

Anna Maria Kärkkäinen

Sosiaalisen median vaikutus Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden lii- kuntakäyttämiseen



Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma

Liikunnanohjaaja (AMK)

Kevät 2019



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Kärkkäinen Anna Maria

Työn nimi: Sosiaalisen median vaikutus Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: liikunta, liikuntakäyttäytyminen, nuoret, sosiaalinen media

Tämä Kainuun Liikunta ry:n toimesta tehtävä tutkielma käsittelee Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden sosiaalisen median ja sen liikuntasisällön käyttöä sekä näiden vaikutuksia nuorten liikuntakäyttämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuinka sosiaalinen media vaikuttaa Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen: kannustaako sosiaalinen media nuoria liikkumaan vai kokevatko nuoret sosiaalisen median liikuntaan painostavana. Tämän lisäksi työssä selvitettiin millaista liikuntasisältöä nuoret kuluttavat sosiaalisessa mediassa.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin kyselytutkimuksena verkkolomakkeella, jossa selvitettiin opiskelijoiden sosiaalisen median liikuntasisällön käyttöä, kokemuksista sosiaalisen median parissa ja näiden vaikutusta nuorten liikuntakäyttämiseen, sekä kartoitettiin nuorten liikuntatottumuksia. Opiskelijat vastasivat strukturoituihin monivalintakysymyksiin ja avokysymyksiin. Kyselytutkimukseen osallistui 101 Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaa. Kerätty aineisto on kuvattu keskiarvojen ja kuvioiden avulla. Aineiston analysoinnissa on käytetty SPSS-ohjelmaa ja avokysymykset on analysoitu sisällön analyysillä.

Tulosten mukaan Kajaanin lukion ensimmäisen vuoden opiskelijat kokivat sosiaalisen median liikuntaan kannustavana 84%:illa. Nuorista vain 8% koki sosiaalisen median ympäristön liikuntaan painostavana ja sosiaalinen media koettiin joskus liikuntaan painostavana 37%:lla. Tytöt kokevat sosiaalisen median ympäristön enemmän liikuntaan painostavana poikiin verrattuna. Sosiaalisen median käyttö on nuorten liikunnan kannalta positiivinen ilmiö, sillä nuorien mielestä sosiaalisen media motivoi liikkumaan kuvien avulla, lisää tietoutta liikunnasta ja erilaisista liikuntalajeista, sekä mahdollistaa erilaisten harjoitusohjelmien katselun puhelimelta missä vain. Tulosten mukaan sosiaalisen median liikuntasisällöstä nuoret kuluttavat eniten: treenivideoita (74%), kuvia (56%) ja valmiita kuntosali- ja harjoitusohjelmia (56%). Saatujen tulosten mukaan ne nuoret, jotka kokevat sosiaalisen median vievän liikaa aikaa omasta vapaa-ajastaan kokevat myös sosiaalisen median liikuntaan painostavampana.

Abstract

Author(s): Kärkkäinen Anna Maria

Title of the Publication: Influence of social media on physical activity behavior of the first year students of Kajaanin lukio

Degree Title: Bachelor's Degree of Sports and Leisure Management

Keywords: physical activity, physical activity behavior, social media, youth

This thesis commissioned by Kainuun Liikunta ry. addresses the upper secondary school of Kajaanin lukio. The primary objective of this thesis was to find out how social media influences physical activity behaviour and motivation in first grade students of Kajaanin lukio. The two main questions leading this research were: does social media encourage youth towards physical activity or does the content related to physical activity in social media put the pressure on the youth. In addition the aim of this thesis was to find out, what type of physical activity related content do the first year students of Kajaanin Lukio consume on social media.

This thesis was conducted as a quantitative research. The data was collected with an online inquiry, where the students evaluated what types of physical activity related content do they search from social media and what type of experiences they have from physical activity related content on social media and the effect of these factors to their physical activity behaviour. Inquiry was also used to map out the physical activity habits of the youth. The students answered to structured multiple choice questions and to open-ended questions. 101 first grade students of Kajaanin lukio took part in the inquiry. The collected data was analyzed by using SPSS-statistics software and open-ended questions have been sorted with content analysis.

The results of this research show that 84% of the first year students of Kajaanin lukio found social media encouraging towards physical activity. Only 8% of the students found social media pressuring towards physical activity. 37% of the students found social media sometimes to be pressuring towards physical activity. The girls were more affected by the pressure of social media towards physical activity compared to the boys.

This study found that social media usage has a positive effect on youth physical activity behaviour because the first year students of Kajaanin lukio find that social media motivates them to do physical activity with its visual content. The students believe social media increases the knowledge of physical activity and different types of sports. It also enables viewing exercise programs from your mobile phone on the go. According to the results of the inquiry the most consumed physical activity related content by the students on social media were: training videos (74%), pictures (56%) and ready-made gym and exercise programs (56%). The students who experience social media taking too much of their free time also find social media more pressuring towards physical activity compared to their peers.

Sisällys

1.	JOHDANTO	4
2.	SOSIAALINEN MEDIA.....	5
2.1	Sosiaalisen median rakenne	7
2.2	Nuorten suosimat sosiaalisen median palvelut	8
2.3	Sosiaalisen median liikunnalliset palvelut	11
2.4	Nuoret sosiaalisessa mediassa	13
2.5	Sosiaalinen media ja nuoren minäkuva	14
2.6	Nuorten mediakasvatus	16
2.7	Liikunta sosiaalisessa mediassa.....	16
3.	LIIKUNTA	19
3.1	Lasten ja nuorten liikuntasuositukset	19
3.2	Liikunnan fyysinen merkitys.....	20
3.3	Motivaation merkitys liikunnassa	21
3.4	Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät	23
3.5	Sosiaalisen median vaikutus liikuntakäyttämiseen	24
4.	LUOKIO-OPISKELIJAT.....	26
5.	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	28
6.	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	29
6.1	Kyselylomake.....	29
6.2	Aineiston keräys ja analysointi.....	30
7.	LUOTETTAVUUS	32
8.	EETTISYYS	34
9.	KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET	35
9.1	Tuloskuviot.....	35
9.2	Vertailussa paljon ja vähän liikkuvat opiskelijat.....	54
10.	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	56
11.	OPPIMINEN JA ONNISTUMISEN ARVIOINTI	60

12. JATKOTUTKIMUS.....63

LÄHTEET64

LIITTEET

1. JOHDANTO

Sosiaalinen media on vallannut suomalaisten arjen. Älypuhelimien ja tablet-tietokoneiden yleistymisen ansiosta sosiaalisen median parissa viettämämme aika on kasvanut, ja sen takia fyysiselle aktiivisuudelle jäävä aika vähenee entisestään. Kansainvälisten tutkimusten mukaan 12—17 vuotiaista nuorista keskimäärin 93% ovat koko ajan online eli valmiustilassa (Strasburger, Jordan & Donnerstein. 2010, 756-764).

Vaikka sosiaalinen media on ollut osana ihmisten mediankäyttöä jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan, sosiaalisen median vaikutusten tutkimisesta on kiinnostuttu vasta viime vuosina. Tämä Kainuun Liikunta ry:n toimeksiannosta tehtävä opinnäytetyö pyrkii tuomaan uutta näkökulmaa sosiaalisen median vaikutuksista Kajaanin lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen. Kainuun Liikunta ry. on Kainuun maakunnan liikunnan ja urheilun kehittämis-, yhteistyö- ja palvelujärjestö, jonka päävisiona on lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan kehittäminen. (Kainuun Liikunta ry. 2018).

Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten elämään maailmankuvasta arkipäivän aktiviteetteihin asti. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet yhteiskunnan valintojen olevan vahvassa yhteydessä ihmisten liikunta-aktiivisuuteen (McNeill, Kreuter & Subramanian, 2006). Tässä kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa selvitetään kuinka sosiaalinen media vaikuttaa Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen. Työn tarkoituksena on selvittää kannustaako sosiaalinen media nuoria liikkumaan ja aiheuttaako sosiaalinen media nuorille paineita liikkua. Työllä halutaan myös selvittää millaista liikuntasäiltöä nuoret etsivät ja kuluttavat sosiaalisessa mediassa.

Lukio-opiskelu on haasteellinen elämänvaihe, jonka aikana osa nuorista vieraantuu liikunnasta. Sosiaalisen median kautta liikunta-alan toimijoiden on helpompaa tavoittaa vähemmän aktiivisia nuoria takaisin liikunnan pariin, sillä Huotarin (2012, 7—9) mukaan lasten- ja nuorten kunto on vuosien saatossa huonontunut koko ajan ja liikunnan määrä vähentynyt.

2. SOSIAALINEN MEDIA

Sosiaalinen media on tietoverkkoja ja -tekniikkaa hyödyntävä vuorovaikutuksellinen viestinnän muoto. (Sosiaalisen median sanasto 2010.) Sosiaalisen median sisältö koostuu käyttäjiensä luomasta ja jakamasta aineistosta kuten kuvista, viesteistä ja videoista. Palveluja käytetään luomaan uusia ihmissuhteita sekä ylläpitämään vanhoja. Pesonen määrittelee sosiaalisen median kirjassaan Sosiaalisen median lait (2013, 21.) näin: ” Sosiaalinen media tarkoittaa verkkoviestintäympäristöjen kokonaisuutta, jossa jokainen sosiaalisen median palvelun käyttäjä on avannut käyttäjätilin, luovuttanut henkilötietoja ja pitää yllä näkyvää, yksilöityä profiilisivua”. Sosiaalisen median esiasteita olivat 90-luvun puolivälissä suosittu keskustelufoorumit ja chat-palvelut. (Pönkä 2014, 13.)

Yksinkertaisuudessaan sosiaalisella medialla tarkoitetaan yhteisöllisiä verkkoviestintäympäristöjä. Kotimaisen kielen keskus on ohjannut käyttämään sosiaalisesta mediasta termiä yhteisöllinen media, sillä se kuvaa paremmin sosiaalisen median tarkoitusta (Partanen 2009). Opinnäytetyössä käytetään kuitenkin termiä sosiaalinen media, sillä se on vakiintunut puhekieleen. Arkikielessä sosiaalinen media lyhennetään some:ksi (Honkonen & Rongas 2016).

Sosiaalisen median palvelut voidaan karkeasti jaotella sisällönjakopalveluihin, julkaisemispalveluihin, virtuaalimaailmoihin ja verkkoyhteisöpalveluihin (Lietsala & Sirkkunen 2016). Sosiaalisen median piiriin kuuluvaa toimintaa ovat muun muassa kollektiivinen sisällöntuotanto, avoin asiasanoitus, blogien kirjoittaminen ja lukeminen, verkkopelit, tiedostojen jakaminen vertaisverkoissa sekä kuluttajien välinen sähköinen kaupankäynti (Sanastokeskus TSK:n termipankki 2012). Sosiaalisessa mediassa sisältö on täysin julkista kaikille niin, että sisältöä voi kuluttaa kuka tahansa. Sisältöä voi kuitenkin rajata siten, että sen näkee vain henkilöt, joille se on suunnattu. Sisällön voi myös rajoittaa yksityiseksi ja silloin vain sisällön luoja näkee tehdyn julkaisun. (Lietsala & Sirkkunen 2016, 3.)

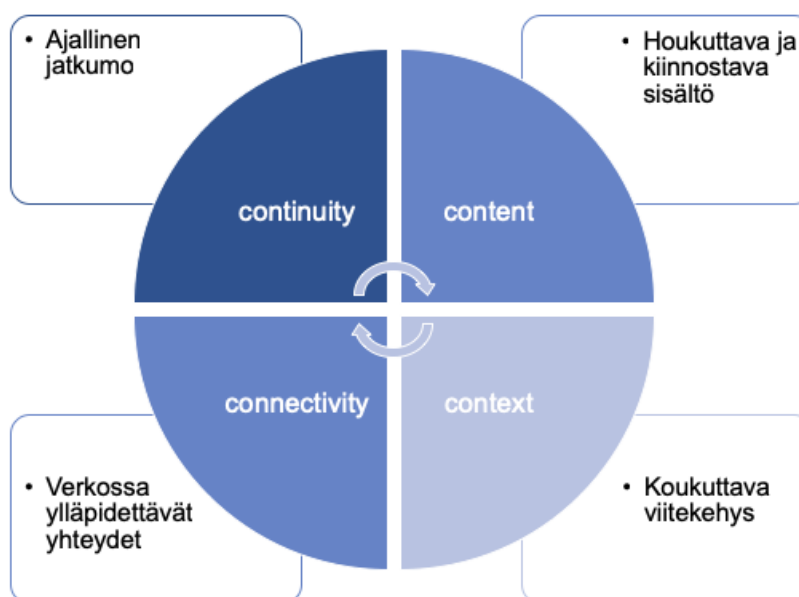
Osa palveluista kuolee ja uusia sivustoja syntyy koko ajan tilalle (Huisman 2010). Näin sosiaalisen median kanavat elävät trendien mukana ja kehittyvät käyttäjiensä myötä koko ajan. Suosituimmat sivustot päivittävät käyttöalustansa kuukausittain. Sosiaalisen median sivujen hetkellisyys tekee niiden tutkimisesta

haasteellista. Poikkeuksina ovat massasuosioon päässeet palvelut, kuten Facebook ja Instagram, joiden suosio on jatkunut käyttäjien keskuudessa vuosien ajan. (Pönkä 2014, 14.)

Sosiaalisen median palvelut ovat levinneet verkkosivuilta älypuhelin alustoille, joka edesauttaa sisällön saatavuutta ja reaaliaikaisuutta. Sosiaalisen median sisältöä voi nykyään kuluttaa koska tahansa, sillä sosiaaliseen mediaan päivitettyt sisällöt jäävät verkkoon elämään. Sosiaalisen median valtti on tiedon leviämisen nopeus. Yhteisö voi reagoida toisen luomaan sisältöön välittömästi sen julkaisun jälkeen.

2.1 Sosiaalisen median rakenne

Toiminta sosiaalisessa mediassa rakentuu Soinisen, Waseniuksen & Leponiemen (2010, 112) mukaan neljän pääryhmän varaan, joita ovat: ajallinen jatkumo, houkuttava ja kiinnostava sisältö, verkossa ylläpidettävät yhteydet sekä koukuttava viitekehys. Kaikki nämä neljä erotettavissa olevaa sosiaalisen median pääryhmää nojaavat vahvasti toisiinsa. Näitä pääryhmiä on käytetty todistamaan sosiaalisen median suosiota väestön keskuudessa.



Kuvio 1. Sosiaalisen median rakenne (mukailtu Soininen, Wasenius & Leponiemi. 2010, 112.)

Ilman käyttäjien luomaa ja tuottamaa sisältöä sosiaalisen median olisi mahdotonta toimia. Perinteiseen viestintään verrattuna sosiaalisessa mediassa viestijän ja vastaanottajan roolit on käännetty pääläelleen. Kaikki voivat olla niin sisällöntuottajia kuin sen vastaanottajia. (Kuvio 1.) Sosiaalinen media edesauttaa molemminpuolisten vuorovaikutussuhteiden syntymistä. Usea sosiaalisen median käyttäjä toimii kolmessa roolissa: kehittäjänä, käyttäjänä sekä jakajana. (Lietsala & Sirkkunen 2016, 1-4.) Käyttäjä ei välttämättä luo sosiaalisen median alustalle omaa sisältöä vaan keskittyy jakamaan, kopioimaan ja välittämään muitten luomaa sisältöä eteenpäin.

Sosiaalisen median viestinnässä käytetään erilaisia tehokeinoja käyttäjän huomion saamiseksi ja mielenkiinnon vangitsemiseksi. Mitä enemmän käyttäjä viettää aikaa sosiaalisen median parissa, sitä paremmin sisällöntuottaja on onnistunut. Sosiaalisen median leikkimielisyys rohkaisee käyttäjiään kertomaan mielipiteitään, tuomaan esiin omia näkökulmiaan, antamaan palautetta sekä jakamaan sisältöä muille käyttäjille rohkeammin. (Soininen & Leponiemi 2010, 98.) Nämä tekijät puolestaan auttavat luomaan sosiaalisen median sivuille koko ajan lisää käyttäjän vangitsevaa sisältöä.

2.2 Nuorten suosimat sosiaalisen median palvelut

Facebook on Suomen suosituin sosiaalisen median palvelu. Vuonna 2017 suomalaisista 2,5 miljoonaa käytti Facebookin palveluja. (DNA 2017.) Tämä tarkoittaa, että käytännössä yli kolmannes suomalaisista käyttää Facebookia. Facebook perustettiin vuonna 2004, ja sillä oli oman tilastointinsa mukaan vuoden 2015 lopussa 1,59 miljardia käyttäjää maailmanlaajuisesti (Facebook 2015).

Facebook perustuu käyttäjien rekisteröitymiseen ja oman profiilin luomiseen palvelussa. Profiilin alle jokainen käyttäjä voi luoda ja jakaa mieluisaa sisältöä, joka voi sisältää videoita, tekstejä ja kuvia. Profiilin alla voi toimia myös passiivisesti muiden tuottamaa sisältöä kuluttamalla. Facebookissa voi osoittaa pitävänsä julkaisusta tai arvostavansa jaettua sisältöä ”tykkää”-komennolla.

Facebook perustuu oikean elämän verkostoihin. Facebookissa ollaan kavereita toisten käyttäjien kanssa, mutta toisia käyttäjiä voi myös seurata. Tämän takia usean profiilin kaverilista koostuu henkilöistä, jotka tunnetaan jokapäiväisessä elämässä. Kavereiden tekemät, tykkäämät ja jakamat julkaisut ilmestyvät etusivulla olevaan uutisvirtaan. (Facebook 2015.) Tämä edistää tiedon leviämistä nopeasti. Seurat ja yritykset käyttävät usein Facebookia tiedotuskanavana.

Twitter tuli tietoisuuteen mikroblogipalveluna. Suomessa Twitter on vähemmän suosittu sosiaalisen median palvelu Facebookiin verrattuna. Twitteriä käyttää noin 400 000 suomalaista (DNA 2017). Twitter perustuu lyhyisiin 280 merkin viesteihin eli ”tviiteihin”. Palvelu perustuu käyttäjien julkaisemiin päivityksiin, jotka ovat pääasiassa viestejä ja kuvia. (Twitter 2019.)

Twitter antaa käyttäjälleen mahdollisuuden seurata lähes ketä tahansa palvelun käyttäjiä. Kirjoittamisen ja lukemisen lisäksi myös Twitterissä voi jakaa mediasisältöä muille käyttäjille. Facebookin tapaan etusivulla olevalle uutisvirralle ilmestyvät seurattujen henkilöiden tekemät ja jakamat päivitykset. Twitter mahdollistaa kirjoitettujen twiittien etsimisen aihetunnisteiden, eli #-ristikkomerkitettyjen avainsanojen avulla. Suositut aihetunnisteet ympäri maailmaa pomppaavat etusivun sivupalkkiin nähtäväksi. (Twitter 2019.) Tämä mahdollistaa globaaleihin ilmiöihin reagoimisen nopeammin kuin koskaan aikaisemmin. Keskusteluun osallistumisesta on tehty helppoa, sillä viestien lähettämistä toisille käyttäjille ei ole rajattu ja keskustelu aihetunnisteiden alla on mahdollista.

YouTube on yksi maailman suurimmista sosiaalisista medioista, joka kasvattaa suosiotaan koko ajan erityisesti nuorten keskuudessa. Suomeen YouTube rantautui vuonna 2006. Vuonna 2017 YouTubea käytti jo 1,1 miljoonaa suomalaista (DNA 2017). YouTube perustuu pelkästään omien videoiden jakamiseen. Sketsit, videopäiväkirjat, eli vlogit, liikunta- ja musiikkivideot ovat käyttäjien suosiossa. Palvelu mahdollistaa omien videoiden julkaisun kenelle tahansa käyttäjätilin luomiseksi. Videoita voi katsella ja hakea kuka tahansa ilman käyttäjätilin luomista palveluun. Suurin osa käyttäjistä hakee ja katsoo videoita. (YouTube 2018.) Sisällöntuotanto on koko ajan nousussa nuorten parissa, mutta kuitenkin vielä vähemmistön suosiossa (Pönkä 2014, 115).

Käyttäjätilin luomalla voi tilata YouTube kanavia, jolloin etusivulle ilmestyy ilmoitus aina, kun käyttäjä julkaisee uuden videon. YouTubeissa oleviin videoihin ei voi kommentoida ilman käyttäjätilin luomista, joka rajoittaa videoiden kommenttikentässä tapahtuvaa keskustelua. Videoiden tekijä voi myös estää videoihin kommentoimisen sulkemalla kommenttikentän. (YouTube 2018.) YouTube videoita jaetaan harvoin itse YouTubeissa, vaan videoita mainostetaan ja levitetään muiden sosiaalisten medioiden kuten Twitterin välityksellä.

Instagram on kuvapalvelu, joka perustettiin vuonna 2010. Suomessa Instagramilla on noin miljoona käyttäjää (DNA 2017). Palvelu perustuu kuvien ja lyhyiden videoiden jakamiseen. Mediasisältöä palveluun voi julkaista vain rekisteröityneet käyttäjät. Kuvat ja videosisällöt ovat kaikkien saatavissa, jos käyttäjäprofiilia ei ole salattu. Julkaistujen kuvien kuvaukseen voi lisätä aihetunnisteita, joilla mui-

den käyttäjien on helppo löytää kuvat hakemalla tiettyä aihetunnistetta. Suosituimmat aihetunnisteet Instagram-kuvissa ovat suosituimmuusjärjestyksessä: love, instagood, photooftheday ja fashion. Love-aihetunnisteella Instagramista löytyy noin 1.5 miljardia julkaisua. (Instagram 2019.)

Instagram on alun perin suunniteltu vain mobiililaitteilla käytettäväksi sovellukseksi. Tämä on rajannut palvelun käyttäjämäärää sen kasvuvaiheessa. Nykyään Instagramia voi käyttää myös tietokoneella rajatusti. Mobiilisovellus mahdollistaa kuvien muokkaamisen palvelussa ennen julkaisua. Myös Instagramin kuvatarinaa Stories-ominaisuutta voi käyttää vain mobiililaitteella. Tämän ominaisuuden avulla käyttäjä voi ladata kuvia ja videoita omaan reaaliaikaiseen kuvatarinaansa muiden käyttäjien nähtäväksi 24-tunnin ajan. Sen jälkeen sisältö katoaa palvelimelta. Käyttäjä voi itse päättää ketkä näkevät hänen tarinansa. (Instagram 2018.)

SnapChat, eli puhekielessä snäppi, on nuorten suosima älypuhelimissa toimiva pikaviestisovellus. SnapChat avattiin vuonna 2011 ja se on uusin suosituimmista sosiaalisen median alustoista. SnapChatin käyttäjistä jopa 65% on nuoria alle 24-vuotiaita (SnapChat 2016). Palvelun käyttö perustuu ”snap” kuva- ja videoviesteihin, jotka näkyvät vastaanottajalla vain lähettäjän määräämän ajan verran. Kuvan avaamisen jälkeen vastaanotettu viesti häviää, eikä se tallennu pysyvästi SnapChatin palvelimelle. Tämä ominaisuus tekee SnapChatista suosittua, sillä lähetettyihin kuviin ei voi palata. Palvelussa on myös chat-palvelu, jossa lähetetty viesti katoaa 24-tuntia sen avaamisen jälkeen.

Palvelussa käyttäjät voivat pyytää toisiaan kavereiksi, joka tarkoittaa, että kummatkin käyttäjät seuraavat toisiaan. Käyttäjille on mahdollista seurata käyttäjiä, jotka eivät ole heidän kaverilistallaan. Kuvatarinat eli reaaliaikainen kuvavirta on näkyvissä seuraajille vuorokauden ajan kuvan päivityksestä palvelimelle. Palvelu esittelee suosittujen käyttäjien tarinoita etusivulla. Kuvatarinoiden aito-olemus ja hetkellisyys vetoaa erityisesti nuoriin käyttäjiin.

WhatsApp Messenger on suosittu älypuhelimille kehitetty pikaviestinpalvelu, joka keskittyy viestien lähettämiseen. Tekstin lisäksi palvelulla pystyy lähettämään kuvia, videoita, animaatioita, ääniviestejä ja dokumentteja. Palvelulla pystyy myös soittamaan puheluita sekä videopuheluita. Palvelun käyttö on täysin ilmaista.

Käyttäjä tarvitsee vain internet-yhteyden ja puhelinnumeron käyttäkseen WhatsApp Messengeria. WhatsAppissa pystyy keskustelemaan yhden kaverin kanssa tai luomaan ryhmiä, joihin mahtuu korkeintaan 256 henkilöä. (WhatsApp Messenger 2019.) WhatsApp Messenger on yhteisöpalvelun Facebookin omistuksessa. Lokakuussa 2015 julkaistun kyselyn (Polaris Nordic Digital Music Survey 2015.) mukaan suomalaisista 12–65-vuotiaista 52% käyttäisi WhatsAppia.

2.3 Sosiaalisen median liikunnalliset palvelut

Sosiaalisen median runsaasta palvelutarjonnasta löytyy liikuntaan keskittyneitä sivustoja ja sovelluksia. Tunnetuimpia näistä palveluista ovat PolarFlow, Movescount, HeiaHeia, Sports Tracker, Endomondo ja Strava. HeiaHeia, PolarFlow, Movescount ja Sports Tracker ovat suomalaisten suunnittelemaa ja kehittämiä. Jokaiselta palvelulta löytyy myös oma puhelimeen ladattava sovellus. Kaikki nämä sovellukset voidaan liittää johonkin toiseen sosiaalisen median palveluun kuten Facebookiin ja Twitteriin. Näin käyttäjä pääsee jakamaan omia harjoituksiaan helposti ja nopeasti muiden nähtäville eri palveluihin toisille käyttäjille.

Strava, Endomondo ja Sports Tracker ovat pääasiassa GPS-pohjaisia sovelluksia, joihin voidaan tallentaa tehdyt urheilusuoritukset. Sovellukset mittaavat harjoituksen aikana kuljetun reitin puhelimen ja tai urheilukellon GPS:n avulla ja muodostaa siitä nopeus- ja korkeusgraafit. Sovellukset eivät itse mittaa käyttäjän sykettä, mutta sykevyön tai erillisen urheilukellon avulla syketiedot voidaan synkronoida ohjelmaan. Nämä sovellukset sopivat parhaiten juoksuun, pyöräilyyn ja hiihtoon. Ohjelma antaa palautetta tehdystä harjoituksesta käyttäjän kehittymiseksi. Strava ja Sports Tracker ovat täysin ilmaisia sovelluksia. Endomondon käyttäjä voi käyttää joko ilmaista sovellusta tai ladata maksullisen Endomondo Premium-palvelun (Endomondo; Sports Tracker; Strava 2019).

PolarFlow on Polarin kehittämä palvelualusta, joka toimii yhdessä Polarin aktiivisuusrannekkeiden ja urheilukellojen kanssa. Harjoitustiedot voidaan synkronoida langattomasti Polar Flow-sovellukseen. (Polar Electro 2019.) Polar Flow-sovelluksessa harjoitusten yhteenveto on helposti käyttäjän nähtävissä. Sovellus antaa tiedot harjoituksen kestosta ja vaikutuksesta, keski- ja maksiminopeuden, matkan, nousukorkeuden, sykealueet sekä keski- ja maksimisykkeen. Tuloksista

näkee myös kalorimäärän ja rasvan osuuden kulutetuista kilokaloreista. Sovelluksen kautta on myös helppoa seurata arkiaktiivisuutta, askelten määrää, kuluttuja kilokaloreita sekä unen määrää. Omia tuloksia voi tarkastella niin päivä-, viikko- ja kuukausitasolla. Movescount on Suunnon vastine PolarFlow-sovellukselle. Movescount-sivusto ja sovellus on kehitetty yhteensopivaksi Suunnon urheilukellojen ja sykeväiden kanssa. (Suunto 2019). Nämä sovellukset ovat kehittyneet mittamaan laajaa lajikirjoa tanssista uintiin.

Sosiaalisen median palvelusta tekee yhteisöllisyys. Kaikista näissä palveluissa voidaan seurata ja kommunikoida eri käyttäjien kanssa. Esimerkiksi Polar Flow ja Movescount-sovelluksesta löytyy Yhteisö-osio, jossa käyttäjä pääsee liittymään erilaisiin harjoitusyhteisöihin. Ryhmät ovat järjestetty teemoittain eri urheilulajien mukaan. Etusivulla näkyvät käyttäjän kuuluvat ryhmät, niiden tekemät harjoituspäivitykset sekä seurattujen henkilöiden päivitykset. Toisen henkilön harjoitustietoja ei pääse katsomaan ilman hyväksytyä seurauspyyntöä, joten käyttäjä voi toimia myös yksityisesti. (Polar Electro. 2019, Suunto 2019.)

HeiaHeia on kuin kuntoiluun keskittynyt Facebook, jossa tarkoitus on verkostoitua ja kommentoida kavereiden tekemiä harjoituspäivityksiä. Vuonna 2012 HeiaHeiaa käytti 120 000 suomalaista. (Simola 2012). Palvelun tarkoituksena on tavoitella käyttäjikseen ”jonkun verran liikkuvia ihmisiä” varsinaisten urheilijoiden sijasta. (Hints, 2018.) HeiaHeian tavoitteena on motivoida ja kannustaa ihmisiä liikkumaan, jonka takia sen toiminnot eroavat muista kuntoiluun seurantaan tarkoitetuista palveluista. Yhteisöllisyys ja kavereiden liikuntasuorituksista tykkääminen sekä ”kannustaminen” motivoivat käyttäjiä liikkumaan parhaiten. HeiaHeiaa voi käyttää myös työntekijöiden aktiivisuuden lisäämiseksi. Yritys- ja työyhteisöjen käyttöön on luotu tiimit-ominaisuus mahdollistaa liikuntahaasteet ja niiden seuraamisen työyhteisön sisällä. (Hints 2018.) HeiaHeiaa testataan myös koulukäytössä oppilainen liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi (Mäkinen 2019).

Tässä opinnäytetyössä ei huomioida liikunnallisia sosiaalisen median palveluita HeiaHeia: a lukuun ottamatta, sillä useimmat niistä keskittyvät tehtyihin liikuntasuorituksiin tai vaativat käyttäjäksensä sykemittarin, aktiivisuusrannekkeen tai urheilukellon. HeiaHeia on palveluista lähimpänä muita sosiaalisen median palveluja, jonka takia se on otettu opinnäytetyön kyselyssä huomioon.

2.4 Nuoret sosiaalisessa mediassa

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa, koska muutkin nuoret käyttävät somea (Ebrand Suomi Oy 2016). Sosiaalisen median nopea vaihtuvuus ja palveluiden jatkuva kehitys viehättävät nuoria viettämään yhä enemmän aikaa palveluiden parissa. Kansainväliset trendit leviävät sosiaalisen median kautta nopeasti suoraan nuorten käsiin. Sosiaalisen median käytöstä on tullut täysin uusi vaihtoehtoinen tapa nuorille kuluttaa vapaa-aikaa. Sosiaalisessa mediassa oleskelu ja ympärivuorokautta tavoitettavana olo tuo yhteenkuuluvuudentunnetta kaveriporukkaan. Sosiaalisten suhteiden pääpainon siirtyessä sosiaaliseen mediaan osallistumisesta tulee välttämättömyys, jottei nuori jää kaveripiirin ulkopuolelle. (Noppari & Uusitalo 2011, 143.)

Älypuhelimella sosiaalisen median palveluja käyttää noin 95% nuorista. (Ebrand Suomi Oy 2016). Suosituimmat sosiaalisen median palvelut nuorten 13 – 29 -vuotiaiden keskuudessa olivat suosituimmuusjärjestyksessä YouTube, WhatsApp Messenger, Facebook ja Instagram. (Ebrand Suomi 2016.) Samanlaisessa Ebrand Suomi Oy:n toteuttamassa tutkimuksessa vuonna 2013 vastaajaryhmän suosituin sosiaalisen median palvelu oli Facebook. Taloustutkimuksen Ylelle (2018) suorittamassa tutkimuksessa saatiin samankaltaisia tuloksia. Tutkimuksen mukaan kolme suosituinta sosiaalisen median kanavaa Suomessa ovat: Whatsapp, Facebook ja Instagram. Kyselyssä ei ollut huomioitu suosittua videopalvelu YouTubea. Ebrand Suomi Oy:n kyselyyn vastanneista nuorista jopa 86% käytti YouTubea.

Uudessa vuoden 2016 Ebrand Suomi Oy:n tutkimuksessa WhatsApp Messenger ja Instagram nousivat kokonaan uusina sosiaalisen median palveluina nuorten suosioon samalla kuin Facebook menetti hitaasti asemaansa. Päivitetyt tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuorten mielenkiinto on suuntautumassa suurista hyvin julkisista sosiaalisista medioista pienempien yksityisempien palveluiden pariin. Lisäksi on huomattava nuorten kaipuu omaan yksityiseen tilaan. Yhä useampi vanhempi on luonut Facebook-profiilin, joka ajaa nuoria pois palvelusta. Nuoret haluavat käyttää sosiaalista mediaa ”omalla porukallaan”.

Ebrand Suomi Oy:n (2016) myötäili Soinisen ym. (2010) tutkimusta huomatesaan, etteivät nuoret keskity pelkästään yhteen sosiaaliseen mediaan, vaan he

käyttävät useita palveluita rinnakkain. Lähes jokaisella nuorella Ebrand Suomi Oy:n kyselyyn vastanneella oli käyttäjätili niin Facebookissa, YouTubessa kuin Instagramissa. Sosiaalisen median erilaiset palvelut tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia nuorille kuluttaa ja tuottaa mediasisältöä, mutta myös toteuttaa itseään. YouTubeen nuori voi pitää videopäiväkirjaa ja Instagramiin päivittää ottamiaan valokuvia ja lyhytvideoita. Nuoret kokevat puhelimen yhdeksi tärkeimmäksi itseilmaisun välineeksi (Ebrand Suomi Oy 2016).

Sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan määrä kasvaa vuosittain. Turkulaisen viestintätoimiston Viestintäliigan (2018) tekemän tutkimuksen mukaan nuoret 13 – 23-vuotiaat käyttävät sosiaalista mediaa mobiililaitteella keskimäärin kuusi tuntia päivässä. Tämä tarkoittaa nuorten viettävän keskimäärin 25% päivästäan sosiaalisessa mediassa. Suosituin aika sosiaalisen median käytölle on iltaisin klo 18 – 21. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 26). Sosiaalisessa mediassa vietetty aika on lähes huomaamatonta ja se on sulautunut arkeen. Suurin osa viestinnästä ystävien välillä tapahtuu sosiaalisen median palvelujen kautta, joka lisää sosiaalisen median parissa vietettyä aikaa. Ebrand Suomi Oy:n (2016) mukaan keskiverto 19-vuotias nuori käyttää 13 – 17 tuntia viikossa sosiaalisen median palveluja. Tämän ajan sosiaalisessa mediassa 16—17-vuotiaat nuoret käyttävät muiden käyttäjien luoman sisällön katseluun (75%), ajankohtaisten asioiden tai uutisten seuraamiseen (65%), tiedon hakemiseen (62%) ja toisten julkaisuiden kommentointiin ja tykkäämiseen (53%) (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 29).

2.5 Sosiaalinen media ja nuoren minäkuva

Itsetunto tarkoittaa näkemystä omasta itsestä, tavoitteista, ominaisuuksista ja osaamista taidoista. Harterin (2012) mukaan itsetunto kehittyy ja muovautuu nuoruudessa koettujen vuorovaikutustilanteiden mukaan. Median päätehtävänä on vaikuttaa ihmisiin. Useat nuoret eivät vielä osaa kritisoida ja analysoida sosiaalisessa mediassa näkemänsä materiaalin todenmukaisuutta ja aitoutta, joka tekee heistä haavoittuvaisia. Sosiaalisen median vaikutusta mieleen ja itsetuntoon vähentää käyttäjien aktiivinen ja kriittinen mediasisältöjen prosessointi ja arviointi. (Salokoski & Mustonen 2007, 35.) Nuorten kehittyvän medialukutaidon ta-

kia sosiaalisen median ilmiöt muovaavat nuorten itsetuntoa ja minäkuvaa voimakkaammin kuin aikuisilla. Etenkin lapset kokevat sosiaalisen median todellisenä elämänä, ja he havainnoivat maailmaa median välityksellä samalla tavalla kuin arjen tapahtumia (Mäntymäki 2012, 12).

Nuori samaistuu sosiaalisessa mediassa muihin käyttäjiin, jakaa itsestään valikoituja asioita etsien hyväksyntää, ja muokkaa toimintaansa saamansa vastaanoton ja palautteen mukaan. Näin käyttäjän minäkuva, identiteetti ja julkisuuskuva kehittyy. (Suoninen ym. 2013, 73.) Verkossa identiteetti voidaan rakentaa halutulla tavalla ja esiintyä monessa erilaisessa roolissa tilanteen mukaan omalla nimellä tai nimettömänä. Tämä mahdollistaa nuorelle identiteettileikkelyn helposti erityisesti käyttäjänimen takana esiintyessä. (Noppi & Uusitalo 2011, 147-148.) Sosiaalisessa mediassa profiilien aitous viehättää käyttäjiä, mutta silti totuutta venytetään ja vääristellään tietoisesti. Itsestä luodaan tarvittaessa oman ihannekuvan mukainen vaikutelma valehtelemalla muille käyttäjille esimerkiksi oma ikä (Boyd & Ellison 2007). Ihminen haluaa antaa itsestään vuorovaikutustilanteissa mahdollisimman hyvän kuvan, vaikka todellisuudessa menisikin huonosti (Uski & Lampinen 2014, 4).

Erilaiset vaikuttajat toimivat sosiaalisessa mediassa roolimalleina mainostaen nuorille omia arvojaan ja mieltymyksensä kohteita muodista liikuntaan. Nuoret peilaavat itseään median luomiin idoleihin ei vain ulkonäöllisesti vaan kaikkia elämän osa-alueita vertaillen. (Fritzsimmions-Craft ym. 2012) Sosiaalinen media voi kuvapalveluiden kautta lisätä oman vartalon vertailua muihin erityisesti nuorten naisten keskuudessa (Rodgers, Mclean & Paxton 2015). Nuorten näkemät liikunta-aiheiset motivaatiokuvat vaikuttavat nuoren käsitykseen oman vartalonsa ulkonäöstä, fyysisestä aktiivisuudestaan ja elämäntavoistaan. Tällaiset arvot ja mallioppiminen vaikuttavat nuoren itsetunnon sekä minäkuvan kehittymiseen ja lisäävät tyytymättömyyttä omaan vartaloon. (Tiggeman & Ziaccardo 2015, 66)

Monipuolinen mediaympäristö kasvun yhteydessä tuo kuitenkin nuorille erilaisia näkökulmia elämään. Uusien mallien kokeilu ja pohdinta luo vahvemman pohjan nuorten identiteetille ja arvomaailmalle, verrattuna perinteiseen kyseenalaistamalla omaksuttuun elämäntapaan. (Fadjukoff 2009, 184). Nuoret tarvitsevat aikuisten neuvoja ja ohjeistusta aidon mediasisällön tunnistamiseksi ja oikeiden valintojen tekemiseen.

2.6 Nuorten mediakasvatus

Nuoret kehittävät nykyään medialukutaitoaan kaikkialla eikä oppiminen enää rajoitu kouluun tai kotiin (Rahja 2013, 18). Mediakasvatuksen tarkoituksena on opettaa medianlukutaitoa, jonka avulla pystytään kriittisesti arvioimaan mediasisältöjä ja median ilmaisutapoja. Tämä tarkoittaa, että nuoret osaavat arvioimisen lisäksi kuluttaa, että tuottaa mediaa siten, että se on turvallinen osa heidän elämäänsä. (Rahja 2013, 20.) Euroopan Unionin asettama direktiivi audiovisuaalisista mediapalveluista korostaa, että kuluttaja pystyy käyttämään mediaa tehokkaasti ja turvallisesti. Medialukutaitoinen ihminen pystyy ymmärtämään mediasisältöjä ja pystyy suojaamaan itseään näkemiltään haitallisilta aineistoilta. (Merilampi 2014, 37-38.)

Mediakasvatus on ollut teknologiakeskeistä, mutta lähestymistapaa aiheeseen on ajan kuluessa muutettu. Merilammen (2014, 129) mukaan mediakasvatuksen tarkoituksena on antaa keskustelun kautta nuorelle työkaluja todellisuuden jäsentämiseen sekä terveen ihmis- ja maailmankuvan luomiseen. Mediakasvatus tulisi aloittaa lapsen ollessa nuori, sillä mediaympäristö alkaa vaikuttamaan lapsen ideologiseen kehitykseen jo ennen kouluikää (Suoranta 2003, 27).

Perusopetuksen uuden opetussuunnitelman perusteissa (2014, 15) kerrotaan opetuksen painottuvan arvokasvatukseen. Oppilaiden lukutaitoa ja – kriittisyyttä kehitetään pakollisesti peruskoulun loppuun saakka. Lukiossa opetus tähtää sellaiseen kielen ja kirjallisuuden tuntemukseen sekä kielenkäyttö-, teksti-, moniluku-, vuorovaikutus- ja mediataitoihin, joita jatko-opinnot, työelämä ja yhteiskunnassa toimiminen edellyttävät. (OPS 2015, 40). Näiden pakollisten kurssien tarkoitus on kehittää nuorten lukutaitoa sekä tekstien kautta vaikuttamista ja tekstien ymmärtämistä. Opetus ohjaa aktiiviseen tiedon hankkimiseen, tiedon kriittiseen käsittelyyn, tulkintaan ja eettiseen pohdintaan. Tämä auttaa nuoria toimimaan niin sosiaalisessa mediassa kuin muualla arjessa.

2.7 Liikunta sosiaalisessa mediassa

Fitness-trendi on yksi näkyvimmistä arkipäivän trendeistä, joka on saanut alkunsa sosiaalisesta mediasta ja hiljaa levinnyt suomalaisten arkeen (Salokoski &

Mustonen 2007, 55-58). Usea liikunnan trendi saa nykypäivänä alkunsa sosiaalisesta mediasta. Älykellot, ryhmäliikuntatunnit, HIIT-harjoittelu, voimaharjoittelu, kehonpainoharjoittelu ja jooga ovat vuoden 2018 suosituimpia liikunnallisia trendejä (Thompson 2018, 13). Erityisesti voimaharjoittelun ja toiminnallisen, Crossfit-tyylisen, harjoittelun suosio kasvaa tasaisesti ja niitä markkinoidaan sosiaalisessa mediassa ahkerasti vaikuttajien toimesta.

Sosiaalisen median kautta myytävät nettivalmennukset ja kunto-ohjelmat ovat yksi merkittävin kasvava liikunnallinen trendi sosiaalisessa mediassa. Kaikista suosituin nettivalmennus koko maailmassa on Australialaisen Kayla Itsines'in kehittämä BBG eli Bikini Body Guide-kunto- ja ravitsemusohjelma. Itsines julkaisee Instagramissa päivittäin sisältöä 10.8 miljoonalle seuraajalle (Forbes 2017). Suomessa vastaava liikuntavaikuttaja on nettivalmennuksia myyvä Ilona Siekkinen, jota seuraa Instagramissa noin 76 tuhatta käyttäjää. Naiset julkaisevat sosiaalisen median kanavilleen liikunnallisia kuvia, treenivideoita ja muuta lifestyle sisältöä.

Fitspiration, joka tulee englannin sanoista fit ja inspiration, on uusi sosiaalisen median ilmiö, joka ajaa terveellisiä elämäntapoja ja liikuntaa (Simpson & Mazzeo 2017, 560). Fitspiration kuvia, videoita ja muuta materiaalia löytyy helposti sosiaalisesta mediasta kuten Instagramista, jossa kuvia ladataan ja jaetaan eteenpäin (Holland & Tiggerman 2017, 77). Nämä julkaisut kannustavat kuvin ja motiivoin lausahduksin käyttäjiä terveellisempään ja liikunnallisempaan elämäntyyliin. Pelkästään Instagramista hakemalla aihetunnisteella fitspiration löytyy yli 16 miljoonaa julkaisua, ja fitspirationin lyhenteellä, fitspo, löytyy yli 64 miljoonaa julkaisua.

Tiggermanin & Zaccardon (2015, 66-67) tekemässä tutkimuksessa huomattiin fitspiration kuvien laskevan 18—23-vuotiaiden osallistujien tyytyväisyyttä omaan vartalonsa, heikentävän itsetuntoa ja lisäävän negatiivisia tunteita ja tuntemuksia omaa kehoa kohtaan. Toisaalta urheilullisten ja erittäin lihaksikkaiden naisten kuvat sosiaalisessa mediassa eivät aiheuttaneet yhtä paljon pakkomielteistä liikunnan lisäämistä normaalipainoisissa naisissa verrattuna laihojen naisten kuvien näkemiseen sosiaalisessa mediassa. Vaikka kuvat laihoista hyväkuntoisista naisista edustivat terveellistä elämäntyyliä, aiheuttivat ne kuluttajalleen enemmän haittaa tavallisiin liikuntakuviin verrattuna. (Homan 2010, 240-245). Nuorten

altistuminen tällaiselle sisällölle vaikuttaa heidän käsitykseensä omasta vartalostaan voimakkaammin kuin aikuisilla.

3. LIIKUNTA

Liikunta on välttämätöntä ihmiskeholle. Liikunta vaikuttaa ihmiseen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Kaikki fyysinen aktiivisuus, joka edistää tai ylläpitää hyvinvointia ja terveyttä voidaan määritellä liikunnaksi. (Vuori 2005, 18-19.) Liikunnan avulla on mahdollista ehkäistä useita myöhemmällä iällä ilmeneviä terveysongelmia ja vähentää mahdollisten riskitekijöiden syntymistä (Vuori 2011, 647; Vuori & Miettinen 2004, 91).

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kokonaisuus, joka koostuu päivän aktiviteeteista, rutiineista, elinympäristöstä ja sosiaalisesta verkostosta. Liikunta vaikuttaa nuoren kasvuun, kehitykseen, terveyteen, oppimiseen sekä yleiseen hyvinvointiin. Aikuisiän liikunta-aktiivisuuden kannalta erityisen tärkeää on nuoruudessa 16—18-vuotiaana harrastettu liikunta ja opitut liikkumismallit. (Finne 2017, 22.)

3.1 Lasten ja nuorten liikuntasuosituks

Lapset ovat luotuja liikkumaan (Finne 2017, 21). Nykyään 16–18-vuotiaista nuorista jopa kaksi kolmasosaa harrastaa liikuntaa liian vähän (Autio, Blomgren & Oksanen 2015, 26–27). Asiantuntijaryhmän laatimat liikuntasuosituks

Nuorten, 13–18-vuotiaiden, tulisi suositusten mukaan liikkua vähintään 1,5-tuntia päivässä ja puolet siitä ajasta reippaasti. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä suositellaan olevan korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Nuorille suositeltuun liikuntaan kuuluu sykettä nostava ja hengästyttävä kestävyysliikunta (kävely, hölkkä, pyöräily, uinti jne.), voimaa ja notkeutta kehittävät harjoitukset (tanssi, kuntosali, pallopelit jne.) sekä peruskuntaa kehittävä arkiliikunta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016.)

Rutiinit muodostuvat arkeen toiston kautta. Asiantuntijaryhmän suosittlemalla mielialaharjoittelulla viitataan liikunnalliseen asennoitumiseen arjessa. Tämä tar-

koittaa esimerkiksi portaiden käyttämistä hissien sijasta, välitunnilla aktiivista pelailu kavereiden kanssa, sekä koulumatkojen kulkemista pyörällä tai jalan auton sijasta. (Terve koululainen 2014c.) Liikkuva opiskelu—hanke pyrkii aktivoimaan oppilaita ja opiskelijoita alakoulusta korkeakouluihin asti. Aktiivisemman arjen kautta nuorille kertyisi fyysistä aktiivisuutta päivän aikana huomaamatta ilman varsinaisia liikuntasuorituksia. (Kujala & Söderman 2018.)

3.2 Liikunnan fyysinen merkitys

Sosiaalisen median käytön kasvaessa ja ympäristön digitalisoituessa nuorten maailma muuttuu yhä istuvammaksi. Ennen liikunnan tarve täyttyi lapsilla ja nuorilla luonnostaan, mutta teknologian kehittymisen ja yleistymisen myötä liikunnan määrä vähenee murrosikäisillä nopeammin kuin koskaan aikaisemmin. Jopa kolmasosa 16–18-vuotiaista liikkuu reilusti alle suositusten. (Terve koululainen 2014c.)

Lapsena aloitettu liikunta laskee riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin ikääntyessä. Valitettavasti liikunnan terveysvaikutukset eivät varastoidu kehoon, joten liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti arjessa positiivisten terveysvaikutusten ja yleisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Alen & Rauramaa 2011, 30.) Erityinen haaste on, kuinka nuoret saadaan ymmärtämään fyysisen aktiivisuuden tuomat edulliset terveys- ja hyvinvointivaikutukset (Itkonen 2017, 16). Tärkeimmät fyysisen hyvinvoinnin tekijät ovat: terveyttä edistävä liikunta, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio sekä riittävä uni. (Verkkovaria 2016; Mielenterveysseura 2017.)

Liikunnan merkitys muuttuu lapsen kasvaessa nuoreksi. Päiväkotij- ja ala-asteikäisillä lapsilla liikunnan tarkoitus on vahvistaa luustoa erilaisin hyppin ja pomppuin. Nuorilla liikunnan harrastaminen keskittyy lihasten vahvistamiseen, ketteryyteen, koordinaatioon, kestävyys- ja hyötyliikuntaan sekä lajitaitojen kehittämiseen. Liikunnan tarve ei vähene lapsen kasvaessa vaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua yhtä paljon kuin pienten lasten. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016).

Lapsille ja nuorille tärkeän kestävyyskunnan kehittymisen mahdollistaa lapsille tyypillinen jatkuva liikkeellä olo (Riski 2015, 293). Lasten ja nuorten inaktiivisuus

haittaa normaalia kestävyyskunnan kehittymistä. Riski (2015, 295) huomauttaa peruskestävyysharjoittelun olevan lapsille ja nuorille erityisen tärkeää, sillä se luo pohjan kaikelle muulle liikunnalle. Kestävyyskunnan on osoitettu olevan yhteydessä tiedollisen toiminnan kanssa, sillä aivojen muistin ja oppimisen keskukset kehittyvät säännöllisen liikunnan myötä (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 12–17). Tämä auttaa lapsia ja nuoria koulumaailmassa uusia asioita omaksumassa ja oppiessa. Lisäksi liikunta kehittää painonhallintaa, auttaa ylläpitämään ja aloittamaan uusia sosiaalisia suhteita sekä opettaa reilun pelin henkeä kehittäen samalla lasten ja nuorten vuorovaikutustaitoja (Fogelholm 2011, 76–87).

3.3 Motivaation merkitys liikunnassa

Motivaatio ohjaa yksilön toimintaa. Motivaatio on tunne- tai tahtotila, joka ohjaa ihmisen toimintaa kohti tavoitetta. Se on sisältä lähtöisin olevaa halua tai kiinnostusta johonkin asiaan tai tekemiseen. Motiivit eli tarpeet ja halut ylläpitävät motivaatiota. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. (Ruohotie 1998, 36.) Ilman motivaatiota ihminen ei saa mitään aikaiseksi. Hyvin motivoituneena ihminen nauttii toiminnastaan ja näin ollen suoriutuu usein tehtävistään paremmin (Rasila & Pitkonen 2010, 13.)

Motivaatio voidaan määritellä kolmella eri tekijällä. Vireys viittaa yksilön energiatilaa, joka saa hänet käyttäytymään tietyllä tavalla. Suunta viittaa toiminnan päämäärään. Systemiorientoituminen viittaa yksilön tai hänen ympäristönsä voimiin, kuten palautteeseen. Tämä tekijä voi vahvistaa yksilön toimintaa tai saada hänet luopumaan kokonaan tavastaan toimia. (Ruohotie 1998, 37.) Motivaatio voidaan jakaa perinteisesti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation lähteenä on toiminta, johon osallistutaan oman itsensä vuoksi. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, joka toteutetaan ulkoisen painostuksen johdosta tai palkkioiden toivossa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 145-148.)

Lapset ovat sisäisesti motivoituneita, mutta ulkoisen motivaation merkitys kasvaa lapsen varttuessa. Yhteisön tuoma ryhmäpaine ja trendit vaikuttavat ulkoisesti nuorten motivaatioon. Nuoret ovat erityisen herkkiä ulkoiselle painostukselle ja

systemiorientoitumisen vaikutukselle. (Jaakkola 2017, 111-112.) Ryhmä kulttuuri, yhteenkuuluvuuden tunne ja muiden ikätovereiden tavat sekä valinnat vaikuttavat nuoren tekemiin päätöksiin.

Liikuntamotivaatio koostuu motiiveista, jotka saavat ihmisessä aikaan halun liikkua. Elämän aikana koetut liikuntakokemukset, kuten koulun liikuntatunnit, harrastukset ja ympäristön kannustus vaikuttavat liikuntamotivaatioon. (Sandström 2010, 136) Lapsena omaksutaan joko myönteinen, neutraali tai kielteinen asenne liikuntaa kohtaan. Jotta myönteinen suhde liikuntaan kehittyisi, tulee positiivisia liikuntakokemuksia saada jo lapsuudessa. (Finne 2017, 15.) Lapsena kehittynyt myönteinen liikunta-asenne auttaa liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä. Liikuntaan hyvin motivoitunut tekee joka päivä elämässään sellaisia valintoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. (Duda, Nicholls & Roberts 1992, 5- 58; Liukkonen & Jaakkola 2017, 131.) Nämä pienet valinnat arjessa muodostavat arkiaktiivisuuden.

Usealle nuorelle liikunta merkitsee fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi psyykkistä terveyttä huolehtivia positiivisia kokemuksia. Jatkuvat myönteiset liikuntakokemukset auttavat nuorta liikkumaan aktiivisesti (Ala-Laurila 2002, 154). Jos nuori ei pidä urheilua kiinnostavana tai saa liikkumisesta myönteisiä kokemuksia, hän saattaa luopua siitä kokonaan ja käyttää aikansa muuhun tekemiseen (Itkonen 2013, 77). Huonosta motivaatiosta kärsivä liikkuja voi sairastumisen tai vamman takia jättää liikunnan kokonaan, kun taas hyvin motivoitunut liikkuja kuntouttaa itsensä takaisin liikunnan pariin. (Viljamaa 2001, 33.) Liikuntamotivaation ylläpitämiseksi liikkumisen halun tulee olla ulkoisen paineen lisäksi sisäistä halua liikkua.

Liikuntavalistuksella ja -kasvatuksella pyritään vaikuttamaan ihmisen tietoiseen motivaatioon. Liikunnan terveysvaikutukset kuuluvat yleistietoon, mutta pelkät faktat eivät riitä ihmisen motivoimiseksi liikkumaan. Liikunnan tulisi olla mieleistä tai tavoitteellista motivaation ylläpitämiseksi ja tavan muodostumiseksi. Tavoitteita asettamalla ihmisen liikunnallisen toiminnan todennäköisyys kasvaa. Asetetut tavoitteet ja niiden saavuttaminen tuovat merkityksen toiminnalle, joka ylläpitää liikuntamotivaatiota. Toiset ihmiset taas harrastavat liikuntaa sen tuottamien emotionaalisten elämysten takia. Tällöin liikuntaa harrastetaan tiettyä positiivista tunnetilaa tai elämystä jahdaten. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 10 - 13.) Monen

nuoren motiivina liikunnan harrastamiselle ei ole kilpailu vaan positiiviset kokemukset liikunnan parissa, elämyksellisyys ja rento yhdessäolo harrastekavereiden kanssa. (LIITU-tutkimus 2016)

3.4 Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät

Liikuntakäyttämisen heijastaa nyky-yhteiskunnan asennetta liikuntaan. Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen yhteiskuntatasolla kertoo rakenteellisesta muutumisesta, joka vaikuttaa nuoriin heidän taustastaan riippumatta. (LIITU-tutkimus 2016) Liikuntakäyttämisen ei ole yksiselitteinen käsite. Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat mm. liikuntapaikkojen saatavuus, yksilön kokemukset liikunnan pysyvyydestä, yhteiskunnan asenne liikuntaa kohtaan ja liikunnalliset trendit. (Vuori 2003, 79-80.) Nuorten liikuntakulttuurissa korostuvat vapaus, vähäiset hierarkiat ja vertaisuuteen perustuvat ohjaussuhteet (Rannikko ym. 2014, 37).

Liikuntakäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä voidaan jakaa useaan eri ryhmään. Yksi ryhmittelytapa on jakaa vaikuttavat tekijät altistaviin, vahvistaviin ja mahdollistaviin tekijöihin. Ihmisellä on taustana altistavia tekijöitä jo ennen tiettyä käyttämistä. Myönteiset tekijät lisäävät henkilön perusteita ja motivaatiota uuden käyttämisen aloittamiseen tai vanhan jatkamiseen. (Vuori 2003, 81, 101-103.) Ystävien, perheen ja läheisten tuen on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen monissa eri väestöryhmissä ja elämänvaiheissa (Rech ym. 2014; Shelton ym. 2011; Silva ym. 2013; Van der Horst ym. 2007). Lähipiirin tuki ja kannustus liikunnan harrastamiseen jopa kaksinkertaistaa yksilön todennäköisyyden liikunnan harrastamiseen (Ståhl 2003, 68). Yhdessä tehtävä liikunta voi vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja samalla lisätä nuoren sisäistä motivaatiota liikuntaan. Kaveripiirin merkitys korostuu nuorilla fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Kaikilla tulisi olla mahdollisuus liikuntaan. Liikuntalakiin kuuluu määräys kuntien peruspalveluista, joihin kuuluu liikuntapaikkojen ylläpitäminen, liikuntapalvelujen järjestäminen sekä kansalaistoiminnan tukeminen liikuntaseuroissa ja -järjestöissä. (Liikuntapaikkarakentaminen.) Ympäristön tulee antaa riittävästi mahdollisuuksia liikkumistarpeen tyydyttämiseen, uusien taitojen kokeiluun ja motoristen perustaitojen kehittymiselle. Aikuisten tehtävänä on luoda lapsille liikunnalliset

olosuhteet ja varmistaa turvallinen liikunta- ja harrasteympäristö. (Finne 2017, 16.)

Vaikka tutkimusten mukaan nuorten arjessa tehtävä liikunta ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, nuorten varsinainen liikunnan harrastaminen on pysynyt ennallaan (Itkonen 2013, 75-78). Omaehtoinen liikunta on yleisin liikunnan muoto lasten ja nuorten keskuudessa. LIITU-tutkimuksessa (2016) todettiin 91% lapsista liikkuvan omaehtoisesti vähintään kerran viikossa. Omaehtoista liikuntaa tapahtuu eniten asuinalueiden tuntumassa sijaitsevilla lähiliikuntapaikoilla ja kevyen liikenteen väylillä.

3.5 Sosiaalisen median vaikutus liikuntakäyttäytymiseen

Tutkimuksia sosiaalisen median vaikutuksista liikunta-aktiivisuuteen on tehty vielä hyvin vähän. Amerikkalaistutkimuksen mukaan yhteisön tuoma tuki sosiaalisen median palvelussa ei lisännyt käyttäjien fyysistä aktiivisuutta. Omien liikuntasuoritusten vertailu muihin ja kilpailu muiden käyttäjien kanssa osoittautui olevan sosiaalisessa mediassa tehokkaampi tapa lisätä käyttäjien liikunta-aktiivisuutta niin yksilö kuin ryhmätasolla (Cavallo ym. 2014). Sosiaalisessa mediassa itsensä vertailun kautta muodostetaan käsitys omasta liikkumisesta ja liikunta-aktiivisuudesta. Suoritusten vertailu muiden kanssa innostaa käyttäjää liikkumaan aktiivisemmin kilpailuasetelman kautta. Kilpailua voi olla muiden käyttäjien, kaveripiirin tai itsensä välillä. (Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg & Eskola 2014.)

Kaikista eniten liikunta-aktiivisuus kasvoi ryhmän tuen ja tervehenkisen kilpailun yhdistyessä. Saman henkisiltä ihmisiltä saatu tuki ja kannustus sosiaalisessa mediassa voi madaltaa yksilön kynnyistä aloittaa säännöllinen liikunta. Yhteisön tuoma tukiverkko poistaa yksilön epävarmuutta osallistua uusiin liikuntalajeihin tai aktiviteetteihin. Positiivinen julkisesti tapahtuva kommunikaatio sosiaalisessa mediassa käyttäjien välillä, joilla on samankaltaiset tavoitteet, voivat motivoida kaikkia samaan yhteisöön kuuluvia liikkumaan enemmän. (Cavallo ym. 2014) Liikunta ja hyvinvointiaiheisten kuvien näkeminen sosiaalisessa mediassa nostaa yksilön liikuntamotivaatiota ja luo positiivisia mielikuvia liikunnasta, joka edesauttaa liikunnan aloittamista (Billingham 2016).

Sosiaalisen median luoma paine motivoivat liikkumaan parhaiten sellaisia henkilöitä, jotka eivät aikaisemmin olleet aktiivisia liikkumaan. Tällaiset henkilöt eivät olleet muuten kiinnostuneet liikunnasta, mutta kokivat ryhmäpaineen alla sen olevan tarpeellista. (Cavallo ym. 2014). Muiden liikuntasuoritusten näkeminen ja niistä lukeminen saa käyttäjän pohtimaan omaa liikunta-aktiivisuuttaan ja liikunnan hyödyllisyyttä innostaen käyttäjää liikkumaan enemmän tai työntämällä käyttäjää kauemmaksi liikunnasta.

Sosiaalisen median luoma paine voi kuitenkin ahdistaa ja lannistaa joitain käyttäjiä liikaa. Tällaiset käyttäjät välttelevät sosiaalisen median liikuntasisältöä parhaansa mukaan. Oma liikunnan vähäisyys koetaan alentavana ja jopa nolostuttavana muiden käyttäjien silmissä. (Cavallo ym. 2014). Omia liikuntasuorituksia ei usein haluta jakaa muille käyttäjille oman laiskuuden takia liikkua tai oman liikuntatason paljastumisen häpeästä. Muiden onnistuneiden liikuntasuoritusten ja aktiivisen elämäntavan näkeminen voi lannistaa käyttäjää hänen verratessaan omia liikuntasuorituksiaan muihin, oli nähty sisältö sitten todellista tai oletettua (Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg & Eskola 2014, 80-84).

Liikuntaa tulisi harrastaa oma kuntotaso ja mieltymykset huomioiden. Henkilökohtaiset liikuntaan liittyvät tavoitteet ja liikunta suoritukset voivat olla ristiriidassa sosiaalisten normien kanssa. Tämä voi saada käyttäjän muuttamaan omaa liikuntakäyttäytymistään, valehtelemaan sosiaalisessa mediassa tai poistamaan jäljet omasta liikuntakäyttäytymisestään. (Uski & Lampinen 2014, 15-18.) Omaa suhdetta liikuntaan rakennetaan suhteessa muihin sosiaalisen median palvelun käyttäjiin. Omien toimien jakamisella sosiaalisessa mediassa pyritään usein luomaan itsestään aktiivista ja liikunnallista kuvaa muille käyttäjille ja kavereille. (Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg & Eskola 2014). Sosiaalisessa mediassa itsensä liikunnallisena esittämällä haettiin usein hyväksyntää ja ihailua muilta käyttäjiltä liikuntamotivaation sijasta.

4. LUKIO-OPISKELIJAT

Lukio-opiskelu on haasteellinen vaihe nuoren elämässä, joka vaatii opiskeluun panostamista enemmän kuin aikaisemmin. Istuminen lisääntyy yläkoulusta lukioon siirtyessä tunnilla päivässä (Liikkuva koulu 2018). Huotari (2012, 81) painottaa lukion aloittamisen kaltaisia elämän siirtymävaiheita ja saumakohtia, joissa olisi tärkeää panostaa liikuntaan ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitoon.

Lukion oppimäärään kuuluu kaksi pakollista liikunnankurssia, LI1 energiaa liikunnasta ja LI2 aktiivinen elämäntapa. Kurssit jakaantuvat kuuden viikon jaksoihin, jotka sisältävät neljä 70-minuutin pituista viikkotuntia. Näiden lisäksi opiskelijat voivat suorittaa vapaavalintaisia liikunnankursseja, joiden tarjonta on koulukohtaista. Opiskelija voi hakeutua suorittamaan liikuntadiplomia neljä liikunnankurssia suoritettuaan. Lukiossa liikunnan opetuksen tulisi painottua terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä tukea nuoren tasapainosta kasvua ja kehitystä. (Opetushallitus 2015, 208.)

Opiskelu kuorman kasvaessa ja istumisen lisääntyessä liikkumiselle jäävä aika vähenee. Nuorella tulisi olla opiskelun lisäksi aikaa harrastuksille, ystäville, liikunnalle ja levolle (Ala-Laurila 2002, 152). Lukiolaisista vain 22% liikkuu minimisuositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä ja joka viides lukiolainen liikkuu erittäin vähän, vain alle puoli tuntia päivässä (Liikkuva koulu 2018). Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan, jopa 34% lukiolaisista kärsii viikoittaisista niskä- ja hartiaseudun kivuista. Alaselän viikoittaisista kivuista kärsii 21% lukiolaisista. (THL 2017.) Useat lukiolaisten kokemat terveysongelmat johtuvat liiallisesta istumisesta ja liian vähäisestä liikunnasta (THL 2017). Säännöllinen liikunta ehkäisee tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia kaiken ikäisillä. (Fogelholm 2011, 76.)

Hakalan (2012, 9) koko Suomen kattavassa tutkimuksessaan osoitetaan nuorten tietokoneen käytön istuen olevan merkittävästi yhteydessä nuorilla esiintyviin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Tämä tukee Fogelholmin (2011, 76) tutkimusta, jonka mukaan noin joka viides suomalainen nuori on vapaa-ajallaan fyysisesti täysin passiivinen. Liiallisesta istumisesta peräisin olevat terveysongelmat voivat hei-

kentää opiskelijan liikuntamotivaatiota ja johtaa opiskelijan vieraantumiseen liikunnasta. Opiskeluaikana syntyvä tauko liikunnasta saattaa vaikeuttaa nuoren paluuta takaisin liikunnalliseen elämäntyyliin. (Ansala 2011, 143.)

Muiden koettujen terveysongelmien lisäksi koulu-uupumus on yleistynyt joka vuosi enemmän lukiolaisten keskuudessa. Säännöllisen ja monipuolisen liikunnan avulla voitaisiin parantaa lukiolaisten arjessa jaksamista ja kohentaa kaikkia hyvinvoinnin osa-alueita. Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta olisi tärkeää saada pakollista liikuntaa jokaiselle lukukaudelle. (Laakso 2011, 198.) Vaikka liikunta-aktiivisuus vähenee vuosittain, 87% lukiolaisista kokee liikunnan välttämättömäksi pysyäkseen kunnossa. (Liikkuva koulu 2018, 3.) Lisäksi 72% lukiolaisista kokee liikunnan tukevan opiskeluaan ja tasapainottavan arkeaan (Liikkuva koulu 2018, 3). Myönteiset kokemukset liikunnasta koulussa ja vapaa-ajalla luovat positiivisen psyykkisen vaikutuksen, joka auttaa koulussa jaksamiseen ja ehkäisee uupumusasteista väsymystä koulutyössä.

5. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on ottaa selvää sosiaalisen median vaikutuksesta nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Sosiaalisen median vaikutus nuorten arkeen on kasvanut entisestään ja se ulottuu nykyisin myös nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada selville kokevatko Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat sosiaalisen median liikuntaan kannustavana vai vastakohtaisesti liikuntaan painostavana, sekä tiedostavatko lukiolaiset itse sosiaalisen median vaikutusta tekemiinsä valintoihin. Henkilökohtaisena tavoitteena opinnäytetyössä on saada laajempaa ymmärrystä nuorten kokemuksista sosiaalisen median käytön vaikutuksista nuorten liikuntakäyttäytymiseen.

Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset:

1. Painostaako sosiaalinen media nuoria liikkumaan?
2. Kannustaako sosiaalisen median sisältö nuoria liikkumaan?
3. Millaista liikuntasisältöä nuoret kuluttavat sosiaalisessa mediassa?

6. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. Kysely laadittiin elokuussa ja kysymykset hyväksyttiin toimeksiantajalla ja ohjaavalla opettajalla. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on selittää, kuvata, vertailla, kartoittaa ja ennustaa ihmisiä koskevia asioita ja ominaisuuksia (Vilkkä 2007, 14, 19). Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan kartoittaa asian tai ilmiön nykyistä tilaa, mutta asioiden syitä ei välttämättä saada selville (Heikkilä 2014, 16). Tutkimuskohteeksi valittiin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat heidän ikänsä, elämäntilanteensa ja oletetun medialukutaitotasonsa takia.

6.1 Kyselylomake

Kysely on sopiva aineiston keräysmenetelmä, kun tutkittavia on paljon. Se soveltuu henkilökohtaisten asioiden kuten liikuntakäyttäytymisen tutkimiseen. (Vilkkä 2007, 28.) Hyvä kyselylomake on yksiselkoinen, tarpeeksi lyhyt ja loogisesti etenevä. Kyselyn haittapuolena on vastaajien vaihteleva suhtautuminen kyselytutkimuksen vakavuuteen ja mahdollisten väärinymmärrysten mahdoton korjaaminen. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 191-193.)

Luotu verkkokysely oli jaettu karkeasti kahteen osaan: liikuntakäyttäytymiseen ja sosiaaliseen mediaan. Kysely oli vakioitu, eli kaikilta vastaajilta kysyttiin samat kysymykset samassa järjestyksessä (Vilkkä 2007, 27). Kyselylomake koostui 23 kysymyksestä, jossa oli strukturoituja monivalintakysymyksistä ja avokysymyksiä. Strukturoiduista eli suljetuista kysymyksistä vastaaja valitsee sopivimman tai sopivimmat vaihtoehdot. Strukturoituihin kysymyksiin on nopea vastata ja vastaukset ovat tutkijalle helpompia käsitellä. (Heikkilä 2004, 50.) Osa kysymyksistä oli strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuotoja. Ne sisälsivät valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen kohdan muu, mikä. Hirsjärven ym. (2004, 188) mukaan näin voidaan saada esiin uusia näkökulmia, joita ei ole etukäteen osattu kyselyä laatiessa ajatella. Joihinkin kysymyksiin vastaaja sai valita useamman vastausvaihtoehdon.

Avokysymykset koskivat vastaajan omia henkilökohtaisia muistoja tai kokemuksia, jotka on vaikea mahduttaa valmiiksi vaihtoehtoiksi. Kyselyn toimivuus ja kysymykset esitettiin erillisellä kyselypohjalla ennen kyselyn jakoa kohderyhmälle. Esitettäjinä toimi neljä lukiolaista lisälimestä. Näin varmistin kysymyksien selkeyden ja ymmärrettävyyden sekä että kaikki toimisi kyselyjakotilanteessa normaalisti.

Kyselylomakkeen (LIITE 1.) alussa löytyi saatesanat ja tietoa tehtävästä tutkimuksesta. Saatesanoissa lukiolaisia kehoitettiin vastaamaan huolellisesti ja totuudenmukaisesti. Saatesanojen lukemisen jälkeen vastaajat saivat vielä valita strukturoidulla kysymyksellä vastauksiensa käyttämisestä opinnäytetyössä.

6.2 Aineiston keräys ja analysointi

Tutkimuksen teko aloitettiin ottamalla yhteyttä Kajaanin lukion rehtoriin ja liikunnan- ja terveystiedon opettajiin. Heille kerrottiin sähköpostilla opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta. Rehtori myönsi luvan opinnäytetyötutkimuksen jakamiselle. Kysely luotiin Kyselynetti-sivustolle, joka mahdollisti kyselyyn vastaamisen niin tietokoneella kuin mobiililaitteella. Kysely jaettiin Kajaanin lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille Wilman kautta. Wilma on opettajien, opiskelijoiden ja vanhempien välinen sähköinen viestijärjestelmä.

Tutkimus esiteltiin lyhyesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille ryhmänohjaajan tunnilla, jonka jälkeen opettaja kehotti opiskelijoita vastaamaan kyselyyn omatoimisesti. Jokainen kyselyyn vastannut sai vastata kyselyyn rauhassa aikaa käyttäen, joka lisää kyselytutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettiä. Kyselyyn oli mahdollista vastata kolmen kokonaisen päivän ajan 17. – 19.10.2018. Kysely suljettiin vastaajilta lauantaina 20.10.2018. Kyselyyn vastasi yhteensä 101 opiskelijaa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa riittävän suuren aineiston avulla asioita voidaan esittää numeroin (Vilkkä 2007, 17).

Tutkimuksen aineisto analysoitiin muodostamalla muuttujista frekvenssejä ja prosentiosuuksia. Frekvenssillä tarkoitetaan kuhunkin luokkaan kuuluvien tilastoyksiköiden lukumäärää (Heikkilä, 2014). Opinnäytetyön tulokset esitetään frekvensseinä, prosenttilukuina ja graafisina kuvioina. Tulokset kerrotaan samassa järjestyksessä kuin kyselyssä esitetyt kysymykset.

Aineiston määrälliset kysymykset analysoitiin käyttämällä SPSS-ohjelmaa. Laadulliset kysymykset on käyty läpi sisällön analyysillä, jossa opiskelijoiden vastaukset on ryhmitelty erilaisten kategorioiden alle yhdistävien tekijöiden perusteella (Kyngäs & Vanhanen 1999). Kyselytutkimukseen saatiin 101 vastausta, joista 89 sai käyttää opinnäytetyötutkimukseen. Tutkimuksessa huomioidaan 89 opiskelijan antamat vastaukset.

7. LUOTETTAVUUS

Tutkimustyötä ohjaavat tieteelliset tutkimuskäytännöt. Lähdekriittisyys ja lähteiden luotettavuuden tarkastelu kuuluvat tutkimuksen tekoon. Tämä tutkimus toteutettiin aineistolähtöisesti. Teoriasidonnaisen tutkimustyön voidaan katsoa olevan teoria- ja aineistolähtöisen tutkimustavan välimuoto (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99). Aineistolähtöistä tutkimusta tehdessä ei ole yksiselitteistä luotettavuuden arvioimisen kriteerejä.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimus on toistettavissa ja että siitä saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia (Heikkilä 2004, 30). Tehdyn tutkimuksen tulokset on käsiteltävä monelta kannalta katsoen ja raportoiden. Henkilökohtaiset mielipiteet eivät saa näkyä tutkimustuloksissa tai päätelmissä. Tieteellisessä tutkimuksessa tuotetut tulokset ovat aina julkisia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 21-27.) Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia ei voida yleistää, sillä tulokset antavat viitteitä vain Kajaanin lukiolaisten ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista.

Kyselytutkimukseen saaduista vastauksista 88% sai käyttää opinnäytetyötutkimuksessa. 89 osallistujan otanta ensimmäisen vuoden noin 200 lukio-opiskelijasta on hyvä. Tutkimustuloksiin vaikuttaa kyselyyn vastanneet opiskelijat. Voidaan olettaa, että liikunnasta ja sosiaalisesta mediasta kiinnostuneet opiskelijat ovat osallistuneet vastaamalla kyselyyn. Opiskelijat, jotka eivät ole kiinnostuneet sosiaalisesta mediasta tai eivät koe liikunnan olevan lähellä omaa elämäänsä, ovat todennäköisesti jättäneet vastaamatta kyselytutkimukseen. Hyvien tutkimuskäytäntöiden mukaisesti ei ketään kuitenkaan voida pakottaa osallistumaan kyselyyn, vaikka näin voitaisiin saada parempi kokonaiskuva tutkittavasta ryhmästä.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista ei voida varmasti tietää kaikkien vastanneen kysymyksiin rehellisesti ja todenmukaisesti. Ihmisillä on taipumusta vastata kyselyihin niin kuin he haluaisivat asioiden olevan. Painotin kyselytutkimuksen alussa olevassa saatteessa todenmukaisia vastauksia. Tutkija ei kuitenkaan voi vaikuttaa vastaajien antamiin tuloksiin, jonka takia tutkimus on tehtävä saatujen vastausten pohjalta kriittisesti tietoa arvioiden.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on keskeistä huomioida työn reliaabelius ja validiteetti. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistä pätevyyttä eli tarkkuutta, missä määrin tutkimuksessa todetut johtopäätökset vastaavat todellista tilannetta. Lisäksi validiteetilla voidaan tarkastella mittarin kykyä mitata juuri sitä ominaisuutta tai asiaa, mitä varten mittari on luotu sekä tuloksiin vaikuttavia systemaattisia mittausvirheitä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.) Tutkimuksessa reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen tarkkuutta, täsmällisyyttä ja johdonmukaisuutta. Tämän mittarin avulla voidaan määritellä tutkimustulosten tarkkuutta. Mitä enemmän tutkimuksessa on sattumanvaraisia virheitä, sitä heikompi sen reliabiliteetti on. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.)

Kerätyn aineiston luotettavuuden vahvistamiseksi kyselyssä olevat kysymykset tulee miettiä ja suunnitella tarkasti. Kyselytutkimuksen validiutta lisäsi kyselyn testaaminen ulkopuolisilla henkilöillä ennen tutkittavaa kohderyhmää. Kävimme testiryhmän kanssa yhdessä kyselyyn vastaamisen jälkeen läpi, mitä kysymykset heidän mielestään tarkoittivat. Tällä varmistin kysymysten ymmärrettävyyden ja selkeyden. Uhkana kyselyissä on erilaisten käsitteiden ymmärtäminen eri tavalla. Tällainen käsite on mm. liikunnan harrastaminen ja arkiaktiivisuus. Tämän varmistetuani vastuu siirtyy kyselyyn vastaajalle, kuinka onnistuneita kysymykset ja annetut vastausvaihtoehdot ovat (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Vaikka kyselylomake tarkistettiin, löysin siitä myöhemmin joitain puutteita.

Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä. Vanhempia lähteitä käyttäessä tuli tarkistaa, että niiden antama tieto oli ajan tasalla. Vanhentunutta tietoa ei voi käyttää lähteenä (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Sosiaalinen media ja internetin käyttö kehittyvät koko ajan, jonka takia lähteiden luotettavuutta tuli tarkkailla erityisen tarkasti. Tieto voi muuttua sivustojen päivittymisen johdosta joka kuukausi. Opinnäytetyön teon aikana usean sosiaalisen median alustan toiminta muuttui, jonka takia opinnäytetyötä tuli päivittää aktiivisesti.

8. EETTISYYS

Hyvä tutkimuseetiikka tarkoittaa, että tutkimustoiminnan eri vaiheissa tehdään tietoisia ja eettisesti perusteltuja ratkaisuja. Hyvän eettisen tutkimuksen käytänteisiin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus, avoimuus, luotettavuus ja kunnioitettavuus koko prosessin aikana. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-24.) Nämä ovat eettisen tutkimuksen perusedellytyksiä, joiden tulisi toteutua aina. Nämä on otettu huomioon mahdollisimman hyvin opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tulokset on raportoitu rehellisesti ja mahdolliset epätarkkuudet tutkimuksessa on kerrottu. Tutkimuksessa ei ole plagioitu toisten tekstejä, vaan lainaukset ja lähdeviitteet on merkitty tekstiin huolellisesti ja asianmukaisesti. Hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti olen välttänyt toissijaisten lähteiden käyttämistä opinnäytetyössä.

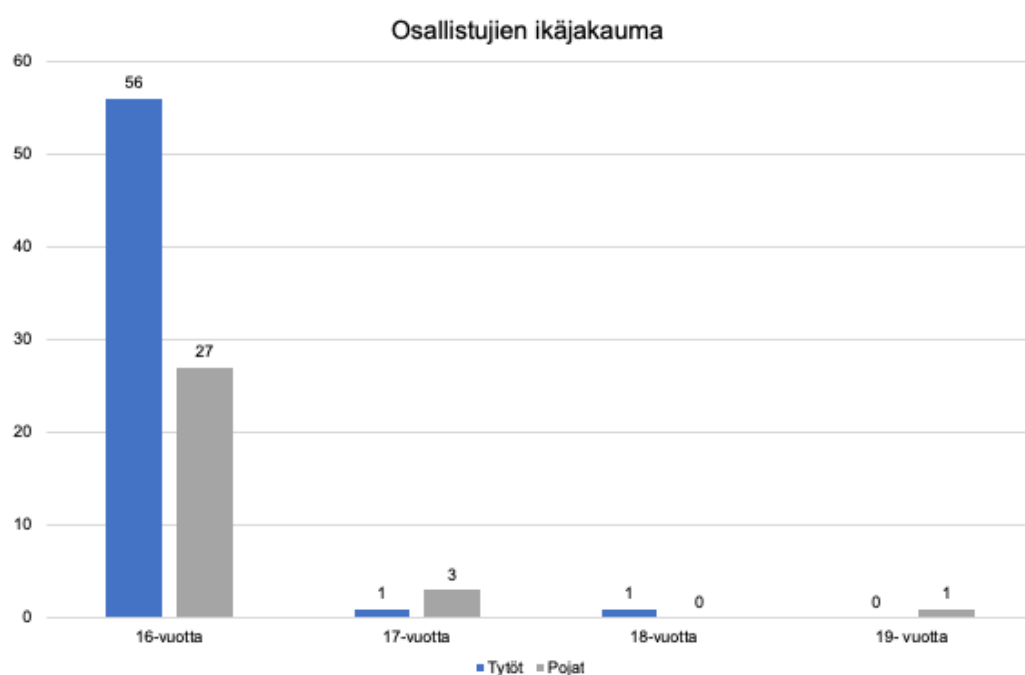
Tässä opinnäytetyössä eettisyyden kannalta tärkeässä osassa olivat kyselyyn osallistuvat opiskelijat. Tutkimustyötä tehdessä on kunnioitettava osallistujien itsemääräämisoikeutta. Tutkimusryhmälle tulee ilmoittaa ja selvittää tutkimuksen luonne ja sen tarkoitus. Näin jokaisella tutkimusryhmäläisellä on oikeus päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Tutkimukseen osallistuminen on aina oltava vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvilla on ollut mahdollisuus halutessaan ottaa yhteyttä tutkijaan sähköpostitse. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista ovat olleet tutkimuksen aikana alaikäisiä. Kaikki tutkimukseen osallistujat olivat kuitenkin yli 16-vuotiaita, jotka ovat tarpeeksi vanhoja ymmärtämään kyselyn tarkoituksen ja päättämään itse osallistumisestaan. Tämän takia kyselyyn vastaaminen ei velvoittanut huoltajan suostumusta.

Tekemäni kyselyn ensimmäisellä saatesivulla selitettiin tutkimuksen luonne ja tarkoitus. Ensimmäisenä kysymyksenä tutkimuksessa oli saako vastauksia käyttää opinnäytetyössä. Tällä varmistin, että kaikki kyselyyn vastaajat ovat ymmärtäneet kyselyn liittyvän opinnäytetyöhön ja siihen kuuluvaan tutkimukseen, vaikka he olisivat jättäneet saateen lukematta. Kyselyyn saatuja vastauksia ei tulla käyttämään mihinkään muuhun kuin tähän opinnäytetyötutkimukseen. Kysely täytettiin nimettömänä henkilötietoja keräämättä vastaajien yksityisyyden suojaamiseksi. Vastaajilta kysyttiin vain tarvittavia tietoja, kuten ikää ja sukupuolta. Kyselyssä oli hyvä ottaa huomioon eri vastausvaihtoehdot sukupuoleen, jottei kukaan jätä vastaamatta kyselyyn sen vuoksi.

9. KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

9.1 Tulokuviot

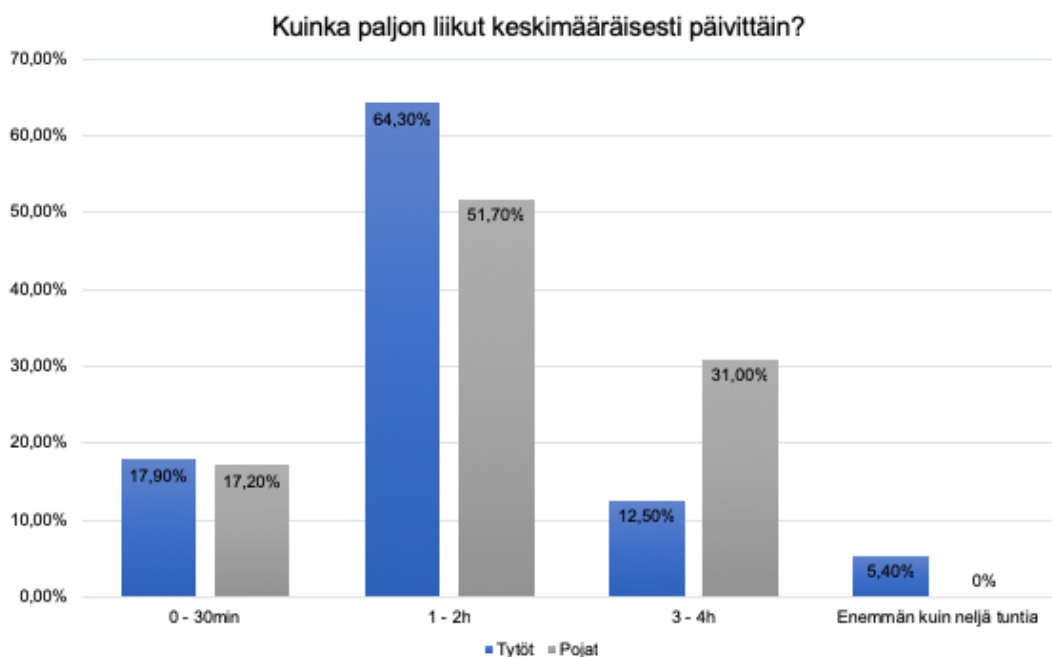
Kyselyyn osallistuneet Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat olivat 16—19-vuotiaita. 94% eli suurin osa vastanneista opiskelijoista oli 16-vuotiaita. Sukupuolijakaumana 65.2% (58) tyttöjä ja 34.8% (31) poikia. Muun sukupuolisia vastaajia ei ollut.



Kuvio 2. Osallistujien ikä- ja sukupuolijakauma

Suurin osa eli 60.0% vastanneista nuorista liikkuu 1—2h päivässä nuorten liikuntasuosituksen mukaisesti. 18.8% vastanneista liikkuu jopa 3—4h päivässä, joka on selvästi liikuntasuosituksia enemmän (Kuvio 3.). 3.5% vastanneista liikkui runsaasti jopa yli neljä tuntia päivässä. 17.6% vastanneista liikkui päivittäin vain 0-30min ajan, joka on alle nuorten liikuntasuosituksen ja terveydelle haitallista (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016). Noin yksi viidestä tutkimukseen osallistuneesta ei täytä vähimmäismäärää päivittäisestä liikuntasuosituksesta (Kuvio 3.).

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut havaittavissa merkittäviä eroja päivittäisen liikunta-aktiivisuuden välillä. Tytöistä kuitenkin 5.4% kertoi liikkuvansa päivittäin yli neljän tunnin ajan. Vastaavasti pojista kukaan ei vastannut liikkuvansa yli neljää tuntia päivässä. Tämä ero on huomattavissa 3-4 tunnin ryhmässä, jossa tytöistä vain 12.5% vastasi liikkuvansa 3-4 tuntia päivässä kun taas pojista jopa 31.0% vastasi liikkuvansa kolmesta neljään tuntia päivässä. (Kuvio 3.)

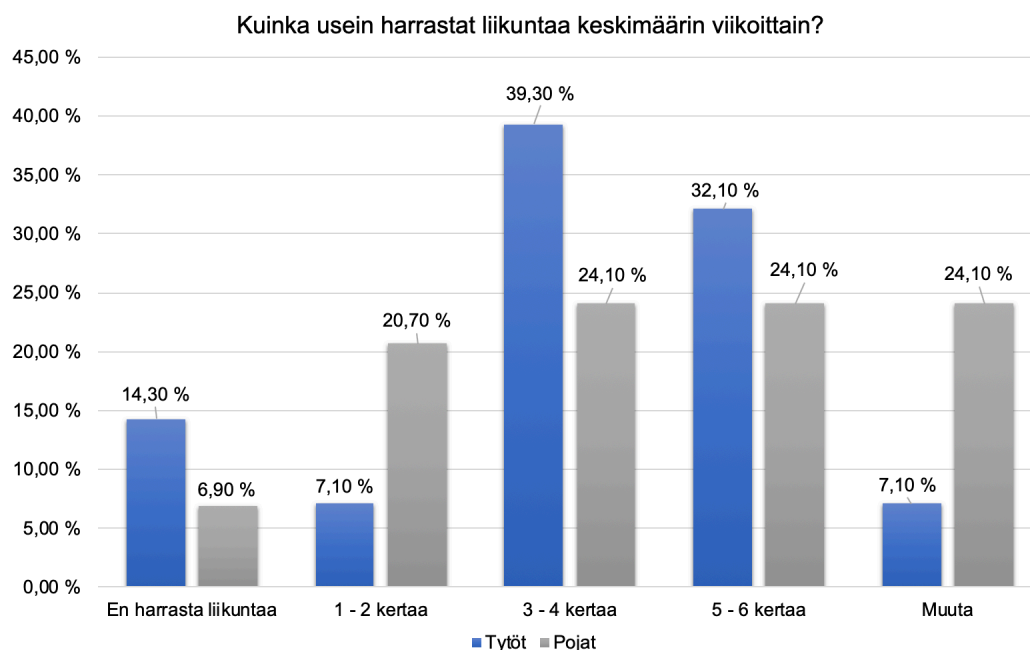


Kuvio 3. Liikunnan määrä päivittäin

Viikkotasolla 33% vastanneista harrastaa liikuntaa 3—4 kertaa viikossa. 30% vastaajista harrastaa liikuntaa 5—6 kertaa viikossa ja 13% yli seitsemän kertaa viikossa. 12% vastaajista harrastaa liikuntaa 1—2 kertaa viikossa ja 12% ei harrastakaan liikuntaa. (Kuvio 4.)

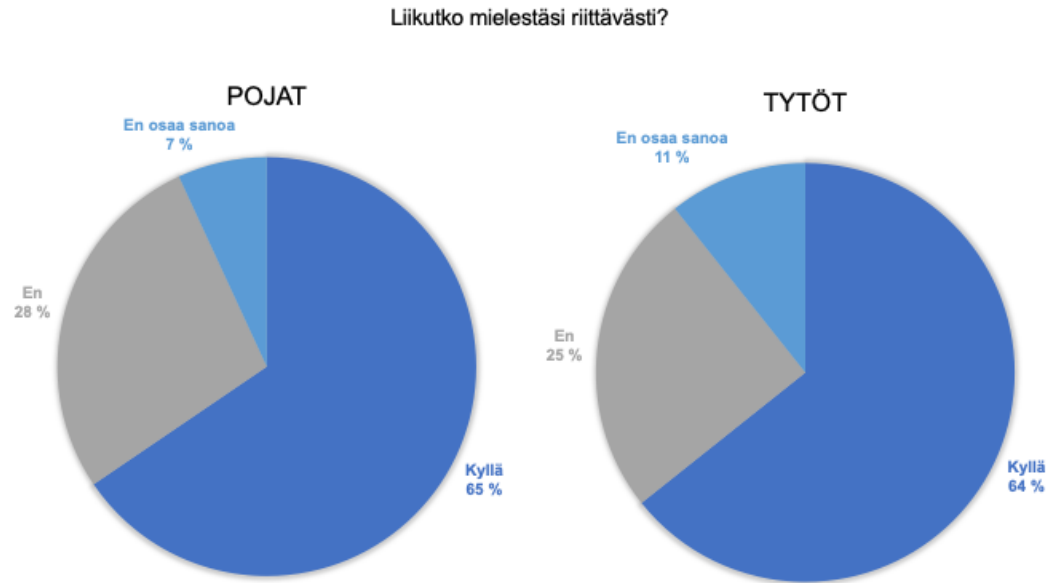
Tyttöjen liikunta-aktiivisuus vaihteli runsaasti. Tytöistä 39% harrasti liikuntaa 3—4 kertaa viikossa. 7.1% tytöistä harrastaa liikuntaa keskimäärin 1—2 kertaa viikossa ja jopa 14.3% tytöistä ei harrasta liikuntaa viikoittain ollenkaan. Nämä tulokset ovat huolestuttavia nuorten hyvinvoinnin kannalta. Kontrastina tytöistä runsas 39.3% vastasi harrastavansa liikuntaa 3—4 kertaa viikossa. 32.1% vastasi liikkuvansa 5—6 kertaa viikossa ja 7.1% siitä enemmän. (Kuvio 4.) Tämä tarkoittaa yhtä monen tytön harrastavan liikuntaa 1—2 kertaa viikossa kuin yli kuusi kertaa viikossa liikuntaa harrastavien.

Pojista vain 7% ei harrasta liikuntaa viikoittain. Pojista 24% harrastaa liikuntaa 3 – 4 kertaa viikossa, 5 – 6 kertaa viikossa ja jopa enemmän kuin 6 kertaa viikossa. (Kuvio 4.) Vaikka tytöt liikkuvat tulosten mukaan päivittäin (Kuvio 3.) poikia enemmän, tasoittuvat erot viikoittaista keskiarvoa tarkastellessa niin, että pojat harrastavat liikuntaa viikoittain tyttöjä enemmän.



Kuvio 4. Liikunnan harrastaminen viikoittain

64.3% vastaajista liikkuu mielestään riittävästi. 9.5% ei osaa sanoa ja arvioida omaa liikkumistaan. (Kuvio 5.). Vastanneista lukiolaisista 26.0% eivät liiku mielestään riittävästi. Heidä puolet (50%) vastasivat liikkuvansa 0—30min päivässä ja toinen puoli (50%) 1—2h päivässä. Tunnin tai siitä alle liikkuvat eivät täytä virallisia nuorten liikuntasuosituksia (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016). Vaikka suurin osa mielestään liian vähän liikkuvista nuorista (26.0%) liikkui myös liikuntasuositusten mukaan liian vähän, oli heidän joukossaan nuoria, jotka liikkuvat suositusten mukaisesti tai sitä enemmän (38.2%).



Kuvio 5. Liikutko mielestäsi riittävästi

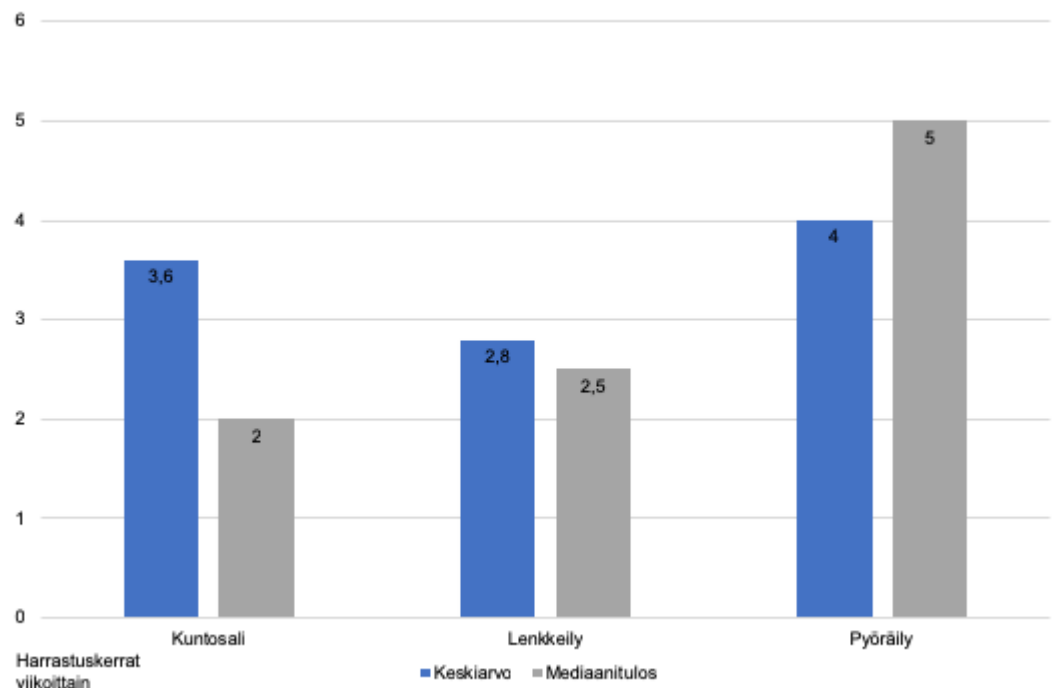
Avokysymyksellä tarkennettiin nuorten antamia vastauksia liikuntatottumuksiinsa. Suosituimmat ja yleisimmät liikkumismuodot vastanneiden nuorten keskuudessa olivat: kuntosali ja lenkkeily (24%), pyöräily (13%) ja tanssi, ratsastus ja jalkapallo (6%) (Kuvio 6.). Tytöt vastasivat harrastavansa tanssia ja ratsastusta, kun pojat puolestaan pelaavat enemmän joukkuelajeja kuten jalkapalloa. Voimaharjoittelu oli kuitenkin yhtä suosittua niin tyttöjen kuin poikien keskuudessa.

Yleisin liikunnanmuoto nuorilla on pyöräily. Pyöräilyä harrastetaan mediaanituloksena 5 kertaa viikossa. Toiseksi suosituin liikunnanmuoto nuorilla on lenkkeily. Lenkkeilyä nuoret harrastavat mediaanituloksena 2,5 eli noin 3 kertaa viikossa. Kolmanneksi suosituin harrastus on voimaharjoittelu. Kuntosalilla nuoret käyvät keskimääräisesti 1-3 kertaa viikossa. Mediaanituloksena kaksi kertaa viikossa. (Kuvio 6.)

Lenkkeilyä ja pyöräilyä harrastetaan useamman kerran viikossa voimaharjoitteluun verrattuna, mutta suurin osa nuorten pyöräilystä ja lenkkeilystä tapahtuu luonnollisesti hyötyliikuntana. Erityisesti pyöräilyä tulee nuorilla kouluun ja harrastuksiin siirtyessä. Lenkkeily ja pyöräily olivat yhtä suosittuja jokaisessa ryhmässä niin vähän kuin paljon arjessa liikkuvien välillä.

Kyselyssä lenkkeilyä ei oltu määritelty kyselyyn tarkemmin tahdin perusteella. Useammat opiskelijan antama vastaus erotti selkeästi lenkkeilyn juoksemisesta, joten voidaan olettaa suurimman osan tarkoittavan lenkkeilyllä reipasta kävelyä tai

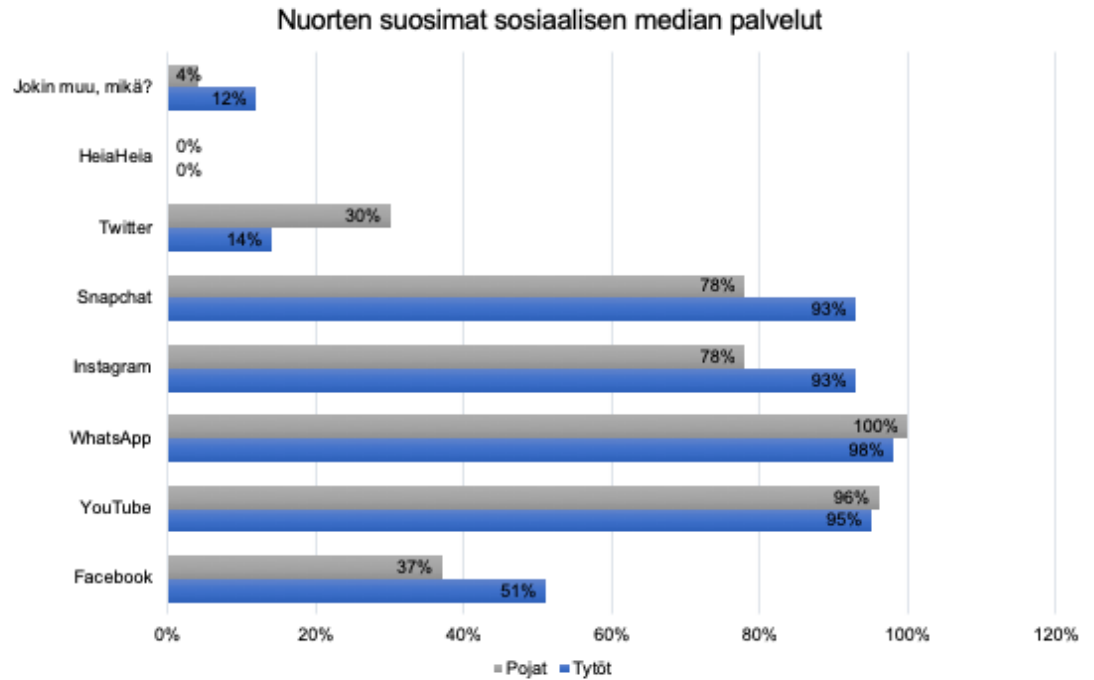
hölkkää. Juoksemisen opiskelijat ilmaisivat avokysymyksessä selvästi juoksemi-
sena. Juoksua harrasti vastanneista 5% keskiarvona 4 harrastuskertaa viikossa.



Kuvio 6. Suosituimmat liikuntamuodot

Nuorten liikuntatottumuksista riippumatta, lukiolaiset käyttivät sosiaalista mediaa saman kaltaisesti jokaisessa ryhmässä. Suosituimmat sosiaalisen median alustat Kajaanin lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoilla olivat suosituimmuusjärjestyksessä: WhatsApp 99%, YouTube 95%, Instagram 88%, Snapchat 88%, Facebook 46% ja Twitter 20%. 5 muuta ääntä sai anonymifoorumi Jodel. Tytöt käyttävät poikia enemmän sosiaalisen median visuaaliseen sisältöön keskittyviä palveluja kuten Instagramia ja Snapchattiä. (Kuvio 7.)

Yllätyksenä kukaan nuorista ei vastannut käyttävänsä liikuntapalvelua HeiaHeiaa, jossa käyttäjä voi tallentaa omat liikuntaharjoituksensa muiden nähtäväksi (Kuvio 7.). Edes ne lukiolaiset, jotka harrastivat liikuntaa 5—6 kertaa viikossa tai siitä enemmän, eivät käyttäneet HeiaHeiaa liikuntasuoritustensa kirjaamiseen.



Kuvio 7. Nuorten suosimat sosiaalisen median palvelut

Jopa 77% Kajaanin lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoista etsii netistä tietoa liikunnasta ja tai erilaisista liikuntalajeista. Tytöt ovat aktiivisempia etsimään internetistä liikunta-aiheista sisältöä 81.8%:lla verrattuna poikien 66.7%:n. (Kuvio 8.) Pojista 33.3% ei etsi liikuntasisältöä internetistä verrattuna tyttöjen 18.2%:iin (Kuvio 8.). Tytöt ovat kiinnostuneempia etsimään liikuntasisältöä verkosta.

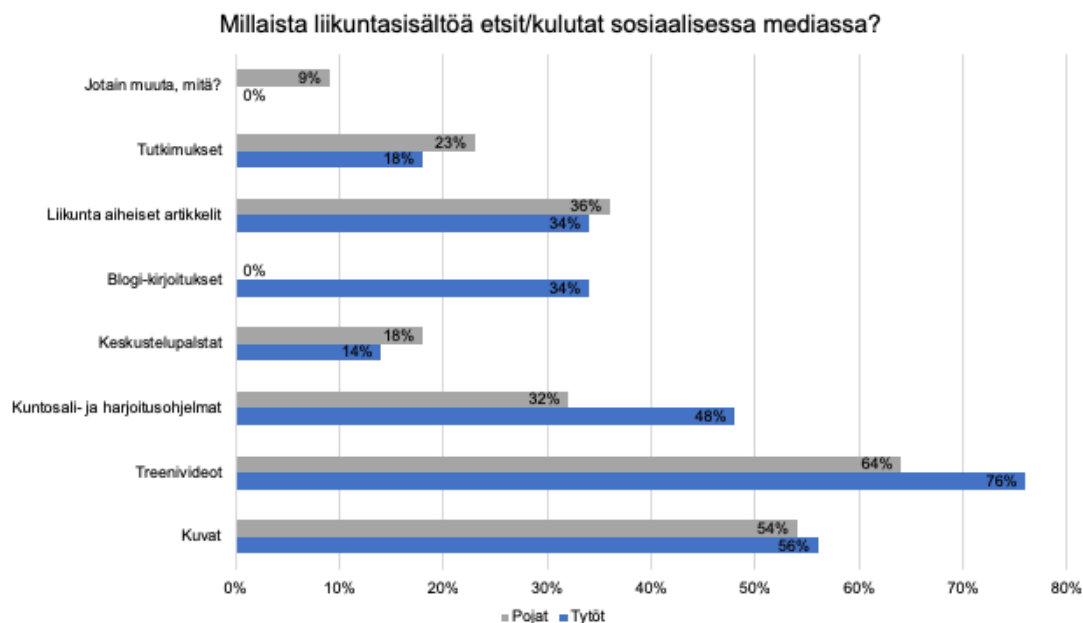
Liikunta ja liikunta-aiheinen sisältö verkossa kiinnostavat niin tyttöjä kuin poikia. Moni lukiolaisista etsii liikuntasisältöä internetistä, vaikka he eivät itse olisikaan aktiivisia liikkujia. Ne nuoret, jotka eivät vapaa-ajallaan harrasta liikuntaa, heistä 55.6% ei etsi internetistä tietoa liikunnasta tai liikuntalajeista.



Kuvio 8. Etsitkö internetistä tietoa liikunnasta ja/tai liikuntalajeista

Eniten sosiaalisen median liikuntasisällöstä haetaan ja kulutetaan jokaisessa ryhmässä treenivideoita, joita katselee yhteensä 74% vastanneista. Toiseksi suosituin sisältö on liikunta-aiheiset kuvat 56%:lla ja kolmantena valmiit kuntosali ja/tai harjoitusohjelmat 43%:lla. (Kuvio 9.) Liikunta-aiheiset artikkelit (85.3%) ja tutkimukset (50.0%) olivat eniten sellaisten lukiolaisten suosiossa, jotka kokivat sosiaalisen median liikuntaan painostavana. Sosiaalisen median visuaalista sisältöä kulutetaan selvästi eniten kaikissa ryhmissä (Kuvio 9.).

Pojat ovat tyttöjä enemmän kiinnostuneita tieteellisestä sisällöstä, kuten liikuntaan liittyvistä tutkimuksista ja artikkeleista. Kuitenkaan kukaan pojista ei vastannut lukevansa liikunta-aiheisiä blogikirjoituksia, joita 34.0% vastanneista tytöistä luki. Pojat suosivat blogien sijasta enemmän keskustelupalstoja 18.2%:illa. Tytöt puolestaan suosivat poikia enemmän treenivideoita ja valmiita harjoitusohjelmia. (Kuvio 9.) Pojat täydensivät avoimeen vastauskenttään katselevansa sosiaalisesta mediasta eri lajien otteluiden ja arvokisojen kulkua sekä pistetilastoja. Vaikka nuori ei olisi kiinnostunut etsimään internetistä tietoa liikunnasta ja/tai liikuntalajeista, kuluttaa hän liikunnallista sisältöä sosiaalisen median kautta.

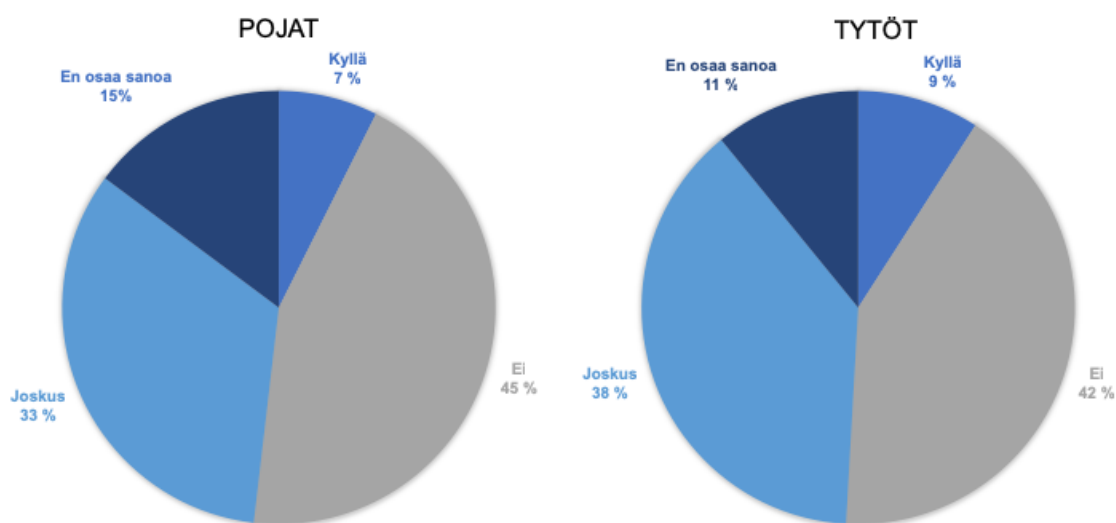


Kuvio 9. Nuorten kuluttama liikuntasisältö sosiaalisessa mediassa

Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat eivät koe sosiaalista mediaa liikuntaan painostavana (Kuvio 10.). Vastanneista lukiolaisista yhteensä vain 8% kokee sosiaalinen media ympäristön liikuntaan painostavana. Lukiolaisista 10%, jotka eivät liiku mielestään riittävästi (Kuvio. 5) kokevat sosiaalisen median liikuntaan painostavana. 12.0% nuorista ei osannut arvioida omaa tilannettaan. 43.0% vastanneista lukiolaisista ei pidä sosiaalista mediaa liikuntaan painostavana. Kuitenkin 37.0% vastaa sosiaalisen median olevan joskus liikuntaan painostava. (Kuvio 10.)

Poikien ja tyttöjen antamat vastaukset ovat hyvin samansuuntaisia. Tytöistä viisi prosenttiyksikköä enemmän kuin pojista vastasi kokevan sosiaalisen median joskus liikuntaan painostavana (Kuvio 10.). Ne tytöt (9%), jotka vastasivat sosiaalisen median olevan liikuntaan painostava, harrastivat itse liikuntaa keskimäärin 5–6 kertaa viikossa.

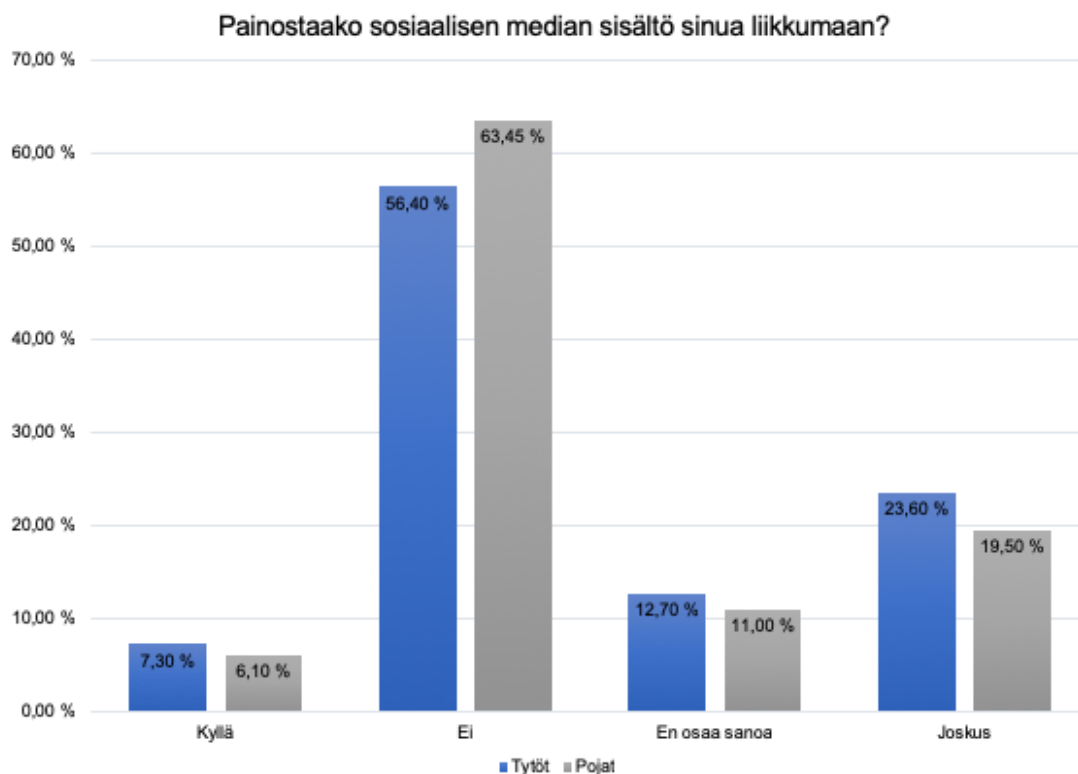
Koetko sosiaalisen median liikuntaan painostavana?



Kuvio 10. Koetko sosiaalisen median liikuntaan painostavana

Vain 6% nuorista vastaa sosiaalisen median painostavan heitä itseään liikkumaan (Kuvio 11.). He kertoivat harrastavansa liikuntaa keskimäärin kolmesta neljään kertaan viikossa. Heistä kahdeksan kymmenestä kokee sosiaalisen median liikuntaan painostavana (Kuvio 10.).

63% nuorista ei näe arjessaan suoraa vaikutusta sosiaalisella medialla ja omilla liikuntatottumuksillaan. 20% vastanneista kokee sosiaalisen median vaikuttavan välillä omaan liikuntakäyttämiseensä. 11% vastaajista ei tiedä tai tunnista sosiaalisen median vaikuttavan heidän liikuntakäyttämiseensä. (Kuvio 11.) Poikien vastausten perusteella sosiaalisen median luoma paine liikuntaan vaikuttaa heihin vähemmän kuin tyttöihin. Sosiaalinen media vaikuttaa noin yhteen viidestä nuoren liikuntakäyttämiseen joskus.

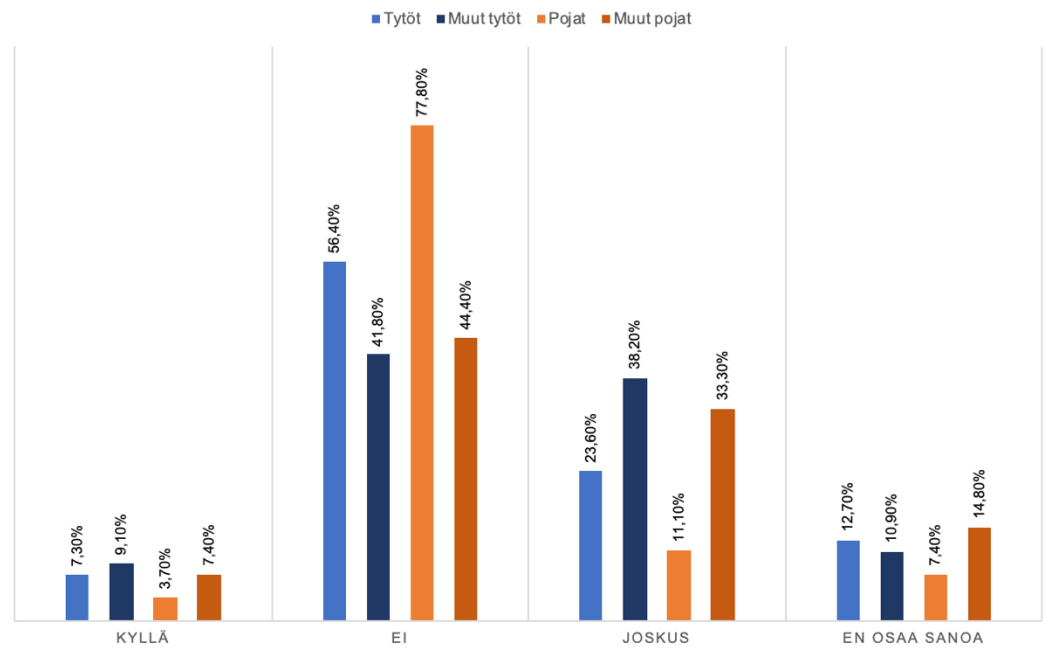


Kuvio 11. Painostaako sosiaalisen median sisältö sinua liikkumaan

Kaavion 10. ja 11. tuloksia vertaillen huomataan, että nuoret vastasivat sosiaalisen median vaikuttavan enemmän muihin kuin heihin itseensä. Tytöistä 9.1% on vastannut sosiaalisen median olevan liikuntaan painostava, mutta vain 7.3% tytöistä vastaa sosiaalisen median painostavan heitä liikkumaan. Pojista puolestaan 3.7% on vastannut sosiaalisen median painostavan heitä liikkumaan ja 7.4% koki sosiaalisen median liikuntaan painostavana. (Kuvio 12.)

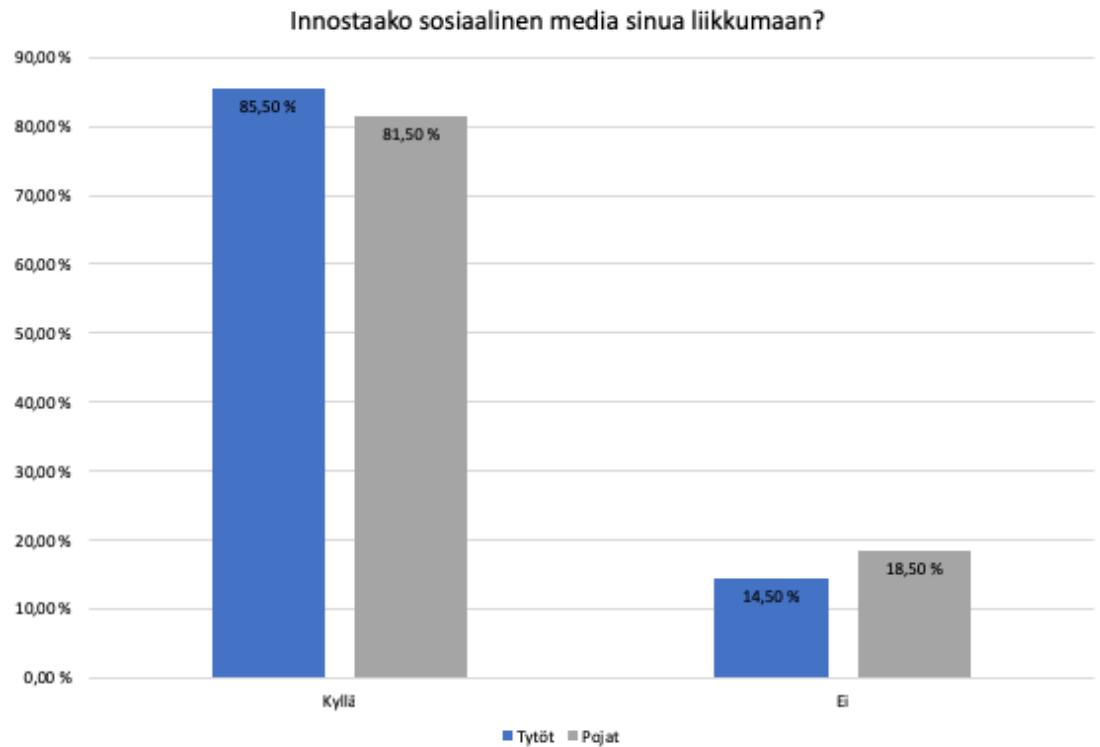
Nuoret kokevat siis sosiaalisen median vaikuttavan enemmän muihin kuin heihin itseensä noin kahden prosenttiyksikön erolla. Pojat ovat vastanneet, ettei sosiaalinen media painosta heitä liikkumaan (77.8%), mutta vain 44.4% pojista vastasi, ettei sosiaalisen media ole liikuntaan painostava (Kuvio 12.). Tämä erotus on suuri 33 prosenttiyksiköllä. Tyttöjen vastaukset ovat samansuuntaiset, mutta pienemmällä 16 prosenttiyksikön erolla. (Kuvio 12.) Sosiaalinen media painostaa tyttöjä liikkumaan poikia useammin. Ainut ryhmä, joka vastasi sosiaalisen median painostavan heitä itseään liikkumaan enemmän muiden sijasta olivat 3—4 kertaa liikuntaa viikossa harrastavat lukiolaiset (Kuvio 4.), joista 75.9% oli tyttöjä. He vastasivat sosiaalisen median painostavan heitä itseään liikkumaan 7.1%:lla verrattuna heistä sosiaalisen median yleisesti painostavana kokeneihin 3.6%:iin.

Painostaako sosiaalinen media sinua liikkumaan? Vs. Koetko sosiaalisen median liikuntaan painostavana?



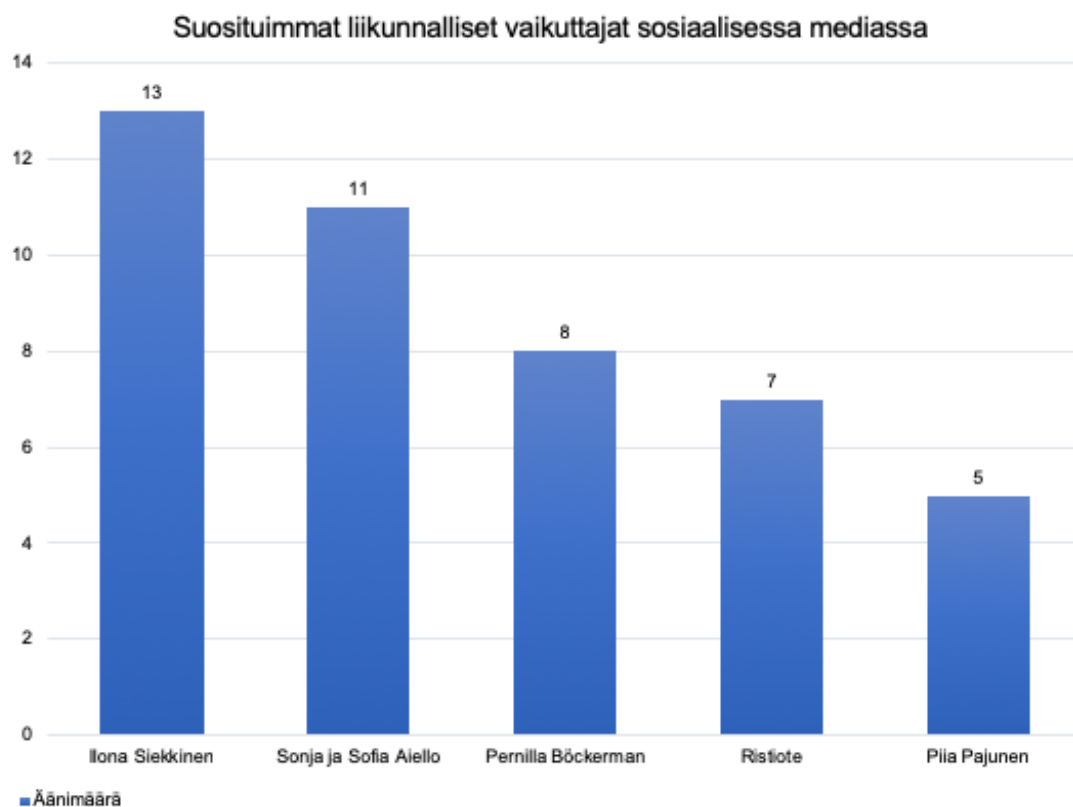
Kuvio 12. Painostaako sosiaalinen media sinua liikkumaan? Vs. Koetko sosiaalisen median liikuntaan painostavana.

Sosiaalinen media innostaa nuoria liikkumaan (Kuvio 13.). Jopa 84.1% vastanneista lukiolaisista kokee sosiaalisen median liikuntasisällön positiivisena, joka innostaa heitä liikkumaan ja kannustaa kohti liikunnallisempaan elämäntapaan. Tytöistä 85.5% vastasi sosiaalisen median innostavan heitä liikkumaan ja pojista 81.5% (Kuvio 13.). Ne lukiolaiset, jotka kokivat sosiaalisen median joskus liikuntaan painostavana (Kuvio 10.), pitävät sosiaalista mediaa liikuntaan innostavana 90.0%:lla. Vaikka 8% nuorista (Kuvio. 10) vastasi sosiaalisen median ympäristön vaikuttavan liikuntaan painostavasti, heistä 71.4% vastasi sosiaalisen median kuitenkin olevan myös liikuntaan innostava.



Kuvio 13. Innostaako sosiaalinen media sinua liikkumaan

Kysymys numero 13. oli avokysymys, jossa nuoret kertoivat ketä liikunnallista vaikuttajaa tai vaikuttajia he seuraavat sosiaalisessa mediassa. Nuoret muistivat nimeltä 30 eri sosiaalisen median vaikuttajaa, jotka edustavat liikunnallista elämäntapaa tai toimivat liikuntavaikuttajina. Vastanneista nuorista 71.9% seurasi jotain liikunnallista vaikuttajaa. Suosituin nuorten mainitsema liikunnallinen vaikuttaja sosiaalisessa mediassa on Ilona Siekkinen. Ilona Siekkisen nimeltä mainitsi 17% kyselyyn vastanneista nuorista. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat Sonja ja Sofia Aiello 14%. Kolmantena vaikuttajana muistettiin Pernilla Böckerman 10%:lla äänistä. 9% äänistä sai YouTube-käyttäjää Ristiote, jonka takana toimivat Joonas Haapasaari ja Joosua Visuri. (Kuvio 14.) 47% nuorten mainitsemista vaikuttajista oli suomalaisia ja suomenkielisiä sisältöä julkaisevia käyttäjiä.

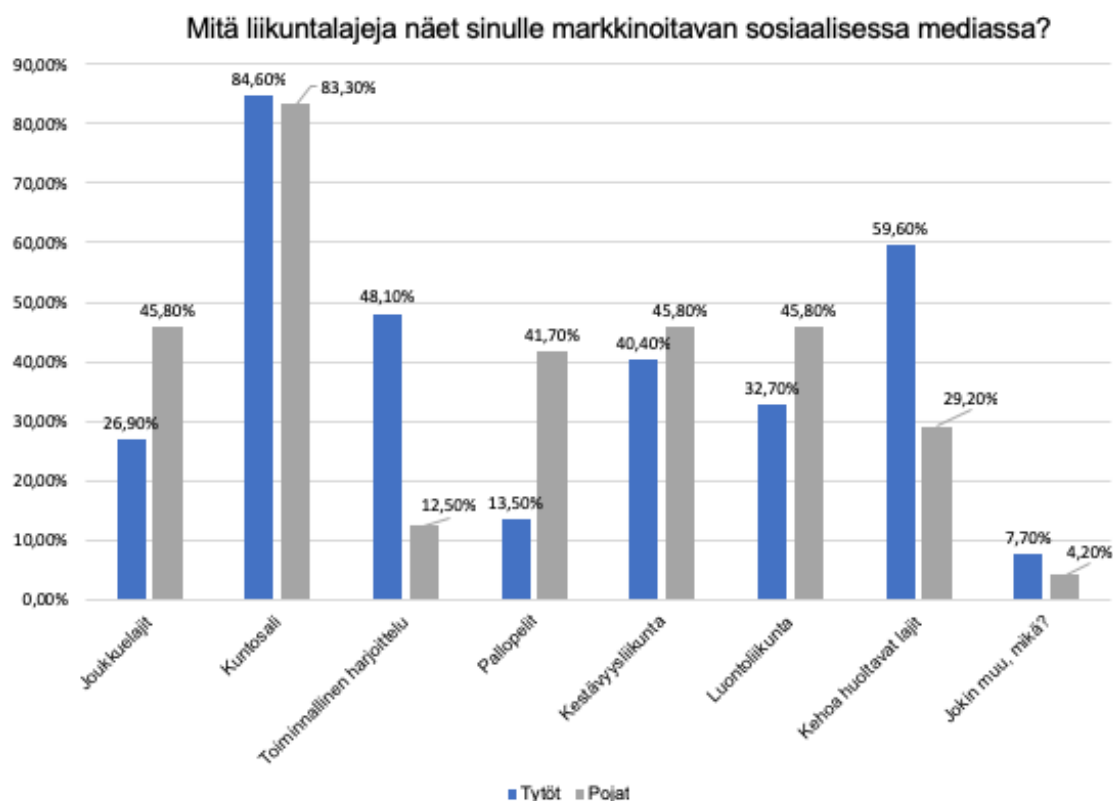


Kuvio 14. Suosituimmat liikunnalliset vaikuttajat sosiaalisessa mediassa

Nuoret seuraavat niitä käyttäjiä, joiden sisältö koetaan kiinnostavana. Yleisin sosiaalisessa mediassa nuorille markkinoitu liikkumismuoto on kuntosalilla käynti ja voimaharjoittelu 84%:lla. Toiseksi eniten nuoret näkevät heille markkinoitavan kehoa huoltavia lajeja kuten joogaa 50%:lla. (Kuvio 15.) Nuorten seuraamat viisi suosituinta sosiaalisen median vaikuttajaa kaikki keskittyvät kaikki omassa arjessaan kuntosaliharjoitteluun (Kuvio 14.). Kuntosalilla käynnin ja voimaharjoittelun suosiota selittää myös vielä meneillään oleva fitness-trendi.

Työille markkinoidaan sosiaalisessa mediassa voimaharjoittelun jälkeen eniten kehoa huoltavia lajeja kuten joogaa ja venyttelyä (59.6%). Toiminnallista harjoittelua markkinoidaan 48.1%:lle tytöistä ja kestävyysliikuntaa 40.4%:lle. (Kuvio 15.) Pojilla kuntosaliharjoittelun (83.3%) jälkeen suosituimmat 3 lajia 45.8%:lla ovat joukkuelajit, kestävyysliikunta ja luontoliikunta. Verrattuna tyttöihin, joista vain 26.9%:lle markkinoitiin joukkuelajeja. Sama on nähtävissä pallopelien keskuudessa, jossa 41.7% pojista markkinoitiin pallopelejä, mutta tytöillä prosentiosuus jäi 13.5%:iin. Toiminnallinen harjoittelu oli tyttöjen listalla kolmantena (48.1%), mutta pojat näkevät kehonhuoltoa ja venyttelyä (29.2%) enemmän kuin toiminnallista harjoittelua (12.5%). (Kuvio 15.)

Viisi nuorista (6.6%) vastasi joitain muita lajeja, ja tähän kategoriaan kuuluvia nuorten mainitsemia lajeja olivat: tanssi, taistelulajit sekä golf.



Kuvio 15. Mitä liikuntalajeja nuoret näkevät heille markkinoitavan

Avokysymyksellä selvitettiin vastaajien kokemuksista liikunnan parissa. 90% vastaajien kokemuksista liikunnan parissa oli positiivisia (Kuvio 16.). Lukiolaiset ovat saaneet liikunnasta uuden oppimisen kokemuksia, pirteyttä ja energiaa arkeen, uusia kavereita ja erityisesti hyvää mieltä. Liikunta on opettanut vastaajille periksi-antamattomuutta, reilun pelin henkeä, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. Usean vastaajan positiivinen kokemus liikunnasta liittyi myös kunnon kohenemiseen, motoriseen kehitykseen, itsensä ylittämiseen tai liikuntaan itseilmaisun välineenä. 2% vastaajien kokemuksista liikunnan parissa olivat neutraaleja: *"Ihan jees, mutta ei mun juttu."* (Kuvio 16.)

Vain 8% vastaajien kokemuksista liikunnan parissa oli negatiivisia (Kuvio 16.). Ne lukiolaiset, jotka eivät harrasta vapaa-ajallaan liikuntaa kokivat liikunnan tuovan lisää stressiä, ahdistusta ja epävarmuutta omaan itseensä. He eivät lähdä liikku- maan koska *"Ei huvita"* ja *"En tykkää liikunnasta. Se ahdistaa mua."* (Kuvio 18.). Valitettavasti kahdeksan kymmenestä negatiivisesta kokemuksesta liittyi koululiikuntaan. Koulun liikuntatunneilla on koettu kiusaamista, syrjintää, painostusta,

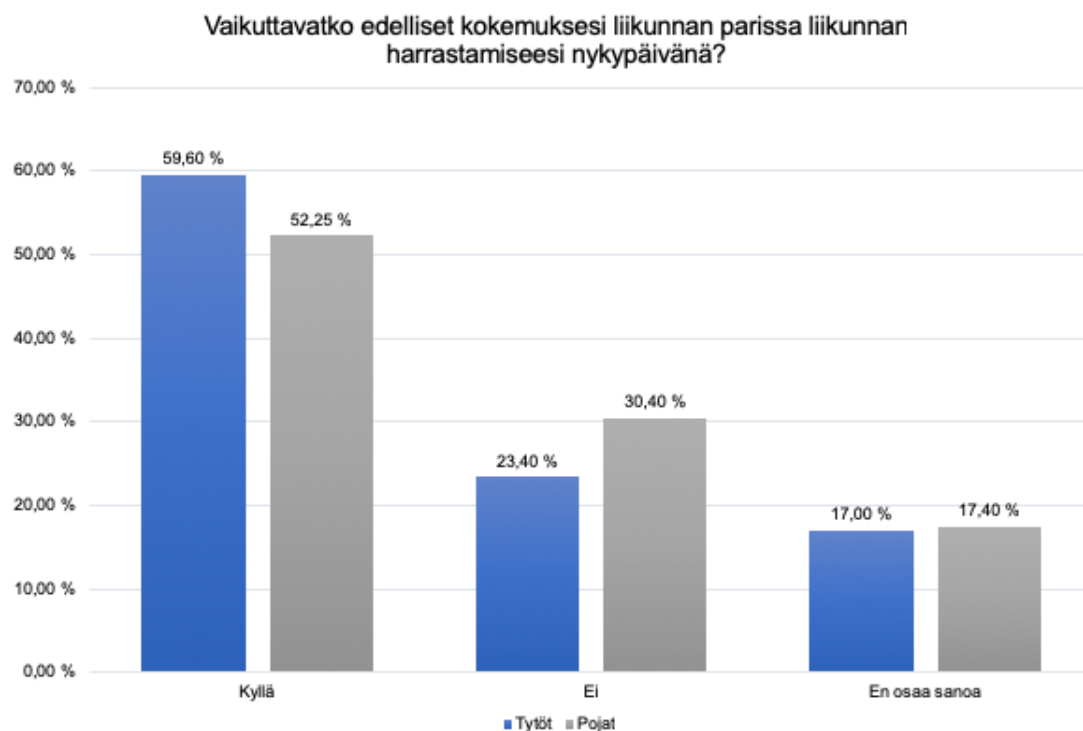
epäonnistumista ja häpeää omasta suorituksesta. Näiden negatiivisten liikuntakokemusten takia nuoret kokivat erityisesti koululiikunnan epämiellyttävänä.



Kuvio 16. Nuorten kokemukset liikunnan parissa

57.1% lukiolaisista tiedostaa edellisten kokemusten liikunnan parissa vaikuttavan heidän liikuntatottumuksiinsa ja liikunnan harrastamiseensa nykypäivänä (Kuvio 17.). Näiden lukiolaisten vastauksista 86.1% oli positiivisten liikuntakokemusten ansiota. Tytöt (59.6%) vastasivat edellisten liikuntakokemusten vaikuttavan heihin enemmän nykypäivänä seitsemän prosenttiyksikön erolla poikiin (52.2%). (Kuvio 17.)

25.7% vastaajista kertoo, etteivät edelliset kokemukset liikunnan parissa vaikuta heidän liikuntatottumuksiinsa tai liikunnan harrastamiseensa nykypäivänä. 17.1% vastaajista ei osaa sanoa vaikuttavatko edelliset kokemukset heidän liikuntakäyttäytymiseensä nykypäivänä. (Kuvio 17.) Epävarmojen vastaajien edelliset kokemukset liikunnan parissa olivat hyvin neutraaleja.

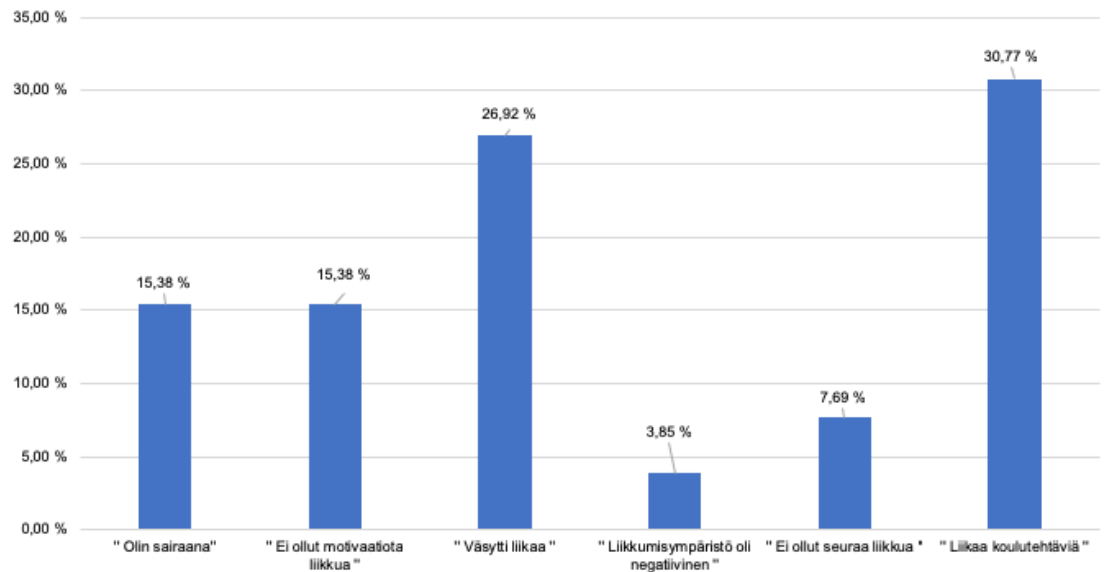


Kuvio 17. Vaikuttavatko edelliset kokemuksesi liikunnan parissa liikunnan harrastamiseesi nykypäivänä

Avokysymyksessä nuorilta kysyttiin: ”Mieti niitä kertoja, kun sinun olisi pitänyt lähteä liikkumaan, mutta et lähtenyt. Minkä takia et lähtenyt?” Yleisimmät nuorten antamat vastaukset olivat: motivaation puute, väsymys, sairaus tai koulutehtävien määrä. Kaikista yleisin syy 30,7%:lla oli koulutehtävien määrä, joka esti liikkumaan lähtemisen. Toiseksi yleisimmäksi syyksi 26,9% nousi väsymys. (Kuvio 18.) Nuoret avasivat väsymystään kommentein: ”*Koulupäivän jälkeen ei jaksa tehdä enää muuta.*” ja ”*Kun on saanut läksyt valmiiksi, ei jaksa lähteä enää minnekään.*”

Sairastumiset estivät 15,3% vastaajista liikkumasta. Liikuntamotivaation puute on vaivannut ajoittain 15,3% vastaajista, ja se oli yhtä yleinen syy lukiolaisille jättää liikkumatta kuin sairastuminen. Vain 7,6% vastasi seuran puutteen syyksi olla lähtemättä liikkumaan. Seuran puute liikkuessa vaivasi vain kuutta vastaajaa. 3,85% vastasi liikkumatta jättämisen negatiivisen liikuntaympäristön takia tai sen seurauksena. (Kuvio 18.)

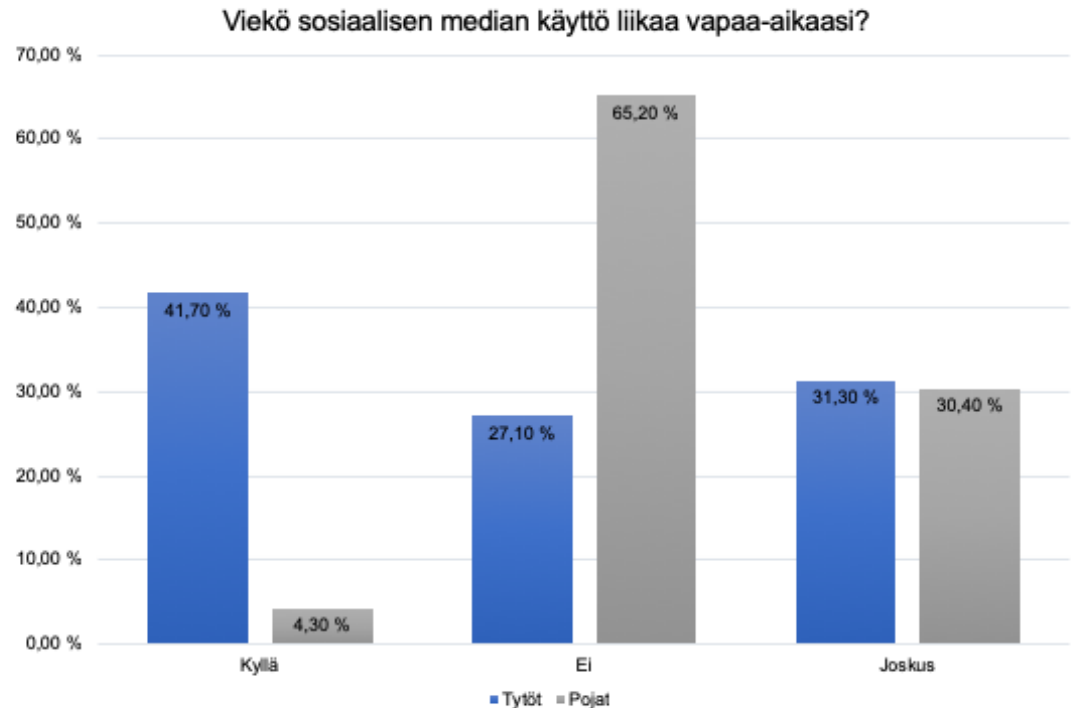
Mieti niitä kertoja, kun sinun olisi pitänyt lähteä liikkumaan, mutta et lähtenyt. Minkä takia et lähtenyt liikkumaan?



Kuvio 18. Miksi et lähtenyt liikkumaan, vaikka olisi pitänyt?

Nuoret eivät kuitenkaan koe sosiaalisen median vievän liikaa aikaa vapaa-ajastaan (39.4%). Tytöistä 41.7% ja pojista 4.3% kokee sosiaalisen median vievän liikaa aikaa omasta vapaa-ajastaan. (Kuvio 19.) Tytöt kokevat sosiaalisen median vievän paljon enemmän aikaa heidän vapaa-ajastaan poikiin verrattuna. Yhteensä 31.0% vastanneista lukiolaisista kokee sosiaalisen median käytön vievän joskus liikaa aikaa vapaa-ajastaan (Kuvio 19.).

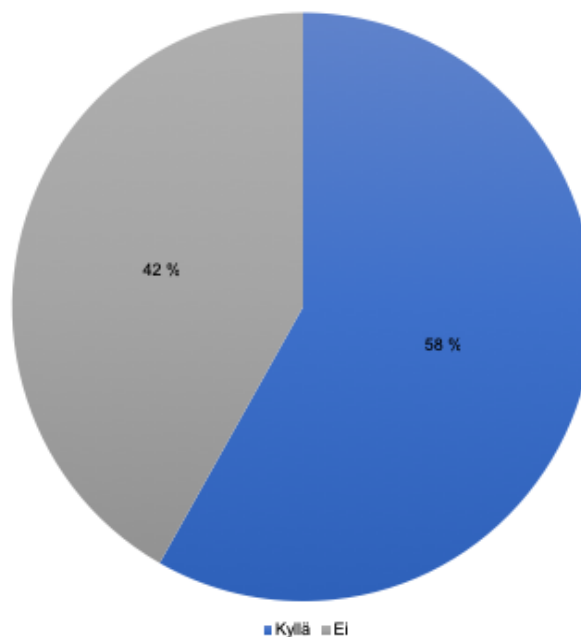
Ne lukiolaiset, jotka kokevat sosiaalisen median käytön vievän liikaa aikaa vapaa-ajastaan (Kuvio 19.) liikkuvat liikuntasuosittelun mukaisesti ja harrastavat liikuntaa 3—4 kertaa viikossa. 23.8% heistä kokee sosiaalisen median ympäristön liikuntaan painostavana ja jopa 47.6% heistä kokee sosiaalisen median joskus liikuntaan painostavana. Verrattuna muiden ryhmien vastauksiin (Kuvio 12.) he kokevat sosiaalisen median eniten liikuntaan painostavana.



Kuvio 19. Viekö sosiaalisen median käyttö liikaa vapaa-aikaasi

Nuoret toivoisivat kajaanilaisten liikuntaseurojen ja liikuntapalveluiden olevan aktiivisempia sosiaalisessa mediassa, jotta he saisivat enemmän tietoa Kajaanin liikuntapalveluista ja liikuntamahdollisuuksista. 58% vastanneista toivoisi kajaanilaisten liikuntapalvelujen olevan aktiivisempia sosiaalisessa mediassa (Kuvio 20.). Nuoret kokevat, että liikuntaseurojen ja -toimijoiden aktiivinen sosiaalisen median käyttö auttaa asiakkaita saamaan enemmän tietoa liikunnasta ja kaupunkien liikuntamahdollisuuksista sekä tarjonnasta (Kuvio 21.).

Haluaisitko Kajaanilaisten liikuntaseurojen ja liikuntapalveluiden tarjoajien olevan aktiivisempia sosiaalisessa mediassa?



Kuvio 20. Haluaisitko kajaanilaisten liikuntaseurojen ja liikuntapalveluiden tarjoajien olevan aktiivisempia sosiaalisessa mediassa

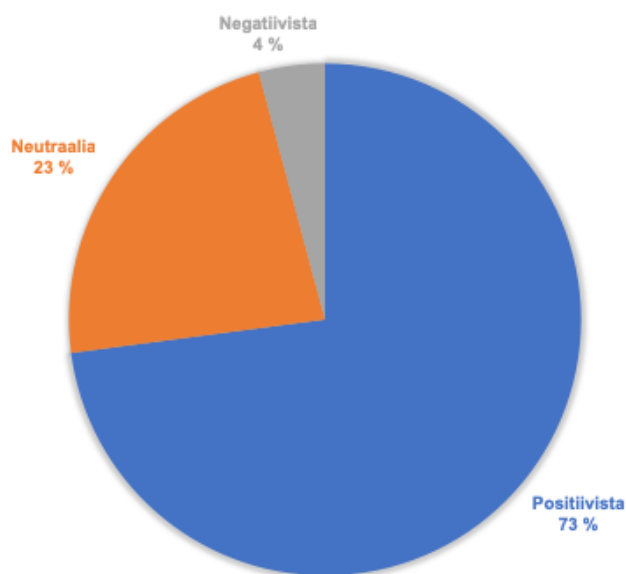
Viimeisessä avokysymyksessä nuoret saivat vastata kysymykseen: ”Mitä mieltä olet liikunnan ja liikunnallisten palveluiden siirtymisestä sosiaaliseen mediaan.” Lukiolaiset saivat kirjoittaa avoimeen tekstikenttään kommenttinsa. 73% mielipiteistä oli positiivisia, 23% neutraaleja ja 4% negatiivisia (Kuvio 21.). Sosiaalisessa mediassa erilaisten liikuntasuoritusten ja -päivitysten näkeminen kannusti opiskelijoita liikkumaan myös näiden tulosten mukaan (Billingham 2016, Cavallo ym. 2014.)

Saatujen vastausten mukaan liikunnan siirtyminen sosiaaliseen mediaan on nuorista hyvä juttu, sillä sitä kautta on helppo tavoittaa nuoria. Muiden treenikuvat ja videot inspiroivat lukiolaisia treenaamaan. Myös nuorten näkemykset liikunnasta monipuolistuvat ja sosiaalinen media voi helpottaa urheiluharrastuksen aloittamista. Parin (5.6%) nuoren mukaan on tärkeää, että nettitreenit voi tehdä missä ja milloin vain puhelimesta katsomalla. Näiden lisäksi sosiaalisen median liikuntasäilytys antaa mahdollisuuden seuroille tuoda toimintaansa esille ja saada lisää näkyvyyttä.

Toisaalta liikunnan siirtyminen sosiaaliseen mediaan voi painostaa vähän liikkuvia nuoria liikaa. Jotkut nuoret (4.5%) kokevat liikuntaa jopa pakotettavan heille niin koulussa kuin sosiaalisessa mediassa: ”No ei sitä tarte joka paikassa tuputtaa.”

Neutraaleina mielipiteinä (23%) kysymykseen nousi esille kommentit ”Ihan sama.” ja ”Sieltähän se nuoriso parhaiten nykyään löytyy.”

Mitä mieltä olet liikunnan ja liikunnallisten palvelujen siirtymisestä sosiaaliseen mediaan?



Kuvio 21. Mitä mieltä olet liikunnan ja liikunnallisten palvelujen siirtymisestä sosiaaliseen mediaan

9.2 Vertailussa paljon ja vähän liikkuvat opiskelijat

Ne lukiolaiset, jotka eivät harrasta liikuntaa (11.8%) ovat arjessakin epäaktiivisia. Heidän päivittäinen liikuntansa jää alle tuntiin päivässä. He eivät liiku motivaation ja seurauksen puutteen sekä negatiivisten liikuntakokemuksiensa takia (Kuvio 18.). Heistä 57.1% vastasi edellisten kokemusten liikunnan parissa vaikuttavan heidän liikunnan harrastamiseensa nykypäivänä (Kuvio 17.). Kaikki heistä tiedostavat, etteivät he liiku riittävästi. Erona muihin ikätovereihin heistä 55.6% eivät etsi liikuntasältöä tai tietoa liikunnasta. Vaikka he eivät ole erityisen kiinnostuneita sosiaalisen median liikuntasäilytyksestä, 83.3% heistä katsovat treenivideoita ja 50.0% heistä katsoo liikunta-aiheisia kuvia sosiaalisessa mediassa.

Liikuntaa harrastamattomista lukiolaisista jopa 22.2% pitää sosiaalista mediaa liikuntaan painostavana verrattuna yhteistuloksena saatuun 8%:iin (Kuvio 10.). Heistä 11% kertoo sosiaalisen median painostavan heitä liikkumaan ja 33.3% vastasi sosiaalisen median painostavan heitä joskus liikkumaan. Vastaavasti heistä 66.7% kertoi sosiaalisen median innostavan heitä liikkumaan, vaikka heidän liikuntansa jääkin hyvin vähäiseksi. Tämä ryhmä ei koe kajaanilaisten liikuntaseurojen ja liikuntapalveluiden näkemistä sosiaalisessa mediassa tärkeänä.

Yli viisi kertaa viikossa liikkuvat lukiolaiset ovat arjessa aktiivisia ja heidän kokemuksensa liikunnan parissa ovat 97.8% positiivisia. 65.5% heistä vastaa edelliset kokemukset liikunnan parissa vaikuttavan heidän liikunnan harrastamiseensa nykypäivänä. Yli viisi kertaa viikossa liikkuvat lukiolaiset ovat motivoituneita liikkumaan, ja yleisin syy heillä jättää liikkumatta on koulutehtävien määrä (Kuvio 18.).

Vaikka yli viisi kertaa viikossa liikkuvat ovat arjessa aktiivisia, käyttävät he sosiaalista mediaa samalla tavalla muiden ikätovereidensa kanssa (Kuvio 7.). He ovat kiinnostuneita liikunnasta myös harrastusten ulkopuolella, ja heistä 82.9% etsii internetistä tietoa liikunnasta ja liikuntalajeista. Sosiaalisen median liikuntasältöä he kuluttavat samalla tavalla kuin muut (Kuvio 9.), mutta heti kuntosaliohjelmien jälkeen neljänneksi suosituimmaksi ryhmäksi heillä nousee liikunta-aiheiset artikkelit 48.5%:lla. 35 (97.6%) heistä seuraa sosiaalisessa mediassa liikunnallisia vaikuttajia.

Yli viisi kertaa viikossa liikkuvat lukiolaiset eivät koe sosiaalisen median liikuntaan painostavana (45.7%) eivätkä he koe sosiaalisen median painostavan heitä liikkumaan (71.4%). Heistä jopa 88.6% vastaa sosiaalisen median innostavan heitä liikkumaan. Toisaalta 20.7% heistä kokee sosiaalisen median käytön vievän liikaa aikaa heidän vapaa-ajastaan ja 27.6% vievän joskus liikaa aikaa. Paljon liikkuvat lukiolaiset kokevat liikunnan esiintymistä sosiaaliseen mediaan positiivisena. Verrattuna vähän liikkuviin nuoriin, jotka eivät halua (70.7%) liikuntaseurojen olevan Kajaanissa aktiivisempia sosiaalisessa mediassa, kannustavat paljon liikkuvat nuoret palveluiden näkyvyyttä sosiaaliseen mediassa 61.5%:illa.

10. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kyselyn vastauksia analysoidessa ja johtopäätöksiä tehdessä on hyvä tarkastella osallistujakuntaa. Tähän kyselytutkimukseen osallistuneet nuoret ovat todennäköisesti kiinnostuneita joko sosiaalisesta mediasta ja/tai liikunnasta. Tässä tutkimuksessa saatiin viikkotasolla vastaukseksi korkeita harjoitusmääriä useamman opiskelijan kohdalla (Kuvio 4). Näistä tuloksista voidaan päätellä, että kyselyyn on myös todennäköisesti vastannut myös Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan opiskelijoita.

On hyvä muistaa, että kyselytutkimuksen avulla ei päästä käsiksi nuorten liikkumisen todellisiin määriin, mutta kerätty aineisto tarjoaa näkymän tämänhetkiseen tilanteeseen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 75). Liikunnan riittävyyttä on haastava arvioida suhteessa nuorten liikuntasuositukseen ilman objektiivista fyysisen aktiivisuuden tai kunnon mittausta. Kyselystä saadut tulokset ovat suuntaa-antavia, sillä vastaajat usein yliarvioivat tai kaunistelevat omaa aktiivisuuttaan ja liikuntasuorituksiaan. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 8.) Opinnäytetyössä hyödynnetään 13—18-vuotiaiden nuorten liikuntasuosituksia, jotka edustavat suositellun liikunnan minimimäärää. Nuorille olisi kuitenkin hyödyllistä liikkua suosituksia enemmän. Tulosten mukaan kyselyyn osallistuneista lukiolaisista 82% täyttää liikuntasuosituksien vähimmäisvaatimuksen. Noin yksi viidestä tutkimukseen osallistuneesta ei täytä nuorten vähimmäismäärää päivittäisestä liikuntasuosituksesta (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016).

Tässä opinnäytetyössä jotkut opiskelijat ovat voineet jättää tekemänsä arki- ja hyötyliikunnan huomioimatta, koska sitä on voinut olla hankala sisällyttää kyselylomakkeen vastauksiin, jos nuori ei näe tehtyä hyötyliikuntaa varsinaisena liikuntana. Lisäksi kyselyssä ei ollut valmiiksi määritetty liikuntasuorituksen kestoa. Nuori sai itse määritellä, mikä heistä on liikunnan harrastamista. Kyselyssä ei myöskään huomioitu mahdollisia liikunnankursseja, jotka ovat voineet olla käynnissä kyselyn aikana, ja täten vaikuttaa kyselyn tuloksiin arvoja nostaen. 13% kaikista vastanneista kertoi harrastavansa liikuntaa yli seitsemän kertaa viikossa (Kuvio 4.). Tämä on todella suuri määrä lukioikäiselle. Todennäköisesti nämä 7—9 kertaa viikossa liikuntaa harrastavat lukiolaiset kuuluvat Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan ja kilpailevat omassa lajissaan aktiivisesti.

Lukion aikana liikuntatottumuksien ääripääerot kasvavat. Osa nuorista on hyvin aktiivisia liikkujia, joilla liikunnan määrä lisääntyy lukioaikana entisestään. Toiset puolestaan ovat fyysisesti passiivisempia, joilla liikunnan määrä vähenee tai muuttuu lähes olemattomaksi lukion aikana. Suurin ja yleisin syy nuorten liikkumattomuudelle on Merikiveä, Myllyniemeä & Salasuota (2016) mukailen ajanpuute ja väsymys. Tämän takia lukiossa olisi panostettava riittävään liikunnan määrään kaikilla nuorilla riippumatta heidän vapaa-ajan liikuntatottumuksistaan. Liikuntaneuvoston (2013) kannanotossa tuodaan esille samansuuntainen näkemys lukiolaisten liikunnasta, joka korostaa liikunnan tasaista jakautumista koko lukuvuodelle ja lukio-opiskelun ajalle lyhyiden säännöllisten liikuntapätkien sijasta.

Vastanneiden tyttöjen liikunta-aktiivisuudessa oli suurta hajontaa. Suurin osa tytöistä liikkuu selvästi liikuntasuosituksia enemmän, mutta huolestuttavaa on nähdä, kuinka moni tytöistä (Kuvio 3.) liikkuu selvästi alle liikuntasuositusten. Vastanneista tytöistä noin joka viides ei täytä vähimmäistä liikunnan määrää päivittäisistä liikuntasuosituksista. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016.) Pojilla vastaava luku on joka kymmenes. Poikien viikoittaiset liikuntatottumukset olivat tyttöjä tasaisemmat. Vaikka viikoittaiset harjoitusmäärät olivat pojilla korkeat, ei poikien tuloksissa ollut yhtä isoa piikkiä 1—2 kertaa liikkuvien ja 3—4 kertaa liikuntaa viikossa harrastavien välillä verrattuna tyttöihin. (Kuvio 4.). Kokonaiskuvaa katsellessa tulokset mukailevat Husun ym. (2011, 20) raporttia, jonka mukaan noin kolmasosa 16—18-vuotiaista liikkuu viikkotasolla terveytensä kannalta riittävästi.

Nuoret mainitsivat avokysymyksissä yhteensä 23 erilaista liikunnanmuotoa, joita he harrastavat viikoittain vuodenajat huomioon ottaen. Kyselyyn vastauksena saatu 23 eri liikuntalajin kirjo on laaja liikuntamahdollisuudet Kajaanissa huomioon ottaen. Suosituimmat liikuntalajit olivat samassa linjassa valtakunnallisten tulosten kanssa, joissa lenkkeily ja pyöräily ovat suosituimmat liikuntalajit nuorten keskuudessa. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016.) Lukiolaisten suosimat liikuntalajit tukevat johtopäätöstä siitä, että lukiolaisten liikunta on omatoimista vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa (Kuvio 6.). Seuratoiminnalla on hyvin pieni merkitys lukiolaisten liikunnan harrastamiseen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016).

Kyselyyn vastanneista nuorista vain 7.6% vastasi yksinäisyyden tai seuranpuutteen olevan syy, miksi he eivät ole lähteneet liikkumaan (Kuvio 18.). Kouluterveyskyselyn (2018) mukaan Kajaanissa 12.6% lukion 1.- ja 2. vuosikurssin opiskelijoista kärsii yksinäisyydestä, joten olisi voitu olettaa useamman nuoren vähäisen

aktiivisuuden osatekijän olevan liikuntaseuran puuttuminen. Kyselyyn vastauksena saatu 7.6% heijastaa tätä kouluterveyskyselyn tulosta.

Sosiaalisen median palveluiden käytöstä saadut tulokset mukailivat täysin aikaisempi Ebrand Suomi Oy:n (2016) ja Viestintäliigan (2017) tekemiä tutkimuksia nuorten sosiaalisen median käytöstä. Facebookin suosio laskee nuorten keskuudessa koko ajan siinä missä Instagram nousee listalla. Lähes kaikki nuoret käyttävät WhatsApp:ia viestimiseen. Saadut tulokset sosiaalisen median käytöstä peilautuvat myös nuorten suosimaan liikuntasisältöön sosiaalisessa mediassa, joista suosituimmat sisällöt ovat visuaalista kuva- ja videosisältöä, joita löytyy niin Instagramista kuin YouTubesta (Kuvio 7., Kuvio 9.).

Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kokevat sosiaalisen median liikuntaan kannustavana (Kuvio 13.). Nuorten sosiaalisen median runsaasta käytöstä ja siellä liikuntasisällön kulutuksesta huolimatta, Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat eivät koe sosiaalista mediaa liikuntaan painostavana (Kuvio 10.). Nämä tulokset tarkoittavat nuorien tiedostavan sosiaalisen median heille esittämän arvomaailman ja sen huomioinnin sekä kriittisesti arvioinnin (Merilampi 2014, 37-38). Pojat kokivat sosiaalisen median vähemmän painostavana kahden prosenttiyksikön erolla tyttöihin (Kuvio 10.). Tämä voi johtua siitä, etteivät pojat käytä yhtä paljon kuvanjakopalveluita kuten Instagramia kuin tytöt, jossa terveellisten elämäntapojen ja liikuntatottumusten esittely on yleistä (Kuvio 7.; Holland & Tiggerman 2017).

Lisäksi kuviossa 12. nähdään nuorten tiedostavan sosiaalisen median piilovaikutuksen ikätovereidensa käyttäytymiseen. Saadut luvut viittaavat samankaltaiseen ilmiöön kuin Merikiven, Myllyniemen & Salasuon (2016, 34) tutkimuksessa, jossa ryhmien minä vs. muut välillä oli jopa 45 prosenttiyksikön ero. Vaikka nuoret tiedostavat sosiaalisen median vaikutukset, eivät he kuitenkaan halua myöntää olevansa itse sosiaalisen median vaikutuksen alaisena, vaikka he tunnistavat sen muista ikätovereistaan. Tämä johtuu vastaajien taipumuksesta yliarvioida omaa itseään, joten voidaan olettaa, että sosiaalinen media vaikuttaa liikuntaan painostavasti useamman vastaajan kohdalla kuin saaduissa tuloksissa (Kuvio 11.).

Kajaanin lukiolaiset eivät koe sosiaalisen median vievän liikaa aikaa heidän vapaa-ajastaan (39.44%). Nämä tulokset johtuvat sosiaalisen median sulavasta ja vaivattomasta käytöstä. Sosiaalista mediaa käytetään huomaamattomasti arjessa

esimerkiksi oppituntien välillä ja joskus niiden aikana, jonka takia sosiaalisen median käyttö ei vie paljon yhtäjaksoista käyttöaikaa, jota nuorien on helpompaa havainnoida ja tunnistaa. Lyhyet, mutta runsaat käyttöjaksot nostavat sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan päivittäin korkeaksi (Ebrand Suomi Oy. 2016). Ne nuoret, jotka vastasivat sosiaalisen median vievän liikaa aikaa heidän vapaa-ajastaan käyttävät todennäköisesti kaikista eniten sosiaalista mediaa. Tästä ryhmästä näin vastanneista 95.2% olivat tyttöjä. Kansallisissa tutkimuksissa joka kolmas 13—18-vuotiaista tytöistä kokee käyttävänsä liikaa sosiaalista mediaa (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 35).

11. OPPIMINEN JA ONNISTUMISEN ARVIOINTI

Opinnäytetyö on oppimisprosessi, joka oli pitkä ja toi mukanaan haasteita. Jo alussa kävi ilmi, että luotettavat tutkimukset ja teorian tieto on aiheesta vähäistä. Vaikka sosiaalista mediaa on tutkittu paljon, sen nuoren iän huomioon ottaen, opinnäytetyön aihetta vastaavia tutkimuksia ei aikaisemmin ole tehty. Tämän takia kaikkiin olemassa oleviin lähteisiin tuli suhtautua erityisen kriittisesti. Tutkimusprosessi ja siihen kuuluvat osa-alueet laajensivat näkökulmaani sosiaalisen median vaikutuksista. Tutkimuksen edistyessä ja teoriapohjan vahvistuessa koin työn aiheen koko ajan entistä merkityksellisemmäksi.

Yksi omista tavoitteistani oli kehittää tutkimus- ja kehittämistoiminnan osaamistani sekä kehittyä tutkijana ja tutkimuksen tekijänä. Tämä oli ensimmäinen tekemäni tutkimus, jonka takia minulle oli tärkeää saada tehdä työ itsenäisesti ja mahdollisimman hyvin. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli antaa minulle ja muille liikunnan alan ammattilaisille selkeämpi kuva sosiaalisen median vaikutuksista nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Lisäksi opinnäytteen oli tärkeä tuottaa tuloksia, josta olisi hyötyä opinnäytteen toimeksiantajalle Kainuun Liikunta ry:lle. Arvioin tässä kappaleessa omaa oppimistani ja kehitystäni liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssien avulla. Lisäksi arvioin omaa osaamistani ja onnistumistani opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin verraten.

Työelämävalmiuksia eli kompetensseja tarkastellaan viidestä eri näkökulmasta. Näitä ovat oppimisen taidot, työyhteisö-, eettinen-, innovaatio- ja kansainvälistymisosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018). Opinnäytetyön teko opetti minulle uusia taitoja, jotka vahvistavat osaamistani työelämässä. Osaan etsiä tietoa erilaisista luotettavista lähteistä ja käsitellä sitä kriittisesti tutkimusprosessissa. Kykenen itsenäiseen työskentelyyn liikunta-alan asiantuntijatehtävissä, ja osaan sopeutua muuttuviin tilanteisiin sekä löytää ja luoda uusia toimintaratkaisuja. Lisäksi opin analysoimaan kyselytutkimuksessa saamiani tuloksia kriittisesti ja käyttämään erilaisia analyysimuotoja.

Koulutuskohtaisia liikunta-alan kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen ja aktiviteettimatkailuosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018.) Nuorten arkiaktiivisuuden tasoon ja liikkumattomuuden tuomiin terveysongelmiin pureutuessa kehitin omaa

hyvinvointi- ja terveystuokuntaosaamistani. Opinnäytetyön teko vaati ymmärrystä nuorten maailmaan ja heidän elämäänsä. Yhteiskuntaosaamiseni kehittyi pohtiesani yhteiskunnan merkitystä sosiaalisessa mediassa ja sen vaikutuksista nuoriin ja liikuntakulttuuriin.

Haastavinta opinnäytetyön teossa oli aiheen selkeä rajaus. Tutkimusaiheeni on laaja ja se olisi voinut levitä liian pitkälle. Opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohdainen ja mielestäni aiheen tulisi saada vielä enemmän huomioita kuin se tällä hetkellä saa. Lähivuosina on alettu tutkimaan enemmän sosiaalisen median vaikutusta hyvinvointiin, mutta tutkimustoiminta sosiaalisen median vaikutuksesta liikuntaan ja liikuntakäyttämiseen on vielä vähäistä. Sosiaalisen median suhdetta liikuntaan tulisi tutkia sillä passiivinen vapaa-ajan vietto on liikunnan suuri vastustaja.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kainuun Liikunta ry:n kanssa. Heidän lisäksi yhteistyötä tehtiin Kajaanin lukion kanssa. Toimin heidän kanssaan erilaisissa viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa. Opinnäytteen teon myötä loin uusia työelämäyhteyksiä niin Kainuun Liikunta ry:hyn kuin Kajaanin lukioon. Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset laadittiin työelämälähtöisesti palvelemaan Kainuun Liikunta ry:n toimintaa. Vaikka opinnäytetyötä ei varsinaisesti tuotettu Kajaanin lukiolle, saavat hekin tutkimustuloksista arvokasta tietoa opiskelijoistaan. Opinnäytetyö tullaan jakamaan niin Kainuun Liikunnan kuin Kajaanin Lukion käyttöön.

Opinnäytetyötutkimuksesta saatujen tulosten perusteella Kainuun Liikunta ry. pysyy kehittämään toimintaansa ja löytämään tapoja sekä sisältömuotoja, joilla he saisivat tavoiteltua vähänliikkuvia nuoria sosiaalisen median kautta. Vaikka opinnäytetyö ei tuottanut varsinaista koontaa näistä tiedoista tai opasta sisällönluontiin, ovat saadut tulokset selvästi luettavissa opinnäytetyön tulososiossa. Tutkimustulokset osoittivat liikuntasisällön sosiaalisessa mediassa kannustavan nuoria liikkumaan (Kuvio 13.), jonka takia liikuntapalveluiden tulisi tuottaa liikuntasisältöä omille sosiaalisen median kanavilleen. Suorana tuloksena nuoret toivoivat kajaanilaisten liikuntatoimijoiden olevan enemmän esillä ja aktiivisempia sosiaalisessa mediassa.

Kainuun Liikunta ry. on tyytyväinen tehtyyn opinnäytetyöhön ja siitä saatuihin tuloksiin. Tämä opinnäytetyö avaa lukuisia ovia ja mahdollisuuksia tehtäville jatko-tutkimuksille. Lisäksi opinnäyte todennäköisesti poistaa sosiaalisen median saa-

maa negatiivista leimaa liittyen nuorten liikuntakäyttämiseen ja avaa keskustelua sosiaalisen median vaikutuksista liikuntakäyttämiseen ja -kulttuuriin. Opin näytetyö miellytti toimeksiantajaa, josta olen todella ilahtunut. Henkilökohtaisesti työtä kriittisesti arvioiden olisin toivonut saavani tarkempia tuloksia aiheeseen liittyen, mutta kyselylomakkeen puutteet eivät mahdollistaneet tätä. Tutkimuksen laajuutta ja tuloksia tarkastellessa on myös otettava huomioon tutkimukseen käytetyt resurssit.

12. JATKOTUTKIMUS

Jos opinnäytetyön laajaa aihepiiriä halutaan tutkia entistä tarkemmin, voitaisiin jakaa sosiaalisen median eri sisällöt erillisiksi tutkimuksiksi. Esimerkiksi kuinka sosiaalisen median visuaalinen sisältö (kuvat, videot, animaatiot) vaikuttavat nuorten minäkuvaan, ja sitä kautta liikuntakäyttäytymiseen. Tärkeää olisi tehdä tutkimusta vähän liikkuvista nuorista ja sosiaalisen median vaikutuksista heidän liikuntakäyttäytymiseensä, sillä tutkimukseni mukaan sosiaalinen media vaikuttaa heidän valintoihinsa enemmän kuin aktiivisesti liikkuviin nuoriin. Toisena tutkimuskohteena voisi olla liikunnallisten sosiaalisten medioiden käyttö nuorten keskuudessa ja niiden vaikutus nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Liikunnallisia sosiaalisen median palveluja on useita ja niiden käyttö on yleistynyt erilaisten aktiivisuusmittareiden ja urheilukellojen myötä.

Samankaltainen tutkimus tulisi toteuttaa myös ammattikoululaisille. Alkuperäisessä opinnäytetyösuunnitelmassa oli tarkoitus ottaa huomioon myös ammattikoulun ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat, mutta tutkimus oli liian laaja toteuttavaksi. Tutkimuksen aihe on todella tärkeä ja olisi hienoa nähdä millaisia eroja ammattikoulun ja lukion opiskelijoiden välillä on. Tuloksia ammattikoulun ja lukio-
laisten välillä tulisi vertailla, sillä lukiolaisten saama mediakasvatus eroaa ammattikoululaisten mediakasvatuksesta.

LÄHTEET

- Aarnio, A & Multisilta, J. 2011. Facebook ja Youtube - ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalvelujen käytöstä 2011. Helsingin yliopisto. CIERCO learning.
- Ala-Laurila, E-L. 2002. Terveystarkastukset lukiossa. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 152–156.
- Alasuutari, E. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Alen, M. & Rauramaa, R. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. ja Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3-4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ansala, J. 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntoa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 143–144.
- Autio, K., Blomgren, L. & Oksanen, R. 2015. Lisää liikettä! Terveystieteitä 6, 26–27
- Boyd, D. & Ellison, N. 2007. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Teoksessa Computer-Mediated Communication, 13, 1, Article 11. Viitattu 14.9.2018 <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>
- Billingham, H. 2016. #Fitspiration. The effect of fitspiration imagery on undergraduate active females. Viitattu 27.8.2018 <http://eprints.chi.ac.uk/2643/>
- Cavallo D.N., Brown J.D., Tate D.F., DeVellis R.F., Zimmer C., Ammerman A.S. 2014. The role of companionship, esteem, and informational support in explaining physical activity among young women in an online social network intervention. Journal of Behavioral Medicine. 955-966.

DNA. 2017. Digitaalisen elämäntavan tutkimus. Viitattu 22.11.2018 https://corporate.dna.fi/documents/94506/930199/DNA+Digitutkimus+2017_raportti+medialle_some_barometri.pdf

Duda, J., Nicholls, J., Roberts, G. 1992. Understanding Motivation. Teoksessa Motivation in sport and exercise. Human Kinetics, 93-131.

Ebrand Suomi Oy. SoMe ja nuoret 2013. Viitattu 1.4.2018 <https://www.ebrand.fi/someja-nuoret2013/>

Ebrand Suomi Oy. SoMe ja nuoret 2016. Viitattu 1.4.2018 <https://www.ebrand.fi/someja-nuoret2016/>

Endomondo. 2019. Experience Endomondo. Viitattu 22.3.2019. <https://www.endomondo.com/features>

Facebook 2018. Company info. Viitattu 27.8.2018 <https://newsroom.fb.com/company-info/>

Fadjukoff, P. 2009. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva: WS Bookwell Oy. 179– 193.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra Oy.

Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Koehler, L. G., Danzi, L. E., Riddell, M. K., & Bardone-Cone, A. M. (2012). Explaining the relation between thin ideal internalization and body dissatisfaction among college women: The roles of social comparison and body surveillance. Teoksessa Body image, 9(1), 43-49.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) Terveystoiminta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.

Forsberg, C & Jyrkkä, I. 2014, 44-71. Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruu-tuaika. Liikuntapedagogiikan Pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.4.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43338/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405081640.pdf?sequence=1>

Hakala, P. 2012, 9, 86-90. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö. Viitattu 10.4.2018 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66850/978-951-44-8676-0.pdf>

Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Jaakola, T., Kalaja, S., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 179-186.

Harter, S. 2012. The construction of the self – Developmental and sociocultural foundations. New York: A Division of Guilford Publications, Inc.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hintikka, K. n.d Sosiaalinen media. Viitattu 11.4.2018 <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanatkansio/sosiaalinen-media>

Hintikka, K. 2007. Web 2.0 -johdatus internetin uusiin liiketoimintamahdollisuuksiin. TIEKE ry:n julkaisusarja, 28. Viitattu 18.9.2018 http://www.tieke.fi/download/attachments/20218187/julkaisu_28.pdf

Hintsa Performance. 2018. HeiaHeia. Viitattu 22.3.2018. <https://www.hintsa.com/services/heahea/>

Hintsa Performance. 2018. Hyviä uutisia: HeiaHeian verkkikäyttöliittymä uudistuu! Viitattu 22.3.2018. <https://www.hintsa.com/hyvia-utisia-heahea-uudistuu/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huisman, A. 2010. Hyvä, paha sosiaalinen media – Organisaatiot osallisena sosiaalisessa mediassa, uhkat ja mahdollisuudet. Viitattu 25.11.2018. www.infor.fi/content/download/1013/8441/file/hyva_paha_sos_media_infor.pdf

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus 77 ja kunto 2010. Terveystta edistavan liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? - Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.11.2018 <https://www.likes.fi/filebank/601-162linethuotari.pdf>

Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen saumakohtiin kannattaa panostaa. *Liikunta ja Tiede*, 49 (2-3), 4-9. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. Teoksessa *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79.

Homan, K. 2010. Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. Teoksessa *Body Image*, 7(3), 240-245.

Honkonen, K. & Rongas, A. 2016. Mikä ihmeen sosiaalinen media? Sosiaalinen media käsitteenä ja ilmiönä. Viitattu 10.11.2018. http://www.edu.fi/materiaaleja_ja_tyota-poja/tvt_opetuksessa/mika_ihmeen_sosiaalinen_media

Instagram. 2018. Vinkkejä vanhemmille. Viitattu 2.9.2018 <https://help.instagram.com/154475974694511>

Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A.Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: 2013. 74-95.

Itkonen, H. 2017. Vapaus valita? Nuorten pirstaloituva liikuntakulttuuri. *Tieteessä tapahtuu*, 35 (3), 13-16. Viitattu 2.3.2019 <https://journal.fi/tt/article/view/63451/24832>

Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 111-169

Kainuun Liikunta ry. Talous- ja toimintasuunnitelma 2018. Viitattu 20.5.2018 https://kainuunliikunta-fibin.directo.fi/@Bin/f113be663c7aafe82a23c6bce9469618/1526985294/application/pdf/535117/KL_Toimintasuunnitelma_2018.pdf

Kajaanin ammattikorkeakoulu A. Toiminnan perusta. KAMK:n tapa toimia. Toiminta. KAMK. Viitattu 14.5.2018. <http://www.kamk.fi/fi/KAMK/Toiminta/KAMKn-tapa-toimia/Toiminnan-perusta>

Kajaanin ammattikorkeakoulu B. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Tukimateriaali. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 7.9.2018. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>

Kajaanin ammattikorkeakoulu D. Yhteiset osaamistavoitteet (kompetenssit). Liikunnan ja vapaaajan koulutus. Opinto-opas. Viitattu 17.11.2018. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090> Kajaanin ammattikorkeakoulu E. Arviointikriteerit. Opinnäytetyön lomakkeet ja ohjeet. Viitattu 17.11.2018. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=bcb86969-4c7e-4300-9af8-36e6e00456ac>

Kajaanin ammattikorkeakoulu F. Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta. Tutkimus ja kehitys. Viitattu 30.11.2018. <https://www.kamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys>

Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin T. 2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta & tiede 4/2013. 12-17. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres_0.pdf

Kyngäs, H., Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede vol. 11, 1/1999.

Kokko S, Martin L. 2018 (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1/2019. Viitattu 23.11.2018 https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A.Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: 2013.
- Laakso, L. 2011. Liikuntatottumukset. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 196–201.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 27.4.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Lietsala, K. & Sirkkunen, E. 2016. Johdatusta sosiaaliseen mediaan. Viitattu 15.11.2018. http://www.uta.fi/sis/iti/valintakoeteos/Sosiaalinen_media_2016.pdf
- Kujala, J., Söderman, J. 2018. Liikkuva opiskelu-sivustolla inspiroivia ideoita ja toimintaa tukevia tarinoita. Liikkuva opiskelu-hanke. Viitattu 4.4.2019 <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/ajankohtaista/liikkuva-opiskelu-sivusto-avattu>
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim), Liikuntapedagogiikka. Toinen, uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 144-161.
- Mediankasvatusseura ry. Rahja, R. (toim.) 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Viitattu 10.9.2018 https://mediakasvatus.com/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf
- Merikivi, J., Myllyniemi, S., & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusverkosto & Valtion nuorisosiain neuvottelukunta & Valtion liikuntaneuvosto. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 184, sarja: Kenttä.
- Merilampi, R. 2014. Mediakasvatuksen perusteet. Helsinki: Avain.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P., & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27-35.

Mäkinen, M. 2019. Hyvinvointia ja digiterveyttä kouluihin-muutuskokeilu. Kokeilukeskus. Viitattu 24.3.2019 <https://kokeilukeskus.fi/2019/03/18/kokeilu-ravistelee-ja-jasentaa-toimintaa-ja-ajatuksia/>

Mäkinen 2019. HeiaHeia! Pikaopas. Viitattu 22.3.2019 Viitattu 22.3.2019 <https://docplayer.fi/27502188-Mika-heiaheia-on-kayton-aloittaminen-heiaheian-kaytto-seuraa-tilastoja-kirjaa-suorituksia-kannusta-kollegoita.html>

Mäntymäki, M. 2012. Lapset ja nuoret sosiaalisessa mediassa. Teoksessa H. Niemi & R. Sarras (toim.) Tykkää tästä! Opettajan ammattietiikka sosiaalisen median ajassa. Jyväskylä; PS-kustannus.

Opetushallitus 2015 Lukion opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2015:48 Viitattu 23.11.2018 https://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Opinnäytetyön aihe. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi/Aloitus>

Opinnäytetyön arviointiprosessi. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyopro-sessi/SoTeLi/Opinnaytetyopro-sessi/Arviointiprosessi>

Opinnäytetyön toteutus ja raportointi. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi/Toteutus>

Opinnäytetyösuunnitelma. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 13.10.2018. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi/Suunnittelu>

Partanen, H. 2009. Yhteisöllinen mielummin kuin sosiaalinen media. Viitattu 25.8.2018 [https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit/kuukauden_kielijuttu_\(2003_2011\)/yhteisollinen_mieluummin_kuin_sosiaalinen_media](https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit/kuukauden_kielijuttu_(2003_2011)/yhteisollinen_mieluummin_kuin_sosiaalinen_media)

Pesonen, P. 2013. Sosiaalisen median lait. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.

Polar Electro. 2019. Polar Flow App. Viitattu 22.3.2019. https://support.polar.com/fi/tuki/Flow_app?category=faqs

Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. 5-25. Jyväskylä: Docendo Oy.

Rahja, R. (toim.) 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Helsinki: Suomen mediakasvatusseura. Viitattu 25.8.2018 http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf

Rannikko, A., Harinen, P., Kuninkaanniemi, H., Liikanen, V. ja Ronkainen, J. 2014. Nuorten vaihtoehtoliikunta yhteisöllisen kasvun ja oppimisen mahdollistajana. *Kasvatus & Aika* 8 (3), 36–48.

Rasila, M. & Pitkonen, M. 2010. Motivaatio, työn ilo ja into. Helsinki: Yrityskirjat Oy. 10-30.

Rech, C.R., Reis, R.S., Hino, A. & Hallal, P.C. 2014. Personal, social and environmental correlates of physical activity in adults from Curitiba, Brazil. *Preventive Medicine* 58, 53–57. Viitattu 23.11.2018 https://www.researchgate.net/publication/318560750_Individual_and_environmental_correlates_of_objectively_measured_physical_activity_and_sedentary_time_in_adults_from_Curitiba_Brazil

Riski, J. 2015. Kestävyysden harjoittaminen. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Jaakola, T., Kalaja, S., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 272-300.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706.

Sanastokeskus, 2012. Sosiaalisen median sanasto. Viitattu 10.4.2018
http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_sanasto

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavankirjapaino.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Helsinki: Suomen mediakasvatusseura. Viitattu 25.8.2018.
<http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. Neurofysiologian näkökulma. Helsinki: WSOYproOy.

Siekkinen, K. Hakonen, H. Kulmala, J. ja Tammelin, T. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus. 2018. Viitattu 23.11.2018 https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lisaa_liiketta_opiskelun_tueksi_tutkimustiivistelma.pdf

Simola, S. 2012. HeiaHeia. Helsingin sanomat. Kuluttaja -tekniikka. <https://www.hs.fi/kuluttaja/art-2000004868585.html>

Simpson, C. C., & Mazzeo, S. E. 2017. Skinny is not enough: A content analysis of fitspiration on Pinterest. *Health communication*, 32(5), 560-567.

SnapChat. Viitattu 25.8.2018. <https://forbusiness.snapchat.com/>

Soininen, J. Wasenius R. & Leponiemi, J. 2010. Yhteisöllinen media osana yrityksen arkea. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari/Helsingin Kamari Oy ja Jesse Soininen, Tero Leponiemi ja Reidar Wasenius.

Sports Tracker. 2019. Sports Tracker Support. Viitattu 22.3.2019 <https://sports-tracker.helpshift.com/a/sports-tracker/?p=all&l=en>

Straatmann, V., Oliveira, A.J., Rostila, M. & Lopes, C.S. 2016. Changes in physical activity and screen time related to psychological well-being in early adolescence: findings from longitudinal study ELANA. Viitattu 15.4.2018 <http://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3606-8>

Strasburger, V.C., Jordan, A.B., Donnerstein E., 2010. Health effects of media on children and adolescents. Viitattu 23.4.2018 <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2010/03/01/peds.2009-2563>

Strava. 2019. Features. Viitattu 22.3.2019 <https://www.strava.com/features>

Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa – Sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylä. 68 – 72.

Suunto. 2019. Esittely. Viitattu 22.3.2019 <http://www.movescount.com/fi/tour>

Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A. R.& Ahokas, M. 2013. Arjen sosiiaalipsykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suoranta, J. 2003. Kasvatus mediakulttuurissa. Mitä kasvattajien tulee tietää. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Terve koululainen. 2014c. Suomalaisten nuorten liikunta. Viitattu 1.9.2018. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuortenliikunta>.

THL 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 15.5.2018 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikuntaravintoja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>

Thompson, W. 2017. Worldwide survey of fitness trends for 2018. ACSM's Health & Fitness Journal 11/12 2017, Vol. 21, Issue 6, 10-19

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2017/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2018__The.6.aspx

Thompson, W. 2018. Worldwide survey of fitness trends for 2019. ACSM's Health & Fitness Journal: 11/12 2018, Vol. 22, Issue 6, 10-17 https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2018/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2019.6.aspx

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. 2015. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image*, 15, 61-67.

Tossell, C.; Kortum, P.; Shepard, C.; Rahmati, A. & Zhona, L. 2015. Exploring Smartphone Addiction: Insights from Long-Term Telemetric Behavioral Measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*. 2015. Vol. 9, Issue 2, 37-41.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. 80-120

Twitter. 2019. Let's explore. Viitattu 22.3.2019. https://about.twitter.com/en_us/lets-go-twitter.html

UKK-instituutti 2017. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 4.4.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Uski, S. & Lampinen, A. 2014. Social norms and self-presentation on social network sites: Profile work in action. *New Media & Society*. 2014. 1–18.

Valtion liikuntaneuvosto, 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. toim. Sami Kokko & Anette Mehtälä. Viitattu 15.9.2018 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 15.9.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Vellonen, M. 2013, 4, 18. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede. Viitattu 15.4.2018 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1>

Vellonen, M., Konu, A., Kivimäki, H., Koivisto A-M. & Joronen, K. 2015. Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien liikunta- ja syömistottumusten yhteys ruutuaikaan. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 2015: 52: 33–58

Verkkovaria 2016. Psyykkinen hyvinvointi. Viitattu 23.7.2018 <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykkinen-hyvinvointi/>

Viestintäliiga 2018. Sometutkimus. Viitattu 25.8.2018 <http://viestintaliiga.fi/sometutkimus>

Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Helsinki: EditaOyj. 30-45.

Vilkka, H. 2007 Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede 3. painos. Hämeenlinna. Duodecim. 16–29.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy. 81-103.

Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A., Rosenberg, S. & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. Liikunta & Tiede 51 (6), 78-84.

WhatsApp Messenger. 2019. WhatsApp Features. Viitattu 22.3.2019. <https://www.whatsapp.com/features/>

YouGov, Teosto, Tono, Koda 2015. Polaris Nordic Digital Music Survey. Viitattu 2.3.2019 https://www.teosto.fi/sites/default/files/files/Polaris_Nordic_Digital_Music_Survey_2015.pdf

YouTube. 2018. YouTube ja tiedotusvälineet. Viitattu 25.8.2018 <https://www.youtube.com/intl/fi/yt/about/press/>

Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N., 2016. Support or competition? How online social networks increase physical activity: A randomized controlled trial. *Teoksesta Preventive medicine reports* volume 4. 453 – 458.

LIITE 1.

Olen Anna Maria Kärkkäinen ja opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Teen tutkimusta siitä, kuinka sosiaalinen media vaikuttaa toisen asteen ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen Kajaanissa. Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Kainuun Liikunta ry:n kanssa. Kyselyyn vastataan nimettöminä.

Vastaa kysymyksiin todenmukaisesti ja mahdollisimman tarkasti.

Saako kyselyn vastauksia käyttää opinnäytetyössä

- kyllä
- ei

Kuinka vanha olet?

Sukupuoli?

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

Missä koulussa opiskelet?

- Lukio
- Ammattikoulu

Kuinka paljon liikut päivittäin keskimäärin?

Huomaathan koulumatkat jalan tai pyörällä, liikunnalliset harrastukset yms.

- 0-30min
- 1 - 2 h
- 3 - 4 h
- Enemmän

Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa keskimäärin?

Laske tähän harrastukset ja omaehtoinen liikunta kuten lenkkeily

- En harrasta liikuntaa
- 1 - 2 kertaa
- 3 - 4 kertaa
- 5 - 6 kertaa
- Enemmän, paljonko?

Mitä liikuntaa harrastat?

Jos harrastat useampaa lajia, mitä ne ovat?

Kuinka paljon harrastat niitä viikossa?

Liikutko mielestäsi riittävästi?

- Kyllä
- En
- En tiedä

Mitä sosiaalisen median palveluita käytät?

- Facebook
- YouTube
- WhatsApp
- Instagram
- Snapchat
- Twitter
- HeiaHeia
- Jotain muuta, mitä?

Etsitkö internetistä tietoa liikunnasta ja/tai liikuntalajeista?

Treenivinkit, tekniikkavideot, kuntosali- ja harjoitusohjelmat yms.

- kyllä
- ei

Minkälaisista liikuntasisältöistä etsit/kulutat sosiaalisessa mediassa?

- Kuvat
- Treenivideot
- Kuntosali- / Harjoitusohjelmat
- Keskustelupalstat
- Blogi-kirjoitukset
- Liikunta aiheiset artikkelit
- Tutkimukset
- Jokin muu, mikä?

Minkä nimisiä liikuntaa tai liikunnallista elämäntapaa markkinoivia vaikuttajia seuraat?

Nimi, käyttäjänimi tai kanavan nimi

Koetko sosiaalisen median sisällön liikuntaan painostavana?

- Kyllä
- Ei
- Joskus
- En tiedä

Painostaako sosiaalisen median sisältö sinua liikkumaan?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä
- Joskus

Innostaako sosiaalisen median sisältö sinua liikkumaan?

- kyllä
- ei

Mitä liikuntalajeja näet sinulle markkinoitavan sosiaalisessa mediassa?

Valitse kaikki viimeisen kuukauden aikana näkemäsi vaihtoehdot

- Joukkuelajeja
- Kuntosali
- Toiminnallinen harjoittelu esim CrossFit
- Pallopelejä
- Kestävyyssiikuntaa esim juoksu
- Luontoliikuntaa
- Kehonhuoltoa esim Jooga
- Jotain muuta, mitä?

Minkälaisia kokemuksia liikunta on antanut sinulle?

Positiivisia? Negatiivisia?

Mieti niitä kertoja, kun sinun olisi pitänyt lähteä liikkumaan (esim. kavereiden kanssa), mutta et lähtenyt. Minkä takia et lähtenyt?

Vaikuttavatko edelliset kokemuksesi liikunnan parissa liikunnan harrastamiseesi nykypäivänä?

Koululiikunta, lapsuuden harrastukset, pihapelit yms.

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Haluaisitko Kajaanilaisten liikuntaseurojen ja liikuntapalveluiden tarjoajien olevan aktiivisempia sosiaalisessa mediassa?

- kyllä
- ei

Mitä mieltä olet liikunnan ja liikunnallisten palveluiden siirtymisestä sosiaaliseen mediaan?