisin harrastaa.	0	0	0	0
En tiedä, miten pääsen mukaan haluamaani harrastukseen.	0	0	0	0
Muu syy, mikä? _____				

13. Jos et harrasta liikuntaa, mikä on tärkein syysi siihen?

14. Mitä seuraavista liikuntalajeista haluaisit harrastaa kouluajan ulkopuolella? Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- Kävely / kävelylenkkeily
- Pyöräily
- Juoksu / juoksulenkkeily, hölkkä
- Yleisurheilu
- Telinevoimistelu
- Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)
- Tanssi
- Kuntosaliharjoittelu
- Laskettelu
- Lumilautailu
- Rullalautailu / skeittaus
- Hiihto
- Suunnistus, retkeily
- Luistelu
- Uinti
- Muu vesiliikunta (esim. sukellus vesipallo, melonta)
- Jalkapallo
- Koripallo / katukoris
- Pesäpallo
- Lentopallo
- Salibandy, sähly
- Sulkapallo
- Tennis
- Pöytätennis
- Golf
- Jääpelit (esim. jääkiekko, jääpallo, ringette)
- Taitoluistelu
- Jooga/pilates
- Ratsastus
- Rullaluistelu
- Taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)
- Keilailu
- Pihapelit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)
- Moottoriurheilu
- Muu liikuntalaji, mikä? _____

15. Miten haluaisit harrastaa liikuntaa? Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- Yksin, omatoimisesti
- Kavereiden kanssa
- Perheen kanssa
- Ohjatussa liikuntaryhmässä
- Urheiluseurassa
- Koulun yhteydessä (ennen tai jälkeen koulun, välitunneilla)
- Koulutunneilla
- Muulla tavoin, miten? _____

16. Koetko tarvetta ulkoiselle tuelle ja ohjaukselle liikunnan harrastamiseksi tai sen aloittamiseksi/lisäämiseksi?

- Kyllä
- En

Kyllä > Miksi koet tarvitsevasi ulkoista tukea ja ohjausta?

En > Miksi et koe tarvitsevasi ulkoista tukea ja ohjausta?

17 ja 18 -kysymykset, jos vastaa kysymykseen 16 kyllä.

17. Keneltä haluaisit tukea ja ohjausta liikunnan harrastamiseen tai sen aloittamiseen/lisäämiseen?

- Terveystieteiltä
- Opettajalta
- Liikunnanohjaajalta
- Personal trainerilta
- Ikäiseltäsi vertaisohjaajalta
- Muulta, keneltä? _____

18. Missä muodossa haluaisit saavasi tukea ja ohjausta?

- Henkilökohtaisessa tapaamisessa
- Henkilökohtaisesti sähköpostin välityksellä
- Sosiaalisen median välityksellä
- Yhdessä ryhmän kanssa
- Muussa muodossa, missä? _____

Kiitos vastauksestasi!

5.12.2015

Arvoisa kyselylomakkeen esitestäaja,

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa Terveiden edistämisen ylemmää ammattikorkeakoulututkintoa ja teemme opinnäytetyötä Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuotta opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta.

Opinnäytetyön aineisto kerätään kyselylomakkeen avulla. Pyydämme sinua vastaamaan kyselyyn, jotta saamme tietoa kyselylomakkeen toimivuudesta. Kyselylomakkeella selvitetään tämän hetkiseen liikunta-aktiivisuuteesi vaikuttavia tekijöitä, liikuntatoiveitasi sekä tuen ja ohjauksen tarvetta liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Kyselylomakkeen lopussa on avoin vastauskenttä, johon toivomme sinun antavan palautetta kyselylomakkeen toimivuudesta sekä kysymysten ja vastausvaihtoehtojen ymmärrettävyydestä.

Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia. Kyselyyn vastaamisaika on yksi viikko, 7.12.-13.12.2015. Kyselylomakkeeseen pääset alla olevasta linkistä.

Kyselylomakkeella kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Et ole tunnistettavissa kyselylomakkeen vastauksia käsiteltäessä. Kyselylomakkeella kerättyjä tietoja ei raportoida lopullisessa opinnäytetyössä ja tiedot hävitetään niiden käsitelyn jälkeen.

Linkki kyselyyn: <https://www.webpolsurveys.com/S/F2B023EB2BC1B186.par>

Kiitos vastauksestasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Merja Huuskonen

Sanna Immonen

11.1.2016

Arvoisa huoltaja,

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa Terveiden edistämisen ylemmää ammattikorkeakoulututkintoa ja teemme opinnäytetyötä Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuotta opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuudesta. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Kymenlaakson Liikunta ry:n ja Kouvolan seudun ammattiopiston kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta. Opinnäytetyön tuloksia ja kehittämissuhteita voivat hyödyntää Kymenlaakson Liikunta ry ja Kouvolan seudun ammattiopisto sekä muut eri toimijat liikunta-aktiivisuuden edistämisen toimenpiteiden suunnittelun tukena.

Opinnäytetyön aineisto kerätään internetissä täytettävän kyselylomakkeen avulla, johon oppilaat saavat linkin sähköpostitse oppilaitokselta. Kyselylomakkeella selvitetään mitkä tekijät vaikuttavat tyttöjen tämän hetkiseen liikunta-aktiivisuuteen, mitä liikuntatoiveita tytöillä on ja minkälaista tukea ja ohjausta tytöt toivovat liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Kyselylomakkeella kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja vastaajien anonymiteetti säilyy läpi tutkimuksen, eivätkä vastaajat ole tunnistettavissa kyselyaineiston käsittelyvaiheessa tai lopullisessa opinnäytetyössä. Tutkimusaineisto hävitetään sen analysoinnin ja raportoinnin jälkeen.

Mikäli ette halua, että huollettavanne osallistuu tutkimukseen, pyydämme teitä ilmoittamaan ja kieltämään tutkimukseen osallistuminen seuraavan kahden viikon aikana 24.1.2016 mennessä Wilman kautta.

Ystävällisin terveisin,

Merja Huuskonen

Sanna Immonen

1.2.2016

Arvoisa kyselyyn vastaaja,

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa Terveiden edistämisen ylemmää ammattikorkeakoulututkintoa ja teemme opinnäytetyötä Kouvolan seudun ammattiopistossa ensimmäistä vuotta opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuudesta. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Kymenlaakson Liikunta ry:n ja Kouvolan seudun ammattiopiston kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta. Opinnäytetyön tuloksia ja kehittämissuhteita voivat hyödyntää Kymenlaakson Liikunta ry ja Kouvolan seudun ammattiopisto sekä muut eri toimijat liikunta-aktiivisuuden edistämisen toimenpiteiden suunnittelun tukena.

Opinnäytetyön aineisto kerätään kyselylomakkeen avulla, joka löytyy alla olevasta linkistä. Kyselylomakkeella selvitetään tämän hetkiseen liikunta-aktiivisuutesi vaikuttavia tekijöitä, liikuntatoiveitasi sekä tuen ja ohjauksen tarvetta liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Kyselylomakkeella kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja yksityisyytesi säilyy läpi tutkimuksen, et ole tunnistettavissa kyselyaineiston käsittelyvaiheessa tai lopullisessa opinnäytetyössä. Tutkimusaineisto hävitetään sen analysoinnin ja raportoinnin jälkeen.

Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia. Kyselyyn vastaamisaika on kaksi viikkoa 1.2.- 14.2.2016.

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/F2B023EB2BC1B186.par>

Kiitos vastauksestasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Merja Huuskonen

Sanna Immonen

8.2.2016

Arvoisa kyselyyn vastaaja,

Olet saanut viime viikolla saatekirjeen ja linkin kyselylomakkeeseen, jossa selvitetään tämän hetkiseen liikunta-aktiivisuutesi vaikuttavia tekijöitä, liikuntatoiveitasi sekä tuen ja ohjauksen tarvetta liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Kysely liittyy opinnäytetyöhön, jonka tavoitteena on edistää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen liikunta-aktiivisuutta. Opinnäytetyön tuloksia ja kehittämissuunnitelmia voidaan hyödyntää liikunta-aktiivisuuden edistämisen toimenpiteiden suunnittelun tukena.

Kyselylomakkeella kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja yksityisyytesi säilyy läpi tutkimuksen, et ole tunnistettavissa kyselyaineiston käsittelyvaiheessa tai lopullisessa opinnäytetyössä. Tutkimusaineisto hävitetään sen analysoinnin ja raportoinnin jälkeen.

Jos et ole vielä vastannut kyselyyn, pyydämme, että vastaisit siihen viimeistään sunnuntaina 14.2.2016. Kysely löytyy alla olevasta linkistä. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia.

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/F2B023EB2BC1B186.par>

Kiitos vastauksestasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Merja Huuskonen

Sanna Immonen

Toinen muistutuskirje kyselyyn vastaajille

Liite 6
1(1)

1.2.2016

Arvoisa kyselyyn vastaaja,

Olet saanut viime viikolla saatekirjeen ja linkin kyselylomakkeeseen.

Vastaamisesi on erittäin tärkeää, jotta saamme mahdollisimman kattavan kuvan tutkittavista asioista. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämässä. Et ole tunnistettavissa vastauksista ja yksityisyytesi säilyy läpi tutkimuksen.

Jos et ole vielä vastannut kyselyyn, pyydämme, että vastaat siihen viimeistään sunnuntaina 21.2.2016. Voit vastata kyselyyn älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia.

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/F2B023EB2BC1B186.par>

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin,

Merja Huuskonen

Sanna Immonen