

Sanni Tonteri ja Mari Vesaluoma

**Kajaanin lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutokset Lukiolaiset liikkeelle –
hankkeen aikana**

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



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Tonteri Sanni ja Vesaluoma Mari	
Työn nimi Kajaanin lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutokset Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen aikana	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Nyström Aleks Toimeksiantaja Lukiolaiset liikkeelle -hanke
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 46 + 1
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Kajaanin lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen aikana. Lisäksi tarkoituksena on arvioida hankkeen onnistumista. Tavoitteena oli tuottaa tutkimustietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta Lukiolaiset liikkeelle – hankkeelle. Lisäksi tavoitteenamme oli kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulun ja lukion välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön avulla olemme syventäneet osaamistamme ja kehittäneet asiantuntijuuttamme erityisesti terveystoimintaaosaamisessa.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Lukiolaiset liikkeelle –hanke. Hanke toteutettiin lukuvuonna 2011 – 2012 yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun ja lukion kanssa. Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat toimivat lukiolaisten opiskelijavalmentajina hankkeen ajan.</p> <p>Opinnäytetyö oli survey –tutkimus, joka toteutettiin kvantitatiivisen menetelmin. Käytössämme oli sekundaariaineisto, joka oli kerätty kyselyn muodossa. Tutkimusaineisto kerättiin hankkeen alku- ja loppuvaiheessa. Tutkimuksen kohdejoukkona oli 16 lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijaa. Tutkimusaineistosta analysoitiin lukiolaisten itsearvioima fyysinen aktiivisuus ja sen jakautuminen kevyesti rasittavaan toimintaan, kohtuullisesti rasittavaan toimintaan ja rasittavaan toimintaan. Lisäksi tutkimusaineistosta analysoitiin hankkeen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä opiskelijavalmentajien että lukiolaisten näkökulmasta. Saadut tulokset käsiteltiin tilastollisesti Microsoft Office Excel –taulukko-ohjelmalla ja SPSS-17 –tilasto-ohjelmalla.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että lukiolaisten fyysinen aktiivisuus lisääntyi hankkeen aikana. Tutkittavat liikkuvat kansainvälisten suositusten mukaan riittävästi ja suomalaisten suositusten mukaan lähes riittävästi. Kokonaisuudessaan hanke oli onnistunut. Lähes kaikki opiskelijavalmentajat suosittelisivat muille liikunnanohjaajaopiskelijoille hankkeeseen osallistumista ja yli puolet lukiolaisista suosittelisi hankkeeseen osallistumista muille lukiolaisille.</p> <p>Lukiolaiset liikkeelle –hanke toteutettiin ensimmäistä kertaa, joten toivomme, että opinnäytetyötämme voitaisiin hyödyntää kehitettäessä hanketta edelleen. Tulosten yleistettävyyden kannalta olisi tärkeää, että samansuuntainen tutkimus järjestettäisiin laajemmassa mittakaavassa.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset, liikuntaneuvonta
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Tonteri Sanni and Vesaluoma Mari	
Title Changes in Physical Activity of High School Students in Kajaani during the Lukiolaiset liikkeelle project	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity	Instructor(s) Nyström Aleksi
	Commissioned by Lukiolaiset liikkeelle project
Date Autumn 2012	Total Number of Pages and Appendices 46 +1
<p>The purpose of this thesis was to describe the changes in physical activity of high school students in Kajaani during the Lukiolaiset liikkeelle project and to evaluate the success of the project. The objective of this thesis was to collect research data of physical activity of high school students for the project. In addition the objective was to develop the cooperation between Kajaani University of Applied Sciences and Kajaani High School. The authors' personal objectives were to deepen their knowledge and develop their professional skills in health-promoting physical activity.</p> <p>The commissioner of this thesis was the Lukiolaiset liikkeelle project, which was implemented during the academic year 2011-2012 in cooperation between the KUAS and Kajaani High School. During the project the sports instructor students of the KUAS worked as personal trainers for high school students.</p> <p>The thesis was a survey research using quantitative methods. This thesis is based on secondary data which was collected with a questionnaire at the beginning and at the end of the project. The target group of the research comprised sixteen first- and second-grade high school students. The research data used to describe the changes in physical activity of high school students was based on the survey results. In the questionnaire the students evaluated their physical activity, which was divided into light activity, moderate activity and strenuous activity. The success of the project was evaluated by analyzing the feedback received from both the KUAS personal trainers and high school students. The results were analyzed with Microsoft Excel –and SPSS-17 – programs.</p> <p>The results showed that physical activity increased during the project. According to the global recommendations on physical activity, high school students exercised sufficiently, and according the Finnish recommendations on physical activity they exercised nearly enough. As a whole, the project was successful. Almost all personal trainers and more than 50% of the high school students would recommend the project to other students.</p> <p>The Lukiolaiset liikkeelle project was carried out for the first time. We hope that this thesis could be used to develop the project further. Similar research could be conducted on a bigger scale.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Physical activity, physical activity recommendations, personal training
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 FYYSinEN AKTIIVISUUS	2
2.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen	4
2.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus	5
2.3 Nuorten fyysinen inaktiivisuus	6
2.4 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset	7
3 HENKILÖKOHTAINEN LIIKUNTANEUVONTA	9
4 LUKIOLAISET LIIKKEELLE –HANKE	12
5 TUTKIMUSONGELMAT	14
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	15
6.1 Kohdejoukko	16
6.2 Aineiston keruu	16
6.3 Aineiston analysointi	17
7 TULOKSET	19
7.1 Fyysisen aktiivisuuden muutokset	19
7.2 Hankkeen onnistuminen lukiolaisten näkökulmasta	21
7.3 Hankkeen onnistuminen opiskelijavalmentajien näkökulmasta	24
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
9 POHDINTA JA ARVIOINTI	35
9.1 Luotettavuus	35
9.2 Eettisyys	37
9.3 Opinnäytetyöprosessi	38
9.4 Asiantuntijuuden kehittyminen	40
9.5 Jatkotutkimusaiheet	41

LÄHTEET

43

LIITTEET

1 JOHDANTO

Suosituksen mukainen fyysinen aktiivisuus toteutuu hyvin vaihtelevasti lapsilla ja nuorilla. Lähes puolet 12–14-vuotiaista liikkuu riittävästi, mutta 16–18-vuotiaista enää kolmasosa. Liikuntasuositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä. Lukion 1. ja 2. luokan oppilaista 30 % pojista ja 27 % tytöistä liikkuu vähintään kerran päivässä vähintään puoli tuntia kerrallaan. Vähän liikkuvien osuus kasvaa iän myötä eikä tyttöjen ja poikien välillä ole kovin suurta eroa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 8, 24 - 26).

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Lukiolaiset liikkeelle –hanke. Hanke toteutetaan yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kajaanin lukion kanssa. Hankkeen projektipäällikkönä toimii ammattikorkeakoulun opettaja Aleks Nyström. Hanke noudattaa hallitusohjelman linjausta, jonka mukaisesti edistetään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa. Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen suunnittelu alkoi Kajaanin ammattikorkeakoulun, Kajaanin lukion ja Kainuun liikunnan yhteistyöneuvotteluissa. Taustalla vaikuttivat Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajakoulutuksen uusi vaihtoehtoisten ammattiopintojen suuntautumisvaihtoehto, Lasten- ja nuorten liikunta, sekä Kajaanin lukion liikunnan vapaaehtoisten kurssien kehittämistarve. Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen tarkoituksena on kehittää toimintamalli vähän liikkuvien lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi Kainuun alueella. Hankkeen rahoittajina toimivat Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Kajaanin lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen aikana. Lisäksi tarkoituksena on arvioida hankkeen onnistumista. Tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta Lukiolaiset liikkeelle –hankkeelle. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulun ja lukion välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön avulla voimme myös syventää osaamistamme ja kehittää asiantuntijuuttamme erityisesti terveyslääkintäosaamisessa.

Aihe herätti mielenkiintomme erityisesti kohderyhmän takia. Koimme aiheen olevan yhteiskunnallisesti merkittävä, koska suurimmalla osalla lukiolaisia fyysisen aktiivisuuden määrä ei ole heidän terveytensä kannalta riittävällä tasolla (Husu ym. 2011, 4). Aiheen valintaan vaikutti molempien syventävien ammattiopintojen suuntautuminen terveyslääkintään. Aihe tu-

kee ammatillista kehittymistämme erityisesti hyvinvointi- ja terveystyökaluosaamisen saralla. Opinnäytetyössämme analysoimme ja tulkitsemme lukiolaisilla teetettyjen alku – ja loppukyselyiden tuloksia fyysisestä aktiivisuudesta. Lisäksi kuvailemme hankkeen onnistumista lukiolaisten ja opiskelijavalmentajien näkökulmasta. Aiheen valintaan vaikutti myös halu kehittää ammattikorkeakoulun ja lukion välistä yhteistyötä niin, että molemmat oppilaitokset pystyisivät hyötymään yhteistyöstä mahdollisimman hyvin.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on yksi ihmisen luonnollisimmista toiminnoista (WHO 2006). Fyysinen aktiivisuus kohentaa kuntoa ja terveyttä (Sunni & Taulaniemi 2012, 14). Fyysinen aktiivisuuden määritelmiä on useita, mutta yhteistä määritelmille on energian kulutuksen kasvaminen fyysisen aktiivisuuden seurauksena. Nuoren Suomen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän mukaan fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan (Nuori Suomi 2008). Fyysistä aktiivisuutta on kaikki sellainen lihastoiminta, joka lisää energiankulutusta lepotasoon nähden (Malina, Bouchard & Bar-OR 2004, 6). Vuoren (2005) mukaan fyysisen aktiivisuuden määritelmä viittaa ainoastaan fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Myös tämä määritelmä kattaa alleen kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 37.)

Fyysinen aktiivisuus luokitellaan kuormittavuuden mukaan fyysiseen passiivisuuteen, kevyeseen, kohtalaiseen, raskaaseen ja erittäin raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 27). Näitä fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuden tasoja voidaan arvioida MET -arvojen avulla. MET (Metabolic equivalent) on yksikkö, jolla voidaan yleisesti ja ymmärrettävästi kuvata fyysisen aktiivisuuden tehoa (Mänttari 2006, 7–9). MET -termi tarkoittaa lepotilan energian kulutusta (Malina ym. 2004). Fyysistä passiivisuutta, esimerkiksi istumista, kuvaa 1 - 2 MET, 2 - 3 MET kuvaa kevyttä aktiivisuutta, esimerkiksi hidasta kävelyä, 3 - 6 MET kuvaa kohtalaista aktiivisuutta, kuten reipasta kävelyä, 6 - 10 MET raskasta aktiivisuutta, kuten hölkkää ja > 11 MET erittäin raskasta aktiivisuutta, kuten juoksua (Howley 2001, 366-368).

Fogelholm jakaa fyysisen aktiivisuuden kolmeen osaan; työn, vapaa-ajan askareiden ja liikunnan aiheuttamaan energiankulutukseen. Työn fyysinen kuormittavuus vaihtelee lähes passiivisesta (kevyt toimistotyö) raskaaseen (rakennustyöt). Vapaa-ajan askareisiin kuuluu esimerkiksi kaupassa asiointi ja kodinhoitoon liittyvä fyysinen aktiivisuus. Suurin osa päivittäisistä askareista on kuormittavuudeltaan kevyitä tai korkeintaan kohtalaisia. Vapaa-ajan liikuntaan kuuluu suunnitelmallinen fyysinen aktiivisuus. Vapaa-ajan liikunnan kuormittavuus vaihtelee kevyestä erittäin raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Fogelholm ym. 2011, 27-28.)

Vuoren (2002) mukaan fyysinen aktiivisuus on biologisesti lihasten toimintaa ja sen tuottamaa liikettä. Todellisuudessa se on kuitenkin paljon enemmän, sillä ihmiset liikkuvat monista

eri syistä ja monissa eri muodoissa. Kaikella fyysisellä aktiivisuudella on vaikutuksia ihmisen terveyteen, mutta kaikki fyysinen aktiivisuus ei ole tässä suhteessa samanarvoista. Kun kaikkea fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan terveyden näkökulmasta, voidaan se jakaa neljään epätarkasti rajoittuvaan alueeseen: aktiiviseen elämäntapaan eli hyötyliikuntaan, terveys- ja kuntoliikuntaan, sekä urheiluun (taulukko 1). Tietty määrä fyysistä aktiivisuutta on välttämätöntä kohtalaisen terveyden ja toimintakyvyn tuottamiseksi. (Vuori 2002, 12-14.)

Taulukko 1. Fyysisen aktiivisuuden alueet (Vuori 2002, 14)

Fyysinen aktiivisuus =
luonnollinen ja välttämätön ärsyke
terveiden rakenteiden ja toimintojen
säilyttämiseksi

Aktiivinen elämäntapa, hyötyliikunta	Terveysliikunta	Kuntoliikunta	Urheilu:
- kohtalainen terveys ja toimintakyky (inaktiivisuuden ehkäisy)	- hyvä terveys ja toimintakyky	- erinomainen toimintakyky ja terveys	- maksimaalinen suorituskyky
- välttämätön kaikille	- tarpeellinen kaikille	- toivottavaa monille	- valinnainen joillekin
- kuormittavuus: kevyt/kohtalainen	- kuormittavuus: kohtalainen	- kuormittavuus: kohtalainen/raskas	- kuormittavuus: raskas/erittäin raskas

Opinnäytetyössämme fyysistä aktiivisuutta käsitellään vapaa-ajan askareiden ja liikunnan kautta. Liikunta sisältää sekä koululiikunnan että vapaa-ajan liikunnan. Fyysinen aktiivisuus koostuu opinnäytetyössämme kevyestä, kohtalaisesta ja raskaasta aktiivisuudesta. Toimeksiantaja, Lukiolaiset liikkeelle -hanke, on toteuttanut alku- ja loppukyselyn, jonka pohjalta fyysisen aktiivisuuden käsittely on määritetty.

Fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan nuorten näkökulmasta, koska hankkeen kohderyhmänä ovat lukiolaiset. Huomioimme fyysisestä aktiivisuudesta erityisesti liikunnan kestoja eli suoritukseen käytettyä aikaa ja kuormittavuutta. Jokainen alku- ja loppukyselyn täyttänyt lukiolainen on merkinnyt fyysisen aktiivisuuden keston lomakkeeseen ja arvioinut itse fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuden.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen

Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen yhteys terveyteen (Oja 2005, 63). Sopiva määrä sopivaa liikuntaa lisää terveyttä ja toimintakykyä. Liikunta on omasta tahdosta tapahtuvaa ja vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvää liikkumista. (Vuori ym. 2005, 18.) Fogelholm (2011, 28) määrittelee liikunnan suunnitelmallisena ja säännöllisenä fyysisenä aktiivisuutena, jonka tarkoituksena on yleensä kunnan tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen. Vuoren (2005, 19) mukaan liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua ja ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä liikesuorituksia. Liikunnan tarkoituksena on myös itsensä kehittäminen sekä liikunnan tuottaman ilon ja nautinnon saaminen (Lämsä 2009, 15).

Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen voidaan jakaa akuutteihin ja pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Akuuteilla terveysvaikutuksilla tarkoitetaan liikunnan jälkeisten tuntien positiivisia terveyteen liittyviä muutoksia. Akuutteja terveysvaikutuksia ovat esimerkiksi verenpaineen lasku liikunnan jälkeen sekä erilaiset psyykkiset vaikutukset. Pitkäaikaisilla terveysvaikutuksilla tarkoitetaan muutoksia, jotka näkyvät eri elinjärjestelmien rakenteiden ja toimintojen muutoksina. Pitkäaikaisia terveysvaikutuksia ovat esimerkiksi verenkiertoelimistön toiminnan tai lihasvoiman parantuminen. (Howley 2001.)

Fyysisellä aktiivisuudella on useita terveysvaikutuksia lapsuudessa ja nuoruudessa. Mitä aktiivisempi lapsi tai nuori on, sitä enemmän liikunnalla on positiivisia terveysvaikutuksia. Liikunnan tulee kuitenkin olla kuormitukseltaan vähintään kohtalaista jotta terveyshyötyjä saadaan. On kuitenkin huomioitava, että kuormittavuuden noustessa raskaaseen tai erittäin raskaaseen myös loukkaantumisen riski kasvaa. (Janssen & LeBlanc 2010.)

Nuoruudessa fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti fyysiseen terveyteen, fysiologiseen kehitykseen, henkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin (Numminen 2000). Voidaan olettaa, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaa positiivisesti aikuisuudessa pienempänä riskisinä sairastua yleisiin sairauksiin, kuten lihavuuteen tai sepelvaltimotautiin (Rowland 2007). Tutkimukset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus suojaa ylipainolta ja on yhteydessä pienempään rasvamäärään, parempaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon ja metaboliseen terveyteen (Nuori Suomi 2008).

2.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Viimeisten vuosikymmenten aikana maailma on muuttunut, eikä liikunta enää sisälly jokaisen kouluikäisen päivään luonnostaan. Liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäivään kuuluva fyysinen aktiivisuus on. (Nuori Suomi 2008). Vuonna 2009-2010 julkaistun kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista 43% harrastaa urheilua urheiluseurassa (Husu ym. 2011, 22). Vuonna 2005 julkaistun nuorten terveystapaustutkimuksen (NTTT) mukaan riittävästi liikkuvien osuus oli 12-vuotiaista pojista 51% ja tytöistä 44%, 14-vuotiaista pojista 45% ja tytöistä 38%, 16-vuotiaista pojista 38% ja tytöistä 31% ja 18-vuotiaista pojista 29% ja tytöistä 24%. Tässä tutkimuksessa riittävän liikunnan määräksi arvioitiin vähintään neljä kertaa viikossa tapahtuva vapaa-ajan liikunta urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella. Erittäin vähän (vapaa-ajan liikunta urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella korkeintaan kerran viikossa) liikkuvien osuus oli 20–35%. (Fogelholm ym. 2007, 28–31.)

Suomalaisten kyselytutkimusten mukaan koululaiset ovat aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaana (Nuori Suomi 2008). Lähes puolet 12–14-vuotiaista liikkuu riittävästi, mutta 16–18-vuotiaista enää kolmasosa. Lukion 1. ja 2. luokan oppilaista vähintään kerran päivässä vähintään puoli tuntia kerrallaan liikkuu 30 % pojista ja 27 % tytöistä. Vähän liikkuvien osuus kasvaa iän myötä eikä tyttöjen ja poikien välillä ole kovin suurta eroa. (Husu ym. 2011, 24-26.)

Useissa tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden on todettu vähenevän nuoruusvuosina (Allison ym. 2007). Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ajankohta vaihtelee hieman eri maissa. Telaman & Yangin (2000) tutkimuksen mukaan suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus laskee jyrkästi 12–15-vuoden iässä. Amerikassa nuorten fyysinen aktiivisuus laskee 15–18 vuoden iässä (Caspersen, Pereira & Curran 2000), Kanadassa 14–16 vuoden iässä (Allison & Adlaf 1997) ja Hollannissa 13–16 vuoden iässä (Van Mechelen, Twisk, Post, Snel & Kemper 2000).

Vuoden 2002 WHO:n koululaistutkimuksista tehtyjen vertailutietojen mukaan 11-vuotiaat suomalaiset sijoittuvat 34 maan vertailussa kärkipäähän (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 4–12). Tästä iästä sijoitus kuitenkin alkaa laskea pysyen silti puolen välin paremmalla puolella. Suomalaisnuorten fyysisen aktiivisuuden määrä näyttää kääntyvän laskuun aiemmin kuin muiden maiden nuorten. Tutkimuksissa on myös todettu suomalaisnuorten ominaispiirre fyysisessä aktiivisuudessa, tyttöjen ja poikien välillä on vain vähäinen ero (Nupponen & Telama 1998, 120; Nupponen ym. 1997, 6).

2.3 Nuorten fyysinen inaktiivisuus

Inaktiivisuus eli liikkumattomuus on fyysisen aktiivisuuden vastakohta. Inaktiivisuus on hyvin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi istumista. Liikuntalääketieteessä inaktiivisuudella tarkoitetaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä säilyttämään elimistön rakenteita ja toimintoja niiden normaaleja tehtäviä vastaavina. (Vuori ym. 2005, 28.) Pitkän ajan kuluessa fyysinen inaktiivisuus lisää monien sairauksien riskiä (Käypähoitosuosituksen 2010). Vuonna 2008 julkaistu lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositus sisältää myös ohjeistuksen passiivisesta ajasta. Kouluikäisten tulisi välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja. (Nuori Suomi 2008.)

Vuoden 2005–2006 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista 9% ei harrasta liikuntaa omatoimisesti eikä seuran tai koulun urheilukerhon jäsenenä. Poikien ja tyttöjen välillä ei kartoituksen mukaan ole juurikaan eroa liikunnan harrastamisessa. Liikuntatutkimuksesta kuitenkin ilmenee, että peruskoululaiset ja lukiota käyvät nuoret harrastavat liikuntaa useammin kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tai töissä käyvät nuoret. (Anttila ym. 2006.)

Marshallin ym. (2002) tekemässä tutkimuksessa on tarkasteltu amerikkalaisten ja englantilaisten nuorten inaktiivisuutta, erityisesti istuen kulutettua aikaa ja fyysistä aktiivisuutta. Tuloksista ilmenee, että nuoret viettävät huomattavan suuren osan vapaa-ajastaan paikallaan istuen. Etenkin television katseluun käytetään paljon aikaa. Joka kolmas amerikkalaisista ja englantilaisista nuorista raportoi katsovansa yli neljä tuntia päivässä televisiota. (Marshall, Biddle, Sallis, McKenzie & Conway 2002.)

2.4 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Terveysliikuntasuositukset perustuvat asiantuntijoiden yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden välisistä määrällisistä annos-vastesuhteista. Tutkimuksissa usein käytettyjä liikunnan terveysvaikutuksia kuvaavia vastemuuttujia ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyden ja aineenvaihdunnan osalta olleet sydän- ja verisuonisairauksien ja niiden riskitekijöiden ja tyypin 2 diabeteksen esiintyvyys, ilmaantuvuus ja kuolleisuus. Terveysliikuntasuosituksia laativat asiantuntijaryhmät joutuvat huomioimaan yhtä aikaa useita erilaisia terveyden vastemuuttujia, jotka yleistetään yhteen suositukseen. Kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet saavat suosituksissa suuremman painoarvon, samoin tutkimusnäytön vahvuus. Ensimmäisen terveysterveysliikuntasuosituksen julkaisivat American College of Sports Medicine (ACSM) ja Centers of Disease Control and Prevention vuonna 1995. (Suni ym. 2012, 35.)

Kansainvälisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 5 – 17-vuotiaiden lasten ja nuorten pitäisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikunnan kuormittavuus tulisi olla sekä kohtalaista että raskasta. Yli 60 minuuttia kestävät liikuntasuoritukset tarjoavat lisää terveys- hyötyjä. Suurin osa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista liikuntaa. Lisäksi luustoa ja lihaksistoa kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2010.) Myös Iso-Britanniassa (Burns ym. 2011), Australiassa (Department of Health and Ageing), Kanadassa (Public Health Agency of Canada) ja Yhdysvalloissa (U.S. Department of Health & Human Services) nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset mukailevat kansainvälisiä suosituksia.

Vuonna 2008 Nuori Suomi ry:n kokoama asiantuntija ryhmä julkaisi ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Suomalaisissa suosituksissa liikunnan määrä on

hieman tavanomaista suurempi, mutta muutoin suositukset ovat hyvin samantapaiset kuin muuallakin maailmassa on julkaistu. (Fogelholm ym. 2011, 85.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus 7 – 18-vuotiaille on, että kaikkien tulee liikkua vähintään 1 – 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Nuori Suomi 2008; Terve Koululainen 2010-2012). UKK-instituutti ja Nuori Suomi ovat laatineet aikuisten liikuntapiirakkaa vastaava kuvallisen esityksen nuorten liikuntasuosituksista (kuvio 1). Terveysliikunnan näkökulmasta 13 – 18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan nuorten pitäisi liikkua ainakin 1 ½ tuntia päivässä ja siitä puolet reippaasti. Päivittäisen aktiivisuuden tulee sisältää tehokasta liikuntaa, jonka aikana syke nousee ja hengitys kiihtyy. Aktiivisuuden keston tulisi olla vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Lisäksi lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään kolme kertaa viikossa. (UKK-instituutti ja Nuori Suomi 2008).



Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 13 -18-vuotiaille (UKK-instituutti ja Nuori Suomi 2008)

3 HENKILÖKOHTAINEN LIIKUNTANEUVONTA

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on ammattihenkilön ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta ja siihen kuuluu asiakkaan kuuleminen, vähittäinen eteneminen sekä asiakkaan aktiivinen osallistuminen. Samalla pyritään kehittämään asiakkaan omia näkemyksiä ja taitoja. Liikuntaneuvojan tehtävänä on sovittaa tietoa fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä ja liikunnan vaihtoehtoisista toteutustavoista kunkin asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin ja ajankohtaiseen elämäntilanteeseen mahdollisimman käyttökelpoisessa muodossa. Tuloksekas liikuntaneuvonta edellyttää ammattihenkilön taitojen lisäksi selkeitä yhteisiä toimintakäytäntöjä. (Fogelholm ym. 2011, 216-217).

Henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta puhuttaessa on yleensä parempi puhua liikuntaneuvonnan toteuttamisesta kuin antamisesta. Pelkkä ohjeiden ja neuvojen antaminen tai liikuntasuosittelun esitleminen on pikemminkin tiedonjakoa, jonka päätarkoituksena on lisätä asiakkaan tietoa liikunnasta ja sitä kautta kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Tieto voi toki olla yksi käyttäytymistä määräävä tekijä, mutta se yksinään saa harvoin aikaan pysyviä käyttäytymisen muutoksia. Tiedon lisäksi käyttäytymistä säätelevät monet muutkin tekijät, kuten asenteet, pyrkimykset, taidot, odotukset, aiemmat kokemukset, ympäristön esteet ja mahdollisuudet sekä sosiaalinen tuki. Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on vahvistaa näitä tekijöitä ja auttaa asiakasta löytämään oma tapansa muuttaa liikuntatottumuksia eikä määritellä muutoksia hänen puolestaan. (Suni ym. 2012, 262-263.)

”Sosiaalipsykologian näkökulmasta vuorovaikutus määritellään molemminpuoliseksi riippuvuudeksi vähintään kahden ihmisen välillä. Vuorovaikutus rakentuu tunteista, tahdosta, ajattelusta sekä toiminnasta. Homansin mukaan vuorovaikutuksen perusta on sosiaalisen tahdon teoria. Eli vuorovaikutus on antamista ja saamista.” (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 1998, 2).

Koko valmentautuminen perustuu vuorovaikutukseen, jonka tarkoituksena on synnyttää ammattihenkilön ja asiakkaan välille luottamusta ja läheisyyttä. Vuorovaikutus on ihmisten välistä keskustelua. Se on myös kohtaamista, jossa ihminen jakaa omia ajatuksiaan, tunteitaan ja aikomuksiaan. Se voi olla sanallista tai sanatonta, tietoista tai tiedostamatonta. Onnistunut vuorovaikutus edellyttää molemmilta osapuolilta vaivannäköä ja sille tulee varata riittävästi aikaa. (Kaski 2006, 31-37).

Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan kannalta tärkeitä vuorovaikutustaitoja ovat kuuntelemisen taito, palautteen antamisen ja vastaanottamisen taito sekä taito kertoa selkeästi omista ajatuksista, tunteista ja aikomuksista. Kuuntelemisessa on keskeistä pyrkiä ymmärtämään toisen viesti. Aito läsnäolo ja kuunteleminen tuovat asiakkaalle tunteen, että hänen mielipiteilleen ja kokemuksillaan on merkitystä. Parhaimmillaan liikuntaneuvontasuhte on kuuntelemista puolin ja toisin. (Kaski 2006, 37-39).

Liikuntaneuvontasuhteessa palautteen antaminen ja vastaanottaminen ovat yhtä tärkeitä. Palautteen antamisen tulee kohdistua aina asiaan ja käyttäytymiseen, ei asiakkaan ominaisuuksiin. Palautteen vastaanottotaito on tarpeen niin ammattihenkilöllä kuin asiakkaalla. Mikäli palautetta ei anneta puolin ja toisin, toiminta ei pääse kehittymään. (Kaski 2006, 43-53). Lisäksi palautteella on tärkeä merkitys motivaatiolle. Jos palautteella, oli se sitten positiivista tai negatiivista, on kontrolloiva tehtävä, se laskee sisäistä motivaatiota. Informatiivinen, tietoa antava palaute on puolestaan sisäisen motivaation syntymistä edistävä tekijä. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 26-27).

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on kokonaisvaltaista ja tuloksellista kuntovalmennusta. Sitä kuvaavat parhaiten termit suunnitelmallisuus, jatkuvuus, kannustavuus, tehokkuus ja turvallisuus. Tulosten saavuttaminen vaatii kuitenkin aina työtä, sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä. Asiakas tekee siis itse työn, mutta valmentajalta hän saa ohjeet, ohjelmat ja täyden tuen koko prosessin ajaksi. Oman valmentajan, henkilökohtaisten harjoitusohjelmien ja jatkuvan seurannan avulla on mahdollisuus saavuttaa tavoitteet varmemmin, helpommin ja mukavammin. On erityisen tärkeää löytää valmentajaksi henkilö, jonka kanssa tulee hyvin toimeen ja kommunikaatio toimii. Jos henkilökemiat eivät toimi, voivat valmennustapaamiset olla epämiellyttäviä ja tuloksettomia. Parhaimmillaan valmennussuhde on pitkä, tuloksekas ja mukava. (Aalto 2007, 167).

Liikuntaneuvonnan ensisijaisena tavoitteena on saada muutoksia aikaan asiakkaan ajattelussa ja käyttäytymisessä. Yksi liikuntaneuvonnassa hyväksi käytetty malli on L. W. Greenin käyttämä ryhmittely, jossa selvitetään asiakkaan käyttäytymistä kolmen näkökulman kannalta: altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden kannalta. Käyttäytymisen muutokselle altistavia tekijöitä ovat asiakkaan mielikuvat, uskomukset, tiedot ja mieltymykset. Mahdollistaviin tekijöihin kuuluvat mm. liikuntataidot, helpottavat tuet sekä esteet. Asiakasta on autettava hankkimaan tukea sekä tunnistamaan ja raivaamaan esteitä. Vahvistavia tekijöitä puoles-

taan ovat mm. liikunnan tuottamat kokemukset, sosiaalinen tuki sekä liikunnan vaikutukset terveyteen ja kuntoon. (Fogelholm ym. 2011, 218, 224-225).

Toinen liikuntaneuvonnassa hyväksi käytetty malli on muutosvaihemalli. Muutosvalmiudella tarkoitetaan liikuntatottumusten omaksumisen etenemistä vaiheittain. Muutosvaihemallin ensimmäinen taso on välipitämättömyys. Jos asiakas on täysin välinpitämätön, ensimmäinen tavoite on saada hänet kiinnostumaan yleisellä tasolla liikunnasta. Kun toinen vaihe eli yleinen kiinnostus saavutetaan, pyritään ohjaamaan asiakasta omakohtaiseen virittymiseen, jotta hän alkaa harkita omia tottumuksiaan. Virittymistä seuraa kokeilun vaihe. Kokeilun ohjaaminen on aktiivisin työvaihe, eikä se toteudu pelkästään puhumalla, konkreettinen kokeilu ja opastus on tärkeää. Kokeiluvaiheesta siirtyminen harjaantumiseen on usein haastavaa, sillä asiakas saattaa helposti luopua aloittamastaan liikunnasta. Aktiivisella liikuntaneuvonnalla pystytään kuitenkin ohjaamaan asiakasta oikeaan suuntaan, jolloin on mahdollisuus siirtyä muutosvaihemallin korkeimmalle tasolle, rutinoitumiseen. Tällöin arkielämään kytkeytynyt fyysinen aktiivisuus on säännöllistä ja se on muuttunut tottumukseksi. (Fogelholm ym. 2011, 218-219).

4 LUKIOLAISET LIIKKEELLE –HANKE

Lukiolaiset liikkeelle –hanke toteutettiin 2011-2012. Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen taustalla on Opetus- ja kulttuuriministeriön lasten ja nuorten liikuntaohjelman kolmas vaihe, joka toteutettiin vuosina 2008-2011. Liikuntaohjelma toteuttaa hallitusohjelman linjausta, jonka mukaisesti liikuntapolitiikalla edistetään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa (OKM). Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen suunnittelu alkoi Kajaanin ammattikorkeakoulun, Kajaanin lukion ja Kainuun liikunnan yhteistyöneuvotteluissa. Taustalla vaikuttivat Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja koulutuksen uusi vaihtoehtoisen opintojen suuntautumisvaihtoehto, Lasten – ja nuortenliikunta, sekä Kajaanin lukion liikunnan vapaaehtoisten kurssien kehittämistarve.

Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen tarkoituksena on kehittää toimintamalli vähän liikkuvien lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen Kainuun alueella. Hankkeen tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida vertaistukeen perustuvan liikunnan edistämisen malli vähän liikkuvien lukiolaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeessa hyödynnetään Kajaanin lukiossa olemassa olevia liikunnan vapaavalintaisia kursseja (LIVA). Hankkeen rahoittajina toimivat Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Kajaanin ammattikorkeakoulu. (Nyström 2011.)

Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen toteuttamisaika oli 1.3.2011 – 30.4.2012. Tutkimukseen liittyvä aineiston keruu alkoi syksyllä 2011. Terveysliikunta valmennus –kurssin yhteydessä Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat saivat tietoa hankkeen toteuttamisesta sekä ohjeet kuntotestien tekemiseen. Lukiolaiset puolestaan saivat tietoa hankkeen toteutuksesta liikunnan valinnaiskurssin yhteydessä. Syyskuun ja lokakuun aikana liikunnanohjaajaopiskelijat tekivät kuntotestien alkumittaukset lukiolaisille. Samaan aikaan toteutettiin myös alkukysely, jonka jokainen lukiolainen täytti paperilomakkeelle. Kun kaikki kuntotestit olivat tehty, keräsimme aineiston tietokoneelta ja Inbodylta talteen. Polkupyöräergo –tulokset tallensimme muistitikulle ja Inbody –kehonkoostumusmittaukset tulostimme kansioon. Projektipäällikkö huolehti alkukyselyiden säilyttämisestä aineiston analysointivaiheeseen saakka.

Kuntotestien jälkeen liikunnanohjaajaopiskelijat antoivat palautetta kuntotestien tuloksista sekä alkoivat suunnitella omalle lukiolaiselleen henkilökohtaista liikuntaohjelmaa lukiolaisen tavoitteiden mukaisesti. Tarkoituksena oli, että liikunnanohjaajaopiskelija toimii lukiolaisen

henkilökohtaisena opiskelijavalmentajana seuraavan puolen vuoden ajan, jotta keväällä 2012 kuntotestien tulokset olisivat lukiolaisella parantuneet.

Liikunnanohjaajaopiskelijat ja lukiolaiset olivat molemmat vastuussa yhteydenpidosta harjoitusjakson aikana. Yhteydenpito saattoi olla sähköpostin tai Facebookin välityksellä tapahtuvaa viestittelyä, mutta myös puhelinkeskusteluja ja tapaamisia. Liikunnanohjaajaopiskelija ja lukiolainen saivat itse päättää kuinka usein pitivät yhteyttä ja kuinka usein tapasivat. Tärkeintä oli, että lukiolainen pystyi toteuttamaan aktiivisesti ja täysipainoisesti liikunnanohjaajaopiskelijan tekemää liikuntasuunnitelmaa. Aktiivisen vuorovaikutuksen avulla liikuntaohjelmaa pystyttiin muokkaamaan parhaalla mahdollisella tavalla lukiolaisen tavoitteita vastaavaksi.

Harjoitusjakson aikana oli tarkoitus myös tutustuttaa lukiolaisia mahdollisuuksien mukaan sellaisiin liikuntalajeihin, joita lukiolaiset eivät olleet aikaisemmin kokeilleet. Lukiolaiset liikkeelle –hanke tuki tätä rahoittamalla jokaiselle lukiolaiselle ja hänen opiskelijavalmentajalleen kolme liikuntakertaa uuden lajin parissa. Tätä mahdollisuutta ei ollut pakko käyttää, mutta se oli suositeltavaa. Tällaisia lajeja olivat esimerkiksi tennis, kiipeily, keilaus, kuntosali, ryhmäliikuntatunnit ja tanssi. Lisäksi hanke järjesti keväällä 2012 liikunnanohjaajaopiskelijoilla ja lukiolaisille yhteisen liikuntapäivän Vuokatissa. Kainuun Liikunnan työntekijät olivat ohjannassa päivän lajeja, jolloin liikunnanohjaajaopiskelijat ja lukiolaiset saivat liikkua yhdessä.

Tutkimusaineiston keruu jatkui keväällä 2012, kun tehtiin kuntotestien loppumittaukset. Liikunnanohjaajaopiskelijat tekivät lukiolaisille samat mittaukset kuin syksyllä ja antoivat tuloksista palautteen verraten niitä syksyn tuloksiin. Kuntotestit tehtiin huhtikuun ja toukokuun aikana. Loppukysely toteutettiin myös keväällä 2012, mutta syksystä poiketen se tehtiin Digiumin Enterprisen kautta sähköisesti. Kun kaikki kuntotestit olivat jälleen tehty, keräsimme polkupyöraergometri –tulokset syksyn tuloksien kanssa samalle muistitikulle. Tulostimme Inbody -kehonkoostumusmittaukset ja lisäsimme ne syksyn tulosten kanssa samaan kansioon. Loppukyselyn tiedot jäivät automaattisesti talteen Digium Enterpriseen. Kun aineisto oli kerätty valmiiksi, siirryimme aineiston analysointivaiheeseen.

5 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Kajaanin lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen aikana. Lisäksi tarkoituksena on arvioida hankkeen onnistumista. Tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta Lukiolaiset liikkeelle –hankkeelle. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulun ja lukion välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön avulla voimme myös syventää osaamistamme ja kehittää asiantuntijuuttamme erityisesti terveystieteiden osaamisessa.

Tutkimusongelmat ja niiden alaongelmat:

1. Millaisia muutoksia lukiolaisten fyysisessä aktiivisuudessa tapahtui puolen vuoden harjoittelujakson aikana?
 - 1.1 Millaisia muutoksia tapahtui kevyesti rasittavassa toiminnassa?
 - 1.2 Millaisia muutoksia tapahtui kohtuullisesti rasittavassa toiminnassa?
 - 1.3 Millaisia muutoksia tapahtui rasittavassa toiminnassa?
2. Miten Lukiolaiset liikkeelle –hanke onnistui?
 - 2.1 Miten lukiolaiset kokivat hankkeen onnistumisen?
 - 2.2 Miten opiskelijavalmentajat kokivat hankkeen onnistumisen?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyömme on teorialähtöinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan yleispäteviä syyn ja seurauksen lakeja. Kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä ovat johtopäätöksien tekeminen aiemmista tutkimuksista, aiemmat teorit, käsitteiden määrittely, koejärjestelyn tai aineistonkeruun suunnitelmat ja koehenkilöiden valinta. Lisäksi keskeistä on muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon ja aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Päätelmiä tehdään havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. Kvantitatiivisen tutkimuksen taustalla on niin sanottu realistinen ontologia, jonka mukaan todellisuus rakentuu objektiivisesti todettavista asioista. (Hirsjärvi ym. 2009, 139-140.)

Opinnäytetyömme tutkimusstrategiana toimii survey-tutkimus. Survey-tutkimuksessa tietoa kerätään standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä. Tietystä ihmisjoukosta poimitaan otos yksilöitä ja aineisto kerätään jokaiselta yksilöltä. Tavallisesti käytetään kyselylomaketta tai strukturoitua haastattelua. Kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan ja vertailemaan ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 130.)

Tutkimuksessamme noudatettiin paneeliasetelman mallia. Paneeliasetelmaan kuuluu useiden havaintoyksiköiden käyttö sekä ainakin kaksi eri mittauskertaa. Paneeliasetelma ei kuitenkaan edellytä kontrolliryhmän käyttöä. Ensimmäinen mittauskerta suoritetaan ennen interventiota. Toinen mittauskerta tapahtuu intervention jälkeen, minkä jälkeen tutkitaan kuinka suuri muutos interventiosta seurasi mielenkiinnon kohteena olevassa muuttujassa. Kontrolliryhmän puuttumisen vuoksi tutkija ei voi olla aivan varma siitä johtuuko havaittu muutos juuri interventiosta vai jostakin muusta vaikuttavasta tekijästä. (Mattila 2009.)

Selvitimme tutkimuksessamme lukiolaisten itsearvioidun fyysisen aktiivisuuden (muuttujat) muutoksia puolen vuoden harjoitusjakson aikana (interventio). Lisäksi selvitimme hankkeen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusongelmiemme ratkaisemiseen vaikutti realistinen ontologia. Intervention aikaansaama muutos lukiolaisten fyysisessä aktiivisuudessa sekä hankkeen onnistuminen rakentuivat havainnoinnin ja päättelyn kautta alku- ja loppukyselyjen tuloksista.

Määrällisiä tuloksia esitetään tekstin lisäksi taulukoin, kuvioin, tunnuslukuin lisäämään ymmärrettävyyttä. Määrällisessä tutkimuksessa yksityiskohtaisin tieto on aina numeron muo-

dossa. Numerotieto on helpoin esittää lukijalle taulukon muodossa. (Vilka 2007, 17.) Raportoinnissa kuvaillaan lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen aikana, sekä hankkeen onnistumista käytännössä. Tulokset esitellään tutkimusongelmiin perustuen ja ne havainnollistetaan kuvioin.

6.1 Kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona oli 26 opiskelijaa Kajaanin lukiosta 1. ja 2. vuosikursseilta (syntyneet 1995-1994). Nämä opiskelijat olivat vapaaehtoisesti ilmoittautuneet liikunnan valinnaiselle kurssille, joka oli yhteydessä Lukiolaiset –liikkeelle hankkeeseen. Lukiolaisen valinnainen liikuntakurssi toteutettiin yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun Terveysliikunta valmennus – kurssin kanssa. Terveysliikunta valmennus – kurssi kuului osaksi Terveysliikunnan vaihtoehtoisia ammattiopintoja ja kurssilla oli mukana toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoita.

Tutkimuksessa mukana olleet lukiolaiset tiesivät liikunnan valinnaiselle kurssille ilmoittautuessaan yhteistyöstä ammattikorkeakoulun opiskelijoin kanssa. Jokainen tiesi saavansa henkilökohtaisen opiskelijavalmentajan (ammattikorkeakoulun opiskelijat) itselleen intervention ajaksi. Lisäksi intervention alussa ja lopussa toteutettavista kuntoteistä (polkupyöräergometri ja Inbody) ja kyselyistä (fyysinen aktiivisuus) oli kerrottu lukiolaisille ennen kurssille ilmoittautumista. Lopullinen otoksemme on 16 lukiolaista.

6.2 Aineiston keruu

Käytössämme on muiden keräämä aineisto eli sekundaariaineisto. Kaikkiin valmiina oleviin aineistoihin on suhtauduttava kriittisesti ja pohdittava niiden luotettavuutta. Tämä merkitsee lähdekritiikkiä. Tietoja on myös usein muokattava, yhdisteltävä ja tulkittava tai tietoja on normitettava, jotta tiedot saataisiin vertailukelpoisiksi. Valmiita aineistoja voidaan käyttää erilaisiin tarkoituksiin, mm. niiden sisällön kuvailemiseen ja selittämiseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 181.) Lukiolaiset liikkeelle –hanke oli tehnyt päätökset kerättävästä aineistosta ja sen keruumenetelmistä.

Tutkimusaineiston keräämiseen osallistuivat Kajaanin ammattikorkeakoulun Terveysliikunta –valmennus kurssin 25 opiskelijaa ja Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen projektipäällikkö. Ammattikorkeakoulun opiskelijat tekivät lukiolaisille alkumittaukset syksyllä 2011 ja loppumittaukset keväällä 2012 polkupyöraergolla ja Inbodylla. Näillä testeillä kartoitettiin lukiolaisten hapenottokykyä ja kehonkoostumusta. Ammattikorkeakoulun opiskelijat tallensivat testitulokset sovitusti tietokoneelle ja Inbodyyn, jotta aineisto voitiin mittausten jälkeen kerätä talteen.

Hankkeen projektipäällikkö toteutti lukiolaisilla alku- ja loppukyselyt samaan aikaan kuntotestien alku- ja loppumittausten aikana. Kyselyllä oli tarkoitus saada tietoa lukiolaisen fyysisestä aktiivisuudesta ja motiiveista osallistua Lukiolaiset liikkeelle –hankkeeseen. Alkukysely tehtiin paperilomakkeille (LIITE 1), jotka kerättiin toteuttamisen jälkeen kansioon talteen. Projektipäällikkö huolehti kyselylomakkeista aineiston analysointivaiheeseen saakka. Loppukysely toteutettiin sähköisesti Digium Enterprisen kautta, jolloin vastaustiedot tallentuivat sinne. Aineiston analysointi vaiheessa saimme alkukyselyn tulokset käyttöömme ja tunnukset Digium Enterprise tietokantaan.

Saamamme tutkimusaineisto voitiin siis jakaa kolmeen osaan: polkupyöraergometri – testit, Inbody –testit ja kyselyt. Käytettävissämme oli runsaasti ladultaan vaihtelevaa aineistoa, joten päädyimme käyttämään vain alku- ja loppukyselyjen avulla saatuja tietoja.

6.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysivaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa asettamiinsa tutkimusongelmiin. Aineistosta päästään tekemään päätelmiä usein vasta esitöiden jälkeen. Ensimmäisenä vaiheena aineiston järjestämisessä on tietojen tarkistus. Aineistosta tarkistetaan kaksi seikkaa: sisältyykö siihen selviä virheellisyyksiä ja puuttuuko tietoja. Toisena vaiheena on aineiston järjestäminen tiedon tallennusta ja analyysija varten. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineistosta muodostetaan muuttujia, ja aineisto koodataan laaditun muuttujaluokituksen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 218.)

Tarkastellessamme aineistoa tarkemmin päädyimme käyttämään vain alku –ja loppukyselyillä saatuja tietoja lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Polkupyöraergo –testeistä ja Inbody –mittauksista monilta puuttui joko toinen alku- tai loppumittaus tai molemmat. Näiden

tulosten mukaan ottaminen olisi pienentänyt otosta yli puolella, jolloin luotettavuus olisi karsinut huomattavasti. Alku- ja loppukyselyiden aineistoa oli käytössämme 19 lukiolaiselta. Tulosten esittämisessä keskityimme kuitenkin vain 16 lukiolaisen alku- ja loppukyselyn käyttämiseen, koska kolmella lukiolaisella fyysisen aktiivisuuden määrä oli selkeästi yli muiden lukiolaisten. Epäilimme, etteivät he olleet ymmärtäneet kysymystä oikein tai he olivat kilpaurheilijoita ja heidän fyysisen aktiivisuuden määrä nousi niin korkeaksi, että se olisi vääristänyt koko ryhmän tulosta. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden määrä oli jo niin suuri, ettei sitä ollut enää mahdollista lisätä.

Kyselystä saatu tutkimusaineisto saatettiin tilastollisesti käsiteltävään taulukkomuotoon Microsoft Office Excel-ohjelmalla. Ohjelman avulla laskettiin fyysisen aktiivisuuden kokonaismuutos syksyn 2011 alkukyselyn ja kevään 2012 loppukyselyn perustella. Muutosta ilmaistiin mitatuissa yksiköissä tunteina alkumittaukseen nähden sekä keskiarvona tunteina viikon ajalta. Hankkeen käytännön toteutumista mitattiin lukiolaisten sekä opiskelijavalmentajien arvioinnin kautta. Keskiarvot laskettiin SPSS 17.0 –tilasto-ohjelman avulla. Keskiarvo on kaikkein yleisin muuttujan ”keskimääräisyyttä” kuvaava keskiluku. Sitä käytetään välimatka- tai suhteasteikolla mitattuihin muuttujiin. Keskiarvo saadaan laskemalla kaikki havaintojen arvot yhteen ja jakamalla saatu summa havaintojen määrällä. (Mattila 2009.)

Aineiston syöttämisen jälkeen tiedoista muodostettiin Microsoft Office Excel-ohjelman avulla graafiset pylväs- ja ympyrädiagrammit. Näiden avulla aineistoa ja tuloksia voitiin havainnollistaa paremmin.

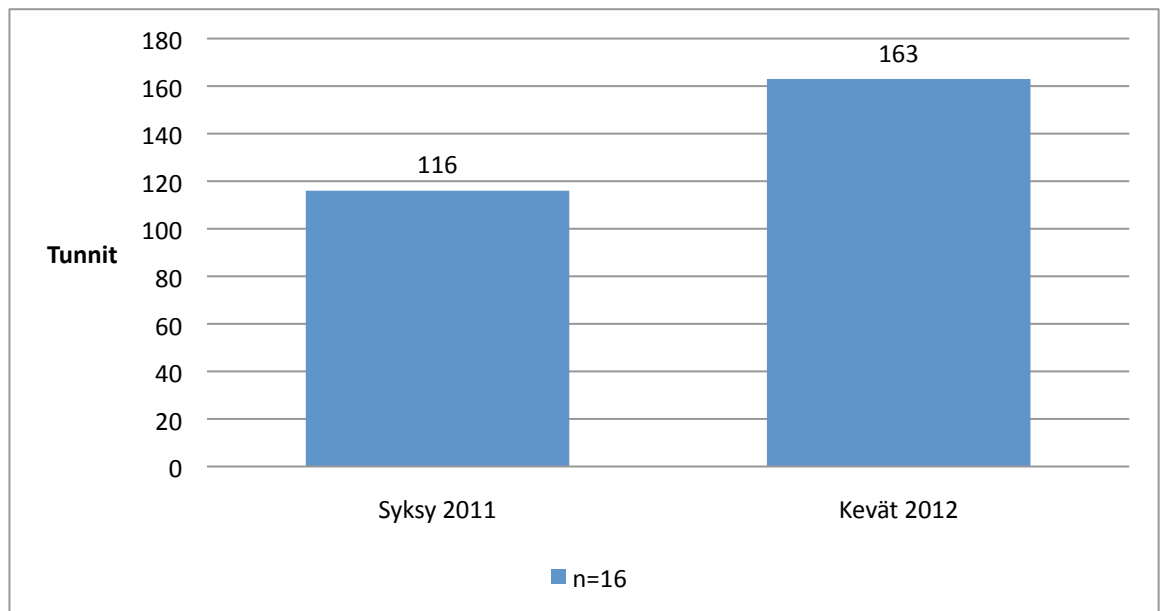
Aineiston analysointivaiheessa muutamilta kyselyyn vastanneilta lukiolaisilta puuttui joitakin vastauksia. Jos puuttuvia havaintoja ei voida poistaa, yksi vaihtoehto on koodata puuttuvien muuttujan arvojen tilalle jokin ennalta päätetty arvo. Puuttuvien havaintojen tilalle koodataan muuttujan keskiarvo. (Mattila 2009.) Käytimme aineistojen syötössä puuttuvien arvojen tilalla lukiolaisryhmän keskiarvoa. Mattila (2009) perustelee, että keskiarvon käyttöä sillä, että jos tutkijalla ei ole etukäteen mitään tietoa puuttuvan havainnon arvosta, paras ”arvaus” täksi arvoksi on juuri koko aineiston keskiarvo. Etuna tämän menetelmän käytössä se, ettei se pienennä aineiston kokoa.

7 TULOKSET

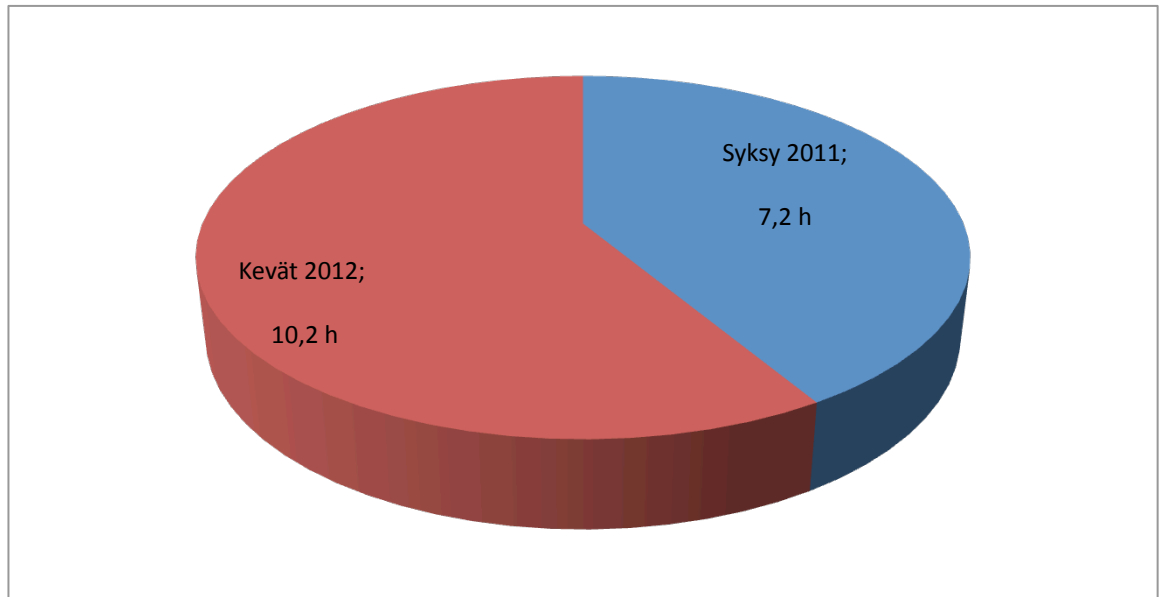
Raportoinnissa kuvaillaan millaisia muutoksia lukiolaisten fyysisessä aktiivisuudessa tapahtui Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen aikana sekä kuinka hanke onnistui. Tulokset esitellään tutkimusongelmiin perustuen. Fyysisen aktiivisuuden alku- ja loppumittaustulokset sekä muutokset ilmaistaan kuvioin. Hankkeen onnistumista kuvataan sekä lukiolaisten että opiskelija-valmentajien näkökulmasta kuvioin.

7.1 Fyysisen aktiivisuuden muutokset

Lukiolaisten fyysisessä aktiivisuudessa havaittiin muutoksia Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen aikana. Syksyn 2011 alkukyselyssä lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä viikon ajalta oli 116 tuntia ja loppukyselyssä keväällä 2012 kokonaismäärä oli noussut 163 tuntiin. Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä oli noussut 47 tuntia hankkeen aikana (kuvio 2). Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden määrästä oli syksyllä 2011 keskiarvoltaan 7,2 tuntia viikossa ja keväällä 2012 10,2 tuntia viikossa (kuvio 3).

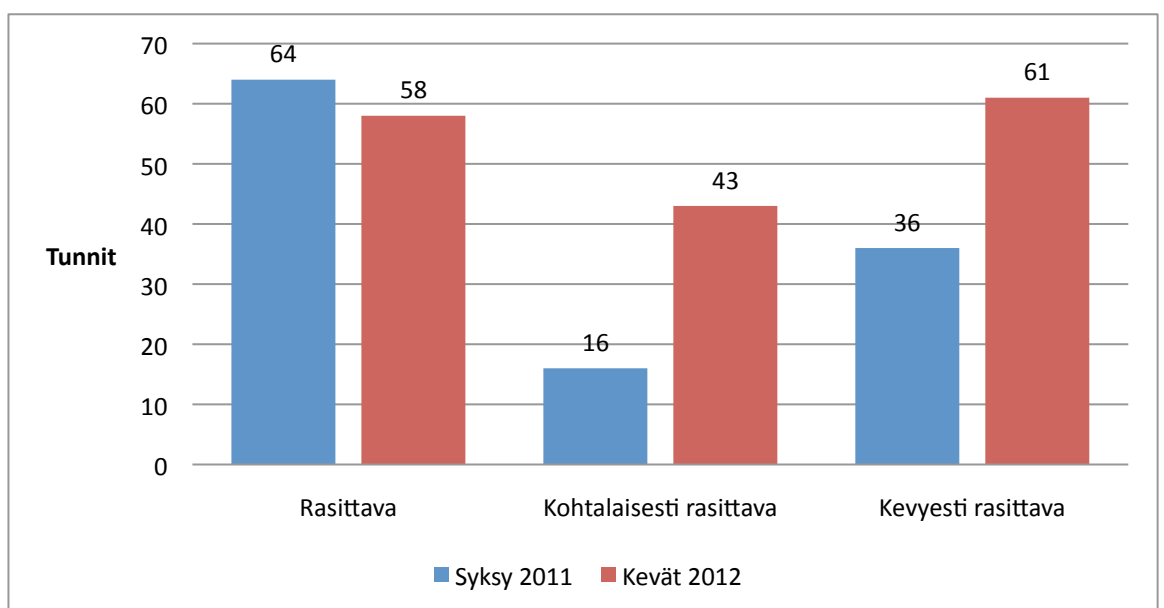


Kuvio 2. Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutos Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen aikana

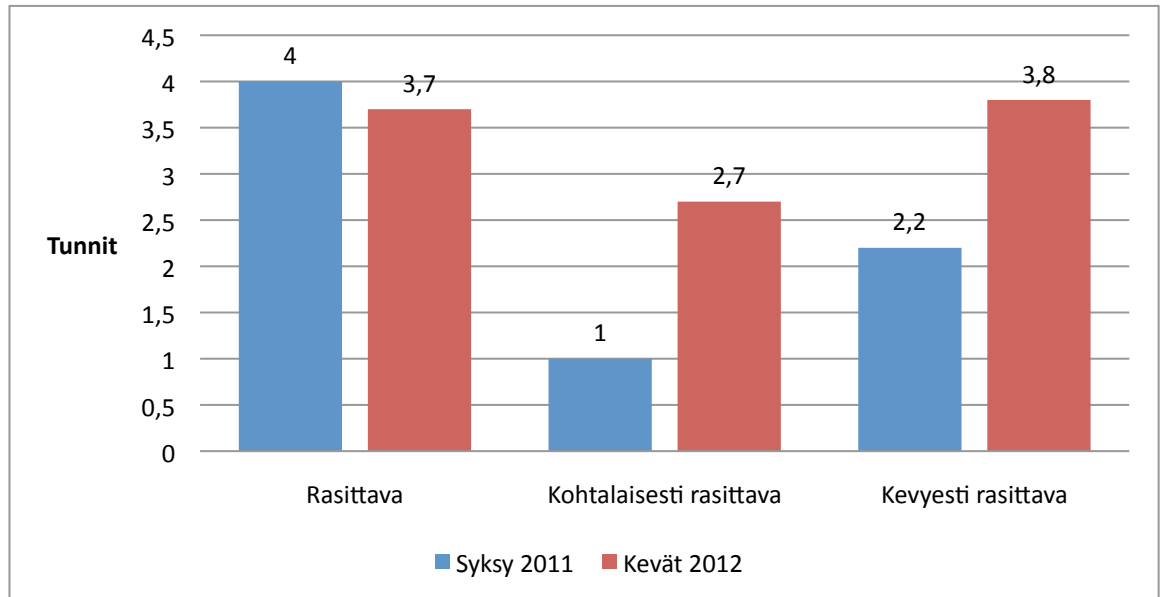


Kuvio 3. Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutos keskiarvoina hankkeen aikana (n=16)

Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia tapahtui eri rasittavuustasoilla. Kevyesti rasittavassa ja kohtuullisesti rasittavassa toiminnassa oli tapahtunut positiivista muutosta, molemmat rasittavuustasot olivat nousseet noin 25 tuntia. Rasittavassa toiminnassa muutos oli negatiivinen ja määrä oli laskenut 6 tuntia (kuvio 4). Kuviossa 5 on esitetty fyysisen aktiivisuuden muutokset eri rasittavuustasoilla keskiarvoina. Lukiolaiset harjoittivat hankkeen loppupuolella keväällä 2012 keskiarvolta rasittavaa toimintaa 3,7, rasittavaa toimintaa 2,7 ja kevyesti rasittavaa toimintaa 3,8 tuntia viikossa.



Kuvio 4. Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutos tunteina eri rasittavuustasoilla (n=16)

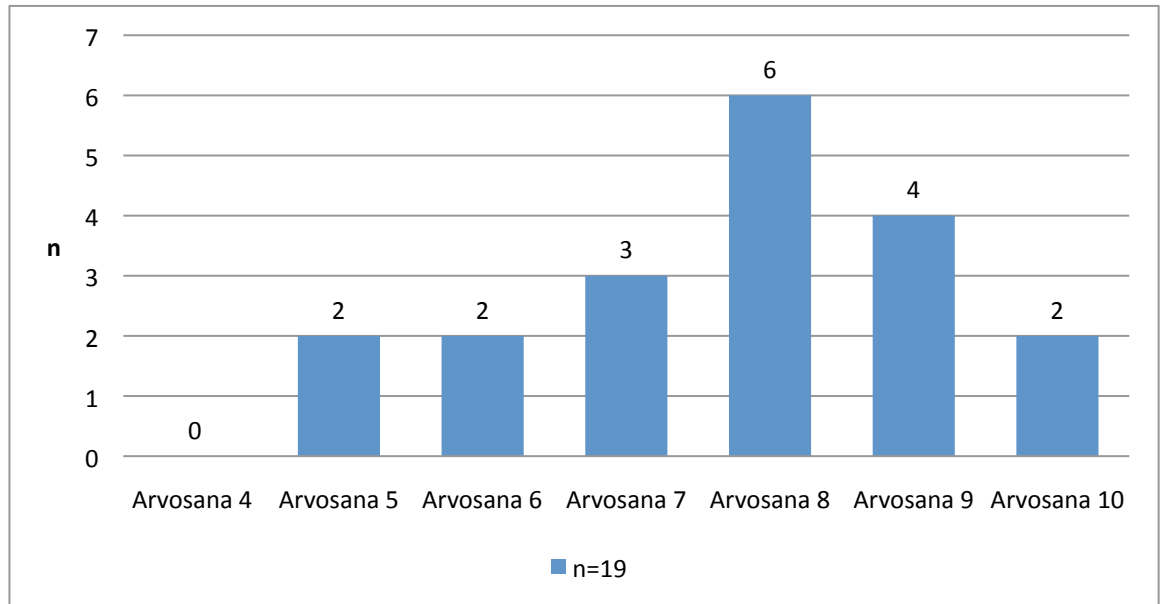


Kuvio 5. Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutos keskiarvoina eri rasittavuustasoilla (n=16)

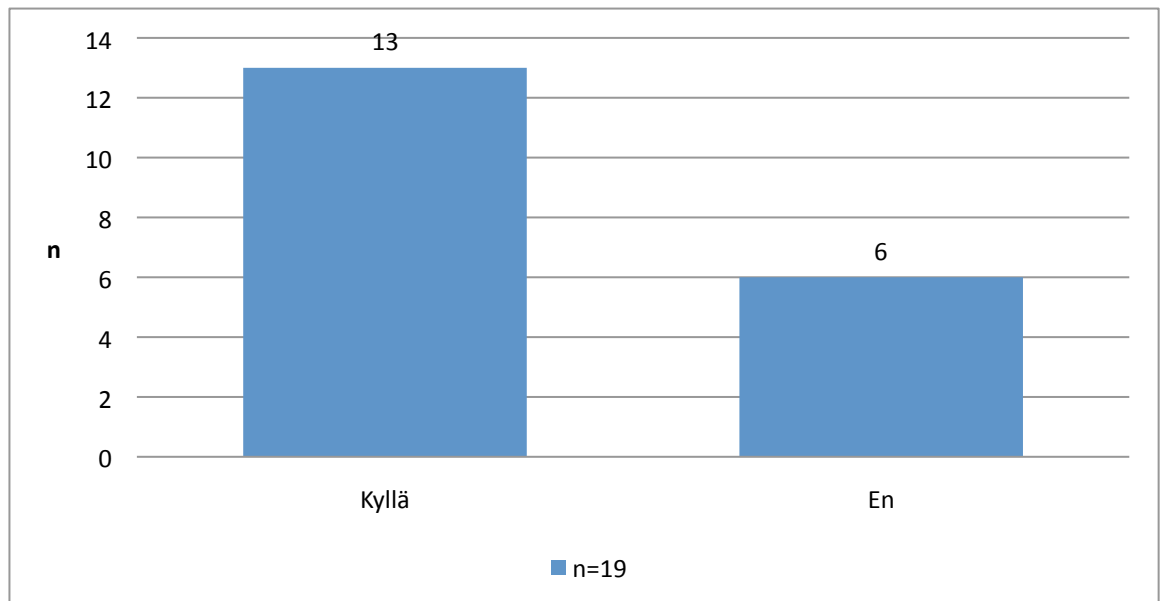
7.2 Hankkeen onnistuminen lukiolaisten näkökulmasta

Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen toteutumista ja onnistumista tarkastellaan seuraavissa tuloksissa. Kyselyyn ovat vastanneet sekä lukiolaiset (n=19) että opiskelijavalmentajat (n=20) keväällä 2012.

Lukiolaisista yli 60 % antaisi arvosanaksi hyvän (yli 8) opiskelijavalmentajalleen. 20 % antaisi valmentajalleen arvosanaksi heikon (5-6) (kuvio 6). Keskiarvo opiskelijavalmentajien toiminnasta 7,7. Lähes 70 % vastaajista on suositellut hanketta muille oppilaille, noin 30 % lukiolaisista ei ole suositellut hanketta muille (kuvio 7).

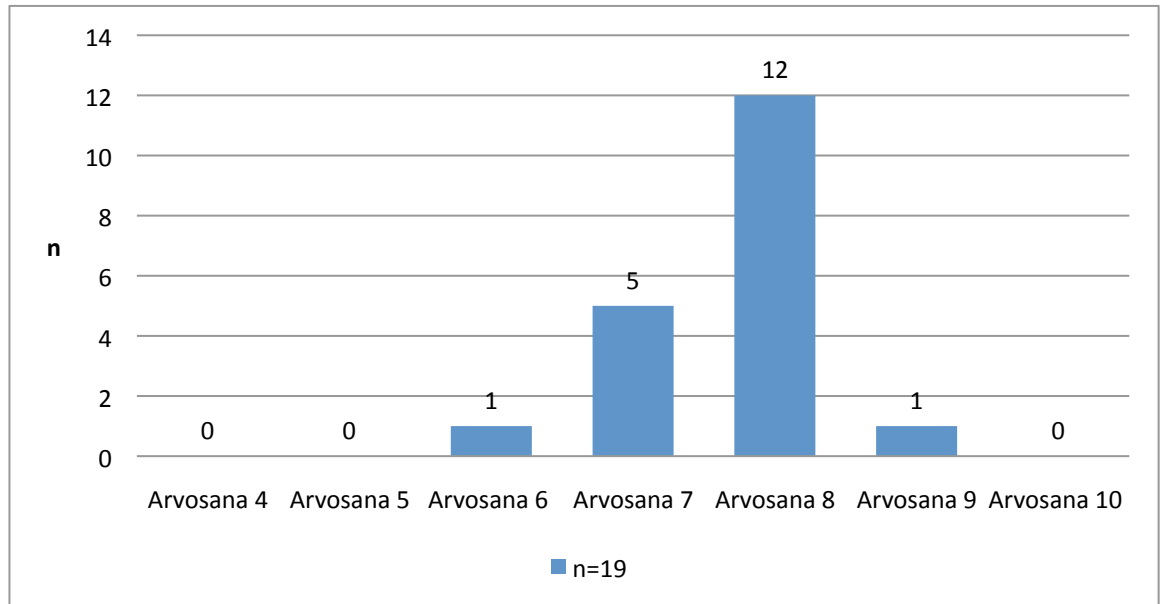


Kuvio 6. Lukiolaisten tyytyväisyys opiskelijavalmentettävien toimintaan kouluarvosanoilla

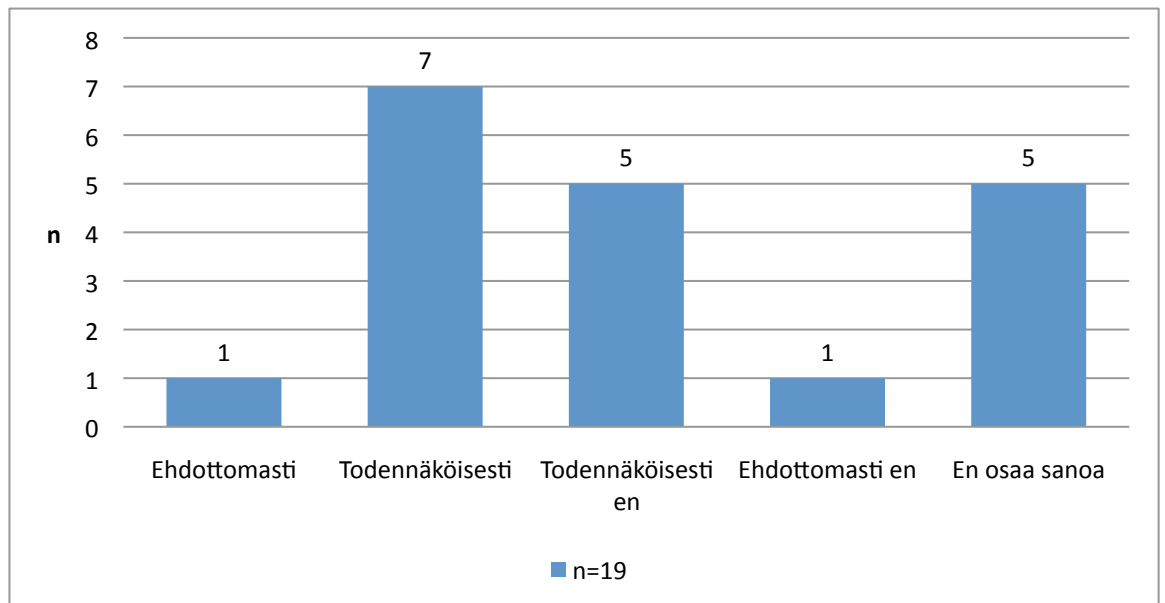


Kuvio 7. Hankkeen suosittelu muille lukiolaisille

Lukiolaisista 70 % arvioi omaa toimintaa valmenttavana arvosanalla hyvä (8-9). 30 % vastaajista arvioi toimintaansa arvosanalla kohtalainen (6-7) (kuvio 8). Keskiarvoksi lukiolaisten omasta toiminnasta muodostui 7,7. 40 % lukiolaisista osallistuisi hankkeeseen todennäköisesti uudelleen. Yli puolet vastaajista ei osallistuisi tai ei osaa sanoa (kuvio 9).



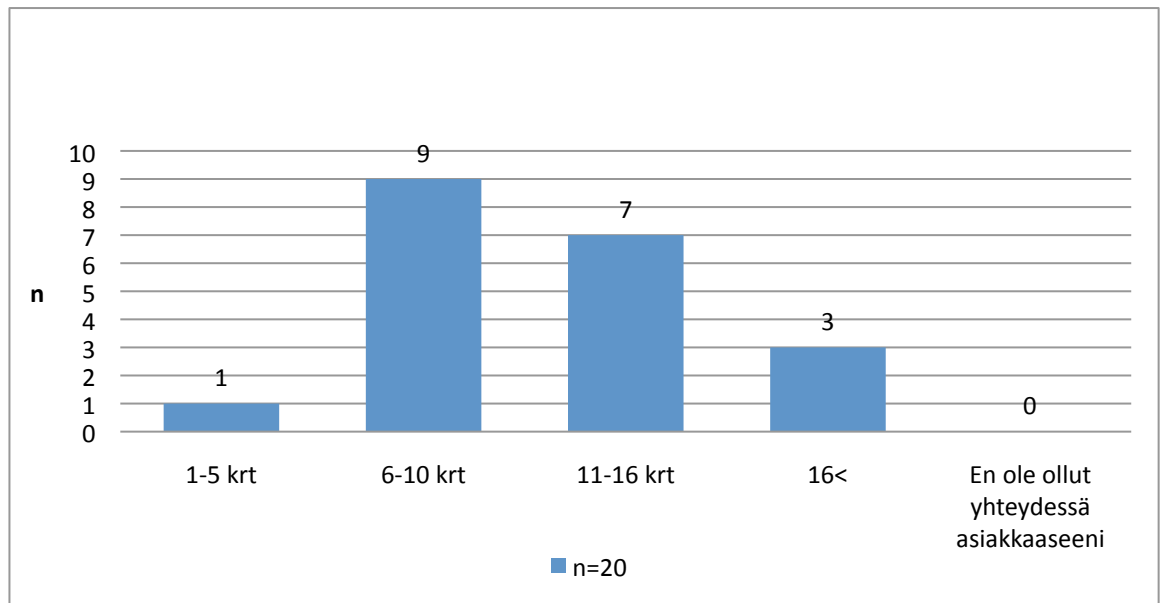
Kuvio 8. Lukiolaisten arvio omasta toiminnasta valmistautuvana kouluarvosanoilla



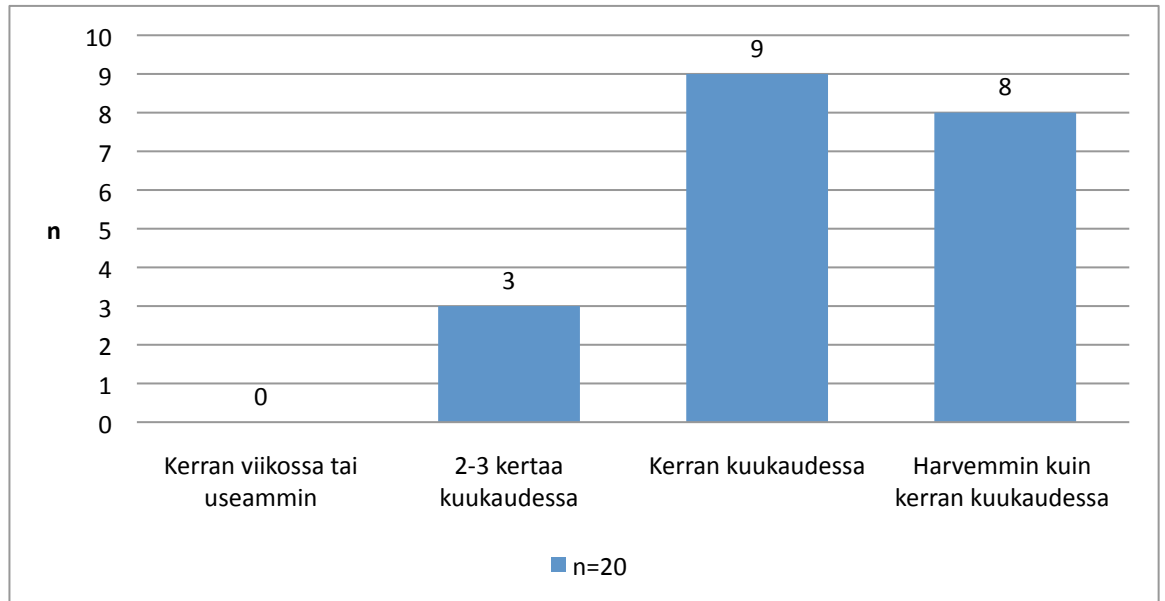
Kuvio 9. Lukiolaisten osallistuminen hankkeeseen ensi vuonna

7.3 Hankkeen onnistuminen opiskelijavalmentajien näkökulmasta

Lukiolaiset liikkeelle – hankkeen aikana 50 % opiskelijavalmentajista oli yhteydessä lukiolaisensa kanssa enemmän kuin 11 kertaa. Kaikki opiskelijat olivat olleet yhteydessä lukiolaiseen (kuvio 10). 60 % opiskelijavalmentajista tapasi lukiolaistaan vähintään kerran kuukaudessa (kuvio 11).

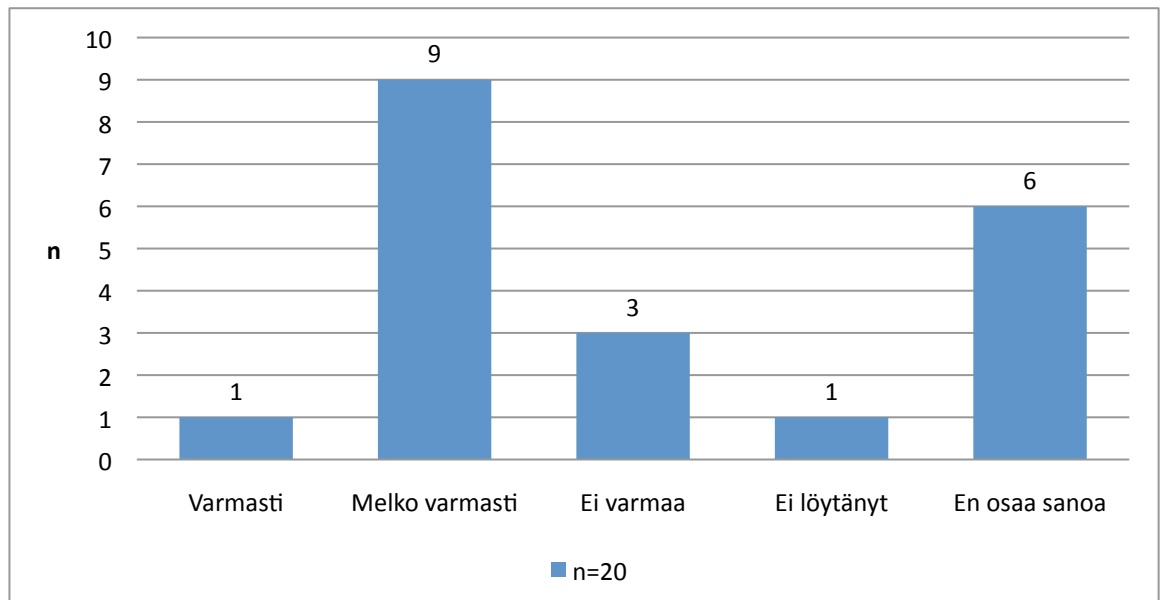


Kuvio 10. Opiskelijavalmentajien yhteydenotot lukiolaisten kanssa



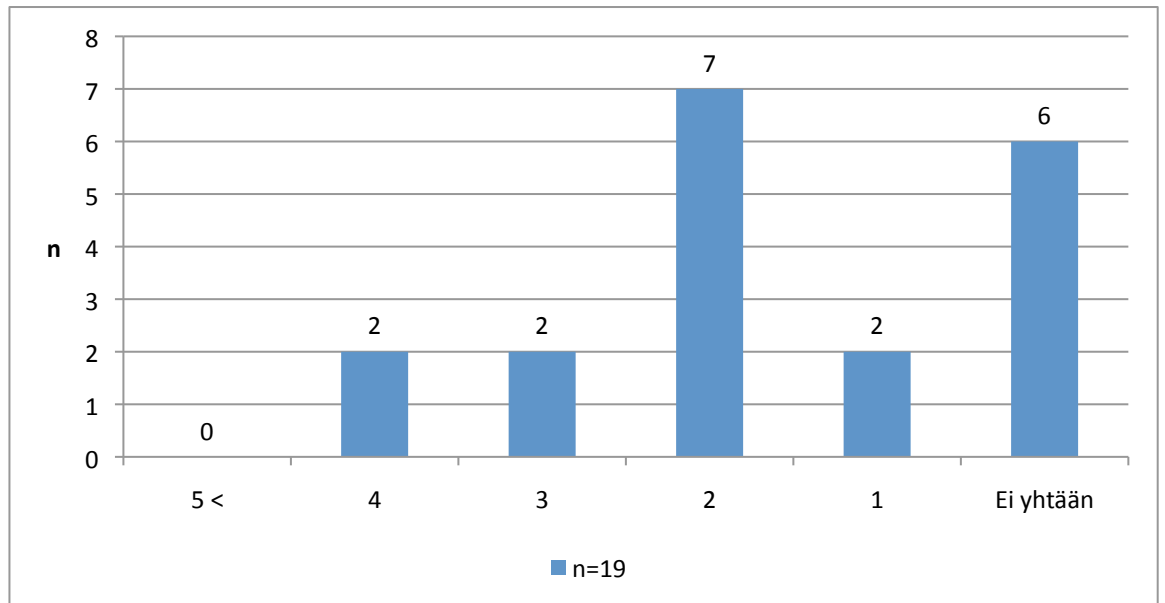
Kuvio 11. Opiskelijavalmentajien ilmoittamat tapaamiskerrat lukiolaiset kanssa

50 % opiskelijavalmentajista arvio, että lukiolainen on löytänyt uuden pysyvän liikunnallisen harrastuksen heidän avullaan. Loput 50 % vastaajista epäilee, että lukiolainen ei löytänyt uutta liikunnallista harrastusta tai opiskelijavalmentajat eivät osaa arvioida asiaa (kuvio 12).

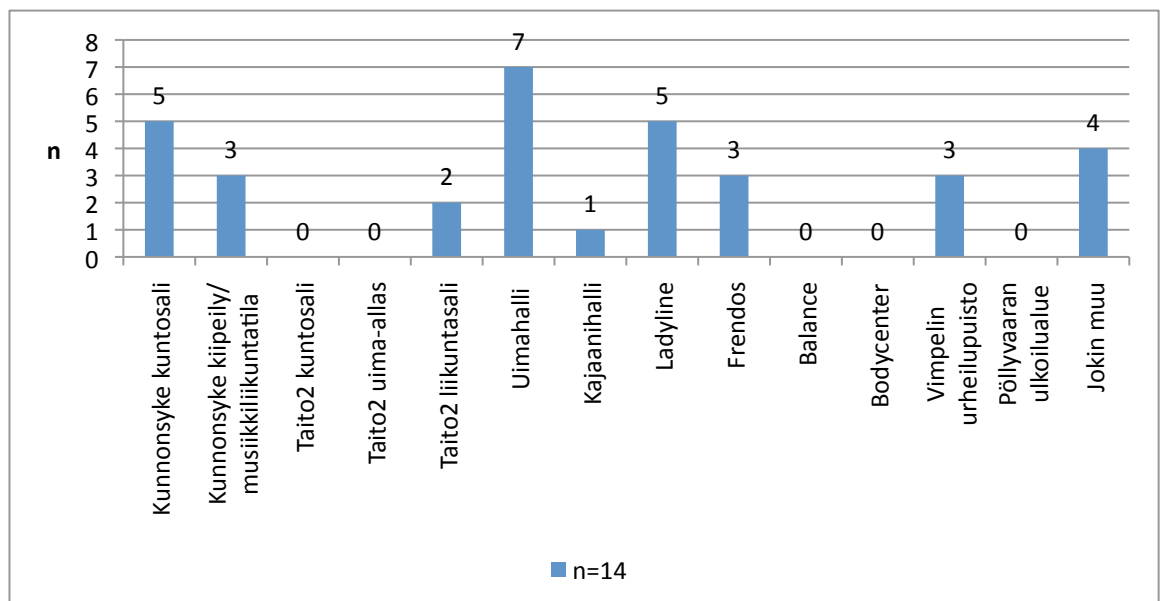


Kuvio 12. Opiskelijavalmentajien arvio, löysivätkö lukiolaiset uuden liikuntaharrastuksen heidän avullaan

58 % opiskelijavalmentajista on tehnyt lajikokeiluja lukiolaisensa kanssa vähintään kaksi kertaa hankkeen aikana (kuvio 13). 32 % ei ollut tehnyt yhtään lajikokeilua. Liikuntapaikoista uimahalli, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali (Kunnon Syke) sekä Lady Line -kuntokeskus olivat suosituimpia lajikokeilupaiikkoja (kuvio 14).

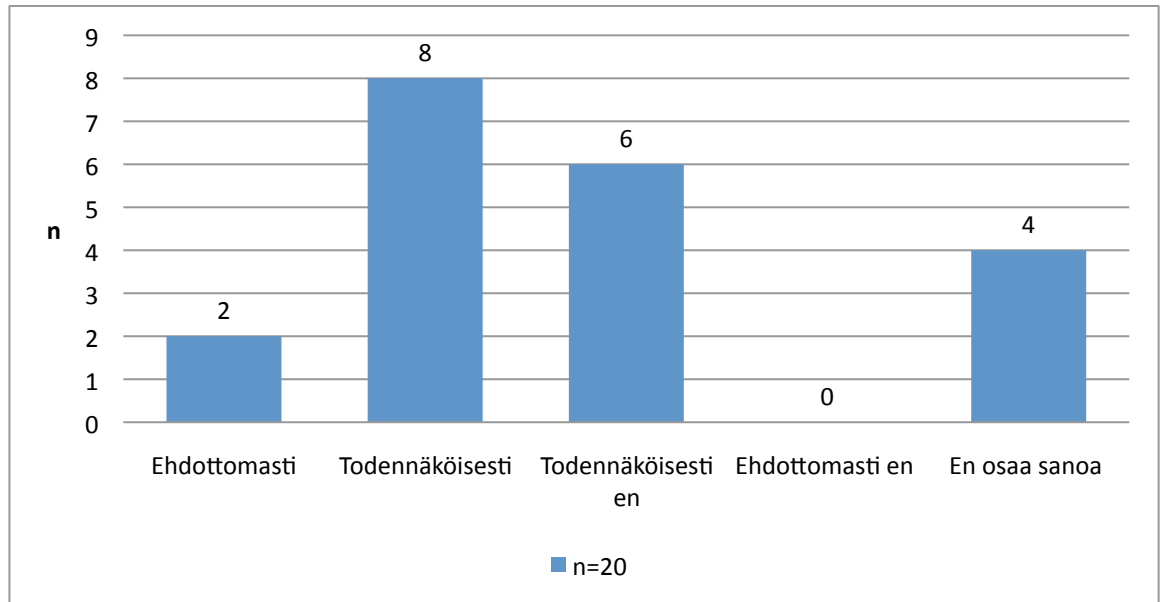


Kuvio 13. Opiskelijavalmentajien ja lukiolaisten lajikokeilujen määrä

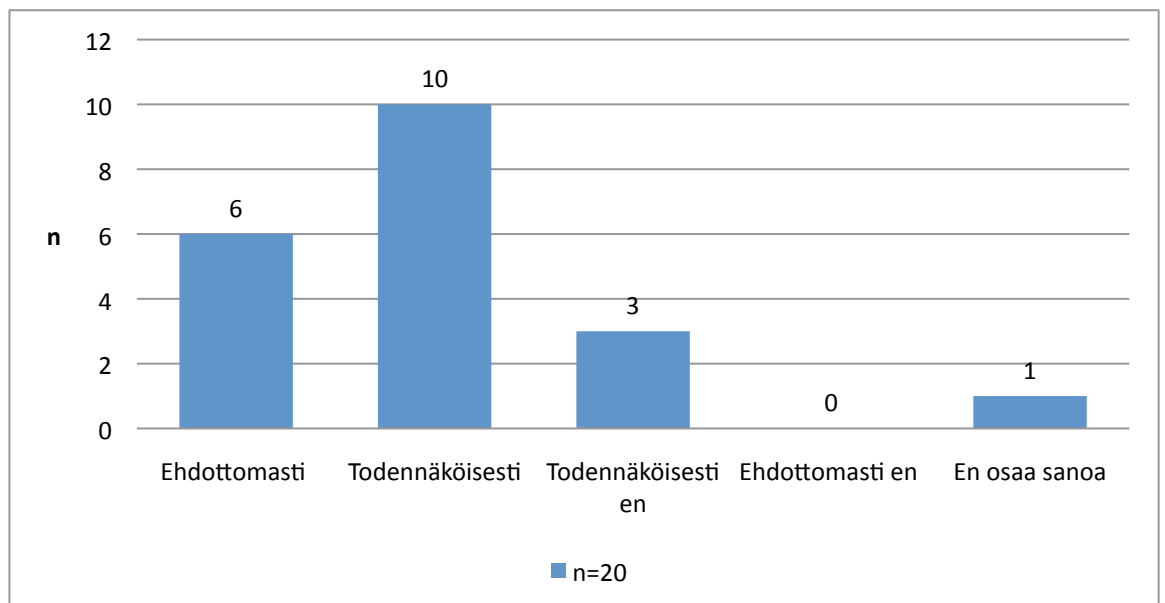


Kuvio 14. Lukiolaisten ja opiskelijavalmentajien lajikokeilupaiikat

Opiskelijavalmentajista 50 % osallistuisi projektiin uudelleen, loput 50 % vastaajista todennäköisesti eivät osallistuisi tai eivät osanneet vastata kysymykseen (kuvio 15). 80 % vastaajista suosittelisi projektia muille liikunnanohjaajaopiskelijoille, 20 % vastaajista ei suosittelisi projektia (kuvio 16).

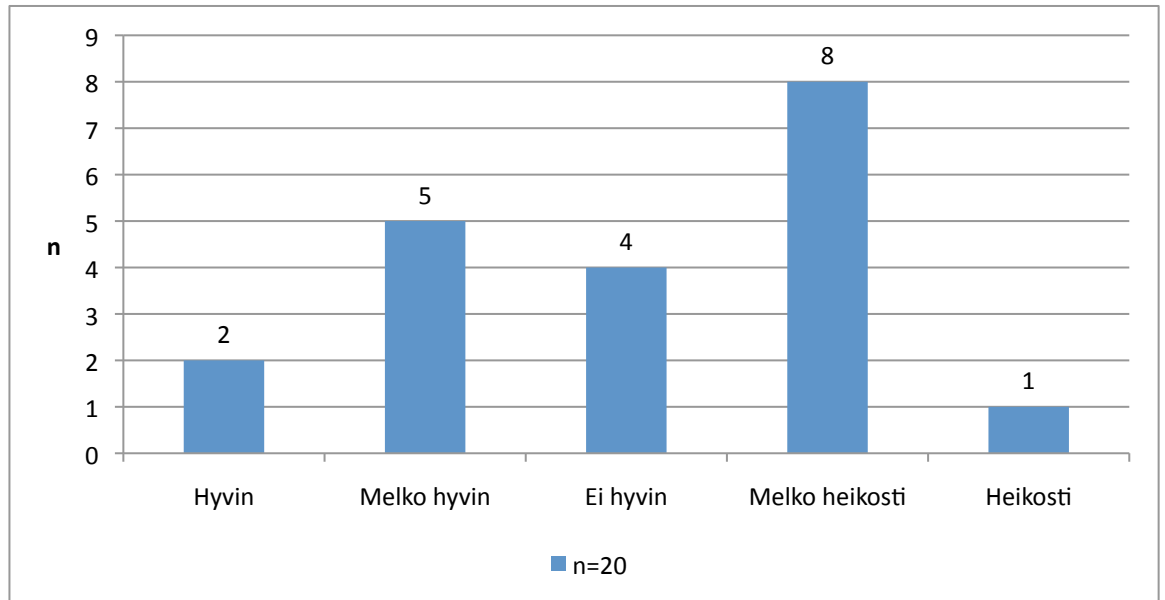


Kuvio 15. Opiskelijavalmentajien osallistuminen projektiin uudelleen



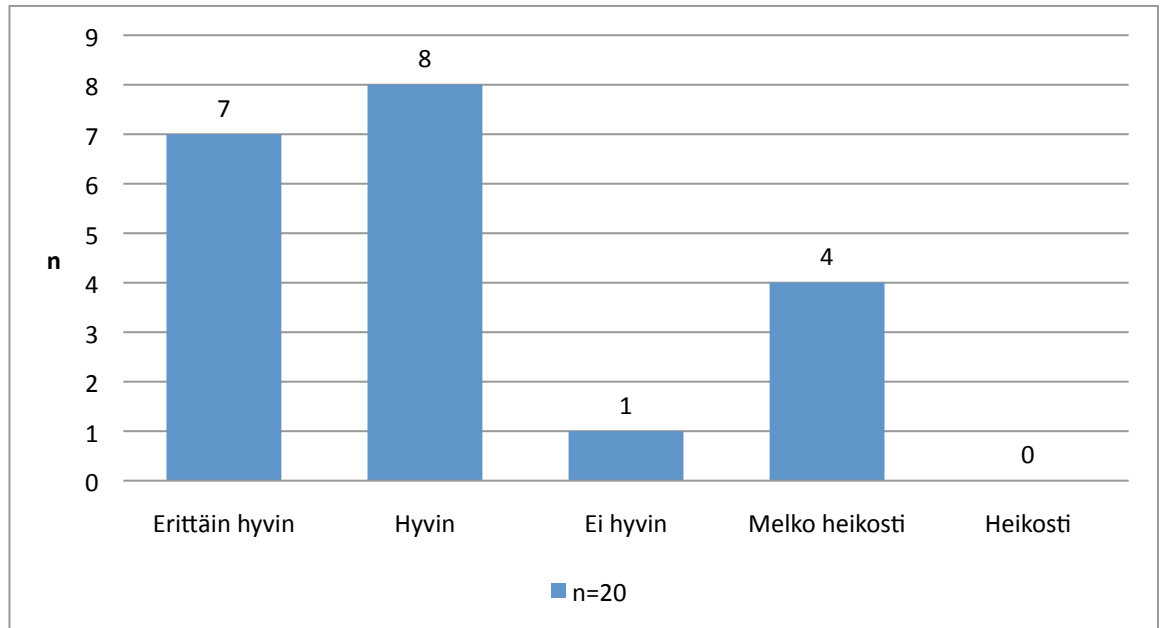
Kuvio 16. Projektin suosittelu muille liikunnanohjaajaopiskelijoille

Kolmannes (35 %) vastaajista arvio lukiolaisten sopivan terveystoimintavalmennus – kurssin asiakkaiksi hyvin tai melko hyvin. 65 % oli sitä mieltä, että lukiolaiset sopivat asiakkaiksi melko huonosti, ei hyvin tai heikosti (kuvio 17).

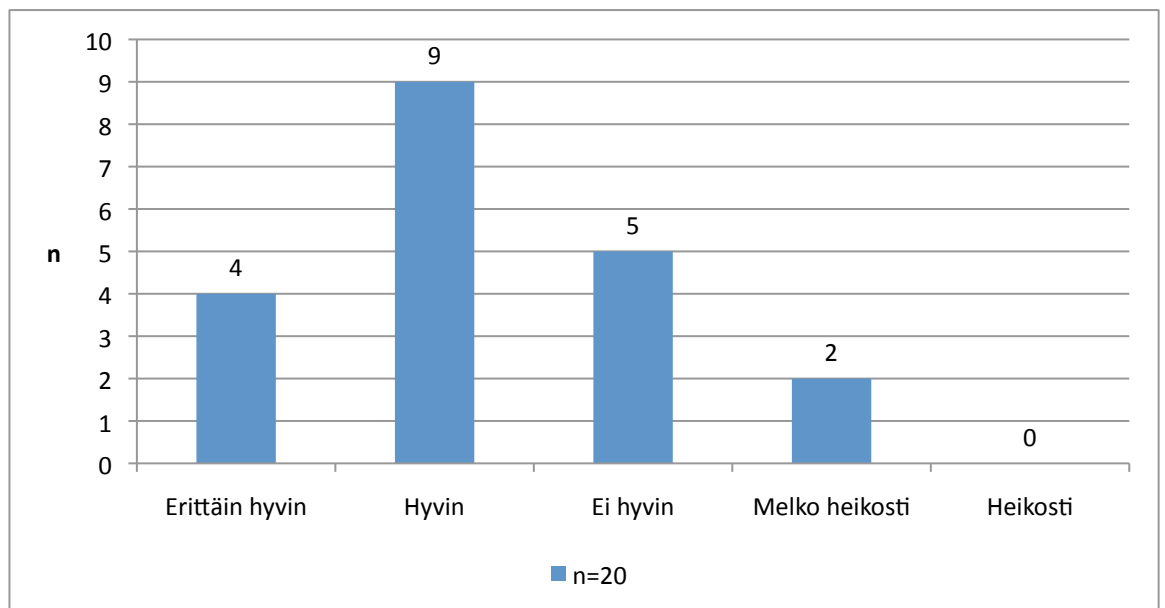


Kuvio 17. Lukiolaisten soveltuvuus terveystoimintavalmennus – kurssin asiakkaiksi

Opiskelijavalmentajien mukaan 75 %:lla lukiolaisista motivaatio liikuntaohjelman noudattamiseen oli vähintään hyvä hankkeen alussa, 25 % arvio motivaation olevan melko heikko tai ei hyvä (kuvio 18). Motivaation keskiarvo sekä hankkeen alussa että lopussa oli hyvän tasolla. Motivaatiotaso laski hankkeen aikana. Lopussa motivaatio oli 65 %:lla hyvä, 35 % arvioi motivaation olevan melko heikko tai ei hyvä (kuvio 19).



Kuvio 18. Lukiolaisten motivaatio noudattaa liikuntaohjelmaa hankkeen alussa



Kuvio 19. Lukiolaisten motivaatio noudattaa liikuntaohjelmaa hankkeen lopussa

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Kajaanin lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen aikana. Lisäksi tarkoituksena on arvioida hankkeen onnistumista. Tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta Lukiolaiset liikkeelle –hankkeelle. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulun ja lukion välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön avulla voimme myös syventää osaamistamme ja kehittää asiantuntijuuttamme erityisesti terveystieteiden osaamisessa.

Tutkimukseen kuuluu analysoitujen tulosten selittäminen ja tulkitseminen. Tuloksin tarkoitetaan sitä, että tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. Tutkijan on pyrittävä löytämään olennaiset vastaukset asettamiinsa tutkimusongelmiin. Saatujen tulosten merkitystä on pohdittava tutkimusalueella, mutta myös mietittävä, mikä laajempi merkitys tuloksilla voisi olla. (Hirsjärvi ym. 2009, 224-225.)

Päättökysongelmanamme oli tarkastella lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutosta Lukiolaiset – liikkeelle hankkeen aikana. Lukiolaisten fyysisessä aktiivisuudessa tapahtui positiivinen muutos syksystä kevääseen. Syksyllä lukiolaiset liikkuivat keskiarvon mukaan 7 tuntia 15 minuuttia viikossa. Tämä on kansainvälisten liikuntasuosittelujen mukaan riittävästi (vähintään 7 tuntia viikossa), mutta suomalaisten suosittelujen mukaan liian vähän (vähintään 10 tuntia 30 minuuttia viikossa). Keväällä lukiolaiset liikkuivat keskiarvon mukaan 10 tuntia 15 minuuttia viikossa. Tämä täyttää kansainvälisten liikuntasuosittelujen määrän. Suomalaisten liikuntasuosittelujen mukaan päästään lähes suositeltuun fyysisen aktiivisuuden määrään.

Muutoksia tapahtui myös fyysisen aktiivisuuden rasittavuuden eri tasoilla. Tarkastelimme työssämme kevyesti rasittavaa, kohtalaisesti rasittavaa ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta. Syksyllä rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrä oli huomattavasti korkeampi kuin kevyesti ja kohtalaisesti rasittavaa fyysistä aktiivisuutta määrää. Keväällä erot olivat kuitenkin tasoittuneet ja fyysinen aktiivisuus jakautui tasaisemmin kaikkiin kolmeen rasittavuuden tasoon. Terveystieteiden kannalta oli positiivista huomata kevyesti ja kohtalaisesti rasittavan fyysisen aktiivisuuden huomattava lisääntyminen. Todennäköisesti hankkeella on ollut vaikutusta arkiaktiivisuuden ja hyötyliikunnan lisääntymiseen. Kohtalaisesti rasittavalla fyysisellä aktiivisuudella on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Rasittava fyysinen aktiivisuus pysyi lähes samalla tasolla syksyyn verrattuna. Tutkimuksissa on todettu, että rasittavalla fyysisellä aktiivisuudella olisi

vielä enemmän terveysvaikutuksia, mutta samalla kun kuormittavuus nousee loukkaantumisen riskit kasvava. Tämä tulee huomioida suunniteltaessa aktiviteetteja. (Janssen & LeBlanc 2010.)

Lukiolaisten näkökulmasta Lukiolaiset liikkeelle –hanke koettiin onnistuneena. Yli puolet (60 %) hankkeeseen osallistuneista lukiolaisista antoi opiskelijavalmentajalleen kouluarvosanaasteikolla hyvän arvosanan (8 tai yli). Opiskelijavalmentajat saivat kuitenkin myös heikkoja arvosanoja (alle 7). Keskiarvo opiskelijavalmentajien toiminnasta oli 7,7. Hyvän arvosanan antaneet lukiolaiset ovat todennäköisesti olleet todella tyytyväisiä opiskelijavalmentajansa toimintaan ja ammattitaitoon. Osa on kuitenkin ollut hyvin tyytymättömiä, sillä arvosanat 5 ja 6 tuntuvat todella huonoilta. Todennäköisesti näissä tapauksissa yhteistyö ei ole sujunut hyvin, lukiolainen ei ole ollut tyytyväinen saamaansa valmennukseen, eikä näin ollen ole saanut onnistumisen kokemuksia. Yhteydenpito ja tapaamiset ovat saattaneet jäädä vähälle, eikä luottamuksellista valmennussuhdetta ole saatu luotua. Lisäksi lukiolaisten ikä on saattanut tuoda oman haasteensa opiskelijavalmentajalle. Opiskelijavalmentajalla ei ole välttämättä ollut kykyä saada lukiolaista kertomaan avoimesti omista tarpeistaan ja tavoitteistaan. Tuloksekas liikuntaneuvonta kuitenkin edellyttää selkeitä yhteisiä toimintakäytäntöjä (Fogelholm ym. 2011, 217).

Lähes 70 % lukiolaisista on suositellut hanketta muille oppilaille. Tästä voidaan päätellä, että kokonaisuudessaan lukiolaiset olivat tyytyväisiä hankkeeseen. Vastaavasti 30 % lukiolaisista ei ole suositellut hanketta muille oppilaille. Luultavasti näissä tapauksissa yhteistyö opiskelijavalmentajan kanssa ei ole sujunut toivotulla tavalla, eikä lukiolainen ole saavuttanut tavoitteitaan hankkeen aikana. Lukiolaisilla on saattanut olla korkeammat odotukset hankkeesta ja opiskelijavalmentajan tiedoista ja taidoista. Oletettavaa on, että ne lukiolaiset, jotka antoivat opiskelijavalmentajalleen heikon arvosanan, eivät myöskään suosittelisi hanketta muille.

Kun lukiolaiset arvioivat omaan onnistumistaan ja toimintaansa hankkeessa, 70 % antoi itselleen hyvän arvosanan (8 tai 9) ja 30 % antoi itselleen kohtalaisen arvosanan (6 tai 7). Kun verrataan lukiolaisten antamia arvosanoja opiskelijavalmentajille ja itselleen, voidaan huomata, että suunnilleen sama määrä on antanut hyviä ja heikkoja arvosanoja. Emme kuitenkaan voi tietää, ovatko juuri samat henkilöt antaneet sekä opiskelijavalmentajalle että itselleen heikon arvosanan. Koko valmentautuminen perustuu vuorovaikutukseen, jonka tarkoituksena on synnyttää ammattihenkilön ja asiakkaan välille luottamusta ja läheisyyttä (Kaski 2006, 31). Näin ollen valmennussuhteen onnistuminen on riippuvainen molemmista osapuolista.

Vaikka suurin osa lukiolaisista (70 %) on ollut tyytyväisiä hankkeeseen ja on suositellut sitä muille, vain 40 % osallistuisi todennäköisesti hankkeeseen uudelleen ensi vuonna. Yli puolet ei osallistuisi tai ei osaa sanoa. Kyselylomakkeen kysymyksen asettelu rajaa osallistumisen juuri ensi vuoteen. Kuitenkin esimerkiksi ensimmäisen vuoden opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua hankkeeseen kahdenkin vuoden päästä. Lisäksi lukiolaiset ovat saattaneet ajatella kurssin olevan täysin samanlainen seuraavana vuonna, jolloin osallistuminen ei toisi mitään uutta heidän opintoihinsa. Kyselyyn vastatessaan lukiolaisilla ei ole ollut vielä tietoa hankkeen jatkumisesta ja sen mahdollisista muutoksista.

Lukiolaiset liikkeelle –hankeen käytännön toteutus onnistui myös opiskelijavalmentajien näkökulmasta varsin hyvin. Kaikki opiskelijavalmentajat olivat olleet yhteydessä lukiolaiseensa, joka oli hankkeen vähittäisvaatimus. Puolet (50 %) opiskelijavalmentajista olivat olleet yhteydessä lukiolaiseensa keskimäärin kaksi kertaa kuukaudessa ja toinen puolet (50 %) keskimäärin kerran kuukaudessa. Yhteydenpitoon laskettiin kuuluvaksi sähköposti- ja facebook -viestit, puhelut ja tapaamiset. Yhteydenpitoon on todennäköisesti vaikuttanut eniten sekä opiskelijavalmentajan että lukiolaisen henkilökohtainen aktiivisuus. Lisäksi yhteydenpidon määrään on luultavasti vaikuttanut aikataulujen yhteensovittaminen muiden koulutöiden ja työharjoittelujen ohella.

Yli puolet (60 %) opiskelijavalmentajista tapasi lukiolaistaan vähintään kerran kuukaudessa. Puolen vuoden harjoitusjaksolla tämä tarkoittaa keskimäärin kuutta tapaamiskertaa. Loput (40 %) opiskelijavalmentajista tapasi lukiolaistaan harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Tällöin tapaamisia on ollut harjoittelujakson aikana alle kuusi, joka on melko vähän. Tapaamisten määrä johtui todennäköisesti opiskelijavalmentajien asumisesta toisella paikkakunnalla, sillä työharjoitteluiden ja joulun ajan takia monet olivat poissa Kajaanista. Aikataulujen yhteensovittaminen on voinut olla vaikeaa ja tällöin korostuu molempien osapuolten henkilökohtainen aktiivisuus. Lisäksi on saattanut olla epäselvyyttä siitä, että alku – ja loppumittaus-tilanteet olivat tapaamiskertoja. Emme tiedä kuinka moni merkitsi ne.

Puolet opiskelijavalmentajista arvioi lukiolaisen löytäneen uuden liikuntaharrastuksen hankkeen myötä. Tämän on hankkeen tavoitteiden kannalta erittäin hyvä asia. Täytyy kuitenkin huomioida, että on kyse valmentajan arviosta, jolloin emme voi olla varmoja harrastuksen löytymisestä. Emme myöskään voi tietää, onko harrastus ollut pysyvä. Puolet opiskelijavalmentajista ei ole varmoja tai ei osaa sanoa, onko heidän lukiolaisensa löytänyt uuden harrastuksen. Myös heidän joukossaan voi olla niitä, jotka ovat löytäneet uuden harrastuksen. Tä-

hän on varmasti vaikuttanut opiskelijavalmentajan aktiivisuus esitellä erilaisia liikuntamuotoja sekä tehdä lajikokeiluja yhdessä lukiolaisen kanssa.

Hankkeen aikana oli mahdollisuus kolmeen ilmaiseen lajikokeiluun. Opiskelijavalmentajista hieman yli puolet (58 %) on tehnyt lajikokeiluita lukiolaisensa kanssa vähintään kaksi kertaa. Keskimäärin joka kolmas (32 %) opiskelijavalmentajista ei ole tehnyt yhtään lajikokeilua lukiolaisensa kanssa. Tämän tuloksen mukaan lukiolaisille ilmaisia lajikokeiluita jäi hyödyntämättä. Pohdimme, miten opiskelijavalmentajat ovat ymmärtäneet kysymyksen. Osa saattaa ymmärtää lajikokeilut yhteisiksi harjoituksiksi lukiokaisen kanssa, vaikka lajia olisikin jo kokeiltu aikaisemmin. Osa taas on saattanut ajatella lajikokeilun tarkoittavan vain jotain uutta, jota ei ole aikaisemmin kokeiltu. Tämä tulos ei välttämättä anna todellista kuvaa lajikokeiluiden määrästä, sillä ihmettelimme lähes kolmanneksen jättäneen lajikokeilut kokonaan tekemättä. Suosituimmat lajikokeilupaidat olivat uimahalli, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali (Kunnon Syke) ja Lady Line -kuntokeskus. Lajikokeilupaidan valintaan on todennäköisesti vaikuttanut sekä lukiolaisen että opiskelijavalmentajan mieltymykset ja lukiolaisen tavoite. Uimahalli nousi luultavasti ykkössijalle monipuolisuutensa takia, sillä uimahallilla on vesiliikunnan lisäksi mahdollisuus kuntosaliharjoitteluun. Uimahalli on varmasti saanut suosiota myös sijaintinsa takia, sillä lukio on aivan uimahallin vieressä.

Puolet opiskelijavalmentajista osallistuisi hankkeeseen uudelleen. He ovat todennäköisesti kokeneet hankkeen hyödylliseksi opintoja ajatellen. Kolmasosa ei kuitenkaan haluaisi osallistua hankkeeseen uudelleen. Pohdimme, että onko hanke ollut liian työläs muiden opintojen ohella, onko opiskelijavalmentajilla ollut riittävästi aikaa panostaa hankkeeseen tai onko kaikilla opiskelijavalmentajilla ollut riittävät valmiudet henkilökohtaiseen valmennustyöhön. Opiskelijavalmentajina toimi sekä toisen että kolmannen vuoden liikunnanohjaajaopiskelijoita, jolloin valmiudet ovat voineet poiketa suurestikin toisistaan. Kuitenkin 80 % opiskelijavalmentajista suosittelisi hankkeeseen osallistumista muille liikunnanohjaajaopiskelijoille. Tämä on hankkeen kannalta merkittävä asia. Uskomme hankkeen olleen opiskelijavalmentajille hyödyllinen ja oppimisen kannalta kehittävä. Vain kolme opiskelijavalmentajista ei suosittelisi hanketta muille. Tähän on saattanut vaikuttaa ajankohta, omat valmiudet tai oman valmennusprojektin epäonnistuminen.

Kolmannes (35 %) opiskelijavalmentajista arvioi lukiolaisten sopivan terveysterveystalvalmennus-kurssin asiakkaisiksi hyvin tai melko hyvin. 65 % oli sitä mieltä, että lukiolaiset sopivat asiakkaisiksi melko huonosti, ei hyvin tai heikosti. Tästä voidaan päätellä, että opiskelijaval-

mentajien näkökulmasta lukiolaiset eivät olleet paras mahdollinen kohderyhmä terveystoimintavalmentamiseen. Oletettavaa on, että mukana on ollut hyväkuntoisia lukiolaisia, jolloin ei ole enää ollut kyse terveystoimintavalmentamisesta vaan pikemminkin urheilutoimintavalmentamisesta. Pohdimme myös sitä, onko hankkeeseen osallistunut jo valmiiksi fyysisesti aktiivisia lukiolaisia, vaikka hanke oli pääasiassa tarkoitettu liian vähän terveystoimintavalmentamisesta kannalta liikkuville. Todennäköisesti liikunnallisesti aktiiviset lukiolaiset haluavat mielellään mukaan liikunnan valinnaiskursseille, kun taas passiivisemmille kynnys on paljon suurempi. Lisäksi pohdimme, miten myös liikunnallisesti passiivisemmat lukiolaiset saataisiin osallistumaan mukaan tämän kaltaisille valinnaiskursseille leimaamatta heitä huonokuntoisiksi. Tätä kannattaa miettiä kurssitarjoamista suunniteltaessa.

Opiskelijavalmentajien arvion mukaan 75 % lukiolaisista oli hankkeen alussa ja 65 % hankkeen lopussa hyvin tai erittäin hyvin motivoituneita. Motivaation taso laski hieman hankkeen loppua kohden, mutta suurta eroa ei ollut havaittavissa. Lukiolaisten tyytyväisyys sekä opiskelijavalmentajaan että omaan toimintaan ylläpiti varmasti motivaatiotasoa hankkeen loppuun saakka. Uskomme myös, että opiskelijavalmentajan antamalla palautteella, niin kunto- ja harjoitusteistä kuin harjoituksesta, on ollut vaikutusta lukiolaisten motivaatioon. Informatiivinen, tietoa antava palaute on sisäisen motivaation syntymistä edistävä tekijä (Liukkonen ym. 2002, 27).

Kokonaisuutena hanke oli onnistunut sekä lukiolaisten että opiskelijavalmentajien näkökulmasta. Lukiolaisten fyysinen aktiivisuus lisääntyi hankkeen aikana, mutta toki myös hankkeeseen kuulumattomilla seikoilla on voinut olla vaikutusta fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Koska kohdejoukko oli pieni, tutkimuksestamme saatuja tuloksia ei voida yleistää. Lukiolaiset liikkeelle – hanke oli pilottihanke, jota edelleen kehittämällä se voidaan saada toimimaan paremmin.

9 POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Kajaanin lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen aikana. Lisäksi tarkoituksena on arvioida hankkeen onnistumista. Tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta Lukiolaiset liikkeelle –hankkeelle. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulun ja lukion välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön avulla voimme myös syventää osaamistamme ja kehittää asiantuntijuuttamme erityisesti terveystieteiden osaamisessa.

Pohdinnassa ilmaistaan tutkimuksessa ilmenneet keskeisimmät seikat (Hirsjärvi ym. 2009, 258). Tarkastelemme opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä, sekä opinnäytetyöprosessia ja ammatillista kehittymistämme sen aikana. Lisäksi esitämme jatkotutkimusehdotuksia.

9.1 Luotettavuus

Tutkimus on onnistunut, jos sen avulla saadaan luotettavia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimus tulee tehdä rehellisesti, puolueettomasti ja niin, ettei vastaajille aiheudu tutkimuksesta haittaa. (Heikkilä 2008, 29.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetti ja validiteetti määrittävät tutkimuksen kokonaisluotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeä, että otos on edustava ja tarpeeksi suuri, vastausprosentti on korkea ja kysymykset mittaavat oikeita asioita kattaen koko tutkimusongelman. (Heikkilä 2008, 188.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, toisin sanoen se arvioi tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen. Kysymys on tutkimuksen toistettavuudesta. Tutkimus on tarkka ja luotettava, kun toistetussa mittauksessa saadaan täsmälleen sama tulos riippumatta tutkijasta. (Vilka 2007, 47-48.) Tutkimuksen tarkkuudella tarkoitetaan, että tutkimukseen ei sisälly satunnaisvirheitä. Tulokset ovat sattumanvaraisia, jos otoskoko on kovin pieni. Varsinkin kyselytutkimuksissa kannattaa huomioda jo otanta suunniteltaessa joskus suureksikin nouseva kato. Luotettavien tulosten saamiseksi on myös varmistettava, että kohderyhmä ei ole vino, vaan otos edustaa koko tutkittavaa

perusjoukkoa. (Heikkilä 2008, 29.) Suodattamalla otoksesta ääripäät pois varmistimme tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkijan on oltava koko tutkimuksen tarkka ja kriittinen. Virheitä voi sattua tietoja kerätessä, syöttäessä, käsiteltäessä ja tuloksia tulkittaessa. (Heikkilä 2008, 192.) Tutkimuksessamme käytetyt mittarit olivat alku- ja loppukysely. Lukiolaiset liikkeelle – hanke hoiti kyselyn laatimisen ja lukiolaisten ohjeistamisen kyselyyn. Kysely oli strukturoitukysely, joka lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Hankkeen projektipäällikkö huolehti tietojen keräämisen ja säilyttämisen. Pyrimme lisäämään tutkimuksemme luotettavuutta syöttämällä aineiston huolellisesti käsittelyohjelmaan ja tarkistamalla sen vielä uudelleen. Pyrimme arvioimaan aineistoa ja tuloksia rehellisesti ja puolueettomasti kaunistelematta niitä. Jätimme aineiston analysointivaiheessa analysoimatta kolmen lukiolaisen vastaukset. Fyysisen aktiivisuuden määrä poikkesi muusta ryhmästä huomattavasti, eikä sitä olisi ollut mahdollista lisätä. Näiden vastauksien mukaan ottaminen olisi vääristänyt fyysisen aktiivisuuden kokonaistulosta sekä heikentänyt opinnäytetyömme luotettavuutta.

Hirsjärven ym. (2009, 231) mukaan tutkimuksen luotettavuus lisääntyy, mikäli useampi tutkija päätyy samaan lopputulokseen. Kun aineistonkerääjinä sekä tulosten analysoijina ja tulkit-sijoina on useampia tutkijoita, puhutaan tutkijatriangulaatiosta (Hirsjärvi ym. 2009, 233). Tämä lisää opinnäytetyömme luotettavuutta. Teoriapohjan luomisessa käytettiin niin suomenkielisiä kuin englanninkielisiä lähteitä kriittisesti tarkastellen. Pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä sekä keskityimme käyttämään aihepiiriämme paljon tutkineiden tutkijoiden aikaisempiin tutkimuksiin ja teoksiin.

Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata (Vilka 2007, 150). Jos tutkija ei ole asettanut täsmällisiä tavoitteita tutkimukselle, hän tutkii helposti vääriä asioita. Olimme asettaneet tutkimuksellemme täsmälliset tavoitteet ja tutkimusongelmat, ja tutkimuksemme mittasi juuri sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Validius tarkoittaa karkeasti ottaen systemaattisen virheen puuttumista. Validilla mittarilla suoritettut mittaukset ovat keskimäärin oikeita. Jos mitattavia käsitteitä ja muuttujia ei ole tarkoin määritelty, eivät mittaustuloksetkaan voi olla valideja. Validius on varmistettava etukäteen huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla. Sitä on hankala tarkastella jälkikäteen. Tutkimuslomakkeen kysymysten tulee mitata oikeita asioita yksiselitteisesti, ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. Myös perusjoukon tarkka määrittely, edustavan otoksen

saaminen ja korkea vastausprosentti edesauttavat validin tutkimuksen toteutumista. (Heikkilä 2008, 29-30.)

Aineiston keruu ajankohtana oli syksy 2011 ennen hankkeen alkua sekä kevät 2012 hankkeen jälkeen. Ajankohta aineiston keräämiseen oli luotettava. Opiskelijavalmentajilta ei pyydetty palautetta aineistonkeräämisestä, joka olisi vahvistanut aineiston luotettavuutta entisestään. Hanke oli suunnitellut kyselylomakkeen huolellisesti ja käyttänyt pohjana Jarmo Liukkosen tunnettua kyselyä. Kysymysten sisällöt olivat mahdollisimman arkikielisiä, ettei väärinymmärryksiä tullut. Tiedot kerättiin alkukyselyssä paperiversiona ja loppukyselyssä sähköisenä versiona. Otos määriteltiin huolellisesti perusjoukosta, vastauksia saatiin 19, joista 16 edusti luotettavuudeltaan parhaiten perusjoukkoa.

Systemaattiset virheet johtavat tuloksia harhaan ja heikentävät sekä tutkimuksen reliabiliteettia että validiteettia. Systemaattiset virheet voivat johtua kadosta, vastaajat valehtelevat, kaunistelevat tai vähättelevät asioiden tilaa. Vastaajan muistivirhe heikentää tutkimuksen luotettavuutta ja tarkkuutta. (Vilka 2007, 149.) Nämä virheet voivat vaikuttaa tutkimuksemme luotettavuuteen jonkin verran. Lukiolaiset saivat itse arvioida oman fyysisen aktiivisuutensa määrän. Emme voi olla varmoja, ovatko he osanneet arvioida sitä oikein, ovatko ymmärtäneet kysymyksen oikein, ovatko he vastanneet huolellisesti kysymyksiin, valehtelevatko tai kaunistelevatko he asioita. Systemaattisten virheiden välttämiseksi hankkeen projektipäällikkö on antanut ennen kyselyn täyttämistä täsmälliset ja selkeät ohjeet.

9.2 Eettisyys

Hyvä tutkimus noudattaa aina hyvää tieteellistä käytäntöä. Eettisten periaatteiden mukaan tieteellisessä tutkimuksessa ei tulisi käyttää luvaton lainaamista muiden kirjoittajien tekstistä. Tutkijan tulee tietää yleisesti hyväksytyt tiedon hankintaan ja julkaisemiseen liittyvät eettiset periaatteet ja toimia niiden mukaisesti. Tulokset tulisi esittää kritiikkiä käyttäen, kaunistelematta, eikä raportoinnin tulisi olla harhaanjohtavaa tai puutteellista. (Hirsijärvi ym. 2009, 26-27.) Tutkimuksemme eettisyys varmistettiin toimimalla tutkimuksemme tieteellisten toimintatapojen mukaisesti sen jokaisessa tekovaiheessa.

Tutkimuksen kysymyksenasettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen ja aineiston säilytys eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä

hyvää tieteellistä tapaa. Tutkimusetiikan lisäksi on otettava huomioon voimassa oleva lainsäädäntö. Jokaisessa tutkimuksessa on sekä yksityisyyttä että tekijänoikeuksia koskevia asioita. Tutkimuksemme osallistujille hanke kertoi riittävästi tietoa tutkimuksesta, sen toteuttajista sekä kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta. Kaikki kyselyyn vastaajat osallistuivat tutkimuksemme vapaaehtoisesti. Tutkittavilla oli myös mahdollisuus lopettaa osallistuminen milloin vain. Koska suurin osa tutkittavista oli alaikäisiä, pyydettiin heidän vanhemmiltaan kirjallinen lupa tutkimukseen osallistumisesta. Kyselyt keräsi ja säilytti hankkeen projektipäällikkö. Eettisten periaatteiden mukaan käytimme kyselytulosten raportoinnissa nimettömiä henkilöitä lukiolaisten yksityisyyttä kunnioittaen.

Epärehellisyyden välttäminen eli plagioinnin välttäminen, asianmukaiset viittaustiedot auttavat lukijaa löytämään alkuperäislähteet (Kuula 2006, 63). Lähdemerkinnät on merkitty tarkasti tekstiin ja lähdeluetteloon, jotta lukija tietää mistä teksti on peräisin. Lähteitä tarkasteltiin kriittisesti ja Internet-lähteiden sijaan pyrittiin keskittymään tunnettuihin tutkimuksiin ja teoksiin.

Oman tieteenalamme hallintaa osoitettiin eettisesti oikealla toiminnalla tutkimustulosten hankinnassa, analysoinnissa ja raportoinnissa. Tulokset kirjattiin ylös rehellisesti ja kaunistelematta, tuloksia analysoitiin kriittisesti, raportoinnissa havainnot on ilmaistu alkuperäisessä muodossa vääristelemättä. Pyrimme tutkimukssamme rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkaavaisuuteen.

9.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi syksyllä 2011 aiheen valinnalla. Aiheen valinta oli hie-man haastava tehtävä, sillä aiheen piti tukea meidän molempien mielenkiinnon kohteita. Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen kokonaisuus kuitenkin kiinnosti molempia ja sen pohjalta päädyimme tähän aiheeseen. Opinnäytetyön tekeminen eteni kevääseen 2012 asti lyhyissä jaksossa, sillä opintoihimme kuuluvat harjoittelut katkaisivat työn tekemisen useampaankin otteeseen. Kesällä 2012 luimme ja kirjoitimme teoriaa, jotta pääsimme syksyllä koulun alkaessa analysoimaan saamaamme aineistoa. Aineiston analysoinnin jälkeen teimme tuloksista johtopäätöksiä ja pohdimme opinnäytetyömme kokonaisuutta.

Opinnäytetyöprosessin alussa keskustelimme Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen projektipäällikön kanssa hankkeen tavoitteista ja toteutuksesta. Hanke oli tehnyt päätökset kerättävästä aineistosta ja aineiston keruuseen osallistui Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat ja projektipäällikkö.

Kohtaisimme opinnäytetyötä tehdessä erilaisia haasteita. Aineiston keruun aikana meidän tehtävänä oli kerätä alku- ja loppumittausten tulokset tietokoneelta ja Inbody –mittarista. Tämä tuotti hieman hankaluuksia, sillä kaikki eivät olleet muistaneet tallentaa lukiolaisensa tuloksia tai tulokset oli tallennettu väärillä nimillä. Jouduimme käyttämään paljon aikaa tulosten löytämiseen. Tätä olisi helpottanut vielä selkeämpi liikunnanohjaajaopiskelijoiden ohjeistus tulosten tallentamisesta terveystieteiden valmennus –kurssin yhteydessä. Lisäksi kaikille olisi pitänyt selvästi painottaa, että mittaustuloksia tullaan käyttämään opinnäytetyön aineistona. Kyselyiden aineisto oli helpompi saada, sillä hankkeen projektipäällikkö toimitti alkukyselyn tulokset meille. Loppukysely puolestaan tehtiin Digiumin avulla, jolloin tulokset tallentuivat automaattisesti ohjelmaan.

Aineistonanalysointi vaiheessa jouduimme pohtimaan tarkasti aineiston rajaamista, sillä aineistoa oli runsaasti. Käyttämämme aineiston valintaan vaikutti aiheemme rajaaminen. Halusimme tutkia lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia ja sen vuoksi päädyimme käyttämään alku- ja loppukyselyitä työmme aineistona. Aineiston rajaamiseen vaikutti myös alku- ja loppumittaustulosten puutteellisuus, koska monelta lukiolaiselta puuttui polkupyöräergometri -testin tai Inbody –mittauksen toinen mittaustulos. Selvisimme kuitenkin yhdessä näistä haasteista miettimällä, pohtimalla ja teoriaa tarkastelemalla. Samalla kehitimme ongelmanratkaisukykyämme.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi on opettanut itsenäistä, vastuullista sekä tavoitteellista työntekoa. Teimme opinnäytetyömme parityönä, mutta jaoimme työtehtäviä, koska asuimme eri paikkakunnilla. Vuorovaikutus- ja viestintätaidot sekä luottamus toisen tekemiseen ovat kehittyneet prosessin aikana. Erilaiset näkökulmat sekä mielipiteet rikastuttivat opinnäytetyötämme ja saimme mielenkiintoisia ja kehittäviä keskusteluja aikaan. Lisäksi yhteistyö ohjauvanopettajan ja hankkeen kanssa monipuolistivat opinnäytetyötämme.

9.4 Asiantuntijuuden kehittyminen

Opinnäytetyössä sovelletaan opinnoissa hankittuja teoreettisia tietoja työelämän käytännön vaatimuksiin. Siinä kuvastuvat opiskelijan valmiudet itsenäisiin asiantuntijatehtäviin omalla koulutusosalalla. Työssä kiteytyvät opiskelijan ammatillinen tieto, taito sekä osaaminen ja se on merkittävä osa opiskelijan kasvua asiantuntijuuteen. Opinnäytetyö opettaa tekijälle muun muassa ongelmien ratkaisua, projektityöskentelyä, tutkimuksellista ajattelutapaa, itsenäistä tiedon hankintaa ja tulosten kirjallista esittämistä. Sen tarkoituksena on kehittää kriittisyyttä ja kykyä ratkaista ongelmia, mutta jättää samalla tilaa luovuudelle, kokeilulle ja omaperäiselle sovellukselle. (Heikkilä 2008, 27.)

Liikunta ja vapaa-ajan koulutusohjelman yleisenä tavoitteena on, että opiskelija kehittyy liikunta-alan asiantuntijaksi, jonka ammatillinen osaaminen perustuu monitieteiseen tietoperustaan, käytännön osaamiseen sekä vuorovaikutustaitoihin. Tätä kautta liikunnanohjaaja pystyy toimimaan itsenäisesti liikunta-alan asiantuntijatehtävissä. Opiskelija ymmärtää liikunnan olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. (Opinto-opas 2012-2013.)

Opinnäytetyön avulla syvensimme hyvinvointi- ja terveystieteiden kompetenssia tuntemalla ihmisen kasvun, kehityksen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Tarkastelimme opinnäytetyössämme lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden muutoksia hankkeen aikana sekä hankkeen toteutumista käytännössä. Toimimme terveysvaikutusten asiantuntijoina. Liikunnan yhteiskuntaosaamista kehitimme edistämällä liikunnan asemaa yhteiskunnassa muun muassa Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kajaanin lukion välisenä yhteistyönä sekä hankkimalla tutkimustietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja sen parantamisesta. Liikunta pedagogisen ja liikuntadidaktisen kompetenssin kautta hyödynsimme liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä. Pehdyimme aiempiin tutkimuksiin, huomioimme murrosiän tuomat vaikutukset sekä kokosimme laajan teoriapohjan fyysisestä aktiivisuudesta, tutkimuksista ja suosituksista.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet hankkimaan, käsittelemään ja arvioimaan oman alan tutkimustietoa ja kirjallisuutta, etsimään asiayhteyksiä ja hahmottamaan isoja kokonaisuuksia. Aineiston analysointi, erilaisten ohjelmien käyttäminen, asiakirjoittaminen sekä tutkimustulosten kriittinen tulkinta ovat kehittyneet opinnäytetyöprosessin aikana. Lisäksi olemme saaneet kokemusta laajasta tiedonhankinnasta, tiedonhankintamenetelmistä sekä tutkimustoiminnasta.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt suuntautuvat useimmiten soveltavaan omaa toiminta- aluetta palvelemaan tutkimus- ja kehitystyöhön. Opinnäytetyöt vahvistavat ammattikorkeakoulun ja vuorovaikutusta alueen elinkeino- ja työelämän kanssa ja antavat kuvan ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksien ja tutkimus- ja kehitystoiminnan laatutasosta. (Heikkilä 2008, 27.) Opinnäytetyömme vahvisti Kajaanin ammattikorkeakoulun sekä Kajaanin lukion välistä yhteistyötä. Molemmat oppilaitokset hyötyivät opinnäytetyöprojektista. Kajaanin lukio sai kehitettyä liikunnan vapaavalintaisia kursseja sekä lisättyä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta hankkeen aikana. Ammattikorkeakoulu hyötyi tutkimustiedon saamisesta, opinnäytetyön toteutuksesta sekä liikunnanohjaaja koulutuksen vaihtoehtoisen opintojen suuntautumisvaihtoehdon (lasten ja nuorten liikunta) kehittamisestä.

Opinnäytetyöprosessin aikana erityisesti terveystieteiden ja liikunnan asiantuntijuuksiemme kehittyi. Tämä lisäsi molempien kiinnostusta työskennellä terveystieteiden parissa. Toinen meistä työskentelee jo nyt yrityksessä, joka tarjoaa terveystieteiden valmennuspalveluita eri yrityksille. Työkokemuksen myötä olemme saaneet käytännön näkökulmaa teorian rinnalle. Tämä on helpottanut opinnäytetyöprosessin kokonaisuuden hahmottamista.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta. Lukiolaiset liikkeelle –hankkeelle. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulun ja lukion välistä yhteistyötä. Hankkeen avulla on myös mahdollisuus kehittää Kajaanin lukion liikunnan valinnaiskursseja ja niiden avulla lisätä lukiolaisen fyysistä aktiivisuutta.

Lukiolaiset liikkeelle –hanke toteutettiin ensimmäistä kertaa, joten opinnäytetyötämme voisi hyödyntää kehittämällä hanketta eteenpäin. Kuvailimme opinnäytetyössämme opiskelijavalmentajien ja lukiolaisten arvioita hankkeen onnistumisesta sekä yhteistyöstä. Näitä tuloksia ja johtopäätöksiä kannattaisi hyödyntää, kun hanke järjestetään uudelleen. Kokosimme laajan teoriapohjan fyysisestä aktiivisuudesta ja sen suosituksista. Hanke hyötyy teoriapohjasta sekä tutkimustiedosta saamalla tietoa lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta suosituksiin nähden. Opinnäytetyömme aikana Kajaanin ammattikorkeakoulu sekä Kajaanin lukio tekivät tiivistä yhteistyötä. Tämä avaa mahdollisuuden toteuttaa myös jatkossa erilaisia hankkeita ja opinnäytettyitä yhteistyössä oppilaitosten kanssa.

Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen aikana aineistoa kerättiin paljon (mm. polkupyöraergometri –testit, Inbody –mittaukset sekä alku- ja loppukyselyt), joten valmiin aineiston muitakin osia alueita kannattaisi hyödyntää jatkotutkimuksissa. Jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia esimerkiksi lukiolaisten liikuntamotivaatiota ja itsetunnon kehittymistä hankkeen aikana kyselyistä saadun tiedon perusteella. Fyysisen kunnan osa-alueiden kehittymistä puolestaan voisi tutkia polkupyöraergometri –testien sekä Inbody –mittaustuloksien perusteella. Aineistosta saisi tehtyä myös tapaustutkimuksen, jolloin kehitystä voitaisiin tutkia käyttämällä koko aineiston mittareita muutaman henkilön kohdalta. Hanketta sekä Kajaanin ammattikorkeakoulua ajatellen mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi opiskelijavalmentajien osaamisen tutkiminen; ovatko he valmiita näin isoihin hankkeisiin, mikä on heidän laatimien ohjelmien tasokkuus, saadaanko muutoksia aikaan fyysisessä aktiivisuudessa ja fyysisessä kunnossa, mikä on opiskelijavalmentajien aktiivisuus ja motivaatio hankkeen toteuttamiseen.

Uusi lukiolaiset liikkeelle –hanke käynnistyi tänä syksynä 2012. Hankkeella on edelleen saman suuntaiset tavoitteet lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta sekä kehittää toimintamalli vähän liikkuvien lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Vaikka opinnäytetyömme ei ole ollut valmis hankkeen käynnistyessä uudelleen, toivomme, että opinnäytetyömme tuloksia ja johtopäätöksiä hyödynnettäisiin käytännön toteutusta ajatellen. Uudessa hankkeessa olisi hyvä korostaa terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien lukiolaisten osallistumista hankkeeseen. Opinnäytetyöstämme on varmasti hyötyä myös muille liikunnanohjaajaopiskelijoille, jotka mahdollisesti tekevät opinnäytetyönsä uudesta hankkeesta.

Nuorten fyysinen aktiivisuus laskee voimakkaasti 12–15-vuoden iässä (Telama & Yang, 2000). Mielestämme lukioikäisten fyysiseen aktiivisuuteen tulisi kiinnittää huomiota, ettei aktiivisuuden väheneminen tapahtuisi niin jyrkästi. Koulun ja kodin tulisi ottaa myös vastuuta lukioikäisten nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja tukea heitä liikuntaharrastuksissa murrosiän houkutuksista huolimatta. Koimme aiheen olevan yhteiskunnallisesti merkittävä, koska suurimmalla osalla lukiolaisia fyysisen aktiivisuuden määrä ei ole heidän terveytensä kannalta riittävällä tasolla (Husu ym. 2011, 4). Lukiolaiset liikkeelle – hanke on hyvä esimerkki fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä.

LÄHTEET

Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. Jyväskylä. Saarijärven Offset Oy.

Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J. M., Lysy, D. C. & Irving, H. M. 2007. The decline in physical activity among adolescent students a cross-national comparison. *Canadian Journal of Public Health*.

Allison, K. R. & Adlaf, E. M. 1997. Age and sex difference in physical inactivity among Ontario teenagers. *Canadian Journal of Public Health*.

Anttila, R., Jyrkiäinen, P., Mäenpää, P., Niemi-Nikkola, K., Savola, J., Komulainen, J. & Pehkonen, J. (asiantuntijaryhmä) 2006. Liikuntatutkimus 2005–2006: Lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: SLU, Nuori Suomi, Suomen Kuntourheiluliitto, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen Gallup, Opetusministeriö.

Burns, H., Davies, D. S., Jewell, T. & McBride, M. 2011. Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers.

Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. 2000. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sport and Exercise*.

Department of Health and Ageing. 2004. Active kids are healthy kids. Australia's physical activity recommendations for 5–12 years old.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden selvityksiä 2007:1. Helsinki.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Howley E. T. 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.

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

Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki. Edita Prima Oy.

Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku Vinkkejä kasvattajalle. Helsinki. Hakapaino Oy.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere. Osuuskunta Vastapaino.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43, 4–12.

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Verkkootikkeli. 2010. Viitattu 15.11.2012.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix01203>

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön?. Jyväskylä. Jyvässeudun paino Oy.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Malina R, Bouchard C, Bar-OR O 2004. Growth, Maturation, and Physical Activity. Second edition. Champaign, III: Human Kinetics.

- Marshall, S. J., Biddle, S. J., Sallis, J. F., McKenzie, T. L. & Conway, T. L. 2002. Clusterin of sedentary behaviors and physical activity among youth: A cross-national study. *Pediatric Exercise Science*.
- Mattila, M. 2009. Kvantimotiv - Menetelmä opetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskunta- tieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 28.10.2012.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Mänttari, A. 2006. Kunto testissä – METit kertovat. *Liikunta ja tiede* 2, 7-9.
- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124*. Jyväskylä: LIKES.
- Nuori Suomi. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 –vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Helsinki. Reptalo Lauttasaari Oy.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1*. Jyväskylä. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nupponen, H., Telama, R. & Laakso, L. 1997. Koululaisten kunto ja liikunta-aktiivisuus – Jäitä hattuun. *Liikunta & Tiede* 6, 4-7.
- Nyström, A. 2011. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Henkilökohtainen tiedonanto 15.11.2011.
- Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annosvastesuhde. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) *Terveykliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi*. Helsinki. Duodecim.
- Public Health Agency of Canada. 2011. *Canadian Physical Activity Guidelines*.
- Rowland, T. W. 2007. Physical activity, fitness and children. Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) *Physical activity and health*. Champaign: Human Kinetics.
- Suni, J. & Taulaniemi, A. 2012. *Terveyksunnon testaus – Menetelmä terveykliikunnan edistämiseen*. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sport & Exercise*.

Terve Koululainen. Liikuntasuositukset. 2010. Viitattu 28.10.2012.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 13 – 18 –vuotiaiden liikuntasuositus 2008. Verkkojulkaisu. UKK-instituutti. Viitattu 28.10.2012.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Van Mechelen, W., Twisk, J. W., Post, G. B., Snel, J. & Kemper, H. C. 2000. Physical activity of young people: The Amsterdam Longitude Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sport & Exercise*.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino.

World Health Organization. 2006. Physical activity and health in Europe: evidence for action.

World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity and Health.

LIITTEET

LIITE 1: Lukiolaiset liikkeelle –hankkeen alkukysely

Lukiolaiset liikkeelle projektin kysely 2011 Syksy

Ympyröi yksi vaihtoehto tai kirjoita vastaus osoitettuun paikkaan.

OPISKELIJA

1. Sukupuoli: 1 = tyttö 2 = poika
2. Sukunimi: _____ Etunimi: _____
3. Syntymäaika: _____ (päivä) _____ (kuukausi) _____ (vuosi)
4. Pituus: _____ cm
5. Paino: _____ kg

KOULU

6. Luokka: _____
7. Liikunnanopettajasi nimi: _____
8. Liikuntaryhmä (esim. 1ABC) _____
9. Mikä oli liikuntanumerosi 9. luokan päättötodistuksessa? _____
10. Mikä oli edellisen liikuntakurssisi arvosana?
Lukio (4-10) _____

LIIKUNTA

11. Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai lukion/ ammattioppilaitoksen liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut **vähintään 60** minuuttia päivässä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7
päivänä						päivänä	

Mieti edellistä 7 päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut **vähintään 60** minuuttia päivässä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7
päivänä						päivänä	

13. Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto.

Kuinka todennäköistä on, että harrastat liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä seuraavan...

1= erittäin epätodennäköistä... 5= erittäin todennäköistä

kuukauden aikana.....	1	2	3	4	5
1 vuoden aikana.....	1	2	3	4	5
5 vuoden aikana.....	1	2	3	4	5
10 vuoden aikana.....	1	2	3	4	5

14. Kuinka todennäköistä on, että valitset liikunnan pakollisten kurssien lisäksi liikunnan valinnaisia kursseja (lukio) tai liikunnan valinnaisia opintoja (ammattioppilaitos)?

1= erittäin epätodennäköistä... 5= erittäin todennäköistä

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Kuinka monta liikunnan valinnaista kurssia tai valinnaisia liikunnan opintoja **aiot valita/ olet valinnut** opinto-ohjelmaasi?

Lukio:	0	1	2	3	valinnaista kurssia
--------	---	---	---	---	---------------------

16. Arvioi alla olevia väittämiä (1-5).

Liikuntatunneilla tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun...

1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa

mieltä

1. Voitan toiset.....	1	2	3	4	5
2. Olen paras.....	1	2	3	4	5
3. Yritän kovasti.....	1	2	3	4	5
4. Huomaan todella kehittyväni.....	1	2	3	4	5
5. Pärjään paremmin kuin toiset.....	1	2	3	4	5
6. Näytän toisille olevani paras.....	1	2	3	4	5
7. Voitan vaikeudet.....	1	2	3	4	5
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut.....	1	2	3	4	5
9. Pärjään sellaisessa, jota toiset eivät osaa.....	1	2	3	4	5
10. Teen kaikkeni parhaan kykyni mukaan.....	1	2	3	4	5
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen.....	1	2	3	4	5
12. Olen selvästi toisia parempi.....	1	2	3	4	5

- 17.** Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä

1. Voin itse vaikuttaa liikuntatuntien toimintaan.....	1	2	3	4	5
2. Pidän oppilastovereistani liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
3. En ole taitava liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
4. Tunnen, että minua painostetaan liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
5. Oppilastovereideni mielestä olen taitava liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
6. Tulen toimeen oppilastovereideni kanssa liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
7. Olen liikuntatunneilla melko paljon itsekseni.....	1	2	3	4	5
8. Voin ilmaista mielipiteitäni vapaasti liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
9. Pidän ystävinäni oppilastovereitani liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
10. Olen äskettäin oppinut uusia ja mielenkiintoisia taitoja liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
11. Minun täytyy säännöllisesti tehdä, mitä minulle sanotaan liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
12. Oppilastoverini välittävät minusta liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
13. Useimmilla liikuntatunneilla olen tyytyväinen suorituksiini.....	1	2	3	4	5
14. Oppilastoverini ottavat tunteeni huomioon liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
15. En saa liikuntatunneilla osoittaa mihin kykenen.....	1	2	3	4	5
16. Minulla ei ole kavereita liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
17. Voin olla oma itseni liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
18. Oppilastoverini eivät näytä pitävän minusta liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
19. En tunne olevani kovin taitava liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
20. Liikuntatunneilla en voi itse päättää, miten teen harjoitteita.....	1	2	3	4	5
21. Muut ovat ystävällisiä minua kohtaan liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5

- 18.** Seuraavassa sinua pyydetään arvioimaan omia käsityksiäsi opettajan toiminnasta liikuntatunneilla.

1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä

1. Opettajamme antaa oppilaille merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
2. Opettajamme tukee oppilaiden mahdollisuutta vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen.....	1	2	3	4	5
3. Opettajamme antaa oppilaille merkittävästi valinnanvapauksia liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
4. Opettajamme luo oppilaille mahdollisuuksia valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan.....	1	2	3	4	5
5. Opettaja antaa oppilaiden vaikuttaa liikuntatuntien kulkuun.....	1	2	3	4	5

19. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

1= olen huono... 5= olen hyvä

1. Kuinka hyvä olet liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
2. Kuinka hyvä olet liikuntatunneilla, kun vertaat itseäsi muihin opiskelijoihin.....	1	2	3	4	5
3. Kuinka hyvä olet liikuntatunneilla, kun vertaat liikuntaa muihin oppiaineisiin.....	1	2	3	4	5

1= huonosti... 5= hyvin

4. Kuinka hyvin uskot oppivasi uusia taitoja liikuntatunneilla ensi lukuvuonna	1	2	3	4	5
5. Kuinka hyvin uskot pärjääväsi liikuntatunneilla ensi lukuvuonna	1	2	3	4	5

1= ei tärkeää... 5= tärkeää

6. Minulle on tärkeää olla hyvä liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
7. Kun vertaat liikuntaa muihin oppiaineisiin, miten tärkeää on olla hyvä juuri liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5

1= vähän... 5= paljon

8. Miten mielenkiintoinen oppiaine liikunta on	1	2	3	4	5
9. Miten paljon pidät liikunnasta oppiaineena.....	1	2	3	4	5
10. Miten hyödyllisinä pidät liikuntatunneilla opittuja taitoja..	1	2	3	4	5
11. Kun vertaat liikuntaa muihin oppiaineisiin, miten hyödyllisinä pidät juuri liikuntatunneilla opittuja taitoja.....	1	2	3	4	5

12. Onko jotain, miksi et pidä/ pitäisi liikunnasta oppiaineena?

1 = Kyllä 2 = Ei

Miksi? _____

13. Jos voisit vapaasti valita, osallistutko liikuntatunneille vai et, osallistuisitko silti?

1 = Kyllä 2 = En

Miksi? _____

20. Syy, miksi osallistun liikuntatunneille...

1=Täysin eri mieltä 5=Täysin samaa
mieltä

1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävästä kokemuksista.	1	2	3	4	5
2. Mielihyvän takia, jota tunnen kun opin uusia asioita.	1	2	3	4	5
3. Minulla oli aikaisemmin hyviä syitä osallistua, mutta nyt en enää ole varma siitä	1	2	3	4	5
4. Mielihyvästä, jota tunnen kun löydän uusia harjoittelutapoja	1	2	3	4	5
5. En tiedä enää: minulla on käsitys etten pysty menestymään liikunnassa	1	2	3	4	5
6. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua	1	2	3	4	5
7. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä	1	2	3	4	5
8. Koska olen tyytyväinen kun opin jonkin vaikean harjoittelutekniikan	1	2	3	4	5
9. Koska on todella tarpeellista harrastaa liikuntaa, jos haluaa pysyä kunnossa.	1	2	3	4	5
10. Koska olen urheilullisesti lahjakas	1	2	3	4	5
11. Koska se on yksi parhaista tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita	1	2	3	4	5
12. Mielihyvästä, jota saan kun parannan heikkoja kohtiani	1	2	3	4	5
13. Jännityksestä, jota tunnen kun osallistun toimintaan	1	2	3	4	5
14. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, jotta voin olla tyytyväinen itseäni.	1	2	3	4	5
15. Tyytyväisyydestä, jota koen kun parannan kykyjäni	1	2	3	4	5
16. Koska ihmiset ympärilläni ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa	1	2	3	4	5
17. Koska se on hyvä tapa oppia paljon asioita, jotka voivat olla hyödyllisiä elämän muillakin alueilla	1	2	3	4	5
18. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen kun harrastan jotain mistä pidän	1	2	3	4	5
19. Se ei ole minulle enää selvää. En tunne, että paikkani on liikunnassa.	1	2	3	4	5
20. Mielihyvästä, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen	1	2	3	4	5
21. Koska tuntuisi pahalta, jos minulla ei olisi aikaa tehdä sitä.	1	2	3	4	5
22. Näyttääkseni muille, kuinka hyvä olen liikunnassa	1	2	3	4	5
23. Mielihyvästä, jota tunnen kun opin taitoja, joita en ole aikaisemmin yrittänyt.	1	2	3	4	5
24. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystävieni kanssa.	1	2	3	4	5
25. Koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaan	1	2	3	4	5
26. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti	1	2	3	4	5
27. Mielihyvän tunteesta, jota uusien suoritusmenetelmien löytäminen aikaansaa.	1	2	3	4	5
28. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan tavoitteitani liikunnassa, joita olen asettanut itselleni.	1	2	3	4	5

Projekti

21. Osallistun hankkeeseen koska

1=Täysin eri mieltä 5=Täysin samaa mieltä

(Valitse yksi vaihtoehto)

1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävistä kokemuksista.	1	2	3	4	5
2. Mielihyvän takia, jota tunnen kun opin uusia asioita.	1	2	3	4	5
3. Minulla oli aikaisemmin hyviä syitä osallistua, mutta nyt en enää ole varma siitä	1	2	3	4	5
4. Mielihyvistä, jota tunnen kun löydän uusia harjoittelutapoja	1	2	3	4	5
5. En tiedä enää: minulla on käsitys etten pysty menestymään liikunnassa	1	2	3	4	5
6. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua	1	2	3	4	5
7. Koska olen tyytyväinen kun opin jonkin vaikean harjoittelutekniikan	1	2	3	4	5
8. Koska on todella tarpeellista harrastaa liikuntaa, jos haluaa pysyä kunnossa.	1	2	3	4	5
9. Koska olen urheilullisesti lahjakas	1	2	3	4	5
10. Koska se on yksi parhaista tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita	1	2	3	4	5
11. Mielihyvistä, jota saan kun parannan heikkoja kohtiani	1	2	3	4	5
12. Jännityksestä, jota tunnen kun osallistun toimintaan	1	2	3	4	5
13. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, jotta voin olla tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
14. Tyytyväisyydestä, jota koen kun parannan kykjäni	1	2	3	4	5
15. Koska ihmiset ympärilläni ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa	1	2	3	4	5
16. Koska se on hyvä tapa oppia paljon asioita, jotka voivat olla hyödyllisiä elämän muillakin alueilla	1	2	3	4	5
17. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen kun harrastan jotain mistä pidän	1	2	3	4	5
18. Se ei ole minulle enää selvää. En tunne, että paikkani on liikunnassa.	1	2	3	4	5
19. Mielihyvistä, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen	1	2	3	4	5
20. Koska tuntuisi pahalta, jos minulla ei olisi aikaa tehdä sitä	1	2	3	4	5
21. Näyttääkseni muille, kuinka hyvä olen liikunnassa	1	2	3	4	5
22. Mielihyvistä, jota tunnen kun opin taitoja, joita en ole aikaisemmin yrittänyt.	1	2	3	4	5
24. Koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaa	1	2	3	4	5
25. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti	1	2	3	4	5
26. Mielihyvän tunteesta, jota uusien suoritusmenetelmien löytäminen aikaansaa.	1	2	3	4	5
27. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan tavoitteitani liikunnassa, joita olen asettanut itselleni.	1	2	3	4	5

21. Mitä odotat valmentajaltasi
