

7. – 9. -luokkalaisten liikuntakysely Asikkalassa

Milja Lusila

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2009



Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijät Milja Lusila</p>	<p>Ryhmä LOT 2006</p>
<p>Opinnäytetyön nimi 7. – 9. -luokkalaisten liikuntakysely Asikkalassa</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 43 + 6</p>
<p>Ohjaajat Päivi Sinkkonen</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Asikkalan kunnan 7. – 9. -luokkalaisten liikuntatottumuksia, sekä heidän tietojaan Asikkalan kunnan liikuntatoiminnasta. Tavoitteena oli seurojen ja kunnan toimijoiden yhteistyöllä luomaan ja järjestämään liikuntapalveluita nuorille. Keskeistä oli lisätä nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa liikuntatarjontaan. Toisaalta haluttiin selvittää nuorten liikuntapaikkojen käyttämistä sekä mitä he yleensäkin harrastavat.</p> <p>Tutkimusongelmia olivat kuinka paljon ja millaista liikuntaa yläkoululaiset harrastavat, minkä takia nuoret harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa, mitä nuoret tietävät Asikkalan kunnan liikunta mahdollisuuksista, mitä mieltä nuoret ovat liikuntapaikoista sekä mitä uutta nuoret haluaisivat Asikkalaaan?</p> <p>Tutkimus järjestettiin Vääksyn Yhteiskoululla lokakuussa 2008. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelman avulla. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja se sisälsi monivalintakysymyksiä, sekä mahdollisuuden avoimiin vastauksiin. Tutkimukseen vastasi hyväksytysti 315 yläkoululaista, joista tyttöjä oli 175 ja poikia 140.</p> <p>Nuorten liikkuminen jakautuivat niin, että tytöt käyvät ohjatussa toiminnassa ja pojat liikkuvat enemmän itsenäisesti. Liikunnassa tärkeintä on hauskuus sekä kavereiden kanssa oleminen. Nuoret kaipasivatkin eniten Asikkalaaan uudeksi harrastukseksi tanssia, etenkin tytöt sekä joukkuepalloilua. Nuorista 32,2 % koki saavansa riittävästi tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuoret eivät saa riittävästi tietoa kunnan liikuntapalveluista. Syynä tähän on riittämätön tiedottaminen mutta myös se, että nuoret eivät itse ota riittävästi selvää asioista. Nuorten liikunnan tarjoajien yhteistyöllä olisi mahdollista kehittää palveluja nuorten toivomusten mukaisiksi. Esimerkiksi tanssin ja joukkuepelien tarjonnan lisäämisellä voitaisiin saada lisää nuoria liikunnallisten harrastusten pariin.</p>	
<p>Asiasanat nuoret, liikunta, harrastus, terveys</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Milja Lusila</p>	<p>Group LOT 2006</p>
<p>The title of thesis Adolescents sport study in Asikkala</p>	<p>Number of pages and appendices 43 +6</p>
<p>Supervisors Päivi Sinkkonen</p>	
<p>This study examined adolescents in Asikkala, their sports habits and what they knew about Asikkala's physical exercise possibilities for adolescents. This study was made in cooperation with the municipality of Asikkala. The primary goal of this study was to organise new physical exercise possibilities for adolescences.</p> <p>The study consist of a theory section and an empirical section. The theory section deals with young people 's physical activity and its reasons, the effects of physical activity the health of young people and Asikkala municipality.</p> <p>The empirical section was organised at Vääksyn Yhteiskoulu 15 October 2008. A questionnaire was made on the Internet by the Webropol-programme. The students filled in the questionnaire in a class room. The target group was seventh to ninth graders. 315 pupils answered thr questionnaire.</p> <p>In the results differences between girls and boys were compared. The questionnaire used quantitative method. The questions were multiple-choice questions with a possibility to answer in some open questions.</p> <p>The results of the questionnaire showed that adolescents in Asikkala do physical exercise because it is fun and it is nice to be with friends. Girls move more in arranged groups than boys, who choose to move more independently.</p> <p>Adolescents do sports mostly in Asikkala, but in dance only 2.8% in Asikkala compared to 7.9% in some other municipal, answers. Adolescents want new sport services in Asikkala; the most popular are dance and team sports, both 12.0%. 32.2% of the adolescences get enough information about sport possibilities. It can be assumed that information should be transmitted better to the adolescents. 74.6% of the adolescences acquire information from their friends.</p> <p>To summarise the results of study, adolescents in Asikkala need more possibilities to do sports. What boys and girls want most is team sports and especially girls need dancing possibilities in Asikkala. Adolescents need more information about physical activity possibilities in Asikkala.</p>	
<p>Key words adolescent, sport, health</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorten liikunta-aktiivisuus.....	3
2.1	Liikunnan vähäisyys.....	3
2.2	Liikkumiseen vaikuttavat tekijät	4
2.3	Liikkuvaksi aikuiseksi.....	5
3	Nuorten liikunta	8
3.1	Liikkumisen syyt	8
3.2	Liikunta ja seura kasvattajana.....	8
3.3	Psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset	9
4	Terveys ja liikunta nuorilla	11
4.1	Terveysliikunta	11
4.2	Nuorten liikuntasuosituksiset	11
4.3	Liikunnan terveyshyödyt.....	13
5	Liikkumattomuuden riskit.....	16
5.1	Lihavuus	16
5.2	Osteoporoosi.....	17
5.3	Sydän- ja verenkiertosairaudet	17
5.4	Diabetes	18
6	Asikkalan kunta ja liikuntatoimi	19
7	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	21
7.1	Mittarin laadinta ja kyselyn järjestäminen.....	21
7.2	Kohderyhmä.....	21
7.3	Tilastolliset menetelmät	21
8	Tulokset	23
8.1	Nuorten liikunnan harrastaminen	23
8.2	Nuorten liikunnan harrastamisen syyt	27
8.3	Nuorten tietous Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuuksista	28
8.4	Asikkalan kunnan liikuntapaikat ja niiden käyttäminen	29
8.5	Liikuntatoiveet.....	31
9	Pohdinta.....	33
	Lähteet.....	40
	Liitteet	
	Liite 1. Kysely.....	44
	Liite 2. WHO:n koululaistutkimus 2006	47

Liite 3. Nuorten liikkumisen esimerkkipäivä	48
Liite 4. Asikkalan kunnan liikuntapaikat	49

1 Johdanto

Nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Erityisesti murrosiässä liikunnallisuuden säilyttäminen on vaikeata. Viihdemia vetää nuoria puoleensa, eikä hyöty- ja arkiliikunnalle jää enää aikaa. Internet ja puhelimet vähentävät entisestään nuorten tarvetta pitää sosiaalisia suhteita yllä kyläilemällä kavereiden luona. Nuorten liikkuminen tapahtuu yhä enemmän autoilla eikä enää kävellen tai pyöräilemällä. (Nuori Suomi 2008, 12.)

Nuorten liikkumiseen vaikuttavat jokaisen yksilölliset ominaisuudet, perhe sekä ympäristö. Perheen kannustus sekä panostus nuoren liikuntaharrastukseen motivoi nuorten liikkumista. Perheen sosiaalinen asema vaikuttaa nuorten harrastuksen laatuun. Maksut sekä varusteet aiheuttavat kustannuksia.

Nuoret toivovat liikunnalta pääasiassa hauskuutta, kunnossa pysymistä sekä kavereiden kanssa olemista (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg & Välimaa 2007, 12–13). Nuoret kaipaavat varsinkin murrosiässä ryhmiä, joihin kuulua. Myös rajojen kokeilut kuuluvat nuoruusiän. Nuorten liikunta on omaehtoista sekä omatoimista. (Nuori Suomi 2008, 22.)

Lapsesta nuoreksi ja siitä aikuiseksi kasvaminen muuttaa liikuntatottumuksia. Lapsena liikunta tulee luonnostaan, mutta lapsen kasvaessa liikunnan määrä helposti vähenee. Sen vuoksi on tärkeää oppia lapsesta asti omalta perheeltään liikunnallinen elämäntapa. Perheen liikunnallisuuden tai liikkumattomuuden esimerkki seuraa nuorta aikuisikään asti. Nuoruusiässä aktiivinen liikunta, kestävyyslajin harrastaminen, aktiivinen seuratoiminta sekä hyvä koulumenestys lisäävät liikunnan jatkumista aikuisiälle (Tammelin 2004, 22).

Liikunta vaikuttaa ihmisen koko kehoon niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Liikunnan vaikutukset riippuvat liikunnan laadusta, kestosta sekä tehosta. Liikunta on nuorten terveydelle erittäin tärkeää, sillä kehittyvä keho vaatii liikuntaa, jotta se kestää ja pysyy kunnossa koko loppu elämän ajan.

Terveysliikunta on liikuntaa, jota kaikki pystyvät harrastamaan ilman, että siitä koituu haittoja elimistölle. Nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemisen vuoksi nuorille on kehitelty omaa terveysliikuntaa. Liikuntaa ei voi varastoimaan, joten terveyden kannalta hyödyllistä liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti. Säännöllisesti harrastetulla liikunnalla nuoret pystyvät

parantamaan sekä ylläpitämään terveyttään. Nuorten lihavuus on lisääntynyt huomattavasti. Lihavuus on suurin riskitekijä erilaisille pitkäaikaissairauksille.

Asikkalan kunnan liikuntatoimen kanssa yhteistyössä tehtävässä tutkimuksessa selvitetään 7. - 9. -luokkalaisten liikuntatottumuksista sekä heidän tietouttaan eri liikuntamahdollisuuksista. Tutkimuksessa keskeisiä asioita olivat nuorten liikkumisen määrä sekä laatu. Yläkoululaisille haluttiin antaa mahdollisuus vaikuttaa oman kuntansa liikuntatarjontaan sekä siihen miten heille informoidaan liikunnan mahdollisuuksista.

2 Nuorten liikunta-aktiivisuus

Liikunta ei välttämättä kuulu enää jokaisen nuoren päivittäiseen toimintaan. Liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta fyysinen aktiivisuus ja päivittäinen arkiliikunta ovat jääneet pois. (Nuori Suomi 2008, 51.) Harrastettu liikunta on todennäköisesti myös kevyempää kuin aikaisemmin (Ruuskanen-Himma 2002). Nuorten huono fyysinen kunto ja liikapaino uhkaavat tulevaisuudessa työikäisten kansanterveyttä ja työkykyä. Liikunnallisuus vaikuttaa koko elämän ajan terveyteen. (Nuori Suomi 2008, 51.)

2.1 Liikunnan vähäisyys

Nuorissa passiiviset liikkujat ovat yleistyneet. Nuorista pojista 35 % ja tytöistä 25 % ilmoitti, ettei harrasta koulun ulkopuolista liikuntaa. (Tenho 1998, 602.) Riittävän määrän eli tunnin päivässä, liikuntaa harrastaa 12–14 -vuotiaista pojista noin puolet ja tytöistä 40 % (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 6). Viimeisen kymmenen vuoden aikana on myös todettu, että nuorten käsilihashusten kunto ja kestävyys ovat heikentyneet (Fogelholm 2005a, 159).

Nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Selvimmin liikkuminen vähenee murrosiässä. Vuoden ajat vaikuttavat nuorten liikunta aktiivisuuteen. Nuorista vain vajaa puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja lähes joka viiden on täysin passiivinen. Liikunnan harrastamisen määrä on kuitenkin lisääntynyt, varsinkin urheiluseuroissa. Kestävyyslajien harrastaminen on vähentynyt. Nuorten ja lasten passiivisuus on yleisesti lisääntynyt. (Fogelholm 2005a, 160.)

Liikunnan harrastaminen kokee melkoisen muutoksen siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Tämä voi olla seurausta koulupäivien pituudesta, jolloin nuorilla ei ole enää niin paljon aikaa harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa. (Vuori ym. 2007, 11-12.) Aktiivisimmillaan nuoret ovat juuri kuudennella luokalla eli 12 -vuotiaina (Nuori Suomi 2008, 12). Tyttöillä koulun lopettaminen näkyi fyysistä aktiivisuutta vähentävänä tekijänä, mutta pojilla se ei vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteen (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 9).

Viidesluokkalaisia vertaillessa 7. luokkalaisiin passiivisten määrä lisääntyy vähän (liite 2). Liikkumattomien määrä kasvaa eniten 9. luokalla, pojilla vielä enemmän kuin tytöillä. Kavereiden paine alkaa vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Näkyvimvät erot voidaan havaita viides - sekä yhdeksäsluokkalaisten liikunnan määrän harrastamisesta päivittäin WHO:n

koululaistutkimuksen tuloksista vuodelta 2006. 5.-luokkalaisista pojista 48 % harrasti liikuntaa päivittäin tunnin ajan, kun 9. luokkalaisista harrasti vain 14 % päivittäin liikuntaa. Viidesluokkalaisten päivittäisen aktiivisuuden määrän osuus oli kaksi kertaa suurempi kuin seitsemäsluokkalaisilla. Tytöillä erot olivat vielä suuremmat kuin pojilla. (Vuori ym. 2007, 11–12.)

WHO:n koululaistutkimuksen mukaan viitenä päivänä viikossa aktiivisia oli 11-vuotisista tytöistä 45 % ja pojista 50 %. 13-vuotiaina prosentit olivat tyttöjen kohdalla tippuneet 25 %:iin ja pojilla 36 %:iin. 15-vuotiaina liikkui viitenä päivänä viikossa vain 20 % tytöistä ja 27 % pojista. (Nuori Suomi 2008, 12.)

Myös nuorten liikkumista seuroissa ja aktiivisuutta on tutkittu WHO:n koululaistutkimuksella. Sen tulokset osoittavat, että nuorten seuroissa urheileminen ja toimiminen on vähentynyt vain vähän viime vuosina. 15-vuotisista pojista 44 % osallistui seuratoimintaan vuonna 1998 ja vuonna 2002 37 %, vastaavat luvut olivat tytöillä 33 % ja 30 %. (Kannas ym. 2002, 7.)

Koulumatkojen sekä lyhyiden matkojen kulkeminen autolla on lisääntynyt. Nuoret myös hoitavat nykyään asioita paljon puhelimilla sekä Internetissä, jolloin sosiaalisten suhteiden hoitamiseksi ei tarvitse enää liikkua mihinkään. (Nuori Suomi 2008, 12.) Nuoret myös istuvat yhä enemmän, eikä arkiliikunnalle jää aikaa. Arkiliikuntasuosituksen ohella pitäisikin alkaa antaa istumasuosituksia, joiden avulla nuoret vähentäisivät istumistaan eikä istuminen aiheuttaisi terveydellisiä haittoja. (Laakso 2007, 6.) 1990-luvulla nuorten television katselu lisääntyi, mutta nyt kasvu on pysähtynyt. Kuitenkin tietokoneen ääressä istuu yhä useampi nuori. (Fogelholm 2005a, 160.)

2.2 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Liikuntaan osallistumiseen vaikuttavat suuresti yksilölliset tekijät, kuten ikä, sukupuoli, kehonrakenne sekä psykologiset tekijät (Laakso ym. 2006, 6-7). Iällä on erityisesti murrosiässä olevan merkitystä liikuntaa vähentävänä tekijänä (Fogelholm 2005a, 165). Sosiaalisista tekijöistä vaikuttaa perheenjäsenten liikunta, sosiaalinen asema sekä koulu-ura ja -menestys. Vanhempien vaikutus lasten liikkumiseen voi esimerkiksi olla opettamista, hyväksyvä asenne tai rohkaiseminen. (Laakso ym. 2006, 8-9.) Motivoinnilla ja kannustamisella lapsien ja nuorten liikunnan harrastus saa tukea sekä he näkevät, että vanhemmat pitävät heidän liikkumisestaan.

Vanhempien tulisi hankkia lapselle sopivat urheiluvälineet ja varusteet, jolloin liikkuminen on mukavaa ja kannustavaa. (Nuori Suomi 2008, 42.)

Tutkimusten mukaan nuoria ja lapsia tulisi ohjata sellaisiin liikuntaharrastuksiin, joita aikuisetkin pystyisivät harrastamaan (Telama & Yang 2005, 5). Nuoret voivat innostua perheliikunnasta, jossa lähdetään koko perheen voimin esimerkiksi kokeilemaan uusia lajeja. Samalla perheen sosiaalinen kanssakäyminen vahvistuu liikunnan avulla. (UKK-instituutti 2008b.) Liikuntahankkeet, joissa on toimittu yhdessä koulujen, kunnan toimijoiden sekä vanhempien kanssa yhteistyössä ovat parhaiten aktivoineet nuoria liikkumiseen (Nuori Suomi 2008, 47).

Suomessa perhe vaikuttaa suuresti lasten liikuntaharrastuneisuuteen. Suurin vaikutus on kuitenkin lasten ja nuorten omilla liikuntakokemuksilla. (Laakso ym. 2006, 5.) Perheen sosiaalinen asema vaikuttaa siten, että ylempien sosiaaliluokkien nuoret harrastavat enemmän liikuntaa (Laakso ym. 2006, 8; Tammelin 2004, 23–24). Sosiaalisen aseman merkitys näkyy eniten harrastuksissa, joissa lapset liikkuvat maksullisesti sisätiloissa ja kun harrastus vaatii kuljettamista (Nuori Suomi 2008, 49). Perheen sosiaalinen asema ei kuitenkaan vaikuta nuoren harrastamiseen aikuisena (Tammelin 2004, 24).

Nuoren asuinpaikka, etäisyydet liikuntapaikoille sekä sääolot vaikuttavat myös nuoren liikunnan harrastamiseen (Laakso ym. 2006, 9-10). Liikuntamahdollisuudet kodin lähellä lisäävät nuorten itsenäistä liikuntaharrastuksia (Fogelholm 2005a, 165). Asuinpaikan vaikutus näkyy eniten harrastuksissa, joihin vaaditaan kuljetusta (Nuori Suomi 2008, 49). Poikien liikunnan laatuun vaikuttaa enemmän asuinpaikan ympäristö. Sääolojen muutokset vaikuttavat vuodenaikojen mukaisesti nuorten harrastamiseen. Eniten harrastetaan keväällä ja kesällä. (Laakso ym. 2006, 9-10; Nuori Suomi 2008, 49.)

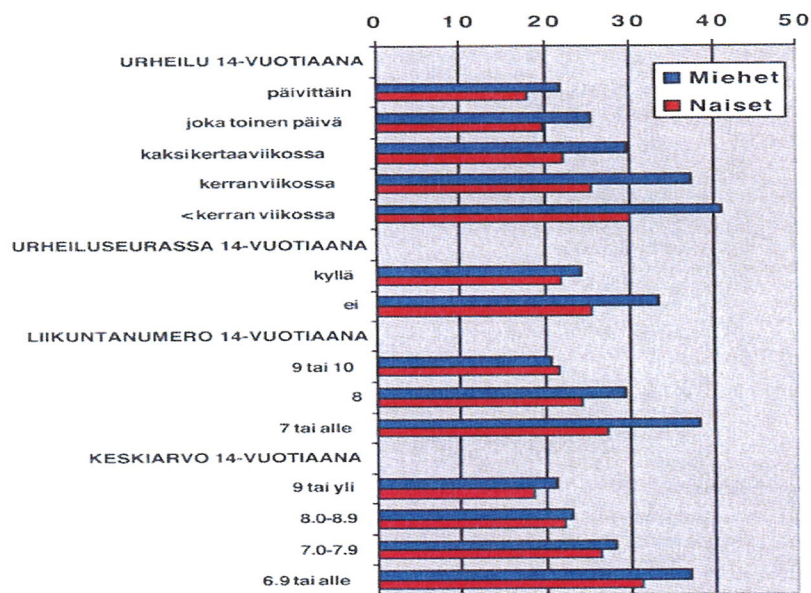
2.3 Liikkuvaksi aikuiseksi

Liikunnalliseen elämäntapaan ei voi pakottaa ketään, mutta siihen voidaan antaa hyvät mahdollisuudet koululiikunnan avulla (Laakso 2007, 6). Tärkeimmät kohderyhmät ovat murrosikäiset, lihavat ja koulussa heikosti menestyvät. Näillä ryhmillä liikunnan määrä on yleisesti vähäistä. Nuorten liikuntaharrastus lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiseen myös aikuisena. (Fogelholm 2005a, 159, 168.) Liikunnan harrastaminen nuorena, lähelle

aikuisikää, lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiseen aikuisenakin (Fogelholm 2005a, 168; UKK-instituutti 2008a).

Liikuntaan kasvaminen on monivaiheinen prosessi, mikä kestää pitkään. Uuden käyttäytymismallin omaksuminen vaatii esimerkiksi liikunnan kokeilemistä, positiivista asennetta, kavereiden vaikutusta ja motivaation heräämistä. Uusi käyttäytymismalli vahvistuu paremmin, mitä suurempaa osaa näistä asioista nuorten liikunta koskee niin sitä parempi. Kuitenkin nuorten omat liikuntakokemukset ovat vahvin kannustin, minkä nuoret voivat saada liikuntaharrastukseensa. (Laakso ym. 2006, 10.)

Lapset saavat ensimmäisen liikuntamallin vanhemmiltaan. Mitä aktiivisempia nuoren tai lapsen vanhemmat ovat, sitä todennäköisemmin nuori saa hyvän liikunnallisen kasvatuksen. Liikkumisen lisäksi nuori oppii aikuisilta terveelliset elämäntavat, kuten terveelliset ruokailutottumukset sekä hyötyliikunnan hyödyt. (UKK-instituutti 2008a.)



Kuvio 1. 31-vuotiaiden liikkumattomien osuus nuoruusiän taustatekijöiden mukaan (Tammelin 2004, 24)

31-vuotiaiden passiivisuudesta ilmenee suora yhteys koulumenestykseen sekä liikunnan harrastamisen määrään (kuvio 1). Usein harrastettu liikunta nuorena lisää selvästi liikkumista myös aikuisiässä. Aktiivinen seuratoimintaan osallistuminen, hyvä liikunnan numero sekä urheilun harrastaminen ainakin kaksi kertaa viikossa 14-vuotiaana lisäävät liikunta-aktiivisuuden pysymistä aikuisikään. (Tammelin 2004, 22, 24.) Parhaimmat todennäköisyydet liikuntaharrastuksen säilymiseen olivat urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailuihin osallistuminen sekä koulun liikunnan numero (Telama & Yang 2005, 5). Myös kestävyyslajin harrastaminen

tai monipuolisia taitoja vaativan lajin harrastaminen lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiseen myös aikuisiässä (Tammelin 2004, 22). Koulumenestyksen ohella myös pitkä opiskeluaika lisää aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Laakso ym. 2006, 5).

Nuoruudessa harrastettu liikuntalaji ei anna viitteitä siihen, mitä liikuntalajia harrastaa aikuisena. Sen sijaan tietyn tyyppinen nuoruudessa harrastettu liikunta, kuten kestävyysurheilu, lisää todennäköisyyttä samantyyppiseen liikuntaan aikuisena. (Laakso ym. 2006, 11; Telama & Yang 2005, 5.) Yksilölajin harrastaminen nuorena lisää liikunnan harrastamisen jatkamista aikuisiällä (Fogelholm 2005a, 168).

Monipuoliset taidot, niin laji- kuin perustaidotkin, helpottavat liikuntaan mukaan lähtemistä pitemmän tauon jälkeen. Liikkuva elämäntapa on vaikeampi pitää mukanaan aikuisikään asti kuin liikkumaton elämäntapa. Nuorena hyvä terveys lisää liikuntaa aikuisena, kuten myös hyvä fyysinen kunto. Myös hyvät kestävyysominaisuudet lisäävät aikuisten liikunnallisuutta. (Nuori Suomi 2008, 52–53.)

3 Nuorten liikunta

Liikunta tukee nuoren persoonallista kehitystä (Miettinen 1999, 113). Urheiluseurat ovat nuorille myös hyvä kasvatuksellinen paikka. Seuroissa oppii hyvin esimerkiksi omasta itsestään uusia asioita, sekä miten suhtautua muihin ihmisiin vaikeissa tilanteissa. (Liukkonen 1990, 42, 48.) Nuoret tavoittelevat liikunnalta välittömiä vaikutuksia eivätkä niinkään terveydellistä hyötyä (Laakso 2007, 6). Liikunnan tulee olla säännöllistä, sillä liikuntaa ei voi varastoida. Liikunnan avulla pystyy pitämään helpoimmin yllä fyysisen toimintakyvyn. (Litmanen ym. 2004, 150.) Liikunnan ollessa säännöllistä parannetaan terveyttä ja vältetään haittatekijöitä (Vuori 2004, 9).

3.1 Liikkumisen syyt

WHO:n koululaistutkimuksessa tutkittiin nuorten liikuntaharrastuksen syitä erilaisilla väittämillä. Nuorten kolme tärkeintä syytä liikunnan harrastamiseen olivat halu pitää hauskaa, pysyä kunnossa tai päästä hyvään kuntoon sekä halu parantaa omaa terveyttään. Tytöillä ja pojilla kolmen kärki oli samanlainen. Yläasteikäisillä tytöillä liikunnan harrastamisen syiksi tulivat myös hyvältä näyttämisen halu, joka syrjäytti hauskan pidon. (Vuori ym. 2007, 12–13.) Liikunnalta halutaan myös laihtumista sekä kunnan kohenemista (Tenho 1998, 602). Normaalipainoiset sekä ylipainoiset nuoret harrastivat samoista syistä liikuntaa. Ystävät, rentoutuminen sekä joukkuepelit olivat myös syitä minkä takia liikuntaa esimerkiksi harrastettiin. (Fogelholm 2005c, 15.)

Nuoret hakeutuvat helposti vertaisryhmiin, joissa liikutaan yhdessä, esimerkiksi joukkuepeleihin. Nuoret osallistuvat mieluusti liikunnan suunnitteluun sekä toteuttamiseen, jolloin he saavat tehdä omia päätöksiään. Rajojen kokeilu ja auktoriteettien hylkääminen ovat nuoruusiän kokeiluita. Liikunnan tulee olla omaehtoista ja omatoimista. Liikunnan monipuolisuus on myös nuorille tärkeää, että mielenkiinto pysyy yllä. (Nuori suomi 2008, 22.)

3.2 Liikunta ja seura kasvattajana

Liikunta on vapaaehtoista toimintaa, jonka seurauksena nuoret ottavat helpommin tietoa vastaan urheillessaan. Urheillessa ohjaajan tai valmentajan alaisena nuoret ovat samalla harjoittelemassa liikuntataitoja sekä huomaamattaan kehittymässä ihmisenä. Liikunnalliset tilanteet ovat monipuolisia sekä sisältävät aktiivista toimintaa koko ajan. Tämän seurauksena

nuoret kokevat paljon erilaisia tilanteita liikkueessaan ja joutuvat käsittelemään ja reagoimaan nopeasti yllättäviinkin asioihin. (Liukkonen 1990, 47.)

Liikuntaa harrastettaessa erilaiset joukkuepelit ja yhteisleikit lisäävät lapsesta asti vuorovaikutusta ja opettavat näin toisten huomioonottamista. Yhteiset liikuntahetket perheen kanssa ovat pienestä pitäen tärkeitä, sen avulla perheen vuorovaikutus syvenee. (Fogelholm 2005a, 168.) Liikunnan monipuolisuus lisää mahdollisuutta kehittää vuorovaikutusta, työskentelyä muiden kanssa sekä aktiivisuuden avulla sosiaalisten suhteiden luomista (Nuori Suomi 2008, 64). Sääntöjen noudattaminen sekä reilun pelin säännöt ovat helppo omaksua jo lapsena erilaisten joukkuepelien yhteydessä (Fogelholm 2005a, 168).

Liikunta opettaa nuorelle lisäksi tavoitteellisuutta, suunnitelmallisuutta sekä itsensä hallintaa erilaisissa tilanteissa. Ohjatussa toiminnassa nuori voi joko itse, joukkueen tai ohjaajan avulla päättämään omat urheilulliset tavoitteensa. Tavoitteisiin joudutaan ponnistelemaan ja harjoittelemaan suunnitelmallisesti. Urheilun suunnitelmallisuus voi auttaa nuoria esimerkiksi koulun käynnin suunnittelussa. Nuori joutuu pelitilanteissa usein tilanteisiin, joissa pystyisi rikkomaan sääntöjä, purkamaan aggressioitaan toisiin pelaajiin sekä ohittamaan esimerkiksi joukkueen edun ja asettamaan tärkeimmäksi oman etunsa. Nuorten kasvamisen kannalta tärkeää on ohjaaja, joka osaa selittää nuorille tilanteen niin, että siitä on kasvatuksellisesti hyötyä nuorten kehittymiselle. (Liukkonen 1990, 47–48.) Liikunnassa ristiriitatilanteet saadaan parhaiten ratkaistua keskinäisissä ryhmäkeskusteluissa, mutta erityisesti organisoidussa liikunnassa nuorten oma selvittämistaito jää vähemmälle ohjaajan puuttuessa tilanteisiin (Nuori Suomi 2008, 65).

Nuorten kasvatuksen hyvä lähtökohta on seurassa se, että ohjaajat tai valmentajat, jotka itsekin noudattavat annettuja ohjeita ja toimivat niiden mukaisesti esikuvina. Harjoituksissa seuran toimijan on helppo ohjata nuorten toimintaa sekä opettaa asiallisia tapoja. Nuorille on selvää milloin harjoituksiin tullaan, miten varusteita hoidetaan sekä kuinka muita ihmisiä kohdellaan. Parhaiten nuorten käyttäytymisen muuttaminen onnistuu palkitsemalla, kannustamalla sekä positiivisella vahvistamisella. (Liukkonen 1990, 47, 60–61.)

3.3 Psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset

Liikunnan avulla saadaan aikaan monenlaista hyvinvointia – pääasiassa fyysistä, mutta sen seurauksena myös sosiaaliset ja psyykkiset hyödyt tulevat esiin. Kaikki ominaisuudet ovat

riippuvaisia toisistaan, ja vaikuttavat näin ihmisen koko olemukseen.(Kokko & Vuori 2007, 11.)

Urheillessa erityisesti kilpailutilanteessa nuoren fyysinen ja psyykinen puoli joutuu koetukselle. Kaikkien urheilusuoritusten aikana joutuu myös väsyneenä kontrolloimaan omaa tekemistään, ja noudattamaan annettuja ohjeita sekä pelisääntöjä. (Liukkonen 1990, 59). Liikunnan avulla nuori löytää omia rajojaan ja samalla oppii sietämään fyysistä ja psyykkistä raskautta (Miettinen 1999, 113–114).

Urheiluseurassa harrastaneen nuoren kunto on yleensä parempi kuin itse harjoitelleen. Myös seurassa ohjauksen alaisena harjoitelleen taidot ovat hyvät. Nämä vaikuttavat nuoren motivaatioon sekä minäkäsitykseen. (Telama & Yang 2005, 6.) Minäkuvan vahvistaminen alkaa jo lapsena hyvin suunnitellun liikunnan avulla. Liikunnan ohella palautteen ja hyvien kokemusten merkitys lisää minäkuvan kehitystä. (Fogelholm 2005a, 168). Nuoren ja lapsen minäkuvan realistisuus selkeytyy vasta myöhemmin, sillä suurimmalla osalla liikunnan tavoitteet ovat lapsena erittäin korkealla (Liukkonen 1990, 42–43).

Nuoren itseluottamus lisääntyy urheilussa helposti menestyksen mukana, sekä saadessaan kannustusta, hyväksymistä sekä arvostusta muilta ihmisiltä. Toisaalta ilman hyvää itseluottamusta menestyminen on vaikeata. Itseluottamuksen kehittyminen perustuu siihen, että lapsi tai nuori vertaa ja arvioi itseään elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Urheilu antaa tälle hyvät mahdollisuudet, sillä vertailu muihin urheilusuorituksissa on helppoa ja sitä tapahtuu koko ajan. (Liukkonen 1990, 43.)

4 Terveys ja liikunta nuorilla

Terveyttä parhaiten edistävän liikunnan ja harjoittelun tulee olla monipuolista. Monipuolinen liikunta nuoruusiässä kehittää fyysisiä ominaisuuksia tasapainoisesti. Liikunnan terveysvaikutuksia voidaan kuitenkin valitettavasti vähentää muilla epäterveellisillä totumuksilla. (Nuori Suomi 2008, 22, 44, 85.)

4.1 Terveysliikunta

Terveysliikunta käsitteenä otettiin käyttöön markkinoidakseen tietynlaista ja -laatuista liikuntaa (Vuori ym. 2004, 9). Liikunta voidaan lukea terveysliikunnaksi, jos se on kaikille mahdollista ja suositeltavaa sekä se edistää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä toteuttamistavoista tai toiminnan syistä riippumatta (Kokko & Vuori 2007, 11). Kun fyysisestä aktiivisuudesta on hyötyä terveyteen, voidaan se laskea terveysliikunnaksi. Terveysliikunnan tavoitteena on parantaa ja säilyttää hyvä terveyskunto. (UKK-instituutti 2008d.) Terveyskunto koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta, tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta ja sopivasta painosta niin nuorilla kuin aikuisilla (Fogelholm 2005a, 162).

Liikunnan terveydellinen merkitys pyritään opettamaan myös koulun liikunnanopetuksen avulla nuorille. Fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin merkityksen positiivisen vaikutuksen saaminen liikuntatunneilta on tärkeä osa nuorten liikunnanopetusta. Näiden liikuntatunneilta saamiensa tietojen sekä taitojen avulla nuorten pitäisi pystyä selviytymään koko elinaikansa ja pystyä elämään niiden mukaan liikunnallisesti aktiivisesti. (Nuori Suomi 2008. 33.)

4.2 Nuorten liikuntasuosittukset

Nuorten pitäisi harrastaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivittäin, vähintään viisi kertaa viikossa (Fogelholm 2005a, 168). Ainakin puolessa liikunnassa olisi hyvä hengästyä ja hikoilla (UKK-instituutti 2008e). Päivän annoksen voi jakaa pienempiin osiin, jotka kestävät vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Kuormittavuus saisi olla kohtalaisen ja raskaan välillä. Kestävyyttä tulisi harjoittaa päivittäin, esimerkiksi pyörimällä. Tämän voi jakaa myös pienempiin osiin kestoltaan vähintään 10–15 minuutin jaksoihin. Ennen murrosikää ja sen aikana on tärkeitä harrastaa luustoa rasittavaa ja lihaksistoa kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa. (Fogelholm 2005a, 168; UKK-instituutti 2008a.) Muita osa-alueita, joita nuorena tulisi harjoittaa, ovat

kestävyys, voima sekä notkeus. Liikunnan avulla pysyy pirteämpänä sekä jaksaa keskittyä istumatyöhön paremmin. (UKK-instituutti 2008e.) Voimaharjoittelua suositellaan nuorille 30–40 minuutin kerta harjoittelulla, kuitenkin ei maksimivastuksilla vaan puolet siitä, jolloin nuorten kasvu ei häiriinny. Lisäksi olisi hyvä hypellä päivittäin 50–100 kertaan. (UKK-instituutti 2008c.)

UKK-instituutin nuorille luodun liikuntasuosituksien päätavoitteena on kannustaa nuoria liikkumaan aina kun se vain on mahdollista ja pitämään liikunta monipuolisena (kuvio 2) (UKK-instituutti 2008e).



Kuvio 2. UKK-instituutin lasten nuorten liikuntasuositukset (UKK-instituutti 2008e)

Englantilaisen suosituksen mukaan nuorten pitäisi harjoittaa kestävyytään ainakin kaksi kertaa viikossa vähintään 15–30 minuuttia kerrallaan. Kanadalaisten suosituksissa liikunnan määrä olisi vähintään 30 minuuttia päivässä. Määrää pyritään nostamaan jopa 90 minuuttiin. Liikuntasuositusten lisäksi pyritään vähentämään fyysistä passiivisuutta. Ensin tavoitteena olisi vähentää television ja tietokoneen ääressä istumista 30 minuuttia ja lopuksi 90 minuuttia. (Fogelholm 2005a, 169–170.)

Nuoren Suomen ohjeiden mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivittäin itselleen sopivalla tavalla. Myös kahden tunnin ja sitä pitempiä istumajaksoja tulisi välttää.

Vaikka 13–18 -vuotiaat jaksavat olla paremmin paikallaan kuin lapset, tarvitsevat he silti lähes yhtä paljon liikuntaa kuin lapset, koska he kehittyvät ja kasvavat kovaa vauhtia. Tässä vaiheessa olisi hyvä, jos nuoret olisivat jo löytäneet itselleen sopivan harrastuksen, jossa voisi kehittää niin kuntoa kuin yleistä hyvinvointia. On hyvä muistaa, että osaa fyysisistä ominaisuuksista voidaan kehittää vasta murrosiän jälkeen. (Nuori Suomi 2008, 22.)

Teho	Lyhytkestoiset	Pitkäkestoiset
Reipas liikunta kohtuullinen teho	monet pihaleikit, esim. ruutuhyppely monet pelit (pesäpallo, maalivahtina olo jalkapallossa) monet arkiaskareet ja pihatyöt	ripeä kävely kouluun (yli 15 min.) pyöräily, uinti, hiihto, luonnossa liikkuminen (yli 15 min.)
Tehokas liikunta, korkea teho	vauhdikkaat pelit ja leikit pallopelit juoksupyörähdys kovalla vauhdilla	kovavauhtinen hiihto tai juoksu

Kuvio 3. Ajan ja tehon mukaan jaoteltu liikunta (Nuori Suomi 2008, 20)

Lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa, jossa syke nousee korkealle ja hengästyy reilusti (kuvio 3). Kun liikunta rasittaa tarpeeksi elimistöä, se vaikuttaa tehokkaammin koko elimistöön. Tuloksena on kestävyyskunnan kehittyminen ja sydämen terveyden ylläpitäminen. Liitteessä 3 on esimerkki 14-vuotiaan Tommin päivästä, kuinka helposti liikuntasuositukset täyttyvät päivittäin. Liikuntasuositukset jäävät myös helposti täyttämättä, mikä on kerrottu Tommin päivän askareissa. Liikunnan vastapainoksi on kuitenkin hyvä muistaa levätä päivittäin. (Nuori Suomi 2008, 20–23.)

4.3 Liikunnan terveyshyödyt

Liikunnalla on monia terveysvaikutuksia. Näitä ovat muun muassa verenpaineen lasku, vastustuskyvyn paraneminen, suolen toiminnan tehostuminen, hermoston toiminnan tehostuminen, lihasvoiman ja kestävyiden paraneminen, luuston kestävyiden ja nivelten toiminnan paraneminen, rasva- ja sokeritasapainon paraneminen ja sydämen pumppauksen paraneminen. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2004, 155).

Nuorten liikkumisen tavoitteena voidaan pitää liikunnan perustaitojen kehittämistä sekä luiden ja lihaksien vahvistamista. Varsinkin lapsena harrastettu monipuolinen liikunta lisää luiden tiheyttä. Myös nuorten kehittyvä luusto vahvistuu liikuttaessa riittävästi. Liikunnan avulla lapsi ja nuori siis saa kestävästä luuston ja hyvät motoriset taidot. (UKK-instituutti 2008c.)



Kuvio 4. Nuoren tarvitsemat terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan tarpeet (Nuori Suomi 2008, 26)

Liikunnan merkitys terveyden ylläpitäjänä ja kehittäjänä on vain yksi osa koko hyvinvoinnista (kuvio 4). Hyvinvoinnin toiset tärkeät osat ovat monipuolinen ja terveellinen ravinto sekä riittävät yöunet. (Nuori Suomi 2008, 25, 85.) Liikkuvat nuoret pitävät paremmin huolta ravinnosta kuin passiiviset (Fogelholm 2005a, 165; Nuori Suomi 2008, 25, 85).

Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta vaikuttaa nuoren kehittymiseen ja hyvinvointiin. Tärkeimpänä nuorten liikunnassa voidaan pitää liikunta- ja tukielimistön kehittymistä sekä psykososiaalisia vaikutuksia. Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana lasten motoriikka, liikuntataidot sekä liikkuvuus kehittyvät eniten. Silloin riittävä ja monipuolinen liikkuminen on erityisen tärkeää. Pelkästään rauhallinen liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan riitä taitojen ja liikuntaelimestön hyvälle kehittymiselle, vaan liikunnan tulisi olla myös teholtaan vaihtelevaa. Nuorena harrastettu liikunta vähentää riskiä sairastua aikuisena pitkäaikaissairauksiin. Nuorten liikapainon seurauksena riski sairastumiseen kasvaa. Liikunnan ja oikeaoppisten ruokailutottumusten avulla paino pysyy hallinnassa. (Fogelholm 2005a, 166–167.)

Liikunnan on myös havaittu vaikuttavan nuorten verenpaineeseen alentavasti, mutta vain jos arvot ovat olleet viitearvojen yläpuolella. Lisäksi liikunta lisää nuorilla hyvää eli HDL-kolesterolia. (Fogelholm 2005a, 166; UKK-instituutti 2008a.)

Nuoresta pitäen on hyvä pitää liikkuvuudesta hyvää huolta. Nivelten liikelaaajuutta voidaan kehittää erityisesti venyttelyllä sekä voimistelulla. (Nuori Suomi 2008, 23.)

5 Liikkumattomuuden riskit

Ihmisen kehon painosta yli puolet on tuki- ja liikuntakudosta, mitkä on tehty kestävästi liikuntaa ja näin ne myös tarvitsevat sitä. Tämän takia fyysinen passiivisuus heikentää elimistön toimintakykyä. (Litmanen ym. 2004, 150.) Liikuntaelimistö tarvitsee liikuntaa pysyäkseen kestävästi ja toimivana nuoruuden jälkeen (Suni 2005, 33).

5.1 Lihavuus

Ihminen syö helposti enemmän kuin kuluttaa, mikä johtaa lihomiseen (Uusitupa 1998a, 171; Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1998, 96). Lihavuus lisääntyy Suomessa nopeimmin nuorten aikuisten ja nuorten parissa. Lihavuus on suuri uhka terveydelle, se altistaa monille erilaisille sairauksille. (Fogelholm 2005b, 82.) Suomalaisista nuorista, noin 5–10 % on myös aikuisina lihavia (Aalberg & Siimes 1999, 212). 7 – 18-vuotiaista arvioidaan 11–25 % olevan lihavia tai ylipainoisia, määrä on kolminkertaistunut viimeisten 30 vuoden aikana (Nuori Suomi 2008, 14). Mitä pidempään lapsesta asti on lihava, sitä todennäköisempää on olla lihava myös aikuisena (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008).

Lihavuus nuoruusiässä lisää riskiä sairastua aikuisena kroonisiin sairauksiin, kuten verenpainetautiin ja tyypin II –diabetekseen, vaikkei nuoruuden seurannoissa pystytäkään yhtä selvästi havaitsemaan riskitekijöitä kuin aikuisiän seurannoissa. (Fogelholm 2005a, 168). Näiden lisäksi myös selän- ja alaraajojen nivelsairaudet ovat yleisiä vaivoja pitkään ylipainoisena olleilla aikuisilla ja jopa nuorilla. (Aalberg & Siimes 1999, 213). Ravitsemustutkija Mikael Fogelholm ilmaisee liikalihavuuden johtuvan nimenomaan liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä eikä niinkään ylenpalttisesta syömisestä. (Litmanen ym. 1998, 96).

Lihavuuden välttäminen ja painon pudottaminen liittyy liikunnan määrän lisäämiseen ja ruokailutottumusten muuttamiseen. Pelkkä liikunnan lisääminen vähentää painoa vain muutamia kiloja. Sen takia pitää muuttaa myös ruokailutottumuksia, mutta ei liian suuria muutoksia kerrallaan. (Aalberg & Siimes, 214–215.) Lihaskuntoharjoittelun merkitys painon pudottamisessa on tärkeä, sillä ruokavaliolla laihdutettaessa lihasmassa alkaa vähentyä. Näin ollen lihaskunnan ylläpitämisen vuoksi on tärkeää tehdä lihaskuntoharjoitteita myös laihdutettaessa. Painon pudotuksen ollessa riittävä pitää pyrkiä pitämään paino vakiona, mihin auttaa fyysinen aktiivisuus. (Litmanen ym. 2004, 152.) Kun pystyy muuttamaan ruokailu- ja liikuntatottumuksiaan pysyvästi, ovat tulokset pysyvimpä (Aalberg & Siimes 1999, 214).

5.2 Osteoporoosi

Osteoporoosi eli luukato on tauti, josta erityisesti iäkkäät naiset kärsivät. Nuoruudessa ihmiset pystyvät kehittämään luitten mineraalimäärää ja kokoa sekä näin ollen myös luitten kestävyyttä. On mahdollista, että nuoruudessa saavutettu lisäluumassa ei häviä aikuisuudessa, vaikka liikunnan määrä vähenisikin iän myötä. (Kannus 2005, 129, 131.) Osteoporoosin vaaratekijöistä perinnöllisyys on suurin tekijä, sillä 80 % luun määrän vaihteluista voidaan selittää perinnöllisyydellä (Välimäki 1998, 190-191). Nuorilla osteoporoosia voi esiintyä ravitsemuksen, hormonitoiminnan tai pitkäaikaisen sairauden vuoksi (Litmanen ym. 1998,19).

Osteoporoosia on parasta hoitaa ehkäisemällä (Litmanen ym.1998, 19). Tärkeää on myös saada lapsesta asti riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia (Välimäki 1998, 191; Litmanen ym. 1998, 19). Nuorille annetaan ohjeeksi harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa tapahtuvaa liikuntaa, jossa luut kuormittuvat. Parasta liikuntaa ovat lajit, joissa on hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia, jolloin luut kuormittuvat eniten. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi aerobic, jalkapallo, koripallo, voimistelu, salibandy ja lentopallo. (Kannus 2005, 133). Myös perinteisen liikunnan muodot, kuten kävely ja hölkkä, ovat hyviä luuston vahvistamisen kannalta. Sen sijaan pyöräily ja uinti ovat huonoimmat liikuntavaihtoehdot. (Välimäki 1998, 195). Nuorten tyttöjen on erityisesti oltava tarkkana, ettei harjoittelu aiheuta kuukautishäiriöitä eikä paino laske liikaa ja ettei ravinnon saanti ole puutteellista, koska ne altistavat luiden heikkenemiselle (Kannus 2004, 21).

5.3 Sydän- ja verenkiertosairaudet

Sydän- ja verisuonitaukeista yleisimpiä ovat sepelvaltimotauti, verenpainetauti ja sydämentoiminnan häiriöt. Nämä ovat kuitenkin nuorilla harvinaisia. Nuorilla yleisin verenkiertohäiriö on pyörtyminen. Se johtuu matalasta verenpaineesta ja sydämen sykkeen hidastumisesta, mikä johtaa aivojen verenkierron riittämättömyyteen, minkä seurauksena tulee hetkellinen tajuttomuus. (Aalberg & Siimes 1999, 233.)

Sydän- ja verisuonitautien riskiä lisäävät epäterveelliset elämäntavat (Salomaa & Tikkanen 1998, 55). Lapsena ja nuorena opitut elämäntavat seuraavat kaikkia aikuisuuteen asti (Kesäniemi & Salomaa 1998, 48-49). Tupakointi nuoruusiässä lisää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin (Fogelholm & Silvenius 1998, 63). Kohonnut verenpaine lisää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertosairauksiin. Verenpaine voi kohota seuraavista syistä:

ylipaino, liiallinen suolan käyttö, vähäinen liikunta, runsas alkoholin käyttö, tupakointi sekä perintötekijät. (Litmanen ym. 1998, 62.) Verenpaineeseen voi vaikuttaa muuttamalla elintapansa ja lisäämällä liikuntaa (Kukkonen-Harjula 2005a, 104; Litmanen ym. 1998, 62.)

Sepelvaltimotaudin riskitekijöitä ovat veren kohonneet kolesteroliarvot, lihavuus, verenpainetauti, tupakointi ja liikunnan vähäisyys. Nuorten kolesterolitasoon vaikuttavat perintötekijät sekä opitut ravintotottumukset. Näin ollen nuoren kolesteroliarvon ollessa koholla tulisi nuoren perheessä kaikkien muuttaa ravintotottumuksensa, jotta nuoren arvoihin pystyttäisiin vaikuttamaan ja pysymään kurissa. Tutkimusten mukaan nuorten kolesteroliarvot ovat olleet laskussa viime vuosikymmeninä parantuneiden ravitsemustottumusten ansiosta. Kuitenkin muiden riskitekijöiden osalta, nuorten tilanne näyttää huononevan koko ajan. (Aalberg & Siimes 1999, 233–234.) Yhteinen tekijä monille verisuoni- ja sydänsairauksille on liikunnan vähäisyys. Sen takia suositellaan erilaista kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua. Tavallisesti suositellaan kohtalaisen rankkaa liikuntaa, mutta ei liian rasittavaa liikuntaa. (Kukkonen-Harjula 2005a, 104, 110.)

5.4 Diabetes

Diabeteksen eri muotoja erottaa ajankohta, jolloin ne puhkeavat. I tyypin diabetes puhkeaa lapsena tai nuorena, kun taas tyypin II diabetes aikuisena (Kukkonen-Harjula 2005b, 98). Lapsuudessa tai nuoruudessa diabeteksen puhkeaminen viittaa perinnöllisiin tekijöihin sekä ulkoisiin syihin. Tyypin II diabeteksen puhkeaminen riippuu perintötekijöistä, elintapatottumuksista sekä aineenvaihduntahäiriöistä. (Välimäki 1998, 180.) I-tyypin diabetesta hoidetaan insuliinipistoksilla, sen sijaan tyypin II diabetesta hoidetaan ruokavaliolla, liikunnan lisäämisellä sekä lääkkeillä ja insuliinilla. Tyypin II diabetes on yleisempi diabeteksen muoto ja lihavuuden seurauksena sairastuminen lisääntyy yhä nuorempien joukossa, lihavuuden seurauksena. (Kukkonen-Harjula 2005b, 98-99.) Ruoan laadun huononemista sekä ruuan määrän vaikutuksesta aikuisiän diabeteksen riskitekijät lisääntyvät entisestään (Litmanen ym. 1998, 113). Diabeteksen syntymiseen vaikuttaa myös korkea verenpaine ja tupakointi nämä ovat myös yhteydessä sepelvaltimotautiin sairastumiseen (Kukkonen-Harjula 2005b, 99).

Tutkimusten mukaan tyypin II – diabeteksen alkamista pystyy ehkäisemään fyysisellä aktiivisuudella. Liikuntaa tulisi harrastaa useita kertoja viikossa. Rasittavuudeltaan riittää kohtalaisesti rasittava- sekä arkiliikunta. (Kukkonen-Harjula 2005b, 99.)

6 Asikkalan kunta ja liikuntatoimi

Asikkalan kunta sijaitsee Lahdesta 25 kilometriä pohjoiseen, Helsinkiin on matkaa 130 kilometriä. Etelä-Suomen lääniin ja Päijät-Hämeen maakuntaan kuuluva kunta on perustettu vuonna 1848. (Asikkalan kunta 2008a.) Asikkalan keskustaajama, Vääksey, on Päijänteen ja Vesijärven väliin jäävällä maa-alueella (Wikipedia 2009).

Pinta-ala Asikkalassa on 756, 14 km², josta on vesialuetta 192, 29 km² ja rantaviivaa 581 km. (Asikkalan kunta 2005.) Asikkalassa on 25 pientä maakirjakylää. Yleisesti käytetään 7 kyläkuntaa, jotka ovat Vääksey, Kalkkinen, Asikkalan kirkonkylä, Vesivehmaa, Urajärvi, Kurhila-Hillilä sekä Iso-Äiniö. (Wikipedia 2009.)

Asikkalan asukasluku oli 8663 asukasta 2007 lopussa, 8663, josta 0 – 14 -vuotiaita oli 15,58 %. 15 – 64 -vuotiaita oli 62, 50 %. 65 -vuotiaita ja sitä vanhempia oli 21, 92 %. (Asikkalan kunta 2008a.)

Liikuntatoimen toimipiste sijaitsee Vääkсын liikuntahallilla. Vapaa-aika vastaavana liikunnan puolella toimii liikunnanohjaaja AMK Matti Kettunen. Liikuntatoimi työllistää tällä hetkellä viisi henkilöä, joista kaksi on liikuntapaikkojen hoitajia, yksi siivooja sekä kaksi liikunnanohjaajaa. (Kettunen, M. 9.3.2009.)

Asikkalan liikuntatoimi ei tarjoa säännöllistä liikuntaa yläkoululaisille, mutta seurat tarjoavat. Erityisesti 13 – 15-vuotiaille tarkoitettua liikuntaa on vain Asikkalan Voimistelu ry:n tarjoama cheerleading, jota järjestetään kerran viikossa. Asikkalan Raikas ry järjestää nuorille juoksukoulua sekä pelejä ja lihaskuntoharjoittelua. Kanavan Pallo -80 ry järjestää tytöille ja pojille jääkiekon harrastusmahdollisuuden. Asikkalan ampumaseura järjestää nuorille myös ammuntharrastuksen. (Kettunen, M. 9.3.2009.)

Muuten nuorilla on mahdollisuus osallistua liikuntaryhmiin, jotka ovat avoimia kaikille kuntalaisille. Muuten ryhmiä toimii aktiivisesti, mutta 7. –9. -luokkalaisille suunnattuja ryhmiä on vähän. (Kettunen, M. 9.3.2009.)

Asikkalan kunnan liikunta paikkoja ovat Vääkсын liikuntahalli, joka on suurin sisäliikuntatila Asikkalassa, siellä on myös kuntosali. Lisäksi kaikkien koulujen salit ovat sisäliikunta käytössä.

Urheilukenttä, koulujen kentät sekä Kanavan kenttä ovat liikuntapaikkoja, liitteessä 4 on lista Asikkalan kunnan liikuntapaikoista. (Asikkalan kunta 2008b.)

7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Vääksyn Yhteiskoulun 7. – 9. -luokkalaisten liikuntatottumuksia sekä heidän tietoaan Asikkalan kunnan liikuntapalveluista.

Tutkimusongelmat olivat:

- 1) Kuinka paljon ja millaista liikuntaa yläkoululaiset harrastavat?
- 2) Minkä takia nuoret harrastavat liikuntaa?
- 3) Mitä nuoret tietävät Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuuksista?
- 4) Mitä Asikkalan liikuntapaikkoja nuoret käyttävät ja mitä mieltä ovat niistä?
- 5) Mitä liikuntaan liittyviä toiveita nuorilla on?

7.1 Mittarin laadinta ja kyselyn järjestäminen

Tutkimuksessa vertailtiin tyttöjen ja poikien liikuntatottumusten eroja sekä heidän tietämystään Asikkalan kunnan liikuntatoiminnasta. Tutkimus oli kvantitatiivinen. Tutkimuksessa käytettiin valinta-, monivalinta- sekä avoimia kysymyksiä. Mihinkään kysymykseen ei ollut pakollista vastata.

Kysely järjestettiin 15.10.2008. Kysely tehtiin Webropol-ohjelmalla, ja oppilaat vastasivat kyselyyn Internetissä. Webropol-ohjelma oli ennalta avattu kaikille tietokoneille kyselyn tekemisen varmistamiseksi. Jokainen luokka kävi ennalta laaditun aikataulun mukaisesti tekemässä kyselyn koulun tietotekniikkaluokassa.

7.2 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Vääksyn Yhteiskoulua käyvät 7. – 9. luokkien oppilaat. Koululaisia vastasi yhteensä 329 oppilasta, joista 315 oppilaan vastaukset hyväksyttiin mukaan tutkimukseen. Vastaajista 56 % oli tyttöjä ja poikia 44 %.

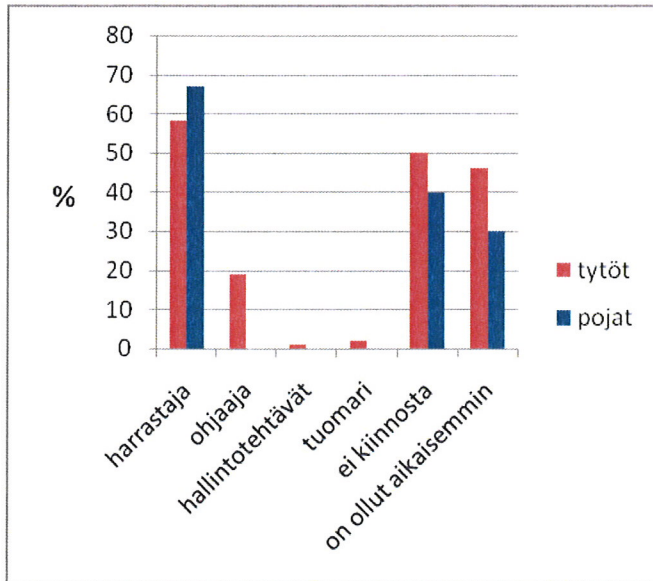
7.3 Tilastolliset menetelmät

Tuloksia tarkasteltiin keskiarvoina, moodeina ja suhteellisina jakaumina. Tutkimuksen tulosten

yhteyksiä analysoitiin ristiintaulukoinnilla ja chi-testillä. Ristiintaulukoinnilla tarkasteltiin liikunnannumeron yhteyttä itsenäiseen liikkumiseen ja ohjattuun liikkumiseen. Tilastollisen merkittävyyden rajana pidettiin kaikissa testeissä $P < 0,05$.

8 Tulokset

8.1 Nuorten liikunnan harrastaminen

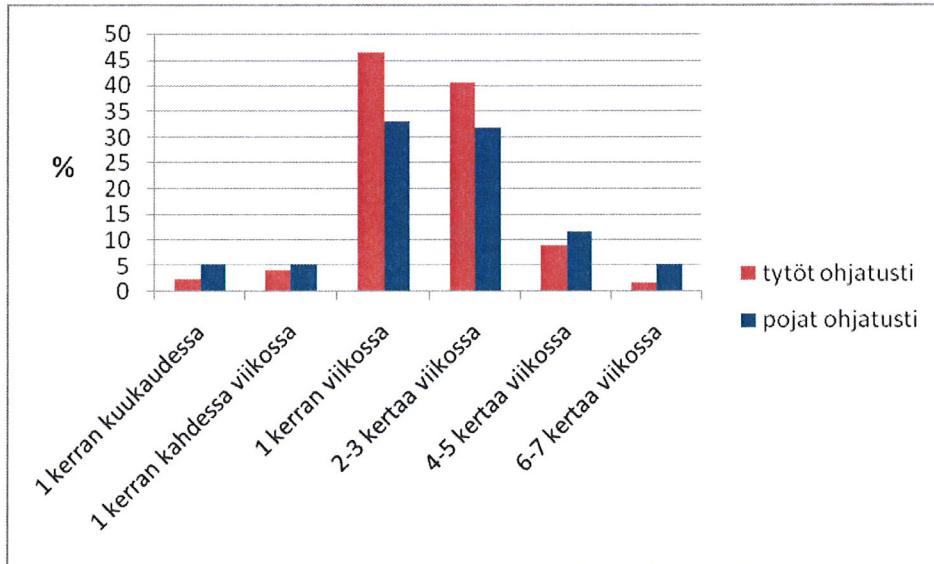


Kuvio 5. Suhteellisen jakaumat poikien (n=135) ja tyttöjen (n=160) osallistumisesta seuratoimintaan ja seuran tarjoamiin tehtäviin

Pojista 49,6 % ja tytöistä 36,3 % oli ollut mukana seurojen harrastustoiminnassa (kuvio 5). Seuran muissa tehtävissä toimii vain tyttöjä, eniten tyttöjä toimi ohjaajana. Tytöt ovat lopettaneet seurassa harrastamisen useammin kuin pojat. Tytöt vastasivat useammin kuin pojat, että seuratoiminta ei ole kiinnostavaa.

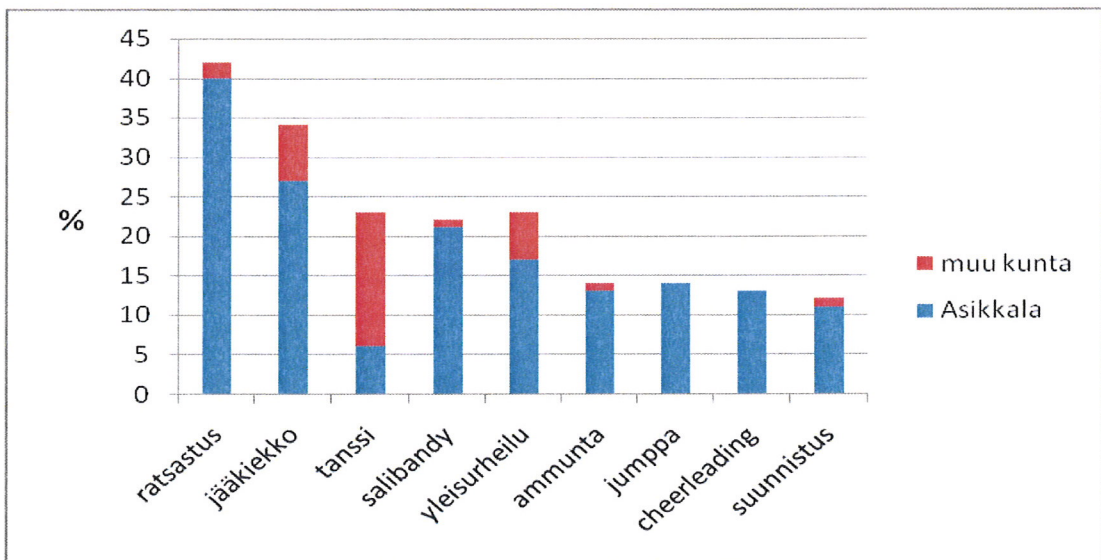
Asikkalan Raikkaaseen sekä Kanavan Palloon kuului 6,4 % kyselyyn vastanneista nuorista, seuraavaksi eniten kuului Asikkalan voimistelijoihin 5,1 %.

Ohjattua liikuntaa tytöt harrastivat keskimäärin kerran viikossa ja pojat keskimäärin kerran kahdessa viikossa. Yleisintä oli, että liikuntaa harrastettiin kerran viikossa.



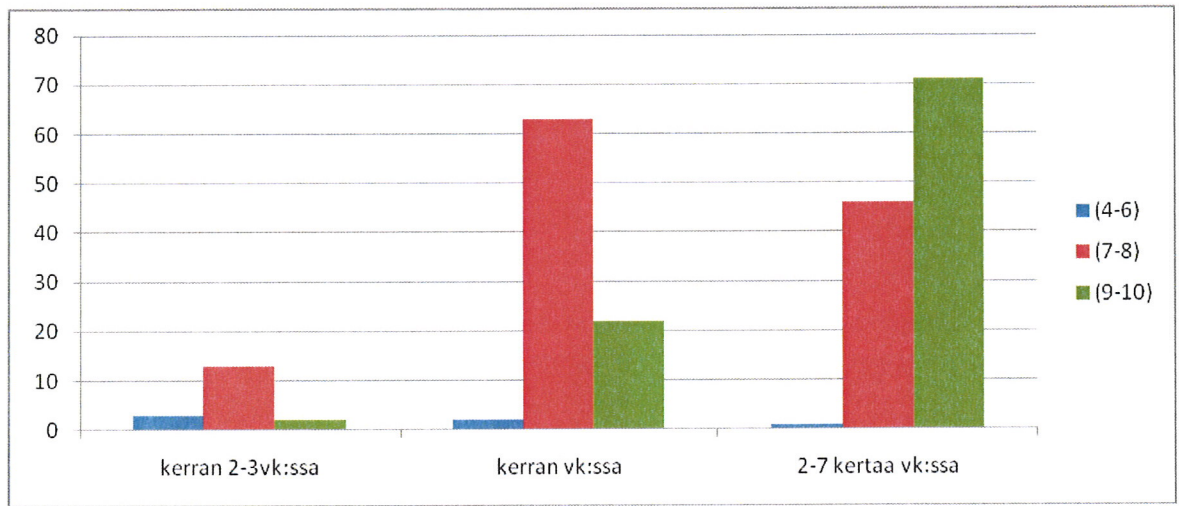
Kuvio 6. Tyttöjen (n=126) ja poikien (n=87) liikkuminen ohjatusti

Suurin osa vastanneista käy 1-3 kertaa viikossa ohjatussa liikunnassa (kuvio 6). Poikia kävi lähes yhtä paljon kerran kuin 2-3 kertaa viikossa. Poikia on enemmän ääripäissä kuin tyttöjä. Lähes liikkumattomia poikia on 10,6 % ja puolestaan 6-7 kertaa viikossa liikkuvia on 5 %. Tyttöjen ohjatussa liikunnassa käyminen vähenee 2-3 kertaa viikosta 4-5 kertaa viikossa 31,4 %.



Kuvio 7. Nuorten ohjatusti harrastamat lajit (n=215)

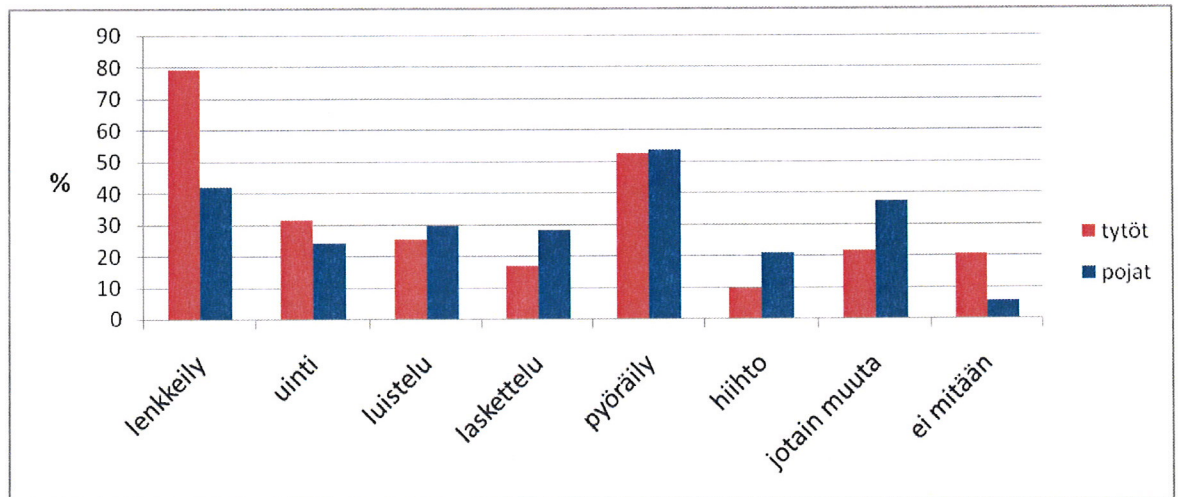
Ohjatussa liikunnassa harrastetuin laji on ratsastus. Ratsastusta harrasti Asikkalassa 18,6 % nuorista ja jossain muussa kunnassa 0,9 % (kuvio 7). Toiseksi eniten harrastetaan jääkiekkoa, Asikkalalaisessa seurassa 12,6 % nuorista ja jossain muualla 3,3 %. Kolmanneksi eniten harrastetaan tanssia. Tanssi on ainut harrastus mitä harrastetaan enemmän muualla (7,9 %) kuin Asikkalassa (2,8 %).



Kuvio 8. Liikunnanarvosanan yhteys ohjatun liikunnan harrastamiseen n=223

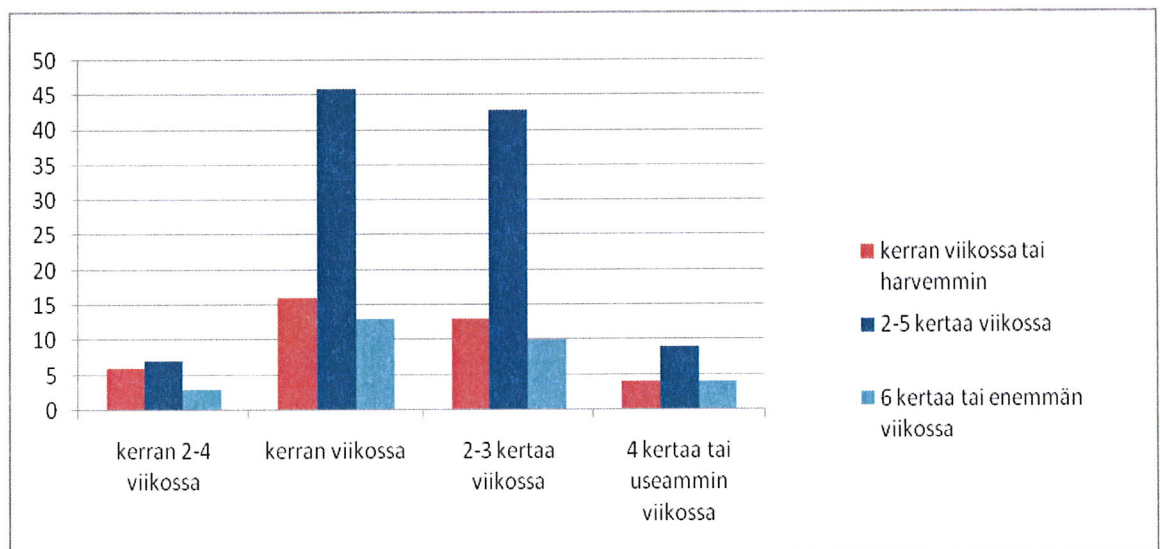
Nuorten liikunnanarvosanalla näytti olevan yhteys ohjatun liikunnan harrastamiseen (kuvio 8). Hyvän liikunnannumeron omaavat henkilöt harrastivat useammin liikuntaa $P=0,000000004$, joka on erittäin merkittävä tilastollisesti. Sen sijaan nuorten liikunnannumerolla ei ollut yhteyttä itsenäisen liikunnan harrastamiseen.

Tytöt (42,9 %) ja pojat (34,5 %) liikkui itsestään keskimäärin kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Poikien ja tyttöjen harrastama itsenäinen liikunta on lähes samalla tasolla 4 kertaa viikossa ja sitä useammin.



Kuvio 9. Tyttöjen (n=172) ja poikien (n=129) omatoimisesti harrastettu liikunta

Omatoimisesti harrastettiin eniten lenkkeilyä, 79,1 % tytöistä ja 41,9 % pojista (kuvio 9). Nuorten parissa toiseksi suosituin laji oli pyöräily. Pojat pyöräilevät enemmän kuin tytöt ja he myös harrastivat talvilajeja enemmän kuin tytöt. Tytöt ovat useammin harrastavat vähemmän itsenäistä liikuntaa kuin pojat.

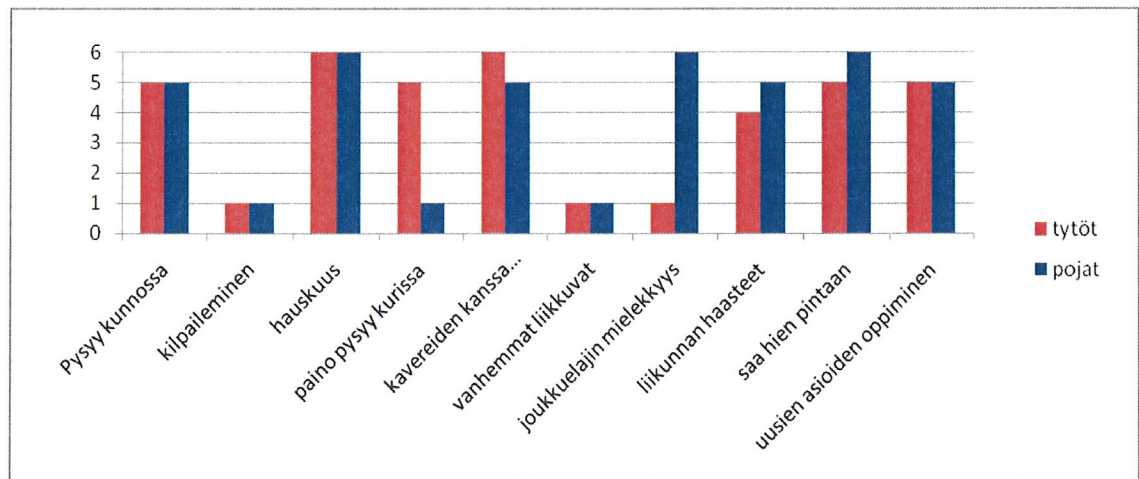


Kuvio 10. Ohjatun liikunnan vaikutus omatoimisen liikunnan harrastamiseen (n=174)

Nuorten ohjatun liikunnan harrastamisella näyttäisi olevan merkitystä itsenäisen liikunnan harrastamiseen (kuvio 10). Ohjattua liikuntaa paljon harrastavat harrastivat myös enemmän itsenäistä liikuntaa $P=0,00000008$, erittäin merkittävä tilastollisesti, on erittäin merkittävä tilastollisesti.

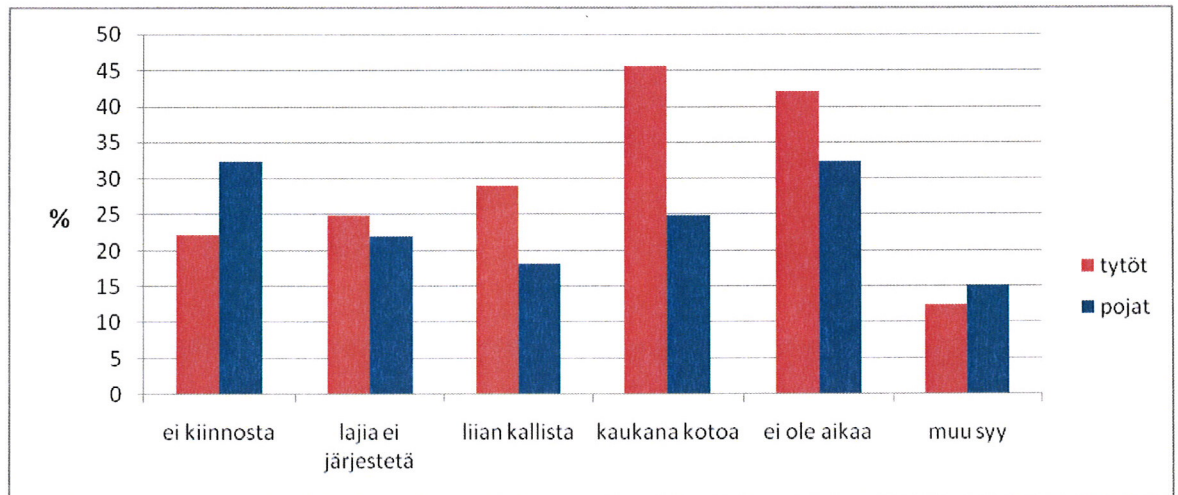
8.2 Nuorten liikunnan harrastamisen syyt

Nuoret kokivat liikunnan harrastamisen tärkeimmäksi syyksi liikunnan hauskuuden (kuvio 17). Toiseksi tärkeimpänä nuoret pitivät kavereiden kanssa olemista. Vähiten tärkeimpinä liikuntaharrastuksen vaikuttajia nuorten mielestä olivat vanhempien liikunnan harrastaminen tai kilpaileminen.



Kuvio 11. Tyttöjen (n=172) ja poikien (n=129) liikunnan harrastamiseen vaikuttavat motiivit, tyyppiarvoina, 1=ei vaikutusta liikkumiseen, 6=vaikuttaa erittäin paljon.

Tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamisen syyt olivat osittain samankaltaisia (kuvio 11). Tytöt kokivat merkittäväksi tekijäksi liikunnan harrastamiseen painonhallinnan. Tytöistä 59,3 % vastasi painonhallinnalla olevan erittäin paljon tai paljon merkitystä liikunnan harrastamiseen. Pojista vastasi 30,4 %, että painonhallinnalla ei ole merkitystä lainkaan tai vain vähän liikunnan harrastamiseen. Pojista 19,6 % vastasi joukkuelajin mielekkyydellä olevan erittäin paljon merkitystä harrastamiseen. Tytöistä 14,5 % vastasi, että joukkuelajilla ei ole mitään merkitystä harrastamiseen.



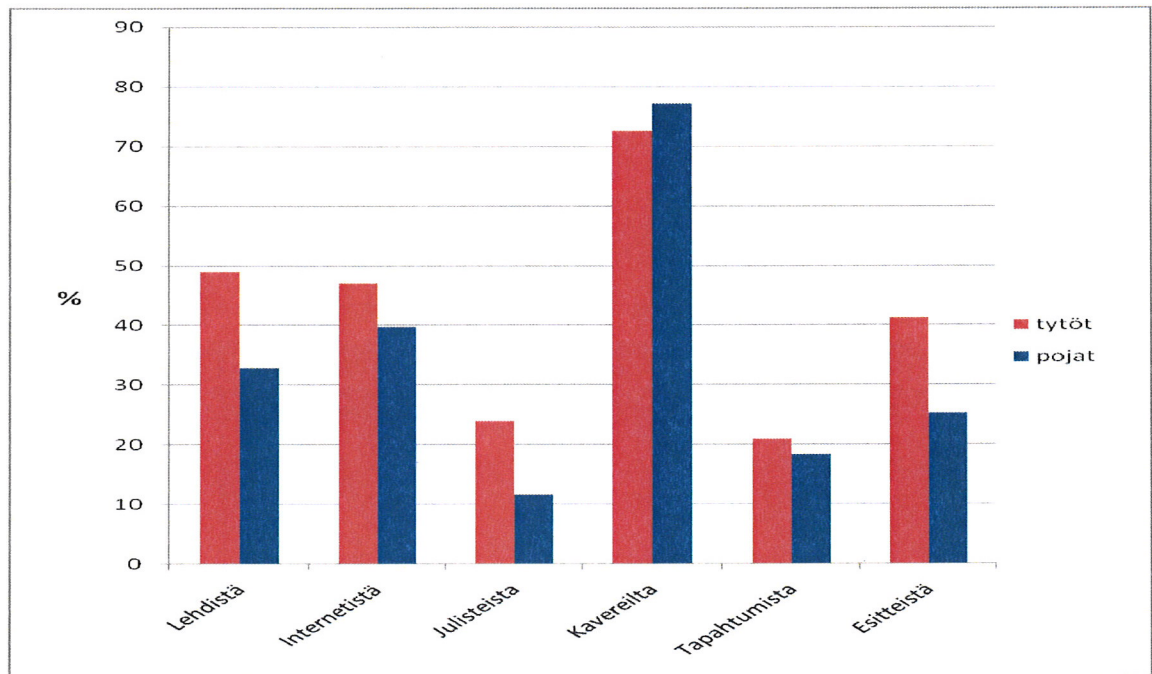
Kuvio12. Tyttöjen (n=145) ja poikien (n=105) liikunnan harrastamisen esteet prosentteina

Pojista 32,4 % vastasi liikkumisen suurimmiksi esteiksi ajan puutteen sekä liikunnan kiinnostamattomuuden (kuvio 12). Tyttöillä oli selvästi enemmän syitä minkä takia eivät harrasta liikuntaa. Tyttöillä suurimmat esteet olivat välimatkat (45,5 %) sekä ajan puute (42,0 %).

38 % kysymykseen vastanneista nuorista totesi ajan puutteen haittaavan eniten liikuntaharrastusta. Nuorista 36,8 % koki liikuntaharrastuksen esteeksi välimatkan. Liikunta ei vain kiinnosta 26,4 % nuorista.

8.3 Nuorten tietous Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuuksista

41 % kysymykseen vastanneista oli saanut jonkin verran tai riittävästi 32,22 % Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuuksista. 7,7 % sai tietoa mielestään hyvin. 4,8 % nuorista ei saanut minkäänlaista tietoa Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuuksista.



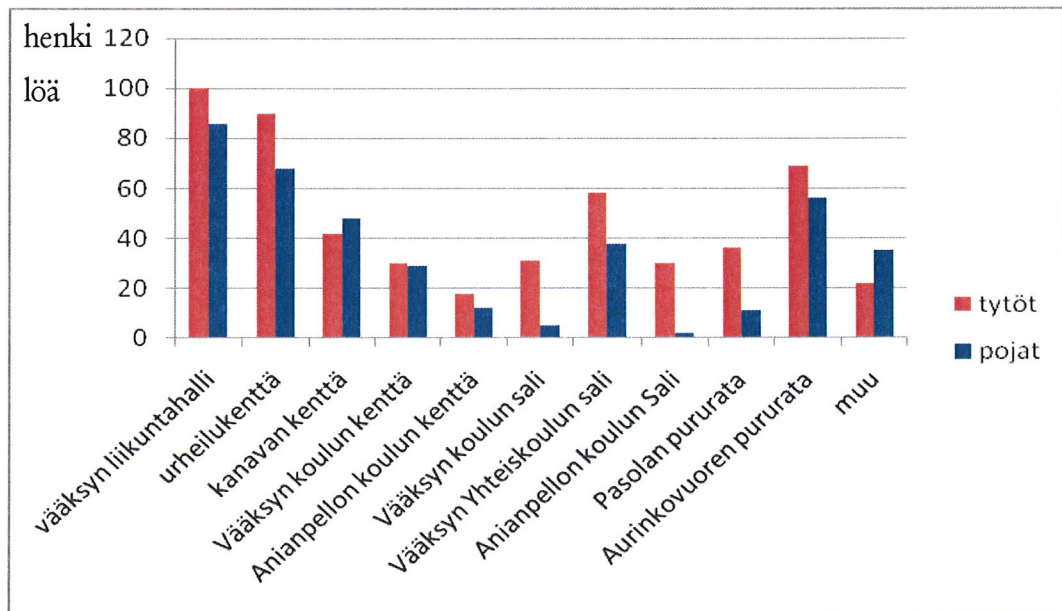
Kuvio13. Tyttöjen (n=168) ja poikien (n=131) tiedon saannista Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuuksista.

Eniten tietoa liikuntaharrastuksista saatiin kavereilta (kuvio 13). Tytöistä 72,6 % ja pojista 77,1 % ilmoitti kavereiden olevan tärkein tietolähde. Tytöistä lähes puolet (47,0 %) ja pojista (39,7 %) sai tiedon. Pojat saivat vähiten tietoa julisteista (11,5 %) ja tytöt tapahtumista (20,8 %). Tytöt saivat kaikissa muissa kohdissa, paitsi kavereilta, paremmin tietoa kuin pojat.

Vastanneista 22,9 % haluaisi saada tietoa Internetistä. Tytöt halusivat eniten tietoa liikuntaharrastuksista Internetistä. Toiseksi suosituin tiedotuskanava olisi tyttöjen ja poikien mielestä esitteistä saatu tieto. Pojille esitteistä saatu tieto oli suosituin tiedonsaantimuoto. Koulu oli yhteensä kolmanneksi suosituin (14,5 %) kaikista vastanneista. Tytöt halusivat poikia enemmän tiedotusta koulun kautta.

8.4 Asikkalan kunnan liikuntapaikat ja niiden käyttäminen

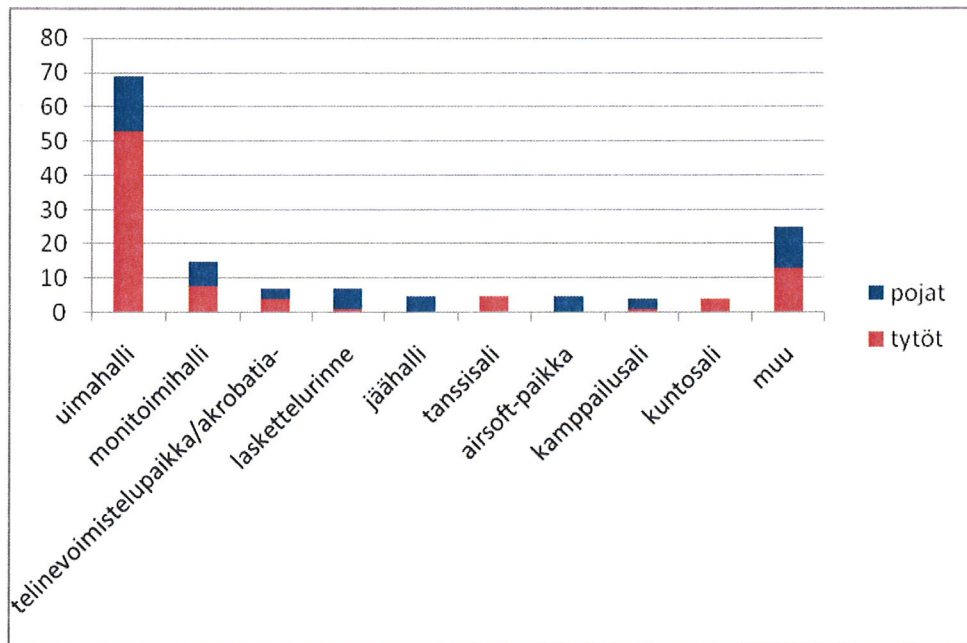
Liikuntapaikkojen monipuolisuudesta oltiin jokseenkin eri mieltä (35,1 %). Nuorista 34,4 % oli jokseenkin eri mieltä liikuntapaikkojen hyvin hoitamisesta. Liikuntapaikkojen riittävydestä olivat jokseenkin eri mieltä yhteensä 29,8 %, pojat 43,3 %. Nuorista 31,1 % oli jokseenkin eri mieltä liikuntapaikkojen helposti käytettävissä olemisesta. Nuorien vastaukset ovat tyyppiarvoina.



Kuvio 14. Tyttöjen (n=149) ja poikien (n=117) eniten käyttämät liikuntapaikat

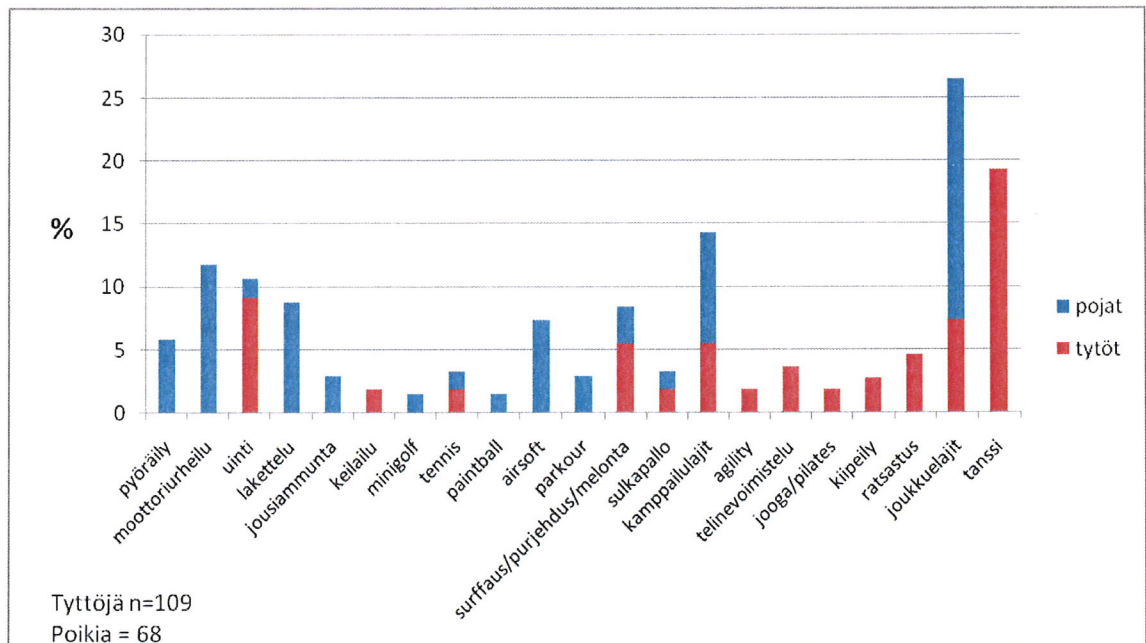
Liikuntahalli oli nuorten eniten käyttämä liikuntapaikka. Liikuntahallia ilmoitti käyttävän tytöistä 67,1 % ja pojista 73,5 % (kuvio 14). Toiseksi eniten käytetään urheilukenttää ja kolmanneksi eniten Aurinkovuoren pururataa. Tytöt käyttävät enemmän koulujen saleja kuin pojat. Pojat käyttävät tyttöjä enemmän ainoastaan Kanavan kenttää.

8.5 Liikuntatoiveet



Kuvio 15. Tyttöjen (n=108) ja poikien (n=78) toivomus uudesta urheilupaikasta Asikkalaan

Kysymykseen vastanneista 69 haluaisi Asikkalaan uimahallin (kuvio 15). Uuden monitoimihallin halusi 15 nuorta. Uutta monitoimihallia tytöistä toivoi 7,4 % ja pojista 9,0 %. Telinevoimistelu-, akrobatia- ja laskettelupaikkaa toivoi seitsemän nuorta. Näiden lisäksi Asikkalaan toivottiin jäähallia, tanssisalia sekä airsoftauspaikkaa.



Kuvio 16. Tyttöjen (n=109) ja poikien (n=68) toivomat harrastusmahdollisuudet Asikkalaan prosentteina

Nuorten toivoivat eniten Asikkalaan joukkuelajien harrastusmahdollisuutta (tytöistä 7,3 % ja pojista 19,11 % yhteensä 11,9 %) (kuvio 16). Tytöistä 19,3 % toivoi Asikkalaan tanssiharrastusta. Seuraavina tulivat kamppailulajit, moottoriurheilu sekä uinti. Lajivalikoima, jota nuoret toivoivat, oli suhteellisen suuri.

Joukkuelajeista eniten toivottiin jalkapalloa, pesäpalloa sekä salibandya. Uudeksi harrastukseksi tytöistä 4,6 toivoi street dance -tyylistä tanssia.

9 Pohdinta

Nuoret toivoivat eniten uutena harrastuksena Asikkalaan tanssin ja joukkuepelien ohjattua harrastamista. Tanssia ei yläkouluikäiset pysty lainkaan ohjatusti harrastamaan oman kunnan alueella. Tanssia kyllä harrastetaan, mutta suurimmaksi osaksi ulkopaikkakunnalla.

Ulkopaikkakunnalla oleva harrastus lisää harrastuksen kustannuksia, eivätkä nuoret välttämättä kykene harrastamaan sitä, vaan joutuvat luopumaan koko harrastuksesta. Asikkalassa pystyy harrastamaan lähes kaikkia lajeja, joita nuoret toivoivat uusiksi harrastuksikseen. Toivotuista lajeista joukkuelajien ja tanssin harrastusmahdollisuutta ei kuitenkaan ole.

Tanssiharrastuksen järjestämiseen pyrittiin osaltaan vaikuttamaan jo keväällä 2009, jolloin kokeiltiin aloittaa tanssiryhmää. Kuitenkin huonoin tuloksin, ja ryhmän aloitus siirrettiin syksyyn. Ryhmän aloituksen ajankohta ei välttämättä ollut paras mahdollinen, sillä harrastuskaudet olivat puolivälissä. Harrastajat ovat edellisenä syksynä aloittaneet jonkin muun harrastuksen, eivätkä halua lopettaa sitä kesken kautta.

Tanssin lisäksi kannattaisi pyrkiä tarjoamaan tytöille ja pojille yhteistä palloilukerhoa, jossa pelailtaisiin erilaisia joukkuepelejä viikoittain. Ryhmän alulle saaminen on se vaikein urakka, minkä takia olisi tärkeätä saada hyvissä ajoin ilmoituksia sekä tietoa liikkeelle tulevasta harrastuksesta. Liikunnan opettajat voisivat tässä kohtaa houkutella ja kertoa oppilaille uusista liikunta mahdollisuuksista.

Nuorille ei luultavastikaan tule paljon tietoa yleisistä kaikille avoimista vuoroista, jolloin pystyisi urheilemaan itsenäisesti. Ja jos nuorille tuleekin tietoa, mikseivät he lähde harrastamaan. Onko kyse siitä että nuoret kaipaavat ohjattua liikuntaa eivätkä itsenäistä liikuntaa.

Syksynä uusien ryhmien mainostamiseen kannattaa panostaa. Yläkoululaisilla on kuitenkin kiinnostusta tanssiin, niin yritettäisiin saada siitä riittävästi tietoa nuorille. Riittävätkö pelkät ilmoitukset koulun seinällä ja Internetissä aktivoimaan nuoria niin, että lähtevät mukaan uuteen harrastukseen? Nuoret voivat tarvita enemmän tietoa harrastuksesta ennen kuin lähtevät mukaan. Voisi olla tarpeellista pitää infotilaisuus tanssiryhmästä syksyllä esimerkiksi koululla. Silloin myös näkisi, onko ryhmä sellainen, josta nuoret ovat kiinnostuneita.

Nuorten toimivat seuroissa monissa tehtävissä. Tytöt tekevät jo nuorena muitakin tehtäviä kuin vain ohjaavat. Pojat ovat harrastajina seuratoiminnassa mukana useammin kuin tytöt, tämä voi johtua jääkiekon suosiosta Asikkalassa. Liikunnanharrastamisen lopettaminen murrosiässä on hyvin yleistä, se johtuu esimerkiksi kavereista, murrosiästä tai urheiluharrastuksen vaatimustason muutoksesta. Harrastus muuttuu helposti murrosiässä kilpailuun tähtääväksi, mikä ei kiinnosta kaikkia nuoria. Tytöt ovat lopettaneet urheiluseurassa harrastamisen huomattavasti useammin kuin pojat. Asikkalan nuorista yhteensä 43,3 % oli mukana seuratoiminnassa, mikä on samaa tasoa Kansallisen liikuntatutkimuksen (2005–2006) kanssa (42,0 %).

Urheiluseuroissa toimivien nuorten määrä vähenee. Nuorten pitäminen seuroissa olisi erittäin tärkeätä, sillä urheiluseuraan kuulumisen lisää todennäköisyyttä nuorten aktiiviseen liikkumiseen myöhemmin (Telama & Yang 2005, 5). Nuorista 30,5 % ei kuitenkaan ole kiinnostunut urheiluseuratoiminnasta.

Koululiikunnan arvosana oli vahvasti yhteydessä ohjatun liikunnan harrastamismäärään. Liikunta-arvosana ei vaikuta itsenäisen liikunnan harrastamiseen tilastollisesti merkittävästi. Todennäköisesti ne kenellä on huono liikunnannumero, eivät pidä koululiikunnasta ja otaksuvat, että kaikki muunkin ohjattu liikunta on samanlaista pakkopuurtamista. Kuitenkin on olemassa poikkeuksia. Koululiikuntaan panostaminen ja lajien monipuolinen esittelemine nuorille voisi lisätä nuorten harrastamista. Opetussuunnitelma kuitenkin sanelee nykyään melkoisen tarkasti, mitä kaikkea liikuntatunneilla pitää olla. Opetussuunnitelman palapelimäisyys saattaa aiheuttaa sen, että oppilaat joutuvat tekemään paljon eri lajeja, eikä aikaa jää perehtyä yhteen lajiin. He eivät ehkä mielestään osaa riittävän hyvin lajeja, eivätkä näin ollen uskaltavuuden menemään ohjattuun liikuntatoimintaan.

Asikkalassa suosituin liikuntaharrastus poikien keskuudessa on pyöräily. Pyöräilyn merkitys on lisääntynyt edellisinä vuosina kansallisessa liikuntatutkimuksessa merkittävästi. Asikkalalaisten poikien liikuntaharrastukset ovat pohjimmiltaan samoja kuin liikuntatutkimuksessa.

Kansallisen tutkimuksen 2005-2006 poikien suosituimmat lajit (SLU 2006) verrattuna Asikkalalaisten poikien harrastamiin lajeihin:

Jalkapallo	35 % -53 %
Salibandy	22 % -42 %
Jääkiekko	20 % -32 %

Pyöräily 20 % -30 %

Joukkuelajien harrastajamäärät ovat todella pieniä verrattuna kansallisen tutkimuksen tuloksiin. Poikien omatoiminen liikkuminen on sen sijaan hieman yleisempää Asikkalassa kuin kansallisen tutkimuksen mukaan. Poikien harrastaminen on yleistä verrattuna kansalliseen tutkimukseen, mutta joukkuelajien vähäisyys näkyy. Suurin osa harrastaa yksilölajeja. Kansallisesti joukkuelajit vetävät eniten nuoria poikia mukaansa, mutta Asikkalassa nuoret urheilevat suurimmaksi osaksi yksin joukkuepelien tarjonnan vähäisyyden takia.

Tyttöjen liikunta harrastuksesta selvästi suosituinta oli lenkkeily, jota harrasti 79 % tytöistä. Kansallisesti lenkkeilyä ilmoitti harrastavansa 23 %. Tyttöjen vastauksissa huomaa selvästi, että tytöille joukkuelajien tarjontaan Asikkalassa on erittäin vähän.

Pojat asennoituvat liikuntaan paljon positiivisemmin kuin tytöt. Kysymyksen vastauksista huokuu se, että tyttöjen harrastamattomuuten on monia syitä, kuten se ettei lajia ei pysty harrastamaan Asikkalassa. Pojat sen sijaan toteavat ajan puutteen sekä sen, ettei liikunta kiinnosta suurimmiksi syiksi liikunnan harrastamattomuudelle. Tyttöjen kohdalla kavereiden ja muualta tulevien paineet vaikuttavat paljon enemmän harrastamiseen, kuin poikien kohdalla. Tyttöjen asennoituminen liikkumiseen on useasti: inhottavaa jos tulee hiki, hiukset menevät huonosti ja meikit leviävät.

Välimatkat ovat varmasti osalle työistä ongelmallisia, mutta ongelman kokeminen voi johtua esimerkiksi siitä, että vanhemmat eivät aina pääse viemään tai hakemaan harrastuksesta. Asikkalassa ongelmana on se, että kylät ovat jakautuneet laajalle seudulle, eikä iltaisin kulje kyytejä, joilla pääsisi harrastamaan.

Pojat ja tytöt harrastavat lähes samoista syistä liikuntaa. Liikunnan tulee olla hauskaa ja sitä harrastetaan kavereiden kanssa. Tyttöillä selvästi esille tullut painonhallinta on harmillista. Liikunta helpottaa painonhallintaa, mutta vaarana on se, että se menee äärimmäisyyksiin, kuten käy yhä useammin nuorille tytöille. Nykyään naisten halutaan olevan laihoja sekä hyväkuntoisia. Nuorten kehittyvien tyttöjen terveydellehän on hyväksi pieni pyöreys, jotta elimistö jaksaa käydä läpi naiseksi muuttumisen ilman muita ongelmia.

Vääksyssä sijaitsevassa liikunta- ja koulukeskuksessa on monia mahdollisuuksia harrastaa erilaisia liikuntalajeja. Lajit kuitenkin vaativat yleensä välineitä. Onko kaikilla varaa ostaa

välineitä vai onko välineiden puute nuorilla ongelmana liikunnan harrastamiseen? Saataisiinko nuoria liikkumaan, jos tarjolla olisi silloin tällöin välineitä lajien kokeiluun. Jos mahdollisuus esimerkiksi yleisurheiluvälineiden käyttöön annettaisiin jonain päivänä viikossa, voitaisiin saada uusia nuoria innostumaan liikunnasta. Nuoret haluavat olla varmoja taidoistaan, ennen kuin lähtevät mukaan ohjattuun toimintaan, näin nuoret pystyisivät harjoittelemaan omatoimisesti erilaisia lajeja. Eikä sillä ole merkitystä lähteekö nuori jossain vaiheessa ohjattuun toimintaan, kunhan vain liikkuu. Tästä vielä pidemmälle viety kehittäminen olisi, että paikalla olisi ohjaaja antamassa välineitä ja mahdollisesti ohjaisi nuoria toimintaan pyydettäessä.

Asikkalan kunnan liikuntatarjonnasta informoidaan nuorille suoraan vähän. Suurin osa yläkoulun oppilaista saa harrastusmahdollisuuksista tiedon kavereiltaan. Yläkoululaiset ovat murrosiässä, mikä vaikuttaa heidän harrastamiseensa. Nuoret haluavat myös itse ottaa selvää harrastusmahdollisuuksista eivätkä enää halua tietoa niin paljo esimerkiksi vanhemmiltaan. Nuorista suurin osa koki, että saa vain jonkin verran tietoa liikuntamahdollisuuksista. Vastaajat, jotka mielestään eivät saa tietoa ovat luultavasti niitä, jotka eivät ole löytäneet itselleen sopivaa harrastusta ja etsivät jotain muuta kuin mitä Asikkalassa on tarjolla.

Nuoret haluaisivat tiedon suurimmaksi osaksi Internetistä. Yllättävää oli se, että tytöt halusivat poikia useammin tiedon Internetistä. Internet on hyvä ratkaisu jakaa tietoa harrastusmahdollisuuksista. Kolmanneksi suosituin tiedotuskanava olisi nuorten mielestä koulu. Koulu on paikka, jossa kaikki oppilaat käyvät, joten siellä tiedottamiseen kannattaisi panostaa. Tällöin nuoret voisivat saada itse tiedon eikä kuulla vain kavereilta. Tiedon saanti esimerkiksi ohjaavalta henkilöltä voisi innostaa monia nuoria lähtemään kokeilemaan uutta harrastusta. Harrastuksen ohjaajat voisivat myös mahdollisuuksien mukaan pitää esittelytunteja koulussa eri ryhmille. Ohjaajien ja seuratoiminnassa mukana olevien esittelyllä voisi myös lisätä nuorille kulkevan tiedon määrää. Liikunnanopettajien ja seuratoimijoiden sekä – ohjaajien yhteistyötä parantamalla liikunnan opettajat voisivat saada parempaa tietoa Asikkalan liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Opettajat voisivat kertoa oppilaille heidän kiinnostuksenaan mukaan erilaisista harrastusmahdollisuuksista sekä suositella harrastuksia.

Vaikka nuorille kohdennetun tiedon määrä lisätään monelta eri taholta, ei se tarkoita sitä, että nuoret lähtisivät harrastamaan heti. Nykypäivänä nuorten passiivisuus vaikuttaa paljon siihen jaksavatko lähteä harrastamaan. Nuoret haluavat useasti myös lähteä harrastamaan uutta lajia vain jos kaverit lähtevät mukaan. Nuoret kaipaavat jotain tuttua ja turvallista omaan toimintaansa vieraassa ympäristössä ja uudessa harrastuksessa.

Asikkalan kunnan liikuntatoimi painaa vuosittain liikuntakalenterin, josta saa selville kaikki kunnan tarjoamat liikuntapalvelut. Tämän vihkosen jakaminen voisi auttaa nuoria saamaan enemmän tietoa liikuntamahdollisuuksistaan. Mitä enemmän nuoret saisivat tietää harrastusmahdollisuuksista, sitä todennäköisempää on saada nuoret mukaan liikkumaan harrastusten pariin.

Selvästi eniten käytettyjä paikkoja olivat Vääksyn Yhteiskoulun lähiympäristön urheilupaikat. Koululiikunnan takia paikat ovat valmiiksi tuttuja, minkä takia niitä on turvallista käyttää. Näiden paikkojen jälkeen yleisin Kanavan kenttä on ainut kunnallinen Vääksyssä sijaitseva nurmikenttä. Pojat käyttävät kenttää todella ahkerasti varsinkin kesäisin kavereiden kanssa pallotellessa. Pojat käyttivät tyttöjä enemmän ulkoliikuntapaikkoja, kun taas tytöt käyttivät huomattavasti enemmän sisätiloja. Poikien pelaaminen ulkoilmassa on luultavastikin itsenäistä kavereiden kanssa harrastettua liikuntaa. Tytöt sen sijaan urheilevat enimmäkseen ohjatusti sisätiloissa. Onneksi nuoret harrastavat eri lajeja, sillä muuten liikuntapaikat eivät riittäisi Asikkalassa.

Nuorten mielestä Asikkalan kunnan liikuntapaikat ovat ihan hyviä. Useat nuoret vastasivat selvästi suoralla rivillä tähän kysymykseen, sekä tytöillä että pojilla vastaukset olivat lähes samanlaisia. Liikuntapaikkojen kunnosta ei tutkimuksella saatu tarkkaa tietoa.

Nuorista suurin osa toivoi kunnollista uimahallia Asikkalaan. Hanketta on mietitty useaan otteeseen, mutta uimahallin rakentaminen ei liene toteutu. Asikkalasta on lyhyt matka lähikuntiin, joissa kaikissa on uimahallit. Monitoimihallin rakentaminen voisi helpottaa uusien harrastusten ja ryhmien perustamista, mutta tarvitaanko sitä todella. Asikkalan liikuntahalli on monipuolinen ja hyvä liikunnan harrastuspaikka. Kuitenkin sieltä puuttuu kunnollisen telinevoimistelu- ja akrobatiapaikka. Telinevoimistelu ei ole kovin suosittua Asikkalassa, mutta aktiivisesti cheerleadingia sekä parkouria harrastavat nuoret varmasti olisivat tyytyväisiä, jos volttimonttu tai permanto saataisiin johonkin pysyvästi.

Kyselyyn vastaajajoukko oli suuri. Vastaajista huomasi selvästi, että kyseessä oli yläkoululaiset, sillä osa vastauksista oli epäasiallisia. Jo kyselyä tehtäessä pyrittiin seuraamaan hieman oppilaiden vastaamista, että näitä vastauksia tulisi vähemmän. Nuorten vastauksien epävarmuuden takia avoimia kohtia laitettiin kyselyyn vähän. Kysymyksiä olisi voinut olla enemmän ja kysyä yhtä asiaa kerrallaan. Kysymysten laajuuden takia joidenkin kysymysten

purku tuotti suuria ongelmia. Uudelleen kyselyä toteutettaessa kannattaa kohdentaa ja erotella kysymyksiä. Nyt kuitenkin saatiin suhteellisen tarkkaa tietoa nuorten toivomuksista sekä mielipiteistä.

Tutkimuksessa vertailtiin olennaisesti vain tyttöjen ja poikien eroja. Toisena vaihtoehtona olisi ollut luokka-asteittain vertailu, mutta otokset olisivat jääneet joissain kohdissa hyvin pieniksi. Tyttöjen ja poikien eroja vertailemalla, saatiin hyvin selville minkälaista harjoitustoimintaa pitäisi olla, jotta saataisiin mahdollisimman paljon nuoria liikkeelle. Tutkimuksessa olisi voinut keskittyä paremmin johonkin tiettyyn osioon. Nyt tietoa saatiin vähän kaikesta. Olisi hyvin voinut tutkia pelkästään nuorten harrastamia lajeja sekä sitä, mitä haluaisivat tai toivoisivat voivansa harrastaa Asikkalassa. Toisaalta, jos tutkimusta halutaan kehittää eteenpäin, saadaan helposti muutettua sekä tarkennettua kyselyä, kun on jo kerran tutkimus pidetty.

Tutkimuksen kysymyksiä suunniteltaessa olisi pitänyt tutustua etukäteen paremmin esimerkiksi Kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksiin, jolloin olisi saanut hyvän vertailukohteen tuloksille. Nyt vain muutaman kohdan vertailu oli mahdollista, koska kysely oli hyvin erilainen rakenteeltaan.

Tutkimustulokset ovat melkoisen selkeitä, mutta monivalintakysyyden uskottavuus voisi olla parempi. Monivalintakysymyksissä osan vastanneista olisi voinut hylätä liian säännöllisen rivin tai vastauksien puuttumisen takia. Kyselyssä olisi myös voinut olla enemmän taustatietoja, jolloin olisi voinut helpommin ristiintaulukoida ja hakea yhteyksiä erilaisille asioille.

Kysymysten asettelussa olisi pitänyt tehdä nuorille selväksi, millaista harrastaminen on. Koska nyt samaan kysymykseen on voinut vastata nuori, joka käy kerran kahdessa viikossa lenkillä ja toinen joka käy joka toinen päivä lenkillä. Jokainen nuori kokee eri tavoin, mikä on harrastamista ja mikä ei. Varsinkin kysyttäessä nuorten harrastamia lajeja sekä määrää voidaan tutkimustuloksia pitää vain suuntaa antavina. Liikunnan määrän arvioinnin epätarkkuuteen vaikutti myös se, ettei tiedetä, laskivatko kaikki vastaajat koululiikuntatunnit mukaan ohjattuun harrastamiseen.

Asikkalan kunnan liikuntatarjonta on yläkoululaisille vähäistä. Kunnassa on paljon seuroja ja yhdistyksiä, jotka tarjoavat erilaisia kerhoja sekä jumppia, mutta yläkoululaisille liikuntatarjonta ei osu kohdalleen. Asikkalan kunta pyrkii yhdessä liikunnantarjoajien kanssa järjestämään ja parantamaan nuorille suunnattua toimintaa. Tarkoituksena olisi saada uusi

harrastusmahdollisuuksia Asikkalaan. Samalla ottaa selvää nuorten liikuntatottumuksista. Tämän tutkimuksen avulla toivottavasti pystytään parantamaan oloja sekä liikuntatarjontaa Asikkalassa.

Jatkossa opinnäytetyöstä lähetetään tiivistetyt versiot Asikkalassa toimiville seurojen vaikuttajille. Näiden tietopakettien avulla pyritään saamaan nuorten toivomukset harrastusten luojien tietoon. Opinnäytetyöstä pidettiin infotilaisuus, johon kutsuttiin liikunnan opettajia sekä seuravaikuttajia. Palautteena tuli paljon kiitosta sekä kehittämisideoita, joista vahvimpana, että miten nuoria saataisiin mukaan järjestettyihin harrastusmahdollisuuksiin.

Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nemo. Helsinki.

Asikkalan kunta 2008a. Info. Luettavissa: www.asikkala.fi/?id=1067. Luettu: 9.3.2009.

Asikkalan kunta 2008b. Vapaa-aikatoimialan toimintapoliittiset linjaukset 2008-2015.

Fogelholm, M. 2005a. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta. s. 159-170. Oy Duodecim. Helsinki.

Fogelholm, M. 2005b. Lihavuus ja kehon koostumus. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I.(toim.). Terveysliikunta s.82-92. Oy Duodecim. Helsinki

Fogelholm, M. 2005c. Liikunta, ravitsemus ja lasten lihavuus. Liikunta & Tiede, 5, s.15-16.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus –raportti: Terveysliikuntaan panostaminen kannattaa. Liikunta & Tiede, 5,s. 4-10.

Fogelholm, R. & Silvenius, J. 1998. Aivoverenkiertohäiriöt. Teoksessa Vertio, H. & Koskenvuo, K. (toim.). Sairauksien ehkäisy s. 58-67. Oy Duodecim. Helsinki.

Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, M.R., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Ojala, K. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta. Liikunta & Tiede, 4, s.4-11.

Kannus, P. 2004. Näin annostelen liikuntahoitoa: osteoporoosi. Liikunta & Tiede, 5, s. 20-21.

Kannus, P. 2005. Osteoporoosi ja kaatumistapaturmat. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I.(toim.). Terveysliikunta s.129-134. Oy Duodecim. Helsinki.

Kesäniemi, Y.A. & Salomaa, V. 1998. Sepelvaltimotauti. Teoksessa Vertio, H. & Koskenvuo, K. (toim.). Sairauksien ehkäisy s. 41-53. Oy Duodecim. Helsinki.

Kettunen, M. 9.3.2009.

- Kukkonen-Harjula, K. 2005a. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. s. 104-111. Oy Duodecim. Helsinki.
- Kukkonen-Harjula, K. 2005b. Metabolinen oireyhtym ja tyypin 2 diabetes. Teoksessa Fogelholm, M & Vuori I. Terveysliikunta s. 93-103. Oy Duodecim. Helsinki.
- Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön. Liikunta & Tiede, 1, s.11-15.
- Kukkonen, J. 1990. Valmennus on kasvatusta. Teoksessa Itkonen, H. & Westergård, J. (toim.). Lapsi ja nuori urheiluseurassa s.59-64. Työväenurheiluliitto. Helsinki.
- Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E-L. 2004. Nuoret, terveys ja arkielämä. Kunnon kirja –sarja. WSOY/Oppimateriaali. Helsinki.
- Litmanen, H., Pesonen, J. & Ryhänen, E-L. 2998. Kunnon kirja. Kunnon kirja –sarja. WSOY/Oppimateriaali. Helsinki.
- Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa Itkonen, H. & Westergård, J. (toim.). Lapsi ja nuori urheiluseurassa s. 41-56. Työväenurheiluliitto. Helsinki.
- Laakso, L. 2007. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi – Liikuntakasvatuksen yhteinen missio. Liikunta & Tiede, 2, s. 5-7.
- Laakso, L., Nupponen, M., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta & Tiede, 2, s.4-11.
- SLU- Suomen liikunta ja urheilu 2006. Kansallinen liikuntatutkimus. Luettavissa: www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2. Luettu: 10.3.2009.
- Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Luettavissa: [www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf). Luettu:3.3.2009.

- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Ruuskanen-Himma, E. 2002. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen lisääntynyt. Luettavissa: www.slu.fi/lum/14_02/uutiset/lasten_ja_nuorten_liikunnan_harr/. Luettu: 10.3.2009.
- Salomaa, V. & Tikkanen, M.J. 1998. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Vertio, H. & Koskenvuo, K. (toim.). Sairauksien ehkäisy s. 54-58. Oy Duodecim. Helsinki.
- Suni, J. 2005. Liikunta elimistön toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I.(toim.). Terveysliikunta s.33-47.Oy Duodecim. Helsinki.
- Tammelin. 2004. Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudesta. Liikunta & Tiede, 1, s.22-25.
- Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. Liikunta & Tiede, 5, s.4-6.
- Tenho, P. 1998. Terveysneuvonta. Teoksessa Vertio, H. & Koskenvuo, K. (toim.). Sairauksien ehkäisy s. 600-604. Oy Duodecim. Helsinki.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Lihavuudesta on haittaa. Luettavissa: www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/lasten_ylipaino_ja_lihavuus/lihavuudesta_on_haittaa/. Luettu 3.3.2009.
- UKK-instituutti 2008a. Liikunnan rooli lasten ja nuorten kehityksessä. Luettavissa: www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/826. Luettu: 10.3.2009.
- UKK-instituutti 2008b. Liiku lapsen kanssa. Luettavissa: www.ukkinstituutti.fi/fi/Liikunta_ja_painonhallinta/liikulapsenkanssa. Luettu: 10.3.2009.
- UKK-instituutti 2008c. Lasten ja nuorten luuliikuntasuositukset. Luettavissa: www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/876. Luettu: 10.3.2009.

UKK-instituutti 2008d. Tietoa terveystuokunnasta. Luettavissa:
www.ukkinstituutti.fi/fi/Tietoa_terveystuokunnasta. Luettu: 10.3.2009.

UKK-instituutti 2008e. Lasten ja nuorten liikunta. Luettavissa:
www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/878. Luettu: 10.3.2009.

Uusitupa, M. 1998a. Lihavuus. Teoksessa Vertio, H. & Koskenvuo, K. (toim.). Sairauksien ehkäisy s. 171-177. Oy Duodecim. Helsinki.

Uusitupa, M. 1998b. Diabetes. Teoksessa Vertio, H. & Koskenvuo, K. (toim.). Sairauksien ehkäisy s. 177-184. Oy Duodecim. Helsinki.

Vuori, M., Kannas, L., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. 2004. Elämäskulttuuri näkyy nuorten liikuntamuodoissa. *Liikunta & Tiede*, 3, s.5-9.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & Tiede*, 2, s.10-14.

Välimäki, M.J. 1998. Osteoporoosi. Teoksessa Vertio, H. & Koskenvuo, K. (toim.). Sairauksien ehkäisy s.190-197. Oy Duodecim. Helsinki.

Wikipedia 2009. Asikkalan kunta. Luettavissa: fi.wikipedia.org/wiki/Asikkala. Luettu: 10.3.2009.

Asikkalan kunnan liikuntatoimen kysely 7-9 -luokkalaisille

Liite 1

Asikkalan kunnan liikuntatoimi on kiinnostunut 7-9 luokkaisten liikuntaharrastuksista. Kyselyllä otetaan selvää mitä kaikkea harrastetaan ja missä. Näiden tietojen avulla pyritään kehittämään Asikkalan kunnassa olevia palveluja nuorille mahdollisimman monipuolisiksi ja käytännöllisiksi. Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin, joten vastaa kyselyyn huolellisesti.

Vääksyssä 15.10.2008

Matti Kettunen ja Milja Lusila

1) Sukupuoli:

- Tyttö
 Poika

2) Luokka-aste:

- 7
 8
 9

3) Viimeisin liikunnan numero todistuksessa:

4) Oletko mukana seuratoiminnassa?

- Harrastajana
 Ohjaajana
 Hallintotehtävissä
 Tuomarina
 Ei kiinnosta
 En tällä hetkellä, mutta olen ollut aikaisemmin
 missä seurassa/seuroissa?

5) Kuinka monta kertaa harrastat liikuntaa?

	1 kerran kuukaudessa	1 kerran kahdessa viikossa	1 kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-5 kertaa viikossa	6-7 kertaa viikossa	8 tai enemmän kertaa viikossa
Ohjatusti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsenäisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6) Mitä ohjattua liikuntaa harrastat?

	Asikkalassa	Jossain muussa kunnassa
Ammunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Purjehdus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiihto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lentopallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisurheilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ratsastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamppailulaji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jääkiekko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tanssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalkapallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salibandy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koripallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7) Mitä muita lajeja harrastat ohjatusti?

8) Mitä liikuntaa harrastat itsenäisesti?

- Lenkkeilyä
 Uintia
 Luistelua
 Laskettelua
 Pyöräilyä
 Hiihtoa
 Melonta
 Purjehdus
 En mitään
 Jotain muuta, mitä?: _____

9) Miksi harrastat liikuntaa? 6=merkitsee erittäin paljon, 1=ei merkitse lainkaan

	6	5	4	3	2	1
Pysyy kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpaileminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hauskuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paino pysyy kurissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden kanssa oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmatkin liikkuvat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkuelajin mielekkäisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnassa on haasteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaa saa hien pintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien asioiden oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10) Mitkä syyt haittaavat liikunnan harrastamista?

- ei kiinnostu
 lajia ei järjestetä
 liian kallista
 kaukana kotoa
 ei ole aikaa
 joku muu syy, mikä?: _____

11) Kuinka hyvin tiedät liikuntamahdollisuuksista Asikkalassa?

- En mitään
 Huonosti
 Jonkin verran
 Riittävästi
 Hyvin

12) Mistä olet saanut tietosi liikuntamahdollisuuksista?

- Lehdistä
 Internetistä
 Julisteista
 Kavereilta
 Tapahtumista
 Esitteistä
 Joku muu mikä? _____

13) Miten haluaisit saada tietosi liikuntamahdollisuuksista?

14) Mitä mieltä olet Asikkalan liikuntapaikoista? 6=täysin samaa mieltä, 1=täysin eri mieltä

	6	5	4	3	2	1
monipuoliset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hyvin hoidetut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
riittävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
helposti käytettävissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15) Mitä liikuntapaikkoja käytät?

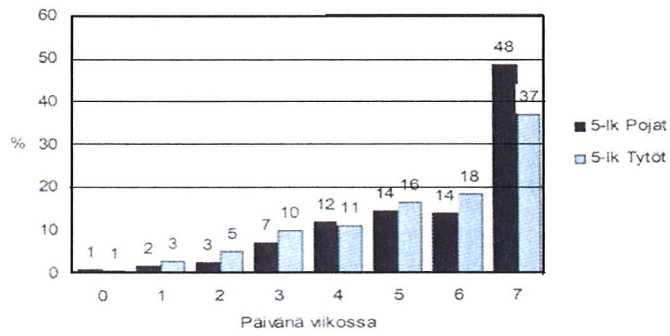
- Liikuntahalli
- Vääksyn urheilukenttä
- Vesivehmaan urheilukenttä
- Viitailan urheilukenttä
- Kalkkisten urheilukenttä
- Äinään-Vähimaan urheilukenttä
- Kanavan kenttä
- Vääksyn koulun kenttä
- Anianpellon koulun kenttä
- Vesivehmaan koulun kenttä
- Vääksynkoulun liikuntasali
- Vääksyn Yhteiskoulun liikuntasali
- Anianpellon koulun liikuntasali
- Vesivehmaan koulun liikuntasali
- Kalkkisten koulun liikuntasali
- Kurhilan koulun liikuntasali
- Äinään-Vähimaan liikuntasali
- Urajärven liikuntasali
- tennis kenttä (Kalmarin ranta)
- Pururata (Pasola)
- Pururata (Aurinkovuori)
- pururata (Vesivehmaa)
- Pururata (Loukkuharju)
- Beach volley (Kuotaa)
- Beach volley (Kalhari)
- Muu:

16) Jos voisit päättää uuden liikuntapaikan rakentamisesta Asikkalaan, mitä haluaisit?

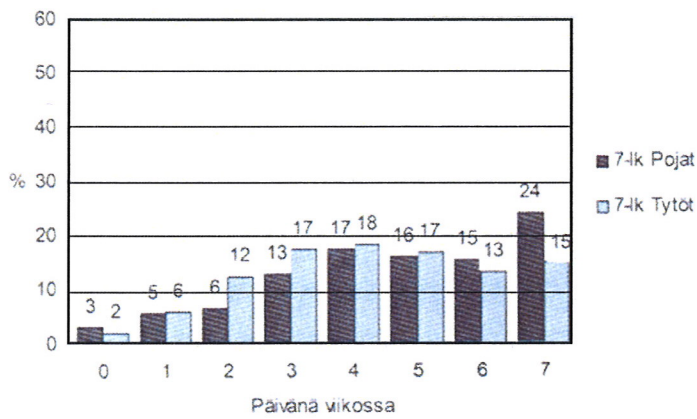
17) Mitä uutta harrastustoimintaa haluaisit Asikkalaan?

Kiitos avustasi!

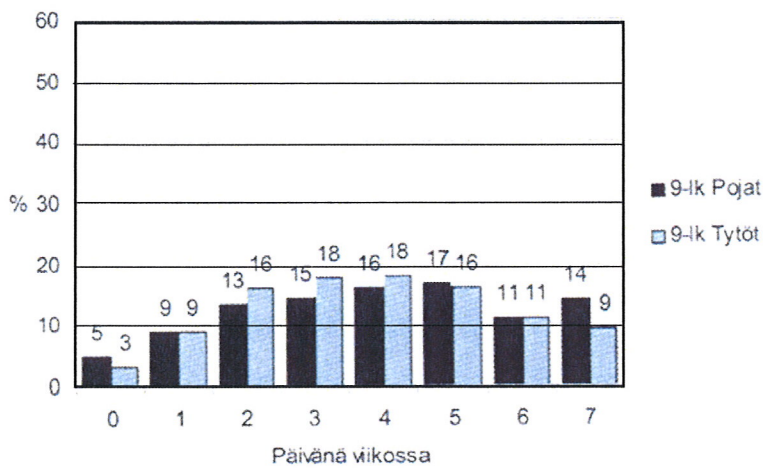
WHO:n koululaistutkimus 2006



5.-luokkalaisten liikuntakertojen määrä viikossa



7.-luokkalaisten liikuntakertojen määrä viikossa



9.-luokkalaisten liikuntakertojen määrä viikossa

(Vuori ym. 2007, 11)

14-vuotiaan Tommin päiväohjelma

TOMMI 14 vuotta.

Klo	Mitä tapahtuu	Fyysinen aktiivisuus
7	Aamupala	
7.30	Pyöräillen kouluun	10 min
8	Oppitunti I ja II	
9.30	Välitunti: koulun pihassa koripallon heittäilyä ja pompottelua	10 min
10	Oppitunti III	
11	Kouluruokailu	
12	Oppitunti IV ja V	
13.30	Välitunti: kavereiden kanssa pihapelit	10 min
14	Oppitunti VI	
15	Pyöräillen kotiin Läksyjen tekoa	10 min
16	Ruokailu	
17	Kotitehtäviä ja läksyjä	
18	Pyörällä harjoituksiin Salibandyharjoitukset 1 tunti: alkuverryttelyt 10 min, tehokasta peliä 25 min, lihaskuntoliikkeitä 10 min, venyttelyä. Pyörällä pois harjoituksista	10 min 45 min 10 min
19.30	Tietokoneella pelailua ja netissä surffailua	
21	Iltapala	
22	Nukkumaan	
	Yhteensä	1 h 45 min

Tommi hukkaa mahdollisuuden riittävään päivittäiseen aktiivisuuteen, jos hän säännöllisesti...

- kulkee kouluun bussilla tai auton kyydissä 20 min
- istuu välitunnilla koulun käytävillä 20 min
- ei harrasta urheilua 45 min
- menee autokyydillä harjoituksiin 20 min

eli yhteensä lähes 2 tuntia vähemmän liikuntaa

(Nuori Suomi 2008, 28)

Asikkalan kunnan liikuntapaikat

Liikuntapaikat ja –alueet: Valtakunnallisen liikuntapaikkarekisterin mukaan Asikkalassa on kaikkiaan 61 liikuntapaikkaa. Tässä luvussa ovat mukana kaikki sisäliikuntatilat, kentät, kuntoradat ja –ladut sekä uimarannat ja suunnistusalueet. Kunnan omistamia ja ylläpitämiä liikuntapaikkoja ja –alueita on Asikkalassa seuraavasti:

- Liikuntahalli n. 850 m², 1 kpl
- Pienet liikuntasalit alle 300 m², 5 kpl
- Kuntosali 2 kpl
- Yleisurheilukenttä, Vääksey 400 m juoksurata, novotan päällysteinen, keskikenttä kivituhka.
- Yleisurheilukenttä; Kalkkinen ja Vesivehmaa, jalkapallo, luistelu, yleisurheilu, paikalliset urheiluseurat ylläpitää.
- Koulun luistelualue/pallokenttä 7 kpl
- Pallokenttä 45 m x 95 m, kivituhka
- Pallokenttä 50 m x 90 m ja 40 m x 50 m kanavapuisto Vääksey, nurmi
- Pallokenttä 40 m x 30 m Anianpelto, nurmi. Hiekkakenttä/luistelualue 30m x 30 m.
- Jääkiekkokaukalot 6 kpl
- Tenniskentät 1 kpl, massa, verkkopalloseura ylläpitää.
- Uimarannat 5 kpl
- Rantalentopallokentät 3 kpl
- Valaistua ulkoilureittiä ja latuja yht. n. 14 km
 - o Vääksey 7,5 km ja 1,5 km
 - o Kalkkinen n. 1 km
 - o Vesivehmaa n. 1,5 km
 - o Äinäa-Vähimaa 1 km
 - o Viitaila 1 km
- Muut ladut 8 kpl yhteensä n. 100 km
- Luontopolut 2 kpl
- Suunnistusalueet 13 kpl

(Asikkalan kunta 2008b)