

Piia Svensk ja Elina Tommila

**SOTKAMOLAISTEN 5-6. LUOKKALAISTEN VAPAA-AJAN
LIIKUNTA-AKTIIVISUUS ULKONA**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2012



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Piia Svensk ja Elina Tommila	
Työn nimi Sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ulkona	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Kaisa Loikkanen ja Liisa Paavola
	Toimeksiantaja Liikkumisesta Kansalaistaito –hanke/Snowpolis
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 72, 5
<p>Opinnäytetyön aihe on sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten ulkona vapaa-ajalla tapahtuvan liikunta-aktiivisuuden tutkiminen. Taustalla on lasten vähentynyt liikunta-aktiivisuus nykyajan yhteiskunnassa. Ulkona liikkumisen näkökulma on tärkeä, sillä aihetta ei ole aiemmin juuri tutkittu, vaikka sen positiivinen merkitys tiedostetaan. Siirryttäessä yläkouluun liikunta-aktiivisuuden määrä usein vähenee ja siksi on tärkeää kartoittaa tämän vaiheen kynnyksellä olevien lasten tilannetta. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Sotkamossa toimiva Liikkumisesta kansalaistaito –hanke, joka tarvitsee aiheesta tietoa liikunnan kehittämistyöhön. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kohderyhmän vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona sekä vertailla sukupuolen, lumettoman ja lumisen vuodenajan sekä ja asuinpaikan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen ja kuvata, kenen kanssa lapset yleisimmin liikkuvat. Tavoitteena on saada näistä ilmiöistä tietoa, jota työelämä, ammattikorkeakoulu sekä työn tekijät voivat hyödyntää.</p> <p>Päätutkimusongelmana oli, kuinka paljon ja millaista liikunta-aktiivisuutta sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset tytöt ja pojat harrastavat vapaa-ajallaan ulkona arkena ja viikonloppuna. Alaongelmina olivat sukupuolen, vuodenajan ja asuinpaikan vaikutus liikunta-aktiivisuuteen sekä, kenen kanssa liikutaan arkena, viikonloppuna ja lomalla. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena kyselylomakkeen avulla ja kohderyhmän olivat kaikki sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset. Lapset ohjeistettiin vastaamaan kyselyyn kotona vanhemman kanssa.</p> <p>Tutkimuksen keskeisenä tuloksena selvisi, että melkein kaikki vastaajat harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa ulkona. Viikonloppuna ulkona liikkumista tapahtuu enemmän kuin arkena. Suosituimmiksi liikuntamuodoiksi nousivat pyöräily, laskettelu, mäenlasku, uinti, hiihto, lenkkeily ja piha- ja ulkopelit. Pojat liikkuvat hieman enemmän kuin tytöt sekä arkena että viikonloppuna. Lumettomana aikana liikunta-aktiivisuuden määrä ulkona on suurempi kuin lumisena aikana. Asuinpaikka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden määrään etenkin viikonloppuna, jolloin taajaman ulkopuolella asuvat liikkuvat enemmän kuin taajamassa asuvat. Arkena asuinpaikalla ei ole niin suurta merkitystä. Kaverit ovat kohderyhmälle tärkeimpiä kanssaliikkujia arkena, viikonloppuna ja lomalla. Vanhempien ja perheen merkitys korostuu viikonloppuna ja lomalla.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	liikunta-aktiivisuus, ulkona liikkuminen, vapaa-aika, lapset
Säilytyspaikka	xVerkkokirjasto Theseus x Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Sports and leisure management
Author(s) Svensk Piia and Tommila Elina	
Title Leisure Time Outdoor Physical Activity of 5-6th Graders in Sotkamo	
Optional Professional Studies Health-promoting Physical Activity	Instructor(s) Loikkanen Kaisa and Paavola Liisa
	Commissioned by Liikkumisesta kansalaistaito -project
Date Autumn 2012	Total Number of Pages and Appendices 72, 5
<p>The topic of this thesis is leisure time outdoor physical activity of 5-6th graders in Sotkamo. Nowadays physical activity (PA) of children has decreased. Outdoor physical activity has many positive effects, and it is known that children who spend time outdoors are healthier than their peers who prefer to stay indoors. The thesis was commissioned by the Liikkumisesta kansalaistaito project which needed information about children's outdoor PA in Sotkamo. The objective of the project is to create an active lifestyle that lasts throughout life. The purpose of the thesis was to describe the leisure time outdoor physical activity of 5-6th graders. The purpose was also to compare the effects of gender, seasons and residence on physical activity and to describe with whom children exercise. The objective was to obtain information that the project can use in their development work. The primary research problem was how much and what kind of physical activity the 5-6th graders do outdoors during their leisure time on weekdays and weekends with regard to how different factors affect PA. The study was quantitative, and the data was collected with questionnaires that the children answered with their parents.</p> <p>The main results were that almost all respondents are physically active outdoors on their leisure time, particularly on weekends. The most popular activities were cycling, skiing, swimming and playing games. Boys were more physically active during the whole week. The physical activity was higher on snowless seasons. The influence of residence on physical activity was more significant on weekends than weekdays. Children tended to exercise mostly with their friends but at weekends and on holidays they exercised also more with their parents and families. It is hard for a child to estimate his/her physical activity, so the results are subjective and cannot be generalized to the whole age group in Finland. In the future it would be interesting to repeat this study with another age group in Sotkamo and compare the results.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	physical activity, leisure time physical activity, outdoor physical activity, children
Deposited at	x Electronic library Theseus x Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTASUOSITUKSET	3
2.1 Nuoren Suomen fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille	4
2.2 UKK-instituutin luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille	5
2.3 Amerikkalainen liikuntasuositus lapsille ja nuorille	5
3 LASTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	7
3.1 Lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta säätelevät tekijät	9
3.2 Sukupuolen vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen	10
3.3 Vuodenajan vaikutukset lasten liikunta-aktiivisuuteen	11
3.4 Asuinpaikan vaikutukset lasten liikunta-aktiivisuuteen	12
3.5 Arjen ja viikonlopun vaikutukset lasten liikunta-aktiivisuuteen	14
4 ULKONA LIIKKUMINEN	15
4.1 Ulkona liikkumisen hyödyt	15
4.2 Aikuisten vaikutus lasten ulkona liikkumiseen	17
4.3 Yhteiskunnan vaikutus lasten ulkona liikkumiseen	18
5 TUTKIMUSONGELMAT	20
6 TUTKIMUSMENETELMÄ	21
6.1 Aineiston kerääminen	21
6.2 Aineiston keräämisen mittari	22
6.3 Aineiston käsittely	26
7 TULOKSET	28
7.1 Liikunnan määrä arkena ja viikonloppuna	28
7.2 Harrastetuimmat liikuntamuodot	30
7.3 Sukupuolen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen	31
7.4 Lumisen ja lumettoman vuodenajan vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen	33
7.6 Kenen kanssa liikutaan?	37
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	43

9 POHDINTA	45
9.1 Tulokset	45
9.2 Luotettavuus	58
9.3 Eettisyys	63
9.4 Jatkotutkimusaiheet	65
9.5 Ammatillinen kehittyminen	66
LÄHTEET	68
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikkumisesta puhutaan nykypäivänä paljon. Yleisesti tuntuu olevan niin, että fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja sisällä vietetty, niin sanottu ruutu-aika, on lisääntynyt. Kuten Nuoren Suomen pääsihteeri Jyrki Kemppainen kirjoittaa esipuheessaan lasten ja nuorten liikkumisen manifestissa, liikkumisen määrän väheneminen on meidän kaikkien yhteinen iso haaste (Demos Helsinki 2011, 2).

Kouluiästä aikuisikään siirryttäessä liikunta vähenee; etenkin raskas liikunta jää vähemmälle ja harrastettujen liikuntalajien kirjo pienenee. Kuitenkin aktiivinen liikuntaharrastus enteilee myös aktiivista aikuisuutta. Useiden vuosien säännöllinen tehokas liikunta kouluiässä tukee liikkumista aikuisenakin. Liikkumaton elämäntapa säilyy valitettavasti kuitenkin liikkuvaa elämäntapaa vahvemmin aikuisikään. Liikunnan vähenemiseen voivat johtaa erityisesti elämän siirtymä- ja muutosvaiheet. Esimerkkinä tällaisesta vaiheesta on lapselle ja nuorelle koulun aloittaminen ja etenkin yläkouluun siirtyminen murrosiän kynnyksellä. Näissä vaiheissa lapsen olisi tärkeää saada tukea liikunnan jatkuvuuteen, jottei liikuntaharrastus unohtuisi muutosten pyörteessä. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 4-5.)

Valitsimme aiheeksemme sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten vapaa-ajan ulkona liikkumisen, koska olemme kiinnostuneita lasten ja nuorten liikkumisesta sekä huolissamme siitä, että se on nykypäivänä vähentynyt. Otimme kohderyhmäksemme 5-6. luokkalaiset, sillä juuri tuon iän jälkeen liikunnan on huomattu vähenevän selvästi (Liukkonen & Gråsten 2011; Demos Helsinki 2011, 5). Alakoulusta yläkouluun siirtyminen on uusi, jännittävä muutosvaihe lapsen elämässä. Alakouluiän jälkeen nuorten keskuudessa vähenee vapaa-ajan liikkuminen pihapeleissä ja puistoissa. Myös seuratoimintaan osallistuminen heikkenee. Tämä drop out – ilmiö on yksi isoimmista lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun ongelmista. (Demos Helsinki 2011, 5). Rajasimme aiheemme nimenomaan ulkona liikkumiseen, sillä ulkona liikkuvat lapset ovat yleisesti terveempiä kuin ne, jotka eivät liiku ulkona (Godbey 2009, 7).

Toimeksiantajamme on Vuokatissa toimivan Snowpoliksen hallinnoima Liikkumisesta kansalaistaito – hanke. Hankkeen tarkoituksena on pyrkiä lisäämään lasten ja nuorten hyvinvointia liikkumisen laadun, määrän ja puitteiden kehittämisellä sekä ravitsemuskasvatuksella. Hankkeen tavoitteena on pyrkiä luomaan nimenmukaisesti uusi, pysyvä liikkumisen kulttuuri. Tulevaisuudessa hankkeen malleja pyritään laajentamaan muualle

Suomeen. (Snowpolis Oy 2008.) Opinnäytetyöllemme on tarvetta, koska hanke haluaa kartoittaa sotkamolaisten lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona. Työmme pohjalta hanke voi rakentaa uusia toimenpiteitä lasten ja nuorten liikkumisen kehittämiseen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona sekä vertailla lumettoman ja lumisen vuodenajan, sukupuolen ja asuinpaikan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen sekä kuvata, kenen kanssa lapset yleisimmin liikkuvat. Tavoitteena on saada tietoa sotkamolaisten 5-6 -luokkalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudesta ulkona sekä lumisen ja lumettoman vuodenajan, sukupuolen ja asuinpaikan vaikutuksesta tuloksiin. Lisäksi tavoitteena on saada tietoa siitä, kenen kanssa lapset liikkuvat. Tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimastamme ilmiöstä toimeksiantajalle, joka voi käyttää sitä apuna kehittämistyössään lasten ja nuorten hyväksi. Ammattikorkeakoulun osalta tavoitteena on parantaa yhteistyötä koulun ja Liikkumisesta kansalaistaito – hankkeen sekä Snowpoliksen kanssa. Lisäksi työmme tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi lasten ja nuorten liikunnan vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa.

Koulutusohjelmamme tavoitteiden mukaan ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kompetenssiin kuuluu muun muassa tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä sekä pystyä toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana (Opinto-opas 2009–2010[2009] 57). Oma tavoitteenamme tätä kompetenssia peilaten on kokemuksen kasvattaminen lasten ja nuorten liikunnasta sekä tiedon lisääminen vapaa-ajan ulkona liikkumisen hyödyistä. Yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssin mukaan opiskelijan täytyy esimerkiksi tuntee liikuntakulttuurin kehitysnäkymiä ja osata edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa (Opinto-opas 2009–2010[2009] 57). Siihen liittyen tavoitteenamme on kasvattaa ymmärrystämme liikkumisesta nykyajan yhteiskunnassa, sen ongelmista, vaikeuksista ja mahdollisuuksista.

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTASUOSITUKSET

Lasten ja nuorten liikkumiseen liittyviä suosituksia on paljon ja ne muuttuvat ajan myötä, kun tutkimuksia tehdään lisää. Lasten ja nuorten liikkumista on tutkittu paljon, mutta vapaa-ajan liikuntaa tai ulkona liikkumista ei juurikaan. Sen takia keskitymmekin opinnäytetyössämme nimenomaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ulkona. Työn pohjana käytämme kuitenkin myös yleisiä liikuntasuosituksia, sillä yleensä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ulkona sisältyy näihin annettuihin suosituksiin. On tutkittu, että koululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on viimeisen 20 vuoden aikana hieman lisääntynyt (Nuori Suomi 2008, 13), mutta silti Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta vain 350 000 liikkuu terveystieteiden mukaan tarpeeksi, 650 000 liikkuu liian vähän ja heistä 100 000 ei liiku oikeastaan lainkaan (Demos Helsinki 2011, 5).

Liikkuva lapsi on liikkumatonta lasta terveempi. On tutkittu, että liikkuvalla ja aktiivisella lapsella on vähemmän esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä, vähemmän huolta painonhallinnasta sekä lujemmat luut nuoruudessa. Myös esimerkiksi psyykkiseen kehitykseen kuuluva fyysinen minäkuva kehittyy paremmin liikunnallisella lapsella. (Fogelholm 2008, 7.) Lapsen liikunnalla on siis paljon positiivisia vaikutuksia lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille, mutta tärkeää on myös se, että lapsen liikunnan myönteiset vaikutukset korostuvat vuosien saatossa. Kun liikunta parantaa lapsen senhetkistä terveyttä, se myös johtaa todennäköisesti parempaan terveyteen aikuisena. Liikkuvasta lapsesta tulee varmemmin myös liikunnallinen aikuinen, ja mikä tärkeintä, lapsena saadut positiiviset ja monipuoliset kokemukset liikunnasta rakentavat pohjaa ja edellytyksiä elinikäiselle liikuntaharrastukselle. (Suomen Sydänliitto Ry n.d.) Toinen näkökulma on vastaavasti se, että jos lapsi on jo nuorena ylipainoinen, on ylipainosta hankala päästä eroon myöhemmälläkään iällä. Tärkeä ja hyvä esimerkki on lisäksi luuston kehitys: jos luusto ei ehdi kehittyä lapsuuden ja nuoruuden aikana riittävästi vähäisen liikunnan ja riittämättömän ruokavalion vuoksi, on luita hankala lujittaa enää aikuisiällä. (Fogelholm 2008, 7.)

Erittäin huolestuttavaa on se, että lapset ja nuoret ovat lihonneet, kestävyyskunto on heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelimestön oireilu on lisääntynyt viimeisen 20 vuoden aikana. Kuten jo todettua, tärkein syy tähän on yleistynyt istuva elämäntapa television ja tietokoneen ääressä. Liiallisen istumisen haitat ovat liikunnan harrastamisesta riippumattomia, sillä runsas istuminen on yhteydessä heikompaan lihaskuntoon, lihavuuteen sekä niska-hartiaseudun ongelmiin.

Istuminen television tai muun elektroniikan ääressä lisääntyy lapsilla iän myötä. (Rajala ym. 2010, 4.)

2.1 Nuoren Suomen fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Nuori Suomi on sitoutumaton järjestö, jonka perustehtävänä on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Nuoren Suomen päämääriä ovat, että lapset ja nuoret liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi, liikunnasta ja urheilusta saataisiin ilon ja onnistumisen kokemuksia sekä lapset ja nuoret huomioitaisiin yksilöinä ja omien motiiviansa mukaisesti. Nuori Suomi tekee yhteistyötä maanlaajuisesti esimerkiksi erilaisten järjestöjen, lajiliittojen, koulujen ja päiväkotien sekä kuntien kanssa. (Nuori Suomi ry 2012.)

Nuoren Suomen mukaan liikunnalla on paljon mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kouluikäisillä, mutta nykyään liikunta ei sisälly jokaisen kouluikäisen päivään luonnostaan. Tämän takia lasten ja nuorten kunto on heikentynyt ja se vaikuttaa tulevaisuudessa heidän työkykyensä sekä suomalaisten työikäisten kansanterveyteen. Arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet, vaikka niin sanottua varsinaista liikuntaa harrastetaan edelleen yhtä paljon. Fyysinen aktiivisuus kattaa lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan ja liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta (Nuori Suomi 2008, 10, 88.)

Nuoren Suomen laatima fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on terveystieteiden näkökulmasta laadittu minimisuositus, joka soveltuu kaikille 7-18-vuotiaille lapsille. Optimaalisten hyötyjen saamiseksi olisi hyvä liikkua suositusta enemmän. Suositus kuuluu näin: ”Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta jokaisena viikonpäivänä, koska fyysisen aktiivisuuden vaikutukset eivät varastoidu. (Nuori Suomi 2008, 18.)

Opinnäytetyössämme rajasimme kohderyhmäksemme 5-6. luokkalaiset. He ovat normaalisti 11–12-vuotiaita alakoululaisia. Nuori Suomi on jakanut suosituksensa kohderyhmän, 7-18-vuotiaat, lapsuusikään ja nuoruusikään. Oma kohderyhmämme sisältyy lapsuusikään, joka on rajattu 7-12-vuotiaisiin lapsiin. Heidän fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääränsä on

puolestatoista kahteen tuntiin päivässä. Liikunta ei saa olla liian yksipuolista eikä se saa sisältää pitkiä yhtäjaksoisia raskaan liikunnan jaksoja. (Nuori Suomi 2008, 18–19.)

2.2 UKK-instituutin luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille

UKK-instituutti on yksityinen terveysliikunnan tutkimus- ja asiantuntijakeskus. Liikunnan terveysvaikutuksista ja liikunnan edistämisestä UKK-instituutti tuottaa tietoa tutkimus- ja kehittämishankkeilla. Se tunnetaan kansallisesti ja kansainvälisesti luotettavana ja osaavana asiantuntijana. Instituutin tehtävänä on edistää väestön toimintakykyä ja terveyttä liikunnan ja muiden terveellisten elämäntapojen avulla. UKK-instituutti on sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijakeskus terveysliikunnasta puhuttaessa. (UKK-instituutti 2012.)

UKK-instituutti on ollut Nuoren Suomen kanssa tekemässä fyysisen aktiivisuuden suositusta kouluikäisille. Sen lisäksi UKK-instituutti on tehnyt luuliikuntasuosituksen lapsille ja kasvaville nuorille. Luuliikuntasuosituksen tavoitteena on vahvistaa luita ja lihaksia sekä kehittää liikunnallisia perustaitoja. Lapsille ja kasvaville nuorille suositellaan erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, joita ovat esimerkiksi maila- ja pallopelit sekä yleisurheilu. (UKK-instituutti 2010.)

Luuliikuntasuositus suosittelee lapsille ja kasvaville nuorille luuliikuntaa kolme kertaa viikossa noin 60 minuutin jaksoissa. Erilaisia hyppyjä pitäisi tulla päivän aikana noin 50–100 kappaletta, jotka voi jakaa erillisiksi hyppykerroiksi. Lyhytkestoisessa liikunnassa tärkeitä ovat vauhdikkaat suoritukset. Hypyissä suuret voimat ovat suositeltavia. Lyhyiden suoritusten aikana tulisi hengästyä ja pidempikestoisten aikana hikoilla. (UKK-instituutti 2010.)

2.3 Amerikkalainen liikuntasuositus lapsille ja nuorille

Yhdysvaltain Liittohallitus on laatinut liikuntasuositukset Amerikkalaisille. Liikuntasuositukset kuvailevat, minkä verran ja minkälaista liikunta-aktiivisuutta amerikkalaisten pitäisi harrastaa, jotta he saisivat siitä merkittäviä terveyshyötyjä. Amerikkalaiset lasten ja nuorten liikuntasuositukset on tarkoitettu 6-17-vuotiaille. Niiden mukaan tämän ikäisten lasten ja nuorten pitäisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia. Liikunta-aktiivisuuden pitäisi sisältää sekä aerobista liikuntaa että ikään sopivaa lihaskuntoharjoittelua ja luuliikuntaa. Aerobisen

liikunnan tulisi olla kohtalaista tai raskasta, mutta raskasta liikuntaa tulisi harrastaa ainakin kolmena päivänä viikossa. Aerobisen liikunnan ohella lasten ja nuorten tulisi liittää liikuntaansa lihaskuntoharjoittelua sekä luuliikuntaa vähintään kolmena päivän viikossa. Lapsia ja nuoria tulisi kannustaa heidän ikäänsä sopivaan liikuntaan, josta he nauttivat ja joka tarjoaa vaihtelua. (U.S. Department of Health & Human Services 2008.)

Lapsille ja nuorille sopivaa aerobista liikuntaa esimerkiksi ovat juoksu, naruhyppely, uinti, pyöräily ja tanssiminen. Lihaskuntoharjoittelu voi tapahtua leikin ohella vaikkapa puissa kipeilynä. Se voi olla myös ohjelmoitua, kuten painojen nosto. Luuliikunta, joka vahvistaa ja lujittaa luita, voi olla myöskin esimerkiksi naruhyppelyä, juoksemista, koripallon tai tenniksen pelaamista, jotakin, missä tulee hyppyjä ja maahan kohdistuvia voimia. (U.S. Department of Health & Human Services 2008.)

Nuoren Suomen ja UKK-instituutin suositukset ovat melko samansuuntaiset kuin amerikkalaiset vastineensa. Nuori Suomi kuitenkin suosittelee liikuntaa yleisesti enemmän, yhdestä kahteen tuntiin joka päivä. Nuori Suomi on myös jakanut lapset ja nuoret ikäryhmittäin, jolloin nuoremmille 7-12-vuotiaille liikunnan vähimmäismäärän korostetaan olevan puolestatoista kahteen tuntiin päivässä. Amerikkalaisissa suosituksissa ei myöskään puututa ruutuaikaan tai istumiseen kuten suomalaisissa suosituksissa.

3 LASTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Liikunta-aktiivisuus-käsitettä on alettu käyttää fyysisen aktiivisuuden rinnalla vastaamaan englannin physical activity -käsitettä. Liikunta-aktiivisuus määritellään yleensä työmääränä, energiankulutuksena, liikeyksikköinä, liikunnan rasittavuutena, tiheytenä tai kestonä. Toisella tavalla ilmaistuna liikunta-aktiivisuuden ulottuvuudet ovat useus, kesto, rasittavuus ja tapa. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010.) Käytämme liikunta-aktiivisuus-käsitettä omassa työssämme liikunnan määrää arvioitaessa. Vapaa-ajan liikunta on päivähoiton, koulun, opiskelun tai työajan ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa (Nuori Suomi 2008, 92). Tarkastelemme lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona ja käytämme tätä vapaa-ajan liikunnan määritelmää.

Aiemmat tutkimukset

Lasten ja nuorten liikkumisen manifestiin (2011) on kerätty lasten ja nuorten liikunnan vahvuuksia ja haasteita Suomessa vuonna 2011. Liikunta on suuri kansanliike ja melkein puolet lapsista ja nuorista kuuluukin urheiluseuraan. Seuratoiminnan suosio on kasvanut 2000-luvulla ja talkootyön perinne näkyy selkeästi vapaaehtoistoiminnassa. Kaikki lapset ja nuoret ovat mukana liikuntatoiminnassa vähintään päiväkotien ja koulujen kautta. Suomalaiset liikkuvat edelleenkin paljon ulkona ja suhde luontoon on olemassa. Liikuntamyönteinen ilmapiiri on Suomessa hyvällä tasolla ja lähes kaikki tiedostavatkin lasten ja nuorten liikunnan merkityksen. Tähän liittyen myös julkinen sektori tukee liikuntaa merkittävästi esimerkiksi järjestämällä liikkumiseen tarvittavia tiloja ja ympäristöjä. Haasteista kenties suurin on se, että 650 000 alle 18-vuotiasta suomalaista liikkuu liian vähän. Koulut, päiväkodit ja seuratoiminta eivät pysy lasten ja nuorten kulttuurin nopeassa muutoksessa mukana. Yksilöiden tarpeisiin pitäisi vastata paremmin, sillä tällä hetkellä kaikki tuotetaan pääasiassa massoille. (Demos Helsinki 2011, 4.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun harrastaminen on yleistynyt koskemaan lähes kaikkia. Samanaikaisesti lasten ja nuorten on kuitenkin arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Tämä ristiriita selittyy sillä, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt eikä tiettyjen urheilulajien harrastamisen yleistymisen pysty sitä paikkaamaan. Lasten liikunta on muuttunut pysyvästi päivittäisestä piholla ja lähialueilla leikkimisestä ja pelaamisesta määräajoin tapahtuvaksi lajien

harjoittelemiseksi. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 6.) Lasten vapaa-ajan liikunta vähenee nykyään, koska liikkumisen vapaus ja monipuoliset toimintamahdollisuudet ovat yleisesti heikentyneet ja sama suunta näyttää jatkuvan edelleen. Vaikka ohjatun liikunnan määrä, esimerkiksi urheiluseuroissa, on kasvanut lasten keskuudessa, ei se riitä korvaamaan vähentyntä vapaa-ajan liikuntaa. (Kyttä, Broberg & Kahila 2009.)

Vuosien 2001–2002 tehdyn Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 92 % 3-18-vuotiasta harrastaa liikuntaa tai urheilua (Nuori Suomi 2002, 5). Vuosien 2009–2010 tutkimus antoi saman tuloksen (Suomen liikunta ja urheilu SLU Ry 2010, 6). Tyttöjen ja poikien välillä eroja ei ole kummassakaan tutkimuksessa, vaan yleisesti molemmat sukupuolet harrastavat liikuntaa. (Nuori Suomi, 2002, 5; Suomen liikunta ja urheilu SLU Ry 2010, 6). Liikunnan harrastus kuitenkin vähenee iän myötä ja suurin muutos lapsen ja nuoren kohdalla on murrosiässä 12–15-vuotiaana (Fogelholm & Vuori 2005, 160).

LAPS SUOMEN – tutkimuksessa 3-12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuudesta tutkittiin ikäryhmän liikunta-aktiivisuuden määrää ja laatua (Nupponen ym. 2010, 22). Tarkastelemme työssämme tähän tutkimukseen liittyen 9-12-vuotiaiden tuloksia, sillä oma kohderyhmämme sisältyy tähän joukkoon. LAPS SUOMEN - tutkimuksen tutkimusongelmana oli 9-12-vuotiaiden poikien ja tyttöjen ajankäyttö sekä liikunnan osuus siinä. Tulokset saatiin päiväkirja-aineistosta sekä kyselylomakkeista ja osallistujia oli 2417. Liikunnan kokonaismäärä kyseisellä ryhmällä oli keskimäärin 2 tuntia 27 minuuttia, joka on 10 % vuorokaudesta. (Nupponen ym. 2010, 23, 28.)

Vapaa-ajan toimintojen tuloksista saatiin selville, että yli puolet vastanneista osallistui vähintään neljä kertaa viikossa omatoimiseen liikuntaan. Omatoimiseen vapaa-ajan liikuntaan osallistui kaiken kaikkiaan vähintään kerran viikossa 81 % ja päivittäin 35 % ikäryhmästä. Aktiivisen liikkumisen osuus kaikista vapaa-ajan toiminnoista oli noin 9 %. Omatoimisen liikunnan osuus ja kesto kasvoivat iän lisääntyessä. (Nupponen ym. 2010, 107–109, 113–115.) Lasten liikkumista voitaisiin edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omatoimiseen liikuntaan. Tärkeimpiä lasten liikunnan edistämisen areenoita ovatkin koti, kotipiha sekä koulunpiha. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76.)

Suosituimmat lajit 3-18-vuotiaiden keskuudessa vuosien 2009–2010 aikana olivat jalkapallo ja pyöräily. Muita suosittuja lajeja olivat uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Suosituista lajeista etenkin perusliikuntamuotoja harrastetaan paljon seuratoiminnan ulkopuolella. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 7-8.) Vuosina 2001–2002 suosittuja lajeja olivat olleet niin

ikään pyöräily ja jalkapallo, mutta myös rullaluistelulla oli paljon harrastajia. Uinti, salibandy, hiihto ja juoksulenkkeily ovat pysyneet suosittuina useiden vuosien ajan. (Nuori Suomi 2002, 14.)

Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt jatkuvasti vuosien saatossa. Vuosina 1997–1998 seuroissa harrasti liikuntaa 36 % 3-18-vuotiaista. Vuosien 2001–2002 ja 2009–2010 tutkimusten aikana omatoiminen liikunnan harrastaminen yksin on vähentynyt vuosien 2001–2002 40 %:sta vuosien 2009–2010 37 %:iin. Vielä huomattavampi ero on omatoimisen liikunnan harrastamisessa kavereiden kanssa: vuosina 2001–2002 58 % 3-18 – vuotiaista liikkui omatoimisesti kavereiden kanssa, vuosina 2009–2010 enää 48 % harrasti liikuntaa samoin. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 13.)

Kun liikuntalajien harrastaminen on yleistynyt viime vuosien aikana ja huomattavaa on erityisesti se, että useampaa lajia harrastavien määrä on lisääntynyt. Verrattaessa eri urheilulajien harrastajien myöhempää liikunta-aktiivisuutta voidaan todeta, että yksilölajien harrastajat ovat jonkin verran joukkuelajeja harrastavia todennäköisemmin liikunnallisesti aktiivisia myös aikuisiällä. (Fogelholm ym. 2011 78, 84.)

3.1 Lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta säätelevät tekijät

Lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista säätelevät useat eri tekijät, jotka on koottu sosiaaliteorioihin perustuvan tiedon mukaisesti. Ne määräävät osaltaan, onko liikunta omaehtoista vai organisoitua ja ohjattua, kuinka usein liikuntaa harrastetaan, mikä liikunnan määrä kullakin yksilöllä on, millainen intensiteetti sillä on ja millaista liikunta on laadultaan. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 5-6.) Tarkastelemme osaa näistä tekijöistä tarkemmin omassa opinnäytetyössämme ja pureudumme niihin tarkemmin myös teoriassa. Tutkimuksen avulla pyrimme saamaan vastauksia näiden tekijöiden vaikutuksesta sotkamolaisten lasten liikunta-aktiivisuudessa.

Yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat biologiset ja psykologiset tekijät. Biologisia liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat sukupuoli, ikä sekä kehonrakenne. Psykologisia tekijöitä ovat taas minä-kokemus sekä motivaatio. (Laakso ym. 2006, 6.) Näistä tekijöistä tarkastelemme lähemmin sukupuolta omassa työssämme.

Yksilöllisten tekijöiden ohella liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa myös ihmisen ympäristö, jossa hän elää. Fyysiseen ympäristöön liikunta-aktiivisuudesta puhuttaessa liitetään asuinpaikka ja vuodenaika. Ympäristötekijöihin kuuluu fyysisen ympäristön lisäksi sosiaalinen ympäristö, joka sisältää perheen ja kaveripiirin. (Laakso ym. 2006, 6.) Omassa tutkimuksessamme perehdymme asuinpaikan, vuodenajan ja perheestä etenkin vanhempien vaikutukseen sotkamolaisten lasten liikunta-aktiivisuudessa.

3.2 Sukupuolen vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen

Sukupuolen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen näyttää selvältä, sillä useissa lähteissä on päädytty samaan tulokseen. Fogelholm ym. (2011) kirjoittavat poikien liikkuvan enemmän sekä kuormittavammin kuin tytöt. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän myös urheiluseuratoiminnassa sekä koulumatkoilla. Eri maita vertailtaessa ilmenee, että poikien liikunta-aktiivisuus on suurempaa kuin tyttöjen, aivan kuten Suomessakin. (Fogelholm ym. 2011, 78–79.)

LAPS SUOMEN – tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat päivässä keskimäärin 30 minuuttia enemmän kuin tytöt. Pojat liikkuvat kohtalaisesti noin 12 minuuttia ja rasittavasti noin 22 minuuttia päivässä enemmän kuin tytöt. (Nupponen ym. 2010, 105, 109.) Iso-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa saatiin myös samansuuntaisia tuloksia tyttöjen ja poikien liikuntamäärien eroista. Yleisesti tutkimuksesta selvisi, että 11–12-vuotiaana liikunnan määrä vähenee, mutta väheneminen on huomattavasti suurempaa tyttöjen kuin poikien keskuudessa. Esiin nostettiin tärkeänä seikkana myös se, että liikunnan väheneminen alkaa jo tuossa iässä ja vähenemistä ehkäiseviä toimenpiteitä pitäisi alkaa tehdä jo aiemmin. (Brodersen, Steptoe, Boniface & Wardle 2007.)

Pojat liikkuvat hieman tyttöjä enemmän urheiluseuroissa (Fogelholm ym. 2011, 78; Nuori Suomi 2002, 20; Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 14). Kuitenkin vajaan viidentoista vuoden aikana yhä useampi sekä pojista että tytöistä on lähtenyt mukaan seuratoimintaan. Poikien joukossa tässä ajassa tapahtunut muutos on yksitoista prosenttiyksikköä ja tyttöjen hieman vähemmän, kahdeksan prosenttiyksikköä. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 14.) Tyttöjen osallistumismahdollisuuksia joukkuepelien harrastamiseen ovat lisänneet tytöille ja naisille järjestetyt omat sarjat, joukkueet ja jopa seurat, joten tyttöjen osallistuminen urheiluseuratoimintaan on tämänkin takia lisääntynyt ja ero poikien harrastamiseen on pienentynyt (Laakso ym. 2006, 11). Tytöt liikkuvat poikia useammin omatoimisesti itseksensä tai

käyttävät kunnallisia tai yksityisten yrittäjien palveluja poikia enemmän. Pojat sen sijaan liikkuvat omatoimisesti tyttöjä enemmän kaveriporukassa. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 14.)

Lajien puolesta 3-18-vuotiaiden tyttöjen ja poikien väliset erot ovat huomattavia. Tytöt harrastavat enemmän voimistelulajeja, ratsastusta, tanssia ja taitoluistelua kuin pojat ja tytöt suuntautuvat perusliikuntalajeihin poikia useammin. Poikavaltaisia lajeja ovat muun muassa jääkiekko, jalkapallo ja salibandy. Kutakuinkin yhtä suosittuja lajeja tyttöjen ja poikien keskuudessa ovat hiihto, kuntosaliharjoittelu ja yleisurheilu. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 9-10.)

3.3 Vuodenajan vaikutukset lasten liikunta-aktiivisuuteen

Vuodenaika on Suomessa tärkeä tekijä liikunnan kannalta, koska täällä vuodenaikojen erot sääoloissa ja luonnossa kuuluvat maailman suurimpiin. Vaihtelevat vuodenaajat luovat runsaasti vaihtoehtoja valittavissa oleviin liikunta- ja urheilulajeihin, ja kartuttavat näin mahdollisuuksien kirjoa oman mielekkään lajin valinnassa. Useiden tutkimusten mukaan lapset ja nuoret harrastavat nykyisin enemmän liikuntaa kesäolosuhteissa kuin talvella, mutta on myös viitteitä siitä, että joitakin vuosikymmeniä sitten talviaikaan liikunta-aktiivisuus on ollut runsaampaa kuin kesällä. Yksinkertaista selitystä tuskin löytyy, mutta osittain vaikuttavia tekijöitä voivat olla kansainvälistyminen ja huippu-urheilun tuoma pyrkimys harrastaa liikuntaa entistä enemmän ohjatusti, rakennetuissa paikoissa ja sisätiloissa. Jos talvilaji vaatii autolla liikkumista esimerkiksi laskettelurinteelle, on melko todennäköistä, että harrastaminen sijoittuu varattuihin harjoitusvuoroihin, viikonloppuihin tai loma-aikoihin. Kansainvälistymisen myötä Suomeen saapuneet urbaanit lajit, kuten rullaluistelu tai parkour, ovat taas syntyneet kesäolosuhteissa, eivätkä siksi sovellu Suomen talviseen kaupunkiympäristöön. (Laakso ym. 2006, 11.)

LAPS SUOMEN – tutkimuksessa (2010) kävi ilmi, että kokonaisliikunnan määrä oli syksyllä ja talvella keskimäärin yli puoli tuntia vähäisempää kuin kesällä. Ero kevääseen nähden oli vieläkin suurempi. Poikien kokonaisliikunnan määrä oli noin puoli tuntia tyttöjen keskiarvoa korkeampi tarkasteltaessa vuodenajan vaikutusta. (Nupponen ym. 2010, 164.)

Norjalaisessa tutkimuksessa käsiteltiin vuodenajan vaikutusta 9-15-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Myös siinä tulokset osoittivat, että lasten liikkuminen on syksyllä ja talvella vähäisempää kuin keväällä ja kesällä. Tutkimuksessa korostettiin eri tekijöiden vaikutusta

liikunnan määrän vähenemiseen eri vuodenaikoina. Näitä tekijöitä olivat säätilat, valon määrä, lämpötilat ja päivän pituus. Vuodenajat tulisikin ottaa huomioon, kun suunnitellaan lasten liikunnallisuutta tutkivaa toimintaa maissa, joissa vuodenaikojen väliset erot ovat suuria. (Kolle, Steene-Johannessen, Andersen & Anderssen 2010.) Suomi ja Norja ovat ilmastoltaan sekä vuodenajoiltaan melko samanlaisia, joten vuodenaajat tulisi näin ollen huomioida myös Suomessa tutkittaessa lasten liikunnallisuutta. Vuosien 2001–2002 Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan taas maalisi-, huhti-, elo- ja syyskuussa liikunnanharrastamisen määrät ovat korkeimmillaan (93 %). Sitä vastoin tammi- helmi-, touko-, kesä-, loka-, marras- ja joulukuussa liikuntaa harrastettiin vähemmän (91 %), vaikka ero ei ollut suuri. (Nuori Suomi 2002, 7.)

3.4 Asuinpaikan vaikutukset lasten liikunta-aktiivisuuteen

Myös asuinpaikan sijainnilla voi olla vaikutusta liikunnan harrastamiseen ja liikunta-aktiivisuuteen. LAPS SUOMEN -tutkimuksessa käsiteltiin asuinpaikan merkitystä. Haja-asutusalueilla asuvat käyttivät kokonaisuudessaan vähemmän aikaa liikkumiseen kuin taajamassa asuvat. Liikuntaharrastusten määrässä tai omaehtoisessa liikunnassa ei ollut asuinpaikan mukaan eroa. (Nupponen ym. 2010, 165) Suomessa on yleisesti arvioitu haja-asutusalueiden, kuten maalaiskylien, olevan lapsiystävällisempiä kuin kaupunkiympäristöjen. Tutkimusten mukaan on kuitenkin mahdollista, että haja-asutusalueiden lapset eivät käytä tai eivät osaa käyttää ympäristön mahdollisuuksia liikkumiseen esimerkiksi kavereiden puuttumisen tai valmiiksi ohjelmoidun vapaa-ajan takia. (Kyttä ym. 2009.)

Maantieteellisten alueiden välillä voi olla myös eroja etenkin eri liikuntamuotojen harrastamisessa, ja näitä eroja on tiedetty olevan jo kauan. Erot voivat johtua esimerkiksi ilmastosta ja muista luonnonolosuhteista mutta myös kulttuuriperinnöstä, kuten vaikkapa Pohjanmaalla paini tai pesäpallo. (Laakso ym. 2006, 9.) Ilmaston tai luonnonolosuhteiden erot vaikuttavat varmasti esimerkiksi Suomen ja jonkin Etelä-Euroopan maiden välillä liikuntalajien harrastamisessa, koska Suomessa vuodenaikojen vaihtelut ovat selkeämpiä. Selkeästi löytyy lajeja, jotka ovat suosiossa vaikkapa Pohjoismaissa, kuten hiihtolajit tai jääkiekko, koska täällä on ihanteelliset olosuhteet niiden harjoitteluun, etenkin talvella. Sotkamolaisia lapsia tutkiessa voivat kulttuuriperinnön ja luonnonolosuhteiden ansiosta nousta esille varmasti ainakin pesäpallo ja hiihto- sekä laskettelulajit Sotkamon Jymyn sekä Vuokatin läheisyyden ansiosta.

Suomessa vuonna 2000 julkaistu valtakunnallinen ”Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo” – tutkimus kertoo, että lasten liikuntaa vaikeuttavilla tekijöillä on yhteys liikuntapaikkoihin. Varsinkin pitkät välimatkat liikuntapaikoille ovat ongelmallisia, samoin sopivien liikuntapaikkojen puute. Näiden lisäksi kuljetusongelmat liikuntapaikoille ovat lasten liikuntaa vaikeuttavia tekijöitä. Siksi onkin tarpeellista huomioida liikuntapaikkojen suhdetta ja välimatkaa asuinpaikkoihin lasten liikuntaa tarkastellessa. Lapsille tärkeiden ja heitä kiinnostavien liikuntapaikkojen sijoittuminen lasten päivittäiseen elinympäristöön on tärkeä edellytys sille, että lapset omaksuvat arkiliikunnan ja pystyvät olemaan aktiivisia. (Hietanen & Kauppila 2007, 23.)

Fogelholmin ym. (2011, 81.) mukaan mahdollisuuksia tarjoavan liikuntaympäristön vaikutus korostuu etenkin nuorilla, mutta lapsien keskuudessa samaa asiaa ei ole voitu yhtä varmasti todistaa. Fogelholm epäilee tulosten johtuvan siitä, että lapsia koskevissa tutkimuksissa ympäristön vaihtelua ei ole ollut riittävästi. Toisena asiaa selittävänä tekijänä Fogelholm näkee lasten liikunnan spontaaniuden, jonka ansioista ympäristöllä ei ole heidän liikuntaaktiivisuuteensa yhtä suurta vaikutusta kuin nuorilla. (Fogelholm ym. 2011, 81.)

Myös asuinpaikkakunnan järjestetty liikuntatoiminta voi vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntatoimintojen määrässä ja laadussa voi olla eroja eri paikkakunnilla, ja nämä erot ovat huomattavimpia haja-asutusalueiden ja asutuskeskusten välillä. Nämä erot liittyvät kuitenkin liikuntaan, jota urheiluseurat järjestävät; haja-asutusalueilla urheiluseuratoimintaan osallistuminen on vähäisempää kuin taajamissa tai asutuskeskuksissa. (Hietanen ym. 2007, 23.)

Asuinpaikalla vallitseva yleinen ilmapiiri ja liikuntaan liittyvä ajatusmaailma voivat myös vaikuttaa osaltaan liikunnan harrastamiseen tietyllä alueella. Vallitsevat asenteet ja normit ovat yhteydessä liikuntaharrastuksen toteutumiseen. (Hietanen ym. 2007, 23.) Tällä tavoin tietyn paikkakunnan asukkaat saattavat suhtautua liikuntaan ja aktiivisuuteen toisella tavalla ja arvostaa sitä eri lailla kuin toisen paikkakunnan asukkaat. Vanhemmat omaksuvat asuinpaikalla vallitsevan ajattelutavan sekä normit, ja heiltä ne siirtyvät vastaavasti lapsille (Hietanen ym. 2007, 23).

3.5 Arjen ja viikonlopun vaikutukset lasten liikunta-aktiivisuuteen

Corderin, Van Slujisin, Ekelundin, Jonesin ja Griffinin (2010) sekä Rowlandsin, Pilgrim ja Estonin (2007) tutkimuksissa viikonloppuisin liikuntakerrat ja niiden kestot vähenivät verrattuna arkipäiviin. Arkisin eri päivien välillä ei kuitenkaan ollut merkittäviä muutoksia liikunnan määrässä (Corder ym. 2010). Aikaisemmin, vuosina 2001–2003 tehdyssä LAPS SUOMEN – liikunta-aktiivisuustutkimuksessa tulokset taas osoittivat, että kouluikäiset lapset liikkuvat arkipäivisin hieman vähemmän kuin vapaapäivinä. Erityisesti raskaan liikunnan määrä oli arkipäivinä vähäisempää kuin vapaapäivinä, ja arkisin liikuttiin keskimäärin 10 minuuttia vähemmän kuin vapaapäivinä. (Halme 2003, 3, 18.)

Petri Pennasen liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielman yhteydessä tehdyssä tutkimuksessa erään Keski-Suomen alakoulun kuudesluokkalaisten omaehtoisen liikunnan harrastamisesta (2009), tulokset olivat samansuuntaisia kuin Corderin ym. (2010) ja Rowlands ym. (2007) tutkimuksissa. Pennasen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisessa asemassa omaehtoisen liikunnan harrastaminen on kuudennen luokan oppilaiden ajankäytössä ja missä muodoissa tämä omaehtoinen liikunta heillä ilmenee. Tutkimuksessa kohdejoukon keskiarvioksi saatiin noin kaksi ja puoli tuntia omaehtoista liikuntaa päivässä. Päivittäinen liikunnan kokonaismäärä oli hieman alle kolme tuntia. Huomattavaa on se, että passiivisiin ajanviettotapoihin heillä kului arkena noin kolme ja puoli tuntia, mutta viikonloppua melkein kuusi tuntia. Pennanen kirjoittaaakin, että kiintoisimmat tulokset ovat juuri siinä, kuinka vapaapäivien niin sanottu ”ylimääräinen” aika siirtyy suurelta osin passiivisiin ajanviettomuotoihin ja kevyeen toimintaan. Tässä kohtaa Pennanen ihmettelee lasten ja heidän vanhempien vähäistä yhteistä liikunnan harrastamista. Ajankäyttöpäiväkirjoista, joita Pennanen käytti tutkimuksessaan, selviää, että lapset ja vanhemmat liikkuvat vain vähän yhdessä. (Pennanen 2009, 70–71.) Useat tutkijat ja tutkimustulokset siis osoittavat, että viikonloppuisin ja vapaapäivinä liikunta-aktiivisuuden määrä pienenee verrattuna arjen liikuntaan. Arkipäivien välillä ei kuitenkaan ole suuria eroja.

4 ULKONA LIIKKUMINEN

Opinnäytetyössämme käsittelemme ulkona liikkumista, koska sillä on paljon erilaisia positiivisia vaikutuksia (Lepp 2007). Ulkona liikkumisella tarkoitamme tässä työssä kaikkea ulkotiloissa tapahtuvaa liikkumista. Työssä käsittelemme ulkona oleilua vain selvittämällä, kuinka moni vastaajista oleilee ulkona lumisena ja lumettomana aikana. Lasten ulkona liikkumisesta ei juuri löytynyt tutkimustietoa, joten käsittelemme aihetta laajemmalla tasolla. Aiheemme rajautui ulkona liikkumiseen erityisesti toimeksiantajan toiveesta. He halusivat selvittää nimenomaan sotkamolaisten lasten ulkona liikkumista, koska liikkumista yleensä on jo tutkittu.

4.1 Ulkona liikkumisen hyödyt

Ulkona liikkumisesta on paljon hyötyä. Sillä voi olla psykologisia, fyysisiä, sosiaalisia ja taloudellisia vaikutuksia. Ulkona liikkumisen psykologisia vaikutuksia ovat muun muassa stressin ehkäisy tai vähentyminen sekä itsetunnon, itseluottamuksen ja luovuuden parantaminen. Fyysisiä vaikutuksia ovat aerobisen kunnon, sydän- ja verenkiertoelimistön kunnon sekä lihaskunnon paraneminen ja ylläpito. Myös immuunijärjestelmä toimii paremmin. (Bacon 2011; Lepp 2007; Pashley 2011.) Ruotsissa on esimerkiksi monia ”I Ur och Skur” –päiväkoteja, joissa vietetään lähes koko päivä ulkona. Näiden päiväkotien lapset ja henkilökunta sairastavat vähemmän kuin lapset ja aikuiset tavallisissa päiväkodeissa. Tämäkin tukee sitä faktaa, että runsas ulkona olo parantaa vastustuskykyä ja vähentää infektioita sekä sairastelua. (Hyppänen, Karhu, Sollo, Wennström & Vuorinen 2001, 8-9.)

Ulkona liikkuminen yhdistää samanhenkisiä ihmisiä, mitä voidaan pitää sosiaalisena vaikutuksena. Ulkona liikkumisen taloudellista vaikutusta tukee käsitys, että ne jotka, liikkuvat säännöllisesti ulkona, ovat myös tuotteliaampia työssään. Ulkona liikkuminen on usein halpaa, eikä siihen tarvita kalliita välineitä. Ulkona liikkuessa kasvaa myös tietoisuus omasta ympäristöstään. (Bacon 2011; Lepp 2007; Pashley 2011.) Ulkona liikkuminen sisältää yleensä monenlaista aktiivisuutta. Esimerkiksi lintujen tarkkailu voi sisältää kävelyä, äänien ja näköhavaintojen tulkintaa ja sosiaalistumista muiden harrastajien kanssa. Kävely sisältyykin yleensä moniin ulkona liikkumisen muotoihin. (Godbey 2009, 5.)

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietinnössä (2001, 74) todetaan, että luonnonmukaiset ulkoilu- ja retkeilymahdollisuudet ovat Suomessa erityisen hyvät. Ihmiset myös sekä arvostavat että käyttävät näitä mahdollisuuksia paljon hyväkseen. Luonnossa liikkuminen edistää myös merkittäväällä tavalla väestön fyysistä toimintakykyä sekä henkistä vireyttä ja jaksamista. (Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001, 74.) Etenkin talvella ulkona olemiseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä ulkoilman vaikutus kehoon ja mieleen on virkistävä, karaiseva ja rentouttava (Hyppänen ym. 2001, 8). Hyppänen ym. (2001) mukaan luonto tarjoaa vapauden ja seikkailun tunnetta. Luonnossa liikkuminen rakentaa myönteistä luontosuhdetta lapselle ja hänelle oleilu luonnossa onkin usein mieleistä. Siksi tätä myönteistä luontosuhdetta tulisikin vaalia. (Hyppänen ym. 2001, 9.)

Ulkona liikkuvat lapset ovat yleensä terveempiä kuin lapset, jotka eivät liiku ulkona. Liikkumattomuuden kaksi suurinta terveysriskiä lapsilla ovat ylipaino ja ADHD. Tutkimusten mukaan ulkona oleminen ja fyysinen aktiivisuus ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Ulkona, eri lämpötiloissa, keho polttaa kaloreita nopeammin kuin ilmastoiduissa ja lämmitetyissä sisätiloissa. Yksinkertaisesti ulkona vietetty aika on pois sisällä vietetystä ajasta, jolloin lapset todennäköisesti eivät liiku. Lisäksi, jopa vähäinen ulkona vietetty aika voi vähentää ADHD:n oireita. Myös lapsilla, joita ADHD-lääkitys ei ole auttanut, on huomattu selvästi parempaa käyttäytymistä ulkona. Osalla näistä lapsista lääkitys on ulkoilun ansioista voitu vähentää puoleen. (Godbey 2009, 7-9.)

Ulkona liikkumisella on positiivisia vaikutuksia motoristen taitojen kehittymiseen. Tutkimuksen mukaan paljon ulkona liikkuvat lapset ovat motorisesti taitavia. Siksi onkin tärkeää mahdollistaa ulkona liikkuminen erityisesti 3-4-vuotiaana, jolloin motoriset taidot eniten kehittyvät. Ulkona lapsella on enemmän tilaa liikkua vapaasti, kun taas sisällä sitä on vähän ja vanhemmat joutuvat asettamaan rajoja ja kieltoja liikkumiselle. (Mutanen 2008.) Motoristen taitojen lisäksi luonnossa liikkuminen kehittää myös aisteja ja hermo-lihasjärjestelmää. Asioiden oppiminen voi olla luonnossa tehokkaampaa, sillä ihmisen mieli on niin sanotussa ”transsitilassa” eli tietoinen ja tiedostamaton mielit tekevät yhteistyötä paremmin. Tästä on etua tietojen, taitojen ja asenteiden oppimisessa. Luonto tarjoaa lapsille paljon virikkeitä ja kasvamisen mahdollisuuksia. Nykypäivän lapsille olisi välillä terveellistä kokea fyysistä epämukavuutta, sillä tietoisuus siitä, että selviää tavallista vaikeammista olosuhteista luo turvallisuuden tunnetta ja antaa voimaa. (Jääskeläinen 2003, 18.)

4.2 Aikuisten vaikutus lasten ulkona liikkumiseen

Lasten vanhemmat voivat vaikuttaa lastensa ulkona liikkumiseen omalla käytöksellään. Turvattomuus liikenteessä ja tuntemattomat ihmiset naapurustossa ovat suurimmat syyt vanhempien huoleen lastensa turvallisuudesta (Carver, Timperio, Hesketh, & Crawford 2010; Kyttä, Broberg & Kahila 2009, 10). Nämä syyt voivat johtaa siihen, että vanhemmat rajoittavat lastensa ulkona liikkumista ja leikkimistä sekä esimerkiksi koulumatkojen kulkemista kävellen tai pyöräillen. Jos vanhemmat rajoittavat lastensa aktiivisuutta ulkona naapurustossa, on mahdollista, että lapset ovat ylipäättään vähemmän aktiivisia. (Carver ym. 2010.) Myös lasten omat ympäristöpelot voivat vaikuttaa heidän koettuun terveyteen ja hyvinvointiin ja ympäristöpelolla onkin selvä yhteys esimerkiksi lasten psyykkiseen oireiluun (Kyttä ym. 2009). Ajan viettäminen ulkona on positiivisesti yhteydessä lasten kokonaisliikunta-aktiivisuuteen (Carver ym. 2010; Godbey 2009, 8).

Nykyvanhemmat huolehtivat lastensa terveydestä ja turvallisuudesta, mutta jos huolehtiminen menee liian pitkälle, se kääntyy uhkaksi lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lasten leikeistä häviää liikunnallisuus, jos turvallisuutta korostetaan liikaa. Ulkoleikeissä lapsella on mahdollisuus kokeilla, tutkia ja epäonnistua. Jos rajoitamme lasten ulkoleikkejä, rajoitamme samalla lasten kokonaisvaltaista kasvua. Erilaisissa peleissä ja leikeissä lapsen motoriset ja sosiaaliset taidot, tunneäly ja ongelmaratkaisukyky kehittyvät. Vanhempien tulisi ymmärtää, että kolhut ja pienet vahingot kuuluvat lasten aktiiviseen elämään. Niiden kautta lapsi kehittyy ja oppii myös välttämään tapaturmia. (Demos Helsinki 2011, 9.)

Marko Kantanevan kirjoittamassa artikkelissa ”Lapset liikkumaan!” (2012, 38) otetaan jyrkästi kantaa siihen, että vanhemmat ovat usein melko ylisuojelevia. Hän kirjoittaa, että monta kertaa vanhemman suusta kuulee esimerkiksi: ”Älä ota, älä hyppää, älä heitä, älä juokse, älä küpeä”. Monet vanhemmat harmittelevat lastensa liikkumattomuutta ja syyttävät tästä esimerkiksi tietokoneita, pelikonsoleita tai ympäristösuunnittelijoita. Salaa he ovat kuitenkin tyytyväisiä, että lapset pysyvät sisällä, eivätkä ole ulkona loukkaamassa itseään. (Kantaneva 2012, 38.)

Tyttöjen liikkuminen kärsii turvallisuuden korostamisesta erityisen paljon. Vanhemmat rohkaisevat tyttöjä usein rauhallisempiin leikkeihin, kun taas pojat saavat leikkiä liikunnallisemmin. Tyttöjä siis kielletään ja rajoitetaan enemmän, joka saattaa vaikuttaa sukupuolten väliseen eroon liikunnan määrässä. (Carver ym. 2010; Demos Helsinki 2011, 9.)

Aikuisilla ja etenkin lasten vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lastensa asenteisiin ja sitä kautta liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen pienillä lapsilla ja vielä kouluikäisilläkin. Kummankin vanhemman liikunta-aktiivisuus sekä heidän osallistumisensa lasten liikuntaan tukevat ja vahvistavat liikunta-aktiivisuutta lapsen ajatuksissa. Toisaalta vanhemmilla voi olla myös huono vaikutus. Jos vanhemmat eivät hyväksy liikuntaa, rohkaise lasta liikkumaan, toimi mallina ja opeta uusia taitoja, lapsen liikuntainnostus voi heiketä. Tärkeää on myös saada mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, ja tässä vanhemmat voivat tukea lasta esimerkiksi kuljettamalla tätä kauempana oleviin harrastuksiin. Vanhempien lisäksi tärkeitä vaikuttajia lapsen liikkumiseen ovat sisarukset ja kaverit. Etenkin nuorille omanikäisten kaverien ja sisarusten tuki ja seura liikunnan harrastamisessa ovat tärkeitä. (Rajala ym. 2010, 7.)

4.3 Yhteiskunnan vaikutus lasten ulkona liikkumiseen

Nyky-yhteiskunnassa istuvaa elämäntapaa ruokkivat autoistuminen, pitkät etäisyydet ja elektroniikan kehittyminen. Haja-asutusalueilla asuvat lapset ja nuoret liikkuvat keskimääräistä vähemmän, sillä pitkien välimatkojen takia matkat kuljetaan autoilla. Syrjäseuduilla ei osata enää liikkua hyödyntämällä lähialueita, vaan harrastuksia ja mahdollisuuksia haetaan sieltä, missä on esimerkiksi liikuntahalleja tai ohjattua liikuntaa. (Kytä ym. 2009, 22; Demos Helsinki 2011, 10.) Syrjäseutujen lähiympäristöjen mahdollisuuksia ei huomata, mikä liittyy todennäköisesti jatkuvasti kaupungistuvaan elämäntapaan (Kytä ym. 2009, 22). Suurissa kaupungeissa taas viheralueet ja metsät jäävät usein rakennusten alle ja siten luonnolliset liikuntaympäristöt vähenevät. Virikkeellisempi kaupunkiympäristö houkuttelisi myös vähemmän liikkuvia aktiiviseen elämäntapaan. (Demos Helsinki 2011, 10.)

Lasten liikkumista edistäviä yhdyskunnan rakenteellisia piirteitä ovat yhdyskuntarakenteen tiiviys, viherympäristöjen määrä, kevyttä liikennettä suosiva liikenneympäristö sekä virkistysalueiden ja monipuolisten palveluiden saavutettavuus (Kytä ym. 2009, 9-10). Erityisesti viherympäristöjen suuri osuus lasten lähiympäristössä on merkittävästi yhteydessä lapsen kokemaan terveyteen. Etenkin lähellä kotia sijaitsevat viheralueet, joihin pääsee helposti itsekseen, ovat tärkeitä. Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä suurempi kodin lähiympäristön merkitys on. Näin ollen lasten lähiympäristöjen käyttömahdollisuudet tulisi ottaa erityisesti huomioon. Lasten omaehtoista ja aktiivista liikkumista taas haittaavat muun muassa koulun etäinen sijainti, vilkas liikenne sekä vaikeat tienylityskohdat. (Kytä ym. 2009, 9-10.)

Elinympäristön lapsiystävällisyyden arvioimiseksi on kehitetty malli, jossa elinympäristöä kuvataan melukyläksi, aavikoksi, akvaarioksi sekä selliksi. Melukylä on ihanteellisin elinympäristö, sillä siellä lapsella on tilaa ja mahdollisuuksia virikkeelliseen ja omatoimiseen liikkumiseen. Melukylässä ympäristö saa lapsen kiinnostumaan uusien toimintamahdollisuuksien etsimisestä. Aavikko ja akvaario kuvastavat hyviä elinympäristöjä, mutta aavikko-ympäristössä virikkeiden määrä on vähäinen ja akvaario-ympäristössä itsenäinen liikkuminen on rajoitettua. Selli kuvastaa huonointa mahdollista elinympäristöä, jossa sekä virikkeiden määrä että itsenäisen liikkumisen taso ovat puutteellisia. (Kytä ym. 2009.)

Liikuntaympäristö voi olla hyvin virikkeellinen ja lapsia innostava, mutta nykypäivänä yksi suuri ongelma on myös se, että arkipäiväiset tilat ja välineet ovat lasten saavuttamattomissa, jopa lukkojen takana. Esimerkiksi urheilukentän korkeushyppypatjat ovat nykyään yhä useammin lukollisessa kotelossa, mikä estää niiden käytön vapaa-ajalla ilman aikuisen valvontaa. Yhteiskunta on muuttunut sellaiseksi, että vanhempia voidaan pahimmassa tapauksessa syyttää lastensa heitteillejätöstä ja huonosta kasvatuksesta, jos lapset liikkuvat itsenäisesti ja ilman aikuisen lupaa paikoissa tai tiloissa, joissa se ennen oli hyväksyttyä. Näin vanhempia mustamaalataan, kun heidän lapsensa harrastavat liikuntaa, joka tukee kasvua urheilijaksi ja terveeksi kansalaiseksi. (Kantaneva 2012, 38.)

5 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona sekä vertailla lumettoman ja lumisen vuodenajan, sukupuolen ja asuinpaikan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen sekä kuvata, kenen kanssa lapset yleisimmin liikkuvat. Tavoitteena on saada tietoa sotkamolaisten 5-6 -luokkalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudesta ulkona, sekä selvittää lumisen ja lumettoman vuodenajan, sukupuolen ja asuinpaikan vaikutusta tuloksiin. Lisäksi tavoitteena on saada tietoa siitä, kenen kanssa lapset liikkuvat.

Opinnäytetyömme päätutkimusongelma ja alaongelmat ovat:

1. Kuinka paljon ja millaista liikunta-aktiivisuutta sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset tytöt ja pojat harrastavat vapaa-ajallaan ulkona arkena ja viikonloppuna?
 1. Miten tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuuden määrät eroavat toisistaan?
 2. Miten lumettoman ja lumisen vuodenajan tulokset eroavat toisistaan?
(Hypoteesi: Lumisena aikana liikunnan määrä on vähäisempi kuin lumettomana aikana.) (Nupponen ym. 2010, 164.)
 3. Kuinka asuinpaikka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden määrään?
(Hypoteesi: Haja-asutusalueella liikuntaan käytetty aika on vähäisempää kuin taajamassa.) (Nupponen ym. 2010.)
 4. Kenen kanssa liikutaan arkisin, viikonloppuisin ja lomalla?

6 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimuksemme on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teorit, käsitteiden määrittely, aineiston keruun suunnitelmat, tutkittavien henkilöiden valinta, aineiston saattamisen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä siitä tehtävät päätelmät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.) Opinnäytetyömme mukaillee näitä piirteitä.

6.1 Aineiston kerääminen

Keräsimme aineiston opinnäytetyöhömme kaikilta sotkamolaisilta 5-6. luokkalaisilta tytöiltä ja pojilta. Kohderyhmäksemme valitsimme 5-6. luokkalaiset, sillä he ovat yleensä 11-12-vuotiaita ja tuossa iässä ja sen jälkeen liikunta yleisesti vähenee (Liukkonen & Gråsten 2011; Demos Helsinki 2011, 5). Perusjoukko tarkoittaa koko tutkittavaa joukkoa, joka tässä tapauksessa on kaikki sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset. Jos koko perusjoukkoa ei voida tutkia, esimerkiksi sen suuruuden takia, valitaan siitä edustava otos. (Hirsjärvi ym. 2009, 180) Me kuitenkin tutkimme koko perusjoukkoa, joten otosta ei erikseen tarvinnut valita. Perusjoukon koko oli 234 lasta, jotka tulivat Sotkamon kaikista alakouluista. Kouluja oli kahdeksan. Ne olivat Kontinjoen koulu, Naapurinvaaran koulu, Pohjavaaran koulu, Pohjois-Tipaksen koulu, Salmelan koulu, Soidinvaaran koulu, Leivolan koulu ja Vuokatin koulu. Koska otimme mukaan kaikki ikäryhmän lapset Sotkamosta, tutkimuksen tuloksia voidaan luotettavammin yleistää. Saimme tiedon kokonaisen ikäluokan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudesta ulkona. Haasteena pidimme sitä, osaavatko kyseisen ikäluokan lapset arvioida omaa liikkumistaan totuudenmukaisesti. Toinen haaste oli kohderyhmän motivoiminen tutkimukseen osallistumiseen

Aineiston keräsimme kyselylomakkeella (LIITE 1), ja oli tarkoitus, että lapset täyttivät sen yhdessä vanhempien tai huoltajien kanssa. Tällä tavoin pyrimme parantamaan luotettavuutta, koska aikuinen osasi mahdollisesti auttaa lastansa arvioimaan liikkumista tarkemmin ja totuudenmukaisemmin kuin lapsi itse. Samalla aikuinen sai myös käsityksen lapsen liikkumisesta ja saattoi tarvittaessa aktivoitua edistämään lapsensa liikkumisen tilaa. Kyselylomaketta emme ehtineet esitellä, mutta teimme sitä koko ajan yhteistyössä toimeksiantajan sekä ohjaavan

opettajan kanssa ja saimme palautetta lomakkeesta myös omilta opiskelutovereiltamme suunnitelmavaiheessa.

Ennen aineiston keräämistä lähetimme jokaiselle koululle kirjeen (LIITE 2), josta selvisi ketä olemme, mitä olemme tekemässä, kuka on toimeksiantajamme ja mitä tietoa haluamme tutkimuksemme avulla saada. Kerroimme jo kirjeessä, että kysely on tarkoitus tehdä kotona vanhempien kanssa, ei siis kouluaikana. Kirjeessä ehdotimme myös jokaiselle koululle päivää ja aikaa, jolloin tulisimme kertomaan tutkimuksestamme ja jakamaan kyselylomakkeet. Kirjeet lähetettiin sähköpostitse koulujen rehtoreille ja pyysimme heiltä myös kiitosta viestiin sekä ilmoitusta siitä, sopiiko ehdottamamme ajankohta heille. Kirjeen lopussa oli vielä meidän kummankin yhteystiedot, jotta rehtorit voisivat ottaa tarvittaessa yhteyttä mahdollisimman helposti. Jokaiselle koululle lähetettiin samanlainen kirje lukuun ottamatta päivämäärää ja aikaa, jotka tietenkin olivat jokaiselle koululle erilaiset. Saimme sähköpostitse vastaukset lähes jokaisesta koulusta ja muutamaan kouluun soittelimme ja varmistimme, että viesti on mennyt perille. Selvisimme yllättävän vähällä aikataulujen järjestelemisen suhteen ja kaikille kouluille löytyikin sopiva ajankohta meidän vierailullemme.

Toteutimme kyselyn keväällä 2012, huhtikuun 12.–13. päivä. Kiersimme itse jokaisessa koulussa ja luokassa kertomassa opinnäytetyöstämme, sen sisältämästä tutkimuksesta, sekä jakamassa kyselylomakkeet. Ohjeet kyselyyn vastaamiseen olivat kyselylomakkeen mukana, mutta paikan päällä käydessämme saatoimme tarvittaessa vastata lasten kysymyksiin. Lisäksi vanhemmat pystyivät ottamaan meihin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla. Kyselylomake palautettiin luokan opettajalle tiettyyn päivämäärään mennessä huoltajan allekirjoituksella varustettuna. Tällä tavoin varmistimme, että kyselyyn on vastattu kotona yhdessä. Palautusaikaa kyselylomakkeella oli tasan viikko. Kun kyselylomakkeet palautuivat opettajalle, hän toimitti ne Snowpolikselle, josta me saimme ne analysoitavaksemme.

6.2 Aineiston keräämisen mittari

Kyselylomakkeemme on strukturoitu, koska kysymyksissä on valmiit vaihtoehdot. Kyselylomakkeessa on vain yksi avoin kysymys. Käytimme strukturoitua kyselyä siksi, että vastaajia oli paljon, jolloin tällaisen kyselyn teko onärkevin vaihtoehto. Lisäksi kysely on standardoitu, sillä asioita kysyttiin kaikilta vastaajilta samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 193–194.)

Kyselylomakkeen alkuun kirjoitimme saatekirjeen (LIITE 3), lähinnä tutkimukseen osallistuvien lasten vanhempia varten. Kirjeessä kerroimme, ketä olemme ja mitä aiomme tämän tutkimuksen avulla tutkia. Kerroimme myös, että Liikkumisesta kansalaistaito – hanke ja Snowpolis ovat työmme toimeksiantajia. Avoimuus on tutkimuksen teossa tärkeää ja halusimme, että tutkittavien lasten vanhemmat tietävät tarkalleen, mistä on kyse ja että tutkimusta tehdään, jotta saataisiin tietoa nimenomaan sotkamolaisten lasten liikkumisesta. Korostimme kirjeessä, että kyselyyn on tarkoitus vastata yhdessä lapsen kanssa, jotta varmasti saisimme mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tärkeää oli myös kertoa kirjeessä, ettei kenenkään lapsen vastauksia voida tutkimuksestamme jäljittää, ja että kyselylomakkeita käsitellään täysin luottamuksellisesti.

Kirjeen lopussa pyysimme vanhempia täyttämään kyselylomakkeen yhdessä lapsen kanssa ja palauttamaan sen lapsen mukana tämän omalle opettajalleen tiettyyn päivämäärään mennessä, ettei kysely vain unohtuisi ja jäisi palautumatta. Lisäksi kirjeessä oli meidän kummankin yhteystiedot, jotta vanhemmat voivat tarvittaessa ottaa yhteyttä ja kysyä lisätietoja tutkimuksestamme. Koko kirjeen päätarkoituksena oli vakuuttaa vanhemmille tutkimuksemme merkityksellisyyttä ja saada heidät vakuuttumaan siitä, jotta mahdollisimman moni osallistuisi tutkimukseen.

Kyselylomakkeessamme oli yhteensä 20 kysymystä. Alussa olivat yleiset tiedot (kysymykset 1-4), joilla tiedusteltiin vastaajan sukupuolta, ikää, koulua ja luokkaa. Yleisten kysymysten jälkeen selitimme, mitä tarkoitamme liikunnan harrastamisella ja ulkona liikkumisella, jotta vastaajille selviäisi tarkemmin, mihin heidän täytyy vastata. Liikunnan harrastamisella ja ulkona liikkumisella tarkoitimme kyselyssä kaikkea ulkona tapahtuvaa liikuntaa. Esimerkkeinä meillä olivat mäenlasku talvella, lenkkeily, pihapelit, pyöräily/kävely harrastuksiin.

Vapaa-ajan ulkona liikkumista kysyimme kysymyksellä 6: ”Harrastatko vapaa-ajallasi liikuntaa ulkona? Vapaa-aikaan eivät kuulu koulujen liikunta- ja välitunnit eivätkä koulumatkat. Rastita vain yksi vaihtoehto.” Vaihtoehdot olivat ”kyllä” ja ”ei”. Kysymyksellä halusimme selvittää nimenomaan vapaa-ajan liikuntaa ja siksi kirjoitimme kysymykseen, etteivät koulujen liikunta- ja välitunnit tai koulumatkat kuulu kysymyksen piiriin.

Opinnäytetyömme päätutkimusongelma on: ”Kuinka paljon ja millaista liikunta-aktiivisuutta sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset tytöt ja pojat harrastavat vapaa-ajallaan ulkona?” Kyselyssämme liikunnan määrän arvioinnille olivat kyselylomakkeessa apuna kysymykset 16 ja 18: ”Muistele

viittä (5) viimeistä arkipäivää. Kuinka paljon liikutit ulkona vapaa-ajallasi yhteensä näiden päivien aikana?” ja ” Muistele viimeistä viikonloppua (la-su). Kuinka paljon liikutit ulkona vapaa-ajallasi yhteensä näiden päivien aikana?” Molemmissa vaihtoehdot olivat: ”alle tunnin”, ”1-3 tuntia”, ”4-6 tuntia”, ”7-9 tuntia” ja ”yli 10 tuntia”. Näillä kysymyksillä pyrimme helpottamaan oman liikunta-aktiivisuuden määrän arviointia yleisesti arkena ja viikonloppuna. Keskimääräistä liikunta-aktiivisuutta kuvasivat kysymykset 17 ja 19: ”Viikon arkipäivinä liikutit yhteensä ulkona vapaa-ajallani noin:” ja ” Viikonloppuisin (la-su) liikutit yhteensä ulkona vapaa-ajallani noin:” sekä vastausvaihtoehdot, jotka täydensivät lauseet. Vastausvaihtoehdot olivat samat kuin apukysymyksissä. Näistä kysymyksistä saimme tiedon pääongelmamme ensimmäiseen osaan.

Pääongelmamme toiseen osaan, millaista liikunta-aktiivisuutta sotkamolaiset lapset harrastavat, saimme vastauksen lomakkeemme lumettoman ja lumisen ajan kysymysten vastauksista (kysymykset 9 ja 11). Selitimme kyselylomakkeeseen, mitä tarkoitamme käsitteillä lumeton ja luminen, jotta saisimme vastauksista mahdollisimman totuudenmukaisia. Lumettoman ajan määrittelimme lomakkeessa kesäksi, sekä ajaksi keväällä ja syksyllä, kun lunta ei ole. Luminen aika taas tarkoittaa talviaikaa, jolloin maassa on lunta.

Ensimmäinen kysymys (kysymys 9) käsitteli lumetonta aikaa ja kuului: ”Mitä teet ulkona vapaa-ajallasi lumettomana aikana? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.” Vaihtohtoina olivat ”harrastan liikuntaa (esim. mäenlasku talvella, lenkkeily, pihapelit, pyöräily/kävely harrastuksiin), mitä?”, ” oleilen kavereiden/perheen kanssa (ei liikuntaa)” ja ”muu vapaa-ajan tekeminen (muu kuin liikunta), mikä?” ”Harrastan liikuntaa – vaihtoehtoon pystyi kirjoittamaan esimerkkejä liikunnastaan. Myös ”muu vapaa-ajan tekeminen – vaihtoehto sisälsi avoimen kohdan omalle vastaukselle. Lumisesta ajasta oli samanlainen kysymys (kysymys 11). Ensimmäinen vaihtoehto kertoo meille, millaista liikunta-aktiivisuutta sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset harrastavat vapaa-ajallaan ulkona. Tämä antaa vastauksen opinnäytetyömme pääongelman toiseen osaan. Toimeksiantajamme tahtoi myös selvittää, mitä muuta ulkona tehdään liikunta-aktiivisuuden lisäksi. Siksi tiedustelimme oleilua ja muuta vapaa-ajan tekemistä kyselyssämme.

Ensimmäinen alaongelmamme liittyy liikunta-aktiivisuuden määrän mahdollisiin eroihin lumettomana ja lumisena aikana. Tätä ilmiötä tarkastelimme lomakkeen kysymyksillä 10 ja 12: ”Arvioi, kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa ulkona lumettomana aikana vapaa-ajallasi. Rastita vain yksi vaihtoehto.” ja ” Arvioi, kuinka monta tuntia viikossa harrastat

liikuntaa ulkona lumisena aikana vapaa-ajallasi. Rastita vain yksi vaihtoehto.” Vaihtoehdot olivat: ”alle tunnin”, ”1-3 tuntia”, ”4-6 tuntia”, ”7-9 tuntia” ja ”yli 10 tuntia”. Kysymyksillä halusimme selvittää, onko lumettoman ja lumisen ajan välillä eroja liikunta-aktiivisuuden määrässä ulkona.

Toinen alaongelmamme on: ”Miten tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuus eroaa toisistaan?” Tähän haimme vastausta liikunnan määrästä arkisin ja viikonloppuisin (kysymykset 17 ja 19) sekä vastaajan sukupuolesta (kysymys 1). Sukupuolta kysyttiin kyselyn alussa, yleisissä kysymyksissä. Liikunnan määrän saimme arjen ja viikonlopun kysymyksistä.

Kolmas alaongelmamme on: ”Kuinka asuinpaikka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen?” Saatuja tietoja hyödynsimme liikunnan määrän ja asuinpaikan suhteen tarkastelussa. Asuinpaikkaa tiedustelimme kyselylomakkeen alussa kysymyksellä 5: ”Asutko taajamassa?” Avasimme kyselylomakkeeseen, mitkä Sotkamon alueet kyselyssämme olivat taajamaa: Sotkamon keskusta-alue, Vuokatin alue, Leivolan kylän asuinalue ja Rauramonpellon asuinalue. Liikunnan määrän saimme jälleen arjen ja viikonlopun kysymyksistä (kysymykset 17 ja 19).

Neljäs ja viimeinen alaongelmistamme on: Kenen kanssa liikutaan arkisin, viikonloppuisin ja lomalla?”. Ongelmaan haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 13–15: ”Kenen kanssa liikut useimmiten ulkona vapaa-ajallasi arkipäivinä? Rastita vain yksi vaihtoehto.”, ” Kenen kanssa liikut useimmiten ulkona vapaa-ajallasi viikonloppuisin? Rastita vain yksi vaihtoehto.” ja ”Kenen kanssa liikut useimmiten ulkona vapaa-ajallasi lomalla? Rastita vain yksi vaihtoehto.”. Vaihtoehdot olivat: ”kavereiden”, vanhempien/perheen”, ”yksin”, ”jonkun muun, kenen?” ja ”en liiku ulkona”. Selitimme kyselylomakkeessa, että ”arkipäivillä tarkoitamme viikonpäiviä maanantaista perjantaihin, viikonlopulla lauantaita ja sunnuntaita ja lomalla päiviä, jotka ovat koulusta ja työstä vapaita.”

Näillä kysymyksillä saimme selvitettyä päätutkimusongelmaamme sekä alaongelmiamme. Kyselylomakkeessa oli kuitenkin myös kysymyksiä, joita emme suoraan pysty hyödyntämään tutkimusongelmissamme, mutta niistä on apua toimeksiantajallemme ja niistä saimme muuta mielenkiintoista tietoa sotkamolaisten lasten liikunta-aktiivisuudesta ulkona.

Kyselylomakkeessa kysyimme tekijöistä, jotka saavat liikkumaan ulkona tai vähentävät ulkona liikkumista. Tekijöitä, jotka saavat liikkumaan ulkona kysyimme kysymyksellä 7: ”Mitkä tekijät saavat sinut liikkumaan vapaa-ajallasi ulkona? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.”

Vaihtoehdot olivat: ”hyvät liikuntaympäristöt”, ”raitis ilma”, ”luonto”, ”kaveriporukka”, ”liikunnan hyödyt”, ”hauskuus”, joku muu, mikä” ja ”en liiku ulkona”. Ulkona liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä tutkimme taas kysymyksellä 8: ”Mitkä tekijät voivat vaikuttaa siihen, että et liiku ulkona? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.” Vaihtoehtoina olivat: ”huono sää”, ”turvaton liikuntaympäristö”, ”ei sopivaa liikuntapaikkaa”, ”ei tarvittavia liikuntavälineitä”, ”ei tarvittavaa varustusta (vaatteet, kengät)”, ”en pidä ulkovaatteista (esim. toppahousut)”, ”ei ole tekemistä ulkona”, ”kaveritkaan eivät liiku”, ”ei kiinnosta”, ”ei ole aikaa, koska” ja ”jokin muu, mikä”. Nämä kysymykset antoivat meille tietoa miksi ulkona liikutaan ja toisaalta miksi ei liikuta.

Lomakkeen viimeinen kysymys (kysymys 20) kertoo meille ja etenkin toimeksiantajallemme siitä, millaisia toiveita Sotkamon 5-6. luokkalaisilla on liikunta-aktiivisuuden suhteen ulkona. Kysymys oli lomakkeessa muodossa: ”Mitä haluaisit tehdä ulkona vapaa-ajallasi?” Siihen sai vastata omin sanoin, mitä haluaisi harrastaa tai tehdä ulkona.

6.3 Aineiston käsittely

Saatuamme kyselylomakkeet takaisin syötimme vastaukset SPSS-ohjelmaan. Sen avulla teimme tilastollista analyysia. Päättökäsitelmää varten saimme tietoa liikunta-aktiivisuuden määrästä tekemällä Microsoft Office Wordilla taulukon arkena ja viikonloppuna tapahtuvasta liikunta-aktiivisuudesta. Taulukkoon jaoimme liikunnan määrän päivien määrällä. Päättökäsitelmämme toista osaa, millaista liikunta-aktiivisuus on, varten kirjoitimme kaikki saamamme avoimet vastaukset Microsoft Office Excel – taulukko-ohjelmaan ja laskimme vastausten määriä itse manuaalisesti. Lumisen ja lumettoman ajan vaikutus liikunta-aktiivisuuteen selvisi tekemällä vastauksista yhteinen pylvädiagrammi, jossa näkyvät molempien aikojen vastaukset. Poimimme vastausmäärät SPSS-ohjelmasta ja teimme diagrammin Wordilla.

Sukupuolen vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen tarkastelimme ristiintaulukoimalla SPSS:llä sukupuolen ja liikunnan määrää arkena ja viikonloppuna kuvaavat kysymykset. Selvitimme myös asuinpaikan vaikutusta liikunnan määrään arkena ja viikonloppuna ristiintaulukoimalla näitä vastaavat kysymykset keskenään. Lisäksi tutkimme, kenen kanssa liikutaan arkena, viikonloppuna sekä loma-aikana ja tätä ongelmaa koskien teimme diagrammin, jossa näkyivät vastaukset kaikista kolmesta osa-alueesta. Poimimme jälleen tiedot SPSS-ohjelmasta ja teimme diagrammin Wordilla. Liikuntaan vaikuttavista tekijöistä sekä liikuntaa estävistä tekijöistä

teimme kuvaavat diagrammit Wordilla poimien tarvittavat luvut SPSS-ohjelmasta. Avoin kysymys siitä, mitä lapset haluaisivat tehdä, käsiteltiin kirjaamalla kaikki vastaukset Excel-
taulukkoon ja laskemalla manuaalisesti, montako vastausta mikäkin aktiviteetti sai.

7 TULOKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa sotkamolaisten 5-6 -luokkalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudesta ulkona sekä lumisen ja lumettoman vuodenajan, sukupuolen ja asuinpaikan vaikutuksesta tuloksiin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona sekä vertailla lumettoman ja lumisen vuodenajan, sukupuolen ja asuinpaikan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Päättökysymysongelmamme on, kuinka paljon ja millaista liikunta-aktiivisuutta sotkamolaiset 5-6. luokkalaisten tytöt ja pojat harrastavat vapaa-ajallaan ulkona. Alatutkimusongelmia ovat: Miten lumettoman ja lumisen vuodenajan tulokset eroavat toisistaan? Miten tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuus eroaa toisistaan? Kuinka asuinpaikka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen? Kenen kanssa liikutaan arkisin, viikonloppuisin ja lomalla?

Tutkimukseen osallistui 154 sotkamolaista 5-6. luokkalaista, joista tyttöjä oli 88 henkilöä ja poikia 65 henkilöä. Yksi vastanneista ei ollut vastannut kysymykseen sukupuolesta. Taajamassa asuvia kyselyyn vastanneita oli 77 ja taajaman ulkopuolella asuvia 75. Kaksi oli jättänyt vastaamatta kysymykseen asuinpaikasta. Taajamaksi määrittelimme tässä kyselyssä Sotkamon keskusta-aleen, Vuokatin alueen, Leivolan kylän asuinalueen sekä Rauramonpellon asuinalueen.

7.1 Liikunnan määrä arkena ja viikonloppuna

Kaikista vastaajista 147 henkilöä ilmoitti harrastavansa vapaa-ajallaan ulkona liikuntaa. Seitsemän henkilöä ilmoitti, ettei liiku ulkona ollenkaan. Toisin sanoen 95,5 % harrastaa liikuntaa ja 4,5 % ei harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan ulkona. Liikunnan määrää tarkastelimme arjen ja viikonloppun ajalta. Käytimme myös apukysymyksiä, jotta ajan arviointi olisi vastaajille helpompaa. Apukysymykset käsittelivät edellistä viikkoa ja viikonloppua, joiden muisteluun toivoimme auttavan normaalin viikon tai viikonloppun liikunnan määrän arvioinnissa.

Varsinaisilla liikunnan määrää kysyvillä kysymyksillä halusimme selvittää, kuinka paljon arkipäivisin ja viikonloppuisin sotkamolaiset 5-6. luokkalaisten liikkuvat vapaa-ajallaan ulkona ja onko ajankohtien välillä eroja. Arkipäivien ja viikonloppun tulokset näkyvät taulukossa 1.

Taulukko 1. Liikunnan määrä arkena ja viikonloppuna

Liikunta-aktiivisuuden määrä tunteina	Arki 5 päivää (ma-pe) N=145	Viikonloppu 2 päivää (la-su) N=144
alle 1	4,8 % (max. 19 min/pv)	6,9 % (max. 29 min/pv)
1-3	32,4 % (20–36 min/pv)	31,9 % (30 min-1h 30 min/pv)
4-6	41,4 % (48 min-1 h 12min/pv)	38,9 % (2-3 tuntia/pv)
7-9	13,1 % (1 h 24 min-1 h 48 min/pv)	13,9 % (3 h 30 min-4 h 30 min/pv)
yli 10	8,3 % (min. 2h/pv)	8,3 % (min. 5h/pv)
Yhteensä %	100 %	100 %

Vaikka kyselylomakkeen kysymyksessä pyydettiin valitsemaan vain yksi vaihtoehto, osa vastaajista oli vastannut useampaan kohtaan. 145 vastaajaa oli kuitenkin rastittanut vain yhden vaihtoehdon. Suurin osa 145 vastaajasta eli 41 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa ulkona vapaa-ajallaan arkisin 4-6 tuntia viikossa. Seuraavaksi suurimman määrän vastauksia sai 1-3 tuntia viikossa. Tämän oli valinnut 32 % kaikista vastaajista. 7-9 tuntia ulkona liikuntaa vapaa-ajallaan harrastavia oli 13 % ja yli kymmeneen tuntiin ylsi noin 8 %. Alle tunnin ilmoitti liikkuvansa vain vajaat 5 %.

Viikonloppua koskevassa kysymyksessä oikein vastanneita oli 144. Edelleen suurin osa eli noin 40 % vastaajista ilmoitti liikkuvansa vapaa-ajallaan ulkona 4-6 tuntia, vaikka arki vaihtui viikonloppuun ja päivien määrä väheni viidestä kahteen. 1-3 tuntia liikkui vastanneista 32 %. 7-9 tuntia liikkui vastanneista 14 % ja yli kymmeneen tuntiin ylsi jälleen noin 8 %. Alle tunnin liikkui viikonloppuisin ulkona noin 7 %:a. Selkeästi yli puolet liikkuu sekä arkena että

viikonloppuna 1-6 tuntia. 7-9 tuntia liikkuvien määrä on vielä melko suuri, mutta yli kymmenen tunnin ja alle tunnin liikkujia on hyvin vähän molempina aikoina.

Arjen liikunnan määrää käsitellessä vastausvaihtoehdot jaetaan viidelle arkipäivälle. Jos vastaaja liikkuu alle 1 tunnin, on se viikon arkipäiville jaettuna keskimäärin korkeintaan 19 minuuttia päivässä. 1-3 tunnin vaihtoehdossa yhdelle päivälle tulee liikuntaa 20–36 minuuttia. Eniten vastauksia saanut vaihtoehto, 4–6 tuntia, tarkoittaa arkipäiville jaettuna liikuntaa keskimäärin 48 min- 1 h 12 min. 7-9 tuntia tarkoittaa arkipäiville jaettuna, että liikuntaa tulee 1 h 24 min-1 h 48 min. Yli 10 tuntia liikuntaa arkipäivinä tarkoittaa vähintään 2 tuntia liikuntaa jokaisena arkipäivänä. Viikonloppuna liikunnan määrä jaetaan vain kahdelle päivälle. Näin ollen alle 1 tunti tarkoittaa korkeintaan 29 minuuttia päivässä. 1-3 tuntia voi olla 30 min-1 h 30 min. Eniten vastattu vaihtoehto 4-6 tuntia tarkoittaa 2-3 tuntia liikuntaa päivässä. 7-9 tuntia on 3 h 30 min-4 h 30 min ja yli 10 tuntia jopa yli 5 tuntia liikuntaa päivässä.

7.2 Harrastetuimmat liikuntamuodot

Suosituimmiksi liikuntamuodoiksi sotkamolaisten 5-6- luokkalaisten keskuudessa nousivat pyöräily, laskettelu, mäenlasku ja uinti, hiihto, lenkkeily, piha- ja ulkopelit sekä kävely, luistelu ja trampoliinilla hyppiminen. Pyöräily sai 87, laskettelu 59, mäenlasku ja uinti molemmat 56, ja hiihto 51 vastausta. Lenkkeily puolestaan keräsi 42, piha- ja ulkopelit sekä kävely 34, luistelu 23 ja trampoliinilla hyppiminen 21 vastausta. Myös ratsastus, erilaiset lumileikit, pesäpallo ja koiran kanssa lenkkeily keräsivät melko paljon vastauksia. Ratsastus ja pesäpallo saivat kummatkin 14 vastusta, lumileikit 13 ja koiran kanssa lenkkeily 11. Perinteiset lajit, jalkapallo ja jääkiekko, saivat vajaat kymmenen vastausta, suunnilleen samoihin tuloksiin pääsivät suunnistus ja rullalautailu.

Luonnossa liikkumista, retkeilyä tai vaellusta kertoi harrastavansa kuusi vastaajista. Myös näihin liittyvät metsästys, kalastus, pilkkiminen, marjastus, sienestys, moottorikelkkailu, veneily ja lintujen tarkkailu keräsivät joitakin vastauksia. Huomattavaa on myös se, että monet olivat vastanneet tekevänsä kotitöitä, kuten puun kantoa, lumitöitä, piha- ja puutarhatöitä sekä nurmikon leikkuuta. Joitakin vastauksia oli kerännyt myös TV:n katselu, lautapeliä pelaaminen, erilaisilla pelikoneilla pelaaminen sekä musiikin soittaminen.

7.3 Sukupuolen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen

Kyselylomakkeessamme kysyimme vastaajan sukupuolta ja kuten jo edellä mainitsimme, vastaajista 88 oli tyttöjä ja 65 poikia. Tutkimme sukupuolen vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen ristiintaulukoimalla sukupuolen kysymysten ”Kuinka paljon liikut ulkona vapaa-ajallasi viikon arkipäivinä yhteensä?” sekä ”Kuinka paljon liikut ulkona vapaa-ajallasi viikonloppuisin?” kanssa. Näin saimme selville, kuinka sukupuoli vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen määrään arkisin sekä viikonloppuisin, ja miten arjen ja viikonlopun liikunta-aktiivisuusmäärät eroavat sukupuolten välillä.

Kaikki vastanneet (234) eivät olleet vastanneet jompaankumpaan ristiintaulukoiduista kysymyksistä, joten tässä esitettävät prosenttiluvut kertovatkin esimerkiksi, kuinka suuri osa kaikista kysymykseen vastanneista pojista on vastannut tiettyyn vaihtoehtoon. Prosenttiluku ei kerro osuutta kaikista kyselyyn vastanneista henkilöistä. Olemme siis ottaneet vastanneiden määrän huomioon tuloksia analysoitaessa. Tarkasteltaessa arkipäivien liikunta-aktiivisuutta suurin osa tytöistä (41,7 %) liikkuu 4-6 tuntia ulkona vapaa-ajallaan. Samalla tavoin myös suurin osa pojista (41,7 %) liikkuu ulkona vapaa-ajallaan 4-6 tuntia. Suurimmat erot poikien ja tyttöjen välillä näkyvät alle tunnin liikkuvissa sekä yli 10 tuntia liikkuvissa. Pojista 16,7 % liikkuu arkipäivisin ulkona yli 10 tuntia, kun taas tytöistä vain 2,4 % oli vastannut kyseiseen vaihtoehtoon. Alle tunnin liikkuvia tyttöjä on 7,1 % ja poikia vain 1,7 %. Tytöistä myös suurempi osa (35,7 %) liikkuu 1-3 tuntia. Vastaavasti pojilla 1-3 tuntia liikkuvia on vastanneista 26,7 %. Arkipäivien osalta ulkona tapahtuvan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrät ovat siis pojilla suurempia kuin tytöillä. Sukupuolen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen arkipäivinä näkyy taulukossa 2.

Taulukko 2. Sukupuolen vaikutus liikunta-aktiivisuuden määrään arkipäivinä

Sukupuoli		Kuinka paljon liikut viikon arkipäivinä yhteensä?					Yhteensä
		alle tunnin	1-3 tuntia	4-6 tuntia	7-9 tuntia	yli 10 tuntia	
Tyttö	Määrä	6	30	35	11	2	84
	Prosenttia	7,1%	35,7%	41,7%	13,1%	2,4%	100,0%
Poika	Määrä	1	16	25	8	10	60
	Prosenttia	1,7%	26,7%	41,7%	13,3%	16,7%	100,0%
Yhteensä	Määrä	7	46	60	19	12	144
	Prosenttia	4,9%	31,9%	41,7%	13,2%	8,3%	100,0%

Viikonloppuna ulkona tapahtuvaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa tulee huomioida samat asiat kuin arkipäivienkin osalta. Tyttöjä on vastanneista enemmän ja kaikki vastanneet eivät välttämättä vastanneet jompaan kumpaan ristiintaulukoiduista kysymyksistä. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa ulkona viikonloppuisin näkyy samanlainen suuntaus kuin arkipäivisinkin. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Suurin osa tytöistä (42 %) liikkuu viikonloppuisin ulkona 4-6 tuntia. Pojilla suurimman osan liikunta jakautuu tasaisesti 1-3 tunnin (32,3 %) sekä 4-6 tunnin (33,9 %) tasolle. Yli 10 tuntia liikkuvien poikien määrä vähenee 12,9 prosenttiin ja alle tunnin liikkuvien (3,2 %) sekä 1-3 tuntia liikkuvien (32,3 %) määrä kasvaa arkipäiviin nähden. Suurin ero näkyykin nimenomaan 1-3 tuntia liikkuvien poikien määrän kasvussa.

Tytöillä tapahtuu muutosta hieman kumpaankin suuntaan. Yli 10 tuntia liikkuvien tyttöjen määrä (4,9 %) kasvaa arkipäiviin nähden, mutta samoin myös alle tunnin liikkuvien määrä (9,9 %) lisääntyy. Pojilla liikunta-aktiivisuuden määrä näyttäisi siis viikonloppuisin hieman kaventuvan tyttöihin nähden, kun taas tytöistä osa harrastaa enemmän liikuntaa viikonloppuisin ja osalla liikunta-aktiivisuuden määrä vähenee. Viikonloppua ja arkea vertailtaessa tulee tietenkin ottaa huomioon myös se, että arkeen kuuluu viisi päivää ja viikonloppuun kaksi päivää, joka

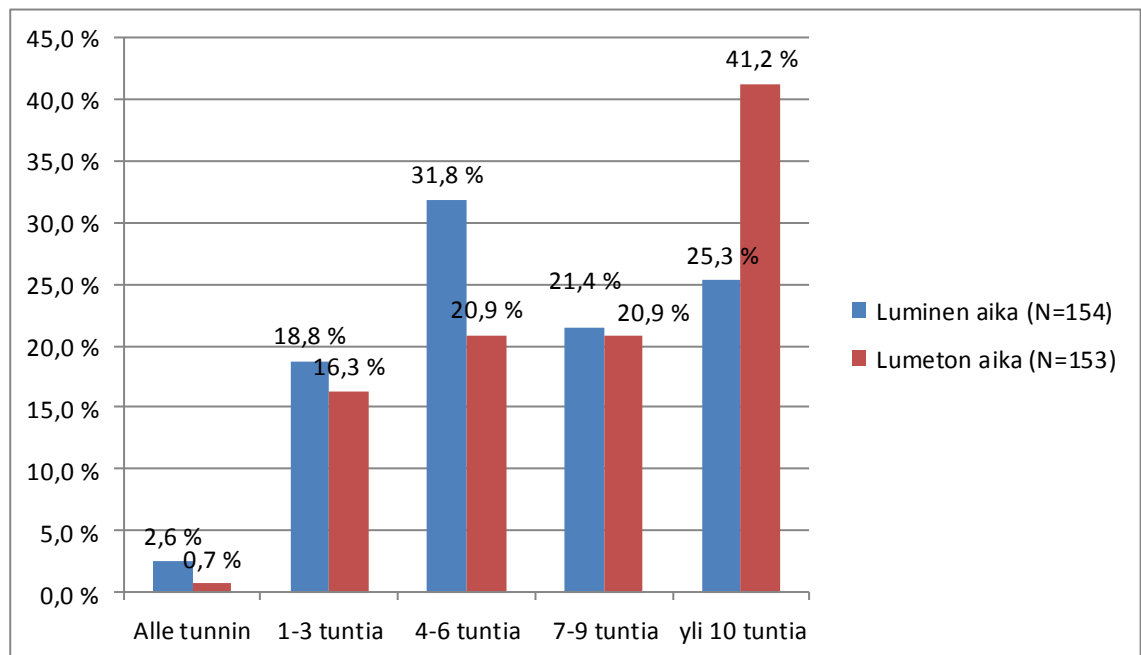
osaltaa vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden määriin. Sukupuolen vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen viikonloppuisin näkyvät taulukossa 3.

Taulukko 3. Sukupuolen vaikutus liikunta-aktiivisuuden määrään viikonloppuna

Sukupuoli	Kuinka paljon liikut yleensä viikonloppuisin ulkona vapaa-ajallasi?					Yhteensä	
	alle tunnin	1-3 tuntia	4-6 tuntia	7-9 tuntia	yli 10 tuntia		
Tyttö	Määrä	8	26	34	9	4	81
	Prosenttia	9,9%	32,1%	42,0%	11,1%	4,9%	100,0%
Poika	Määrä	2	20	21	11	8	62
	Prosenttia	3,2%	32,3%	33,9%	17,7%	12,9%	100,0%
Yhteensä	Määrä	10	46	55	20	12	143
	Prosenttia	7,0%	32,2%	38,5%	14,0%	8,4%	100,0%

7.4 Lumisen ja lumettoman vuodenajan vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen

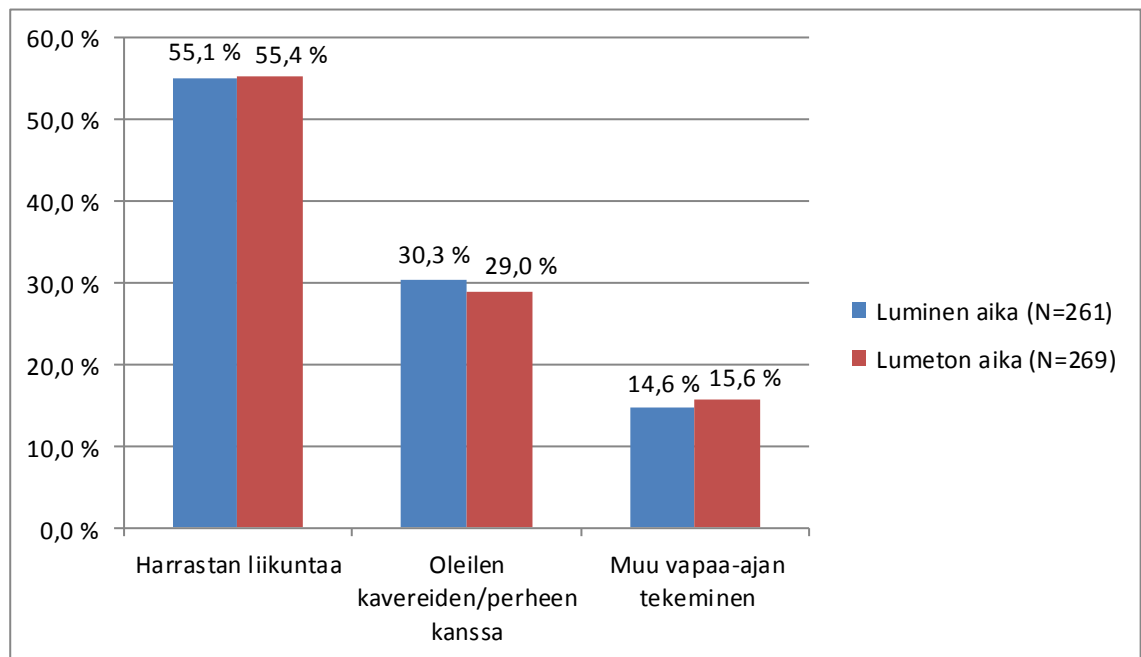
Selvitimme lumisen ja lumettoman vuodenajan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen kysymällä tutkimukseen osallistuvilta, kuinka paljon he liikkuvat vapaa-ajallaan ulkona lumisena ja lumettomana aikana. Lisäksi kysyimme, mitä he tekevät vapaa-ajallaan ulkona kyseisinä aikoina. Lumisen ja lumettoman vuodenajan vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen näkyvät kuviossa 1.



Kuvio 1. Vuodenajan vaikutus liikunta-aktiivisuuden määrään

Tuloksista selviää, että liikunta-aktiivisuuden määrä on suurempi lumettomana kuin lumisena aikana. Vastanneista suurin osa liikkuu lumettomana aikana yli 10 tuntia viikossa vapaa-ajallaan ulkona. Vastaavasti lumisena aikana vastaajista suurimman osan liikunta-aktiivisuus tippuu 4-6 tuntiin viikossa. Suurimmat erot ovatkin näiden kahden aikamääritelmän kohdalla. Lisäksi alle tunnin liikkuvia on lumisena aikana kolme henkilöä enemmän. Aikamääritelmistä 1-3 tuntia liikkuvissa sekä 7-9 tuntia liikkuvissa ei ole huomattavissa suurta eroa lumisena ja lumettomana aikana.

Kysyttäessä, mitä ulkona vapaa-ajalla tehdään lumisena ja lumettomana aikana, eivät tulokset juuri eroa toisistaan. Vastaja sai vastata halutessaan useampaan vaihtoehtoon, jotka olivat: harrastan liikuntaa, oleilen perheen/kavereiden kanssa sekä muu vapaa-ajan tekeminen. Kaikista vastanneista 55 % kertoo harrastavansa vapaa-ajallaan ulkona liikuntaa lumettomana aikana. Lumisena aikana tilanne on sama. Kavereiden ja perheen kanssa kertoo oleilevansa vastanneista lumettomana aikana 30 % ja lumisena aikana 29 %. Muuta vapaa-ajan tekemistä harrastaa lumettomana aikana 14,6 % ja lumisena aikana 15,6 %. Ulkona tekemisessä ei siis tältä osin ole juurikaan eroa lumisen ja lumettoman ajan välillä. Lumisena ja lumettomana aikana ulkona tapahtuvat vapaa-ajan tekemiset näkyvät kuviossa 2.



Kuvio 2. Ulkona tapahtuvat aktiviteetit lumisena ja lumettomana aikana

Lumisen ja lumettoman ajan liikuntaharrastuksiin ja muihin vapaa-ajan tekemisiin vastaajat kirjoittivat erilaisia vastauksia. (LIITE 4) Erityisesti liikuntaharrastusten lisäksi esille nousivat koiran lenkkeilyttäminen tai muu eläintenhoito, erilaiset lumileikit ja piha- ja kotityöt. Myös pelien pelaaminen ja yleisesti luonnossa oleminen saivat kannatusta. Muu vapaa-ajan tekeminen keräsi vastauksia, kuten TV:n katselu, lukeminen, piirtäminen tai rumpujen soitto. Yleisesti ottaen tulokset jakautuivat niin, että lumisena aikana harrastettiin enemmän talvilajeja ja lumettomana aikana kesälajeja. Kumpanakin aikana harrastettiin kuitenkin esimerkiksi lenkkeilyä ja pihapelejä.

7.5 Asuinpaikan vaikutus liikunta-aktiivisuuteen

Tarkastelimme asuinpaikan ja liikunnan määrän yhteyttä ristiintaulukoimalla asuinpaikan vastauksen ja tulokset liikunnan määrästä sekä arkena että viikonloppuna. Näiden avulla halusimme selvittää, onko asuinpaikalla tuntuvaa merkitystä liikunnan määrään. Koska kaikki eivät vastanneet liikunnan määrää koskeviin kysymyksiin, vaan taajaman ulkopuolella asuvia oli vastaajista enemmän, tarkastelemme tuloksia prosentiosuuksista. Asuinpaikan ja arkipäivien liikunta-aktiivisuuden määrää koskevat tulokset näkyvät taulukossa 4.

Taulukko 4. Asuinpaikan vaikutus liikunta-aktiivisuuden määrään arkipäivinä

Asutko taajamassa?	Kuinka paljon liikut viikon arkipäivinä yhteensä?					Yhteensä	
	alle tunnin	1-3 tuntia	4-6 tuntia	7-9 tuntia	yli 10 tuntia		
kyllä	Määrä	4	20	34	8	6	72
	% Asutko taajamassa?	5,6%	27,8%	47,2%	11,1%	8,3%	100,0%
ei	Määrä	3	26	25	11	6	71
	% Asutko taajamassa?	4,2%	36,6%	35,2%	15,5%	8,5%	100,0%
Yhteensä	Määrä	7	46	59	19	12	143
	Prosenttia	4,9%	32,2%	41,3%	13,3%	8,4%	100,0%

Taajamassa asuvista suurin osa, jopa 47 %, liikkuu arkisin vapaa-ajallaan ulkona 4-6 tuntia. Taajaman ulkopuolella asuvista lapsista suurin osa, noin 37 %, liikkuu 1-3 tuntia. Arkea tarkastellessa taajamassa asuvista lapsista 66,6 % käytti ulkona liikkumiseen 4-6 tuntia tai enemmän. 33,4 % liikkui 1-3 tuntia tai alle tämän määrän. Taajaman ulkopuolella asuvista 4-6 tuntia tai enemmän liikkui vastanneista yhteensä 59,2 % ja 1-3 tuntia tai alle tämän 40,8 %. Kun tarkastellaan aikoja, on alle tunnin arkipäivinä liikkuvia taajamassa enemmän kuin taajaman ulkopuolella. Samoin tilanne on myös 4-6 tuntia liikkuvien kohdalla. 1-3, 7-9 ja yli 10 tuntia liikkuvia on enemmän taajaman ulkopuolella kuin taajamassa. Paljon liikkuvia (yli 7 tuntia) on siis taajaman ulkopuolella enemmän kuin taajamassa.

Asuinpaikan ja viikonlopun liikunta-aktiivisuuden määrää koskevat tulokset näkyvät taulukossa 4. Taajamassa asuvista suurin osa, 41 %, ilmoitti liikkuvansa viikonloppuisin ulkona 1-3 tuntia. Vastaavasti taajaman ulkopuolella asuvista suurin osa, 43 %, liikkui 4-6 tuntia viikonloppuna ulkona. Taajaman lapsista yli puolet, 51,5 % liikkuu 4-6 tuntia tai enemmän ja 48,5 % alle tämän määrän. Taajaman ulkopuolella vastaavasti 70,2 % liikkuu 4-6 tuntia tai enemmän. Tällöin vain 29,8 % liikkuu 1-3 tuntia tai vähemmän.

Taulukko 5. Asuinpaikan vaikutus liikunta-aktiivisuuden määrään viikonloppuna

Asutko taajamassa?		Kuinka paljon liikut yleensä viikonloppuisin ulkona vapaa-ajallasi?					Yhteensä
		alle tunnin	1-3 tuntia	4-6 tuntia	7-9 tuntia	yli 10 tuntia	
kyllä	Määrä	5	28	23	8	4	68
	Prosenttia	7,4%	41,2%	33,8%	11,8%	5,9%	100,0%
ei	Määrä	4	18	32	12	8	74
	Prosenttia	5,4%	24,3%	43,2%	16,2%	10,8%	100,0%
Yhteensä	Määrä	9	46	55	20	12	142
	Prosenttia	6,3%	32,4%	38,7%	14,1%	8,5%	100,0%

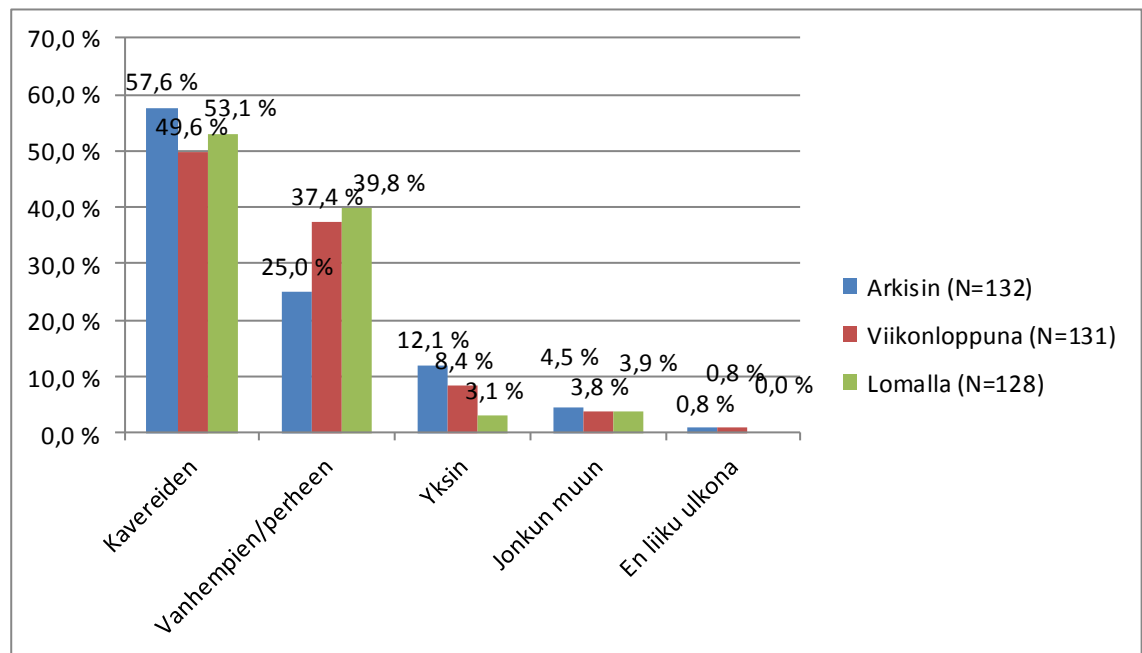
Tarkasteltaessa taajamassa asuvien tuloksia suurin osa liikkuu ulkona 4-6 tuntia arkena. Viikonloppuna taajamassa asuvista vastaajista suurin osa siirtyy kuitenkin 1-3 tuntiin liikunta-aktiivisuutta. Alle tunnin liikkuvien määrä kasvaa arjen 5,6 prosentista viikonloppuna 7,4 prosenttiin. Vastaavasti yli kymmenen tuntia liikkuvien määrä tippuu 8,3 prosentista 5,9 prosenttiin.

Taajaman ulkopuolella asuvien kohdalla arkea tarkastellessa suurin osa liikkuu 1-3 tuntia. Viikonloppuna heistä suurin osa kuitenkin ilmoitti liikkuvansa 4-6 tuntia. Myös taajaman ulkopuolella alle tunnin liikkuvien määrä kasvaa viikonloppuna, mutta samalla kasvaa myös yli kymmenen tuntia liikkuvien määrä. Erot eivät ole kuitenkaan suuria. Tulokset osoittavat siis, että kun tarkastellaan sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona viikonloppuisin, taajaman ulkopuolella asuvat lapset liikkuvat taajamassa asuvia enemmän

7.6 Kenen kanssa liikutaan?

Halusimme selvittää, kenen kanssa sotkamolaiset 5-6. luokkalaisten liikkuvat useimmiten vapaa-aikanaan ulkona arkipäisin, viikonloppuisin ja loma-aikoina. Kuviosta 3 löytyy vastaukset tähän

alatutkimusongelmaan. Tarkoituksena oli tutkia, löytyykö arjen, viikonlopun ja loma-ajan välillä eroja sen suhteen, kenen kanssa liikutaan. Tuloksista selviää, että etenkin kavereiden sekä perheen ja vanhempien osuus on suuri, oli kyseessä sitten arki, viikonloppu tai loma-aika.



Kuvio 3. Kenen kanssa liikutaan useimmiten vapaa-ajalla ulkona?

Ensin kyselyssä kysyimme tilannetta arkipäivisin. Osa vastauksista piti jättää huomiotta, sillä vaikka kysymyksessä pyydetään valitsemaan vain yksi vaihtoehto, jotkut vastaajista olivat valinneet useamman, joten emme tienneet, mikä niistä piti paikkaansa. Otimme mukaan 154 vastauksen joukosta 132 vastausta, joka on kuitenkin yli puolet määrästä (234), jolle kyselylomake alun perin jaettiin.

Arkipäivisin vastausten mukaan sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset liikkuvat eniten kavereiden kanssa vapaa-ajallaan ulkona. Sadastakolmestakymmenestä kahdesta vastaajasta 58 % liikkuu useimmiten kavereiden kanssa arkipäivisin. Seuraavaksi suurin on vanhempien ja perheen osuus, mutta se on huomattavasti vähäisempi, 25 %. Yksin liikkuu 12 % kyselyyn osallistuneista ja jonkun muun kanssa 4,5 %. Tähän kysymykseen vastanneista 0,8 % ilmoitti, ettei liiku ulkona.

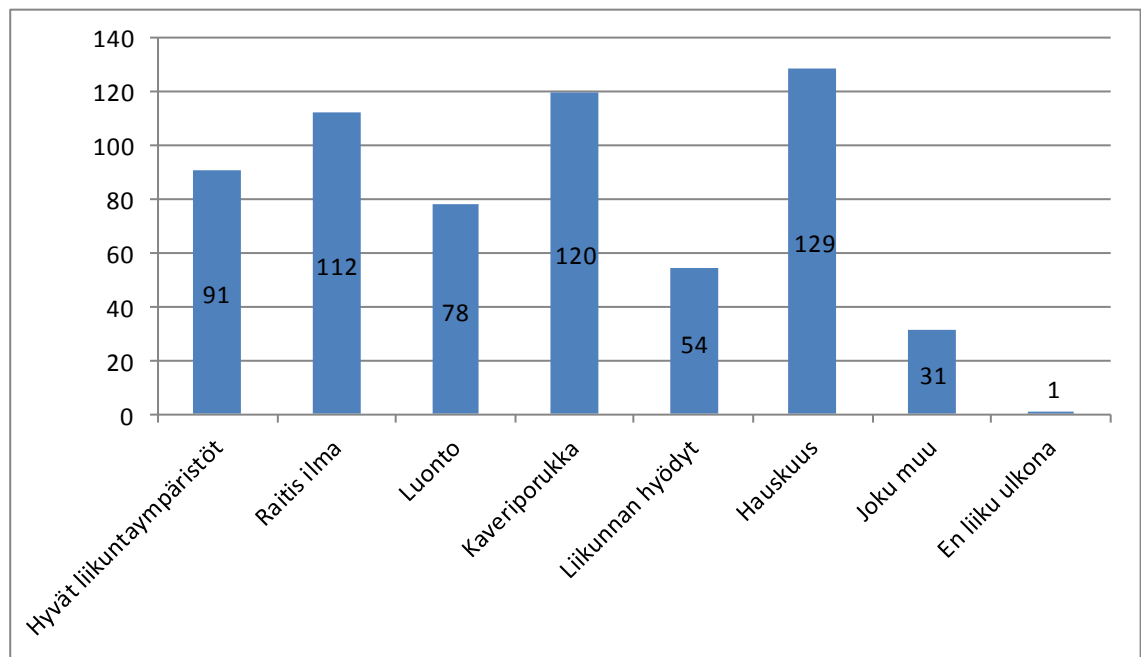
Seuraavaksi kartoitimme viikonlopun kanssaliikkujia. Jälleen osa vastaajista oli valinnut useamman vaihtoehdon, joten emme voineet huomioida heidän vastauksiaan. Hyväksyttäviä vastauksia saimme kuitenkin 131 kappaletta, joka on yli puolet jaettujen kyselylomakkeiden

määrästä. Viikonloppuisin kavereiden osuus oli edelleen suurin tarkasteltaessa, kenen kanssa liikutaan useimmiten vapaa-ajalla ulkona. Kavereiden kanssa ilmoitti liikkuvansa noin puolet 131 vastanneesta. Kavereiden osuus pieneni hieman arjen liikkumiseen verrattuna, jolloin se oli reilusti yli puolet kaikista. Vanhempien ja perheen osuus sen sijaan nousi. 37 % vastaajista ilmoitti liikkuvansa useimmiten vanhempien tai perheen kanssa vapaa-ajallaan ulkona viikonloppuisin. Yksin liikkui 8 % vastaajista, joka on hieman vähemmän kuin arkena. Jonkun muun kanssa ilmoitti liikkuvansa 4 %, mikä ei eroa suuresti arjesta. Edelleen 0,8 % kaikista vastaajista vastasi, ettei liiku ulkona.

Loma-aikaa kysyttäessä yhteensä 128 kyselylomakkeessa oli kysymykseen vastattu kysymyksen asettelun vaatimalla tavalla. Kaverit olivat loma-aikoinakin sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten tärkeimmät kanssaliikkujat. 53 % vastaajista kertoi liikkuvansa kavereiden kanssa useimmiten loma-aikana. Vanhemmat ja perhe olivat edelleen toisena ja ne olivat kasvattaneet jälleen hieman osuuttaan, kun 40 % oli valinnut vanhemmat ja perheen kanssaliikkujikseen. Yksin liikkui vain noin 3 % vastanneista ja jonkun muun kanssa liikkui reilut 4 %. Kukaan ei ollut vastannut kysymykseen liikkuvansa yksin.

Muita ulkona liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä

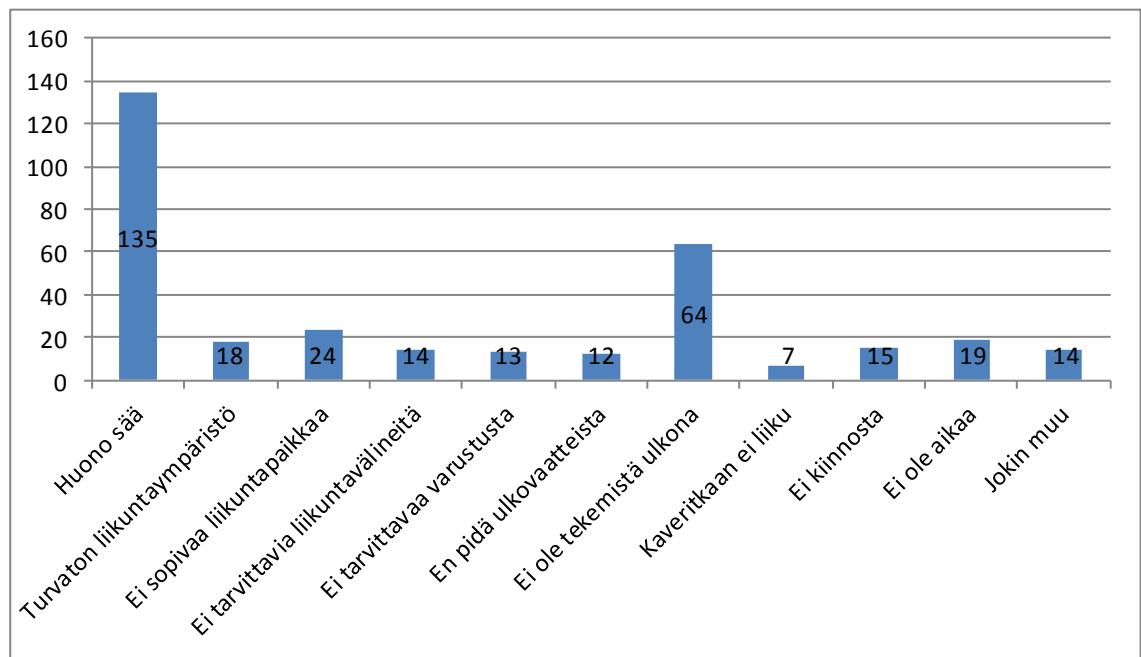
Halusimme myös selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat eniten sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten liikkumiseen nimenomaan ulkona; mitkä tekijät saavat liikkumaan ulkona ja minkä tekijöiden takia liikunta ulkona voi vähentyä. Kuviosta 4 selviää eri tekijöiden jakautuminen.



Kuvio 4. Ulkona liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä (N=616)

Suurimmaksi ulkona liikkumiseen vaikuttavaksi tekijäksi vastauksista nousi hauskuus melkein 130 vastauksella. Kaveriporukka ja raitis ilma olivat toinen ja kolmas hyvin pienin eroin. Hyvät liikuntaympäristöt ja luonto olivat myös melko tasoissa. Liikunnan hyödyt oli saanut valmiista vastausvaihtoehdoista vähiten kannatusta. Viimeisenä tulivat vastaukset ”joku muu” ja ”en liiku ulkona”. ”Joku muu” – kohdan vastauksista (LIITE 5) yleisimmät olivat koiran lenkkeilyttäminen ja harrastukset. Myös vanhemmat ja perhe keräsivät muutamia vastauksia.

Ulkona liikkumiseen vaikuttavista negatiivisista tekijöistä kaikista tärkeimmäksi nousi ylivoimaisesti huono sää. Toisena oli vaihtoehto ”ei ole tekemistä ulkona”, mutta se oli saanut vastauksia paljon vähemmän kuin huono sää. Kolmatta sijaa pitää itsellään vaihtoehto ”ei sopivaa liikuntapaikkaa”. Turvaton liikuntaympäristö ja ”ei ole aikaa” ovat aika tasoissa. Seuraavana tulee vaihtoehto ”ei kiinnostaa”. Aika tasoissa ovat ”ei tarvittavia liikuntavälineitä”, ”ei tarvittavaa varustusta” ja ”jokin muu”. Viimeisenä tulevat ”en pidä ulkovaatteista” ja ”kaveritkaan ei liiku”. Negatiivisesti ulkona liikkumiseen vaikuttavat tekijät selviävät kuviosta 5.



Kuvio 5. Ulkona liikkumiseen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä (N=335)

Ei ole aikaa, koska – kohtaan vastattiin yleisesti ajanpuutteen syyksi etenkin koulu ja harrastukset. Jokin muu – kohdassa syinä olivat etenkin sairaus ja kokeisiin lukeminen. Kaikki näiden kohtien vastaukset löytyvät liitteestä 5.

Mitä sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset haluaisivat tehdä ulkona vapaa-ajallaan?

Selvitimme tutkimuksessamme myös, mitä sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset haluaisivat tehdä ulkona vapaa-ajallaan. Tämä tieto ei vastaa mihinkään asetetuista tutkimusongelmista, mutta tieto on erittäin tärkeää toimeksiantajallemme. Saamalla suuntaa siihen, mitä ikäryhmän lapset haluaisivat tehdä, voi toimeksiantajamme hyödyntää tietoa esimerkiksi pyrkimällä tuomaan harrastusmahdollisuuksia lasten lähiympäristöön tai kehittämällä projekteja uusiin lajikoiteluihin.

Toivotuimmiksi harrastuksiksi 154 vastaajan joukosta nousivat laskettelu (44kpl), uinti (39kpl), pyöräily (37kpl), kavereiden kanssa oleilu (35kpl) ja pihapeliä peläminen (28kpl). Seuraavaksi toivotuimpia lajeja olivat lenkkeily (14kpl), trampoliinilla hyppely (12kpl), pesäpallo (11kpl), ratsastus (11kpl), koiran kanssa ulkoilu (9kpl) ja jalkapallo (8kpl). Seuraavat aktiviteetit saivat yhdestä kuuteen mainintaa kaikista vastanneista: mäenlasku, liikunnan harrastaminen, metsästys,

kalastus, kävely, leikkiminen, luistelu, retkeily, rullaluistelu, jääkiekko, ”kaikkea”, sähly, keppihevosilla ratsastus, luonnossa liikkuminen, lumilautailu, pilkkiminen, serkkujen kanssa oleilu, suunnistus, ”kivoja juttuja”, oleskelu, pitää hauskaa, juosta, olla perheen kanssa, veneily, pallopelien pelaaminen, lumihangessa ryöhääminen, airsoft, majojen rakentaminen, ”samaa mitä ennenkin”, leikkiä lumessa, skeitata, läträtä rapakossa, sienestää, pelata krokettia, opetella telemarkia, leikkiä latumakkaraa, syödä jätskiä., lennättää leijaa, kieriä mäkeä alas, hypellä esteitä, olla pallohippaa, BMX-pyöräily, rakentaminen, luonnon tarkkailu, keihäänheitto, ajaa autolla, lumisota, käydä harrastuksissa, hörmytä, ulkoilla, lumikenkäillä, mennä sisälle, sulkapallo, amerikkalainen jalkapallo, lentopallo, koripallo, crossi, keilkkailu, tanssiminen, käydä tallilla, laskea minisuksilla, tennis, mökkeillä, ”toiminnallista, jännittävää, hauskaa”.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sotkamolaisista 5-6. luokkalaista 95,5 % harrastaa liikuntaa ja 4,5 % ei harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan ulkona. Suurin osa sotkamolaisista 5-6. luokkalaisista harrastaa liikuntaa ulkona vapaa-ajallaan arkisin 4-6 tuntia viikossa. Viikonloppuna suurin osa liikkuu edelleen 4-6 tuntia, vaikka päivien määrä vähenee viidestä kahteen. Sotkamolaiset lapset liikkuvat siis viikonloppuna arkea enemmän. Ulkona vapaa-ajalla sotkamolaiset lapset harrastavat eniten esimerkiksi pyöräilyä, laskettelua, mäenlaskua ja uintia, hiihtoa, lenkkeilyä sekä pelaavat piha- ja ulkopelejä.

Sukupuolen vaikutusta tarkasteltaessa arkena suurin osa tytöistä ja pojista liikkuu 4-6 tuntia ulkona vapaa-ajallaan. Suurimmat erot poikien ja tyttöjen välillä näkyvät alle tunnin liikkuvissa sekä yli 10 tuntia liikkuvissa. Arkipäivien osalta ulkona tapahtuvan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrät ovat pojilla suurempia kuin tytöillä. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa ulkona viikonloppuisin näkyy samanlainen suuntaus kuin arkipäivisin. Pojilla liikunnan määrä viikonloppuna hieman vähenee tyttöihin nähden, mutta silti pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt, joilla muutosta tapahtuu jonkin verran kumpaankin suuntaan. Sukupuolella siis näyttäisi olevan jonkin verran vaikutusta ulkona tapahtuvan liikunta-aktiivisuuden määrään.

Tarkasteltaessa lumetonta ja lumista vuodenaikaa tutkimuksemme tulokset osoittavat, että ulkona tapahtuva liikunta-aktiivisuus on lumettomana aikana runsaampaa kuin lumisena aikana. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista liikkuu lumettomana aikana yli 10 tuntia viikossa. Vastaavasti lumettomana aikana suurin osa vastaajista liikkuu ulkona 4-6 tuntia. Vuodenaika siis vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen ulkona. Lumettoman ja lumisen ajan välillä ei ole kuitenkaan suuria eroja siinä, mitä ulkona tehdään, kun tarkastelussa ovat liikunnan harrastaminen, perheen ja kavereiden kanssa oleilu sekä muu tekeminen.

Asuinpaikan vaikutuksesta saimme selville sen, että arkena erot asuinpaikkojen välillä eivät ole yksiselitteiset. Taajamassa asuvat liikkuvat kuitenkin arkena hieman enemmän kuin taajaman ulkopuolella asuvat, mutta eroa ei kannata painottaa, koska vastaukset jakaantuivat laajasti. Viikonloppuna ero asuinpaikkojen välillä on selkeämpi. Silloin taajaman ulkopuolella asuvat liikkuvat taajamassa asuvia lapsia enemmän. Asuinpaikka siis vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen ulkona, ainakin viikonlopun osalta.

Arjella, viikonlopulla ja lomalla on jonkin verran vaikutusta siihen, kenen kanssa sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset lapset liikkuvat ulkona vapaa-ajallaan. Arkipäivinä kavereiden osuus on suurin,

kuten myös viikonloppuna ja lomalla. Vanhempien ja perheen rooli lisääntyy, kun siirrytään arjesta viikonloppuun ja etenkin loma-aikaan. Silti kavereiden merkitys on jokaisena ajankohtana suurin. Yksin liikutaan yleisesti aika vähän, samoin jonkun muun kanssa. Joku muu on vastaajilla yleisesti esimerkiksi lemmikkieläin.

9 POHDINTA

9.1 Tulokset

Liikunnan määrä arkena ja viikonloppuna

Kyselyymme vastanneista 147 henkilöä ilmoitti harrastavansa vapaa-ajallaan ulkona liikuntaa. Seitsemän henkilöä vastasi, ettei liiku ulkona ollenkaan. Toisin sanoen vastaajista 95,5 % harrastaa liikuntaa ja 4,5 % ei harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan ulkona. Aiempien tutkimusten tuloksissa on havaittu, että arkena liikuntaa harrastetaan viikonloppua enemmän (Corder ym. 2010; Rowlands ym. 2007; Pennanen 2009). Tutkimustuloksia on kuitenkin myös päinvastaisesta tilanteesta (Halme 2003). Oma tutkimuksemme sotkamolaisten 5-6. luokkalaisten ulkona liikkumisesta antoi tuloksen, jonka mukaan viikonloppuna lapset liikkuvat enemmän kuin viikon aikana. Suurin osa (41 %) liikkuu vapaa-ajallaan ulkona 4-6 tuntia viikon arkipäivien aikana. Myös viikonloppun päivinä suurin osa (40 %) liikkuu 4-6 tuntia. Arkisin 4-6 tuntia tai enemmän liikkuu noin 62 % vastanneista, jolloin 1-3 tuntia tai alle liikkuvien osuudeksi jää vajaa 40 %. Viikonloppuna prosentit ovat käytännössä samat, mutta kun jaamme ilmoitetun liikunnan määrän arkipäivien viidelle päivälle ja viikonloppun kahdelle päivälle, viikonloppuna liikuntaa harrastetaan enemmän.

Täytyy kuitenkin muistaa, että meidän tutkimuksemme käsittelee vain ulkona liikkumista ja vapaa-ajan liikuntaa, joten siihen ei ole tarkoituksena laskea mukaan esimerkiksi koulumatkoja ja koulun liikuntatunteja, jotka tietenkin lisäisivät liikunnan määrää arkena. Lisäksi vapaa-ajan liikuntaa voi tapahtua paljon myös sisällä, ja sitä ei tässä tutkimuksessa tarkastella. Näyttäisi kuitenkin siltä, että sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset liikkuvat ulkona vapaa-ajallaan enemmän viikonloppuisin. Viikonloppuisin on ehkä enemmän aikaa lähteä liikkumaan ulos ja luontoon. Silloin ei ole koulua ja usein vanhemmillakin on vapaata. Koulussa oleminen, koulutyöt tai –matkat eivät vie aikaa, vaan sitä on mahdollista käyttää ulkona liikkumiseen. On kuitenkin huomioitavaa, että alle tunnin liikkujia on arkena seitsemän mutta viikonloppuna 10. Tietysti ero ei ole iso, mutta kuitenkin alle tunnin ulkona liikkujien määrä kasvaa viikonloppuna. Vapaa-ajan lisääntyminen viikonloppun myötä voi johdatella tietenkin myös muuhun aktiviteettiin kuin liikuntaan.

On positiivista huomata, että melkein kaikki vastaajista liikkuvat ulkona vapaa-ajallaan. Jos arkisin liikkuu, kuten suurin osa keskimäärin 4-6 tuntia, tulee joka päivälle noin tunti liikuntaa ulkona. Tietenkään emme voi olla varmoja, että liikunta jakaantuu tasaisesti kaikille päiville. Viikonlopun päiville jaettu 4-6 tunnin liikunta-aika voi tarkoittaa päivittäin 2-3 tunnin liikunta-aktiivisuutta ulkona, mikä jo itsessään kattaa liikuntasuosituksen tämän ikäisillä. 7-12-vuotiaan lapsenhan olisi suositeltavaa liikkua puolestatoista kahteen tuntiin päivässä (Nuori Suomi 2008, 18–19). Tämä suositus kuitenkin kattaa kaiken päivän aikana tapahtuvan liikunnan, ei vain ulkona tapahtuvaa liikuntaa. Viikonlopun kohdallakaan emme tietenkään voi varmaksi sanoa, kuinka liikunnan määrä viikonlopun päivien aikana jakaantuu. Kuitenkin voisi olettaa, että kahdella kolmasosalla vastaajista liikuntasuositus täytyy viikonloppuna siis jo liikunta-aktiivisuudesta ulkona. Arkisin suurimman osan vastaajista pitäisi vapaa-ajan ulkona liikkumisen lisäksi liikkua vielä enemmän muulloinkin kuin vapaa-ajalla, jotta liikkumisen suositus täyttyisi.

Eri lajien harrastaminen

Vuosien 2009–2010 Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa liikuntalajeista suosituimpia ovat olleet jalkapallo ja pyöräily (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 7-8). Pyöräily nousi sotkamolaisten lasten joukossa myös kaikista suosituimmaksi lajiksi 87 vastauksella. Mahdollisesti pyöräilyn suosioon vaikuttaa se, että se on kätevä tapa liikkua paikasta toiseen. Myös koulumatkoja saatetaan kulkea pyörällä, ja siksi lapsilla on polkupyörä valmiina muuhunkin matkantekoon. Sen sijaan jalkapallon suosio ei Sotkamossa ollut niin suuri kuin Kansallisessa liikuntakyselyssä vuosina 2009–2010. Tutkimukseemme osallistujista vain yhdeksän kertoi harrastavansa jalkapalloa vapaa-ajallaan ulkona. Sitä vastoin uinti, hiihto ja erilainen lenkkeily ovat suosittuja myös Sotkamossa, aivan kuten Kansallisen liikuntakyselyn vastanneiden keskuudessakin (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 7-8).

Sotkamossa suureen suosioon nousivat erilaiset talvilajit. Laskettelu sai 59, mäenlasku 56, hiihto 51, luistelu 23 ja erilaiset lumileikit 13 vastausta. Näiden suosion taustalla on varmastikin Vuokatin laskettelu- ja hiihtokeskuksen läheisyys. Suomen vuodenaikojen vaihtelu, ja etenkin luminen talvi tarjoavat monipuolisen mahdollisuuden talvilajien harrastamiseen. Lisäksi etenkin mäenlasku ja lumileikit ovat halpoja liikuntamuotoja, eikä niihin tarvitse erikoisia välineitä.

Todennäköisesti näiden harrastaminen ei vaadi kovin paljon liikkumista esimerkiksi oman pihapiirin läheisyydestä.

Uinti keräsi tutkimuksessamme 56 vastausta, lenkkeily 42, kävely ja pihapelit molemmat 34. Kesäaikaan uinti on halpa harrastus, samoin lenkkeily ja kävely eivät vaadi erikoisia varusteita. Uinnin suhteen pitää kuitenkin muistaa, että käsittelemme vain ulkona tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta eikä uimahallissa uimista lasketa siihen. On mahdollista, että vastauksissa on unohdettu ajatella liikunta-aktiivisuutta vain ulkona liikkumisen kannalta. Pihapeleissä korostuu varmaankin leikkimielisyys, joka innostaa lapsia. Ne ovat myös ikään ja lasten kehitystasolle sopivaa liikuntaa.

Trampoliinilla hyppiminen sai 21 vastausta, ja isot trampoliinit taitavatkin olla nykyisin niin sanottuja trendituotteita lapsiperheiden keskuudessa. Aiemmin trampoliineja näki lähinnä erilaisissa julkisissa paikoissa, ei kotipihoilla. Ratsastus ja koiran kanssa lenkkeily kertovat osittain ehkä siitä, että lapset tykkäävät olla ja touhuta eläinten kanssa. Ratsastus saikin Sotkamon lapsilta 14 vastausta ja koiran kanssa lenkkeily 11. Pesäpallo keräsi vastauksia 14. Onkin mielenkiintoista, että pesäpallo sai vain vähän vastauksia, vaikka Sotkamo on tunnettu moninkertaisesta pesäpallon SM-kultajoukkueesta, Sotkamon Jymystä. Voisi kuvitella, että kohderyhmässämme harrastajia olisi enemmänkin. Toisaalta, osa vastaajista ei välttämättä ole ymmärtänyt vastatessaan, että pesäpallokin on ainakin lumettomana aikana ulkona tapahtuvaa liikuntaa, ja että ulkona tapahtuvaan liikunta-aktiivisuuteen sai laskea mukaan myös harrastamisen seuroissa.

Erilaiset metsässä tapahtuvat liikuntamuodot kuten retkeily tai vaellus saivat joitakin vastauksia. Myös kalastus, metsästys ja marjastus olivat sotkamolaisten harrastuksia. Näitä saatetaan harrastaa todennäköisesti perheen tai vanhempien kanssa, joten mahdollisesti perheliikunnan näkökulma tulee vastauksista esille. Kainuun vaaramaisemat antavat myös paljon mahdollisuuksia erilaisiin luontoliikuntamuotoihin.

Kysymykseen vastaamiseen ovat vaikuttaneet varmastikin monet tekijät. Teimme kyselyn keväällä, talven jälkeen, joten varmasti talvilajien harrastaminen on vielä ollut lasten mielissä. Toisaalta kyselylomakkeessamme oli esimerkkeinä mäenlasku talvella, lenkkeily, pihapelit, pyöräily/kävely harrastuksiin. Nämä kaikki keräsivät aika paljon vastauksia. Mahdollisesti se, että lajit olivat esimerkkinä, on saattanut vaikuttaa vastaajiin. Moni oli myös alleviivannut vastuslomakkeeseen joitakin yllämainituista esimerkeistä. Pohdimme, oliko joku tarkoittanut

alleviivaamisella sitä, että harrastaa lajeja. Emme kuitenkaan voineet huomioida tätä vastauksissa, koska kysymyksessä ei pyydetty alleviivaamaan, vaan siinä oli viiva kirjoittamista varten.

Sukupuolen vaikutus

Sukupuolen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen näytti tutkimustulosten valossa selvältä. Kaikissa käyttämissämme tutkimuksissa on saatu selville, että pojat liikkuvat tyttöjä enemmän ja myös raskaammin. (Brodersen ym. 2007; Fogelholm ym. 2011; Nupponen ym. 2010 & Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010) Oma tutkimuksemme jatkaa samaa linjaa tulosten suhteen. Vertailimme poikien ja tyttöjen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ulkona ristiintaulukoimalla sukupuolen sekä arkipäivinä ja viikonloppuisin tapahtuvan liikunta-aktiivisuuden määrät.

Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän sekä arkisin että viikonloppuisin. Suurin osa sekä tytöistä että pojista liikkuu arkipäivisin vapaa-ajallaan ulkona 4-6 tuntia. Pojista kuitenkin suurempi osa liikkuu joko 7-9 tuntia tai yli 10 tuntia kuin tytöistä. Tämä voi johtua siitä, että kaverit ovat 5-6. luokkaisille tärkeä tekijä ulkona liikkumisessa ja kuten SLU ry (2010, 13) kirjoittaa, pojat liikkuvat omatoimisesti kaveriporukassa enemmän kuin tytöt.

Viikonlopun kohdalla tapahtuu mielenkiintoisia muutoksia ulkona tapahtuvan liikunta-aktiivisuuden suhteen. Jo aiemmin totesimme, että oman tutkimusjoukkomme lapset liikkuvat viikonloppuisin enemmän kuin viikolla, kun liikunta-aktiivisuuden määrää verrataan arkipäivien ja viikonlopun päivien määrään. Viikonloppuisin poikien liikunta-aktiivisuuden määrä jakaantuu tasaisemmin 1-3 tunnille ja 4-6 tunnille. Tämä ei kuitenkaan tarkoita liikunnan määrän vähenemistä, koska viikonloppuna on vain kaksi päivää. Esimerkiksi jos vastaaja liikkuu 1-3 tuntia viikonloppuna, tarkoittaa se liikuntaa 30 minuutista puoleentoista tuntiin päivässä ja 4-6 tuntia arkena, jolloin liikuntaa tulee 48 minuutista 1 tuntiin 12 minuuttiin. Tässä tulee esille, että viikonlopun kohdalla jo kahdenkin tunnin vaihteluväli vastausvaihtoehdoissa aiheuttaa aika paljon tulkinnanvaraisuutta. Tyttöjen osalta tilanne on sellainen, että osa liikkuu viikonloppuna arkea enemmän. Viikonlopun kohdalla ilmeni myös paljon alle tunnin liikuntaa harrastavia, jolloin liikunnan määrä viikonloppuna vähenisi arkeen verrattuna osalla tytöistä.

Tulokset osoittavat siis, että pojat liikkuvat melko saman verran oli kyseessä arki tai viikonloppu. Poikien ulkona liikkuminen onkin siis melko säännöllistä ja jatkuvaa koko viikon

ajan, ja ilmeisesti siihen ei vaikuta vapaa-ajan määrän lisääntyminen viikonloppuna. Tyttöjen vaihtelevat tulokset voivat johtua siitä, että viikonloppuna on kenties enemmän aikaa liikkua ulkona kuin arkipäivisin etenkin koulun puolesta. Kyselyssämme ei käsitellä tyttöjen ja poikien harrastuksia ja niihin kuluva aikaa. Tällaisista tuloksista voisi selvittää, onko tytöillä enemmän aikaa vieviä harrastuksia arkipäivisin kuin pojilla. Osalla tytöistä liikunta-aktiivisuuden määrä väheni viikonloppuna ja tähän voivat olla syynä, että kavereita ei välttämättä nähdä yhtä paljon kuin arkisin ja viikonloppuna tytöt saattavat panostaa eri asioihin kuin liikuntaan vapaa-ajan lisääntyessä, eri tavalla kuin pojat. Tuloksia ei voi kuitenkaan yleistää koskemaan jokaista kyselyyn vastannutta yksilöä, koska lasketut tuntimäärät päiviä kohden ovat keskiarvoja, eikä liikunnan määrä välttämättä jakaannu jokaiselle päivälle tasaisesti.

Saamiimme tuloksiin sukupuolen vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen on voinut vaikuttaa myös kysymyksen oikein ymmärtäminen sekä liikunnan määrän arviointikyky. Jos lapsi on tehnyt kyselyn ilman vanhempien apua, on hänen voinut olla vaikea ymmärtää juuri sitä, että viikonloppuun kuuluu vain kaksi päivää ja arkipäiviin viisi. Vastausvaihtoehdot olivat kuitenkin kummassakin kysymyksessä samat.

Lisäksi tärkeää on muistaa edelleen opinnäytetyömme päätarkoitus: ulkona liikkumisen tutkiminen. Ovatko vastaajat varmasti ymmärtäneet, että kysymyksissä tarkoitetaan vain ulkona tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta eikä esimerkiksi seuran harjoituksia liikuntahallissa tai koulussa tapahtuvaa liikuntaa? Voi myös pohtia, osaavatko tytöt ja pojat yhtä hyvin arvioida oman liikuntaansa ja onko jommalle kummalle sukupuolelle ominaisempaa esimerkiksi aliarvioida tai yliarvioida sen määrää. Sukupuolen vaikutuksesta ulkona tapahtuvaan liikunta-aktiivisuuteen ei ole juurikaan tutkimustuloksia. Käyttämämme teorialähteet tutkivat lasten liikunnan määrää kokonaisuudessaan. Voimme siis pohtia vain tämän kokonaisliikunnan pohjalta sukupuolten välisiä eroja ja pyrkiä yhdistämään niitä ulkona liikkumiseen.

Lumisen ja lumettoman vuodenajan vaikutukset

Tarkasteltaessa lumisen ja lumettoman vuodenajan vaikutuksia ulkona tapahtuvaan liikunta-aktiivisuuteen todettiin liikunta-aktiivisuuden määrän olevan suurempi lumettomana vuodenaikana. Tämä tukee hypoteesiamme. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Nupponen ym. (2010), Kolle ym. (2010) sekä Nuori Suomi (2002). Erot liikunta-aktiivisuuden määrässä näkyvät parhaiten siten, että yli 10 tuntia liikkuvien määrä on lumettomana aikana

paljon suurempi kuin lumisena. Vastaavasti lumisena aikana suurin osa vastaajista liikkuu 4-6 tuntia. Tähän syynä voi olla se, että lumisena aikana päivän pituus on lyhyempi, valonmäärä vähäisempi ja lämpötilat alhaisempia, aivan kuten todettiin myös norjalaisessa tutkimuksessa (Kolle ym. 2010). Lumi toisaalta estää ja toisaalta mahdollistaa eri tekemisen. Kesälajien harrastaminen voi olla talvella hankalaa, mutta toisaalta lumessa voi touhuta myös eri leikkejä. Ja voihan esimerkiksi jalkapalloa pelata hangessa.

Lumettomana aikana päivät ovat pitempiä ja valoisempia ja lämpötilat korkeampia. Näin ollen on varmasti mieluisempaa liikkua ja oleilla ulkona pitempiä aikoja. Epäilimme kuitenkin, että Sotkamon alueella lumisen ja lumettoman vuodenajan vaikutukset ulkona tapahtuvaan liikunta-aktiivisuuteen eivät välttämättä olisi olleet kovin suuria Vuokatin hiihto- ja laskettelukeskuksen läheisyyden vuoksi. Toisaalta vaikkapa laskettelu maksaa melko paljon, mikä voi osaltaan vaikuttaa siihen, ettei sitä voi harrastaa esimerkiksi päivittäin. Olisi mielenkiintoista nähdä, millaisia tuloksia saataisiin samalla kyselyllä esimerkiksi jostain Etelä-Suomen kaupungista. Todennäköisesti ero lumisen ja lumettoman vuodenajan välillä olisi siellä vieläkin suurempi.

Kartoitimme myös, millaista liikunta-aktiivisuutta harrastetaan ulkona lumisena ja lumettomana vuodenaikana. Emme kuitenkaan analysoineet tuloksia tämän suhteen tarkemmin, sillä käytimme vastauksia enemmänkin kuvaamaan, millaista lasten liikunta-aktiivisuus ulkona on. Emme siis vertailleet lumisen ja lumettoman vuodenajan eroja liikunta-aktiivisuuden muodoissa kovinkaan tarkasti, erottelimme vain, mitä tehdään eniten lumisena, lumettomana ja kumpanakin aikana. Tulokset olivat selkeitä ja ennalta-arvattavissa. Lumettomana aikana harrastettiin enemmän kesälajeja, esimerkiksi pallopelejä ja lumisena aikana talvilajeja, kuten hiihtoa. Kumpanakin aikana harrastettiin paljon lenkkeilyä ja pihapelejä. Talvilajien harrastamisessa voi osaltaan korostua välineiden välttämättömyys, jos esimerkiksi hiihtää, luistelee tai laskettelee. Toki kesälajeissakin tarvitsee välineitä, riippuen mitä harrastaa. Lumisena aikana myös vaatetus asettaa omat haasteensa liikunnan harrastamiselle, koska paksuissa toppavaatteissa voi olla hankala liikkua. Näin ollen liikunta-aktiivisuus lumisena aikana vaatii monipuolisempaa pukeutumista.

Asuinpaikan vaikutus liikunta-aktiivisuuteen

Arkena taajamassa asuvista 4-6 tuntia tai yli liikkuu 66,6 % ja 1-3 tuntia tai alle tämän liikkuvia on 33,4 %. Taajaman ulkopuolella asuvista arkena 4-6 tuntia tai enemmän liikkuu 59,2 % ja 1-3

tuntia tai alle liikkuu siten 40,8 %. Jos arjen liikunta-aktiivisuuden määrää tarkastellaan 7-9 tai yli 10 tuntia liikkuvien yhteismäärällä, on taajaman ulkopuolella asuvien osuus suurempi. Näin tarkasteltuna huomioitaisiin henkilöt, joilla liikuntasuositus täyttyisi jo pelkällä ulkona liikkumisella. Ei ole kuitenkaan tarpeellista käsitellä tuloksia verraten niitä pelkästään liikuntasuosituksiin, sillä suositukset sisältävät kokonaisliikunnan määrän, eivät vain ulkona liikkumista. Tehtävämme oli kuitenkin vertailla taajaman ja taajaman ulkopuolisten alueiden eroja, eikä vertailla, kuka liikkuu tarpeeksi.

Asuinpaikan vaikutusta tarkastellessa tilanne on viikonloppuna toinen. Taajamassa asuvista 4-6 tuntia tai enemmän liikkuvien määrä laskee 51,5 prosenttiin, ja 1-3 tuntia tai tämän alle liikkuvien osuus kasvaa 48,5 prosenttiin. Taajaman ulkopuolella 4-6 tuntia tai enemmän liikkuvien määrä kasvaa jopa 70,2 prosenttiin, jolloin vain 29,8 % liikkuu 1-3 tuntia tai vähemmän. Viikonloppuna sekä taajamassa että taajaman ulkopuolella alle tunnin liikkuvien määrä kasvaa arkeen nähden. Viikonloppuna yli 10 tuntia liikkuvien määrä sen sijaan kasvaa taajaman ulkopuolella, kun taas taajamassa näiden määrä pienenee arkipäiviin verrattuna.

Hypoteesissamme oletimme että, taajamassa asuvat harrastaisivat liikuntaa taajaman ulkopuolella asuvia enemmän. Tähän päätelmään tultiin myös LAPS SUOMEN – tutkimuksessa (2010), jossa selvisi, että haja-asutusalueella asuvat käyttivät liikkumiseen kokonaisuudessaan vähemmän aikaa kuin taajamassa asuvat. Kuitenkaan tässä tutkimuksessa liikuntaharrastusten määrässä ja omaehtoisessa liikunnassa ei ollut asuinpaikan mukaan eroa (Nupponen ym. 2010, 165). Tutkimus käsiteli lisäksi kokonaisliikuntaa, eikä vain liikunta-aktiivisuutta ulkona, kuten me omassa tutkimuksessamme.

Meidän tutkimuksessamme arkea tarkastellessa taajaman lapset liikkuvat hieman enemmän kuin taajaman ulkopuolella asuvat lapset. Vertaillessa yli 7 tuntia liikkuvien määrää, taajaman ulkopuolella asuvat näyttäisivät liikkuvan enemmän. Heidän määränsä ei riitä kuitenkaan kattamaan taajamassa asuvia, 47,2 %, jotka liikkuvat keskimäärin 4-6 tuntia arkena.

Sotkamossa, taajaman ulkopuolella asuvilla kaverien ja ohjelmoidun liikunnan puuttuminen voi vähentää arjen liikuntaa, kuten aiemminkin on osoitettu (Kyttä ym. 2009). Vaikka taajaman ulkopuolella voisi olla hyvät liikuntaympäristöt, niitä ei osata hyödyntää esimerkiksi kaverien puuttumisen vuoksi (Kyttä ym. 2009). Pitkät välimatkat taajaman ulkopuolelta usein taajamassa sijaitseviin liikuntapaikkoihin voivat olla syynä vähempään liikunnan harrastamiseen. Myös liikuntapaikkojen puute voi tuottaa ongelmia liikkumiselle. Lisäksi urheiluseuratoimintaan

osallistuminen saattaa olla vähäisempää taajaman ulkopuolella kuin taajamassa, ja järjestettyjen liikuntatoimintojen määrässä ja laadussa voi olla eroja eri paikkojen välillä. (Hietanen ym. 2007, 23.)

Miksi tilanne on sitten erilainen viikonloppuna? Ehkäpä silloin sotkamolaisilla taajaman ulkopuolella asuvilla lapsilla on mahdollisuus liikkua enemmän vanhempien ja perheen kanssa. Tällöin on mahdollista mennä kauemminkin liikuntapaikoille ja liikkua yhdessä. Käytettävissä on usein auto, jolla pääsee helpommin taajaman liikuntapaikkoihin. Jos arkena vanhemmilla ei ole aikaa kyyditä lapsiaan, niin viikonloppuna sitä on mahdollisesti enemmän, mikä mahdollistaa liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen. Tämä voi olla yksi syy ilmiöön Sotkamossa. Toinen syy voisi olla se, että arkena ei ole välttämättä aikaa liikkua esimerkiksi pitkien koulumatkojen takia, jotka kuljetaan vaikkapa linja-autolla. Taajamassa matkat ovat todennäköisesti lyhyempiä, jolloin aikaa jää vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Viikonloppuna taajaman ulkopuolella asuvilla aikaa ei kulu koulumatkoihin kuten arkena, vaan sitä jää enemmän liikunnan harrastamiselle.

Liikunnan väheneminen viikonloppuna taajaman lapsilla suhteessa taajaman ulkopuolella asuviin on toinen mielenkiintoinen asia. Ovatko he arkena mukana seuratoiminnassa, mutta sitä ei järjestetä niin paljon viikonloppuisin? Vai kuluuko aika muuhun toimintaan viikonloppuna? Tapahtuuko viikonloppuna liikunta sitten enemmän sisätiloissa? Tarkastelemmehan kuitenkin liikunta-aktiivisuutta ulkona. Onko taajamassa asuvilla lapsilla erilaisia vapaa-ajanviettotapoja viikonloppuna kuin taajaman ulkopuolella asuvilla?

Kenen kanssa liikutaan?

Tutkimustulosten perusteella sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset liikkuvat eniten kavereiden kanssa, olipa ajankohta sitten arki, viikonloppu tai loma. Kaverit ovatkin yksi tärkeä lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttavista tekijöistä (Laakso ym. 2006, 6). Lisäksi kyseessä ovat jo sen verran vanhemmat lapset, etteivät he tarvitse jatkuvasti vanhempien valvontaa, jolloin liikkuminen ja ajankäyttö kavereiden kanssa ovat yleisempiä. Kavereiden osuus pienenee hieman viikonloppuna ja kasvaa taas loma-aikoina. Viikonloppuna ja loma-aikoina vanhempien ja perheen osuus nouseekin selvästi, mutta se ei yllä kuitenkaan kavereiden tasolle. Vanhempien ja perheen osuuden nousun yksi syy voi olla se, että vanhemmilla ja muulla perheellä saattaa olla lomaa samaan aikaan kuin lapsella, samoin viikonloppuna useimmilla on vapaata. Tietenkään kaikki loma-ajat eivät ole samanlaisia, eikä kysymyksessä määritely, mistä lomasta on kyse.

Varsinkin kesäloman aikaan vanhemmilla voi olla helpoin mahdollisuus saada oma lomansa sopimaan lapsen loma-aikaan, jolloin aikaa riittää yhteiseen tekemiseen. Loma-aikoina on myös mahdollista tehdä perheen kanssa lomamatkoja, joita ei arkena tai viikonloppuisin ehdi tehdä.

Kavereiden suurta osuutta viikonlopusta ja loma-ajoista voi selittää sillä, että yleisesti kaverit kuuluvat samaan ikäluokkaan, jolloin lomat ovat todennäköisesti samaan aikaan ja näin yhteiselle tekemiselle on mahdollisuuksia ja aikaa. Viikonloppuisin tämän ikäisille kavereiden kanssa viettämä aika on varmasti myös tärkeää. On kuitenkin positiivista huomata, että viikonloppuisin ja loma-aikoina vanhempien ja perheen osuus kasvaa. Tällöin on todennäköistä, että perhe liikkuu todellakin yhdessä ja vanhemmat ovat kiinnostuneita lastensa liikkumisesta. Pennanen pohtii pro gradu -tutkimuksessaan (2009) tätä ilmiötä ja hänen tutkimuksestaan selviää, että lapset ja vanhemmat liikkuvat keskenään vain vähän, ja samalla viikonloppuisin lapset ovat passiivisempia kuin arkena.

Yksin liikkujia ilmenee tutkimuksessa enemmän arkena ja viikonloppuna kuin loma-aikoina. Tätä selittää varmasti edelleen se, että loma-aikoina perheellä on enemmän aikaa yhteiseen liikuntaan. Osa taas saattaa pitää enemmän yksin liikkumisesta tai voi olla, ettei lähialueilla asu muita samanikäisiä tai kaverit asuvat kauempana. Yksin liikkujat saattavat olla myös perheen ainoita lapsia, jolloin sisaruksista ei ole seuraa, jos vanhemmatkaan eivät ehdi. Lisäksi vanhempien mahdollinen vuorotyö voi vaikeuttaa yhdessä liikkumista arkena ja viikonloppuna, mutta loma-aikoja voi suunnitella paremmin etukäteen, joten niiden aikana aikaa löytyy ehkä helpommin. Yksin liikkujat voivat olla myös yksilölajin harrastajia ja näin harjoitella pääsääntöisesti itsenäisesti.

Kohtaan ”jonkun muun kanssa” vastanneita ei ole useita, eivätkä tulokset vaihtelee arjen, viikonlopun tai loman välillä erityisemmin. Osa oli vastannut kysymystä seuraavaan avoimeen kysymykseen, ”kenen?”, esimerkiksi vastauksella valmentajan tai koiran. Muutama oli kirjoittanut liikkuvansa ”siskon” kanssa. Sisko on kuitenkin perheenjäsen ja näin vastaus viittaa enemmän vanhempiin ja perheeseen. Koska kysymyksessä ei määritelty muuta kuin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ulkona, myös ohjattu liikunta voi sisältyä vastauksiin. Tällöin valmentajat voivat olla selkeä valinta kanssaliikkujiksi. Positiivinen tulos oli se, että vain yksi vastaajista ilmoitti, ettei liiku ulkona vapaa-ajallaan, eikä hänellä siten ole siellä seuraa. Loma-aika – kysymykseen ei tullut yhtään vastausta tähän kohtaan.

Muita liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Tutkimuksemme mukaan muita tärkeitä tekijöitä ulkona liikkumiselle ovat hauskuus, kaverit ja raitis ilma. Hauskuus on innostava tekijä, jonka avulla lapsi nauttii liikunnasta. Ilon kokemus onkin tavoiteltavaa lasten liikunnassa (Nuori Suomi ry 2012). Kaverit ovat myös tärkeitä tekijöitä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa (Laakso ym. 2006, 6). Varmasti etenkin 5-6. luokkalaisilla omanikäisten kavereiden mukana olo liikunnassa innostaa mitä parhaiten. Raitis ilma on tekijä, joka vaikuttaa juuri ulkona liikkumiseen luultavasti virkistävän ominaisuutensa ansiosta.

Sotkamon alueen liikuntaympäristöt ovat ilmeisesti hyvät ja monipuoliset, koska ne nousivat melko tärkeiksi tekijöiksi tutkimuksessa. Toisaalta ulkona on myös enemmän tilaa liikkua. Sisällä liikkumiselle joudutaan usein asettamaan rajoja ja kieltoja, jolloin liikunta ja taitojen oppiminen voi rajoittua (Mutanen, 2008). Luonto oli seuraavaksi tärkein tekijä. Ulkona liikkuminen lisääkin tietoisuutta ihmisen ympäristöstä ja luonto ympäristönä on varmasti osallinen stressin vähentämiseen ja ehkäisyyn (Bacon 2011; Lepp 2007; Pashley 2011).

Liikunnan hyödyt jäivät valmiista vastauksista viimeiselle sijalle, mutta niitäkin lapset arvostavat. Niitä ei vain pidetä ainakaan tässä ulkona liikkumisen tutkimuksessa tärkeimpänä. Luultavasti 5-6. luokkalainen ei vielä osaa arvostaa näitä hyötyjä samalla tavalla kuin aikuiset. Aikuinen saattaa arvostaa liikuntaa vaikkapa jonkin sairauden ehkäisijänä tai hoitajana, mutta lapsi, jolla ei sairauksia ole ehtinyt olla, ei välttämättä ymmärrä tai osaa arvostaa tätä yhteyttä.

Valmiiden vastausten lisäksi osa vastaajista oli maininnut myös muita syitä ulkona liikkumiselleen. Monesti lasten harrastukset vaativat ulkona liikkumista tai olemista. Myös hyvä olo tai sää saattoi olla syynä. Joku oli maininnut, että ”parempi ulkona kuin sisällä”. Monelle myös koirien lenkkeilyttäminen oli tärkeä syy olla ulkona. Myös vanhemmat ja perhe liitettiin ulkona liikkumiseen.

Vastauksiin vaikuttaa se, että vastaaja sai valita vaihtoehtoista useamman. Siksi emme voi varmasti sanoa, mikä tekijä kustakin vastaajasta oli se tärkein tai onko vastaaja edes ajatellut asettavansa vastauksiaan tärkeysjärjestykseen. Tässä tapauksessa eniten vastauksia saaneet oletettavasti ovat kuitenkin niitä tärkeimpiä ja etenkin hauskuus on saanut huomattavan paljon enemmän kannatusta kuin muut vastaukset. Siksi voidaan olettaa, että se on todella tärkeä

vaikuttaja lasten liikunta-aktiivisuuteen ulkona. Myös valmiit vastausvaihtoehdot ovat saattaneet johdatella vastaajaa vastaamaan tietynlaisesti, jolloin he eivät ole ajatelleet itse, mikä heille todella on tärkeää. Toisaalta vastaajalla on ollut myös mahdollisuus valita ”jokin muu” ja kertoa siitä enemmän. Nämä kaikki vaikuttavat tulosten luotettavuuteen ja todenmukaisuuteen.

Asioista, jotka vaikuttavat siihen, etteivät sotkamolaiset lapset liiku ulkona, ylivoimaisesti tärkeimpänä nousi esille huono sää. Sää on sellainen tekijä, johon ihminen ei voi vaikuttaa muuta kuin pukeutumisella. Nykyään lasten ehkä annetaan olla sisällä huonolla säällä herkemmin kuin ennen, vaikka ulkona oleminen olisi täysin mahdollista, kun vain valmistautuisi siihen kunnolla. Toinen tärkeä tekijä oli se, ettei ulkona ole tekemistä. On totta, että ulkona joutuu käyttämään varmasti omaa mielikuvitustaan, jos haluaa keksiä tekemistä, koska aina ei ole valmista mallia mistä alkaa. Voisi kuitenkin kuvitella, että vaihtelevat vuodenaajat jo itsessään antavat paljon mahdollisuuksia ulkona liikkumiselle ja touhuamiselle. Sisällä on todennäköisesti helpompi vaikkapa keskittyä pelikoneella pelaamiseen, kun se on valmiiksi saatavilla. Tekemisen keksimiseen vaikuttaa varmasti myös se, onko kavereita, joiden kanssa mennä ulos. Yhdessä keksitään usein paremmin tekemistä kuin yksin.

Tässä on hyvä kehittämisen kohta myös toimeksiantajalle, joka voi pyrkiä vaikuttamaan omalla toiminnallaan siihen, että lapsilla olisi ulkona tekemistä. Myös liikuntapaikkarakentamiseen voisi kiinnittää enemmän huomiota, esimerkiksi niiden lajien pohjalta, mitä tutkimukseen osallistuneet haluaisivat harrastaa. Kenties voisi järjestää myös yhteisiä liikuntahetkiä, joissa tutustuttaisiin ulkona liikkumisen mahdollisuuksiin. Muutaman vastauksen oli saanut myös vaihtoehto ”ei kiinnosta”. Tämä voi olla yhteydessä siihen, ettei ulkona ole tekemistä tai sisältä löytyy jotain mielekkäämpää.

Sotkamolaiset lapset vastasivat myös, ettei ole sopivaa liikuntapaikkaa. Tämä on hieman ristiriidassa sen kanssa, että kuitenkin monet kyselyyn vastanneista olivat vastanneet, että hyvät liikuntaympäristöt vaikuttavat heidän ulkona liikkumiseensa. Tämä kuulostaa siltä, että Sotkamossa on hyviä liikuntaympäristöjä, ja lapset liikkuvat paljon ulkona. Tietysti eri paikoissa asiat saattavat olla eri tavoin. Kaikkien lasten kotiympäristöstä ei välttämättä löydy hyvää liikuntapaikkaa. Lisäksi hyvät liikuntaympäristöt voivat vaikuttaa liikkumiseen, mutta eihän se aina kerro, että kuitenkaan liikutaan. Hyvät ympäristöt voivat olla tavoiteltavia ja liikuttaisiin, jos sellaisia olisi.

Yksi tärkeä esille noussut tekijä oli myös turvaton liikuntaympäristö. Etenkin liikenteen turvattomuus voi olla tekijä, joka vaikuttaa ulkona liikkumiseen (Carver ym. 2010; Kyttä 2009, 10). Ilmeisesti myös Sotkamossa on jonkinlaista turvattomuuden tunnetta, koska vaihtoehto oli saanut 18 vastausta 335:sta vastauksesta. Tietyksi turvattomuus saattaa ilmetä muuallakin kuin liikenteessä, vaikkapa vaarallisilla luonnonalueilla, joita Sotkamon maastossa varmasti on. Lasten omat pelot, mutta myös heidän vanhempiansa pelot ulkona liikkumisen vaaroista, voivat rajoittaa ulkona liikkumista (Carver, ym. 2010; Kyttä ym. 2009). Pimeän laskeutuminen aikaisemmin talvella voi olla yksi syy siihen, että lumiseen talviaikaan Sotkamon lapset liikkuvat vähemmän kuin lumettomana aikana kesällä, jolloin valoa riittää pidempään. Pimeän laskeutuminen voi lisätä liikuntaympäristön turvattomuutta ja vähentää siksi liikkumista siellä. Vanhemmilla voi olla osuutensa ulkona liikkumisen vähenemiseen, jos he kieltävät lapsia liikkumasta turvattomassa ympäristössä. Vanhempien kanssa vastaaminen onkin voinut vaikuttaa siihen, että tämä vaihtoehto on valittu.

Liikuntavälineiden tai varusteiden puuttuminen ei näytä haittaavan kovin montaa sotkamolaista lasta. Joko heillä on tarvittavat välineet liikuntamuotoihinsa, tai sitten heidän harrastuksensa eivät vaadi erikoisia varusteita. Tähän voidaankin peilata yleisimpiä liikunnan muotoja, joita kohderyhmämme harrastaa. Moni oli vastannut harrastavansa esimerkiksi lenkkeilyä, kävelyä tai pihapelejä ja lumileikkejä, joista mikään ei vaadi erityisiä välineitä. Tässä voi siis olla yksi syy siihen, ettei kovin moni ollut valinnut välineiden tai varusteiden puuttumista syyksi liikunnan harrastamattomuuteen. ”En pidä ulkovaatteista” oli yksi vaihtoehto, mutta sekään ei juuri saanut kannatusta. Olisi mielenkiintoista tietää, olisiko vaihtoehto saanut enemmän vastauksia, jos vastaajat olisivat olleet yläkoulukkaita. Tämän ikäryhmän edustajia se ei kuitenkaan suuresti näy haittaavan tai sillä ei ole merkitystä ulkona liikkumisen suhteen.

Vähiten vastauksia sai ”kaveritkaan ei liiku”. Ilmeisesti vastaajien kaverit liikkuvat myös tai kaverien liikkumattomuudella ei ole heille merkitystä. Kuitenkin yleisesti kaverit ovat tärkeä tekijä lasten ja nuorten liikkumisessa (Laakso ym. 2006, 6). Osa vastaajista oli vastannut, että ulkona liikkumattomuuteen vaikuttaa myös se, ettei ole aikaa siihen. Koulu ja muut harrastukset veivät ajan liikunta-aktiivisuudelta ulkona usean vastaajan kohdalta. Valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi kysymykseen sai vastata muun syyn. Tärkein syy oli sairastuminen, mutta myös koulutehtävät vähensivät ulkona liikkumisen aikaa. Selvästi esille nousi lisäksi se, että ei löydy kaveria, jonka kanssa ulkona voisi olla. Tämä taas linkittyy vastausvaihtoehtoon ”kaveritkaan ei liiku”, jolloin kavereiden merkitys lasten ja nuorten liikunnassa nostaa päätään.

Vastaamiseen ovat voineet vaikuttaa eri tekijät. Valmiit vaihtoehdot ovat helppoja valita. Huonon sään suuri vastausmäärä voi johtua siitä, että vaihtoehto oli listan ensimmäisenä ja se on ollut helppo ja nopea valita. Toisaalta voi olla, ettei sillä ole merkitystä, vaan sää on todellakin tärkeässä asemassa. Lisäksi muutkin vaihtoehdot ovat saaneet kannatusta, mutta joukosta nousevat kuitenkin selkeästi kaksi tärkeintä tekijää, ”huono sää” ja ”ei ole tekemistä ulkona”. Tässäkin kysymyksessä vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon, joten emme voi tietää, mitä kukakin on pitänyt kaikista tärkeimpänä tekijänä. Kuitenkin muutaman vastauksen suuri kannatus on aika selkeä merkki niiden vaikutuksesta.

Jos vertaillaan ulkona liikkumiseen vaikuttavia positiivisia ja negatiivisia tekijöitä, huomataan, että positiivisissa tekijöissä oli noin puolet enemmän mainintoja, kuin negatiivisissa tekijöissä. Tästä voisi siis päätellä, että positiiviset tekijät ovat tärkeämpiä ja vaikuttavat ulkona tapahtuvaan liikunta-aktiivisuuteen enemmän. Negatiivisissa tekijöissä huono sää oli huomattavasti suurin mainintoja saanut vaihtoehto, kun taas positiivisissa tekijöissä vastaukset olivat jakaantuneet useampaan vaihtoehtoon tasaisemmin.

Mitä sotkamolaiset 5-6. luokkalaiset haluaisivat tehdä ulkona vapaa-ajallaan?

Tuloksista nousi esille, että tämän ikäryhmän lapset haluaisivat ulkona vapaa-ajallaan eniten lasketella, pyöräillä, uida ja pelata pihapelejä. Vastaukset ovat samansuuntaisia kuin esimerkiksi Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n (2010) ja Nuoren Suomen (2002) tutkimuksissa. Laskettelu sai eniten vastauksia luultavasti siksi, että Vuokatin hiihtokeskus sijaitsee Sotkamossa ja lapset kuluttavat siellä paljon vapaa-aikaansa. Laskettelu on toisaalta melko kallis harrastus, jos täytyy vuokrata välineet ja lisäksi maksaa vielä hissiliput. Jos vanhemmat eivät maksa lastensa laskettelua, eivät lapset myöskään todennäköisesti pääse laskettelemaan, vaikka haluaisivatkin. Vanhempien päätös voi siis vaikuttaa mahdollisuuteen harrastaa sellaista liikuntaa kuin haluaisi. Pyöräily on myös suosittua ja sen suosiota edistää varmasti Vuokatin ja Sotkamon hyvät ulkoilumahdollisuudet ja kunnossapidetyt pyörätiet. Pihapelit keräsivät myös paljon vastauksia. Voi olla, että monet lapset haluaisivat harrastaa pihapelejä, mutta heillä ei välttämättä asu tarpeeksi lähellä kavereita, joiden kanssa leikkiä. Uinti on myös haluttu harrastus ja vastanneista monet harrastavat sitä varmaan jo muutenkin vapaa-ajallaan. Vuokatissa ja Sotkamossa on myös hyvät uintimahdollisuudet sekä kesällä että talvella, vaikka tarkastelimmekin tutkimuksessa vain ulkona tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta.

Suosituimmat harrastusmuodot siis saivat eniten vastauksia myös kysyttäessä, mitä lapset jo tekevät ulkona vapaa-ajallaan. Monet vastaajat ovat varmaankin vastanneet myös tähän kysymykseen samoja lajeja, joita jo valmiiksi harrastavat. On siis vaikea tietää, mitkä liikuntamuodot ovat sellaisia, joita lapset eivät pysty harrastamaan, vaikka haluaisivat. Tarkasteltaessa kaikkia vastauksia huomaa selvästi, että suurin osa vastauksista on liikunnallista ja aktiivista tekemistä. Näin ollen suurin osa sotkamolaisista 5-6. luokkalaisista siis haluaisi liikkua ulkona vapaa-ajallaan.

Saamamme tulokset ovat arvokasta tietoa toimeksiantajallemme. He voivat hyödyntää tietoja esimerkiksi kehittämistyössään pyrkiessään rakentamaan Sotkamoon mallia, jossa liikunnallisuus opittaisiin jo lapsena elämäntavaksi. Näistä tuloksista toimeksiantaja näkee, millä mallilla ulkona tapahtuva liikunta-aktiivisuus Sotkamossa 5-6.luokkalaisilla on ja mitä kehityskohteita se kaipaa. Tutkimuksessa vanhempien piti vastata yhdessä lapsen kanssa kyselylomakkeeseen. Tällöin meillä oli mahdollisuus vaikuttaa myös siihen, että vanhemmat kiinnittävät huomiota oman lapsensa ulkona liikkumisen tilaan. Toimeksiantaja voi toimittaa esimerkiksi tekemämme posterin kouluille, jotka voivat edelleen lähettää sen tutkimukseen osallistuneiden koteihin tiedoksi.

9.2 Luotettavuus

Kyselyn vastausprosentti vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Jaoimme kyselyitämme 234 kappaletta, joista saimme takaisin 154 kappaletta. Vastaajista 88 oli tyttöjä, 65 poikia ja yksi ei ollut vastannut sukupuolta koskevaan kysymykseen. Kyselyn vastausprosentti on 65,8. Jos vastauksia olisi palautunut vähemmän, emme voisi luotettavasti yleistää tuloksia koskemaan kaikkia sotkamolaisia 5-6. luokkalaisia. Saimme takaisin yli puolet kyselyistä, joten se lisää luotettavuutta. Tuloksia ei kuitenkaan voi yleistää kattamaan koko Suomen 5-6. luokkalaisia, sillä Sotkamo on melko pieni paikkakunta ja se sijoittuu Kainuun vaaramaisemiin. Esimerkiksi Etelä-Suomen kaupungeissa ympäristö ja kulttuuri voivat olla erilaisia.

Teoriaa kerätessämme käytimme tunnettujen tutkijoiden ja luotettujen tahojen tutkimuksia ja julkaisuja. Mukana olivat esimerkiksi Nuori Suomi ry ja SLU ry sekä Heimo Nupponen ja Risto Telama, joiden kirjoittamia materiaaleja muutkin saman aihepiirin kanssa työskentelevät ovat

käyttäneet. Valitsimme käyttämämme lähteet kriittisesti sen perusteella, kuka ne on tehnyt ja missä ne on julkaistu. Ulkona liikkumisesta ei löytynyt kovin paljon tutkimustietoa, joten käytimme omaa harkintakykyä kerätessämme teoriaa, josta olisi meille hyötyä. Lähteitä on kerätty monipuolisesti Internetistä, alan lehdistä ja kirjoista. Mukana on niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin julkaisuja, mikä osaltaan lisää luotettavuutta. Ulkomaiset artikkelit ja tutkimukset toivat kansainvälisen näkökulman aiheeseen. Lähteitä on myös melko paljon, jonka avulla saimme kattavamman teoriaosuuden aikaan.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisilla mittaus- ja tutkimustavoilla. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tämä tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Tutkimuksen tulosta voidaan pitää reliabelina, jos kaksi eri tutkijaa päätyy samaan tulokseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Omassa tutkimuksessamme teimme oman kyselylomakkeen, jota ei ole aiemmin käytetty missään tutkimuksissa, joten emme voi suoraan sanoa, että se olisi reliabeli. Emme myöskään ottaneet mallia yksittäisiin kysymyksiin muiden tutkimusten kyselylomakkeista. Jos joku myöhemmin toistaa tutkimuksen samalla kyselylomakkeella, voidaan pohtia sen reliabeliutta.

Liikkumista on tutkittu aikaisemmin muun muassa päiväkirjojen ja kyselylomakkeiden avulla kuten LAPS SUOMEN – tutkimuksessa, jossa nämä kaksi tapaa yhdistettiin (Nupponen ym. 2010). Meilläkin olisi ollut varteenotettavana vaihtoehtona tutkia liikunta-aktiivisuutta kyselyn sijaan vaikkapa päiväkirjaa pitämällä tai erityisillä mittareilla, mutta aikamme opinnäytetyötä tehdessä oli rajallinen ja resurssit niin pienet, että kyselylomake jäi ainoaksi vaihtoehdoksi. Siinä on tietenkin puutteensa ja etenkin liikunnan määrän arviointi on varmasti hankalaa, ainakin lapsen kohdalla. Päiväkirjat tai mittarit olisivat ehkä antaneet luotettavamman kuvan, mutta koska tutkittaviemme joukko oli niin suuri, meillä ei olisi ollut riittävästi resursseja tutkia ja analysoida niin suurta määrää päiväkirjoja. Mittarimme erilaisuus aiemmissä tutkimuksissa käytettyihin mittareihin verrattuna vaikuttaa varmasti osaltaan myös tulokseen ja se täytyy huomioida vertaillessa meidän tuloksiamme aiempiin tutkimuksiin.

Kyselylomaketutkimuksessa tutkija ei vaikuta omalla läsnäolollaan vastauksiin. Kyselylomakkeessa on myös mahdollista esittää useita kysymyksiä varsinkin, jos vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi laadittuja. Kyselylomake on kaikille vastaajille samanlainen ja vastaajat ovat tasa-arvoisessa asemassa. Lisäksi vastaaja saa valita vastaamisajankohdan ja miettiä vastauksia rauhassa. (Valli 2001, 30–31.) Myös nämä ovat syitä siihen, miksi päädyimme valitsemaan kyselylomakkeen aineiston keräämiseksi.

Toinen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin liittyvä käsite on validius eli pätevyys. Se tarkoittaa mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Opinnäytetyössämme pyrimme varmistamaan validiuden tekemällä kyselylomakkeen kysymyksistä mahdollisimman selkeitä ja yksiselitteisiä, jotta väärinymmärryksiltä olisi välttytty. Muotoilimme kysymykset tarkasti, jotta ne varmasti mittasivat sitä, mitä pitääkin.

Kyselylomakkeen laadinnassa tärkeintä on selvyys. Kaikkien vastaajien tulee ymmärtää kysymykset samalla tavalla. On parempi käyttää spesifisiä kysymyksiä yleisten kysymysten sijaan. Lyhyet kysymykset ovat parempia kuin pitkät. Kysymysten määrää ja järjestystä lomakkeessa on tärkeää harkita tarkkaan. Yleisimmät kysymykset kannattaa sijoittaa kyselyn alkuun ja spesifiset, tarkat kysymykset loppuun. Kysymysten teossa tulee ottaa huomioon sanavalinnat, jotta väärinymmärryksiä ei pääse syntymään. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203.)

Mielestämme oma kyselylomakkeemme oli melko selkeä, vaikka siinä oli muutama aika pitkä ja monisanainen kysymys. Keskityimme erityisesti sanavalintoihin, jotta myös lapset ymmärtäisivät kysymykset oikein. Selitimme kysymyksissä käytetyt termit, kuten lumeton ja luminen aika tai vapaa-aika, niin, että ne olisivat selkeitä vastaajille. Kysymyksistä pyrimme tekemään mahdollisimman spesifisiä, mutta joissakin kysymyksissä oli myös mahdollisuus vastata oma vaihtoehto. Ei olisi ollut järkevää luetella kaikkia mahdollisia vastausvaihtoehtoja lomakkeeseen, jos niitä on suunnaton määrä, esimerkiksi urheilulajeja. Pohdimme kysymysten järjestystä tarkasti ja sijoitimme niin sanotusti helpot ja yleisemmät kysymykset alkuun, jotta kysely ei olisi tuntunut alusta asti liian vaikealta vastata. Kyselylomakkeen suunnittelun aikana kävimme keskustelua ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan kanssa, jolloin saimme kyselylomakkeellemme useamman näkökulman ja uusia ideoita. Saimme palautetta kyselylomakkeesta myös omilta opiskelutovereiltamme.

Tarkastellessamme ulkona tapahtuvan liikunta-aktiivisuuden määrää arjen ja viikonlopun kautta huomasimme, että viikonloppua koskevassa kysymyksessä olisi pitänyt olla erilaiset vastausvaihtoehdot kuin arjen kysymyksessä. Kyselyssämme viikonlopun kysymyksen vaihtoehtojen haarukka oli liian iso, sillä viikonloppu sisältää vain kaksi päivää eikä liikunnan määräkään näin ollen jakaannu yhtä monelle päivälle kuin arkena. Esimerkiksi, jos vastaaja oli valinnut vaihtoehdon 1-3 tuntia, saattaa hän liikkua yhtenä päivänä 30 minuuttia tai jopa puolitoista tuntia. Tämä vaikuttaa kysymyksen luotettavuuteen. Olisi ollut tärkeää kysyä kyselyssämme myös sitä, kuinka paljon lapset liikkuvat ulkona vapaa-ajallaan koko viikon aikana

yhteensä. Näin olisimme saaneet tarkempia tuloksia helpommin, sillä olisimme välttyneet kahden erimittaisen ajanjakson vertailulta. Toisaalta arjen ja viikonlopun tulokset olivat mielenkiintoisia ja ne osoittautuivat tärkeiksi myös toimeksiantajallemme. Tarkensimme päätutkimusongelmaamme arjen ja viikonlopun osalta.

Kyselylomakkeeseen vastaaminen

Kyselyyn oli tarkoitus vastata vanhemman kanssa yhdessä. Siksi pyysimme vanhemmilta allekirjoituksen kyselylomakkeeseen. Se ei kuitenkaan takaa sitä, että se on todella tehty yhdessä vanhemman kanssa. Joku vastaajista on voinut esimerkiksi täyttää lomakkeen itse ja pyytää siihen vain allekirjoituksen vanhemman edes lukematta kyselyä. Todennäköisesti vanhemmat ovat kuitenkin nähneet kyselyn, jos allekirjoitus lomakkeesta löytyi. Vanhemman kanssa vastaamisella pyrimme siihen, että kysymykset ymmärrettäisiin paremmin ja vanhempi olisi mukana arvioimassa esimerkiksi liikuntaan käytettyä aikaa. Jotkin kysymyksistä olivat myös pitkiä ja niissä saattoi olla hankalampia termejä, jotka kaikki piti kuitenkin ottaa huomioon, jotta kysymyksiin vastattaisiin oikein. Emme voi tietää, ovatko vanhemmatkaan ymmärtäneet kysymyksiä oikein tai osanneet arvioida vastauksia totuudenmukaisesti. Saamamme tulokset ovatkin vastaajien omia arvioita liikunta-aktiivisuudestaan ulkona ja se on huomioitava pohdinnassa ja johtopäätösten teossa. On tärkeää huomioida myös se, ovatko vastaajat täyttäneet lomakkeen rehellisesti vai onko esimerkiksi yritetty antaa parempi kuva liikkumisen tasosta kuin se todellisuudessa on. Lisäksi täytyy pohtia, ovatko vastaajat todella vastanneet vain ulkona liikkumisen osalta vai ovatko he ajatelleet liikuntaa kokonaisuudessaan.

Monessa kysymyksessä vastaajan tehtävänä oli arvioida oman liikunta-aktiivisuutensa määrää. Tämän määrän totuudenmukainen arviointi on hankalaa lapselle, mutta varmasti myös aikuiselle. Jokainen voi käsittää liikunta-aktiivisuuden eri tavalla, mikä vaikuttaa vastaukseen ja näin ollen myös tulosten luotettavuuteen. Arjen ja viikonlopun liikunta-aktiivisuuden määrän arvioinnissa käytimme apuna kysymyksiä, jotka viittasivat edellisiin arkipäiviin ja edelliseen viikonloppuun. Nämä saattoivat auttaa keskimääräisen liikunta-aktiivisuuden arvioinnissa. Emme kuitenkaan tarkastelleet tuloksissamme apukysymysten ja varsinaisten kysymysten riippuvuutta, koska apukysymykset olivat vain vastaajista varten. Apukysymysten ja varsinaisten kysymysten välillä voi olla eroja, sillä joku vastaajista on saattanut esimerkiksi olla kyselyä edeltävällä viikolla sairaana tai matkoilla, jolloin liikunta-aktiivisuuden määrä voi poiketa tavallisesta.

Toteutimme kyselymme vain yhden kerran, huhtikuun 12–13. päivinä. Lumettoman ja lumisen vuodenajan tuloksia arvioitaessa on tärkeää huomioida kyselyn toteutusaika. Huhtikuussa saattoi vielä olla lunta maassa, mutta kesä oli jo lähellä. Tämä saattoi osaltaan helpottaa vastaamista, koska talvesta ei ollut pitkä aika, mutta ajatukset saattoivat olla jo kesässä. Toisaalta kyselystä olisi saanut luotettavamman, jos sen olisi tehnyt kahdesti, lumisena ja lumettomana aikana. Tällöin kyselyn teossa olisi voinut ajatella vain sen hetkistä liikunta-aktiivisuutta. Selvitimme kyselyssämme, mitä ulkona tehdään lumettomana ja lumisena aikana. Tähän liittyen luotettavuuteen vaikuttaa se, että osa vastaajista oli kenties lukenut kysymyksen huolimattomasti vastatessaan esimerkiksi soittavansa rumpuja lumisena aikana ulkona. Todennäköisesti sana ”ulkona” oli jäänyt osalta vastaajista huomiotta ja kenties sitä olisi pitänyt korostaa kyselylomakkeessa vieläkin enemmän.

Monissa kysymyksissä sai vastata useamman vastausvaihtoehdon, mutta joissakin piti valita vain yksi vaihtoehto. Ohjeistuksista huolimatta osa oli vastannut juuri päinvastoin eli useamman vastauksen, kun piti valita vain yksi. Näitä vastauksia emme voineet huomioida. Muutamassa kyselylomakkeessa ilmeni myös ristiriitoja eri vastausten välillä. Joku saattoi esimerkiksi vastata heti alussa, ettei liiku ollenkaan ulkona, mutta silti vastasi liikkuvansa useita tunteja lumisena ja lumettomana aikana. Nämä ristiriidat heikentävät tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselylomakkeen käsitteleminen

Saatuamme kyselylomakkeet takaisin katselimme ne läpi ja aloimme syöttää tuloksia SPSS-ohjelmaan. Valitsimme SPSS-ohjelman käyttöömmeh, koska sillä oli helppo analysoida suurta määrää vastauksia eri tavoin. Etenkin ristiintaulukointi oli sillä mahdollista ja se olikin suurin syy valintaamme. Luotettavuuden osalta oli tärkeää käsitellä lomakkeita huolellisesti ja rauhallisesti, jotta ne eivät menisi sekaisin tai häviäisi. Syöttäessämme tuloksia SPSS-ohjelmaan toinen luki vastauksia lomakkeista ja toinen näppäili niitä koneelle. Siinä saattoi syntyä näppäily- tai lukuvirheitä, jotka vaikuttavat tulosten luotettavuuteen. Pyrimme kuitenkin tarkistamaan syötetyt tulokset huolella, jotta virheiden määrä olisi minimoitu. SPSS-ohjelmaa tuli osata käyttää oikein, jotta esimerkiksi muuttujien nimeäminen ja monivalintakysymysten käsittely onnistui niin, että ohjelma pystyi käsittelemään syöttämiämme tuloksia. Jos vastaaja ei ollut vastannut johonkin lomakkeen kysymykseen tai oli vastannut siihen väärällä tavalla, jätimme kohdan tyhjäksi, mutta käytimme kuitenkin muut vastaukset lomakkeesta. Julkaisimme tutkimuksesta saamamme tulokset totuudenmukaisesti ja vääristelemättä.

Ristiintaulukointi kuvaa kahden muuttujan välistä yhteyttä. Siitä näkee tarkimmin, miten aineisto jakaantuu eri ryhmien välille ja aineiston osuuksista saa tarkat vastaukset. (Valli 2001, 55.) SPSS-ohjelmalla pystyimme hyödyntämään ristiintaulukoinnin mahdollisuuksia. Valitsimme pylväsdiagrammien tekoon Word-ohjelman, koska sillä saimme tehtyä selkeämmät kuvat sellaisista vastauksista, joissa vertailun alla olevat vastaukset piti saada samaan kuvioon. Käytimme tulosten kuvaamisessa prosenttilukuja. Vallin (2001, 55) mukaan vertailtavien ryhmien ollessa erisuuruisia on ristiintaulukointi järkevää tehdä prosenttivertailun pohjalle frekvenssivertailun sijasta. Ristiintaulukointien lisäksi käytimme prosenttilukuja myös pylväsdiagrammeissa johdonmukaisuuden vuoksi, ja koska niidenkin pohjalla olevissa tuloksissa vastaukset oli usein saatu eri määrittä vastaajia. Tuloksia kirjoitettaessa taulukot ja kuvat täytyi tulkita oikealla tavalla, jotta tulokset eivät vääristyisi ja näin ollen olisi epäluotettavia. Voimme kuitenkin varmaksi sanoa, olemmeko tulkinneet kaiken oikein ja objektiivisesti? Jokaisella ihmisellä on kuitenkin oma tulkintatapansa. Myös pohdittaessa tuloksia tulee ottaa huomioon, että meidän pohdintamme eivät ole ainoita oikeita vaihtoehtoja.

9.3 Eettisyys

Tieteellisessä tutkimustyössä aiheenvalinta jo itsessään on eettinen ratkaisu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2001, 26). Opinnäytetyömme aihe, sotkamolaisten lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ulkona, tuli työelämän puolelta, toimeksiantajaltamme. Toimeksiantajamme tarvitsee lasten liikunnan tilasta tietoa hankkeeseensa, ja me vastaamme työllämme tähän tarpeeseen. Samalla lasten liikunta-aktiivisuutta käsittelevä aihe on yhteiskunnassa ajankohtainen ja tärkeä, sillä Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta vain 350 000 liikkuu terveys-suositusten mukaan tarpeeksi, 650 000 liikkuu liian vähän ja heistä 100 000 ei liiku oikeastaan lainkaan (Demos Helsinki 2011, 5). Tutkimuksessamme tuotamme tietoa Sotkamon lasten liikunta-aktiivisuudesta ja tarkastelemme sitä uudesta näkökulmasta, liikunta-aktiivisuuden määrästä ja laadusta ulkona. Teimme toimeksiantajamme kanssa toimeksiantosopimuksen sen jälkeen, kun olimme laatineet tutkimussuunnitelman huolellisesti ja se oli ohjaavan opettajan puolelta hyväksytty. Sopimukseen merkittiin toimeksiantajan tiedot, toimeksiannon tekijät sekä kuvaus siitä, mitä toimeksianto pitää sisällään. Näin molemmilla osapuolilla oli kuvaus tulevasta ja sopimus yhteistyöstä.

Jo luotettavuus-osiossa käsitellyt tutkimuksemme luotettavuuteen liittyvät asiat ovat osa tutkimuseettisyyttä. Tarkastelimme esimerkiksi kyselylomakkeen käsittelyyn liittyviä toimiamme. Käsitelimme niitä huolella ja luottamuksellisesti. Emme vääristelleet saatuja tuloksia vastaamaan aiempia teorioita tai kaunistelleet vastauksia, vaan esitimme ne totuudenmukaisesti puutteista ja ristiriidoista huolimatta. Myös oman työmme menetelmän kuvasimme mahdollisimman tarkasti tuoden julki myös sen puutteet.

Lähtökohtana tutkimuksen teossa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisten pitää itse saada päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Yleensä tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä edellytetään asiaan perehtyneesti annettu suostumus. Perehtyneisyys tarkoittaa, että henkilölle kerrotaan kaikki tärkeät asiat tutkimuksesta, ja henkilön tulee kyetä ymmärtämään saatu tieto oikein. Suostumuksella tarkoitetaan henkilön olevan pätevä tekemään kypsiä ja järkeviä arviointeja, ja että tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Jos näitä kriteereitä noudatetaan tarkasti, suljetaan ulkopuolelle esimerkiksi lapset. (Hirsjärvi 2009, 25.) Tavallisesti alle 18-vuotiaita tutkittaessa täytyy kysyä lupa tutkimiseen heidän huoltajaltaan. Meidän opinnäytetyössämme siitä ei kuitenkaan tarvinnut huolehtia, sillä toimeksiantaja oli hoitanut lupa-asian kuntoon hankkeen puitteissa. Ohjeistimme lapset myös tekemään kyselyn yhdessä vanhemman kanssa, jolloin vanhemmalla oli päätösvalta siitä, käytetäänkö hänen lapsensa vastauksia tutkimuksessa vai ei.

Emme siis pakottaneet ketään osallistumaan tutkimukseen, vaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Kerroimme selkeästi koululle ja kotijoukoille tarkoitetuissa kirjeissämme opinnäytetyöstämme ja siitä, mistä tutkimuksessa on kysymys. Tämä lisäsi osallistujien ja heidän vanhempiansa perehtyneisyyttä aiheesta. Tutkimukseen osallistuvien nimiä emme julkaisseet tai tule julkaisemaan missään. Vastauksista ja tuloksista ei pysty tunnistamaan vastaajia. Lomakkeita säilytimme niiden keräämisen jälkeen siististi ja huolellisesti kotonamme tallessa ja ulkopuolisten ulottumattomissa. Palautimme ne toimeksiantajallemme, joka voi hyödyntää niitä mahdollisesti jatkotutkimuksissaan.

Tutkimuksessa on tärkeää myös välttää epärehellisyyttä kaikissa sen osavaiheissa (Hirsjärvi ym. 2001, 27). Hyödynsimme toisten tutkijoiden aikaansaamaa tietoa asianmukaisesti omassa työssämme. Teoriaa kirjoittaessa teimme huolelliset lähdemerkinnät, jotta emme vahingossakaan kirjoittaneet toisten tutkijoiden tai kirjoittajien tekstiä omanamme. Kirjasimme kaikki käyttämämme lähteet heti lähdeluetteloon selvästi ja tarkasti. Omista tuloksistamme teimme asiallisia johtopäätöksiä ja analysoimme niitä eri näkökulmista oman aiheemme rajoissa

ja asiaan huolellisesti paneutuen. Vertailimme tuloksia aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin, ja toimimme esille selkeästi yhtäläisyydet, mutta myös erot. Eroja ja ristiriitoja aiempiin tutkimuksiin pohdimme tarkasti, mutta emme sanelleet varmoja totuuksia tai yleistäneet mitään kritiikittömästi.

9.4 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksestamme voisi tehdä useita eri jatkotutkimuksia. Saamistamme vastauksista voisi selvittää esimerkiksi asuinpaikan vaikutusta ulkona liikkumiseen ja vertailla sitä liikkumattomuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Tällöin voisi saada selville, onko näiden kahden asian välillä yhteyttä. Olisi tärkeää tietää, vastaisivatko esimerkiksi taajaman ulkopuolella asuvat, ettei ole tarpeeksi liikuntapaikkoja tai kavereita liikkumista varten. Tätä ongelmaa selvittäessä voitaisiin saada suuntaviivoja siihen, miten eri asuinpaikkojen liikuntaympäristöjä ja liikuntaan vaikuttavia tekijöitä voisi tulevaisuudessa kehittää. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, miksi liikunta-aktiivisuuden määrä taajaman ulkopuolella asuvilla kasvaa viikonloppuna. Millaisia tekijöitä näiden ilmiöiden taustalla on? Asuinpaikkaa ja vuodenaikaa voisi myös halutessaan vertailla.

Sukupuolta ajatellen jatkotutkimusaiheena voisi olla myös sukupuolen ja asuinpaikan vertaaminen liikunta-aktiivisuutta ajatellen. Liikkuvatko taajamassa asuvat tytöt tai pojat enemmän kuin haja-asutusalueella asuvat? Sukupuolen kanssa voisi vertailla myös lumisen ja lumettoman ajan merkitystä. Ovatko liikunta-aktiivisuuden muutokset eri vuodenaikoina isompia jommalla kummalla sukupuolella? Olisi mielenkiintoista tietää myös, liikkuuko jompi kumpi sukupuoli enemmän kavereiden ja perheen kanssa tai yksinään. Tämän lisäksi voisi tarkastella, onko liikunta-aktiivisuuden määrällä arkisin ja viikonloppuna eroja lumisena ja lumettomana vuodenaikana. Mielenkiintoista olisi myös tietää, mitä tytöt ja pojat ulkona vapaa-ajallaan tekevät, ja onko siinä eroja sukupuolten välillä. Oleilevatko esimerkiksi tytöt enemmän ulkona kuin pojat? Kyselylomakkeestamme saisi siis hyvin paljon erilaisia tarkastelukohteita ristiintaulukoimalla eri asioita. Tutkimuksemme reliabeliutta voisi myös testata tekemällä saman kyselyn uudelleen saman ikäryhmän lapsille.

Tutkimme omassa tutkimuksessa vain ulkona tapahtuvan liikunta-aktiivisuuden määrää. Tutkimusongelmaa voisi halutessaan laajentaa niin, että tutkittaisiin myös kaikkea muutakin liikuntaa ja verrattaisiin sitten, kuinka paljon ulkona liikkuminen on kokonaisliikunnan määrästä.

Tulevaisuudessa voisi myös kokeilla lisätä lomakkeeseen kysymyksen: Kuinka paljon liikut ulkona vapaa-ajallasi viikon aikana? Tällaista kysymystä meillä ei ollut, sillä tutkimme liikunta-aktiivisuuden määrää arjen ja viikonlopun kautta. Koko viikon liikuntamäärän arviointi olisi varmasti erilaista ja olisi mielenkiintoista nähdä, tulisiko tällä kysymyksellä samansuuntaisia vastauksia kuin erottelemalla viikko arkeen ja viikonloppuun.

Jatkossa voisi tutkia myös syvemmin sitä, millaisia asioita sotkamolaiset lapset haluaisivat harrastaa, mutta eivät tällä hetkellä jostain syystä voi. Meidän tutkimuksestamme esiin nousseet kiinnostuksen kohteet olivat melko samanlaisia kuin, mitä lapset jo valmiiksi tekevät. Kysymystä voisi tarkentaa niin, että he vastaisivat nimenomaan sellaisia asioita, mitä haluaisivat tehdä, mutteivät vielä tee.

Meidän tekemämme tutkimuksen voisi myös toistaa samalla kysymyslomakkeella eri ikäryhmille. Olisi esimerkiksi todella mielenkiintoista tietää, millaisia vastauksia saataisiin 7-8. luokkalaisilta, jotka ovat siirtyneet juuri alakoulusta yläkouluun. Samoin olisi kiinnostavaa tietää, millaisia tuloksia tulisi nuoremmilta ikäluokilta. Tutkimustamme voisi siis laajentaa koskemaan esimerkiksi kaikkia sotkamolaisia peruskoululaisia, jolloin tulokset olisivat paljon kattavampia. Ulkona liikkumisesta ei ole paljoakaan tutkimustietoa, joten sitä olisi hyvä tutkia myös tulevaisuudessa lisää eri näkökulmista.

9.5 Ammatillinen kehittyminen

Koulutusohjelmamme kompetenssiin, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, peilaten asettamiemme tavoitteita opinnäytetyön teolle olivat kokemuksen kasvattaminen lasten ja nuorten liikunnasta ja tiedon lisääminen ulkona liikkumisen hyödyistä. Lisäksi yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssiin liittyen tavoitteemme oli kasvattaa ymmärrystä liikkumisesta nykyajan yhteiskunnassa, sen ongelmista, vaikeuksista ja mahdollisuuksista. Teoriaa kerätessämme opimme paljon uutta lasten ja nuorten liikunnasta nykyajan yhteiskunnassa sekä myös muissa maissa. Tutkimusta tehdessämme saimme käsityksen tämän hetkisestä lasten liikunnan tilasta ja ymmärsimme, kuinka tärkeän aiheen todellisuudessa valitsimme. Vaikka opinnäytetyömme rajattiin ulkona liikkumiseen, saimme paljon tietoa lasten liikkumisesta kokonaisuudessaan. Liikuntasuositukset tulivat työtä tehdessä kerrattua ja samalla tutustuimme myös amerikkalaiseen liikuntasuositukseen.

Opintojen aikana on perehdytty paljon liikunnan hyötyihin. Opinnäytetyötä tehdessämme saimme kuitenkin aivan uutta näkemystä ja tietoa ulkona liikkumisesta ja nimenomaan sen hyödyistä. Tutkimusta tehdessämme saimme tietoa myös asioista, jotka voivat vaikuttaa ulkona liikkumiseen. Ulkona liikkumista ei ole aiemmin juuri tutkittu, joten kyselyiden avulla tuotimme uutta, tärkeää tietoa sotkamolaisten lasten liikuntaa tarkasteltaessa.

Asettamamme tavoitteet täyttyivät siis hyvin. Niiden lisäksi kehityimme ja saimme kokemusta tutkimuksen teosta sekä siihen liittyvistä käytänteistä. Pääsimme soveltamaan teorian tietoa tutkimuksen teosta käytäntöön. Opimme myös tutkimusta tarkastellessa ja pohdintaa tehdessämme tuottamaan omaa teorian tietoa ja peilaamaan sitä aiempaan teoriaan. Lähdekriittisyys, kriittinen pohdinta ja eri näkökulmista pohtiminen kehittyivät opinnäytetyön teon aikana paljon. Pysyimme opinnäytetyötämme tehdessä hyvin asettamissamme aikatauluissa. Rajasimme myös aiheen hyvin ja koko prosessi pysyi tiiviisti kasassa alusta loppuun. Saimme koottua työhömmme olennaiset asiat ja karsittua turhat pois. Esimerkiksi kyselylomaketta analysoitaessa valitsimme vain tutkimusongelmiamme koskevat kysymykset tarkasteluun. Muita kysymyksiä voi mahdollisesti tutkia tulevaisuudessa lisää. Opinnäytetyön aikana opimme myös jakamaan tehtäviä ja vastuualueita, sillä aiemmin teimme kaikki parityöt yhdessä alusta loppuun.

Ammattikorkeakoulun osalta yhteistyö Liikkumisesta kansalaistaito -hankkeen ja Snowpoliksen kanssa kasvoi ja jatkossa hanke saa lisää opinnäytetyön tekijöitä Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Liikunnanohjaajaopiskelijat voivat myös halutessaan kysyä harjoittelupaikkaa hankkeesta. Lasten ja nuorten liikunnan opinnoissa voisi tulevaisuudessa olla esimerkiksi liikunnan ohjaamista ulkona ja tätä voisi perustella esimerkiksi työmme avulla ulkona liikkumisen tärkeyden näkökulmasta. Toimeksiantajaltamme tuli myös tärkeää palautetta ammattikorkeakoulun ja toimeksiantajan välisen yhteistyön toimivuudesta ja sen kehittämistä.

LÄHTEET

Bacon, S. 2011. Benefits of outdoor exercise.

Saatavilla: <http://foodandfitness.co.uk/benefits-of-outdoor-exercise/>

Viitattu: 23.1.2012

Brodersen, NH., Steptoe, A., Boniface, DR. & Wardle, J. 2006. Trends in physical activity and sedentary behavior in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. Saatavilla:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2465219/?tool=pubmed>

Viitattu: 17.9.2012

Carver, A., Timperio, A., Hesketh, K. & Crawford, D. 2010. Are children and adolescents less active if parents restrict their physical activity and active transport due to perceived risk?

Saatavilla: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953610001693>

Viitattu 20.1.2012

Corder, K., Van Sluijs, E., Ekelund, U., Jones, A. & Griffin, S. 2010. Changes in children's physical activity over 12 months: Longitudinal results from the SPEEDY study. Saatavilla:

<http://pediatrics.aappublications.org/content/126/4/e926.full.pdf>

Viitattu: 2.2.2012

Demos Helsinki, 2011. 10 teesiä ja 100 lupausta: Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta.

Saatavilla: www.demos.fi/files/liikkumismanifesti.pdf

Viitattu 18.1. 2012

Fogelholm, M. 2008. Liikettä koulupihoille. Keravan lähiliikuntaprojektin loppuraportti.

Saatavilla: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/keravaraportti.pdf

Viitattu: 6.9.2012

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) 2005.

Terveysliikunta. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim

- Godbey, G. 2009. Outdoor Recreation, Health, and Wellness Understanding and Enhancing the Relationship. Saatavilla:
http://usplaycoalition.clemson.edu/resources/articles/Godbey_Outdoors_and_Wellness.pdf
Viitattu: 18.1.2012
- Halme, T. 2003. Jyväslapset. 3.-6. luokkalaisten liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla.
Saatavilla: <http://www.likes.fi/pages/UserFiles/File/LINET%20PDF/Jyvaslapset.pdf>
Viitattu: 7.9.2012
- Hietanen, M. ja Kauppila, A. 2007. Mikä saa lapsen liikkumaan? – Perheen, koululiikunnan ja kavereiden yhteys liikunnanopiskelijoiden liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan.
Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9424/URN_NBN_fi_jyu-2007334.pdf?sequence=1
Viitattu: 6.9.2012
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.
- Hyppänen, T., Karhu, S., Sollo, E., Wennström, K. & Vuorinen, R. 2001. Muumin hiihto-opit. Helsinki. Oy Edita Ab.
- Jääskeläinen, L. 2003. Luonto oppimisympäristönä. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7-12 –vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Kantaneva, M. 2012. Lapset liikkumaan! Liikunnan ammattilainen 12(4), 38.
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Andersen, LB. & Anderssen, SA. 2009. Seasonal variation in objectively assessed physical activity among children and adolescents in Norway: a cross-sectional study. Saatavilla: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2711042/>
Viitattu: 17.9.2012

Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. Saatavilla:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Kytta_Broberg.pdf

Viitattu: 23.1.2012

Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. Saatavilla: http://pehmo.tkk.fi/static/pdf/turun_lapset_nuoret.pdf

Viitattu: 19.8.2012

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & tiede* 43 (2), 4-13.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede* 43 (1), 4-12.

Lepp, A. 2007. Top five benefits of outdoor recreation. Kent State University. Saatavilla:

<http://einside.kent.edu/?type=art&id=82928>

Viitattu: 23.1.2012

Liukkonen, J. & Gråsten A. 2011. Liikkumisesta kansalaistaito –hanke: Sotkamon koululaisten fyysinen aktiivisuus 2010 ja 2011. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Mutanen, A. 2008. Leikki treenaa lapsen urheilun huipulle. Saatavilla:

http://www.tiede.fi/artikkeli/916/leikki_treenaa_lapsen_urheilun_huipulle

Viitattu: 20.8.2012

Nuori Suomi, 2012. Hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Saatavilla:

http://nuorisuomi.fi/nuori_suomi

Viitattu: 2.2.2012

Nuori Suomi, 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Saatavilla:

http://www.nuorisuomi.fi/fyysisen_aktiivisuuden_suosituksset.

Viitattu: 18.1.2012

Nuori Suomi, 2002. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002. Lasten ja nuorten liikunta.

Saatavilla: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/liikuntaharrastuksena/lasten_liikunta_0802.pdf

Viitattu: 17.9.2012

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010 LAPS SUOMEN –tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus: yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä. Paino Kopi-Jyvä Oy.

Opinto-opas 2009-2010. 2009. Iisalmi. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Pashley, T. 2011. Physical, Social, Emotional & Intellectual Benefits of Outdoor Recreation. Saatavilla: <http://www.livestrong.com/article/493323-physical-social-emotional-intellectual-benefits-of-outdoor-recreation/>

Viitattu 23.1.2012

Pennanen, P. 2009. Pihakenttä sammaloituu? Tutkimus erään Keski-Suomen alakoulun kuudesluokkalaisten omaehtoisen liikunnan harrastamisesta. Saatavilla:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22366/URN_NBN_fi_jyu-200911034375.pdf?sequence=1

Viitattu: 7.9.2012

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset.

Saatavilla: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf

Viitattu: 6.9.2012

Rowlands, A., Pilgrim, E. & Eston, R. 2007. Patterns of habitual activity across weekdays and weekend days in 9-11 –year-old children. Saatavilla:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743507004835>

Viitattu: 2.2.2012

Snowpolis Oy. 2008. Liikkumisesta kansalaistaito –ohjelma. Saatavilla:

<http://www.snowpolis.fi/?pid=303>

Viitattu: 18.1.2012

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: lapset ja nuoret. Saatavilla: <http://slu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/d908b3ff2ea4c4bfc9e928ca5dae172b/1326967854/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/d908b3ff2ea4c4bfc9e928ca5dae172b/1326967854/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)

Viitattu: 19.1.2012

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli/teli.pdf>
Viitattu: 17.9.2012

Suomen Sydänliitto ry, n.d. Lapsen liikunnan vaikutukset. Saatavilla:
<http://www.sydanliitto.fi/liikunnan-vaikutukset>
Viitattu: 14.9.2012

UKK-instituutti, 2012. UKK-instituutti – osaamista terveysliikunnan edistämiseen. Saatavilla:
<http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti>
Viitattu: 2.2.2012

UKK-instituutti, 2010. Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille. Saatavilla:
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/luuliikuntasuositukset/lapsille_ja_kasvaville_nuorille
Viitattu 19.1.2012

U.S. Department of Health & Human Services, 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Chapter 3: Active Children and Adolescents
Saatavilla: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
Viitattu: 18.9.2012

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

LIITTEET

Liikuntakysely 5-6.luokkalaisille

1. Sukupuoli: tyttö poika
2. Ikä: _____
3. Koulu: _____
4. Luokka: 5 6

5. Asutko taajamassa? Taajamalla tarkoitamme tässä kyselyssä **Sotkamon keskusta-aluetta, Vuokatin aluetta, Leivolan kylän asuinalueita sekä Rauramonpellon asuinalueita**. Rastita vain yksi vaihtoehto.

- kyllä
- en

Kyselyssä tarkoitamme **liikunnan harrastamisella ja liikkumisella ulkona** kaikkea **ulkona** tapahtuvaa liikuntaa. Esimerkkeinä mäenlasku talvella, lenkkeily, pihapelit, pyöräily/kävely harrastuksiin.

6. Harrastatko **vapaa-ajallasi** liikuntaa **ulkona**? Vapaa-aikaan eivät kuulu koulujen liikunta- ja välitunnit eivätkä koulumatkat. Rastita vain yksi vaihtoehto.

- kyllä
- en

7. Mitkä tekijät saavat sinut liikkumaan **vapaa-ajallasi ulkona**? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

- hyvät liikuntaympäristöt
- raitis ilma
- luonto
- kaveriporukka

- liikunnan hyödyt
- hauskuus
- joku muu, mikä? _____
- en liiku ulkona

8. Mitkä tekijät voivat vaikuttaa siihen, että **et liiku ulkona**? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

- huono sää
- turvaton liikuntaympäristö
- ei sopivaa liikuntapaikkaa
- ei tarvittavia liikuntavälineitä
- ei tarvittavaa varustusta (vaatteet, kengät)
- en pidä ulkovaatteista (esim. toppahousut)
- ei ole tekemistä ulkona
- kaveritkaan eivät liiku
- ei kiinnosta
- ei ole aikaa, koska _____
- jokin muu, mikä _____

Seuraavissa kysymyksissä (10-13) käsittelemme **ulkona liikkumista** lumettomana ja lumisena aikana. **Lumettomalla ajalla** tarkoitamme kesäaikaa sekä aikaa keväällä ja syksyllä, jolloin lunta ei ole. **Lumisella ajalla** tarkoitamme talviaikaa, jolloin lunta on.

9. Mitä teet ulkona vapaa-ajallasi **lumettomana** aikana? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

- harrastan liikuntaa (Esim.mäenlasku talvella, lenkkeily, pihapelit, pyöräily/kävely harrastuksiin)

Mitä? _____

- oleilen kavereiden/perheen kanssa (ei liikuntaa)
- muu vapaa-ajan tekeminen (muu kuin liikunta), mikä? _____

10. Arvioi, kuinka monta **tuntia viikossa** harrastat liikuntaa ulkona **lumettomana** aikana **vapaa-ajallasi**. Rastita vain yksi vaihtoehto.

- alle tunnin
- 1-3 tuntia
- 4-6 tuntia
- 7-9 tuntia
- yli 10 tuntia

11. Mitä teet ulkona vapaa-ajallasi **lumisena** aikana? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

- harrastan liikuntaa (Esim.mäenlasku talvella, lenkkeily, pihapelit, pyöräily/kävely harrastuksiin)

Mitä? _____

- oleilen kavereiden/perheen kanssa (ei liikuntaa)
- muu vapaa-ajan tekeminen (muu kuin liikunta), mikä? _____

12. Arvioi, kuinka monta **tuntia viikossa** harrastat liikuntaa ulkona **lumisena** aikana **vapaa-ajallasi**. Rastita vain yksi vaihtoehto.

- alle tunnin
- 1-3 tuntia
- 4-6 tuntia
- 7-9 tuntia
- yli 10 tuntia

Seuraavissa kysymyksissä (14-20) aiheena on, kenen kanssa ja kuinka paljon liikut **ulkona useimmiten vapaa-ajallasi**. **Arkipäivillä** tarkoitamme viikonpäiviä maanantaista perjantaihin, **viikonlopulla** lauantaita ja sunnuntaita ja **lomalla** päiviä, jotka ovat koulusta ja työstä vapaita.

13. Kenen kanssa liikut **useimmiten** ulkona vapaa-ajallasi **arkipäivinä**? Rastita vain yksi vaihtoehto.

- kavereiden
- vanhempien/perheen
- yksin
- jonkun muun, kenen? _____
- en liiku ulkona

14. Kenen kanssa liikut **useimmiten** ulkona vapaa-ajallasi **viikonloppuisin**? Rastita vain yksi vaihtoehto.

- kavereiden
- vanhempien/perheen
- yksin
- jonkun muun, kenen? _____
- en liiku ulkona

15. Kenen kanssa liikut **useimmiten** ulkona vapaa-ajallasi **lomalla**? Rastita vain yksi vaihtoehto.

- kavereiden
- vanhempien/perheen
- yksin
- jonkun muun, kenen? _____
- en liiku ulkona

16. Muistele viittä (5) viimeisintä **arkipäivää**. Kuinka paljon liikut ulkona vapaa-ajallasi yhteensä näiden päivien aikana?

- alle tunnin
- 1-3 tuntia
- 4-6 tuntia
- 7-9 tuntia
- yli 10 tuntia

17. Viikon **arkipäivinä** liikun yhteensä **ulkona vapaa-ajallani** noin:

- alle tunnin
- 1-3 tuntia
- 4-6 tuntia
- 7-9 tuntia
- yli 10 tuntia

18. Muistele viimeisintä **viikonloppua (la-su)**. Kuinka paljon liikut ulkona vapaa-ajallasi yhteensä näiden päivien aikana?

- alle tunnin
- 1-3 tuntia
- 4-6 tuntia
- 7-9 tuntia
- yli 10 tuntia

19. **Viikonloppuisin (la-su)** liikun yhteensä **ulkona vapaa-ajallani** noin:

- alle tunnin
- 1-3 tuntia
- 4-6 tuntia
- 7-9 tuntia
- yli 10 tuntia

20. Mitä haluaisit tehdä **ulkona vapaa-ajallasi**?

Palauta lomake oman luokkasi opettajalle **perjantaihin 20.4.2012 mennessä** huoltajan allekirjoituksella varustettuna.

Huoltajan allekirjoitus: _____

Kiitos vastauksistasi!



Kirje kouluille:

Hei!

Olemme kaksi liikunnanohjaajaksi opiskelevaa tyttöä Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme tutkimusta sotkamolaisten 5.-6.luokkalaisten tyttöjen ja poikien vapaa-ajan ulkona liikkumisesta. Opinnäytetyömme tutkimus liittyy Liikkumisesta kansalaistaito –hankkeeseen, joka on tällä hetkellä käynnissä Sotkamon alueella. Tarkoituksenamme on tutkia lasten liikuntatottumuksia sekä niihin liittyviä asioita, ja tulosten pohjalta tuottaa hankkeelle tietoa, jota he voivat hyödyntää tulevaisuudessa lasten eduksi.

Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeena, joka lasten on tarkoitus täyttää yhdessä vanhempiensa tai huoltajiensa kanssa. Tällä tavoin kotiväki saa tiedon tutkimuksesta ja on apuna kyselykaavakkeen täyttämisessä.

Olisiko meidän mahdollista tulla kertomaan tutkimuksestamme ja jakamaan kyselylomakkeet kotiin vietäväksi koulunne 5.-6. luokkalaisille torstaina 12.4. klo 8.30? Aikaa käyntiimme kuluu n. 15 minuuttia. Saatamme myös ehtiä paikalle jo hieman aikaisemmin.

Ilmoitattehan meille mahdollisimman pian sähköpostitse, onko kyseinen aika sopiva!

Yhteistyöterveisin,

Piia Svensk
liikunnanohjaajaopiskelija
Kajaanin AMK
050 411 4607
slo9spias@kajak.fi

Elina Tommila
liikunnanohjaajaopiskelija
Kajaanin AMK
044 339 0294
slo9selinat@kajak.fi

Saatekirje vanhemmille:

Hyvä liikuntakyselyyn vastaajan huoltaja,

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajiksi ja teemme opinnäytetyötä sotkamolaisten 5-6.luokkalaisten lasten vapaa-ajan ulkona liikkumisesta.

Opinnäytetyömme tilaaja on Vuokatissa toimivan Snowpoliksen hallinnoima Liikkumisesta kansalaistaito-hanke.

Tarkoituksenamme on saada lasten vapaa-ajan ulkona liikkumisesta luotettavaa ja käyttökelpoista tietoa, jota hanke voi hyödyntää kehittämistyössään lasten ja nuorten hyväksi. Tämän vuoksi toivomme, että vastaatte kyselyyn lapsenne kanssa yhdessä. Tarkoitus ei ole, että vanhempi vastaa kyselyyn lapsen puolesta. Tuloksia käsitellään nimettömästi eikä yksittäistä vastaajaa voida tuloksista tunnistaa.

Pyydämme teitä ystävällisesti täyttämään tämän kyselyn yhdessä lapsenne kanssa ja palauttamaan sen 20.4.2012 mennessä luokanopettajalle.

Ystävällisin terveisin,
opinnäytetyön tekijät Elina Tommila ja Piia Svensk

Lisätietoja:

Elina Tommila
liikunnanohjaajaopiskelija
Kajaanin AMK
p. 044-3390294
s-posti. slo9selinat(at)kajak.fi

Piia Svensk
liikunnanohjaajaopiskelija
Kajaanin AMK
p. 050-4114607
s-posti. slo9spiias(at)kajak.fi

Lumisen ja lumettoman ajan liikuntaharrastukset ja muut vapaa-ajan aktiviteetit:

air soft, auringonotto, crossipyöräily, eläinten kanssa oleilu, eläinten ruokinta, esteiden hyppely koiran kanssa ja ilman, golf, hankipaini, hiihto, hiihto metsäsuksilla, jalis, jalkapallo, judo, juoksu, jääkiekko, jääkiekkoukojällä, kaikkea mahdollista, kaikkea touhua, kalastus, keppihevostelu, kiipeileminen, kiipeily puissa, kirjan luku, kirjoittaminen, kitaran soitto, kodin töissä avustaminen: polttopuiden haku, koiran/koirien kanssa lenkkeily, koiran/koirien lenkkeilyttäminen, koiran lenkkeilytys, koiran/koirien ulkoilutus, koirien ulkoiluttaminen, kolaaminen, koneella olo, konsolipelit, koripallo, kotieläinten hoito/ruokinta, kotityöt, kävely, kävely koiran kanssa, laskettelu, lautailu, lautapeliä pelaaminen, lautapelit, leikkiminen, leirit, lenkkeily, lenkkeily koiran kanssa, lintujen tarkkailu, luistelu, luistelu ulkojällä, lukeminen, lumikenkäily, lumileikit, lumilinnan teko, lumilinnat, lumimajojen teko, lumipuuhat, lumisota, lumityöt, lumiukot, luonnossa liikkuminen, marjastus, metsässä kävely, metsässä liikkuminen, metsästys, metsätyöt, minisuksilla lasku, mitä keksii, moottorikelkkailu, musiikki, musiikin opiskelu, muuta kivaa, muut harrastukset, mäenlasku, mäkihyppy, mönkijällä ajo, nurmikon leikkuu, olen koirien/kavereiden kanssa, oleilu, olen sisällä, oleskeleminen, pelaaminen, pelaan pelejä, pelien pelaaminen, pelit, pesis, pesäpallo, piha- ja puutarhatyöt, pihapelit, pihapelit (mm. air soft), piirtely, piirtäminen, pilkillä käynti, pilkki, pilkkiminen, play station 2, puiden kanto, puunkanto, kavereiden luona ulkona, palloilu, pianon soitto, puissa kiipeily, pulkkailen, pulkkailu, pulkkamäki, pyöräily, pyöräily harrastuksiin, rankametsässä puiden kanto, rannalla olo, ratsastus, retkeily, risusavotta, rullahiihto ja -luistelu, rullalautailu, rullaluistelu, ruohikon leikkuu, saippuakuplat, skeittaus, soitan rumpuja, sienestys, soittoharrastus, suunnistus, sähly, temppuilu, tennis, tietokone, tietokoneella tai pleikkarilla pelaaminen, tietokone ja wii, trampoliini, trampoliinilla hyppiminen, tunnelit, TV, TV:n katselu, ulkopelit, uinti, ulkona olo, vaellus, vaikka ja mitä, veneily, viulunsoitto, yleisurheilu, 1 tunti tanssia viikossa. Vastaukset on kirjoitettu sellaisenaan suoraan kyselylomakkeesta.

Avoimia vastauksia

Kysymyksessä 7 ”Joku muu” – kohdan vastauksia olivat seuraavat: koiran kanssa ulkoilu, hyvä olo, lemmikit, koira, innostus, koiran lenkittäminen, siskojen kanssa ulkoilu, oman koiran kans ulkoilu, tekeminen vanhemman kanssa, meidän koirat, koirien talutus, hyvä ilma, koira ja joku, koirat ja eläimet, harrastukseni, ratsastus, hyöty, harrastukset, tanssi opetus/hiihto-opetus/yleisurheiluopetus, koiran käyttö, hyvä sää, harrastus, parempi ulkona kuin sisällä, sää, saa keppistellä (keppihevoseet), perhe+vanhemmat

Kysymyksessä 8 ”Ei ole aikaa, koska” – kohdan vastauksia olivat seuraavat: koulu vie paljon, liikaa läksyä, on harrastuksia, ratsastan, ratsastan every day, kouluasioita, ajan autolla/mopolla, pitää olla jäksharkoissa, olen uimassa, harrastukset vievät aikaa ja myös läksyt vievät paljon aikaa, kokeita tai läksyjä, esim. on harrastuksia, paljon muita harrastuksia, on muualla/treeneissä, joskus muuta menoa, on muuta tekemistä, on harrastuksia, pitää lukea kokeisiin, on muu harrastus sisällä, läksyt ja muut harrastukset kuten, viulu, judo, uinti + koulun kerhot (näyttis...)

Kysymyksessä 8 ”Jokin muu” – kohdan vastauksia olivat seuraavat: olen sairas, jos on kipeä, läksyt ja koelukemiset, ei kaveria, jos olen sairas x 2, minä liikun..., kaverit asuvat kaukana, jos on sairas, kokeet koulussa, jos kukaan kaveri ei tuu mukaan, ei kerkeä aina, kokeisiin luku, sairaana, jos olen kipeä

Vastaukset on kirjoitettu sellaisenaan suoraan kyselylomakkeista.