

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a final draft of the original publication.

To cite this please use the original publication:

Hiltunen, T. & Laaksonen-Heikkilä, R. 2022. Kaarinalaiset nuoret pyöriävät kouluun, mutta harrastuksiin mennään autolla – Miten Kaarinan liikuntatarjontaan voi vaikuttaa? Kaarina-lehti 14.12.2022.

Link to the original publication: <https://www.kaarina-lehti.fi/2022/12/kaarinalaiset-nuoret-pyorailevat-kouluun-mutta-harrastuksiin-mennaan-autolla-miten-kaarinan-liikuntatarjontaan-voi-vaikuttaa/>

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Kaarinalaiset nuoret pyöräilevät kouluun, mutta harrastuksiin mennään autolla – Miten Kaarinan liikuntatarjontaan voi vaikuttaa?

Tekijä

Kaarina-Lehti -14.12.2022 | 6:15



Säässä kuin säässä. Kaarinalaiset nuoret polkevat pyörällä kouluun myös lumessa ja talvisessa viimassa, tai näin voi päätellä ainakin siitä, että Valkeavuoren koulun pihalla oli hangessa maanantaina iltapäivällä usean oppilaan pyörät odottelemassa.

Liikkuminen vähenee merkittävästi lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä, erityisen voimakkaasti peruskoulusta toiselle kouluasteelle siirryttäessä. Kaarinalaisten nuorten liikkuminen on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana, mutta silti vain runsas neljännes peruskoululaisista ja noin viidennes lukiolaisista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti.

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan kaikkien 7–17-vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti, reippaasti ja rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä

ikään sopivalla tavalla. Pelkkä säännöllinen urheiluseuroissa harrastaminen ei takaa liikuntasuosittelun täyttymistä, vaan riittävä fyysinen aktiivisuus rakentuu arjen pienistä palasista.

Liikkumisen jatkuvuus lapsuudesta aikuisuuteen on terveyshyötyjen kannalta olennaista, ja siksi liikuntatottumusten vakiinnuttaminen on tärkeää.

Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyönä toteutetussa kehittämissuorituksessa selvitettiin kyselyllä kaarinalaisten nuorten vapaa-ajan liikkumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Samalla kartoitettiin nuorten kokemuksia Kaarinan kaupungin tarjoamista vapaa-ajan liikkumisen mahdollisuuksista.

Nuorten liikkumiseen vaikuttavien tekijöiden tunteminen parantaa mahdollisuuksia suunnitella liikkumisen edistämisen toimia.

Useimmilla on liikuntaharrastus

Lähes kaikilla kyselyyn vastanneilla 9. luokkalaisilla nuorilla on jokin liikunnallinen harrastus.

Liikunnallisista harrastuksista suosituimpia ovat lenkkeily, kuntosalilla käynti ja pyöräily. Myös tanssi, ratsastus sekä jäälajit ovat yleisiä liikkumismuotoja.

Kolme neljästä 9. luokkalaisesta kulkee koulumatkat kävellen tai pyörällä. Koulumatkaliikunta onkin tärkeä päivittäisen kokonaisaktiivisuuden lisäämisen keino, johon koulumatkan pituus vaikuttaa oleellisesti.

Lähes puolet kävelee tai pyöräilee myös kavereille, tekee piha- ja kotitöitä, liikkuu luonnossa sekä hengaillee liikkuen. Keskustassa asuvat liikkuvat paljon pyörällä ja kävellen, kun taas Piikkiössä tämä on harvinaisempaa. Tähän ainakin yksi syy voi olla välimatkojen pituudet. Harrastuksiin Kaarinassa kuljetaan yleensä autolla asuinalueesta riippumatta.

Missä on kuntosalit?

Nuoret kokevat kyselyvastausten perusteella liikkumisen tärkeäksi, koska se parantaa fyysistä kuntoa ja edistää mielen hyvinvointia. Liikkumaan motivoi omat taidot, omaehtoisuus sekä liikunnan tuoma hyvä olo.

Liikkumista vähentää yleisimmin ajanpuute, huono sää sekä oma jaksaminen.

Nuoret kokevat Kaarinan kaupungin tarjoamat liikkumisen mahdollisuudet pääosin hyvinä tai kohtalaisina. Usein kuitenkin koetaan, ettei vaikutusmahdollisuuksia

kaupungin tarjontaan ole. Lisäksi kaupungin tarjoamista liikkumisen mahdollisuuksia kaivataan kohderyhmälle suunnattua viestintää.

Kaarinassa nuoret toivovat erityisesti parannuksia kuntosaleihin. Nuoret kaipaavat ilmaisia kuntosaleja, ohjattua kuntosalitoimintaa sekä kuntosalia Piikkiöön.

Lisäksi toivotaan liikkumista tukevia oleskelupaikkoja, pelikenttiä, parannuksia skeittipaikkoihin, lisää ulkojäitä sekä panostusta lenkki- ja luontopolkuihin. Piikkiössä toivotaan ennen kaikkea lailliseen moottoriurheiluun tarkoitettuja paikkoja, kuten moposuoria ja ajoratoja.

Liikkumisen edellytysten luominen paikallistasolla on kuntien vastuulla, ja liikkuminen tulee huomioida myös kaupungin strategiassa. Eri palvelualueiden ratkaisujen yhteensovittaminen kuntalaisille toimiviksi arjen ympäristöiksi vaatii poikkihallinnollista yhteistyötä.

Käyttäjälähtöisten palveluiden suunnittelu edellyttää, että nuorten liikkumisen luonne ymmärretään ja heidän osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksiinsa panostetaan.

Kyselyyn vastasi yksi yhdeksäs luokka jokaisesta neljästä kaarinalaisesta yläkoulusta. Yhteensä vastaajia oli 55.

Tiia Hiltunen

YAMK-opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Ritva Laaksonen-Heikkilä

Koulutusvastaava, Yliopettaja, THL, THM, SHO, Turun ammattikorkeakoulu

Artikkeli on opinnäytetyö, joka tehtiin osana Kaarinan kaupungin kehittämisprojektia.

Artikkelin lähteet

Ahonen-Walker, M. 2022. Liikuntapalvelut. Kuntaliitto. Viitattu 23.9.2022.
<https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.

OKM 2021 a. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Salasuo, M. (toim.) 2020. Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Valtioneuvoston julkaisuja. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura.

STM 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

THL 2021. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Viitattu 29.9.2021.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601221&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=199596&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#