



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Essi Halonen & Karita Pirhonen

KORONAVIRUSPANDEMIAN VAIKUTUS
VAMIAN OPISKELIJOIDEN
LIIKUNTATOTTUMUKSIIN

Sosiaali- ja terveystieteiden
2022

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveystieteiden tutkimuskeskus

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Essi Halonen ja Karita Pirhonen
Opinnäytetyön nimi	Koronaviruspandemian vaikutus Vamian opiskelijoiden liikuntatottumuksiin
Vuosi	2022
Kieli	Suomi
Sivumäärä	37 + 2 liitettä
Ohjaaja	Anne Puska

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten koronaviruspandemia on vaikuttanut Vaasan ammatillisen oppilaitoksen (Vamia) opiskelijoiden liikuntatottumuksiin. Tutkimuksessa verrattiin taustamuuttujien yhteyttä liikuntatottumukseen sekä -suositukseen. Taustamuuttujiksi valittiin opiskelijoiden sukupuoli, ikä, koulutusala, asuminen sekä vanhempien koulutustausta. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa koronapandemian vaikutuksista opiskelijoiden liikkumiseen.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä määriteltiin keskeisiä käsitteitä, joita ovat Covid-19, liikunta sekä liikuntasuositukset, nuoret ja sosioekonominen asema. Tutkimuksen aineisto kerättiin kvantitatiivisesti eli määrällisesti strukturoidulla e- kyselylomakkeella. Kyselylomake lähetettiin Vaasan ammatillisen oppilaitoksen opinto-ohjaajille, jotka jakoivat sitä eteenpäin ryhmänohjaajille sekä opiskelijoille.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että koronaviruspandemialla ei ollut suurta vaikutusta Vaasan ammattikoululaisten liikuntatottumuksiin. Suurin osa opiskelijoista liikkui vapaa-ajallaan koronapandemiasta huolimatta. Liikuntaharrastusten keskeytyminen koronapandemian aikaan näkyi erityisesti naisilla. Aineistoa analysoidessa muuttujien välillä ei havaittu merkitsevää yhteyttä. Tarkastelemme tutkimustuloksia opinnäytetyössä kokonaisuutena.

Avainsanat Covid-19, nuoret, liikuntatottumukset, liikuntasuositukset

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Terveydenhoitotyö

ABSTRACT

Author	Essi Halonen and Karita Pirhonen
Title	The Impact of the Corona Pandemic on the Exercise Habits of the Students in Vamia
Year	2022
Language	Finnish
Pages	37 +2 Appendices
Name of Supervisor	Anne Puska

The purpose of the bachelor's thesis was to survey how the corona pandemic impacted the exercise habits of young students in the vocational school in Vaasa. The study compared the connection of background variables with exercise habits and exercise recommendations. The chosen background variables are the student's gender, age, field of study, residence, parents' and the parents educational background. The goal of the study was to increase the amount of information of the effects of the corona pandemic on students' exercise habits.

The key concepts were defined in the theoretical framework, and they are Covid-19, exercise habits and exercise recommendations, adolescents and socioeconomic status. The research material was collected quantitatively with a structured e-form. The questionnaire was sent to the study counsellors of Vaasa Vocational School, who distributed it to the group supervisors and students.

Based on the results of the study it can be concluded that the Covid-19 pandemic did not have a major impact on the exercise habits of vocational school students in Vaasa. Most of the students exercised in their free time despite the pandemic. Especially women's exercise activities were cancelled during the Covid-19 pandemic. When analyzing the data, no significant connection was found between the variables. The research results are examined in the bachelor's thesis as a whole.

Keywords Covid-19, young people, exercise habits, exercise recommendations

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
3	NUORET JA LIIKUNTA.....	9
4	COVID-19	13
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
6	TULOKSET	21
	6.1 Taustamuuttujien kuvaaminen.....	21
	6.2 Koronaviruspandemian vaikutus Vamian opiskelijoiden liikuntatottumuksiin- sekä suosituksiin.....	22
	6.3 Liikuntasuosituksset	28
7	POHDINTA.....	29
	7.1 Tulosten tarkastelu	29
	7.2 Eettinen pohdinta	32
	7.3 Tutkimuksen luotettavuus	34
	7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	40

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Taustamuuttajat n (%).....	22
Taulukko 2. Liikuntatottumukset n (%).....	23
Taulukko 3. Opiskelijoiden harrastukset vapaa-ajalla n (%)	24
Taulukko 4. Asumismuodon vaikutus koulumatkan kulkuun	25
Taulukko 5. Sukupuolen merkitys raskaaseen liikuntamäärään.....	26
Taulukko 6. Iän merkitys raskaaseen liikunnanmäärään	26
Taulukko 7. Muutokset ja keskeytykset liikunnassa n (%).....	27
Taulukko 8. Iän merkitys liikuntatottumusten muutoksiin.....	27
Taulukko 9. Tieto liikuntasuosituksista n (%)	28

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Nuorten liikkuminen on nykyään vähentynyt huomattavasti ja paikallaan olo lisääntynyt (LIITU 2022). Koronapandemian vaikutusta nuorten liikkumiseen ja liikuntatottumusten muutoksiin on tutkittu muualla maailmaa enemmän kuin Suomessa, joten aihe on hyvin ajankohtainen. Näyttöön perustuvan tiedon hankkiminen aiheesta on tärkeää. Nuorten oma vastuu liikkumisesta ja hyvinvoinnista kasvaa aikuisuuteen siirtyessä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Aihe valittiin edellä mainittujen asioiden vuoksi opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön kohdeorganisaationa toimii Vaasan ammatillinen oppilaitos (Vamiamia). Tuloksilla saadaan tietoa Vamian opiskelijoiden liikuntatottumuksista sekä harrastusten toteutumisesta koronapandemian aikana. Opinnäytetyön kyselyyn osallistuneet koulutusalat olivat sosiaali- ja terveysala, turvallisuusala, sähkö- ja automaatio, ravintola ja catering sekä merkonomit.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa koronaviruspandemian vaikutusta Vamian liikuntatottumuksiin ja liikuntasuosittelun toteutumiseen sekä taustamuuttujien yhteyttä liikuntatottumuksiin. Taustamuuttujina tarkastellaan opiskelijoiden sukupuolta, ikää, opiskelualaa, asumismuotoa sekä opiskelijoiden vanhempien sosioekonomista asemaa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa koronaviruksen vaikutuksesta Vamian opiskelijoiden liikkumiseen sekä onko koronaviruspandemia vaikuttanut liikunnan toteutumiseen. Tutkimuksella saaduilla tuloksilla pyritään lisäämään oppilaiden, vanhempien ja koulun henkilökunnan tietoa sekä ymmärrystä koronapandemian vaikutuksesta liikuntaan. Opinnäytetyön tuloksia voidaan mahdollisesti tulevaisuudessa hyödyntää muissa tutkimuksissa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten koronaviruspandemia vaikuttaa Vamian ammattikoulun opiskelijoiden liikuntatottumuksiin?
2. Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä liikuntatottumuksiin ja -suositukseen pandemian aikana?
3. Tietävätkö nuoret omat liikuntasuosituksensa?

3 NUORET JA LIIKUNTA

Yleisimmin nuoret mielletään noin 12–22-vuotiaiksi. Ikähaitari on suuri, sillä ihmiset kypsyvät ja kasvavat hyvin eri tahtiin eikä nuorelle ole mitään tarkkaan määritelmää. Ihmisen kehossa tapahtuu näinä vuosina paljon muutoksia ja nuoren tulee sopeutua sekä ulkoisiin että sisäisiin muutoksiin. Kehitystahti nuoruudessa sekä varhaisaikuisuudessa on valtava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Nuorena ihmisen alkaa hakea omia arvojaan ja normejaan sekä irtaantua vanhemmistaan. Irtautuminen ei aina ole helppoa ja se voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia ja ristiriitatilanteita. (Mielenterveystalo 2020.) Opinnäytetyön kyselyyn vastanneet olivat Vaasan ammattikoulun opiskelijoita ja he olivat noin 16–20-vuotiaita.

Elintavat, -olot ja liikunta- sekä terveystottumukset vaikuttavat läpi ihmisen elämän. Erityisesti ympäristöllä on merkitys nuorten hyvinvointieroihin. Nuorten keskuudessa esiintyy edelleenkin eriarvoisuutta, vaikka yleisellä tasolla nuorten hyvinvointi on parantunut, kuitenkin toisella asteella opiskelevilla nuorilla on näissä huomattavia eroja. Terveys, hyvinvointi ja elintavat ovat monesti huonommat ammattiin opiskelevilla kuin lukiolaisilla. Ammattiin opiskelevat liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin lukiolaiset. Lisäksi maailman terveysjärjestö on kokenut uhkaksi nuorten huonot ravitsemustottumukset ja vähäisen liikunnan määrän. (THL 2019 b; Moilanen 2019.)

Liikunnan merkitys

Liikunnan merkitys kasvaa jo pienestä asti. Motoriset taidot, erilaiset liikelaajuudet sekä luusto kehittyvät, kun lapsena aloitetaan liikkuminen. Kestävyys kunto sekä ketteryys auttavat tulevaisuudessa jaksamaan paremmin. Liikunta lisää ja kehittää lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja. Lapsena opitut taidot ja liikunnallinen elämäntapa auttavat siirtämään opitut taidot myös nuoruuteen ja aikuisuuteen. Liikunnallinen elintapa on helpompaa säilyttää aikuisuuteen, kun sen on aloittanut nuorella iällä. Säännöllisyys ja monipuolisuus ovat tärkeässä asemassa. Erityisesti

aktiivisesti kävellen tai pyörällä liikkuvat lapset ja nuoret voivat aikuisina paremmin fyysisesti. Liikuntakasvatuksen merkittävimpiä tehtäviä on tarjota mahdollisuus liikunnalliselle elämäntyyliin. (UKK 2020b.)

Sukupuolierot näkyvät urheilussa erilaisten harrastusvalintojen kautta. Nuoret miehet harrastavat enemmän esimerkiksi jalkapalloa tai jääkiekkoa. Nuoret naiset puolestaan voimistelevat, joogaavat tai lenkkeilevät. Sukupuolierot liikuntalajin valinnassa ovat kuitenkin olemattomia Suomessa verrattuna muihin maihin. (Berg, Kivijärvi, Kokkonen, Peltola & Salasuo 2016.)

LASERI-seurantatutkimus on aloitettu vuonna 1980 ja mittaukset on suoritettu vuosina 1983, 1986, 1989, 2001, 2007 ja 2010–2011. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ja selvittää sairauksien syntyyn vaikuttavia tekijöitä ihmisen elinkaaren aikana. Siinä selvitetään myös, miten liikuntatottumukset ovat yhteydessä omiin elintapoihin. Lapsena ja nuorena opitut liikuntatavat sekä -tottumukset seuraavat aikuisikään asti tämän pitkittäistutkimuksen mukaan. Erityisesti aktiivisilla lapsilla aktiivinen elämäntapa siirtyy aikuisuuteen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös biologisia ja psykologisia riskitekijöitä sekä perimää. Tutkimuksen mukaan eroja löytyy naisten ja miesten välillä, mutta erot tasoittuvat kokonaan iän myötä. Ennen 30 ikävuotta naiset harrastivat tutkimuksen mukaan hieman vähemmän liikuntaa kuin miehet (Berg ym. 2016; Lounassalo, Salin & Palomäki 2018.) Arkiliikunnan määrä on myös vähentynyt nuorilla viimeisen vuosikymmenen aikana (Husu 2021).

Liikunta parantaa terveyttä, edistää jaksamista, ehkäisee sairauksien syntyä, kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, parantaa painonhallintaa ja liikkuvuutta lisäksi muun muassa tasapaino kehittyy ja vahvistuu. Hyvät kokemukset liikunnasta vahvistavat nuoren myönteisen minäkuvan kehittymistä. (UKK 2022b.)

Kouluterveyskyselyn tuloksista voidaan nostaa esille se, että nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Suosituimpia kuntoilumuotoja ovat kä-

vely, hölkkä, pyöräily ja kuntosali/voimaharjoittelu. Siirryttäessä yläkoulusta toisen asteen opintoihin nähdään kuitenkin laskua liikuntamäärissä. Ammattikoululaisista 43 % harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa. Nuorissa miehissä ammattikoululaisista 16,9 % harrasti vähintään tunnin päivässä liikuntaa, kun taas tytöissä tämä prosentti oli pienempi (12,3 %) (THL 2019a.)

Liikuntasuositukset

Suomessa liikuntasuosituksia ylläpitää ja havainnollistaa UKK-instituutti. Liikuntasuositukset 13–18-vuotiaille koostuvat kolmesta eri osa-alueesta: paranna kestävyttä, kehitä voimaa ja nopeutta sekä pysy pirteänä. Kestävyttä voidaan parantaa esimerkiksi reippaalla kävelemisellä, pyöräilyllä tai uinnilla. Tavoitteena on saada syke nousemaan ja hengästyä kunnolla. Voimaa ja nopeutta olisi hyvä harjoittaa kolme kertaa viikossa esimerkiksi tanssimisen, kuntosalin ja palloilulajien parissa. Kolmantena osana on niin sanottu hyöty- ja arkiliikunta. Tämä sisältää koulumatkat, välituntien leikit/pelit, hissien käytön ja niin edelleen. (UKK 2020a.)

18–64-vuotiaille on omat liikuntasuosituksensa. Taukojumppaa tulee tehdä aina kun siihen on mahdollisuus. Keveyttä liikkumista kuten esimerkiksi kävelyä, harvointia tai pyöräilyä tehdään mahdollisimman usein. Aikuisen tulisi harrastaa reipasta liikuntamuotoa 1 tunti ja 15 minuuttia tai rasittavaa liikuntamuotoa 2,5 tuntia viikossa, jotta liikuntasuositukset toteutuvat. Lisäksi tasapainoa ja lihaskuntoharjoittelua pitäisi harjoitella vähintään 2 kertaa viikossa. Liikuntasuositukset muuttuvat aikuisuudessa, mutta on hyvä huomioida, että liikkumista ei suinkaan tule vähentää. (UKK 2022 a.)

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan sosioekonomisella asemalla eli taloudellisella tilanteella on vaikutusta nuorten liikuntatapoihin. Hyvätuloisten ja korkeakoulutettujen perheiden nuoret harrastavat yleensä enemmän liikuntaa kuin pienituloisten. Vanhempien matala sosioekonominen asema voi vaikuttaa jo varhain lapsen ja nuoreen sekä heidän liikuntatottumuksiinsa. Matalan sosioekonono-

misen aseman omaaman vanhemman työ on yleensä myös fyysisesti raskasta, joten liikuntaa ei jakseta enää työpäivän jälkeen harrastaa. Tämä näkyy heidän lasten liikunnan vähäisyydessä, sillä omat vanhemmat toimivat esikuvana nuorelle ja hänen käyttäytymiselleen. (THL 2019a.)

4 COVID-19

Koronavirukset aiheuttavat ihmisille useimmiten lievän hengitystieinfektion, ne ovat varsin yleisiä. Koronaviruspandemia alkoi levitä ensimmäisen tapauksen myötä joulukuussa 2019 Kiinassa. Tätä ennen koronavirus eli SARS-Cov-2 oli täysin tuntematon. SARS-virus on kuitenkin esiintynyt jo aikaisemmin maailmalla. Koronavirus on kolmas SARS-virusryhmästä, joka on levittänyt vakavaa jopa kuolemaan johtavaa tautia. Kyseessä on ylähengitysteiden tauti, se voidaan todeta hengityseritenäytteestä geenimonistusmenetelmää (PCR) käyttäen. 11.3.2020 WHO:n toimesta julistettiin koronapandemia alkaneeksi. (Anttila 2022; THL 2020.)

Koronaviruksen taudinkuvaan kuuluvat oireet ovat hyvin samankaltaisia kuin muiden virusperäisten infektioiden. Kantajalla voi esiintyä kuumetta, yskää, hengenahdistusta, lihaskipuja, väsymystä, uupumusta, nuhaa, pahoinvointia sekä ripulia. Taudinkuva on moninainen, se esiintyy eri ihmisille hyvin eri tavoin. Osalla esiintyy myös maku- sekä hajuaistin menettämistä, mikä voi jatkua pitkäänkin. Maailmanlaajuisesti kuolemaan johtavia infektiota on raportoitu 1,1 % pandemian alusta lähtien. Kuolemaan johtaneissa tapahtumissa ihmisillä on yleensä ollut jokin immuunipuolustusta heikentävä perussairaus. Lisäksi he ovat myös olleet iäkkäitä. Suomessa rokotukset ovat vähentäneet hieman koronatartuntoja, varsinakin ensimmäisten varianttien jälkeen. Eniten koronavirukseen sairastuneita on ollut 20–40-vuotiaissa. Alle 20-vuotiaista vajaa 15 % on sairastanut taudin. (Anttila 2022.)

Koronavirus on muuttanut muotoaan parin viime vuoden aikana. Nämä muutokset ovat vaikuttaneet infektion leviämismuotoon sekä taudin kuvaan. Syksyllä 2020 esiintyi UK-variantti, mikä muistutti hyvin paljon edeltäjänsä niin sanottua alkuperäistä taudinaiheuttajaa. Tämä taudinaiheuttaja tarttui edeltäjänsä huomattavasti nopeammin ja helpommin. Suomessa tämä variantti aiheutti keväällä 2021 yhä enemmän infektiota. (Anttila 2022.)

Deltavarianttia alkoi esiintyä kesällä 2021. Deltavariantti tuli UK-variantin tilalle, sillä se levisi myös rokotettujen keskuudessa aiheuttaen oireellisen infektion. Riittävä rokotesuoja piti taudinkuvan onneksi lievänä. Kaksi rokotusta vähensi vakavan taudinkuvaa merkittävästi. Saman vuoden joulukuussa ilmaantui omikronvarianttia, joka syrjäytti edeltäjänsä. Tämä variantti aiheutti harvemmin vakavan tautimuodon, mutta tarttui edeltäviä taudinaiheuttajia herkemmin. Tässä kohtaa kaksi rokoteannosta ei antanut suojaa virukselle, mutta kolmas rokoteannos ehkäisi vakavaa sairastumista sekä sairaalahoitoa. (Anttila 2022.)

Kuten muissakin infektioissa käsihygienian merkitys korostuu ennaltaehkäisyssä. Pääsääntöisesti koronavirus tarttuu pisara- sekä kosketustartuntana, kun kantaja aivastaa tai yskii. Kasvomaskin käyttöä on suositeltu alusta asti, tällä tavoin on voitu vähentää tartuntoja. Suurien ihmismassojen välttämistä on myös suositeltu vahvasti. Suositukset ja määräykset muuttuvat tiuhaan tahtiin Suomessakin. (Anttila 2022.)

Koronaviruspandemian vaikutus liikunta- ja urheiluharrastuksiin

Liikunta vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmää ja suojaa ihmistä erilaisilta viruksilta. Se myös suojaa erilaisilta kroonisilta sairauksilta, jotka puolestaan voivat esimerkiksi heikentää paranemista koronaviruksesta. (Jordan, Adab & Cheng 2020.) Liikuntaa on vahvasti suositeltu erityisesti nuorille sekä lapsille koko koronapandemian aikana, sillä sen merkitys hyvinvoinnille tiedetään. (THL 2022.)

Suomen Olympiakomitea ry on nostanut esille avoimessa kirjeessä ministeriölle, että koronapandemian eri vaiheissa, on leviämisen ehkäisemiseksi jouduttu rajoittamaan liikunta- ja urheiluharrastuksia tai jopa keskeyttämään niitä kokonaan. Toiminannan mahdollisella pitkäaikaisella lakkauttamisella on kuitenkin suuri negatiivinen vaikutus nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan nuorten aktiivinen harrastustoiminta vähentää yksinäisyyttä, syrjäytymisriskiä sekä passiivista elämäntapaa. Liikunta- ja urheiluharrastusten pitkään jatkuva keskeytys voi pahimmassa tapauksessa johtaa siihen, että menetetään kokonaisia ikäluokkia liikunnan

ja urheilun parista. (Salonen, Casagrande, Ilmivalta, Karjalainen, Laakso, Mitrunen, Nurminen & Tammivaara 2021.)

Suomessa on ollut voimassa valtakunnallisia sekä alueellisia suosituksia sekä ohjeistuksia koskien nuorten vapaa-ajan liikuntaa. Lajiliitot ovat tiedottaneet suosituksista. Liikuntaa on koko pandemian aikana suositeltu, mutta riskejä on kuitenkin tuotu ilmi ja valmennuspuolen on ollut tarpeen miettiä erilaisia keinoja, kuinka ennaltaehkäistä koronaviruksen leviämistä mutta samaan aikaan taata nuorille liikunta ja harrastusmahdollisuudet. Joukkueen suuri koko, lähikontaktilajit, pitkä harjoitusaika kasvattavat kaikki riskiä sairastua koronavirukseen. Riskejä voidaan minimoida pienentämällä ryhmäkoot, harjoittelemalla osittain yksilöinä ja pitämällä etäisyyttä muihin. Harjoituksiin ei tule osallistua kipeänä, kasvomaskin käyttö on suositeltavaa, jos siihen on mahdollisuus. Käsien pesun tärkeys harjoitusten jälkeen korostuu. Lisäksi saman talouden henkilöitä on kannustettu liikkumaan yhdessä, jotta riskit on saatu minimiin. (THL 2022.)

Valtakunnallisia sekä alueellisia suosituksia tulee noudattaa ja näitä suosituksia ja ohjeistuksia tulisi terveydenhuollon ammattilaisten antaa esimerkiksi vanhemmille sekä opiskelijoille. Nuorten kannustaminen omaan aktiivisuuteen koronapandemian aikana on tärkeää. Sosiaalinen media on hyvä väylä löytää erilaisia liikuntamuotoja sekä -tapoja erityisesti koronapandemian aikana. (Guan, Okely & Aguilar-Farias 2020; THL 2022.)

Valtion liikuntaneuvoksen tekemän tutkimuksen mukaan nuorten liikkuminen on vähentynyt koronapandemian aikana. Erityisesti liikunnan väheneminen näkyy arkipäivisin, sillä koulumatkoja kuljettiin vähemmän koronapandemian aikaan. Lisäksi liikuntatunteja ei ole järjestetty normaaliin tapaan koronapandemian aikana. Edellä mainitun tutkimuksen mukaan nuoret jakaantuvat yhä enemmän aktiivisiin ja vain vähän liikkuviin nuoriin. (Liikuntaneuvosto 2020; Valtioneuvosto 2021.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen. Määrällisessä työssä korostuu tilastollisten menetelmien käyttäminen sekä muuttujien yhteyksien tarkastelu. Kvantitatiivinen tutkimus kertoo eri muuttujien eroista sekä niiden suhteista. (Kankkunen & Vehviläinen 2013, 56–62.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan koronaviruspandemian vaikutusta Vaasan ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden (Vamia) liikuntatottumuksiin ja liikuntasuosituksen toteutumiseen sekä taustamuuttujien yhteyttä liikuntatottumuksiin. Taustamuuttujina tarkastellaan opiskelijoiden sukupuolta, ikää, opiskelualaa, asuimuotoa sekä vastaajien vanhempien koulutustaustaa. Tavoitteena on lisätä tietoa yllä olevista asioista.

Aineistonkeruu sekä kohderyhmä

Tutkimukseen valittiin seuraavat alat: sosiaali- ja terveysala, turvallisuusala, sähkö- ja automaatioala, ravintola- ja cateringala sekä kaupallinen ala (merkonomi). Tutkimuksen perusjoukkona toimivat näiden alojen opiskelijat. Ammatialat, jotka osallistuivat kyselyyn, valittiin yhdessä Vamian vararehtorin kanssa. Riittävä vastaajamäärä varmistettiin toteuttamalla kysely kaikille vuosikursseille, koska 3.vuoden opiskelijat olivat harjoitteluissa kyselyn toteuttamishetkellä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 104, 107.) Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koronapandemian vaikutuksia opiskelijoiden liikuntatottumuksiin sekä liikuntasuosituksiin.

Saatekirje (Liite 1.) sekä linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen lähetettiin kunkin alan opinto-ohjaajalle tutkimusluvan saamisen jälkeen. He jakoivat ensin nämä ryhmien opettajille. Heidän kauttansa saatekirje ja linkki kyselyyn lähetettiin opiskelijoiden sähköposteihin joulukuusta 2021 alkaen. Tammikuun puolessa välissä vastauksia oli kertynyt yhteensä 69. Opiskelijoiden vastausaikaa lisättiin 2.3.2022 asti, jotta saataisiin lisää vastauksia.

Saatekirjeessä selvitettiin vastaajille mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet, kuinka aineisto kerätään, osallistumisen vapaaehtoisuus sekä nimettömyys. Saatekirjeessä oli kerrottu myös tekijöiden ja ohjaajan nimet sekä yhteystiedot.

Viikolla 49 ravintola- ja catering alan sekä merkonomialan opiskelijoilta saatiin vastaukset kyselyyn. Merkonomeista kyselyyn osallistui yhteensä neljä eri ryhmää ja heitä oli kokonaisuudessaan 80. Ravintola- ja cateringalan opiskelijoille sähköinen kysely lähetettiin kahdelle ryhmälle, joiden yhteiskoko oli 40 opiskelijaa. Sähkö- ja automaatiotekniikan opiskelijoilta vastaukset kerättiin viikolla 50, jolloin heille lähetettiin linkki kyselyyn sekä saatekirje. Heitä oli kirjoilla 149 opiskelijaa kaikilta vuosikursseilta. Turvallisuusosalta saatiin vastauksia joulukuun aikana ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilta, heitä oli vastaamishetkellä 20. Sosiaali- ja terveystieteiden alan opiskelijoilta saatiin hyvin vastauksia, mutta ei tarkasti pystytty toteamaan kuinka monelle opiskelijalle linkki kyselyyn lopulta päätyi. Kun kysely toteutettiin, sosiaali- ja terveystieteiden alan opiskelijoita oli kirjoilla noin 550.

Opinto-ohjaajia pyydettiin muistuttamaan opiskelijoita kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn vastaamiseen arvioitiin kuluvan maksimissaan aikaa 10 minuuttia, tämä sisälsi myös saatekirjeen lukemisen. Vastauksia saatiin yhteensä 75 kappaletta.

Kyselylomake

Teorian pohjalta rakennettiin e-kyselylomake, joka käsittelee Vamian opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja -suosituksia sekä näiden suhdetta vastaajien taustamuuttujin. Aineisto kerättiin sähköpostitse lähetetyllä strukturoidulla e-kyselylomakkeella. Lomake sisältää yhden avoimen kysymyksen. Tässä opinnäytetyössä käytettiin monivalintakysymyksiä, ja niissä vastausvaihtoehdot oli määrätty ennakoon. (Vilka 2007, 62; KvantiMOTV 2010)

Ensimmäisessä osiossa käsitellään vastaajien taustatietoja, joita ovat opiskelijan sukupuoli, ikä, koulutusala, asumismuoto sekä vanhempien koulutustausta. Taus-

tatietojen kohdat pohjautuivat liikunnan kannalta olennaisten muuttujien selvittämiseen. Toisessa osiossa tarkastellaan opiskelijoiden liikuntatottumuksia sekä liikuntasuosituksia. Vastaajilta kysyttiin koulumatkan kulkemisesta, vapaa-ajalla liikkumisesta, harrastuksista, liikunnanmäärästä päivässä, liikuntasuositusten tietämisestä sekä raskaan liikunnanmäärästä viikossa. Viimeisessä osiossa kysyttiin liikuntaharrastusten keskeytymisestä koronapandemian aikana, koronapandemian vaikutuksesta liikuntatottumuksiin sekä avoin kysymys: “Miten koronapandemia on vaikuttanut liikuntatottumuksiin?”. (Liite 2).

Jokaiselle opiskelijalle lähetetty kysely samanlainen. Aineistoa saatiin näin kerättyä helpoiten sekä muutettua lopulta tilastolliseen muotoon analysointia varten. Tutkijoiden ajatuksena oli, että määrällinen tutkimus on helposti toteutettavissa nuorille, nimenomaan monivalintakysymysten avulla. Kaikkiin paitsi yhteen kysymykseen oli mahdollista valita vain yksi vaihtoehto, mikä kuvaa parhaiten vastaajan tilannetta. Tutkijoiden ajatus oli, että kyselyyn vastaaminen ei veisi kauan aikaa ja vastausvaihtoehtojen valinta olisi helppoa. Kyselylomakkeen toimivuus testattiin tutkijoiden toimesta ennen sen lähettämistä eteenpäin.

Saatuja vastauksia käsiteltiin ja säilytettiin huolellisesti, eikä niitä luovutettu ulkopuolisille tahoille. (TENK 2021.) Vastaukset hävitettiin asianmukaisesti, kun tutkimus julkaistiin. Alkuperäisenä suunnitelmana oli toteuttaa kysely paperisena versiona sopivan luennon aikana Vamiällä. Paperisesta versiosta kuitenkin lopulta luovuttiin koska e-lomake oli helpompi toteuttaa sekä se oli ympäristöystävällisempää. Kohdeorganisaatio olisi joutunut joustamaan hieman aikataulullisesti, sillä kysely olisi haluttu toteuttaa valvotusti luokassa, jotta kyselyyn saatujen vastauksien määrä olisi mahdollisimman korkea. Varsinaiseen kyselyyn vastaamiseen arvioitiin kuluvan opiskelijoilta aikaa noin 10–15 minuuttia. Vastaamisen lisäksi aikaa olisi kulunut itsemme esittelyyn ja opinnäytetyömme pohjatyön esittelyyn opiskelijoille. Koronapandemian ja viimeisen vuoden opiskelijoiden harjoitteluiden vuoksia tutkimusta ei kuitenkaan toteutettu koululla alkuperäisen suunnitel-

man mukaisesti. Lähetimme kohdeorganisaation opinto-ohjaajille linkin e-lomakkeeseen, jotka jakoivat kyselyn Vamian eri alojen opiskelijoille. Näin ollen kohdeorganisaation ei tarvinnut joustaa aikataulullisesti.

Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla (Statistical Package for the Social Sciences). Tätä ohjelmaa käytetään usein hoitotieteellisten aineistojen analysointiin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 128.) Aineisto kerättiin e-lomakkeella, joka käytiin ensin läpi manuaalisesti ja sitten syötettiin SPSS:ään koska aineiston suora liittäminen ohjelmaan ei onnistunut.

Taustamuuttajat luokiteltiin eri luokkiin. Sukupuoli luokiteltiin kahteen luokkaan (1= mies, 2=nainen), muu-vastausvaihtoehto jätettiin pois, sillä siihen saatiin vain 7 vastausta. Ikä jaettiin myös kahteen eri muuttujaluokkaan (1=alle 18-vuotias, 2= yli 18-vuotias). Asumismuodossa jätettiin muuttujiksi vanhempien luona asuminen (1=luokka) sekä muut luokat (yksin, soluasunto, uusioperhe, sijaisperhe, puoliso, muu =2 luokka) yhdistettiin muualla kuin vanhempien luona asuviksi, sillä muutoin luokkien vastausmäärät olisivat olleet hyvin pieniä. Koulutusaloista jätettiin pois merkonomi, sillä heitä osallistui tutkimukseen ainoastaan yksi. Ne luokiteltiin neljään eri luokkaan (1=Sote, 2=Turvallisuus, 3=Sähkö ja 4= Ravintola). Vanhempien koulutus luokiteltiin kolmeen eri luokkaan (1=peruskoulu, 2=toinen aste ja 3= korkeakoulu).

Liikuntatottumuksiin ja -suosituksiin liittyvistä muuttujista muodostettiin myös omat luokat, jotta näitä pystyttiin ristiintaulukoimaan taustamuuttujien kanssa. Ristiintaulukointia käytetään, kun halutaan havainnoida muuttujien välistä riippuvuutta. (KvantiMOTV 2009.) Koulumatkaan liittyvät muuttujat jaettiin neljään eri luokkaan (1= kävely/pyörä, 2=moottoriajoneuvo, 3= julkinen kulkuneuvo ja 4=muu). Vapaa-ajanliikunta jaettiin kahteen eri luokkaan (1=kyllä, 2=ei). Päivän liikuntamäärä jaettiin neljään eri luokkaan (1=en lainkaan, 2=0-1 h, 3= 1- 2 h ja 4= yli

2 h). Liikuntasuositus-kysymys luokiteltiin kahteen luokkaan (1=kyllä, 2=en). Ras-
kaanliikunnanmäärään liittyvä kysymys luokiteltiin neljään eri luokkaan (1= en
ikinä, 2= kerran viikossa, 3= kaksi kertaa viikossa ja 4=enemmän kuin 2 kertaa vii-
kossa).

Kyselylomakkeen viimeisen osion kysymykset luokiteltiin myös. Liikuntaharrastus-
ten keskeytykset jaettiin kahteen luokkaan (1=kyllä, 2= ei) sekä koronapandemian
vaikutus liikuntatottumuksiin- kysymys luokiteltiin kolmeen eri luokkaan (1=ei,
2=kyllä ja 3=en osaa sanoa).

Avoimesta kysymyksestä ”Miten koronaviruspandemia on vaikuttanut liikuntatot-
tumuksiisi” koottiin lista kaikista vastauksista. Näiden pohjalta opinnäytetyöhön
litteroitiin yleisimmät vastaukset.

6 TULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi saatuja tutkimustuloksia. Ensimmäisessä osassa tarkastellaan taustamuuttujia, joita olivat vastaajan sukupuoli, ikä, koulutusala, asumismuoto sekä vastaajan vanhempien koulutustausta. Toisessa luvussa käsitellään koronaviruspandemian vaikutusta Vaasan ammattikoulun opiskelijoiden liikuntatottumuksiin sekä miten eri taustamuuttujat ovat yhteydessä näihin. Kyselyn avulla saaduissa tuloksissa nostetaan esille tärkeimpiä havaintoja. Lopuksi tarkastellaan vielä opiskelijoiden tietoa omista liikuntasuosituksistaan.

6.1 Taustamuuttujien kuvaaminen

Taustamuuttujia kuvataan taulukossa 1. Tutkimukseen vastauksia saatiin yhteensä 75 opiskelijalta. Vastausprosentti oli 11 %. Sukupuolijakauma vastanneiden oli varsin tasainen. Kyselyyn vastanneista naisia oli reilu puolet ja miehiä alle puolet. Muita vastanneita oli seitsemän (1 %). Suurin osa vastanneista oli alle 18-vuotiaita.

Tuloksista voidaan todeta, että suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelee sosiaali- ja terveysalan tutkintoa (47 %) tai turvallisuusalaa (39 %). Merkonomi sekä sähkö- ja automaatioalan opiskelijoilta saatiin vastauksia huomattavasti edellä mainittuja aloja vähemmän. Valtaosa opiskelijoista asuu vanhempiensa luona.

Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden vanhemmista ainoastaan neljä oli suorittanut pelkän peruskoulun. Yli puolet opiskelijoiden vanhemmista on suorittanut toisen asteen koulutuksen. Vanhemmista korkeakoulututkinnon on suorittanut 16 %. Noin kolmannes vastaajista ei tiedä vanhempiensa koulutustaustaa.

Taulukko 1. Taustamuuttujat n (%)

Taustamuuttujat	n	%
Sukupuoli		
Nainen	44	59
Mies	30	40
Muu	1	1
Ikä		
Alle 18-vuotias	55	73
Yli 18-vuotias	20	27
Koulutusala		
Sosiaali- ja terveysala	35	47
Turvallisuusala	29	39
Sähkö- ja automaatio	10	13
Merkonomi	1	1
Asuminen		
Vanhempien luona	60	80
Uusioperheen kanssa	4	5
Yksin	5	5
Muu	0	0
Vanhempien koulutus		
Peruskoulu	4	5
Toinen aste	41	55
Korkeakoulu	12	16
En tiedä	24	18

6.2 Koronaviruspandemian vaikutus Vamian opiskelijoiden liikuntatottumuksiin- sekä suosituksiin

Liikuntatottumukset

Opiskelijoiden liikuntatottumuksia koronapandemian aikana kuvataan Taulukossa 2. Vaasan ammattikoulun opiskelijoista melkein puolet (40 %) liikkuu kävellen tai pyörällä koulumatkansa. Moottoriajoneuvolla tai julkisilla liikkuu noin kolmannes.

Kyselyyn vastaajista 70 opiskelijaa kertoo liikkuvansa vapaa-ajalla, kun taas viisi opiskelijaa ei harrasta liikuntaa ollenkaan koronapandemian aikana. Liikuntamäärä päivässä jakaantuu tasaisesti vastauksien välillä. Viidennes vastaajista liikkuu maksimissaan yhden tunnin päivässä, kun taas hieman alle kolmannes yli kaksi tuntia päivässä. Suurin osa liikkuu 1–2 tuntia päivässä. Lähes puolet vastaajista kertoo harrastavansa raskasta liikuntaa enemmän kuin kaksi kertaa viikossa.

Taulukko 2. Liikuntatottumukset n (%)

Muuttujat	n	%
Koulumatka		
Kävellen/Pyörällä	30	40
Moottoriajoneuvolla	21	28
Julkisilla	20	27
Muu	4	5
Liikkuminen vapaa-ajalla		
Kyllä	70	93
En	5	7
Päivän liikuntamäärä		
0–1 tuntia	15	20
1–2 tuntia	38	51
yli 2 tuntia	22	29
Raskaan liikunnan määrä viikossa		
En ikinä	7	9
Kerran viikossa	20	27
2 kertaa viikossa	16	21
Enemmän kuin 2 kertaa viikossa	32	43

Harrastukset vapaa-ajalla

Taulukossa 3 kuvataan mitä urheiluharrastuksia Vamian opiskelijoilla on vapaa-ajalla. Kaikki kyselyyn vastanneet harrastivat jotain. Suurin osa vastaajista harrasti yleisurheilua, tanssia tai voimistelua. Kaikki taulukon vastausvaihtoehdot saivat hyvin pisteitä ja vastausprosentti jakautui tasaisesti.

Taulukko 3. Opiskelijoiden harrastukset vapaa-ajalla n (%)

Muuttujat	n	%
Harrastukset		
Palloilulajit	58	77
Mailapelit	67	89
Kuntosali	41	55
Uinti, juoksu, hiihto	65	87
Tanssi, voimistelu	71	95
Yleisurheilu	73	97
Muu	55	73

Taustamuuttujien yhteys opiskelijoiden liikuntatottumuksiin koronapandemian aikana

Tässä kappaleessa kerrotaan tärkeimmät nostot taustamuuttujien yhteydestä liikuntatottumuksiin. Taustamuuttujat eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä Vamian opiskelijoiden liikuntatottumuksiin.

Sukupuoli ei ollut yhteydessä kulkutavan valintaan koulumatkalle. Alaikäisistä suurin osa kulki koulumatkansa kävellen tai pyörällä. Täysi-ikäisistä puolestaan suurin osa kulki moottoriajoneuvolla. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista yli puolet liikkui koulumatkan kävellen tai pyörällä. Sähkö- ja automaatiotekniikan opiskelijoista vain kolmasosa kertoo kulkeneensa koulumatkan kävellen tai pyörällä. Turvallisuusalan opiskelijoista reilu kolmannes käyttää julkista kulkuvälinettä koulumatkoihin. Koulumatkan kulkemiseen käytettiin kuitenkin monipuolisesti eri kulkuvälineitä. Asumismuoto ei vaikuttanut tapaan, jolla opiskelija kulkee koulumatkan.

Vanhempien luona asuvista (42 %) sekä muualla asuvista opiskelijoista (33 %) suurin osa liikkui kävellen tai pyörällä koulumatkansa. Julkisilla ja moottoriajoneuvoilla liikuttiin lähes yhtä paljon riippumatta siitä, missä opiskelija asui. (Taulukko 4.) Lisäksi vanhempien koulutustausta ei vaikuttanut kulkuneuvon valintaan.

Taulukko 4. Asumismuodon vaikutus koulumatkan kulkuun

Koulumatka	Asumismuoto		
	Vanhempien kanssa	Muu	Yht.
Kävellen/Pyörä	42(25)	33(5)	40(30)
Moottoriajon	27(16)	33(5)	28(21)
Julkinen	27(16)	27(4)	27(20)
Muu	5(3)	7(1)	5(4)
Yhteensä:	100(60)	100(15)	100(75)

$\chi^2 = 9,77$ $df = 9$ $p = 0,369$

Miehistä kaikki liikkivat vapaa-ajallaan. Vapaa-ajalla liikkumiseen ei vaikuttanut opiskelijan ikä, asumismuoto ja vanhempien koulutustausta. Sosiaali- ja terveystieteiden alan opiskelijoista muutama vastaajista (11 %) ei liikkunut ollenkaan vapaa-ajallaan. Muilla koulutusaloilla kaikki liikkivat vapaa-ajallaan.

Suurin osa opiskelijoista kertoo liikkuvansa 1–2 tuntia päivässä. Taustamuuttujilla ei ollut yhteyttä vastausvaihtoehdon valinnassa vaan loput vastaukset jakaantuivat tasaisesti.

Miehistä kaikki paitsi yksi harrastivat raskasta liikuntaa. Naisista puolestaan kuusi vastaajaa kertoo, etteivät he harrasta raskasta liikuntaa viikossa ollenkaan. (Taulukko 5.) Alle 18-vuotiaista suurin osa liikkui kaksi kertaa viikossa raskaasti, kun taas yli 18-vuotiaista suurin osa vain kerran viikossa. (Taulukko 6.) Koulutuslalla, asumismuodolla ja vanhempien koulutuksella ei ollut merkitystä vastaajien liikuntamäärään viikossa.

Taulukko 5. Sukupuolen merkitys raskaaseen liikuntamäärään

Liikuntamäärä	Sukupuoli		Yht.
	Nainen	Mies	
En ikinä	14(6)	3(1)	10(7)
Kerran viikossa	25(11)	30(9)	27(20)
2krt/viikossa	23(10)	20(6)	22(16)
>2krt/viikossa	38(17)	47(14)	42(31)
Yhteensä:	100(44)	100(30)	100(74)

$\chi^2 = 2,503$ $d=3$ $p=0,475$

Taulukko 6. Iän merkitys raskaaseen liikunnanmäärään

Liikuntamäärä	Ikä		Yht.
	Alaikäinen	Täysi-ikäinen	
En ikinä	7(4)	15(3)	9(7)
Kerran viikossa	20(11)	45(9)	27(20)
2 krt viikossa	27(15)	5(1)	21(16)
>2 krt viikossa	46(25)	35(7)	43(32)
Yhteensä:	100(55)	100(20)	100(75)

$\chi^2 = 8,16$ $d=3$ $p=0,043$

Muutokset ja keskeytykset liikunnassa

Suurin osa Vaasan ammattikoulun opiskelijoista, ei kokenut Covid-19 viruksen muuttaneet aiempia liikuntatottumuksia. (63 %). Alle kolmannes vastaajista ei osannut sanoa onko koronapandemia vaikuttanut heidän liikuntatottumuksiinsa. (Taulukko 7.)

Sukupuolten välillä oli eroa siten, että naisista suurimman osan liikuntaharrastukset olivat keskeytyneet, kun taas miehistä suurimmalla osalla vastaajista liikuntatottumukset olivat säilyneet ennallaan. Ikä oli yhteydessä liikuntatottumusten muutokseen siten, että suurin osa yli 18-vuotiaista koki koronapandemian vaikuttaneen liikuntaharrastuksien keskeytymiseen (65 %) kun, taas alle 18-vuotiaista suurin osa ei kokenut (56,4 %). (Taulukko 8.)

Koulutusalojen välillä ei ollut juurikaan eroa liikuntaharrastusten keskeytymisessä koronapandemian aikana. Lisäksi muutoksiin ei vaikuttanut se asuiko opiskelija

vanhempansa kanssa tai muualla. Vanhempien koulutustausta ei ollut yhteydessä opiskelijoiden liikuntaharrastuksien keskeytymiseen tai muuttumiseen koronapandemian aikana.

Taulukko 7. Muutokset ja keskeytykset liikunnassa n (%)

Muuttujat	n	%
Liikuntatottumusten muutokset		
Kyllä	10	13
Ei	47	63
En osaa sanoa	13	24
Keskeytykset liikunnassa		
Kyllä	37	49
Ei	38	51

Taulukko 8. Iän merkitys liikuntatottumusten muutoksiin.

	Ikä		
Liikunnanmuutokset	Alle 18-v	Yli 18-v	Yht.
Ei	66(36)	55(11)	63(47)
Kyllä	13(7)	15(3)	13(10)
En osaa sanoa	22(12)	30(6)	24(18)
Yhteensä	100(55)	100(20)	100(75)

$\chi^2 = 0,722$ $d=2$ $p=0,0697$

Avoim kysymys

Lomakkeen viimeisessä vastauskohdassa kysyttiin, miten koronapandemia oli vaikuttanut Vamian opiskelijoiden liikuntatottumuksiin. Tähän kysymykseen opiskelijat saivat vastata omin sanoin. Vastaamatta jättäminen ei vaikuttanut siihen pysyikö lomakkeen palauttamaan, jonka vuoksi vastausmäärä oletettavasti jäi pieneksi. Vastauksissa ei ollut merkittäviä eroja, joten niitä ei lähdetä avaamaan yksityiskohtaisesti. Yli puolet vastanneista harmitteli kuntosalin kiinnimenoa ja muutamalla liikunnan määrä oli taas lisääntynyt. Vastauksia avoimeen kysymykseen tuli kahdeksalta opiskelijalta.

6.3 Liikuntasuositukset

Ylimääräisenä kysymyksenä kysyttiin nuorilta opiskelijoilta tietävätkö he omat liikuntasuosituksensa. Heistä 81 % kertoo tietävänsä omat liikuntasuosituksensa ja noin joka viidennes ei tiedä omia liikuntasuosituksiaan.

Sukupuolten välillä ei havaittu eroja liikuntasuositusten tietämisessä. Ainoastaan 19 % ei tiennyt omia liikuntasuosituksiaan. Sähkö- ja automaatiotekniikan opiskelijoista reilu puolet tiesi liikuntasuosituksensa. Muilla aloilla valtaosa tiesi omat liikuntasuosituksensa. Ikä, asuminen ja vanhempien koulutus eivät olleet yhteydessä vastaajien tietoon liikuntasuosituksista.

Taulukko 9. Tieto liikuntasuosituksista n (%)

Muuttujat	n	%
Tieto liikuntasuosituksista		
Kyllä	61	81
Ei	14	19

7 POHDINTA

Pohdinnassa tarkastellaan tutkimuksesta saatuja tärkeimpiä tuloksia yksityiskoh-
taisemmin sekä kuvataan sen luotettavuutta ja eettisyyttä. Tämän opinnäytetyön
tutkimustuloksia verrataan aiempiin samankaltaisiin tutkimuksiin sekä pohditaan
mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tulosten tarkastelu

Vamian opiskelijoista lähes puolet (40 %) kulkee koulumatkansa kävellen tai pyö-
rällä. Vastausprosentista voidaan todeta, että arkiaktiivisuus on koulumatkan
osalta hyvin tasaisesti jakautunut opiskelijoiden kesken. Koronapandemian aikana
järjestetty etäkoulu on voinut vaikuttaa arkiliikunnan toteutumisen määrään toi-
sen asteen oppilaitoksissa. (Opetushallitus 2021). Positiivisena tuloksena saatiin,
että opiskelijoista 93 % liikkuu vapaa-ajallaan myös koronapandemian aikana.

Päiväkohtaisessa liikunnanmäärässä oli enemmän vaihtelua. Kyselyyn vastan-
neista puolet liikkui 1–2 tuntia päivässä, mikä on nuorille aikuisille sopiva määrä.
Liikuntasuositukset muuttuvat, kun nuori täyttää 18 vuotta. (Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö 2021.) Ammattikoulun opiskelijat harrastivat aktiivisesti raskasta/rei-
pasta liikuntaa viikossa. Vastaajista 43 % harrasti sykettä nostavaa liikuntaa enem-
män kuin 2 kertaa viikossa.

Harrastuskysymykseen saatiin paljon erilaisia vastauksia, kun monet opiskelijoista
harrastivat useampaa lajia. Lajeja ei lähdetty yhdistämään erilaisiin luokkiin vaan
niistä koottiin kolmen viivan taulukko. Mailapelit ja uinti, juoksu sekä hiihto olivat
suosituimpia urheilulajeja nuorten keskuudessa, vaikka vastaukset jakaantuivatkin
varsin monipuolisesti eri lajien välillä.

Taustamuuttujista asumismuodolla ja vanhempien koulutuksella ei ollut merkitse-
viä yhteyksiä liikuntatottumuksiin tai niiden toteutumiseen. Sukupuolieroja ha-
vaittiin vapaa-ajalla liikkumisessa. Miehistä kaikki kertoivat liikkuvansa, kun taas
naisista kaikki eivät liikkuneet vapaa-ajallaan.

Lisäksi miehistä suurempi osa harrasti raskasta liikuntaa viikossa kuin naisista. Liikuntaharrastusten keskeytymisessä puolestaan sukupuolierot näkyivät niin, että naisista suurimman osan liikuntaharrastukset olivat keskeytyneet ja miesten liikuntaharrastukset olivat säilyneet ennallaan. Tämä oli äärimmäisen mielenkiintoista, sillä liittyvätkö tässä tapauksessa sukupuolten väliset erot liikuntaharrastusten valintaan tai johonkin muuhun. Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan ollut tarkoitus tarkastella urheiluvalintojen merkitystä harrastusten keskeytymiseen koronapandemian aikana.

län merkitys liikuntatottumuksiin oli vaihteleva. Ikä vaikutti koulumatkan kulkemiseen siten, että alle 18-vuotias valitsi kävelyn tai pyöräilyn. Täysi-ikäisistä puolestaan suurin osa kulki kouluun moottoriajoneuvolla. Tämä voi selittyä sillä, että nuorten saadessa ajokortin alkavat he todennäköisesti liikkua kouluun enemmän omalla autolla. län merkitys korostui myös raskaan liikunnan määrässä. Alle 18-vuotiaat liikkuvat suurimmaksi osaksi kaksi kertaa viikossa reippaasti ja yli 18-vuotiaat taas vain kerran viikossa. Täysi-ikäisten liikuntamäärän pienentymiseen voi vaikuttaa aikuisuuteen liittyvät velvollisuudet ja mahdollisuudet, kuten ajokortin hankkiminen tai töiden tekeminen itsensä elättämiseksi. Kyselyn perusteella voidaan todeta, että koronapandemia vaikutti etenkin yli 18-vuotiaiden liikuntaharrastuksiin. Yli puolet kyselyyn vastanneista kertoivat liikuntaharrastuksen keskeytyneen. Koronapandemian vaikutuksesta liikuntaharrastusten keskeytyminen on voinut näkyä erityisesti täysi-ikäisillä, sillä lasten ja nuorten harrastukset on pyritty pitämään käynnissä edes jollakin tasolla, kun taas esimerkiksi aikuisten harrastelajit ovat olleet tauolla useampaan otteeseen.

Puolestaan opiskelijan koulutusala vaikutti siten, että suurempi osa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista käveli tai pyöräili koulumatkansa, kun muilla aloilla kouluun tuleminen kävellen tai pyörällä oli vähäisempää. Toisaalta muiden alojen opiskelijat liikkivat kaikki vapaa-ajallaan. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 11 % ei liikunut vapaa-ajallaan.

Vastausprosentin (11 %) pienuuteen oli todennäköisesti yhteydessä se, että aineisto kerättiin e-lomakkeella ja tutkijat eivät olleet paikan päällä kertomassa tutkimuksesta opiskelijoille.

Opinnäytetyön tekijöiden hypoteesina oli, että enemmistön liikuntatottumukset muuttuvat koronapandemian myötä. Väite perustuu siihen, että osa arkiaktiivisuudesta jää pois, kun koulumatkoja ei kuljeta ja osa nuorista joutuu työskentelemään etänä. Lisäksi osaa liikuntamahdollisuuksista on rajattu koronan takia. Voidaan hylätä ja todeta, että tämä hypoteesi osoittautui vääräksi ja suurin osa opiskelijoista koki, että liikuntatottumukset eivät ole muuttuneet koronaviruspandemian takia.

Tämän opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että liikuntatottumukset ovat toteutuneet pääosin normaalisti koronapandemiasta huolimatta Vaasan opiskelijoilla. Näin ollen voidaan todeta, että Vaasan kaupunki on lähtökohtaisesti onnistunut pitämään nuorten liikunnan toivotulla tasolla rajoituksista huolimatta. Toisaalta tässä käsitellään ainoastaan yhden ammattikoulun näkökulmaa, joten ei voida yleistää tutkimustuloksia kuitenkaan alueellisesti. Lisäksi alueelliset koronasuositukset muun muassa etäkoulun järjestämispakosta ja liikuntaharrastusten järjestämisestä ovat vaihdelleet paljon eri alueiden välillä.

Tutkimustulosten tarkastelua suhteessa aikaisempiin tutkimustuloksiin

Ennakoajatus nuorten toisen asteen opiskelijoiden liikuntatottumusten väheneemisestä, ei tämän tutkimuksen mukaan pitänyt paikkansa. Tutkimuksen tulokset eivät vahvistaneet esimerkiksi Owalgroupin teettämän tutkimuksen tuloksia. Siinä toisen asteen opiskelijoista 48 % ilmoitti harrastaneensa vähemmän liikuntaa koronaviruspandemian aikana. (Owalgroup 2021.)

Valtion liikuntaneuvos on tutkinut myös koronaviruspandemian vaikutusta lasten ja nuorten liikuntaan. Tutkimuksesta on tehty katsaus, johon on osallistunut kym-

menen eri tutkijaa. Näissä tuloksissa korostetaan lasten ja nuorten liikkumisen väheneminen. Nuorilla liikunnanpolarisaatio eli jakautuminen on lisääntynyt koronapandemian aikana. Tämän voidaan olettaa johtuvan siitä, että kuilu aktiivisesti liikkuvien ja ei ollenkaan liikkuvien välillä on kasvanut entisestään. (Valtionliikuntaneuvos 2020.) Kuitenkaan opinnäytetyöhön osallistuneista suurin osa ei ole kokenut koronaviruspandemian vaikuttaneen omiin liikuntamääriin sekä totumuksiin kuten Valtioliikuntaneuvoksenkin raportissa todetaan, tulevaisuudessa nähdään vasta todelliset vaikutukset ja muutokset liikunnassa.

Nuorisoseuran teettämässä tutkimuksessa löydetään samoja piirteitä kuin meidän opinnäytetyössämme. Heidän vastaajansa olivat 12–25-vuotiaita nuoria, joten haitari on toki paljon suurempi kuin meidän omassa tutkimuksessamme. Tämä tutkimus toteutettiin hankkeena ja se koostuu monesta eri osasta. Nuorten harrastustoiminnan keskeytyminen näkyy Nuorisoseuran tutkimustuloksista siten, että ainostaan kolmasosa vastaajista ei kokenut harrastustoiminnan keskeytymistä elämään vaikuttavana tekijänä. (Nuorisotutkimusseura 2020.) Suoraan ei voida verrata näitä tutkimustuloksia toisiinsa, sillä tässä opinnäytetyössä vastausprosentti jäi pieneksi ja vaikuttaa saatuihin tutkimusvastauksiin. Voidaan kuitenkin yleisesti todeta, että liikunnan keskeytykset ovat vaikuttaneet joihinkin suomalaisiin nuoriin. (Valtioneuvosto 2021.)

7.2 Eettinen pohdinta

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) eettisiä periaatteita. Tässä opinnäytetyössä noudatettiin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä. Tulosten tallentaminen, esittäminen sekä arviointi tehtiin eettisiä periaatteita noudattaen. Tärkeää on taata opinnäytetyön eettisyys, varsinkin kun käsitellään nuoria ja heidän kokemuksiaan koronapandemian vaikutuksesta liikuntatottumuksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211). Opinnäytetyössä kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viitataan heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä.

Opinnäytetyön ohjaajalla hyväksyttiin ensin tutkimussuunnitelma, jonka jälkeen oltiin yhteydessä kohdeorganisaation Vamian rehtoriin tutkimusluvan tiimoilta. Tutkimuslupa myönnettiin ja aineistoa lähdettiin keräämään. Kyselyn vastaukset hävitettiin asiallisesti opinnäytetyöntekijöiden toimesta, kun aineisto oli saatu analysoitua. Vastauksista ei pystynyt päättelemään kuka opiskelija oli kyseessä. Näin suojattiin opiskelijoiden identiteettiä. Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Kaikkia vastauksia pidettiin samanarvoisina ja yhtä tärkeinä. Opinnäytetyö toteutettiin niin, että tekijöiden omat ajatukset eivät heijastuneet esimerkiksi avoimen kysymyksen vastausten analysointiin. Objektiivisuutta lisäsi se, että tutkijoilla ei ollut mitään aikaisempaan sidettä kohdeorganisaatio Vamiin. Kumpikaan tutkija ei ole synnynnäinen vaasalainen.

Kyselylomakkeen luominen sujui ongelmitta. Kysymykset oli rakennettu teorian pohjalta ja teoria valittiin harkitusti juuri tähän opinnäytetyöhön sopivaksi. Kyselylomake pyrittiin luomaan mahdollisimman neutraaliksi ja kysymyksissä ei pyritty johdattelemaan vastaajaa. Opinnäytetyön aineiston kerääminen ei sujunut suunnitellusti. Tutkimus suoritettiin lopulta e-kyselylomakkeella, jonka opinto-ohjaajat jakoivat eri ammattien luokkaryhmien opettajille. Alun perin halusimme olla paikan päällä keräämässä aineistoa, jotta saataisiin mahdollisimman luotettava sekä kattava aineisto kerättyä. E-lomake lähetettiin sähköisesti yhteensä 839 opiskelijalle, jolloin vastausprosentiksi tuli 11 prosenttia. Koronaviruspandemian takia sekä 3.vuosikurssin opiskelijoiden harjoitteluiden emme kuitenkaan päässeet paikan päälle toteuttamaan kyselyä, jonka luulemme olevan pääsyyinä matalaan vastaajamäärään. E-lomakkeen hyvänä puolena oli kuitenkin sen helppo luominen ja vastaanottajalle lähettäminen.

Koronaviruspandemia itsessään on paljon tunteita herättävä aihe. On siis tärkeää pohtia sen tuomaa etiikkaa ja haasteita. Osa opiskelijoista on esimerkiksi voinut jättää vastaamatta kyselyyn, sillä on kokenut sen epämiellyttävänä aiheena.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetilla sekä reliabiliteetilla. Validiteetti eli pätevyys kertoo sen mittaako menetelmä, sitä mitä sillä on tarkoitus selvittää. Validiteetti täyttyy, jos aineiston perusteella pystytään tekemään tutkimuksen olennaiset johtopäätökset. Reliabiliteetti ilmaisee kuinka luotettavasti sekä toistuvasti mittari pystyy ilmaisemaan haluttua ilmiötä sekä sitä, kuinka mittari ei tuota sattumanvaraisia tuloksia (Kankkunen ym. 2013, 189–190; Tilastokeskus 2011.)

Teoriaa on rakennettu monen eri tieteellisen lähteen kautta kuten muun muassa UKK-instituutio, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, Tutkimuseettinen neuvottelukunta sekä Suomen Olympiakomitea. Tiedonhaussa tarkasteltiin seuraavia tietokantoja: PubMed ja Medic. Hakusanoina käytettiin Covid-19, Young adults, Exercise.

Tutkimuskysymyksiä lähdettiin miettimään teorian kautta, josta mukaan yhdistyi koronapandemia sekä nuorten liikuntatottumukset ja -suositukset. Tutkimuskysely luotiin tutkimuskysymysten pohjalta. Kyselylomakkeen luominen perustui tämän opinnäytetyön tekijöiden teorian hakuun. Aikaisempia tutkimuksia kyselylomakkeen tekemisvaiheessa ei ollut, joista olisi voinut hakea ideoita. Tutkimuksen tuloksilla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin, joten mittarina kyselylomake on toimiva.

E-kyselylomakkeen avulla saatiin hyvin tietoa nuorten opiskelijoiden liikuntatottumuksista koronapandemian aikana. Urheilulajikysymys olisi voitu rajata eri tavalla, sillä nyt moni vastaajista valitsi useamman vaihtoehdon mikä teetti ylimääräistä työtä opinnäytetyöntekijöille. Edellä mainittua kohtaa ei voitu luomisvaiheessa sattuneen virheen vuoksi ristiintaulukoida muiden muuttujien tavoin. Ikäkysymys toimisi varmasti paremmin, kun vastaaja vastaisi avoimeen kysymykseen iästä, sillä nyt 18-vuotiaat pystyivät valitsemaan kumman tahansa vastausvaihtoehdon. Tämä antaa pakostakin väärää tietoa vastaajista, sillä emme pysty päättelemään

kumman kategorian juuri täysi-ikäisyyden saavuttaneet on valinneet kyselylomakkeessa. Kyselylomaketta voi hyödyntää jatkossa uudelleen, mutta se vaatii pienien muutoksien tekemistä. (Liite 2.)

Vastausprosentti jäi tutkimuksessa pieneksi, joten tässä tutkimuksessa ei tavoitella tulosten yleistettävyyttä eli ulkoista validiteettia. Tarkastelemme tähän kyselyyn vastanneita, jotta tämä opinnäytetyö voitaisiin yleistää olisi pitänyt teettää laajempi tutkimus ja näin saada vahvistettua tuloksia. Osa vastaajista vastasi kyselylomakkeella useampaan kohtaan e-kyselylomakkeessa olevan virheen vuoksi. Tämä ei kuitenkaan johtunut vastaajista vaan kyselylomakkeen luomisen aikana tapahtuneesta virheestä. Tutkimuksen reliabiliteettia olisi voitu lisätä esitestamalla kyselylomakkeen toimivuus ensin pienellä kokeiluryhmällä ennen kyselyn varsinaista lähettämistä (Tilastokeskus 2011.)

Tutkimuksen valmistuttua se julkaistaan Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyö esitetään opinnäytetyön seminaarissa. Opinnäytetyö lähetetään kohdeorganisaatioon heidän niin halutessaan joko postitse tai sähköpostitse. Kohdeorganisaation edustajat kutsutaan opinnäytetyönesityseseminaariin.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Koronapandemia vaikuttaa edelleen maailmanlaajuisesti. Liikunnan merkitys hyvinvoinnissa on ollut jo kauan tiedossa, mutta sitä ei vielä tiedetä kuinka koronaviruspandemia vaikuttaa pitkällä aikavälillä liikkumiseen. Laajempia tutkimuksia aiheesta olisi varmasti hyvä tehdä, jotta saataisiin tarkempaa tietoa erilaisten pandemioiden vaikutuksesta liikuntaan.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla nuorten liikkuminen koronapandemian jälkeen. Tutkimusta voitaisiin tulevaisuudessa tehdä laajemmalle alueelle, jotta voitaisiin verrata myös aluekohtaisia eroja. Voitaisiin myös pohtia liikuntaharrastuksen mer-

kitystä siihen, vähänkö liikunta koronapandemian aikana. Joukkueurheilua ja yksilöurheilua voitaisiin verrata keskenään. Lisäksi etäliikuntaa ja sen mahdollisuuksia voitaisiin tarkastella.

Naisten ja miesten kokemukset liikuntaharrastusten keskeytymisestä herättivät tutkijoissa mielenkiintoa, mistä nämä erot mahtavat johtua. Miesten liikuntaharrastukset olivat säilyneet ennallaan, kun naisten puolestaan enimmissä määrin keskeytyneet, liittyykö tässä tapauksessa sukupuolten väliset eroa harrastusvalintoihin vai johonkin muuhun. Tästä voisi saada hyvän jatkotutkimusaiheen naisten ja miesten välisistä eroista urheiluharrastuksissa ja niiden keskeytymisistä koronapandemian aikana.

LÄHTEET

Anttila V-J. 2022. Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 7.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>

Berg,P., Kivijärvi, A., Kokkonen, M., Peltola, M. & Salasuo, M. 2016. Liikunnan ja urheilun yhdenvertaisuuteen on pitkä matka. Helsinki. Viitattu 6.5.2021 <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma37>

Guan, H., Okely, A. & Aguilar-Farias, N. 2020. Promoting healthy movement behaviours among children during the Covid-19 pandemic. *The Lancet*. Viitattu 16.12.2020. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30131-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30131-0/fulltext)

Vilka H. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusta. 2007. Helsinki. Viitattu 30.11.2020. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Husu P. 2021. Arkiliikkuminen osana harjoituskokonaisuutta. Terve urheilija. Viitattu 2.10.2022. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/aktiivinen-arki/>

Jordan, R.E., Adab, P. & Cheng K.K. 2020. Covid-19: risk factors for severe disease and death. Viitattu 16.12.2020. <https://www.bmj.com/content/368/bmj.m1198.long>

Kankkunen, P & Julkunen-Vehviläinen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

KvantiMOTV. 2009. Summamuuttuja. Viitattu 1.10.2022. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/summamuuttujat/summamuuttuja.html>

KvantiMOTV. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 11.11.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Lahtinen J & Salosuo M. Tutkimus nuorten kokemuksista korona-aikana: vapaa-aika ja harrastaminen. 2020. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 16.6.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma64>

Liikuntaneuvosto. 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Viitattu 8.4.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Lounassalo, I., Salin, K., Palomäki, S. 2018. LASERI-seurantatutkimus: Liikunta-aktiivisuus lapsuudesta aikuisuuteen ja sen yhteyden muihin elintapoihin. Lii-kunta ja tiede, 26–31. JYX. Viitattu 6.5.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57701/lt1182631lowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mielenterveystalo. 2020. Häiriöt ja ongelmat- johdanto nuoruusikään. Viitattu 4.5.2021.https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx

Opetushallitus. 2021. Toisen asteen etäopiskelu ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen. Viitattu 2.10.2022. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/toisen-asteen-etaopiskelu-ja-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-tukeminen>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viitattu 2.10.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Owalgroup. 2021. Koronavirusepidemian vaikutukset toisen asteen koulutukseen. Viitattu 19.9.2022. https://owalgroup.com/wp-content/uploads/2021/03/Koronan-vaikutukset-toisen-asteen-koulutukseen_1603.pdf

Salonen, M., Casagrande, M., Ilmivalta, P., Karjalainen, O-P., Laakso, M., Mitrunen, P., Nurminen, M. & Tammivaara, A. 2021. Avoin kirje Suomen Olympiakomitea ry Allekirjoittaneet lajiliitot. Viitattu 7.5.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/4256914a-avoin-kirje-ministeri-saarikolle-12012021.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2020. Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. Viitattu 7.9.2022. https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje#3_1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 7.9.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Toimittanut Kohonen I., Kuula-Luumi A. & Spoo S-K. Viitattu 7.9.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2019a. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Viitattu 4.5.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2019b. Nuoret. Viitattu 4.5.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/eramankulku/nuoret>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Koronavirus COVID-19. Helsinki. Viitattu 24.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Eriarvoisuus. Viitattu 24.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Koronariskin vähentäminen vapaa-ajan liikunnassa ja muussa harrastustoiminnassa. Helsinki. Viitattu 8.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronariskin-vahentaminen-vapaa-ajan-liikunnassa-ja-muussa-harrastustoiminnassa>

Tilastokeskus. 2011. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Viitattu 6.9.2022. <https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>

UKK-instituutio. 2020a. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 16.12.2020. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset/>

UKK-instituutio. 2020b. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 4.5.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

UKK-instituutio. 2022a. Liikkuminen ja paikallaanolo. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 4.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutio. 2022b. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 4.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Valtioneuvosto. 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Viitattu 8.4.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LIITTEET

LIITE 1



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saatekirje

Hyvä Vamian opiskelija!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Vaasan Ammattikorkeakoulusta. Keräämme tutkimusaineistoa teidän liikuntatottumuksistanne ja siitä, kuinka ne ovat toteutuneet koronapandemian aikana.

Tutkimuksemme tavoitteena on lisätä tietoa koronaviruspandemian vaikutuksista nuorten liikkumiseen ja siihen, kuinka liikuntasuosittukset ovat toteutuneet tänä aikana. Tavoitteenamme on erityisesti lisätä nuorten, kouluhenkilökunnan ja vanhempien tietoa aiheesta, jotta tulevaisuudessa pystyttäisiin ymmärtämään mahdollisia haittavaikutuksia nuorten terveydelle.

Aineisto kerätään e-lomakkeella.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Käsittelemme tutkimustulokset luottamuksellisesti ja hävitämme keräämämme tiedot asianmukaisesti. Vastaajan anonymisyys säilyy, sillä käsittelemme saatuja tietoja kokonaisuuksina. Näin ollen yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa

Tutkimustulokset julkaistaan Theseus-tietokannassa ja esittelemme saadut tulokset myös Vaasan Ammattikorkeakoululla seminaarilla. Lähetämme tutkimustulokset osallistuville organisaatioille.

Yhteystiedot

Essi Halonen
044 0994 496
e1900656@edu.vamk.fi

Karita Pirhonen
044 2728313
e1900659@edu.vamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja:
Anne Puska, hoitotyön lehtori.
0207 663 551
anne.puska@vamk.fi

LIITE 2

**Liikuntatottumuskysely koronapandemian aikana 2021–2022****Vaasan ammatillinen oppilaitos**

Tervetuloa vastaamaan liikuntatottumuskyselyyn!

Ohjeet:

- Valitse ainoastaan 1 vaihtoehto, mikä kuvaa parhaiten sinun mielipidettäsi
- Vastaa rauhassa kysymyksiin rehellisesti
- Tarvittaessa kysy apua, jos jokin kohta on epäselvä
- Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista

A) TAUSTATIEDOT

1.Sukupuoli

 Nainen Mies Muu

2. Ikä

 Alle 18-vuotias Yli 18-vuotias

3.Koulutusala

 Sosiaali- ja terveysala Turvallisuusala Sähkö ja automaatio Merkonomi Ravintola ja cateringala

3.Asuminen

 Vanhempien luona Uusioperheen kanssa Yksin Soluasunto /Asuntola Sijaisperhe/ Lastenkoti Puolison ja/tai lasten kanssa Muu

4. Vanhempien/huoltajan koulutus

- Peruskoulu tai vastaava
- Toinen aste (lukio, ammattikoulu)
- Korkeakoulu

B) LIIKUNTATOTTUMUKSET JA SUOSITUKSET

5. Kuinka kuljet koulumatkasi?

- Kävelen/pyörällä
- Moottoriajoneuvolla
- Julkisilla
- Muu

6. Liikutko vapaa-ajallasi?

- Kyllä
- En

7. Mitä urheilua harrastat vapaa-ajallasi, jos harrastat?

- Palloilulaji (esim. jalkapallo, koripallo)
- Mailapelit (sähly, jääkiekko, tennis jne.)
- Kuntosali
- Uinti, juoksu, hiihto
- Tanssi, voimistelu
- Yleisurheilu
- Muu

8. Kuinka paljon liikut päivässä?

En lainkaan

0–1 tuntia

1–2 tuntia

Yli 2 tuntia

9. Tiedätkö omat liikuntasuosituksesi?

Kyllä

En

10. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat raskasta liikuntaa?

En ikinä

Kerran viikossa

Kaksi kertaa

Enemmän kuin kaksi kertaa viikossa

C) KORONAPANDEMIAN VAIKUTUS LIIKUNTATOTTUMUKSIIN

12. Ovatko liikuntaharrastuksesi keskeytyneet/muuttuneet koronapandemian aikana?

Kyllä

Ei

13. Onko koronaviruspandemia vaikuttanut liikuntatottumuksiisi?

Ei

Kyllä

En osaa sanoa

14. Miten koronapandemia on vaikuttanut liikuntatottumuksiisi?
