

## **”Nuoretko passiivisia?”**

Tutkimus somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuudesta

Kasvatustieteiden tiedekunta  
Opettajien lisäkoulutus  
Tampere  
Pro- gradu tutkielma

**Jani Mäenpää**  
Maaliskuu 2007

**TAMPEREEN YLIOPISTO**  
**Kasvatustieteiden tiedekunta**  
**Opettajien lisäkoulutus-ohjelma**  
**Jani Mäenpää**

”Nuoretko passiivisia?”: Tutkimus somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuudesta

Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma, 72 sivua, 1 liite

Maaliskuu 2007

---

## Tiivistelmä

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää Someron kaupungin Kiiruun koulun yhdeksäsluokkalaisten liikunta-aktiivisuuden määrää ja intensiteettiä. Tutkimustuloksia vertaillaan muihin vastaaviin tutkimuksiin. Tutkimuksessa selvitetään nuorten asennetta koululiikuntaan, mielipiteitä Someron harrastustarjonnasta, koulun vaikutusta liikuntaan kannustajana ja suhtautumista mahdollisiin koulun liikuntakerhoihin. Tavoitteena oli myös saada nuoret pohtimaan keinoja liikunnan lisäämiseksi. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla.

Tutkimuskohteena on Someron kaupungin Kiiruun koulua käyvät yhdeksäsluokkalaiset. Kyselylomakkeeseen vastasi 123 yhdeksäsluokkalaista. Teemahaastatteluun osallistui kyselylomakkeeseen vastanneista viisi henkilöä.

Tutkimus osoitti, että somerolaiset pojat liikkuvat kansalliseen tasoon verrattuna yhtä paljon kuin muualla Suomessa. Tyttöjen liikunnallinen aktiivisuus on kansallista tasoa korkeampi. Somerolla tyttöjen liikunta-aktiivisuus on jopa poikiakin korkeampaa. Liikunnallisesti passiivisten määrä on kansalliseen tasoon verrattuna vähäinen.

Tutkimuksen mukaan nuoret pitivät koululiikunnasta. Koulussa ei kuitenkaan kannusteta nuorten mielestä oikealla tavalla harrastamaan liikuntaa. Kolmasosa 9-luokkalaisista kaipaisi koululle liikuntakerhoja. Somerolla ollaan pääosin tyytyväisiä kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin.

Nuoret kykenivät pohtimaan järkevästi keinoja liikunnan lisäämiseksi; nuorten mukaan lisäämällä harrastustoimintaa ja tarjoamalla vaihtoehtoja alakouluikäiselle saadaan pysyvämpiä tuloksia nuoren liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhdeksäsluokkalaista on vaikea enää aktivoida liikkumaan, jos hän ei ole sitä ennenkään tehnyt. Koulun merkitys kerhojen järjestäjänä ja liikuntaan kannustajana koettiin tärkeäksi.

**Keskeiset käsitteet:** fyysinen aktiivisuus, liikunta-aktiivisuus, liikuntaharrastuneisuus

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 LIIKUNTA- AKTIIVISUUS.....	7
2.1 Käsitteistä.....	7
2.2 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus.....	8
2.3 Liikunta-aktiivisuus yläkouluikäisillä.....	9
2.4 Liikunnan suositeltava määrä.....	11
3 LIIKUNTAHARRASTUS JA HARRASTUNEISUUS.....	13
3.1 Liikuntaharrastus, liikuntaharrastuneisuus ja liikuntaa harrastamattomuus.....	13
3.2 Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavat tekijät....	14
3.2.1 Yksilölliset tekijät.....	16
3.2.2 Yhteiskunnan rakennetekijät.....	16
3.2.3 Sosiaalinen ympäristö.....	17
3.2.4 Fyysinen ympäristö.....	17
3.2.5 Psykkiset tekijät.....	18
4 SOMERON KAUPUNKI LIIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJANA.....	19
4.1 Liikuntalain velvoitteet.....	19
4.2 Someron Liikunta ry.....	19
5 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA.....	21
5.1 Kotimaiset tutkimukset.....	21
5.2 Vertailua muihin Euroopan maihin.....	23
6 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	25
6.1 Tutkimusongelmat.....	25
6.2 Näkökulmia tutkimusotteeseen.....	26
6.3 Tutkimusote.....	28

6.4 Aineistonkeruu.....	29
6.5 Aineiston analysointimenetelmät.....	31
7 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU JA ANALYSOINTI.....	34
7.1 Somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden tiheys ja intensiteetti.....	34
7.1.1 Vähän liikkuvien ja liikunnallisesti passiivisten ryhmä.....	38
7.2 Liikunta-aktiivisuuden luonne.....	39
7.3 Harrastusmahdollisuudet Somerolla.....	41
7.4 Asenne koululiikuntaan ja koulun vaikutus.....	46
7.5 Suhtautuminen koulun liikuntakerhoihin.....	50
7.5.1 Onko liikuntakerhoille tarvetta?.....	51
7.5.2 Minkälaiset kerhot lisäävät liikkuvien määrää?.....	53
7.6 Ideointia liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.....	54
8 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO.....	57
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	60
10 POHDINTA.....	64
LÄHTEET.....	66
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Liikunnan merkityksestä on keskusteltu viime aikoina Suomessa. Fyysisen kunnon rappeutuminen, yhä huonompikuntoiset ja ylipainoisemmat nuoret ovat huolettaneet keskusteluun osallistuneita. Pihapelien pelaaminen on jäämässä historiaan ja tietokonepelit ja television katsominen vievät tilaa liikkumiselta ja ulkoilulta. Vanhemmat kyyditsevät lapsiaan enenevässä määrin kouluun ja harrastuksiin.

Luokanopettajana ja paikkakunnan urheilutoimintaan aktiivisesti osallistuvana henkilönä olen havainnut tädäläisten nuorten innon liikuntaa kohtaan. Minua alkoi kiinnostaa, koskeeko valtakunnallinen huoli passiivisista liikkujista omaa paikkakuntaani. Ennakkokäsitys oli, että täällä liikutaan enemmän kuin esimerkiksi suurissa kaupungeissa.

Valitsin tutkimuskohteeksi kunnan yhdeksäsluokkalaiset, koska juuri tässä iässä tehdään ratkaisevia päätöksiä tulevaisuuden liikkumisen suhteen. Tällä ikäryhmällä on myös kokemukset koko peruskoulun koululiikunnasta. Yhdeksäsluokkalaiset ovat myös kehityspsykologisesti tarpeeksi kypsiä pohtimaan syitä ja seurauksia liikunta-aktiivisuudelle. Tärkeätä on saada nuorten mielipiteet esiin. Sitä kautta voidaan myös löytää keinoja liikunnan lisäämiseksi.

Liikkumista ja liikkumattomuutta, niiden motiiveja ym. on tutkittu paljon kvantitatiivisesti. Tässä tutkimuksessa on pyritty yhdistämään perinteinen kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusote. Suomen (2000, 21) mukaan kunnan liikuntatoimintaa arvioitaessa tulisi myös selvittää kuntalaisten tarpeita ja toiveita niiden toteutumisesta, jolloin saataisiin laajennettua näkökantaa myös kvalitatiiviseen suuntaan. Ehkäpä tästä työstä on myös konkreettista hyötyä Someron kaupungille.

Mielestäni lasten ja nuorten terveys ja liikkuminen kuuluvat myös kasvattajien aihealueisiin. Meidän aikuisten on turvattava lapsille ja nuorille riittävät puitteet kasvaa ja kehittyä suotuisassa ympäristössä. Koulu on ainoa paikka, joka tavoittaa täydellisesti koko ikäluokan. Koulun merkitys liikunnan antamiseen ja liikunnan asenteisiin on merkittävä. Tutkimuksessa pohditaan myös oppilaiden asennetta koululiikuntaan ja liikuntakerhoihin.

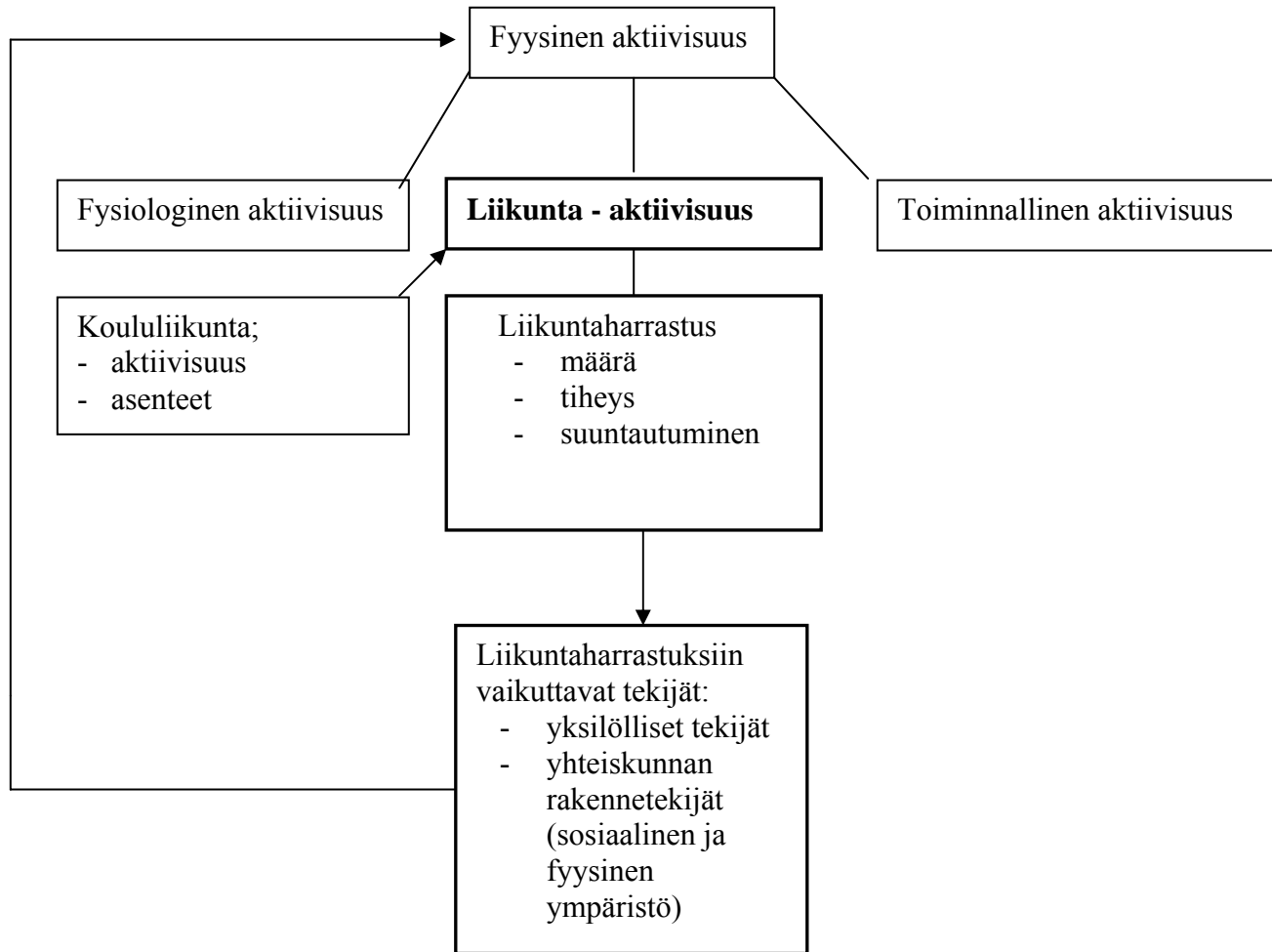
Työn aineisto hankittiin kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla. Kyselylomakkeeseen vastasi 123 yhdeksäsluokkalaista. Vastaajista viisi osallistui myöhemmin järjestettyyn teemahaastatteluun.

## 2 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

### 2.1 Käsitteistä

Tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat fyysinen aktiivisuus, liikunta-aktiivisuus, liikuntaharrastus ja -harrastamattomuus (kuvio 1). Työssä keskitytään selvittämään erityisesti oppilaiden **liikunta-aktiivisuutta** kouluajan ulkopuolella. Käsitteen asema on merkitty tummemmalla kuviossa 1.

Nupponen ja Telama (1998, 47) jakavat liikunta-aktiivisuuden omaehtoiseen ja järjestettyyn liikuntaan. Omaehtoinen liikkuminen tapahtuu ilman ohjausta ja vastaavasti järjestetty liikunta tapahtuu liikuntaa järjestävien yhteisöjen, kuten urheiluseurojen tai koulun liikuntakerhojen puitteissa. Liikunta-aktiivisuus on hyvä erottaa liikuntaharrastuksesta, joka on omaan kiinnostukseen perustuvaa tietoista vapaa-ajan liikuntaan osallistumista (Telama & Laakso 1983, 49–69).



Kuvio 1. Liikunta-aktiivisuus-käsitteen sijainti käsiteympäristössään.

## 2.2 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Vuoren (1994, 18) mukaan liikunta on tahtoon perustuvaa ja tavoitteisiin tähtäävää, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka tuottaa liikesuorituksia ja aiheuttaa energiakulutuksen kasvua. Yhtymäkohtia Vuoren liikuntakäsitteen määritelmään löytyy Caspersenin, Powelin ja Christensonin (1985, 126) esittämästä fyysisen aktiivisuuden määritelmästä. Heidän mukaansa fyysinen aktiivisuus tarkoittaa ”kaikkea kehon lihasten muodostamaa liikettä, joka aikaansaa energian kulutuksen kohoamista.” Liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta käytetään yleensä synonyymeinä, mutta tutkimusten



yhteydessä määritellään erikseen fyysinen aktiivisuus, joka määritellään lihaksien aikaansaamaksi kehon liikkeeksi. Perusajatukseltaan fyysinen aktiivisuus on liikuntafysiologinen ilmiö, jossa energiankulutuksen tapa, useus, teho sekä kesto määrittelevät aktiivisuuden luonteen. (Bouchard & Shephard 1994, 77–79.) Fyysinen aktiivisuus sisältää fysiologisen, toiminnallisen ja liikunnallisen aktiivisuuden. Liikunnalliseen aktiivisuuteen sisältyy muun muassa liikuntaharrastus (Telama 1970, 1; 1972, 3).

### **2.3 Liikunta-aktiivisuus yläkouluikäisillä**

Lapselle ja nuorelle liikunta ja urheilu ovat keskeisessä roolissa kasvun ja kehityksen tukijoina. Yläkouluikäiselle liikunnalla voi olla monia tehtäviä esimerkiksi itsetunnon tai sosiaalisuuden kehittymisessä. Nuoren elämänvaiheet ovat myös tärkeitä motoristen valmiuksien ja erilaisten liikunnallisten taitojen harjaantumiseen ja oppimiseen. Kyse on liikunnallisen elämäntavan perustan luomisesta. On paljon helpompaa harrastaa aikuisiässä liikuntaa terveyttänsä edistääkseen, jos nuoruudessa on hankkinut monipuoliset taidot erilaisista liikuntamuodoista ja jos fyysisten ominaisuuksien perustasot on kehitetty riittäviksi. (Zacheus ym. 2003, 29 – 30.)

Koululaisten liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa voidaan kysyä milloin aktiivisuus ilmenee ja miten se ilmenee. Tämän pohjalta voidaan rakentaa nelikenttä (KUVIO 2), joka sisältää liikunta-aktiivisuuden keskeiset piirteet. Liikunta-aktiivisuus sisältää kouluajan ja kouluajan ulkopuolella tapahtuvan liikunnan. Nämä sisältävät sekä ilmiaktiivisuuden eli itse toiminnan että kiinnostuksen liikunnasta. (Nupponen 1997, 20.)

Tässä tutkimuksessa kiinnitetään erityishuomio kouluajan ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntaharrastusmotiivit ovat ainoa osa-alue, jota tutkimuksessa ei tarkastella. Kouluajana tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta tarkastellaan kokemusten ja asenteiden kautta. Koululiikunnassa luodut asenteet ja kokemukset vaikuttavat myös liikunta-aktiivisuuteen vapaa-ajalla.

## LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

	KOULUAIKANA	KOULUAJAN ULKOPUOLELLA
ILMIAKTIIVISUUS	Koululiikunta-aktiivisuus - intensiivisyys - määrä	Liikuntaharrastus -suuntautuminen -määrä -intensiivisyys
KIINNOSTUS	Koululiikuntatoiveet - kokemukset - asenteet	Toiveharrastukset Liikuntaharrastusmotiivit

KUVIO 2. Koululaisen liikunta-aktiivisuuden pääulottuvuudet (Nupponen 1997, 20.)

Yangin (1997, 50) mukaan sekä tyttöjen että poikien fyysinen aktiivisuus vähenee 12 ikävuoden jälkeen. Lintunen (2003, 41-43) selittää 12 ikävuoden jälkeistä liikunta-aktiivisuuden laskua erilaisilla fyysiseen kasvuun, ajattelun kehittymiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin ja ympäristöön liittyvillä tekijöillä. Peruskoulun seitsemännen ja yhdeksännen luokan oppilaille pätevyyden kokemukset ja käsitykset itsestä ovat kaikkein kielteisimpiä verrattuna muihin ikäluokkiin. Varsinkin suuret fyysiset ja psyykkiset muutokset vaikuttavat nuoren minäkäsitykseen. Nämä muutokset tekevät nuorista haavoittuvia ja liikunnasta syntyy helposti kielteisiä kokemuksia.

Ennen murrosikää 85 prosenttia tytöistä ja 90 prosenttia pojista osallistuu johonkin fyysiseen aktiviteettiin vähintään kerran viikossa (Telama, ym. 1994, Yang 1997, 50). Sekä kilpa- että harrastusliikunta vähenee iän mukana, varsinkin murrosiässä 12 – 15-vuotiaana. ( Fogelholm 1998, Yang 1997, 50). Näyttää siltä, että tyttöjen liikunnan harrastus stabilisoituu tietylle asteelle 15-vuotiaana. Poikien kohdalla taas niiden osuus, jotka eivät harrasta liikuntaa ollenkaan tai harrastavat vain vähän lisääntyy 27-vuotiaaksi asti. (Telama ym. 1994.) Toisin sanoen pojat jakaantuvat iän myötä yhä enemmän täysin passiivisiin ja erittäin aktiivisiin (Hämäläinen ym. 2000, Telama ym. 2001).

Kaiken kaikkiaan tutkimustulosten mukaan liikunta, etenkin kilpaurheilu ja urheiluseuraliikunta näyttää vähenevän murrosiän aikana ja sen jälkeen.

Soini (2006) on tutkinut yli 4000 yläasteikäisen koululiikunnan motivaatioilmastoa ja sen yhteyttä oppitunneilla viihtymiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaiset viihtyvät keskimäärin hyvin liikuntatunneilla. Kuitenkin oppilaat, joilla liikuntanumero on alle kahdeksan, viihtyvät liikuntatunneilla selvästi muita huonommin ja ovat fyysisesti muita vähemmän aktiivisia. Tämän ryhmän myönteisten liikuntakokemusten lisääminen onkin haaste liikunnanopetukselle. Tutkimuksessa todetaan myös, että normatiivinen vertailu oppilaiden välillä vähentää viihtyvyyttä ja fyysistä aktiivisuutta liikuntatunneilla. Viihtymisen ja aktiivisuuden lisäämiseksi tulisi Soinin mukaan miettiä kysynnän ja tarjonnan suhdetta. Hänen mukaansa tulisikin pohtia onko koulujen opetussuunnitelmissa riittävästi tarjolla monipuolista liikuntaa vai perustuvatko ne urheilulähtöisesti eri lajien harjoitteluun.

## **2.4 Liikunnan suositeltava määrä**

Liikunnan yhteydet lasten ja nuorten sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen terveyteen ovat saaneet ulkomaiset ja kotimaiset asiantuntijat julkaisemaan viime vuosina monia suosituksia lasten ja nuorten liikunnan määrästä. Näiden sisältö vaihtelee, mutta useimmat niistä korostavat päivittäistä fyysistä aktiivisuutta.

Ensimmäiset lasten ja nuorten liikunnan määrää koskevat suositukset julkaistiin Pohjois-Amerikassa 1970-luvun lopulla (Blair ym. 1996, 22). Asiantuntijoiden mukaan melko rasittavan liikunnan tulisi yhdellä kertaa kestää vähintään 30 minuuttia, mutta mielellään 60 minuuttia. Rasittavan liikunnan kestoksi suositellaan vähintään 20 minuuttia kerrallaan. (Sallis 2000.) Kun arviona päivittäisestä liikunnasta käytetään osallistumista liikuntaan neljä kertaa viikossa tai useammin, se parin koululiikuntatunnin kanssa merkitsee lähes päivittäistä liikuntaa. Jos tätä pidetään vertailukohteena, puolet peruskouluikäisistä tytöistä ja vajaa puolet pojista tarvitsisi lisää liikuntaa. (Telama ym. 2001.) Kansainvälisten suositusten mukaan lasten tulisi siis liikkua päivittäin ja lapsille ei saisi tulla pitkäaikaisia liikkumattomuuden jaksoja. Perusteluina vaatimuksille todetaan, että säännöllisen

fyysisen aktiivisuuden myönteisistä vaikutuksista terveydelle on riittävästi tieteellistä näyttöä. (Karvinen 1998.)

Myös Telama ym. (2001) korostavat päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, joka voi olla myös kevyttä ja jota pitäisi kertyä noin tunti päivässä. Yhdysvalloissa ja Englannissa julkaistujen asiantuntijasuosituksen mukaan nuoret tarvitsevat melko rasittavaa liikuntaa useampina päivinä viikossa ja tämän lisäksi rasittavaa, hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa (Hämäläinen ym. 2000).

UKK- liikuntapiirakka on yksi tapa hahmottaa terveystiikunnan suosituksia. UKK- instituutiassa kehitetty malli perustuu 1990-luvun alussa syntyneeseen terveystiikuntokäsitteeseen. Terveystiikuntokäsitteen mukaan liikunta voi olla perusaktiivisuutta, jossa muu tekeminen kuin liikkuminen on päämotiivina, esim. kävely kauppaan, pyöräily töihin tai lumityöt. Tietyt liikuntasuoritukset taas kehittävät täsmällisesti terveystiikunnan tiettyä osa-aluetta, esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Liikuntapiirakka-mallin mukaan perusliikuntaa eli arki- hyöty- tai työmatkaliikuntaa tulisi toteuttaa 3-4 tuntia viikossa tai täsmä- eli kuntoliikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Perusliikuntaa tulisi toteuttaa joka päivä tai täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä. (Fogelholm, Oja, Rinne, Suni & Vuori 2004, 59.)

## 3 LIKUNTAHARRASTUS JA HARRASTUNEISUUS

### 3.1 Liikuntaharrastus, liikuntaharrastuneisuus ja liikuntaa harrastamattomuus

Kososen (1992, 59) mukaan harrastukset ja vapaa-aika ovat lapsille ja aikuistuville nuorille tärkeitä jopa välttämättömiä tasapainoisen ja monipuolisen kehittymisen kannalta. Nuoren kasvua tukevat omaehtoiset, jäsentyneet harrastukset ja vapaa-ajanviettotavat. Harrastukset tuovat myös sisältöä nuoren elämään. Komiteamietinnössä (1975, 2) liikuntaharrastus määriteltiin ”*liikunnallisen eli fyysisesti aktiivisen vaihtoehdon toistuvaksi ja tietoiseksi valinnaksi silloin, kun valinnalle on ominaista pysyväisluonteinen motivaatio itse toimintaa ( liikuntaa ) tai sen seuraamuksia kohtaan*”.

Hervan & Vuolteen (1991, 36) mukaan harrastustoiminta organisoituneena edellyttää ulkopuolista ohjausta ja on järjestöjen piirissä tapahtuvaa toimintaa. Nupponen (1997, 20 – 21) lähestyy liikuntaharrastuksen käsitettä seuraavasti: ”Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan varsinaisen koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan.” Organisoituneena se käsittää nuorten osallistumisen esimerkiksi urheiluseurojen tai koulujen liikuntakerhojen toimintaan. Organisoimatonta liikuntaharrastusta on kaikki muu vapaa-aikana tapahtuva liikunta, johon kuuluu myös spontaani liikunta. Nupponen (1997, 25, 34) tarkentaa liikuntaharrastuksen määrittelyään toteamalla liikuntaharrastuksen käsittävän mm. liikuntaharrastuksen suuntautumisen, intensiivisyysasteen, tiheyden ja kokonaismäärän, sisäistymisasteen ja organisoituun liikuntaan osallistumisen.

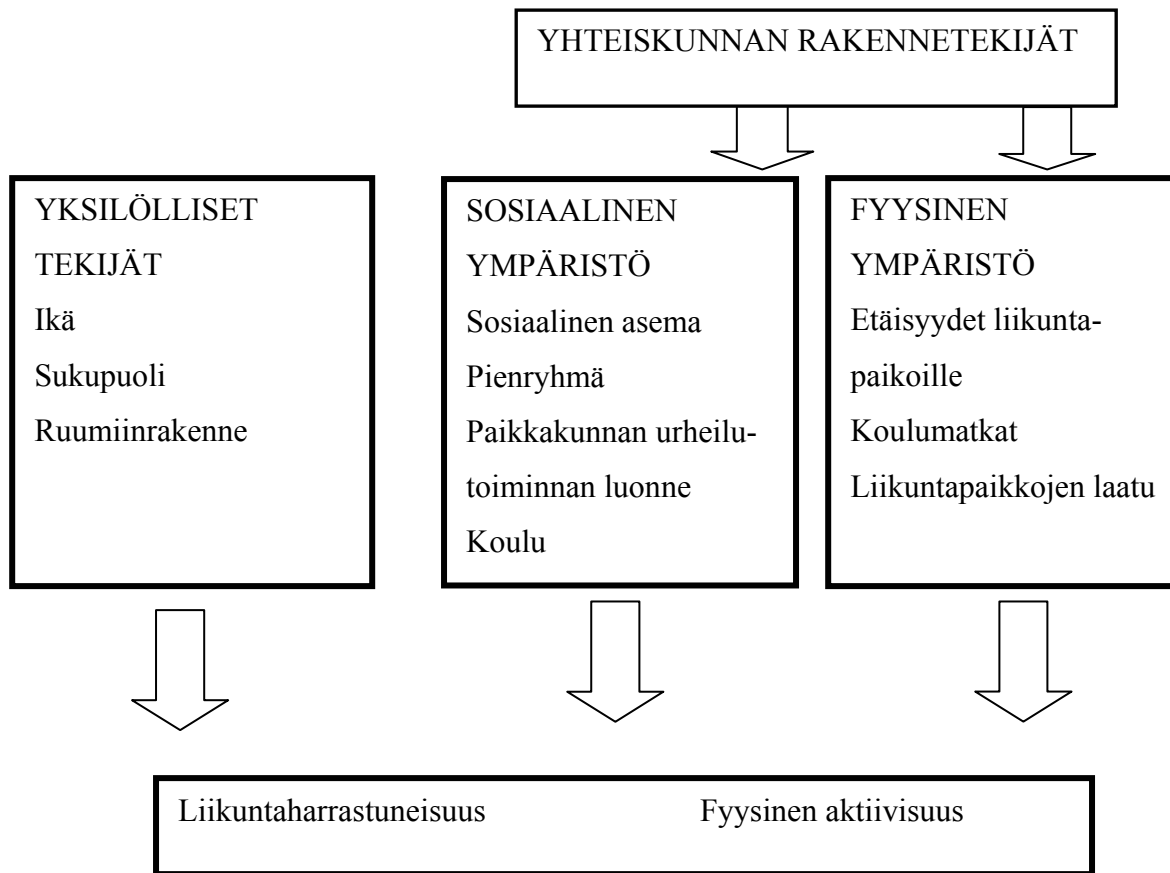
Liikuntaharrastuneisuus on liikuntaharrastusta laajempi käsite. Liikuntaharrastuneisuus käsittää edellisten toimintojen lisäksi harrastuspreferenssin (toiveharrastuksen) ja sen kohteena on aktiivinen liikunta. (Telama 1971, 1 – 2; Telama 1972, 4.) Liikuntaharrastuneisuuden ulkopuolelle jää ”urheilun passiivinen kuluttaminen”, esim. penkkiurheilu. Ulkopuolelle jää myös fyysiseltä kannalta katsottuna passiivinen osallistuminen organisoituun urheiluseura- ja urheilujärjestötoimintaan. (Silvennoinen 1981, 1.)

Liikuntaharrastuneisuuden päinvastaisena käsitteenä on liikuntaa harrastamattomuus, jota ei ole kirjallisuudessa määritelty. Asiaa voidaan kuitenkin määritellä harrastamattomuuden motiivien kautta.

Borisova ja Podalko (1975, 45 – 62) käyttävät motiiveista yhteisnimitystä ”liikuntapassiivisuuden motiivit”. Tässä tutkimuksessa liikuntaharrastuneisuutta ei kuitenkaan tarkastella motiivien kannalta vaan passiivisuuden kautta. Näin ollen oleellista onkin määritellä sana passiivisuus, joka tarkoittaa Suomen kielen perussanakirjan (1992, 427) mukaan toimimatonta, epäaktiivista, tarmotonta ja välinpitämätöntä.

### **3.2 Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavat tekijät**

Telama (1972, 16) jakaa yksilön fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavat tekijät yksilöllisiin tekijöihin, sosiaalisen ympäristön tekijöihin ja fyysisen ympäristön tekijöihin. Lisäksi Telama tuo esille, että yhteiskunnan rakennetekijät vaikuttavat osaltaan yksilön sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Kuviossa 3 on esitys fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavista taustatekijöistä. Erittäin tärkeänä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavina tekijöinä ovat myös psyykkiset tekijät, joita Telama ei esittele.



KUVIO 3. Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikintaharrastuneisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja näiden yhteydet (Telama 1972, 16, muunnelma)

### **3.2.1 Yksilölliset tekijät**

Yksilölliset tekijät vaikuttavat voimakkaasti fyysiseen aktiivisuuteen (Sallis 2002). Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharrastuneisuuden yksilöllisiä tekijöitä ovat ikä, sukupuoli, persoonallisuuden piirteet, ruumiinrakenne, koulumenestys ja yksilön aikabudjetti (Telama 1972, 18–19).

Telama (1972, 18–19) esittää, että iän mukana tulevien kehitysmuutosten myötä liikunnallinen suorituskyky ja -valmius eri liikuntasuorituksissa paranevat. Sukupuolinen kypsyminen ja älyllinen kehitys eivät vaikuta suoraan liikuntaharrastuneisuuden määrään, mutta suuntaavat osittain liikuntakäyttäytymistä. Fyysisen aktiivisuuden kannalta yksilöllisistä tekijöistä sukupuoli on ehkä kaikkein merkittävin tekijä (Kohl & Hobbs 1998, 550).

Fyysisessä aktiivisuudessa on eroja sukupuolten välillä kaikissa ikäryhmissä. Tutkimusten mukaan pojat ovat yleensä aktiivisempia kuin tytöt. (Nupponen & Telama 1998, 47–48; Silvennoinen 1987, 61–65.) Liikkuminen kuuluu luonnostaan lapsuuteen, mutta murrosiän alkaessa liikunta-aktiivisuus vähenee sekä tytöillä että pojilla (Hämäläinen ym. 2000).

### **3.2.2 Yhteiskunnan rakennetekijät**

Yksilön ympäristössä vallitseva liikuntakulttuuri riippuu paljolti yhteiskunnan rakennetekijöistä. Nämä tekijät vaikuttavat yksilön liikuntaharrastuneisuuteen yksilön sosiaalista ja fyysistä ympäristöä säätelemällä. (Telama 1972, 16, 28.) Yhteiskunnan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen, jotta he omaksuisivat liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan. Huomio kiinnittyy jo varhaislapsuuden liikuntaleikkeihin, kerho- ja harrastustoimintaan sekä koulujen iltapäivätoimintaan. Hyvät liikuntapaikat ja erilaiset liikkumisolosuhteet eroavat toisistaan asuinpaikasta riippuen. (Vuori & Miettinen 2000, 110.) Yhteiskunnan rakennetekijöihin liittyy etäisyyksien lisäksi liikennesuunnittelu, joka sisältää kevyen liikenteen reitit ja niiden tason (Telama 1986, 74).



### **3.2.3 Sosiaalinen ympäristö**

Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavia sosiaalisia tekijöitä ovat mm. yksilön sosiaalinen asema, koulu, erilaiset ryhmät, paikkakunta ja sen urheilutoiminnan luonne sekä kilpaurheilun taso. Myös media/tiedotusvälineet kuuluvat osana sosiaalisiin tekijöihin. (Telama 1972, 16.)

Yksilön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa osittain vanhempien esimerkki ja rohkaiseminen, mutta hyvin tärkeää on myös vanhempien suora toiminta, esimerkiksi kuljettaminen liikuntaharrastuksiin. (Sallis 2002.) Siksi voidaan todeta, että vanhempien kasvatuskäytännöillä on vaikutusta nuorten toimintaan. Kasvatuskäytännöt voidaan jakaa kolmeen luokkaan: kannustava, vaativa ja taivutteleva kasvatuskäytäntö. (Viteli 1990, 94.)

### **3.2.4 Fyysinen ympäristö**

Fyysisessä ympäristössä liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavina tekijöinä ovat liikuntapaikkojen etäisyydet, vuodenaikojen vaihtelut, sääolosuhteet, koulumatkat ja liikuntapaikkojen laatu (Telama 1972, 24–25; Vuori 2003, 95–96). Uronen (2003, 21) tuo esille lisäksi yksilön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavina tekijöinä koulun ja koululiikunnan.

Asuinpaikan etäisyys liikuntapaikoista ja -välineistä on myös yksi fyysisen ympäristön vaikuttavista tekijöistä. Asuinpaikan etäisyydellä ei kuitenkaan nähdä olevan kovin suurta merkitystä liikuntaaktiivisuuteen ja -harrastamiseen. (Kämäräinen 1970; Telama 1972, 24–25.) Nuorille on kuitenkin tärkeää, että harrastus on organisoitua ja harrastuspaikka sijaitsee lähellä kotia tai koulua, mihin haja-asutusalueet tarjoavat asutuskeskuksia huonommat mahdollisuudet (Sallis 2002; Telama ym. 2001).

### **3.2.5 Psyykkiset tekijät**

Fyysisellä aktiivisuudella on erittäin suuri merkitys myös psyykkiseen hyvinvointiin ja toisinpäin. Svennevigin (2000) tutkimuksessa selvitettiin liikunnan ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä. Tutkimustulosten mukaan yksilön itseluottamuksen, hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja vireystason paranemiseen riittää jo itsessään tuntemus fyysisen suorituskyvyn kohoamisesta. Jos yksilö voi psyykkisesti hyvin, hän myös liikkuu mielellään. Negatiivinen mieliala vaikuttaa taas heikentävästi yksilön liikuntaan. Johtopäätöksenä esitettiin, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen johtuu yksilön huonommasta psyykkisestä hyvinvoinnista.

## 4 SOMERON KAUPUNKI LIIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJANA

### 4.1 Liikuntalain veloitteet

Vuonna 1998 asetetun liikuntalain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä. Liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt. (Oikeusministeriö 1998.)

Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (Oikeusministeriö 1998.)

### 4.2 Someron Liikunta ry

Somero on n. 10 000 asukkaan maaseutukaupunki. Somerolla kunnalliset liikuntapalvelut on pääosin ulkoistettu Someron Liikunta ry:lle. Someron Liikunta ry on somerolaisten urheiluseurojen vuonna 1995 perustama yhdistys. Sen jäseninä on kahdeksan somerolaista urheiluseuraa (Sobudo ry, Someron Esa ry, Someron Latu ry, Someron Syke ry, Someron Pallo Sulkapallo ry, Someron Pallo Lentopallo ry, Someron Pallon juniorit ry ja Someron Voima ry) sekä Someron kaupunki. Jäsenseurojen yhteenlaskettu jäsenmäärä on n. 3500. Kun sama henkilö voi olla jäsenenä useammassa seurassa, arvioidaan Liikunta ry:llä olevan jäsenseurojensa kautta noin 2500 somerolaisen tuki. Paikallisista urheiluseuroista yhdistyksen ulkopuolelle jäävät mm. Somerniemen Veikot ry, Someron Ampumaseura ry ja Someron Autourheilijat ry, joilla on yhteensä 150 – 200 jäsentä.

Yhdistyksen tehtävänä on huolehtia Someron kaupungin liikuntapaikkojen hoidosta sekä liikuntapalveluiden tuottamisesta ja tarjonnasta. Someron Liikunta ry huolehtii urheiluseurojen toimintaedellytyksistä huolehtimalla liikuntapaikkojen kunnossapidosta ja kehittämisestä, mutta myös urheiluseurojen ulkopuolella liikkuvien tavallisten kuntalaisten liikuntapalveluista järjestämällä kaikille ikäryhmille suunnattua ohjattua liikuntaa ja kuntoliikuntatapahtumia. Kaupungin liikuntatoimen vastuulla on edelleenkin liikuntapalveluiden strateginen johtaminen ja kehittäminen sekä kuntalaisten

edunvalvonta. Myös urheiluseuroille ja yhdistyksille jaettavien avustusten myöntäminen on edelleen liikuntatoimen vastuulla. Liikuntatoimen ja Someron Liikunta ry:n työnjako on selkeä: liikuntapaikkojen hoidosta ja liikuntapalveluiden tuottamisesta on kirjallinen puitesopimus ja yhdistys tuottaa palvelut parhaaksi katsomallaan tavalla. Liikunta ry:llä on suhteellisen vapaat kädet liikuntapalvelujen käytännön toteutuksen suhteen. Liikuntatoimen ja Someron Liikunta ry:n yhteistyösopimuksen mukaisesti kaupunki maksaa kiinteän, indeksiin sidotun vuosikorvauksen liikuntapalveluiden tuottamisesta ja ylläpidosta.

Someron Liikunta ry vastaa muun muassa uimahallin, monitoimihallin, hiihtolatujen, uimarantojen, liikuntasalien ja urheilukenttien hoidosta sekä liikuntapalveluiden tuottamisesta ja tarjonnasta. Paikallisille urheiluseuroille liikuntapalvelujen ulkoistamisen yhtenä merkittävänä motiivina oli pitää liikuntapaikkojen käyttö urheiluseuroille maksuttomana. Kaupungin intressinä ulkoistamisessa nähtiin käyttömenojen supistaminen tai kasvun hillintä, jossa on onnistuttu yli odotusten. Liikunta ry:n myötä siirtyi käytännön liikuntaelämää koskeva päätöksenteko sinne, missä on parasta asiantuntemusta ja lajitietämystä sekä läheinen yhteys palvelujen käyttäjiin. Nyt Someron Liikunta ry on jo toiminut 12 vuotta. Uudistuksen suurimmaksi hyödyksi voidaan katsoa urheiluseuratoiminnalle edelleen maksuttomat liikuntapaikat sekä ohjatun liikunnan ja kuntoliikuntamahdollisuuksien aikaisempaa selvästi aktiivisempi tarjonta. Liikuntapalveluiden taso on säilynyt hyvänä ja seurojen välinen yhteistyö lisääntynyt Liikunta ry:n myötä. Nykyään kunnassa ollaan erittäin tyytyväisiä Liikunta ry:n toimintaan. ( A. Teppala, henkilökohtainen tiedonanto 17.11.2006).

## 5 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

### 5.1 Kotimaiset tutkimukset

Varhensalo (2004, 57 – 62) on selvittänyt peruskoulun seitsemännen ja yhdeksännen luokan oppilaiden liikuntaharrastuksia ja niiden muutoksia 1980-luvulta vuoteen 2003. Tutkimuksen tuloksena saatiin, että liikuntaa harrastettiin (2003) keskimäärin kolmena päivänä, yhteensä noin kuusi tuntia viikossa. Liikuntaa harrastaneita oppilaita oli yhteensä 92 prosenttia. Pojissa oli liikunnallisesti passiivisia 11 prosenttia ja tytöissä 4 prosenttia. Pojat käyttivät liikuntaan keskimäärin enemmän aikaa kuin tytöt. Poikien pääasiallisina liikuntaharrastuksina olivat erilaiset voima- ja joukkuelajit kuten jääkiekko, painonnosto ja salibandy. Tyttöillä korostuivat yksilö- ja taitolajit kuten lenkkeily sekä aerobic ja tanssi. Tutkimuksessa havaittiin, että koulujen liikuntakerhoon osallistuminen on vähentynyt seitsemännen luokan tyttöillä ja pojilla.

WHO:n koululaistutkimuksissa on kansainvälisesti selvitetty 11 – 15-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastuneisuuksia sekä näiden muutoksia vuosina 1986 – 2002. Vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia 15-vuotiaita suomalaisia poikia oli vuonna 2002 48 prosenttia. Vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvia 15-vuotiaita tyttöjä oli 43 prosenttia. Liikunnallisesti passiivisia vuonna 2002 oli eniten 15-vuotiaissa tytöissä (10 prosenttia) ja vähiten 13-vuotiaissa pojissa (3 prosenttia). (Vuori ym. 2004, 124-126; 261.)

Hämäläinen ym. (2000) tutkivat Nuorten terveystapatutkimuksessa liikunnan harrastamisen kehittymistä vuosina 1977 – 1999. Tutkimuksessa seurattiin 12 – 18-vuotiaiden liikunnan harrastamista urheiluseuroissa ja vapaa-ajalla. Tulosten mukaan nuorten liikunnan harrastaminen oli huomattavasti yleisempää muuna vapaa-ajan liikuntana kuin urheiluseuraliikuntana. Tähän esitettiin seuraavanlaisia syitä: nuoren arvio omista kyvyistään ei vastaa urheilun suoritusilanteiden vaatimuksia tai odotuksia, jotka nuorelle on asetettu sekä murrosiän aiheuttama ohimenevä fyysinen kömpelyys. Poikien harrastustiheys ja intensiteetti olivat hieman tyttöjen harrastustiheyttä ja intensiteettiä suurempia.

Nuorten terveystapatutkimuksessa vuonna 1999 alle kerran viikossa liikuntaa harrastavia poikia oli 13 prosenttia. Vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastavia oli 87 prosenttia. Alle kerran viikossa liikuntaa harrastavia tyttöjä oli 15 prosenttia. Vastaavasti vähintään kerran viikossa harrastavia oli 85 prosenttia. Jos kriteerinä liikuntasuosituksen täyttymiselle pidetään liikunnan harrastamista vähintään neljä kertaa viikossa ja kokonaisliikunnan kestona neljä tuntia, vähimmäistasoon ylsi 40 % pojista ja 27 % tytöistä. Tutkimuksessa vuodesta 1977 vuoteen 1999 liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Liikunnan omaehtoinen harrastaminen on vuosien kuluessa säilynyt ennallaan. Liikunnan harrastamisen lisääntymistä selitetään urheiluseuraliikunnan ja lajitarjonnan lisääntymisellä. Urheiluseuratoiminnan luonne on lisäksi muuttunut ei-kilpailullisempaan suuntaan. Liikunta on luonnollinen osa lapsuutta, mutta liikunta-aktiivisuus saattaa vähetä murrosiässä. Jotta harrastus jatkuu vielä murrosiän jälkeen, täytyy sen perustua nuoren omaan kiinnostukseen. (Hämäläinen ym. 2000.)

Suomen Gallup Oy:n toteuttamassa liikuntatutkimuksessa on selvitetty 3 – 18-vuotiaiden liikunnallisia tottumuksia. Kyselyyn vastanneita oli kaikkiaan 5531 henkilöä. Tutkimuksen mukaan urheilun ja liikunnan harrastamisen määrä on noussut tasaisesti vuodesta 1995 vuoteen 2002. Liikunnallisesti täysin passiivisia oli 15 – 18-vuotiaista pojista 7 prosenttia ja tytöistä 9 prosenttia. (Suomen Gallup Oy 2002).

Zacheus ym. (2003) ovat tutkineet turkulaisten liikuntatottumuksia 2000-luvun alussa. Tutkimus erittelee viiden eri liikuntaikäpolven suhdetta liikuntaan; niin kilpaurheiluun, kuntoiluun, arkiliikuntaan, liikunnan koulutukseen ja penkkiurheiluun kuin eri liikuntalajeihin. Ikäpolvi *lapset ja nuoret* käsittää 7-15 vuotiaat, joita tutkimuksessa oli 96 henkilöä. Turun aineistossa viikoittain vähintään kaksi tuntia kuntoliikuntaa harrastavia oli sekä lapsista (7 – 15v.) ja nuorista (16 – 25v.) noin 40%. Kevyemmän liikunnan harrastajia oli taas vastaavasti molemmista ryhmistä runsas neljännes. Lasten ryhmässä liikunnallisesti passiivisten ryhmään tuli 14 prosenttia ja nuorten ryhmässä useampi kuin joka viides. Hengästyttävää ja hikoiluttavaa kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua ilmoitti harrastavansa lapsista puolet (51%) ja nuorista vähän alle puolet (48%). Jos käytetään kriteerinä kolme kertaa viikossa tapahtuvaa rasittavaa liikuntaa, niin tälle tasolle ylsi turkulaislapsista joka kolmas ja nuorista joka neljäs.

## 5.2 Vertailu muihin Euroopan maihin

Tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat ikätekijät enemmän kuin muissa OECD- maissa. Tilastojen mukaan suomalaiset 11-vuotiaat lapset ovat liikunnan harrastusaktiivisuuden kärkineljänneksessä muihin Euroopan lapsiin verrattuna, 13-vuotiaat lukeutuvat keskitasoon ja 15-vuotiaat kuuluvat jo alimpaan neljännekseen. (Fogelholm 1998.) Useiden tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus on kansainvälisen vertailun mukaan vähintään keskitasoa tai sen yläpuolella (Currie ym. 2000 sekä Nupponen & Telama 1998).

Muihin Euroopan maihin verrattuna suomalaiset nuoret harrastavat enemmän muuta liikuntaa kuin seuraliikuntaa ja kilpailamista. Yleisesti ottaen suomalaiset, etenkin tytöt, ovat aktiivisempia liikunnan harrastajia kuin nuoret muissa Euroopan maissa. Vaikka suomalaiset tytöt jäävätkin suomalaispoikien jälkeen liikunnan harrastamisen tiheydessä ja intensiteetissä, harrastavat he kuitenkin runsaammin liikuntaa kuin eurooppalaiset tytöt keskimäärin. (Hämäläinen ym.2000)

Nupponen ja Telama (1998) ovat tutkineet 11 – 16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa, liikunta-aktiivisuutta, motivaatiota, pätevyyskokemuksia ja motorista kuntoa sekä näiden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa vertailtiin suomalaisten nuorten ja viiden muun Euroopan maan (Belgia, Saksa, Tsekin tasavalta, Unkari ja Viro) nuorten liikuntakäyttäytymistä. Myös tämän tutkimuksen mukaan urheiluseuroihin ja kilpailuihin osallistuminen oli suomalaisilla nuorilla vähäisempää kuin muissa maissa. (Nupponen & Telama 1998, 57 – 58, 62.)

Suomalaisista nuorista rasittavaa liikuntaa (seitsemän tuntia tai enemmän viikossa liikkuvat) harrastavien määrä oli kahdeksannen luokan poikien ryhmässä 21 prosenttia ja tyttöjen ryhmässä kahdeksan prosenttia. Koulutuntien ulkopuolella päivittäin vähintään 20 minuuttia kerrallaan urheilua tai liikuntaa harrastavia poikia oli noin 15 prosenttia ja tyttöjä noin 14 prosenttia. Viiden maan vertailussa eniten liikuntaa harrastavia kahdeksannen luokan poikia oli Saksassa ja vähiten Unkarissa. Vastaavasti tytöistä eniten liikuntaa harrastavia oli Suomessa ja vähiten Virossa. Liikuntaa harrastamattomia oli selvästi vähiten Suomessa (2 – 5 %). Tutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa suomalaisista pojista ja puolet suomalaisista tytöistä täyttävät fyysisen aktiivisuuden minisuositukset liikunnan määrän ja tehon osalta. Minimisuosituksiin kuuluvat koululiikunnan lisäksi liikunnan

harrastaminen vähintään kaksi kertaa viikossa ja intensiivisen liikunnan määrä on oltava vähintään kaksi tuntia viikossa. Viiden maan vertailussa kyseisen minimisuosituksen täyttäviä oli yli puolet Suomessa, Saksassa ja Belgiassa. (Nupponen & Telama 1998, 45 – 47, 60 – 62.)

Hickman ym. (2000, 73 – 74) ovat verranneet vuosina 1997 – 1998 eri maiden nuorten liikunta-aktiivisuutta ja vapaa-ajan aktiviteetteja. Vähintään kaksi kertaa viikossa liikuntaa harrastavat suomalaiset 13-vuotiaat nuoret sijoittuivat keskiarvovertailussa hieman puolivälin yläpuolelle, kun eniten liikuntaa harrastavia löytyy Pohjois-Irlannista. Keskiarvovertailussa (pojat ja tytöt yhteensä) Suomi sijoittui 27 maan joukossa yhdenneksitoista. Suomalaisista 13-vuotiaista pojista 83 prosenttia harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Eniten 13-vuotiaita liikuntaa harrastavia poikia oli Itävallassa (92%). Suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä 66 prosenttia harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Eniten liikuntaa harrastavia 13-vuotiaita tyttöjä oli Pohjois-Irlannissa (83%) ja vähiten Liettuassa (41%). Poikien ja tyttöjen välinen ero oli eniten harrastavien maiden joukossa suhteellisen pieni ja vähiten harrastavien joukossa melko suuri.

Eri maiden fyysisen aktiivisuuden vertailussa 15-vuotiaat suomalaiset nuoret olivat keskitasoa selvästi aktiivisempia. Keskiarvovertailussa (pojat ja tytöt yhteensä) suomalaiset nuoret sijoittuivat 27 maan joukossa seitsemänneksi. Suomalaisista 15-vuotiaista pojista 79 prosenttia harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Eniten liikuntaa harrastavia 15-vuotiaita poikia oli Pohjois-Irlannissa (90%) ja vähiten Tanskan Greenlandissa (60%). Suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä 64 prosenttia harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Eniten liikuntaa harrastavia 15-vuotiaita tyttöjä oli Saksassa ja Tsekin Tasavallassa (66%) sekä vähiten Tanskan Greenlandissa (37%). Keskiarvovertailussa 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen välinen ero kaikkien maiden kohdalla oli melko suuri. Poikkeuksena oli Norja, jossa poikien ja tyttöjen välinen ero oli vain 6%. Suurimmat erot tyttöjen ja poikien välillä oli Kreikassa ja Liettuassa (n. 40%). (Hickman ym. 2000, 74.)



## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 6.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen yhteydessä yhdeksäsluokkalaisista on käytetty nimitystä *nuoret*. Lisäksi somerolaiset nuoret käsittävät myös Kiikalan kunnan yhdeksäsluokkalaiset, jotka käyvät koulua Somerolla. Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mikä on Somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden tiheys ja intensiteetti? Erityisesti, mitä eroa tutkimusjoukon tytöillä ja pojilla on liikunta-aktiivisuuden tiheydessä ja intensiteetissä ja miten liikkuminen eroaa määrällisesti verrattuna valtakunnalliseen tasoon.
2. Minkälaista on somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuus?
3. Millaisiksi nuoret kokevat harrastusmahdollisuudet Somerolla ja lisäksi harrastusmahdollisuuksien monipuolisempi tarjonta liikkuvien määrää?
4. Mikä on nuorten asenne koululiikuntaan?
5. Miten nuoret arvioivat koulun vaikutuksen liikuntaan kannustajana?
6. Miten nuoret suhtautuvat koulun liikuntakerhoihin ja minkälaiset kerhot heidän mielestään lisäävät liikkuvien määrää?
7. Miten liikunta-aktiivisuutta voisi nuorten mielestä lisätä?

## 6.2 Näkökulmia tutkimusotteeseen

Näkökulmia laadullisen tutkimuksen historiaan on monia. Toiset liittävät laadullisen tutkimuksen alun Eurooppaan, toiset Amerikkaan. Eräs mahdollisuus on puhua erikseen eurooppalaisesta ja amerikkalaisesta perinteestä. Yleistäen voitaneen alkukotina pitää kuitenkin Eurooppaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 23.) Tämän tutkimuksen kannalta on järkevintä tarkastella fenomenologis-hermeneuttista perinnettä. Sen erityispiirteenä on, että ihminen on tutkimuksen kohteena ja tutkijana. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 33-34.)

Tässä tutkimuksessa on tärkeää ihmisen yksilöllisyys, hänen päätöksensä ja asenteensa. Nämä ohjaavat toimintaa. Jotta voimme miettiä ja suunnitella liikuntatarjontaa sopivaksi, meidän tulee ymmärtää sitä, keille me olemme palveluja tarjoamassa. Tutkimuksessa selvitetään yhdeksäsluokkalaisten asenteita ja tarpeita.

Fenomenologinen merkitysteoria perustuu oletukseen, että ihmisten toiminta on intentionaalista eli tietoisesti ja tarkoitusten mukaisesti johonkin suuntautunutta ja että ihmisten suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua. Merkitysteoria sisältää myös ajatuksen, että ihmisyksilö on perusteiltaan yhteisöllinen. Merkitykset, joiden valossa todellisuus meille avautuu, eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö, jossa jokainen yksilö kasvaa ja johon hänet kasvatetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34.)

Voidaan ajatella, että nuoret ovat tietoisesti tehneet päätöksiä liikkumisensa suhteen. Koska valinta on ollut tietoinen, voidaan olettaa, että he pystyisivät myös pohtimaan tietoisesti keinoja, miten liikunnan määrää voidaan lisätä. Yhteisöllisyyttä tutkimukseni kannalta on esimerkiksi liikuntaseuroissa harrastaminen. Liikunnan harrastamisen motiiveihin liittyy vahvasti myös toveripiiri ja sosiaalisuus. Tutkimani nuoret elävät myös yhteisössä käydessään tiettyä koulua tiettyssä luokassa.

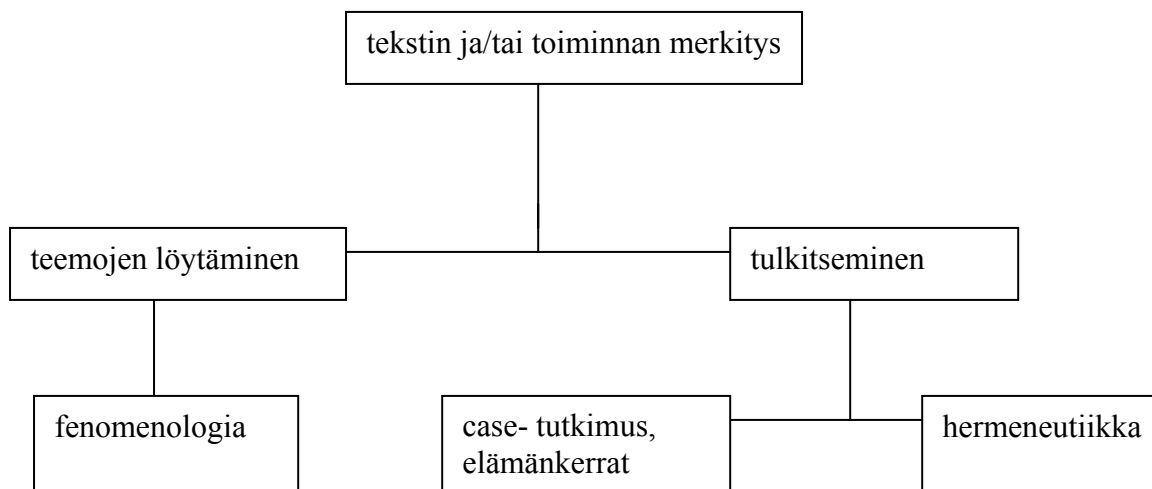
Laineen (2001) mukaan fenomenologis- hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö eli kokemuksen merkitys, tavoitteena on toisin sanoen tehdä jo tunnettu tiedetyksi. Fenomenologis- hermeneuttisessa tutkimuksessa yritetään nostaa tietoiseksi ja näkyväksi se, minkä

tottumus on häivyttänyt huomaamattomaksi ja itsestään selväksi tai se, mikä on koettu, mutta ei vielä tietoisesti ajateltu. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 35.)

Tutkimustani edellinen koskettaa siten, että tiedostetaan kyllä, että nuorten pitäisi liikkua, mutta ajattelu loppuu siihen. Tiedämme motiivit sille, mikseivät nuoret liiku. Me emme kuitenkaan ajattele sen pidemmälle, miten heidät saataisiin liikkumaan. Ts. pidämme asiaa liian itsestään selvänä. Työni tarkoitus on ravistella tätä itsestään selvyyttä.

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan olla kiinnostuneita erilaisista asioista, joita ovat mm. kielen tyypilliset piirteet, inhimillisten kokemusten säännönmukaisuus, tekstin ja tai toiminnan merkitys sekä ajattelun ja toiminnan reflektio. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 47.) Näistä omaa tutkimustani koskettaa eniten toiminnan merkitys.

Seuraava Miles & Hubermanin kehittämä kuvio (Ks. Miles & Huberman 1994, 7) kuvaa toiminnan merkitystä fenomenologis-hermeneuttisessa kentässä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 49).



KUVIO 4.

Ydinkysymyksenäni on tutkia oppilaiden tekstien sisältöä, toimintaa ja asenteita. Liikkumisella ja liikkumattomuudella on merkityksiä, joita tulkitsen, ja joista poimitaan teemoja. Näin tämä tutkimus koskettaa sekä fenomenologiaa, case-tutkimusta että hermeneutiikkaa.

### **6.3 Tutkimusote**

Tässä tutkimuksessa sovelletaan kvalitatiivista tutkimusotetta. Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkejä on aineistonkeruumenetelmä, tutkittavien näkökulma, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta, aineiston laadullis- induktiivinen analyysi, hypoteesittomuus, tutkimuksen tyyli ja tulosten esitystapa, tutkijan asema ja narratiivisuus. (Eskola & Suoranta 1998, 15; Varto 1993, 23; Eskola 2006)

Laadullisella aineistolla tarkoitetaan pelkistetyimmillään aineistoa, joka on ilmiasultaan tekstiä. Esimerkkinä aineistonkeruumenetelmästä on mm. erilaiset haastattelut. Tässä tutkimuksessa käytetään aineistonkeruumenetelmänä avointa kyselylomaketta ja haastattelua ja analysoitavana ovat näin saadut tekstiaineistot.

Laadullisen tutkimuksen yksi tunnusmerkki on avoin tutkimussuunnitelma. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen vaiheet – aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi- kietoutuvat yhteen. Käytännössä tutkimussuunnitelmaa tai jopa tutkimusongelman asettelua saattaa joutua tarkistamaan aineistonkeruun kuluessa ja tutkielman kirjoittaminen saattaa vaatia palaamista alkuperäiseen aineistoon. (Eskola & Suoranta 1998, 15-16.) Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmat ovat eläneet ja muotoutuneet tutkimuksen kuluessa ja tarkentuneet edellä esitettyyn muotoonsa vasta aineiston analyysin jälkeen.

Koska tutkittavat saavat kyselylomakkeessa ja haastattelussa tuoda vahvasti esiin omia näkökulmiaan, toteutuu tutkimuksessani tutkittavien näkökulma. Pyrin tuomaan tutkittavien mielipiteet esiin tutkimukseni kautta.

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellinen kriteeri ei ole sen määrä vaan laatu. Harkinnanvaraisessa otannassa on kysymys tutkijan kyvystä rakentaa tutkimukseensa

vahvat teoreettiset perustukset, jotka osaltaan ohjaavat aineiston hankintaan. ( Eskola & Suoranta 1998, 18) Tutkimukseni kysely tavoitti Someron ja Kiikalan nuorista yhden kokonaisen ikäluokan. Otanta oli harkinnanvarainen. Valitsin tämän ikäluokan tutkimukseeni siitä syystä, että tutkitusti juuri tässä ikävaiheessa nuoret tekevät ratkaisevia päätöksiä tulevaisuuden liikkumisensa osalta. Nämä nuoret ovat ikään kuin avainasemassa liikunnan jatkumiselle. Lisäksi heillä on takanaan koko kouluhistorian tuomat kokemukset koululiikunnasta. Haastatteluun valitsin viisi aktiivista nuorta, jotka halusivat keskustella asiasta.

Laadullisessa tutkimuksessa hypoteesittomuus tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennakko-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Aineiston tulee vauhdittaa tutkijan ajattelua, eikä latistaa sitä. Aineiston avulla tutkija voi myös löytää uusia näkökulmia, eikä vain todentaa ennestään epäilemäänsä. ( Eskola & Suoranta 1998, 20.) Myös tämä kriteeri täyttyy tutkimuksessani. Saatoin epäillä nuorten olevan urheiluun suuntautuneita jo aiemmin, mutta tutkimuksen avulla halusin selvittää, onko todella näin.

#### **6.4 Aineistonkeruu**

Tutkimusaineisto kerättiin avoimella kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla. Kyselylomakkeeseen vastasivat somerolaisen Kiiruun koulun yhdeksäsluokkalaiset oppilaat, jotka olivat sinä päivänä koulussa. Koulun oppilasmäärä kattaa kaikki somerolaiset yläkouluikäiset nuoret. Lisäksi koulua käyvät myös Kiikalan kunnan yläkouluikäiset. Vastaajia oli yhteensä 123. Kaiken kaikkiaan yhdeksäsluokkalaisia on koulussa 143. Vastaaminen lomakkeeseen tapahtui lokakuussa 2006.

Laatimassani kyselylomakkeessa oli sekä valmiita, että avoimia vastausehdotuksia. Kyselylomakkeella selviteltiin nuorten liikkumisen määrää ja intensiteettiä, liikunta-aktiivisuuden muotoa, tulevaisuuden suunnitelmia liikunnan suhteen, mielipidettä Someron liikuntatarjonnasta sekä koulun liikuntakerhoista ja suhtautumista koululiikuntaan.

Kyselylomakkeessa selviteltiin oppilaiden halukkuutta osallistua myöhemmin järjestettävään teemahaastatteluun. Valitsin sattumanvaraisesti kahdeksan halukasta yhdeksäsluokkalaista teemahaastatteluun. Haastattelu toteutettiin joulukuussa 2006. Alkuperäisen suunnitelman mukaan

tarkoituksena oli saada mukaan erilaisia liikkujia. *Vähän / ei ollenkaan liikkuvat* eivät kuitenkaan olleet kovin innokkaita osallistumaan haastatteluun. Niistäkin halukkaista vähän liikkuvista, joita valitsin haastatteluun, kaikki kolme jättivät lopulta saapumatta paikalle. Näin ollen haastatteluun osallistui viisi henkilöä: Juuso, Kalle, Mika, Tiia ja Sauli (nimet muutettu). Nyt *vähän / ei ollenkaan liikkuvien* mieliteitä ei saatu haastattelussa kuuluviin. Haastattelussa tarkoituksena oli pohtia keinoja liikkumisen lisäämiseen, eikä syytä liikkumattomuuteen. Näin ollen paikalle saapumattomien mielipiteet eivät olisi olleet erityisen ratkaisevia. Onhan kaikkien mielipiteet liikkumisen lisäämisen keinoista samanarvoisia. Mielenkiintoista olisi kuitenkin ollut saada hieman erilaisia näkökantoja, näin keskusteluun olisi saatu vieläkin enemmän väriä.

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, teema- alueet, on etukäteen määrätty. Teema-alueiden järjestys ja laajuus voi vaihdella haastattelun aikana. Teemahaastattelun suosiota perustellaan sen avoimuudella ja aiheessa pysymisellä. Lisäksi teemat muodostavat konkreettisen kehikon, jonka avulla haastatteluaineistoa voi lähestyä jäsentyneesti. (Eskola & Suoranta 1998, 87- 88.) Tuomen & Sarajärven mukaan (2002, 77) puolistrukturoitu haastattelu on avoimuudessaan lähellä syvähaastattelua, joka on täysin avoin haastattelu. Syvähaastattelussa mitään ei ole etukäteen päätetty. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioille antamia merkityksiä, sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.)

Toteuttamassani teemahaastattelussa oli neljä pääteemaa: somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden määrä, harrastamismahdollisuudet Somerolla, koulujen liikuntakerhot ja koululiikunta sekä koulun vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Näiden teemojen puitteissa keskustelimme vapaasti nuorten mielipiteistä. Apuna haastattelussa minulla oli haastattelurunko, jossa oli myös valmiiksi mietittyjä lisäkysymyksiä. Haastattelu videoitiin ja aineisto litteroitiin valikoiden, teema-alueittain välittömästi haastattelun jälkeen.

Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa on paikalla samalla kertaa useita haastateltavia. Tavoitteena on ryhmäkeskustelu tutkijan haluamasta aiheesta tai teemasta. Ryhmähaastattelusta voidaan saada enemmän tietoa kuin yksilöhaastattelusta, koska ryhmän jäsenet saavat tukea toisiltaan. (Eskola & Suoranta 1998, 95.) Toteutettu teemahaastattelu oli samalla myös ryhmähaastattelu, jossa ryhmän jäsenet saivat tukea toisiltaan.

Valtosen (2005, 223 – 224) mukaan ryhmähaastattelussa vuorovaikutus painottuu vetäjän ja kunkin osallistujan välille: ryhmän vetäjä tekee tavallaan yksilöhaastatteluja ryhmätilanteessa esittäen tietyt kysymykset vuorotellen kaikille osallistujille. Näin vetäjä pitää vuorovaikutuskontrollin itsellään eikä rohkaise osallistujia keskustelemaan teemasta. Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli saada aikaan myös keskustelua haastateltavien välille. Kerroin tämän seikan myös haastateltaville haastattelun alussa. Näin ollen ryhmähaastattelu voidaan ymmärtää osittain ryhmäkeskusteluksi.

Tutkimuksessa ei kiinnitetty huomiota ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen. Nuorten kommenttien aitoutta punnittaessa on tämä kuitenkin otettava huomioon. Nuoret saattavat olla vielä ohjailtavissa muiden haastateltavien/ haastattelijan johdosta. Sulkusen (1990, 264 – 265) mukaan ryhmähaastattelun etuihin kuuluu se, että toisensa tuntevat haastateltavat kontrolloivat toisiaan. Samalla unohtamisen tai väärinymmärtämisen mahdollisuudet vähenevät.

Syrjälä ja Numminen (1998, 104 – 105) esittävät ryhmähaastattelun käyttöön puoltavia tutkimuksen tavoitteita neljä kappaletta: Pyritään ymmärtämään ihmisten vuorovaikutusta, toimintatutkimus, tavoitellaan ymmärtämistä ja oivaltamista ja uusien ideoiden tuottaminen. Tutkimuksessani tavoitellaan uusia ideoita. Koska jokainen haastateltava oli jo aiemmin tutustunut aiheeseen ja antanut ideoita kyselylomakkeeseen vastatessaan, tutkimuksessa toteutuu seuraava Tuomen & Sarajärven (2002, 77) toteama seikka: Haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Tällöin on perusteltua antaa haastattelukysymykset tai aiheet tiedonantajille jo etukäteen tutustuttavaksi.

## **6.5 Aineiston analysointimenetelmät**

Tutkimuksen analysoitava aineisto muodostuu avoimen kyselyn tekstiaineistosta ja valikoiden litteroidusta haastattelusta. Pääpaino litteroinnissa oli tutkimukseen osallistujien puheen sisällössä. Tämän vuoksi keskusteluun vaikuttaneet eleet, ilmeet ja asennot jäivät vähemmälle huomiolle, vaikka niitä tarpeen mukaan lisäsin tekstiin. Myöskään ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen ei ole tutkimuksessa puututtu.

Alasuutarin (1999, 39.) mukaan laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Tällaisen erottelun voi tehdä vain analyttisesti, käytännössä ne nivoutuvat aina toisiinsa.

Havaintojen pelkistämisessä voi erottaa kaksi eri osaa. Ensinnäkin aineistoa tarkastellaan aina vain tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta. Aineistoa tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota vain siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta ”olennaista”, vaikka samassakin tutkimuksessa aineistoa voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Näin analyysin kohteena oleva tekstimassa tai kuva-aineisto pelkistyy hallittavammaksi määräksi erillisiä ”raakahavaintoja”. Pelkistämisen toisen vaiheen ideana on edelleen karsia havaintomäärää havaintojen yhdistämällä. Erilliset raakahavainnot yhdistetään havainnoksi tai ainakin harvemmaksi havaintojen joukoksi. Tähän päästään etsimällä havaintojen yhteinen piirre tai nimittäjä tai muotoilemalla sääntö, joka tältä osin pätee poikkeuksetta koko aineistoon. (Alasuutari 1999, 40.) Tässä tutkimuksessa tein pelkistämisen valitsemalla teemahaastattelusta tutkimusongelmien ja teemojen kannalta oleellisia havaintoja. Tutkimuksessa esitän suoria lainauksia teemahaastattelusta.

Toinen vaihe laadullisessa analyysissä on arvoituksen ratkaiseminen. Tämä merkitsee sitä, että tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Tätä voidaan nimittää myös tulosten tulkinnaksi tai rakennekokonaisuuksien muodostamiseksi. (Alasuutari 1999, 44.) Tässä tutkimuksessa tulkinnat on tehty loogisen päättelyn avulla. Haastattelun aineistoa on tuettu yhdistämällä siihen teoriaa.

Aineiston analysointi noudattaa pitkälle aineistolähtöisen sisällön analyysin menetelmiä. Tuomen ja Sarajärven (2003, 115) aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Morganin (1993, 115) mukaan laadullinen sisällönanalyysi etsii vastauksia kysymyksiin miksi ja kuinka. Laadullinenkin sisällön analyysi voi käyttää lukuja ja laskemista, mutta se johtaa aina seuraavaan askeleeseen, koodeista mallin tulkintaan, kun taas määrällisessä analyttisyys päättyy yleensä numeeristen tulosten esittämiseen.



Aineiston analysoinnissa on käytetty useita eri menetelmiä, riippuen siitä, mitä asiaa oli tarkoitus selvittää. Hirsjärvi & Hurme (2000, 172.) esittää yksinkertaisimmaksi analyysin muodoksi laskemisen. Tällä pyritään selvittämään, kuinka monta kertaa tietty ilmiö esiintyy kyseisessä materiaalissa. Laskeminen liitetään tavallisesti kvantitatiiviseen tutkimukseen. Teeman tai säännönmukaisuuden tunnistaminen perustuu kuitenkin sen laskemiseen, että jokin seikka ilmenee toistuvasti ja lukuisia kertoja.

Selvitettäessä somerolaisten nuorten liikunnan tiheyttä ja intensiteettiä vastaukset on luokiteltu ominaisuuksien (määrien) perusteella. Analyysi on teoriapohjainen, sillä luokat oli ennalta määrätty. Järjestysasteikot pohjautuvat aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin liikkumisen määrästä ja intensiteetistä. Tulokset esitetään prosentuaalisesti, koska vastaajien määrä oli niinkin suuri kuin 123. Saatuja luokkia kuvataan myös pylväsdiagrammein.

Selvitettäessä liikunta-aktiivisuuden luonnetta kyselylomakkeen vastaukset on teemoiteltu kolmeen teemaan (organisoitu, organisoimaton, arkiliikunta), jotka pohjautuvat myös aikaisempiin teorioihin. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173). Tässä tutkimuksessa sama vastaaja saattoi lukeutua useampaan teemaan.

Hirsjärvi & Hurmeen (2000, 136) mukaan analyysitekniikoita ja työskentelytapoja on monia. Laadullisessa tutkimuksessa ei myöskään ole yhtä oikeaa tai yhtä ehdottomasti muita parempaa analyysitapaa. Aloitteleva tutkija voi kokeilla ja kehittää myös itse erilaisia ratkaisutapoja. Selvittäessä harrastusmahdollisuuksia Somerolla olen luokitellut itse vastaukset niiden luonteen perusteella neljään ryhmään. Koska on erittäin epätodennäköistä, että kaksi vastaajaa ilmaisisi saman asian samoin sanoin, analyysistä esiin nousseet vastaukset on luokiteltu pohjautuen omiin tulkintoihini.

Aineistosta voi hakea myös ääriryhmiä. Tässä tutkimuksessa ääriryhmänä oli liikunnallisesti passiiviset. Tätä ääriryhmää on tarkasteltu ja haettu niistä yhteisiä / eroavia piirteitä. Yhdistely tarkoittaa Hirsjärvi & Hurmeen (2003, 149) mukaan sitä, että tutkimuksessa yritetään löytää luokkien esiintymisen välille joitakin säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia.

## 7 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU JA ANALYSOINTI

### 7.1 Somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden tiheys ja intensiteetti

Liikunnan harrastuksen määrittelyssä keskeinen kriteeri on toiminnan useus (tiheys) eli kuinka monta kertaa viikossa tai kuukaudessa tai vuodessa toimintaa harrastetaan. Tähän liittyy rajaus, joka koskee sitä, kuinka kauan yhden session on kestettävä jotta se voidaan kirjata harrastamiseksi. Tässä tutkimuksessa kriteerinä yhden session kestoksi on määritelty 30 min yhtäjaksoista liikkumista. Lisäksi useissa liikuntakäyttämistutkimuksissa myös toiminnan rasittavuudelle on annettu ehtoja. Hengästymisen ja hikoilu ovat usein käytettyjä kriteereitä. Tiedusteltaessa liikunta-aktiivisuutta myös nämä ovat tutkimuksessani käytettyjä ehtoja. Ongelmallista on ollut rajanveto arkiliikunnan ja liikunnan harrastamisen välille. Tulosten tarkastelussa on poimintoja sekä kyselylomakkeista saaduista vastauksista, että teemahaastattelusta saaduista vastauksista.

Nupposen ja Telaman (1998) mukaan asiantuntijat ovat määrittäneet terveyden edistämisen kannalta katsottuna vähimmäisliikuntasuositukseksi neljä kertaa viikossa tapahtuvan aktiivisuuden. Lisäksi kokonaisliikunnan keston tuli olla viikossa yhteensä neljä tuntia. Somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuutta selvittäessä nuoret on luokiteltu liikunta-aktiivisiin (vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa), vähän liikkuviin (2 – 3 kertaa viikossa tai harvemmin) ja liikunnallisesti passiivisiin (ei lainkaan liikuntaa). Tämä luokittelu siksi, että koululiikuntaa on kaikilla vähintään kaksi tuntia viikossa jolloin tämä yhdessä vähintään neljä kertaa viikossa tapahtuvan omaehtoisen liikkumisen ohella täyttää lähes päivittäisen liikkumisen ehdot. Osalla vastanneista on lisäksi valinnaisena aineena kaksi ylimääräistä liikuntatuntia viikossa, jota ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa huomioida. Luokittelu em. ryhmiin on tehty myös siksi, että vertailu muihin tutkimuksiin olisi yhdenmukaista.

Somerolaisista yhdeksäsluokkalaisista nuorista on liikunnallisesti aktiivisia poikia 48 prosenttia. Vähän liikkuvia on 47 prosenttia ja liikunnallisesti passiivisia 5 prosenttia. Vastaavasti tytöistä liikunnallisesti aktiivisia on 52 prosenttia, vähän liikkuvia 46 prosenttia ja passiivisia 2 prosenttia. Lukumäärällisesti liikunnallisesti passiivisia oli vain kolme poikaa ja yksi tyttö.

Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksen mukaan kolmasosa pojista ja viidesosa tytöistä täyttävät kriteerit aktiiviselle liikkumiselle. Vertailtaessa Nupposen ja Telaman saamia tuloksia sekä Nuorten terveystapatutkimuksessa (ks. s.) saatuja tuloksia tähän tutkimukseen, voidaan todeta, että somerolaiset nuoret liikkuvat vertaisryhmiään enemmän. Erityisesti tyttöjen liikunta-aktiivisuus on verrattain korkeaa. Ovathan he Somerolla jopa poikiakin aktiivisempia. Vertailtaessa somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuutta WHO-koululaistutkimukseen poikia on liikunnallisesti aktiivisten ryhmässä yhtä paljon, kun taas somerolaisista tytöistä liikunnallisesti aktiivisia on yhdeksän prosenttia enemmän.

Varheensalon (ks. s.) tutkimuksen mukaan liikunnallisesti passiivisia poikia oli 11 prosenttia ja tyttöjä 4 prosenttia. WHO- koululaistutkimuksen mukaan nuorista eniten passiivisia oli 15-vuotiaat tytöt (10 %). Suomen Gallupin toteuttamassa tutkimuksessa (ks. s. 22 ) liikunnallisesti täysin passiivisia oli 15 – 18 -vuotiaiden ryhmässä pojista 7 prosenttia ja tytöistä 9 prosenttia. Somerolaisten nuorten liikunnallisesti passiivisten osuus, tytöt (2%) ja pojat (5%), on kansallisesti vertailtuna vähäinen.

Selvitettäessä tyttöjen verrattain suurta liikunnallisesti aktiivisten määrää antoi yksi haastateltavistani seuraavan vastauksen:

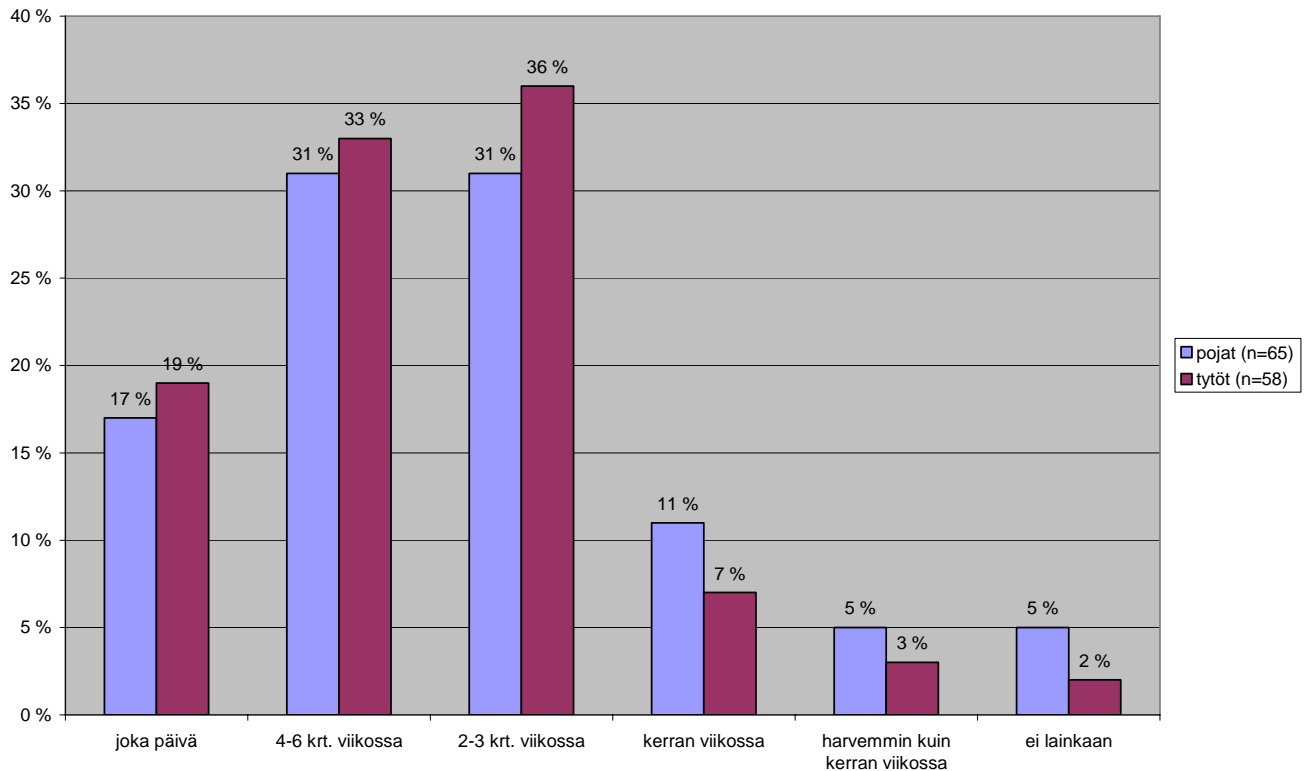
*Tiia: Aika moni pelaa lentopalloa ainaki.*

*Jani: Siis se, että Somerolla pelataan ”liigapalloa” vaikuttaa harrastamiseen?*

*Tiia: Joo*

*Mika: Ja sit jos on nuorempana mennyt sinne on varmaan helpompi lähteä jotain muuta harrastamaan.*

Näin ollen Somerolla liigatasoa pelaavalla naisten lentopallojoukkueella voidaan katsoa olevan myönteistä vaikutusta tyttöjen liikunta-aktiivisuuteen. Lisäksi melko kattava juniorityö saa liikunnan harrastamisen pariin useita tyttöjä.

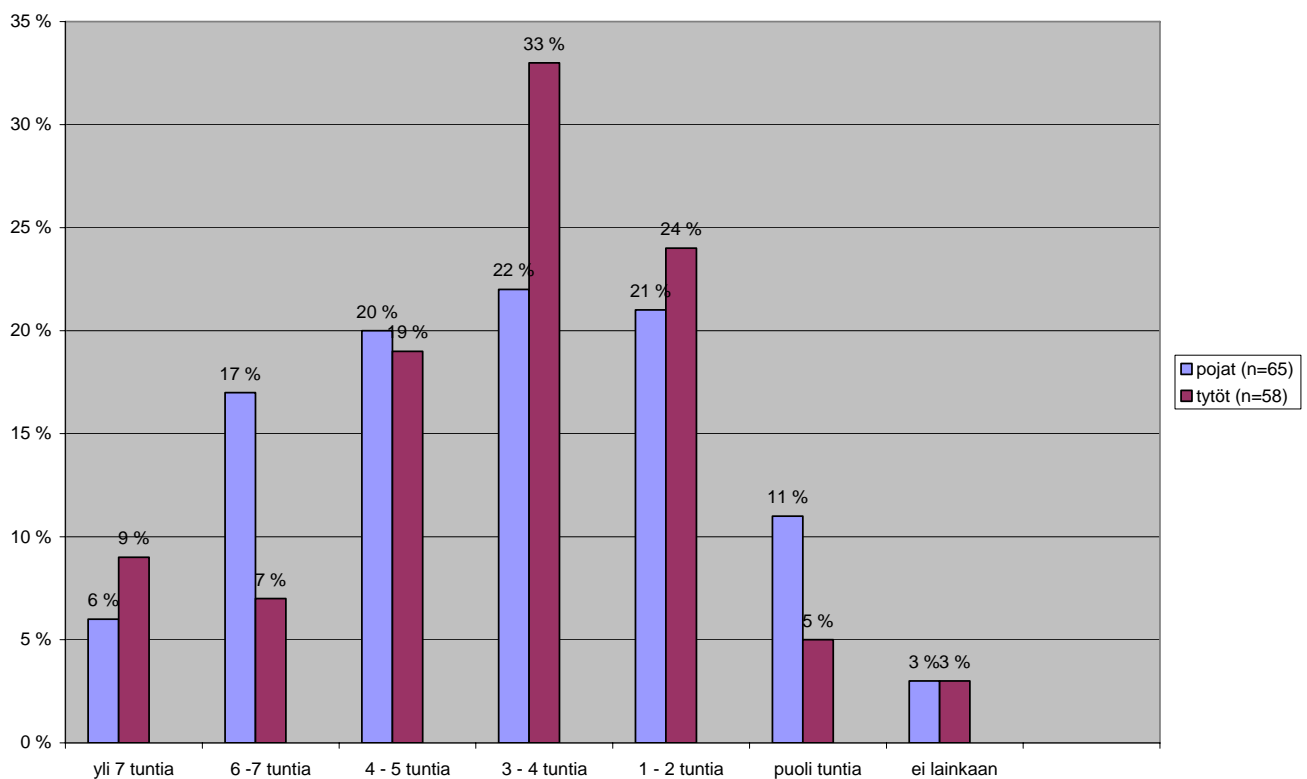


KUVIO 5. Poikien ja tyttöjen liikunnan määrä prosentuaalisesti.

Samanaikaisesti kun liikunnanharrastamisen määrä on kansallisella tasolla noussut, on nuorten arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Ristiriita saattaa selittyä osaksi urheilun ja liikunnan käsitteen sisällön muuttumisella. Nykyään urheiluksi ja liikunnaksi mielletään myös vähemmän intensiteettiä ja vaivaa edellyttävä liikkuminen ja lajien harrastaminen. Toiseksi lasten ja nuorten liikunta saattaa olla teknisempää, jossa lajien erikoistaitojen hallitsemisella on suurempi rooli. Lasten liikunta on muuttunut päivittäisestä pihalla ja lähialueilla leikkimisestä ja pelaamisesta enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. ( Suomen Gallup 2004, 5)

Onkin aiheellista tarkastella liikunnan intensiteettiä ja luonnetta. Täyttääkö somerolaisten nuorten liikkuminen vähimmäiskriteerisuositukset myös liikunnan rasittavuuden kannalta? Kuten aikaisemmin mainittiin, liikunnan keston tulisi olla vähintään neljä tuntia viikossa. Tässä tutkimuksessa selvitettiin kuinka monta tuntia viikossa nuori harrastaa hengästyttä/hikoilua aiheuttavaa liikuntaa. Liikunta-aktiivisuuden luonnetta tarkastellaan seuraavassa luvussa.

Tämän tutkimuksen mukaan pojista 43 prosenttia täyttää liikunnan viikoittaisen vähimmäiskeston määrän ( yli neljä tuntia). Tytöistä 35 prosenttia täyttää em. ehdon. Näin ollen voidaan todeta tyttöjen liikunnan olevan intensiteetiltään poikien liikuntaa vähemmän rasittavaa. Toisaalta tyttöjen liikunnan intensiteetin määrä ryhmissä *puoli tuntia viikossa* ja *ei lainkaan* on poikiin verrattuna vähäisempi.



KUVIO 6. Poikien ja tyttöjen käyttämä aika viikossa hengästymistä/hikoilua aiheuttavaan liikuntaan.

### 7.1.1 Vähän liikkuvien ja liikunnallisesti passiivisten ryhmä

Tutkimuksessa haetaan keinoja vähän liikkuvien ja liikunnallisesti passiivisten liikunnan määrän lisäämiseen. Näin ollen on syytä tarkastella hieman lähemmin näiden ryhmien liikuntakuvaa.

Liikunnallisesti passiivisia oli tutkimuksessa kolme poikaa ja yksi tyttö. Yhteistä jokaisella vastaajalla oli myönteinen asenne koululiikuntaan. Lisäksi jokainen heistä oli harrastanut jotain liikuntaa aikaisemmin. Kysyttäessä aikaisempia harrastuksia ja syitä lopettamiseen oli vastaukset seuraavanlaisia.

*”Rullalautailua n. 3v. Kiinnostus lopahti.” (kl)*

*”Jalkapallo, siks vaan.” (kl)*

*”Jääkiekkoa. Lopetin koska tietokoneet alkoivat kiinnostaa enemmän.” (kl)*

*”Jalkapalloa... En jaksanu jatkaa.” (kl)*

Tutkimuksessa rajanveto liikunnallisesti passiivisiin ja vähän liikkuviin on erittäin vaikeaa. Yhteistä kaikille liikunnallisesti passiivisille pojille oli kuitenkin se, että heillä kellään ei ollut minkäänlaisia tulevaisuuden suunnitelmia liikunnan harrastusten osalta.

Syyt liikunnalliseen passiivisuuteen saattaa olla myös tilapäisiä. Näin oli tutkimukseen osallistuneella tytöllä, jolla oli lähitulevaisuudessa suunnitelmissa aloittaa jälleen liikunnan harrastaminen. Tämä tyttö oli aktiivisesti aikaisemmin liikuntaa harrastanut, joka oli muuton vuoksi tilapäisesti vaille liikuntaharrastusta.

Kysyttäessä mielipidettä Someron liikuntatarjonnasta, ei vastauksista löydy yhteistä linjaa. Osa on tyytyväinen tämänhetkiseen liikuntatarjontaan, osa ei edes kaipaa lisää ja osa haluaa uusia harrastusmahdollisuuksia.

## 7.2 Liikunta-aktiivisuuden luonne

Määriteltäessä liikunta-aktiivisuuden luonnetta voidaan käyttää jakoa organisoituun ja organisoimattomaan (omaehtoiseen) liikuntaan osallistumista. Tämän lisäksi voidaan käsitellä arkiliikuntaa. Useiden tutkimusten mukaan osallistuminen organisoituun liikuntaan on lisääntynyt (Hämäläinen ym. 2000, 6; Nupponen & Telama 1998). Myös Zacheuksen ym. (2003) ja Suomen Gallupin (2002) mukaan arkiliikunta on vähentynyt samalla kun osallistuminen organisoituun ja organisoimattomaan (omaehtoiseen) liikuntaan on kasvanut. Arkiliikunnalla tarkoitetaan tässä mm. koulumatkojen kulkemista jalan tai pyörällä ja osallistumista fyysisiä ponnistuksia vaativiin kotitöihin. Tutkimuksessa tarkastellaan somerolaisten liikunta-aktiivisuuden luonnetta em. kolmesta näkökulmasta (osallistuminen organisoituun, omaehtoinen ja arkiliikunta).

Liikunta-aktiivisuuden luonnetta selvitettiin kyselylomakkeessa kysymyksellä: *kerro lyhyesti omin sanoin mitä liikuntaa harrastat ja kuinka usein. Kerro myös, jos kuulu johonkin urheiluseuraan.* Lisäksi kysymyksen yhteyteen oli laitettu vastausesimerkki: *Kuljen koulumatkat pyörällä, noin puoli tuntia päivässä. Pelaan kesäisin jalkapalloa joukkueessa (Someron Voima) 2 tuntia viikossa ja talvisin käyn luistelemassa noin kerran viikossa tunnin ajan. Kesäisin skeittailen noin 3 tuntia viikossa.*

Vastausesimerkki oli laitettu kysymyksen yhteyteen, jotta vastaaja osaisi ottaa huomioon kesä- ja talviajan liikkumisen sekä erilaiset liikkumisen muodot.

Liikuntaa harrastavista pojista noin puolet osallistuu organisoituun liikuntaan. Sama toistuu tyttöjen kohdalla.

Noin puolet liikuntaa harrastavista liikkuu pelkästään omatoimisesti.

*”Hyvällä ilmalla pyöräilen joka päivä 30 min. Talvisin hiihtelen n.30min./päivä tai luistelen 1H/päivä.”*

Suurin osa organisoituun liikuntaan osallistuvista tytöistä ja pojista liikkuu myös omatoimisesti. Yhteensä sekä organisoituun, että omatoimiseen liikuntaa osallistuu 90 % vastaajista.

*”Pelaan jääkiekkoa 3 ja puoli tuntia viikossa. Kuntoilen 2 ja puoli tuntia viikossa. Lisäksi joskus käyn pelaamassa sählyä, se kestää tunnin verran.”*

*”Kuljen koulumatkat kävelle/pyörällä, noin 20-30 min päivässä. Ratsastan ainakin 3 tuntia viikossa, joskus enemmänkin ja lenkkeilen päivittäin vähintään puoli tuntia. Kuulun myös Someron ratsastajiin (SomRa) ja käyn aina välillä tallilla ratsastamassa, tunnin kerralla, kerran viikossa. Alle 4km:n matkat kuljen useimmiten kävellen tai pyörällä.”*

Lähes jokainen organisoituun liikuntaan osallistuvista liikkuu joko omatoimisesti tai harrastaa arkiliikuntaa.

*”Koulumatkat kävellen. Kaksi kertaa viikossa salibandy. Jalkapallo kesäisin (Someron Voima).”*

Osa vastaajista lukeutuu kaikkiin kolmeen liikunta-aktiivisuusryhmään.

*”Talvisin pelaan lentopalloa (Salon viestissä) 2 – 3 krt. viikossa n. 6h . Futsalia 1 – 3 krt. viikossa n. 6h. Laskettelu (laudalla ja suksilla) n. 5h/viikko. Kesällä jalkkis 7 krt. viikossa, harjoitukset 1 – 3 kertaa n. 6h. Rullalautailu n. 2h viikossa. Koulumatkat kävellen”.*

Liikkuvista nuorista pelkästään arkiliikuntaa harrastavia on kaksi prosenttia. Näiden liikunta rajoittuu pääosin koulumatkoihin.

*”Kävelen yleensä puoli tuntia 5 kertaa viikossa koulumatkan takia.”*

*”Kuljen koulumatkat pyörällä tai kävellen ja matka on 3 km. yhteen suuntaan ja lisäksi käyn joskus koiran kanssa lenkillä.”*

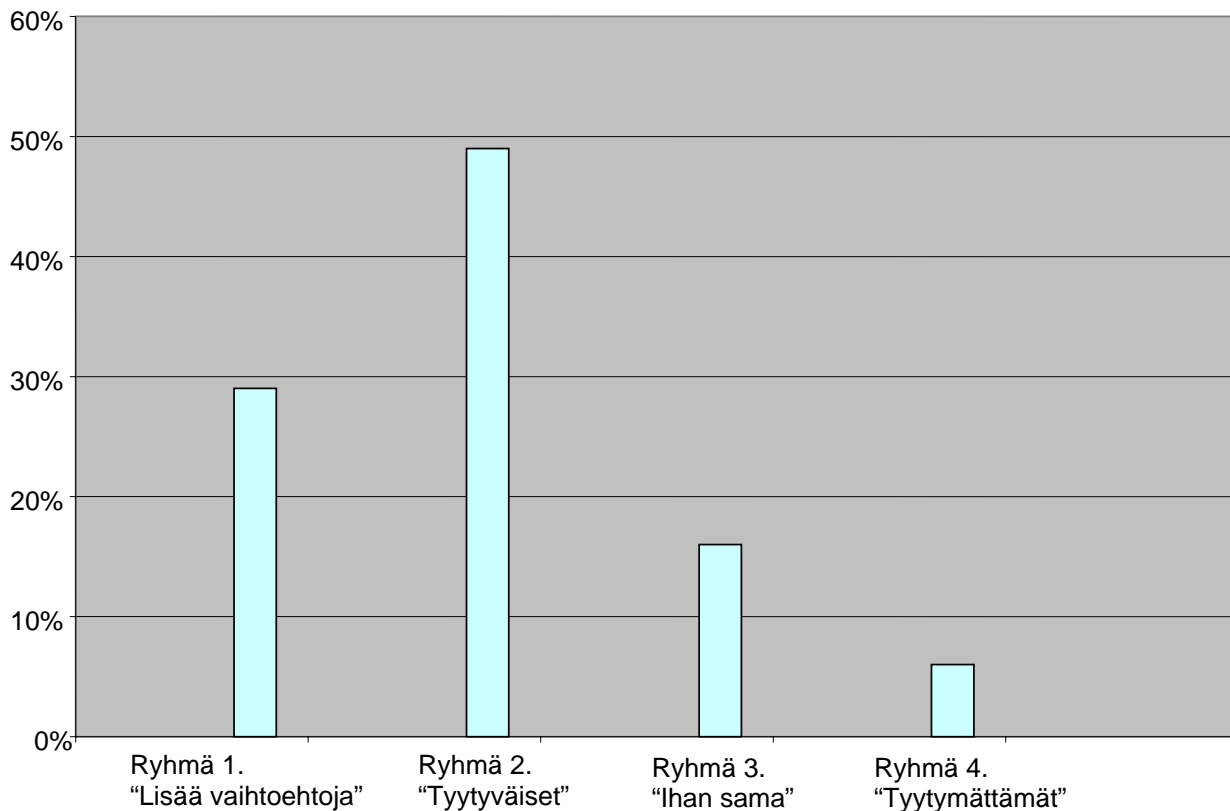


### 7.3 Harrastusmahdollisuudet Somerolla

Sosiaalinen ympäristö on yksi liikunta-aktiivisuuden vaikuttavista tekijöistä. Tähän lukeutuu mm. paikkakunnan urheilutoiminnan luonne. Vuori (2003, 95) mainitsee myös ns. kulttuurisen ympäristön, jolla tarkoitetaan suhtautumista liikuntaan ja sen edistämiseen, siihen liittyviä arvoja ja siihen johtavien syiden pohdintaa. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan Someron urheilutoiminnan luonnetta sen tarjoamien vaihtoehtojen kannalta ja verrataan niitä nuorten toiveharrastuksiin.

Kyselylomakkeessa asiaa selvitettiin kysymyksellä: *Onko mielestäsi Someron liikuntatarjonta riittävää? Kaipaako jotain uusia harrastusmahdollisuuksia tai liikuntapaikkoja?*

Olen luokitellut vastaukset neljään ryhmään: Ryhmä 1. ”Lisää vaihtoehtoja” käsittää nuoret, joilla on toivomuksia/ ehdotuksia harrastustoiminnan lisäämiseksi. Ryhmä 2. ”Tyytyväiset” käsittää nuoret jotka ovat tyytyväisiä vallitseviin olosuhteisiin ja joilla ei ole parannusehdotuksia. Ryhmä 3. ”Ihan sama” käsittää nuoret, jotka eivät tiedä, joita ei kiinnosta tai jotka eivät kaipaa mitään. Tämä ryhmä sisältää myös tyhjästä vastaukset. Ryhmä 4. ”Tyytymättömät”, käsittää nuoret jotka ovat selvästi tyytymättömiä vallitsevaan tilanteeseen. Lisäksi heillä ei ole mitään toiveita / ehdotuksia tilanteen muuttamiseksi.



KUVIO 7. Mielipiteet Someron liikuntatarjonnasta.

Ryhmä 1. ”Lisää vaihtoehtoja” sisälsi sekä tyytyväisiä, että tyytymättömiä mielipiteitä. Yhteistä näille kaikille oli se, että jokaisella oli jotain parannusehdotuksia. Vastaajista kaikkiaan n. 29 prosentilla oli ehdotuksia harrastustoiminnan valikoiman lisäämiseksi. Suurin osa tämän ryhmän vastaajista ilmoitti olevansa tyytyväisiä vallitsevaan tilanteeseen, mutta toivoivat jotain uutta.

*”Someron liikuntatarjonta on ihan riittävää. Kaipaamme Somerolle nuorten naisten kuntonyrkkeilyä + Personal Trainer ryhmä eli 2 kertaa viikossa Personal Trainer auttaa meitä jotta nostattaisimme kuntoa, joka kerta olisi erilaista liikuntaa.”*

*”En oikeastaan. Mun mielestä Somerolla on ihan hyvät liikkumismahdollisuudet. Mutta en ole mitään skeittauspaikkaa nähnyt täällä(?). Jotkut saattavat sellaista toivoa.”*

*”Kyllä paitsi että talvellakin pitäisi järjestää joku ryhmä, joka pääsisi pelaamaan tennistä.”*

Osa vastaajista ei kommentoinut mitenkään tyytyväisyyttään/tyytymättömyyttään harrastusmahdollisuuksiin, vaan heillä oli pelkästään suoria toiveita harrastusmahdollisuuksien lisäämiseksi.

*”Tehkää laskettelurinne.”*

*”Tyttöille enemmän pallopelejä, esim. sähly.”*

*”Jos tytöille tulisi oma jalkapallo joukkue, niin osallistuisin mielelläni.”*

Osa vastaajista ilmoitti selvästi tyytymättömyytensä tilanteeseen ja tarjosivat parannusehdotuksia.

*”Ei ole!!! Pitäis olla enemmän tanssin opetusta, Hip hoppia, modernia, show tanssia jne...Ei vain lyhyitä kursseja vaan pysyvää opetusta. Lisäksi nuorten tyttöjen sählyryhmä olisi tosi kiva.”*

Yksittäisiä harrastusmahdellisuustoiveita tuli toistakymmentä. Esimerkkejä näistä yksittäisistä toiveista oli mm. softaus, miekkailu, seinäkiipeily, vapaaottelu ja jousiammunta. Vastauksista nousi kuitenkin esille tyttöjen useammat toiveet palloilulajeihin ja tanssin eri muotoihin. Poikien lajitoiveet esiintyivät pelkästään yksittäisinä. Tästä voisi päätellä, että pojille on paremmin tarjontaa. Tämä taas selittää sen, miksi Somerolla tytöt liikkuvat omatoimisesti enemmän kuin pojat ja näin ollen heidän liikunnan intensiteettinsä on poikia matalampi (ks. s. 40 ).

Ryhmään 2 ”Tyytyväiset” lukeutui n. 49 prosenttia vastaajista. Eli noin puolet nuorista on selkeästi tyytyväisiä Someron liikuntatarjontaan.

*”Juu, on riittävää.”*

*”On ihan tarpeeksi.”*

*”Someron liikunnan tarjonta on tietääkseni ihan hyvää ja monipuolista.”*

*”Mielestäni Somerolla on hyvät liikuntamahdollisuudet.”*

Tähän ryhmään lukeutuvat olivat tyytyväisiä tilanteeseen. Lisäksi osa vastaajista tiedosti myös harrastusmahdollisuuksien tarjonnan rajat.

*”On riittävää, hanke yleensä kaatuu pelaajien/ harrastajien katoon.”*

*”On se riittävää. Osallistujia ei aina riitä.”*

Ryhmä 3 ”Ihan sama” koostui enimmäkseen tyhjästä vastauksista ja vastauksista kuten:

*”En tiedä. Ei kiinnosta harrastaa seuroissa.”*

*”En kaipaa...”*

*”En asu Somerolla, ei kiinnosta se, kunhan sähly pysyy.”*

*”Ei kiinnosta.”*

*”Joo olis kiva jotain mut en vaan tie mitä.”*

Tämän ryhmän edustajia oli vastaajista noin 16 prosenttia. Tyhjät vastaukset on vaikea luokitella selkeästi mihinkään ryhmään. Vastaaaja voi yhtä hyvin olla tyytyväinen tilanteeseen kuin ettei ole kiinnostunut koko asiasta.

Ryhmään 4 ”Tyytymättömät”, lukeutui vastauksia jotka ilmaisivat selkeästi tyytymättömyyttä vallitsevaan tilanteeseen. Heillä ei kuitenkaan ollut halua/tietoa tehdä korjaavia ehdotuksia. Tähän ryhmään lukeutui n. kuusi prosenttia vastaajista.

*”Ei ole riittävää. Huonot suorituspaikat ja liian vähän mahdollisuuksia.”*

*”Somerolla ei ole mitään urheilulajeja riittävästi...Kyl pitäis tulla jotain uutta, koska täällä ei todellakaan ole mitään kiinnostavaa urheilulajia”*

*”ei! p\*\*\*a valikoima! ☺ ”*

*”Ei ole riittävää.”*

Ryhmähaastattelussa pohdittiin hieman syvemmin Someron liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Keskustelussa pohdittiin myös lisäisikö lajitarjonnan laajentaminen harrastajien määrää.

*Jani: Jos vielä pitäisi tiivistää. Pitäisikö Somerolla olla monipuolisemmin lajeja ja mitä lajeja pitäisi olla?*

*Juuso: Kyl se ain ois plussaa jos ois erilaisia lajeja, en mä nyt tie mitä lajeja..Pojille on ainakin nyt hyvin.*

*Jani: Jos lajitarjonta lisääntyis, luuletko että tulis enemmän harrastajia?*

*Juuso: Kyl must tuntuu.*

*Mika: Jos ikinä ei oo liikkunu tän ikänen eikä mitään oo tehny, ni tuskin se sit lähtis vaikka tulis kaikki maailman lajit.*

*Tiia: Kyl mun mielestä lisääntyis liikkuvuus jos tänne tulis enemmän vaihtoehtoja.*

*Sauli: Kyl sais tulla enemmän lisää, mut mistä rahat?*

*Jani: Jos ajatellaan tällanen absurdi tilanne, ettei välitetä siit onks rahaa vai ei.*

*Sauli: No squash-halli sit.*

*Jani: Mikä sun mielipide on vielä siitä, et rupeisko sellanen kaveri joka ei ole ennen harrastanut liikkumaan jos olis enemmän tarjontaa?*

*Sauli: Ei. Se on myöhästä nyt. Jos se olis aikasemmin löytänen sen oman lajinsa niin sit. Ja jos se olis nyt lopetettu se joukkue sil olis huomattavasti pienempi kynnyks aloittaa joku uus.*

Vastauksista voidaan päätellä, että lajitarjonnan monipuolisuus lisää liikkuvien määrää välillisesti. Jos nuori on löytänyt sopivan harrastuksen jo nuorempana, on harrastaminen todennäköisistä aktiivisempaa myös vanhempana. Näin ollen voisi ajatella, että lajitarjontaa lapsille tulisi lisätä.

(Seuraavaksi Kalle kertoo siitä kuinka heidän jääkiekkjoukkueensa hajottua kukaan ei tehnyt sen jälkeen mitään. Keskustelu ajautuu rullakiekkoon. Kertoessani, että Somerolla voi harrastaa rullakiekkoa, selviää ettei kukaan haastateltavistani ole kuullutkaan sitä Somerolla harrastettavan.)

*Jani: Eli tullaan siis siihen, et tiedättekö te kaikkia mahdollisuuksia mitä täällä Somerolla voi harrastaa?*

*Kaikki: Ei.*

*Jani: Missä vika ettei tietoa harrastusmahdollisuuksista ole tullut teille, vai onko se mikään vika?*

*Sauli: Kyl sitä sit jos itte haluaa niin löytää tietoo.*

Tieto siitä, että nuoret eivät tiedä Someron harrastusmahdollisuuksista yllätti minut. Haastateltavat alkoivat kysyä minulta, mitä kaikkea Somerolla sitten voi harrastaa. Päätinkin tässä vaiheessa, että tähän teemaan on palattava haastattelun myöhemmässä vaiheessa.

#### **7.4 Asenne koululiikuntaan ja koulun vaikutus**

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden mukaan monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Vuosiluokkien 5 – 9 tavoitteena on mm. tutustua liikunnan harrastusympyröihin ja osata etsiä tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista. Sisällöissä on maininta uusiin liikuntamuotoihin tutustumisesta ja liikuntatietoudesta. (Opetushallitus 2004, 249 – 250.)

Aikaisempien tutkimusten mukaan yhdeksäsluokkalaiset viihtyvät hyvin liikuntatunneilla. Viihtymistä vähentää normatiivinen vertailu (ks. s. 11 ). Somerolaisista yhdeksäsluokkalaisista vastanneista 90 prosenttia piti koululiikunnasta. Syitä viihtymiseen pohdittiin ryhmähaastattelussa, jossa yhtenä teemana oli koululiikunta ja koulun vaikutus.

*Jani: Osaatteko kertoa miksi koululiikunnasta pidetään? Mikä siinä on hyvää?*

*Tiia: Se on hauskaa.*

*Sauli: Se on lepposaa, ei mitään väkisin väntämistä.*

*Jani: Siis siellä ei kilpailla...*

(Haastateltavilta muminaa ja naurua), *kyllä siellä...*

*Jani: Siis siellä ei kuitenkaan mittailta ja laiteta paremmuusjärjestykseen?*

*Sauli: Joo ei sillai.*

*Tehdäänkö siellä monipuolisesti lajeja?*

*Sauli: Joskus tehtiin ,enä ei*

*Kalle: Vähän vaikeeta olla monipuolista, kun on tällänen talvi.*

*Sauli: Sit on vähän täyttä. Joka paikka täys. On vähän päällekkäisyyksiä.*

*Siis tilajärjestelyt rajoittaa?*

*Tiia: Ei meillä vaan.*

(Tässä vaiheessa haastateltavat alkoivat kertoa opettajiensa tavoista tehdä tilavarauksia.)

*Jani: Olisitteko ottaneet enemmän liikuntaa valinnaisena?*

Kysymys osoitettiin ensin Juusolle, jolla on jo 2+2 tuntia viikossa.

*Juuso: Oisin varmaan ottanut.*

(Haastateltavat alkavat keskustella valinnaisesta liikunnasta ja Sauli ja Tiia toteavat, että olisivat ottaneet enemmän jos se olisi ollut mahdollista.)

*Sauli: Asia ei ollut minun päätettävissä.*

*Tiia: Tytöille ei tullut valinnaisryhmää.*

*Kalle: Mää ainakin vaihtaisin atk:n pois.*

*Sauli: Mä en valinnut atk:ta omasta tahdosta.*

*Jani: Tässä on siis kysymys siitä, että järjestelykysymysten vuoksi ei ole voinut valita tarpeeksi liikuntaa? Siis valinnaisuutta on liian vähän?*

(Haastateltavat nyökyttelevät ja alkavat kertomaan yhteen ääneen omia mielipiteitään ja kokemuksiaan.)

Tätä aihetta olisi ollut mielenkiintoista tutkia tarkemmin. Katsoin kuitenkin, ettei se liity tutkimukseeni oleellisella tavalla. Joten palautin keskustelun aiheeseen.

*Jani: Pitäiskö teidän mielestä olla enemmän kuin se kaksi tuntia pakollista?*

*Kalle: Juu*

*Sauli: Kyllä*

*Kalle: Neljä*

(Muut nyökyttelevät.)

*Jani: Te vastasitte nyt vähän niin kun omasta puolesta. Mitä te luulette, että yleinen mielipide on?*

*Kalle: Jotkut pitäis asiasta jotkut ei.*

*Sauli: Ensin osa olis ei, mut kyllä sinne kaikki menis.*

*Tiia: Voi olla ettei kaikki tykkäis siit.*

Seuraavaksi siirrytään jälleen pohtimaan keinoja liikunnan lisäämiseen.

*Jani: Voidaanko sillä saada enemmän liikkumaan, että lisättäis liikuntatuntien määrää, jos kaveri ei liiku vapaa-ajallaankaan?*



(Kaikki osoittaa kieltävää vastausta elekielellään.)

*Sauli: Kyl siel on helppo luistaa, jos vaan haluaa.*

Seuraavaksi pohdin koulun vaikutusta liikuntaan kannustajana. Vuoren (2003, 95) mukaan sosiaalisella tuella on osoitettu olevan suuri merkitys liikunnan aloittamiselle ja siinä mukana pysymiselle. Sosiaalisen tuen muotoja ovat mm. konkreettinen, liikunnan mahdollistava apu, liikuntamahdollisuuksia koskevien tietojen antaminen, henkinen tukeminen, kuten rohkaiseminen ja kannustaminen sekä arvioiva tuki kuten liikuntaharjoitusten ohjaajan antama palaute.

*Jani: Kannustetaanko teitä tai teidän koulussa liikkumiseen?*

*Kalle: Ei kauheesti.*

*Sauli: Ei*

*Tiia: En mä sit tie. Onhan meil niit liikuntapäiviä.*

*Sauli: Niin. Kerran, pari vuodessa.*

*Tiia: Mut niis on ne samat lajit, pesäpallo ja pyöräily tytöille ja pojille jalkkis, ja sinne ei sit pääse tytöt(toteaa kypsänä).*

*Jani: Kannustaaks opettajat?*

(Kaikki vastaa kieltävästi)

*Jani: Entäs terveystiedon opettajat?*

(Kieltäviä vastauksia, naurua)

*Tiia: Ei kauheesti*

*Jani: Onks teil puhuttu liikunnan merkityksestä tai liikunnan tärkeydestä?*

(Nyökyttelyä)

*Sauli: Sitä paasataan. (painokkaasti).*

*Kalle: Liikunta on tärkeet, mut siihen ei kannusteta.*

*Jani: Mitä sä tarkoitat tolla?*

*Kalle: Kovin ollaan hokemas et se on niinku tärkeet ja sillai mut sit ei anneta keinoi miten siihen pääsee. Liikunta on tärkeetä , paljon liikuntaa ja sit lähetään pois.*

*Jani: Millai sitä sit vois kannustaa?*

*Tiia: Antaa tietoa.*

*Kalle: Koulun pitäis kertoa mitä harrastusmahdollisuuksia koulun ulkopuolella on.*

(Haastateltavat alkavat vitsailemaan radioamatööriharrastuksesta)

Nuoret eivät vastauksista päätellen pidä ns. valistusopista, vaan kaipaavat enemmän konkreettisia neuvoja ja keinoja. Tämä olisikin yksi mielenkiintoinen kehittämisenpaikka terveystiedon opetuksessa.

## **7.5 Suhtautuminen koulun liikuntakerhoihin**

Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa fyysinen ympäristö. Tähän liittyvät mm. etäisyydet liikuntapaikoille (ks. s. 16). Zacheuksen ym. (2003, 200) mukaan nuorten liikkumiseen muita ikäryhmiä enemmän vaikuttaa liikuntapaikkojen etäisyys kotoa. Tämä on luonnollista, ovathan nuoret enemmän tai vähemmän riippuvaisia vanhempien kuljetusaktiivisuudesta. On siis selvää, että etäisyydet liikuntapaikoille ovat motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tässä tutkimuksessa haetaan osittain ratkaisua myös tähän ongelmaan.

### 7.5.1 Onko liikuntakerhoille tarvetta?

Kysymyslomakkeessa suhtautumista koulun liikuntakerhoihin selvitetiin kysymyksellä: *Minkälaisia liikuntakerhoja koululla pitäisi mielestäsi olla?* Vastaajista kolmasosalla oli selkeästi erilaisia ideoita ja toiveita liikuntakerhojen suhteen. Yksittäisistä vastauksista esiin nousivat useat toiveet tyttöjen palloilukerhoista (lähinnä jalkapallo) ja poikien kuntosali/ punttis- kerhoista.

*”Koululla kuuluisi olla jalkapallokerho tytöille + pojille, kunnonnostamiskerho, jossa nostetaan kuntoa esim. kuntosalit, hölkkä jne...Pesäpallokerho, kuntonyrkkeily kerho tytöille ja pojille on aika että tytöt osaavat itsepuolustautua.”*

*”Tanssikerho, mutta niihin osallistuminen olisi vaikeaa kyvyttöisyyden ja ajanpuutteen takia.”*

*”Yleisesti jalkapallo ja pesäpallokerhot. Kaikenlaisia liikunnallisia kerhoja.”*

*”Sellaisia, joihin kaikki ovat tervetulleita, palloilua.”*

Kolmasosa vastaajista oli jättänyt joko vastaamatta kysymykseen tai ei osannut ottaa kantaa. Osittain tyhjien vastauksien määrä saattaa selittyä sillä, että yläasteella ei tällä hetkellä ole minkäänlaisia liikuntakerhoja. (Vaikka joku vastaajista ilmoittikin olevansa tyytyväinen tämänhetkisiin kerhoihin.)

*”En tiedä”*

*”Ei nyt tuu mieleen.”*

Karkeasti ajatellen liikuntakerhot saattaisivat koskettaa näitä kahta edellä mainittua ryhmää.

Kolmasosa vastaajista tuskin osallistuisi liikuntakerhoihin, sillä he ilmoittivat kielteisen kantansa liikuntakerhoja kohtaan.

*”Ei koululla mitään tarvitse olla. Koulussa opiskellaan, ei pidetä kerhoja.”*

*”Ei siel tarvii olla mitään kerhoo.”*

*”Ei välttämättä kerhoja mutta toinen kaksoistunti lisää viikossa pakollista liikkaa.”*

*”Ihan sama. En osallistu.”*

Esitin ryhmähaastattelussa kyselylomakkeessa olleen kysymyksen uudelleen haastateltaville.

*Jani: Jos mennään tohon koulun kerhoihin, tääl on sellanen kysymys...*

*Sauli (keskeyttää): Ei koululla ole kerhoja.*

*Jani: Ei olekaan, kysymys on siitä pitäiskö olla? Semmosia vapaaehtoisia, saa osallistua jos haluaa.*

*Kalle: Ei*

Tiia, Sauli ja Mika sanovat kyllä. Juuso vastaa ensin kieltävästi, korjaa sitten vastauksensa myöntäväksi mutta lisää: *En mä tie menisinks mää.*

*Kalle: Ei.*

*Tiia: Riippuu millaisia?*

*Kalle: Sen pitäis olla semmosta et se vastaa harrastusta. Ei se sit olis enää vapaaehtoista jos siel olis joku opettaja ohjaamas, siel olis koulun säännöt sen jälkeen.*

*Jani: Tääl on just yks kysymys , minkälaisia niiden kerhojen pitäis sit olla?*

(Kalle jatkaa ja korostaa vapaaehtoisuutta ja sitä ettei se vaikuttaa kouluun millään tavalla.)

*Kalle: Meil oli ala-asteella semmonen ja sielt sai jopa tunnin jälki-istuntoa. Se ei ainakaan toiminut mun osalta.*

## 7.5.2 Minkälaiset kerhot lisäisivät liikkuvien määrää?

Ryhmähaastattelussa asiaa pohdittiin myös siltä kannalta, minkälaisia kerhojen tulisi olla sisällöltään, jotta ne tavoittaisivat mahdollisimman monta.

*Jani: Jos sun pitäis tiivistää, minkälainen olisi ideaalikerho, mitä se olisi? Jokainen vuorollaan.*

*Juuso: Semmonen et siel olisi kaikille erilaisia lajeja. Jos tykkää jostain yksittäisestä lajista sitä voi varmaan harrastaa jossain muuallakin.*

*Kalle: Oppilaat sais niinku ite päättää mitä siel tehdään. Se ohjaaja olisi sitä varten et se antaa välineet ja tilat ja kattoo ettei ihan ranttaliks heitetä kaikkii paikkoi.*

*Mika: Mun mielestä se vois olla sellanen, et ohjaaja päättää mitä tehdään jos siel olisi vaik tiettyi lajei. Vuorotellen pelattais ettei sit tulis tappelua siit mitä siel tehdään.*

*Tiia: Mul on kans toi et siel olisi joku ohjaaja mikä päättäis mitä siel tehään ja me tehtäis sitä. Ettei siit tuu semmost väittelyy.*

*Sauli: Mun mielest niiku erikseen sählykerho tai sulkapallokerho tai tämmönen.*

*Jani: Ja sit sais valita vai?*

*Sauli: Joo.*

*Tiia: Sekin ois kiva.*

Vastauksissa korostuu nuorten tarve päättää kerhossa tehtävistä asioista. Ohjaajan rooli nähdään kuitenkin tärkeänä, mutta lähinnä valvojana. Kukaan vastaajista ei maininnut opettajaa kerhon ohjaajana.

*Jani: Minkälaisia esteitä on kerhoon osallistumiselle? Miksei henkilö osallistuisi kerhoon?*

*Sauli: Jos on jostain muualta niin bussi lähtee kun bussi lähtee.*

*Tiia: Ei uskalla mennä, jos on suorituspaineita. ettei niinku pärjäis siel.*

*Jani: Jos olisi sellainen liikuntakerho, mikä olisi vapaaehtoinen koulun jälkeen ja kuljetukset lähtis vasta kerhon jälkeen, mitä luulette olisiko sellaiseen kerhoon osallistujia?*

*Kalle: Kyl mä ainakin menisin, mul on just sillai. Jos sielt olis kuljetus pois.*

Mielenkiintoista on huomata tässä vaiheessa miten Kallen kielteinen suhtautuminen on muuttunut haastattelun aikana positiiviseksi kerhojen suhteen.

*Sauli: Jos se kuljetus vaan onnistuis, mut se ei vaan tahdo onnistua.*

*Mika: Määkin nyt käyn sulkapallossa niin ei ne (vanhemmat) tahdo aina jaksaa lähtee hakemaan täältä Somerolt.*

*Jani: Somero on kuitenkin laaja alue ja koululaisia käy suurelta säteeltä. Jos noita kuljetuksia saatais jotenkin junailtua, luuletteko että tulisi enemmän harrastajia?*

(Kaikki nyökkää.)

*Kalle: Ehdottomasti.*

*Sauli: Se on just se kynnyks et lähteeks johonkin, jos se on helppoo se lähteminen.*

## **7.6 Ideointia liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi**

Keskustelun loppuvaiheilla pyrittiin tiivistämään käytyjä asioita pähkinänkuoreen. Mielenkiintoista tässä on huomata, kuinka Saulin haastattelun alkupuolella antama kommentti: ” *Kyl sitä sit jos itte haluaa niin löytää tietoo.* ” on muuttunut.

*Jani: Jos sä kokoot vielä ja pohdit miten saadaan vähän liikkuvien määrää lisättyä?*

*Sauli: Tiedotus. Se et tietää on avainasia.*

*Kalle: Munkin piti aloittaa jalkapallo, mut ei sinne voi mennä kun siel on parhaat, on aina ollu. Siel kilpaillaan ja heitetään pois.*

Haastateltavat alkavat keskustella eräästä valmentajasta. Tämä osio on jätetty pois, koska pienellä paikkakunnalla henkilö saatetaan tunnistaa käydystä keskustelusta, eikä tämä ole valmentajan edun mukaista. Johtopäätöksenä voidaan kuitenkin pitää, että harrastukset henkilöityvät voimakkaasti

pienellä paikkakunnalla tiettyihin valmentajapersooniin. Tämän valmentajaa koskevan keskustelun lopuksi todetaan haastateltavien kanssa yhdessä valmentajan persoonallisten ominaisuuksien merkitsevän paljon.

Haastattelun lopuksi pohdittiin keinoja liikunnan lisäämiseen mainostamisen näkökulmasta.

*Jani: Miten mainostaa liikuntaa sellaiselle joka ei liiku ollenkaan?*

*Sauli: Tule kun kaikki muutkin.*

*Kalle: Ja lähe kun kaikki muutkin (naurua).*

*Juuso: Tulee kiva olo kun on liikkunut. En mä sit niist tiedä jotka ei liiku...*

*Kalle: Liikuntaa on vähän hankala mainostaa, ei sitä voi mainostaa niinku jotain muuta.*

*Se on ittestä kiinni jos haluaa liikkua. Se ketä ei oo koskaan liikkunut liikkuu tuskin*

*nytkään. Se pitäis saada pienestä kiinni. Et tuol eka- ja tokaluokalla kannustettais liikkumaan. Varmaan puolet niist jotka ei liiku on tuolt syrjäkulmilt, ei niil varmaan tuu mielenkään lähtee tänne Somerol harrastamaan.*

*Sauli: Niin kaksyrt kilsaa on pitkä matka.*

*Jani: Entäs jos sinne syrjäkulmil laiettais joku salivuoro?*

*Sauli: Ei sinne oo mitään järkee laittaa, kun ei oo porukkaa.*

(Mika kertoo kokemuksiaan Häntälän sähkökerhosta.

Keskustelua siitä kuinka salit ovat liian pieniä.)

*Tiia: Pitäis ottaa mukaan johonkin harrastukseen. Ei sitä oikein pysty muuten selittämään, et se on hauskaa ja siel tehdään semmost. Ei se niinku innosta, ellei sitä nää mitä siel tehdään.*

*Sauli: Yksinään on kurjaa, mut jos mennään niinku porukas. Niinku esim. uinti ei siit nauti kun menee yksin.*

Saulin mielipiteestä on havaittavissa myös liikunnan sosiaalisuus tärkeyden merkitys. Zacheuksen ym. (2003, 215) mukaan sosiaalisuus onkin yksi liikunnan motiiveista kaikissa ikäpolvissa. Tutkimuksen

mukaan neljälle viidestä lapsesta on tärkeää, että liikunnan yhteydessä saa olla kaveriporukan kanssa. Nuorten ryhmässä 55 % piti kaveriporukan läsnäoloa *jokseenkin* tai *erittäin tärkeänä*.

(Kello soi ja aika loppuu haastattelulle.)

*Sauli: Kyl me voidaan jatkaa.*

*Kalle: Joo, ei mikään kiire atk- tunnille.*

Haastateltavat olisivat kaikki olleet valmiita jatkamaan keskustelua. Haastattelussa oli syntynyt avoin ja letkeä ilmapiiri ja arvoitukseksi jää, kuinka paljon näistä nuorista olisi vielä saatu mielenkiintoista aineistoa.



## 8 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO

### **1. Mikä on Somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden tiheys ja intensiteetti? Erityisesti, mitä eroa tutkimusjoukon tytöillä ja pojilla on liikunta-aktiivisuuden tiheydessä ja intensiteetissä ja miten nuorten liikkuminen eroaa määrällisesti verrattuna valtakunnalliseen tasoon?**

Liikunnallisesti aktiiviseksi voidaan luokitella henkilö, joka liikkuu vähintään neljä kertaa viikossa ja jonka kokonaisliikunnan määrä on vähintään neljä tuntia viikossa. Somerolaisista yhdeksäsluokkalaisista pojista liikunnallisesti aktiivisia oli 48 prosenttia ja tytöistä 52 prosenttia. Pojat liikkuvat valtakunnallisen tasoon verrattuna yhtä paljon. Tytöt sen sijaan liikkuvat valtakunnalliseen tasoon verrattuna enemmän. Kaikissa tässä tutkimuksessa käytetyissä vertailututkimuksissa pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Sekä tyttöjen, että poikien liikunnallisesti passiivisten määrä oli muihin tutkimuksiin verrattuna vähemmän. Somerolla liikunnallisesti passiivisia tyttöjä oli 2 prosenttia ja poikia 5 prosenttia. Poikien liikunnallinen passiivisuus on valtakunnallisen tason alarajoilla, kun taas tyttöjen passiivisten määrä on selvästi valtakunnan tasoa alhaisempi. Tyttöjen liikunnan intensiteetin taso on poikia alhaisempaa. Kun ehtona pidetään vähintään neljä tuntia viikossa tapahtuvaa hengästymistä / hikoilua aiheuttavaa liikuntaa, täyttää pojista 43 prosenttia tämän ehdon. Tytöistä tämän ehdon täyttää 35 %.

### **2. Minkälaista on somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuus?**

Liikuntaa harrastavista tytöistä sekä pojista puolet osallistuu organisoituun harrastustoimintaan. Suurin osa (90%) organisoituun liikuntaan osallistuvista liikkuu myös omatoimisesti. Pelkästään arkiliikuntaa harrastavia on nuorista kaksi prosenttia. Suurin arkiliikunnan harrastamisen muoto oli koulumatkat.

### **3. Miten nuoret kokevat harrastusmahdollisuudet Somerolla ja lisäksi harrastusmahdollisuuksien monipuolisempi tarjonta liikkuvien määrää?**

Somerolaiset nuoret ovat pääosin tyytyväisiä paikkakunnan tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Pojille on kuitenkin monipuolisempaa tarjontaa kuin tytöille. Pojilla ei ainakaan esiintynyt mitään selkeää

lisäharrastustoivetta. Poikien toivomat lajit esiintyivät yksittäisinä. Tytöt kaipasivat monipuolisempaan palloilulajien tarjontaa (erityisesti salibandy) ja enemmän tanssin eri muotoja.

Nuorten mielestä lajitarjontaa lisäämällä voidaan lisätä liikkuvien määrää. Erilaisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen tulisi kuitenkin tarjota jo alakouluikäisille. Näin henkilö saataisiin todennäköisemmin helpommin liikunnan pariin. Pelkkä harrastusmahdollisuuksien monipuolinen tarjonta ei kuitenkaan saa yhdeksäsluokkalaista liikkumaan, jos se ei ole sitä ennenkään tehnyt.

#### **4. Mikä on nuorten asenne koululiikuntaan?**

#### **5. Miten nuoret arvioivat koulun vaikutuksen liikuntaan kannustajana?**

Somerolaisista yhdeksäsluokkalaisista noin 90 prosenttia pitää koululiikunnasta. Mahdollisuus valita liikunta valinnaisena oppiaineena ei haastateltavien nuorten mukaan aina ole mahdollista. Tutkimuksessa olevien nuorten mukaan koulussa ei kannusteta liikuntaan. Tieto liikunnan tärkeydestä ei nuorten mukaan ole kannustamista. Nuoret kaipaavat enemmän konkreettisia keinoja esim. tietoa harrastusmahdollisuuksista.

#### **6. Miten nuoret suhtautuvat koulun liikuntakerhoihin ja minkälaiset kerhot heidän mielestään lisääisivät liikkuvien määrää?**

Somerolaisista yhdeksäsluokkalaisista kolmasosa kaipasi kouluihin liikuntakerhoja. Kolmasosa nuorista ei ottanut selkeästi kantaa puolesta tai vastaan. Jäljelle jäänyt kolmasosa ei kaipaakaan koululle liikuntakerhoja. Kerhon luonne on myös merkittävä asia nuorille. Nuoret kokevat tärkeäksi, että he voivat vaikuttaa kerhossa harrastettaviin liikuntalajeihin. Kerhojen tulisi kuitenkin olla aikuisjohtoisia. Kerhoissa tulisi olla eri säännöt kuin koulussa, edes opettajaa ei mielellään nähdä kerhon ohjaajana. Kerhoihin osallistuminen koettiin ongelmalliseksi pitkien välimatkojen vuoksi. Kerhoihin saataisiin osallistujia jos kerhot liitettäisiin koulupäivien yhteyteen ja koulukuljetukset olisi järjestetty kerhon jälkeenkin.

## **7. Miten liikunta-aktiivisuutta voisi nuorten mielestä lisätä?**

Nuoret tiedostavat hyvin sen seikan, että yhdeksäsluokkalaisia on vaikea saada liikkumaan, elleivät he sitä aiemminkaan ole tehneet. Liikuntaan pitäisi nuorten mielestä kannustaa jo alakouluikäisenä, jotta lapsi jäisi liikunnan pariin jo nuorena. Näin ollen lajin vaihtaminen vanhempanakaan ei olisi ongelma, koska liikkuvalla nuorella on itsetuntoa etsiä haluamiinsa liikuntaympyröihin.

Nuoret toivoivat koulun antavan enemmän konkreettista tietoa liikuntaharrastuksista sen sijaan, että julistetaan liikunnan olevan tärkeää. Tärkeys tiedetään jo.

Koulun toivottiin tarjoavan kerhoja, joihin olisi mahdollisuus osallistua vaikka asuisi kauempanakin. Somerolla on pitkät välimatkat, joten kuljetusten järjestäminen toisin voisi lisätä liikkuvien määrää.

Erinäisistä syistä johtuen liikuntaa ei ole mahdollisuus kaikkien valita koulussa niin paljon kuin haluaisi. Liikunnan opetukseen olisi enemmän halukkaita, kuin koululla on mahdollisuus tarjota. Osittain liikunta-aktiivisuutta voitaisiin lisätä siis koulun järjestelyillä.

Kaiken kaikkiaan nuoret olivat sitä mieltä, että jos yksilö on liikunnallisesti passiivinen yhdeksäsluokkalainen, hän on jo menetetty tapaus, eikä hänen hyväkseen ole paljonkaan tehtävissä.

## 9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Perinteisesti kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu sisäisen ja ulkoisen validiteetin, sekä reliabiliteetin ja objektiivisuuden kannalta. Yhteenvedona nämä käsitteet kertovat tutkimuksen tulosten totuudellisuudesta, yleistettävyydestä, samanapysyvyydestä ja tutkijan kyvystä tarkastella tutkittavia objektiivisesti. Näiden käsitteiden sopivuutta kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin on kritisoitu. (Soininen 1995, 122 – 125; Hirsjärvi & Hurme 2000, 185.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa esitetyn luotettavuusterminologian voi periaatteessa jakaa kolmeen ryhmään. Jotkut ovat soveltaneet perinteisiä käsitteitä mahdollisuuksien mukaan myös laadulliseen tutkimukseen, toiset ovat kehittäneet vanhoille termeille uusia sisältöjä ja kolmannet ovat hylänneet kokonaan vanhat termit todeten laadullisen tutkimuksen erityisluonteen vaativan kokonaan uudet termit. (Eskola & Suoranta, 1998, 212.)

Järvisen mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkimusprosessin yksityiskohtaisen kuvaamiseen. Pystyäkseen arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta, lukijan täytyy tietää, miten aineisto on koottu ja analysoitu, ja mitkä seikat ovat vaikuttaneet tutkimustilanteisiin. (Suojanen 1992, 54.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksessa keskeinen tutkimusväline. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta, 1998, 211 – 212.)

Tässä tutkimuksessa on yhtymäkohtia fenomenografiseen tutkimukseen. Syrjälän ym. (1995, 152.) mukaan fenomenografisten tutkimustulosten merkitys perustuu siihen, että johtopäätöksillä on teoreettista yleisyyttä, ts. ne liittyvät yleisiin teoreettisiin ongelmiin eivätkä ainoastaan kuvaa, vaan myös selittävät käsityksiä. Tutkimustulosten luotettavuus taas perustuu aineiston ja johtopäätösten validiteettiin, jolla on kaksi ulottuvuutta: aineiston ja johtopäätösten tulee vastata tutkittavan ajatuksia (aitous) ja samalla niiden tulee liittyä tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin (relevanssi). Tutkimustulosten aitous, relevanssi ja teoreettisen yleisyyden taso välittyvät lukijalle raportista.

Koska tämän tutkimuksen lähestymistapa on lähinnä laadullinen tutkimus, lukija on kyennyt muodostamaan kuvaa tutkimuksen luotettavuudesta jo lukiessaan menetelmäosuutta ja käytännön toteutusta. Olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman kattavasti sitä toimintaa, jota tutkimuksen aikana on tehty. Joitakin seikkoja pyrin kuitenkin vielä tarkentamaan tämän luvun yhteydessä.

Alun perin minun oli tarkoitus käydä toteuttamassa tutkimuksen kirjalliseen osaan vastaaminen niin, että yhdeksäsluokkalaiset olisivat tulleet koolle liikuntasaliin ja olisin itse alustanut lomakkeeseen vastaamista. Koulun rehtori toivoi kuitenkin, että jokainen luokanvalvoja saisi toteuttaa lomakkeeseen vastaamisen itselleen parhaiten soveltuvana ajankohtana. Tämä oli koulun helpompi järjestää.

Koska en siis päässyt itse selittämään lomakkeeseen vastaamista, piti lomakkeen olla vastaajille täysin selkeä. Esitetasin lomakkeen erään somerolaisen alakoulun kuudesluokkalaisilla. Vastaajia oli 52. Toivoin heidän kommentoivan kysymysten ymmärrettävyyttä, ulkoasua, vastaustilan riittävyttä, virvoke- ja makeistarjoilun tarpeellisuutta haastattelutilanteessa ym. Sain todella hyvää palautetta kuudesluokkalaisilta ja niiden pohjalta korjasin vielä lomaketta. Tarjoilu koettiin hyvänä houkuttimena haastatteluun osallistumiselle. Lomakkeesta löytyi myös seikkoja, joita lomaketta lukeneitten aikuisten mieleen ei ollut juolahtanutkaan. Koen, että kyselylomake hiottiin mahdollisimman selkeään ja hyvään muotoon. Kuudesluokkalaisista todella oli apua. Koska kuudesluokkalaiset pystyivät vastaamaan lomakkeeseen kattavasti, myös yhdeksäsluokkalaisen oli tähän pystyttävä, ilman että tutkimuksen tekijä oli paikalla selittämässä kysymyksiä sen enempää.

Mielestäni tutkimuksen laadukkuutta moniin muihin kyselylomakkeilla tietoa etsittäviin tutkimuksiin verrattuna parantaa se seikka, että tutkimuksessa tavoitettiin lähes koko ikäluokka. Opettajat olivat hoitaneet työn mallikkaasti, ja sainkin lomakkeet takaisin huolellisesti nipuissa. Koko ikäluokkaa ei tavoitettu, koska koulusta ollaan sairauksien ym. syiden vuoksi myös pois. Tarkoitus olikin toteuttaa kyselylomake niillä oppilailla, jotka ovat juuri sinä päivänä koulussa. Tässä suhteessa palautussuhde oli siis täydellinen.

Yksikään kyselylomakkeista ei ollut tyhjä; Jokainen lomakkeeseen vastannut oli täyttänyt lomakkeen lähes kokonaan. Yksittäisiä tyhjiä vastauksia tosin oli. Toisaalta vastausten sisältö voidaan aina kyseenalaistaa. Joku on voinut hutaista lomakkeen sen enempiä ajattelemta. Muutamasta paperista

välittyi motivaation puute. Muutamiin kysymyksiin oli vastattu esimerkiksi: *Vaikka mitä. En kerro.* Nämä vitsiniekat rajoittuivat muutama paperiin. Tosin, heidätkin pystyin tarvittaessa luokittelemaan laatimaani ”Ihan sama”- luokkaan (ks. s. 44 ). Lomakkeita lukiessani minulle kuitenkin välittyi kuva, että niihin on pääsääntöisesti vastattu tosissaan.

Kysymyslomakkeiden analysointi tuntui aluksi vaikealta. Kaiken kaikkiaan analysoitavia vastauslomakkeita oli 123 kappaletta. Kyselylomake oli kaksipuolinen ja suurin osa kysymyksistä oli avoimia. Käsittelin kyselylomakkeet läpi useaan otteeseen tutkimuksen teon aikana. Analysoin koko aineiston läpi jokaisen teeman/ongelman kohdalla erikseen. Pureutuessa aineistoon kohta kohdalta alkoi tutkimuksen lopullinen muoto hahmottua. Kyselylomakkeesta jäi analysoimatta ainoastaan kysymys, joka koski passiivisen liikunnan harrastamista. Tämä oli loppujen lopuksi tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto.

Tutkimuksen teossa voidaan puhua laaduntarkkailusta. Kun kyseessä on haastattelu, laatua tulisikin tarkkailla tutkimuksen eri vaiheissa. Hirsjärvi & Hurme (2000, 184) tarkastelevat laatua aineiston keruun ja käsittelyn kannalta. Syrjälä ym. (1995, 152) puhuvat samassa yhteydessä aineiston hankintaprosessin luotettavuudesta.

Haastattelu oli hyvin onnistunut tekniseltä toteutukseltaan ja haastattelurunko lisäkysymyksineen oli huolella suunniteltu. Haastattelussa oli järjestetty tarjoilua ja tämä tuntuikin laukaisevan hyvin turhan alkujännityksen. Onnistuin myös mielestäni hyvin haastattelijan roolissani ja haastattelussa syntyikin välitön ja avoin ilmapiiri, jossa jokainen uskalsi ilmaista mielipiteitään. Haastateltavat kykenivät tarkastelemaan kysymyksiä monelta kannalta ja pohtimaan myös liikkumattomien ikätovereidensa mahdollisia syitä harrastamattomuuteen, vaikkei heistä kukaan tähän joukkoon kuulunutkaan. Kaiken kaikkiaan haastattelun jälkeen minulla oli tunne, että haastattelu onnistui loistavasti.

Haastattelun analysointi oli kyselylomakkeiden analysointia helpompaa. Tämä johtui selkeästä haastattelurungosta, sillä analysointi pohjautui sen teemoihin. Minun ei siis tarvinnut tyypitellä haastatteluaineistoa, vaan työ oli tehty jo etukäteen.

Hirsjärvi & Hurme (2000, 184) ja Syrjälä ym (1995, 153) mainitsevat myös haastattelupäiväkirjan parantavan aineiston laatua. Koska tässä tutkimuksessa oli kysymyksessä kertaluonteinen haastattelu ja aineisto litteroitiin välittömästi haastattelun jälkeen, en käyttänyt tutkimuspäiväkirjaa.

Työn laatua lisää sen sijaan triangulaatio. Triangulaatiolla tarkoitetaan yksinkertaisesti sanottuna erilaisten aineistojen, teorioiden ja/tai menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. Sana tarkoittaa alun perin ”kolmiomittausta”, ja eri pisteistä, positioista tapahtuvaa mittaamista ja tutkimista termin voi ajatella kuvaavan ihmistieteissäkin. (Eskola & Suoranta 1998, 69.) Kyselylomakkeen ja teemahaastattelun käyttö rinnakkain mahdollisti ongelmien käsittelyä eri menetelmien kautta. Saatoin tarkistaa lomakkeista mieleen heränneitä kysymyksiä teemahaastattelussa, sekä tarkistaa jälkikäteen lomakkeista asioita, jotka heräsivät mieleen haastattelun jälkeen. En tehnyt yhtäkään tulkintaa, joissa olisi ollut lomakkeiden ja haastattelun välillä ristiriitaa. Näin menetelmät täydensivät toisiaan lopullisen kuvan hahmottuessa.

## 10 POHDINTA

Tehty tutkimus tarjoaa melko kattavan kuvan somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuudesta ja sen luonteesta. Tutkimukselle oli myös tarvetta. Vastaavaa selvitystä ei Somerolta ole aikaisemmin tehty. Kokonaisen ikäluokan tavoittaminen on pienessä kunnassa mahdollista. Teemahaastattelu ja avoimiin kysymyksiin vastaaminen antoivat nuorille luontevan tavan ilmaista käsityksiään paikkakunnan liikuntaoloista.

Somerolaiset nuoret liikkuvat hyvin valtakunnalliseen tasoon nähden ja koululiikunnasta pidetään. Koululla, opettajilla ja kasvattajilla on merkittävä rooli nuorten liikunta-aktiivisuuden kannustajina. Yhdeksäsluokkalainen saattaa ulospäin vaikuttaa jo hyvin itsenäiseltä liikuntaa koskevissa päätöksenteoissaan. Harva nuori kuitenkaan kykenee täysin yksin huolehtimaan asioistaan. Tarvitaan kannustusta, vaihtoehtojen tarjoamista, tukea harrastuksiin kuljettamisessa jne. Nuoret antoivat ideoita kerhojen järjestämiseen ja kertoivat lajitoiveitaan. Toivottavasti tämä tutkimus antaa myös konkreettisia keinoja kehittämistoimintaan. Tarvetta näyttäisi olevan mm. liikuntakerhojen järjestämiseen ja harrastustoiminnasta tiedottamista olisi syytä kehittää.

Suurta huolta somerolaisten nuorten passivoitumisesta ei ole. Aina on kuitenkin varaa parantaa. Mm. liikunnan intensiteetin luonteesta voisi olla enemmän huolissaan kuin liikunnan määrästä. Yleiskunto voi olla putoamassa, koska liikunta ei ole rasittavuudeltaan yhtä raskasta kuin ennen, vaikka liikuntaa harrastetaankin paljon.

Tutkimuksen teon aikana olen myös vaistomaisesti kiinnittänyt enemmän huomiota paikalliseen urheilutoimintaan. Viime kuukausina Somerolle on perustettu puhtaasti harrastuspohjainen harrastepelien yhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää joukkueurheilua ja levittää joukkueurheiluharrastusta. Yhdistys järjestää mm. jääkiekossa ja salibandyssa harrastesarjoja ja turnauksia. Lisäksi Somerolla on aloittanut toimintansa nuorten tyttöjen / naisten jääkiekko. Mm. nämä vaihtoehdot vastaavat siihen tarpeeseen, jota tässä tutkimuksessa nuorten on todettu kaipaavan. Somero on vireä urheilupaikkakunta.



Ihmisten fyysisen kunnan laskemista on spekuloitu Suomessa. Esimerkiksi varusmiesten kunto on laskenut aikaisempiin ikäluokkiin verrattuna. Mielenkiintoista olisikin tutkia liikunnan intensiteetin muuttumista vuosien saatossa Somerolla, tai laajemmalti Suomessa. Kyselyyn voisi vastata kolmen sukupolven edustajat; pojat, isät ja isoisät.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino
- Blair S, Franks A, Shelton D, Livengood J, Hull F & Breedlove B. (toim.)1996. Teoksessa Physical Activity and Health. A Report of the Surgeon General. USA, 22-141.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Shephens (toim.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–88.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports 100, 126 – 131.
- Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R. & Todd, J. 2000. Health and health behaviour among young people. Health behaviour in School-aged Children Study (HBSC). International Report. Copenhagen, Health Promotion and Investment for Health, WHO Regional Office for Europe.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. 2006. Kaksi tapaa kirjoittaa tutkimusta. Kasvatus 3/2006.
- Fogelholm M. 1998. Ravitseminen vai liikunta nuorison terveyden tueksi? Suomen lääkärilehti 6 (53), 621- 622.

- Fogelholm M, Oja P, Rinne M, Suni J, Vuori I. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? Suomen Lääkärilehti 2004. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/503> ( Luettu 26.12.2006).
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Tilastollinen vertailu 10 – 64-vuotiaiden liikuntaharrastuneisuudesta 1979 ja 1987. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79.
- Hickman, M., Roberts, C. & Gaspar de Matos, M. 2000. Exercise and leisure-time activities. Teoksessa C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith & J. Todd (toim.) Health and health behaviour among young people. Health behaviour in Schoolaged Children Study (HBSC). International Report. Copenhagen, Health Promotion and Investment for Health, WHO Regional Office for Europe, 73–82.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hämäläinen P, Nupponen H, Rimpelä A & Rimpelä M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. Liikunta & tiede 6, 4 -11.
- Karvinen J. 1998. Liikkuvatko suomalaiset lapset riittävästi? Liikunta & tiede 6, 9-11.
- Kohl III, H. W. & Hobbs, K. E. 1998. Development of physical activity behaviours among children and adolescents. Pediatrics 101 (3), 549–555. Saatavilla [www- muodossa](http://www.muodossa):<URL: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/101/3/S1/549> (Luettu 24.11.2006).
- Komiteanmietintö 1975:83. Liikuntatieteellisen tutkimuksen kehittäminen vuosina 1975–1979. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kosonen, P. 1992. Lukiolaisten ajankäyttö ja työmäärä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Sarja 46.

- Kämäräinen, K. 1970. Kaupunkilaisten vapaa-ajan käyttö: kyselytutkimus Porissa. Tampereen yliopiston tutkimuslaitos. D tiedotteita, 25.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluikässä. Teoksessa P. Heikiaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 41–45.
- Morgan, D. 1993. Qualitative Content Analysis: A Guide to Paths Not Taken. Qualitative Health Research.
- Nupponen, H. 1997. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä: LIKES Research reports on sport and health 106.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Oikeusministeriö. Liikuntalaki 18.12.1998/1054. Saatavilla [www-](http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;351;536;31767;9019) muodossa: <URL:[http://www.kunnat.net/k\\_perussivu.asp?path=1;29;351;536;31767;9019](http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;351;536;31767;9019) (Luettu 26.12.2006)
- Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Saatavilla [www-](http://www.oph.fi/info/ops/) muodossa:<URL:<http://www.oph.fi/info/ops/> (Luettu 2.1.2007).
- Sallis, J. F. 2002. Influences on physical activity of children, adolescents, and adults. San Diego State University. President's Council on Physical Fitness and Sport. Saatavilla [www-](http://www.fitness.gov/activity/activity6/influences/influences.html) muodossa: <URL: <http://www.fitness.gov/activity/activity6/influences/influences.html> (Luettu 24.11.2006).

- Sallis J. 2000. Overcoming Inactivity in Young People. *The Physician and Sportsmedicine*, vol 28, no 10. Saatavilla www-muodossa: <URL:[http://www.physsportsmed.com/issues/2000/10\\_00/sallis.htm](http://www.physsportsmed.com/issues/2000/10_00/sallis.htm)> (Luettu 6.12.2006)
- Silvennoinen, M. 1981. 11–19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnanharrastajana: Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 22.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus.
- Sulkunen, P. 1990. Ryhmähaastattelujen analyysi. 264–285. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Painokaari
- Suojanen, U. 1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Oy Finn Lectura Ab.
- Suomen Gallup Oy 2002. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002. SLU:n julkaisusarja 4/02. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Suomen kielen perussanakirja. 1992. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

- Svennevig, H. 2000. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukemana: Oma kokemuskohonneesta kunnosta aktivoi liikkumaan. *Liikunta ja tiede* 5, 14–17.
- Syrjälä, L. , Ahonen, S. , Syrjäläinen, E. & Saarni, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä Oy.
- Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset I, kuvaileva osa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 75.
- Telama, R. 1971. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset III. Ikä ja liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 107.
- Telama, R. 1972. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset IV. Selittävä osa ja yhteenveto. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 142.
- Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa M. Rimpelä, A. Rimpelä, S. Ahlström, E. Honkala, L. Kangas, L. Laakso, O. Paronen, M. Rajala & R. Telama (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa. Lääkintöhallituksen julkaisuja, Terveyskasvatus. Sarja tutkimukset 4. Helsinki: Lääkintöhallitus, 49–69.
- Telama, R. 1986. Liikunnan osuus jokapäiväisissä toiminnoissa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50, 67–86.
- Telama R, Laakso L & Yang X. 1994. Physical Activity and Participation in Sports of Young People in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 4, 65- 74.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisen lasten ja nuorten liikunta tänään. *Duodecim* 117, 1382–1388.

- Tuomi, J. , Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus
- Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut- millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Vastapaino. 223 – 241.
- Varheensalo, J-P. 2004. Peruskoululaisten liikuntaharrastukset ja niiden muutokset 1980-luvulta vuoteen 2003. Turun yliopisto. Rauman opettajankoulutuslaitos. Pro gradu-tutkielma.
- Varto, J. 1993. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Hygie-sarja. Helsinki: Kirjayhtymä
- Viteli, J. 1990. Mikä koululaista kannustaa? Vanhempien kasvatuskäytäntöjen ja oppilaan oppimiskokemusten yhteys koulumotivaatioon eräillä peruskoulun ala-asteen oppilailla. Tampereen yliopisto. Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Vuori, I. 1994. Liikunta ja terveys. Teoksessa Opetusministeriö, T. Haukilahti & M. Ilmarinen (toim.). Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu – tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Kopijyvä 15 – 60.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000: Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.): Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Jyväskylä, 91 - 122.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy
- Vuori, M. Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystyötön tutkimuskeskus. Julkaisuja 2, 113–139.

- Uronen, V. 2003. Juniorijalkapalloilijoiden fyysinen aktiivisuus, urheilumotiivit ja kaverisuhteet kahden vuoden aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.
- Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns – A 12-year follow-up study. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences 103.
- Zacheus, T. , Tähtinen, J. , Rinne, R. , Koski, P. & Heinonen, O. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000- luvun alussa. Turku: Painosalama Oy.



## LIITE 1

## KYSELYLOMAKE

Hei!

Olen Jani Mäenpää ja tämä kysely on osa luokanopettajan Pro Gradu- työtäni. Kaikkia kyselyssä olevia tietoja tulen käsittelemään luottamuksellisesti. Nimeä kysytään vain siksi, että voin kutsua halukkaita jatkossa ryhmähaastatteluun. Kiitän etukäteen osallistumisestasi.

NIMI ( etu- ja sukunimi) JA LUOKKA \_\_\_\_\_

Liikunnalla tarkoitetaan kaikenlaista sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa tai koulumatkalla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Seuraavassa tiedustellaan henkilökohtaisia urheilu- ja liikuntaharrastuksiasi vapaa-ajalla eli koulutuntien ulkopuolella. Ympyröi sinulle sopivin vaihtoehto.

KUINKA USEIN HARRASTAT URHEILUA TAI LIIKUNTAA KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA VÄHINTÄÄN PUOLI TUNTIA KERRALLAAN?

1. Joka päivä
2. 4 – 6 kertaa viikossa
3. 2 – 3 kertaa viikossa
4. Kerran viikossa
5. Harvemmin kuin kerran viikossa
6. En lainkaan

KUINKA MONTA TUNTIA VIIKOSSA TAVALLISESTI HARRASTAT URHEILUA TAI LIIKUNTAA NIIN, ETTÄ HENGÄSTYT TAI HIKOILET?

1. Yli 7 tuntia
2. 6 – 7 tuntia
3. 4 – 5 tuntia
4. 3 – 4 tuntia
5. 1 – 2 tuntia
6. Puoli tuntia
7. En lainkaan

KERRO LYHYESTI OMIN SANOIN MITÄ LIIKUNTAA HARRASTAT JA KUINKA USEIN. KERRO MYÖS, JOS KUULUT JOHONKIN URHEILUSEURAAAN.

( Esim. Kuljen koulumatkat pyörällä, noin puoli tuntia päivässä. Pelaan kesäisin jalkapalloa joukkueessa (Someron Voima) 2 tuntia viikossa ja talvisin käyn luistelemassa noin kerran viikossa tunnin ajan. Kesäisin skeittailen noin 3 tuntia viikossa.)

---

---

---

---

MITÄ LIKUNNAN HARRASTUSMUOTOA OLET HARRASTANUT TÄHÄN MENNESSÄ PISINPÄÄN?  
JOS OLET LOPETTANUT, KERRO MIKSI?

---

---

---

MINKÄLAISIA TULEVAISUUDEN SUUNNITELMIA SINULLA ON LIKUNNAN HARRASTUKSIEN  
OSALTA?

---

---

---

ONKO MIELESTÄSI SOMERON LIKUNTATARJONTA RIITTÄVÄÄ? KAIPAATKO JOTAIN UUSIA  
HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA TAI LIKUNTAPAikkoJA?

---

---

---

MINKÄLAISIA LIKUNTAKERHOJA KOULULLA MIELESTÄSI PITÄISI OLLA?

---

---

---

HARRASTATKO PASSIIVISESTI LIKUNTAAN? MITEN?

(Esim. urheilun seuraaminen paikan päällä tai televisiosta, urheiluseuran toimitsijatehtävät ym.)

---

---

---

PIDÄTKÖ KOULIKUNNASTA?

1. kyllä
2. en

OLETKO VALMIS OSALLISTUMAAN RYHMÄHAASTATTELUUN, JOSSA POHDITAAN MM.  
SOMERON LIKUNTATARJONTAA JA KEINOJA LIKUNNAN HARRASTAMISEN LISÄÄMISEEN? (  
Ryhmähaastattelu järjestetään koulupäivän aikana Kiiruun koulun tiloissa. Haastateltaville on karkki- ja  
virvoketarjoilu.)

1. kyllä
2. en