

”Lasten ja nuorten liikkumattomuus on globaali ongelma” – miksi olemme tässä tilanteessa

Kasvatustieteen
proseminaari

Laatija:

Aada Puhakka

2306184

Ohjaaja:

Tiina Tuijula

20.4.2024

Turku

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Aada Puhakka

Otsikko: ”Lasten ja nuorten liikkumattomuus on globaali ongelma” – miksi olemme tässä tilanteessa

Ohjaaja(t): Tiina Tuijula

Sivumäärä: 27 sivua

Päivämäärä: 20.4.2024

Tutkimus käsittelee lasten ja nuorten liikkumattomuuden sekä liikuntakasvatuksen välistä yhteyttä. Lisäksi se kerää yhteen keinoja, joilla voidaan pyrkiä lisäämään lasten liikkumista ja vastaavasti vähentämään liikkumattomuutta. Tämän tutkimuksen päätavoitteena on etsiä syitä sille, miksi lapset ja nuoret eivät liiku. Lasten ja nuorten heikkenevästä fyysisestä toimintakyvystä on käyty paljon keskusteluja, ja aihe nousee aika ajoin esiin julkisuudessa.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus ja sen kohteena on lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky. Aineisto muodostui Vauva.fi -keskustelupalstalta kerätyistä vierailijoiden anonyymeistä kommentteista, joissa kommentoitiin lasten ja nuorten liikkumattomuutta. Keräsin tutkimuksen aineiston niin, että reilusta kahdestatuhannesta kommentista valitsin seitsemänkymmentä ensimmäistä ja seitsemänkymmentä viimeistä kommenttia.

Kommenteista nousi selkeästi esiin eri teemoja, ja tuloksissa olen käynyt läpi teemoittelun avulla näiden teemojen vaikutuksia lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lähteinä. Kirjoittajien kommenteissa oli selkeitä yhteyksiä, joiden pohjalta esiin nousi neljä eri teemaa. Ensimmäisenä teemana oli liikuntakasvatus ja kodin suuri rooli kasvattaa lapsia liikkujina. Toisena teemana esiin nousi harrastuneisuus sekä sen vaikutukset liikunnallisuuteen. Kolmantena digitalisaatiolla koettiin olevan suurta roolia siihen, miksi lapset eivät liiku yhtä paljon kuin aikaisemmin. Viimeisenä teemana puhuttiin koulusta, joka on suuressa roolissa jokaisen lapsen liikunta-aktiivisuuden kasvattajana.

Lasten ja nuorten heikentynyt toimintakyky on ollut paljon esillä, ja lasten sekä nuorten fyysinen toiminta on heikentynyt vuosi vuodelta. Lasten ja nuorten motivaatio liikkumista kohtaan on vähäistä ja suuri osa ei liiku vapaa-ajallaan tarpeeksi. Liian iso osa lapsista ja nuorista ei pysty selviytymään edes arjen normaaleista askareista heikon fyysisen kunnon takia.

Tutkimuksessani selvisi, että koululla sekä kodilla on suuri merkitys puhuttaessa lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta. Lasten ja nuorten ympäristö vaikuttaa heidän kokemuksiinsa liikunnasta ja liikkumisesta. Usein nuorena opittu liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa heijastuu läpi koko elämän. Kotona ja koulussa tulisi panostaa jatkossa nimenomaan aktiivisuuteen ja liikunnallisuuteen, jotta saadaan lapset innostumaan liikunnasta. Aihetta tulisi ehdottomasti tutkia lisää. Tuleviin tutkimuksiin tulisi ottaa mukaan lapsia ja nuoria, jotta saadaan heidän äänensä kuuluviin. Haluamme kuulla heidän omia ajatuksiaan sekä mielipiteitään siitä, miten voidaan kasvattaa liikunnallista aktiivisuutta.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, motivaatio, liikkumissuosituksset, lapset, nuoret, liikuntakasvatus, aktiivinen elämäntapa

Sisällys

1	<i>Johdanto</i>	5
2	<i>Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus</i>	6
2.1	Liikkumissuosituks ¹ et	7
2.2	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset hyvinvointiin	8
2.3	Muutokset liikkumisessa	9
2.4	Motivaatio ja kannustus liikkumisen lähteenä.....	11
2.5	Koulun rooli liikuntaan kasvattamisessa.....	12
3	<i>Tutkimuksen toteuttaminen</i>	14
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	14
3.2	Laadullinen tutkimus.....	15
3.3	Aineisto ja tutkimussuuntaus	16
4	<i>Tulokset</i>	18
4.1	Liikuntakasvatus ja kodin rooli aktiiviseksi liikkujaksi	19
4.2	Harrastuneisuus	21
4.3	Digitalisaatio	23
4.4	Koulun rooli kasvattaa liikkujana.....	25
5	<i>Pohdinta</i>	28
5.1	Johtopäätökset	28
5.2	Luotettavuus	29
5.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet	29
	<i>Lähteet</i>	31
	<i>Oma arvio</i>	34

1 Johdanto

Liikkumisella on tutkimusten mukaan monia edullisia vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen, hyvinvointiin sekä oppimiseen. Sekä lyhyt- että pitkäkestoisen aktiivisen ja rasittavan liikkumisen on havaittu vaikuttavan myönteisesti akateemiseen suoriutumiseen, kuten koulumenestykseen ja oppimistuloksiin. Fyysinen aktiivisuus lapsena ja nuorena on havaittu vaikuttavan fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin aikuisena. (Bull ym. 2020, 28–32).

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on heikentynyt vuosien varrella huomattavasti. Noin 40 % 5- ja 8-luokkalaisista ei pysty selviytymään arjen normaaleista askareista heikon fyysisen toimintakykynsä vuoksi. Lukemat ovat suuria ja huolestuttavia. (Valtioneuvosto 2022). Haluan tuoda tutkimuksessani esille erilaisia vaihtoehtoja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiselle, sillä jokaiselle löytyy sopiva tapa liikkua. On erittäin tärkeää, että jokainen löytää itsellensä mieleisen tavan liikkumiselle.

Lasten liikkumisen vähentyminen on selkeä globaali ongelma, johon tulisi saada muutosta tulevien vuosien aikana. Lapset ja nuoret sekä aikuiset eivät liiku tarpeeksi, jotta he täyttäisivät päivittäiset liikkumissuosituksensa. Lasten sekä nuorten tulisi liikkua päivittäin sekä ylläpitää aktiivisia elämäntapoja. Liikunnan tulisi olla kivaa ja oma-aloitteista eikä missään tapauksessa pakotettua. (Jaakkola ym., 2017, 20–28)². Tutkimuksessani haluan selvittää, onko liikuntakasvatuksella vaikutuksia lasten ja nuorten liikkumiseen. Lisäksi haluan koota keinoja, joilla voidaan edistää lasten liikkumista.

Tutkimukseni tavoitteena on ymmärtää sitä, millainen rooli kodilla ja koululla on lasten liikkumattomuudessa. Olen tutkimuksessani kiinnostunut siitä, kuinka ihmiset näkevät lasten ja nuorten liikkumattomuuden ja minkälaisia mahdollisia syitä sille on esitetty. Tarkasteluni lähtökohdat ovat nimenomaan kansalaisten näkökulmissa. Mitä mieltä ihmiset ovat siitä, että lapset ja nuoret eivät liiku tarpeeksi. Aihe kiinnostaa minua, koska olen kiinnittänyt huomiota lasten ja nuorten vähentyneeseen liikunta-aktiivisuuteen.

2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus

Liikuntatutkijat sekä eri alojen asiantuntijat kantavat erityistä huolta siitä, kuinka vähän lapset ja nuoret nykyään liikkuvat. Vähäisen liikkumisen ongelmaan on syytä suhtautua myös varauksella, koska liikunnan liiallinen ylistäminen johtaa helposti myös liian vähän liikkuvien syyllistämiseen. On hyväksyttävää, ettei liikunta kiinnosta kaikkia. Liikunta voi olla yksi harrastus muiden joukossa. (Vanttaja ym., 2017, 6).

Aikaisemman tutkimuksen mukaan liikunnallinen aktiivisuus näyttäisi vaihtelevan varsin merkittävästi eri elämänvaiheissa. Vähäinen liikunnallinen aktiivisuus lapsena ja teini-iässä ei näytä olevan myöhemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta niin kohtalokasta kuin aikaisemmin on esitetty. Varhaisen ikävaiheen liikunnallinen aktiivisuus korreloi kuitenkin ainakin jossain määrin myöhemmän liikunnallisen aktiivisuuden kanssa. (Vanttaja ym., 2017, 6–8).

Syksyn 2022 valtakunnallisissa MOVE-tutkimuksen tuloksissa on merkittävää vaihtelua sekä kuntien että hyvinvointialueiden välillä. Kaupunkimaisissa kunnissa on enemmän oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on huomattavasti paremmalla tasolla kuin maaseutumaisissa kunnissa. Kunnista puhuessa Länsi-Uudenmaan ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset ovat sekä viides- että kahdeksasluokkalaisilla tytöillä ja pojilla valtakunnallisia tuloksia parempia. Helsinki loistaa kokonaistuloksillaan erityisesti poikien merkittävästi valtakunnallisia tuloksia paremmilla tuloksilla. (Valtioneuvosto, 2022).

Uusimmissa syksyn 2023 Move! -testeissä oli jo huomattavissa positiivisia merkkejä fyysisen toimintakyvyn kehityksessä. Poikien kestävyyskunto ja liikkuvuus ovat parantuneet ja yhä harvemmalla oli heikko fyysinen toimintakyky. Tyttöjen tuloksissa sen sijaan ei ollut suurempia muutoksia, sillä suurella osalla tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta. Edelleen nuorten fyysinen toimintakyky on reilulla 38 %:lla terveyttä tai hyvinvointia haittaavalla tasolla. Alueelliset erot ovat edelleen suuria. (Jyväskylän yliopisto, 2023).

Huono kunto heikentää monen kouluikäisen hyvinvointia. Vuonna 2021 noin 40 % 5.- ja 8.-luokkalaisista fyysinen toimintakyky oli huolestuttavan heikolla tasolla. Osalla huolestuttavan heikko fyysinen toimintakyky näkyy niin, että arkisten toimien hoitaminen ja jaksaminen on

vaikeutunut. Erityisesti keskivartalon lihaskunto on heikentynyt viime vuosina. Vuonna 2021 8-luokkalaisten kestävyyskunto oli edelleen laskusuunnassa, mutta 5.-luokkalaisilla lasku näytti pysähtyneen. (UKK-instituutti, 16.12.2021).

2.1 Liikkumissuosituksiset

Monipuolisuus ja vaihtelu ovat tärkeässä asemassa, kun pyritään kasvattamaan lapsi nauttimaan liikunnasta. Tavoitteena on saavuttaa lapselle kestävä suhde liikkumiseen. Monipuoliset harjoitteet, omaehtoisuus ja oman oivalluskyvyn käyttäminen on isossa roolissa, ideoidessa erilaisia liikkumisen muotoja. Erilaiset kuntotekijät ja niiden kehittyminen on edellytys liikunnallisten taitojen ja suoritusten parantamiselle. Kuntotekijöillä tarkoitetaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. (Autio 2007, 39).

7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuosituksena on reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä yksilölle sopivalla tavalla ja ikä huomioiden. Vastaavasti runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Kouluun liikkuminen pyörällä tai kävellen on oiva ja melko vaivaton tapa kerryttää päivittäistä liikuntaa. Lisäksi koulussa muun muassa liikuntatunnilla suoritettu urheilu tai välitunnilla liikkuminen ovat hyvä tapa liikkua päivittäin. (UKK-instituutti, 2023).

Liikkumissuositusten toteuttaminen ei ole yhtään niin vaikeaa miltä se kuulostaa, mikäli kokoaa kaikki siihen kuuluvat asiat keskeiseksi viestiksi. UKK-instituutti suosittelee, että lapsen ja nuoren tulisi parantaa kestävyyttä 3 kertaa viikossa nostamalla reilusti sykettä, jolloin on myös tarkoitus hengästyä. On tärkeää pysyä virkeänä ja tauottaa runsasta pitkäkestoista paikallaanoloa. Pienet taukojummat, venyttelyt, ulkoilut yms. ovat hyviä keinoja pitää virkeyttä yllä. Hyvänä muistisääntönä voi pitää, että ”Liiku aina kun voit”. Liikuntaa harvemmin on kenenkään tavallisen ihmisen arjessa liikaa, joten liikuntaharrastuksia kannattaa täydentää arjen liikkumisella. On olemassa paljon erilaisia liikkumisen keinoja, joita voi toteuttaa kuka vaan omien toimintakykyjensä mukaan mm. ulkokuntosalit, koiran lenkitys, frisbeegolf, lenkkeily, kävely metsässä. (UKK-instituutti 2023).

Vaikka puhutaan liikkumissuosituksista ja tietyistä suositeltavista tuntimääristä, vähäisempikin liikkumisen määrä on silti hyödyllistä. On parempi, että liikkuu edes jonkin verran kuin että ei liikkuisi ollenkaan. Myös suositusta vähäisempi liikkuminen edistää terveyttä. Vähemmän liikkuvien lasten tulisi lisätä liikuntamääriä vähitellen ja pieniä määriä kerrallaan. Ajan myötä liikkumisen kesto, useutta ja tehoa tulisi lisätä, jotta päästäisiin tavoiteltuihin liikkumissuosituksiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021).

Notkeus, tasapaino ja ketteryys saattaa monelta unohtua. Ne eivät välttämättä tunnu yhtä tärkeiltä, mutta ne ovat yhtä tärkeitä kuin raskas liikunta. Lihaksien ja luuston vahvistaminen vähintään kolme kertaa viikossa on hyvin suositeltavaa, jotta ne saavat venyvyyttä ja vahvistusta. Liikkumisen tärkeyden lisäksi on tärkeää muistaa, että palautuminen on yhtä tärkeää, ellei jopa tärkeämpää kuin itse liikkuminen. Riittävä uni ja lepo ovat kehityksen kannalta tärkeimpiä asioita. Aivoille täytyy antaa aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta. (UKK-instituutti, 2023).

2.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset hyvinvointiin

Jotta lapsen kehitys on kaikin puolin sujuvaa, on liikunnan oltava osana elämää. Liikunnan merkitys on yksinkertaisesti korvaamatonta lapsen kasvamiselle ja kehitykselle. Etenkin nuoruudessa minäkäsitys ja sosiaalinen kehitys ovat sellaisessa vaiheessa, että liikunnan yhteydet niihin korostuvat. Fyysinen aktiivisuus on läpi elämänkaaren tärkeässä osassa. Lapsuudessa ja nuoruudessa koettu liikunnallisuus heijastuu usein myös aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Telama ym., 2001; 117(13): 1382–1388).

Tutkimukseni aineistona käytin Vauva.fi sivun keskustelupalstaa. Keskustelupalstalla nousi useasti esiin, kuinka terveellinen ruokavalio ja aktiivinen liikkuminen vaikuttaa lasten hyvinvointiin. Lapset ovat iloisempia, virkeämpiä ja jaksavat keskittyä arjen askarreisiin ja opiskeluun paremmin. Eräs kommentoija oli kirjoittanut palstalle, että: ”Liikkumattomuus tulee räjäyttämään terveydenhuollon kustannukset”. Moni kommentoija toi esiin huolensa siitä, kuinka terveydenhuolto tulee ruuhkautumaan, mikäli elintapoihin ei kiinnitetä huomiota. Elintavoillaan sekä omalla toiminnallaan ihmiset voivat vaikuttaa omaan terveyteen ja estää vammoja sekä sairauksia.

Liikunnalla ja liikkumisella on tutkitusti positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on myös todettu olevan edullisia vaikutuksia useiden sairauksien ehkäisyssä. Liikkuminen ja aktiivisuus saa yleensä liikkujan heti voimaan paremmin. Vaikutukset näkyvät mm. mielialan kohenemisessä ja ajatusten selkeytymisessä. Stressin tunne myös usein kevenee ja uni on selkeästi parempaa ja laadukkaampaa. (UKK-instituutti, 2022.)

Oppituntien aikana toteutettu liikunta sekä liikunnalliset tauot ovat positiivisesti yhteydessä kouluarvosanoihin. Koulupäivän aikaisen liikunnan positiivisia vaikutuksia on havaittu erityisesti matemaattisissa aineissa. Erilaiset liikuntakerhot sekä muu koulupäivän aikana tapahtuva ohjattu liikunta on huomattu olevan yhteydessä positiivisesti koulumenestykseen. (Opetushallitus 2018, 14–18.)

Liikkuminen ja liikunnallisuus tarjoavat parhaimmillaan lisää terveitä elinvuosia. Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia on tutkittu paljon, ja etenkin sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen liikunnan vaikutukset ovat kiistattomia. Liikkumisen vaikutukset alkavat heti lapsuudesta ja nuoruudesta lähtien. Liikunnallisuus ja liikunnallinen elämäntyyli on tärkeää omaksua jo pienestä pitäen. (UKK-instituutti, 2022.)

2.3 Muutokset liikkumisessa

Motorinen kehitys on koko ihmisen eliniän kestävä prosessi, jossa ihmiset omaksuvat liikunnallisia taitoja. Motoriikka kehittyy perimän ja elinympäristön vuorovaikutuksen tuloksena. Perimän rooli on suurempi lapsen kehityksessä, mutta ympäristön rooli kasvaa iän myötä, jolloin perimän rooli vastaavasti pienenee. Perimä yksin ei kuitenkaan takaa kehitystä, sillä lapsi tarvitsee myös riittävästi mahdollisuuksia kokeilla ja harjoitella motorisia taitoja. (Jaakkola 2016, 25–26).

Lapsena ja nuorena omaksutuilla perusliikuntataidoilla on kauaskantoisia vaikutuksia myöhempään elämään. Perusliikuntataidot edistävät liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa koko ihmisen elämänkaaren ajan. Perusliikuntataitojen omaksumista jo varhaisessa vaiheessa voidaan pitää yhtenä isoimpana ja merkittävimpänä tekijänä, kun halutaan ehkäistä

nykymaailman lisääntyvää inaktiivista elämäntapaa. Useat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että lapsuudessa omaksutut liikuntataidot ennustavat myöhempää liikunta-aktiivisuutta. Vastaavasti tutkimukset osoittavat, että heikot perusliikuntataidot ennustavat inaktiivista elämäntapaa. (Jaakkola 2016, 19–20).

6–9-vuotiaalla lapsella on käynnissä ensimmäinen liikunnallinen herkkyyskausi. Sopivaa harjoittelua tämän ikäiselle ovat leikit ja pelit, joissa rasitus sekä lepo vaihtelevat luonnollisella tavalla. Tässä iässä lapsen oppimiskyky on suuri ja lapsi nauttii onnistumisista sekä on mielialtaan valoisa. Siirryttäessä toiselle herkkyyskaudelle lapsi on 10–12-vuotias. Oppimisvalmius ja suoritusteho ovat kohonneet selvästi. Uusien taitojen oppiminen on selvästi helpompaa ja nopeampaa, ja lapsi kaipaa jännitystä ja vauhtia. Kehitys saattaa vanhemmilla lapsilla jo lähennellä murrosiän porttia: tapahtuu kasvupyrähdys, jonka aikana luiden pituuskasvu lisääntyy nopeasti. Tämän aikana osalle aiheutunut kömpelyys on ohimenevää. Murrosiän kynnyksellä yksilöiden väliset erot näyttäytyvät selkeämmin ja lapset harjoittelevat mielellään tosissaan, unohtamatta kuitenkaan leikkimielisyyttä. Kun päästään 13-vuotiaisiin ja sitä vanhempiin, alkaa leikkeihin nidotun liikunnan määrä vähenemään. Harrasteliikuntatoimiin osallistuminen vähentää, ja kiinnostus liikuntaa kohtaan saattaa lopahtaa. Tärkeintä on, että pystytään säilyttämään liikunnan riemu ja tekeminen on kivaa. (Opetushallitus, 2024).

Kun halutaan seurata yhden lapsen henkilökohtaista fyysisen toimintakyvyn kehittymistä, voidaan käyttää apuna erilaisia mittareita. Monelle tulee peruskoulussa tutuksi jo vuosia käytetty Move!, joka on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä. Sen tarkoituksena ei ole missään nimessä kilpailla toisten tuloksia vastaan vaan sen tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Oppilas saa henkilökohtaista tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystä sekä lisäksi vinkkejä sen kehittämiseen. Oppilaiden vanhemmat saavat tärkeää tietoa lastensa fyysisen kunnon tasoista sekä siitä, mihin lasten hyvinvoinnin osa-alueisiin heidän tulisi kiinnittää huomiota tulevaisuudessa. Tulosten avulla koulu pystyy järjestämään juuri oppilaiden tarpeiden mukaista liikuntaa. Mittausmenetelmän avulla pystytään seuraamaan, mihin suuntaan fyysinen toimintakyky muovautuu vuosien varrella. Ensimmäisen kerran tulokset saadaan viidennellä luokalla ja seuraavan kerran siitä kolmen vuoden päästä. Mittausmenetelmä on asetettu juuri murrosiän vaiheeseen, jolloin fyysinen aktiivisuus saattaa yleensä joko heikentyä tai kasvaa. Oppilaalle

sekä vanhemmille on hyvä esittää konkreettista näyttöä siitä, mihin suuntaan tulokset ovat liikkuneet ja onko niihin tarpeen puuttua. (Opetushallitus, päivitetty 2024).

2.4 Motivaatio ja kannustus liikkumisen lähteenä

Lasten liikunnan merkitys on nyky-yhteiskunnassamme yhä korostuneempi. Lasten eriarvoistuminen liikkujiin ja liikkumattomiin nähdään kasvavana ilmiönä. Miten lasta tulisi kannustaa liikunnan pariin kuitenkin liikaa painostamatta. Nykyään lasten fyysinen toimeettomuus on suuri uhka digitaalisen viihteen ja pelien maailmassa. (Finne 2017, 18).

Kodin sekä sen lähialueiden houkuttelevalla ja monipuolisella liikuntaympäristöllä on suuri myönteinen vaikutus lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Liikunnasta aktiivisesti innostuneet lapset löytävät usein tiensä urheilu- ja liikuntaseurojen toimintaan, mutta miten voidaan tukea omaehtoista lasten toimintaa olosuhteiden luomisella? Lasten mielikuvitusta voidaan kutsua vilkkaaksi ja sen avulla lapsi pystyy keksimään mitä moninaisimpia harjoitteita leikin avulla. Tarkoituksena on luoda harjoitteita, jotka vahvistavat ja monipuolistavat lapsen fyysisiä ominaisuuksia. (Finne 2017, 9).

Pohdin tutkimustani tehdessä, että millä asioilla voi vaikuttaa lasten liikkumiseen. Vanhemmilla on iso rooli, kun puhutaan lapsen kannustamisesta liikkumaan. Lapsen liikkumismotivaatio on peräisin lapsuudesta, ja kotiväen kannustamisesta kohti liikkumista. Konkreettisten tekojen avulla voidaan edistää lapsen fyysistä toimintakykyä ja kannustaa häntä liikkumaan enemmän. Lapsen arkiympäristö tulisi kalustaa liikunnallisesti virikkeelliseksi, jotta lapsi motivoituisi liikkumaan tiedostamattaan. Lasta tulisi kuunnella, miten hän haluaa liikkua. Tarjolla on paljon erilaisia liikkumismuotoja ja jokaiselle löytyy mieleisiä, kun lapsi pääsee kokeilemaan erilaisia liikkumismuotoja.

Lapsen tulisi antaa kokeilla erilaisia liikuntamuotoja, jotta hänen on mahdollista löytää itselleen motivoivia liikkumisen tapoja. Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan ja esimerkillään rohkaista lasta kokeilemaan uusia liikunnan muotoja. Lapsi ottaa vanhemmaltaan mallia kaikessa, joten aikuisten pitää olla itse esimerkkinä. Lisäksi on tärkeää kannustaa lasta sanoin ja teoin. Se lisää liikunnasta saatavaa mielihyvää. Lapsen liika kieltäminen ja liika varovaisuus ei ole hyväksi. Lasta ei tulisi kieltää liikaa, sillä lapset oppivat tekemällä. (Jaakkola 2016, 36).

Arkiympäristö on hyvin tärkeä tekijä lapsen liikkumiselle. Lapsen arkiympäristö tulisi olla fyysiseen hyvinvointiin aktivoiva, sillä siellä hän viettää suurimman osan ajastaan. Kodin sisustusta suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon, että millaisilla keinoilla saadaan luotua lapselle toiminnallisesti fyysiseen hyvinvointiin aktivoiva ympäristö. Liikunnalliset olosuhteet tarjoavat lapselle itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia ja ne väistämättä heijastuvat myös tulevaisuudessa liikuntamyönteisenä toimintana. Lähiliikuntamahdollisuuksien toteutumisesta ovat vastuussa päättäjät. Niihin vaikuttaminen saattaa olla haasteellisempaa, mutta toisaalta arkiympäristöä ovat myös kotien sisätilat. Liikunnallinen ympäristö joko saa lapsen aktivoitumaan tai passivoittavat lasta. (Finne 2017, 16).

Aikuisten tehtävä on varmistaa lapsen liikkumiseen sopivan toimintaympäristön turvallisuus. On hyvä ottaa huomioon, että liiallinen kieltojen ja varoitusten antaminen ei kaikissa tapauksissa ole parasta. Ainakaan lapsen liikunnallisen tulevaisuuden kannalta. Toisaalta on haasteellista, että vaikka antaisimme lapsille luvan kiipeillä puissa, saattaa naapurin tädit huutaa lapset sieltä pois. Syyksi tälle on se, että voi sattua vahinko eli käydä huonosti. Tällaiseen me olemme oppineet, eikä se ole kenenkään vika. Naapurin tätihän tarkoittaa pelkkää hyvää kehotuksellaan. Pitkällä tähtäimellä ajateltuna lapselle tehdään karhunpalvelus, sillä puissa kiipeily on erittäin hyvää liikuntaa sekä itsensä kehittämistä. (Finne 2017, 7).

Lapsen ja nuoren innostaminen sekä motivointi liikkumiseen lähtee yleensä aikuisesta. Urheiluseurojen valmentaja pystyy omalla olemuksellaan sekä käytöksellään innostamaan lapsia liikkumaan ja kokemaan liikkumisen positiivisena. Jos lapsi saadaan innostuneeksi ja motivoituneeksi uuden asian oppimiseen, hänellä on hyvät mahdollisuudet oppia. Lapselle tulee asettaa oma henkilökohtainen tavoite, jonka hän voi saavuttaa yksilönä. Näin lapsi pääsee kokemaan onnistumisen tunteita, motivoitumaan ja innostumaan. Ohjaajalta tai vanhemmalta tuleva kannustus on avainasemassa. Silloin lapsi kokee minäpystyvyyttä ja alkaa uskoa omaan toimintaansa. Kannustusta voi osoittaa monella eri tavalla, kuten; sanallisesti, ilmeillä ja eleillä sekä fyysisellä kontaktilla. Lapsi oppii käyttämään eri aisteja saadessaan kannustusta eri tavoilla, ja täten se kehittää lapsen vuorovaikutusta. (Autio 2007, 19–21).

2.5 Koulun rooli liikuntaan kasvattamisessa

Koululiikunta herättää monissa ajatuksia, mielipiteitä sekä muistoja. Nykypäivän liikuntatuntien tavoite on, että kaikki voisivat kokea onnistumisen tunteita ja olevansa päteviä

sekä hyviä. Liikuntatuntien tarkoituksena on saada oppilaat tunnistamaan, miten liikunta tai liikkumattomuus vaikuttaa omaan oloon. Koska koulupäivinä istutaan paikallaan pitkiäkin pätkiä, passiivisista jaksoista palautuminen on tärkeää. Tutkimukset myös osoittavat, että liikkuminen tukee muidenkin oppiaineiden oppimistuloksia. (Jyväskylän yliopisto, 2023).

Opetukseen voisi integroida liikuntaa mm. oppituntien toiminnallistamisen avulla. Opetuksesta voitaisiin tehdä joko kokonaan toiminnallista tai toiminnallisuus voisi olla yhtenä menetelmänä muiden opetusmenetelmien joukossa. Toiminnallinen opetusmenetelmä on usein oppilaille jopa mielekkäämpää ja sen avulla voidaan pyrkiä herättämään mielenkiinnon uuteen asiaan. Koulun lähiympäristöä voidaan hyödyntää opetuksen tukena ja opetella samalla hyötyliikkumista. Oppitunteja voidaan pitää vaikka koulun pihalla tai lähimetsässä, ja oppilaiden kanssa voi käydä kävellen tai pyörällä kirjastossa. (Opetushallitus, 2018).

Koulut ja oppilaitokset voivat omalla toiminnallaan pyrkiä tukemaan lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista. Monien keinojen avulla voidaan pyrkiä vahvistamaan fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista. Koko yhteiskunnalla on vastuu, kun yritetään tehdä liikkumisesta mukavampaa. Lapsia tulisi kannustaa liikkumaan kouluun aktiivisilla tavoilla, ja siitä voisi tehdä mukavampaa mm. lisäämällä pyörätelineitä sekä valaistusta koulumatkoille. Koulujen välitunti- ja hyppytuntipaikat tulisi olla aktiivisesti innostavia, jotta aika voidaan käyttää aktiivisesti hyödyksi. Koulujen liikuntasalit ja ulkoliikuntapaikat tulisi olla asianmukaisia ja olosuhteiltaan riittävän hyviä. Lisäksi kouluissa käytettävät opetusmenetelmät kuten tiimityöskentelytavat ja toiminnallinen opetus ovat oppimista edistäviä ja aktivoivat oppilaita fyysisesti. Oppitunteja tulisi tauottaa esimerkiksi taukojumppien ja muiden aktiivisesti opetusta tauottavien keinojen avulla. (Jaakkola ym. 2017, 15–18).

Liikunnanopetuksen tarkoituksena olisi olla innostavaa ja laadukasta, jotta mahdollisimman moni saataisiin innostumaan liikunnasta. Koulujen tulisi ottaa huomioon tavoitteellisesti urheilevat lapset ja nuoret sekä tukea heitä opiskelujen ja urheilun yhdistämisessä. Koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö edesauttaa kaikkia osapuolia. Se lisää lasten ja nuorten halua jatkaa tavoitteellista urheilua. Myös erityistä tukea tarvitsevien liikkumisessa koulun on tuettava liikkumisen mahdollisuuksia. (Jaakkola ym. 2017, 19–20).

3 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimusaineistona käytin ”Vauva.fi” -sivuston keskustelupalstaa aiheesta ”Lasten liikkumattomuusepidemia – Mitä pitäisi tehdä?”. Keskustelupalsta koostuu yli kahdestatuhannesta kommentista liittyen liikkumattomuuteen. Yhteiskuntamme yhtenä suurena ongelmana pidetään liikkumattomuutta ja se koskee niin lapsia kuin myös aikuisia. Keskustelupalstalla nousi selkeästi tiettyjä teemoja esiin. Liikuntakasvatus nousi esiin monen kirjoittajan kommentissa. Kodin ja koulun rooli kasvattaa liikkujaksi oli esillä suuressa osassa kommentteissa, ja halusin ottaa ne isoksi osaksi tutkimustani.

Vauva.fi-sivustolla (25.3.2023) aloitettu keskustelu ”Lasten liikkumattomuusepidemia – Mitä pitäisi tehdä?”, on herättänyt paljon keskustelua. Keskustelu on kerännyt yli kaksituhatta kommenttia, joka kertoo myös siitä, että aihe on ajankohtainen ja se kiinnostaa ihmisiä. Keskustelupalstan aloittaja kokee huolta siitä, kuinka suuri osa lapsista ei pysty suoriutumaan arjen normaaleista askareista, koska heidän fyysinen kuntosensa on niin heikolla tasolla.

Tutkimukseni keskittyy lasten ja nuorten liikkumattomuuteen, ja syihin sen taustalla. Lasten ja nuorten liikkumattomuutta tulisi saada vähennettyä niin kotona kuin koulussa. Tulevaisuudessa lasten liikkumiseen tulee vaikuttaa liikuntakasvatuksen ja liikkumiseen kannustamisen avulla. Kouluissa tulisi liikkua nykypäivää enemmän ja oppitunneista tulisi tehdä enemmän toiminnallisia. Vanhempien tehtävänä on patistaa lapsensa liikkumaan ja toivon mukaan lähtevät itse myös liikkumaan siinä samalla. Vaikka puhutaan lasten ja nuorten liikkumattomuudesta, on se selkeä ongelma myös aikuisten keskuudessa.

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on kiinnittää erityistä huomiota lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tasoihin sekä sen kehittämiseen. Fyysinen toimintakyky on isossa roolissa lasten ja nuorten tulevaisuuden ja hyvinvoinnin kannalta. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää sisällyttää osaksi elämää jo varhaisessa vaiheessa. Lasta tulisi kannustaa liikkumaan päivittäin sekä elämään liikunnallisesti aktiivista elämää.

Olen tutkimuksessani tarkastellut ihmisten mielipiteitä ja ajatuksia siitä, miksi lapset eivät liiku tarpeeksi. Koska liikkuminen on vähentynyt huomattavasti, on sille oltava jokin syy. Keskustelupalstalla nousi useasti samoja syitä lasten liikkumattomuudelle. Liikuntakasvatus ja lasten motivointi liikkumiseen oli havaittavissa useaan kertaan. Kodin ja koulun rooli oli korvaamattomat, kun puhutaan lasten liikkumattomuudesta.

Tutkimuksen varsinaisia tutkimuskysymyksiä ovat;

1. Millainen merkitys liikuntakasvatuksella on, kun puhutaan lasten ja nuorten liikkumisesta?
2. Miten lasten ja nuorten liikkumattomuutta voitaisiin vähentää?

3.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jossa pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Sen mikä tutkimuksessa on tärkeää, määrittävät tutkittavat, ei tutkija. Suositut aineiston hankinta metodeja ovat ne, joissa tutkittavien ”ääni” ja näkökulmat nousevat esiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsijärvi, ym. 2006, 152–155.)

Laadullisella aineistolla siis tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan aineistoa, joka on ilmaisultaan tekstiä. Teksti on voinut syntyä tutkijasta riippuen tai riippumatta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma saattaa elää tutkimushankkeen mukana eli kvalitatiivisilla menetelmillä saavutetaan ilmiöiden prosessiluonne. Vaaditaan pohdintaa, kun mietitään, että miten laadullisiksi luokitellut menetelmät tavoittavat ilmiöiden muutoksen. Saattaa olla, että sosiaalisen todellisuuden ilmiöiden prosessiluonteen huomioimisessa kyse onkin siitä, että tutkimustulokset muuttuvat eli ne eivät suinkaan ole ajattomia tai paikattomia. (Eskola, Jari, 1959.)

Laadullinen tutkimus saattaa aiheuttaa epäilyjä siitä, voiko tutkimukseen luottaa. Joissain tutkimuksissa raportoidut havainnot saattavat tuntua enemmän totuudenomaisilta kuin toiset. Tämä johtuu siitä, että tutkimustulokset saattavat olla omakohtaisesti tuttuja sekä omat kokemukset vahvistavat tuloksen todenmukaisuutta. (Eskola & Suoranta 1998. 210–211.)

Internet mahdollistaa erilaisten aineistojen keräämisen ja sitä voidaan pitää paikkana, jossa muodostuvat kulttuurin ja yhteiskunnan muodot. Internet on alkujaan syntynyt kahdenkeskeisen viestinnän välineeksi, mutta nykyään se on suuntautunut enemmän vuorovaikutteiseksi toiminnan ympäristöksi. Internetin tutkimus voidaan nähdä kolmella eri tavalla, se voi olla ilmiön tutkimuksessa käytettävä väline, tutkimuksen lähde tai tutkimuksen paikka. Lisäksi verkko voi itsessään olla tutkimuksen kohde, mikäli tutkimus keskittyy verkkoon itseensä. Eettisyyden kannalta on tärkeää miettiä, miten voi varmistaa, ettei kirjoituksen tehneelle henkilölle aiheudu julkistamisesta negatiivisia seurauksia. Analysoinnin haasteita ovat tutkimustulosten tulkinta. Olennaista kuitenkin on, että tutkimustulokset nojaavat teoriataustaan. Tutkimusaineiston yleistettävyyys on syytä huomioida tutkittaessa verkkoa. Olipa verkko tutkimuksen väline, lähde, paikka tai kohde, se vaatii tutkijalta joustavuutta, sekä ymmärrystä verkkoympäristöstä, että – kulttuurista. (Laaksonen ym. 2013, 18- 25).

3.3 Aineisto ja tutkimussuuntaus

Tutkimuksen aineistona käytin Vauva.fi -sivun keskustelupalstaa aiheesta ”Lasten liikkumattomuusepidemia – Mitä pitäisi tehdä?”. Halusin tutkimuksessani pohtia kansalaisten ajatuksia siitä, miksi lapset eivät liiku, ja mitä liikkumattomuudelle voidaan tehdä. Keskustelupalsta toimii aineistona hyvin, koska kuka tahansa voi tuoda omaa perspektiiviänsä keskusteluun.

Aineisto oli hyvin laaja ja kommentteja keskustelupalstalla oli yli kaksituhatta. Poimin aluksi omaan tutkimukseeni sekä alusta että lopusta 50 kommenttia. Lisäsin lopulta tutkimukseen vielä 20 kommenttia kummastakin päästä, jotta tutkimuksesta saatiin vielä laajempi. Jätin otannasta kuitenkin pois turhat kommentit, joissa ei esitetty minkäänlaista kommentointia itse aiheeseen.

Kommentit on koodattu numeroimalla. Alkupään seitsemänkymmentä ensimmäistä on koodattu numeroiksi 1-70. Loppupäästä otetut viimeiset seitsemänkymmentä on koodattu vanhimmasta–uusimpaan numeroin 70-140.

Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja sisällönanalyysin muoto. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Teemoittelun tarkoituksena on paikantaa tutkimusongelman kannalta tärkeitä ja olennaisia aiheita eli teemoja. Teemoittelussa aineistosta nostetaan tutkimustehtävän kannalta olennaisia asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä. (Eskola & Suoranta 2008, 174-180.)

Tutkimuksessani olen esittänyt aineiston keskeisiä teemoja. Teemojen käsittelyn yhteyteen on liitetty katkelmia aineistosta eli sitaatteja. Niiden tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelua ja tarjota lukijalle konkreettisia esimerkkejä keskustelusta.

4 Tulokset

Tutkimuksen tarkoitus ja päätavoite oli selvittää nykypäivän lasten ja nuorten liikkumattomuutta. Mistä liikkumattomuus johtuu ja onko liikuntakasvatuksella vaikutuksia lasten ja nuorten liikkumattomuuteen. Tutkimustulokset osoittavat, että lasten liikkumattomuus on globaali ja vakava ongelma. Asialle tulisi tehdä jotain ja mielellään mahdollisimman pian. On tärkeää saada lapset ja nuoret liikkumaan ja innostumaan liikunnasta.

Tutkimustuloksista huomataan, että moni on huolissaan siitä, kuinka vähän lapset ja nuoret liikkuvat. Suuri osa lapsista ja nuorista ei pysty suoriutumaan arjen normaaleista askareista. Keskustelun aloittaja pohtii sitä, että miten suuri osa oppilaista ei pysty juoksemaan liikuntasalin päästä päähän. Tällaisten asioiden ajattelisi olevan itsestänselvyys. On huolestuttavaa, kuinka suuri osa ei kykene suoriutumaan normaaleista fyysisistä suorituksista.

Keskustelupalstan aloittaja pohtii kommentissaan:

”Joulukuussa julkaistiin Move! -testin tulokset, joissa todettiin, että 40 % suomalaisista lapsista ja nuorista on niin huonossa kunnossa, että se haittaa päivittäisestä elämästä selviytymistä. Olen jutellut asiasta parin tutun liikunnanopettajan kanssa ja heidän omat havaintonsa ovat tukeneet tutkimuksen tuloksia ja esimerkit, mitä tämä huono kunto käytännössä tarkoittaa ovat olleet aika pelottavia: ei pystytä juoksemaan liikkasalia päästä päähän, ei toivoakaan päästä kyykkyyhin ja ylös jne. Ja näitä tapauksia on paljon.

Asiasta on keskusteltu paljon, julkisuudessa, kahvipöydissä ja tällä palstalla, mutta yhden ryhmän ääni tuntuu jäävän paitsioon: niiden 40 % vanhempien. Pystyisivätkö he avaamaan, miten heidän lapsensa saataisiin liikkumaan sen verran, että he pärjäisivät elämässään. Pystyisikö yhteiskunta, pienemmät yhteisöt, kaverit tai jotkut muut tukemaan jotenkin heidän liikkumistaan? Onko muuta ratkaisua, kuin koululiikunnan määrän moninkertaistaminen?

Usein syyksi tarjotaan sitä, että urheilu on liian kilpaurheilupainotteista ja kyllä heidän lapset liikkuisivat, jos vain saisivat höntsätä. Kuitenkin todellisuus on, että höntsäryhmiä järjestetään aivan valtavasti verovaroin, osa täysin ilmaisia, osa maksaa muutaman kymppin

vuodessa. Kuitenkin näihin on vaikea saada osallistujia ja pääasiassa osallistujat ovat niitä, jotka muutenkin urheilevat paljon seuroissa. Esimerkiksi meidän lasten koululla pidetään heti koulun jälkeen kaikille avointa sählykerhoa. Siellä ei kuulemma käy yhtään lasta, jotka eivät pelaa jotain lajia joukkueissa.

Pitkä alustus, mutta tiivistettynä kysymykseni on: Miten tämän hetken liikkumattomat lapset saataisiin liikkumaan edes vähän? Erityisesti toivoisin ajatuksia niiden liikkumattomien lasten vanhemmilta. Näitä pitäisi olla kuitenkin lähes puolet vanhemmista.”

2023 toteutetussa kyselytutkimuksessa lähes puolet vanhemmista murehti oman lapsen liikkumattomuutta. Vastaavasti sama osuus kertoo lapsensa liikkuvan keskimäärin kaksi tuntia päivässä. Asiantuntijan mukaan vanhempien syyllistäminen ei ole ratkaisu lasten liikkumattomuudelle. Sosiaalipsykologi ja Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:n toiminnanjohtaja Marja Kinnunen painottaa, että tärkeintä olisi löytää tavat, joilla lapsi sekä koko perhe tykkää liikkua ja leikkiä arjessa. Kyselyyn vastanneet vanhemmat kertoivat omia vinkkejä, millä he ovat saaneet omat lapsensa liikkumaan. Ratkaisuvinkkeinä annettiin mm. yhdessä tekeminen, oman esimerkin näyttäminen, leikin kautta liikkuminen, kannustaminen ja kavereiden seura. (HopLop tutkimus, 2023.)

Keskustelupalstalla nousee esiin useita syitä, miksi lapset eivät liiku. Erityisesti kodin ja koulun rooli on nostettavissa esiin monista eri kommentteista. Kommentoijat tuovat esiin monia eri syitä liikkumattomuudelle eikä kaikki suinkaan ole samaa mieltä asioista. Keräämästäni reilun sadan kommentin otannasta nousi selkeästi esille muutamia teemoja, joita hyödynsin tutkimuksen tulosten esittämisessä.

4.1 Liikuntakasvatus ja kodin rooli aktiiviseksi liikkujaksi

Lapsi luo jo pienenä mielikuvia liikunnasta. Innostus ja kiinnostus sitä kohtaan rakentuu jo lapsena. Jos lapsi kokee haasteita ja epäonnistumisia liikunnan parissa eikä hän saa myönteisiä ja kiinnostavia liikunnan kokemuksia, on todennäköisempää, ettei hän aktivoitu liikkujaksi myöhemmälläkään iällä. Vanhempien tehtävänä on luoda oikeanlaiset lasta tukevat olosuhteet, jotka mahdollistavat aktiivisen elämäntavan. Pelkät negatiiviset kokemukset liikunnasta ennustavat passiivista elämäntapaa. (Finne 2017, 5–7).

Tutkimukseni tuloksista on havaittavissa, että liikuntakasvatus ja vanhempien rooli on isossa osassa, kun puhutaan lasten liikunnallisuudesta. Monen mielestä lasten liikunnallisuus tai liikkumattomuus on peräisin kotoa ja vanhempien ohjaamasta liikuntakasvatuksesta. Liikkumisen pitäisi lähteä siis alun perin kotoa. Vanhempien rooli on suuri, kun halutaan saada lapset liikkumaan. Eräs vierailija kirjoitti palstalla, että ”Vanhemmat omalla esimerkillään pitäisi saada lapset liikkumaan.” Vanhempien roolia on nostettu esiin useasti aikaisemminkin, ja mitä nuorempi lapsi on, sitä tärkeämpää vanhempien esimerkki on.

Keskustelupalstan vierailijoista suuri osa nostaa esiin nimenomaan sitä, että perheen luomalla mallilla on iso merkitys puhuessa lapsen liikuntatottumuksista. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, sitä enemmän hän alkaa ottamaan mallia myös kavereiltaan. Varhaisessa vaiheessa lapsi tottuu perheen liikunnan määrään ja tapaan liikkua, mutta jo alakouluikäisenä kavereiden rooli alkaa merkitä paljon enemmän. Moni kokee, että liikuntatuntien laiminlyönti on nykyajan trendi. Osa ei pidä liikuntatunneista tai niiden sisällöistä. Silloin he saattavat herkästi keksiä syyn liikuntatunnilta pois olemiseen.

”Nykyajan kasvatus, kun mitään ei ole pakko tehdä. Jo alakouluikäiset valittavat liikuntatunnilla, milloin mistäkin vaivasta.” (133)

Mallioppiminen on vahvaa lapsilla, ja siksi aikuisten liikkumattomuus heijastaa vahvasti myös heihin. Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota siihen, minkälaista esimerkkiä he haluavat lapsillensa antaa. Ei voida kuitenkaan sanoa, että liikunnallisten vanempien lapsista tulisi automaattisesti liikunnallisia. Vastaavasti ei voida myöskään sanoa, että vähemmän liikkuvien vanhempien lapsista ei voisi tulla liikunnallisia. Emme voi siis yleistää sitä, että vanhempien tarjoama aktiivinen liikuntakasvatus olisi automaatio lapsen liikunnalliselle elämälle.

”Aikuisten liikkumattomuus ei saisi olla syy lasten liikkumattomuuteen.” (36)

”Lapset kasvatetaan kotona, omat vanhemmat kasvattaa lapsensa ja tekevät heistä sellaisia kuin katsovat parhaaksi ja rahkeet riittävät. Mutta meillähän on jo toinen sukupolvi menossa etenevässä määrin lihovia, laiskistuneita kotona koneiden ääressä lojuvia ja epäterveellistä ruokaa syöviä ihmisiä. Ei omena kauas puusta putoa.”

”Vanhempien pitäisi liikkua lasten kanssa pienestä pitäen.” (1)

” Vanhempien pitäisi lopettaa dorka kännykkä-some-lojumiselämäntapansa ja alkaa itse tehdä järkevempiä ja terveellisempiä valintoja, eivät ne lapset mitään asialle voi ilman vanhemman esimerkkiä” (5)

Liikunta ja liikunnallinen elämäntapa saattaa tuntua joillekin omalta jutulta, kun taas toiselle se voi olla todella vierasta. Yleensä lapsuudessa ja nuoruudessa saadut positiiviset liikunnan kokemukset kielivät tulevaisuudessa liikunnallista elämäntapaa. Kun liikunnasta on oppinut nauttimaan jo nuorena, sen tuoma nautinto saa lähtemään liikkeelle myös vanhemmalla iällä.

”Kun liikunnan oppii nuorena, ei liikunnallista elämää tarvitse opetella.” (42)

” Jos vanhempi ei liiku ei yleensä liiku lapsikaan. Aina liikkuvan vanhemman lapsesta ei tule liikkujaa, mutta ainakin varhaislapsuudessa luultavasti on ulkoiltu ja liikuttu, ja ruokailutottumuksetkin varmaan ovat ihan hyvällä tolalla.” (6)

” Mitenköhän nykyinen teollinen ruokavalio ja esimerkiksi herkkujen suuri kulutus tähän vaikuttaa? Ei ainakaan lisää sitä liikkumisintoa” (8)

4.2 Harrastuneisuus

Aineistossa nousee useasti esille lasten ja nuorten harrastuneisuus sekä sen vaikutukset liikkumiseen. Tiedetään, että moni lapsi ja nuori kuuluu johonkin liikuntaseuraan ja harrastaa siellä säännöllistä liikuntaa. Kaikille se ei kuitenkaan ole syystä tai toisesta mahdollista eikä se ole kaikille mieleistäkään. Moni vanhempi saattaa ajatella, että lapsi saa tarpeeksi liikuntaa, kun hän käy ohjatuissa harjoituksissa. Useimmiten ohjattujen harjoitusten lisäksi tulisi harrastaa myös muuta liikuntaa, jotta liikuntasuosituksen mukainen tunti liikuntaa päivässä toteutuisi.

Yllättävän moni nostaa esiin sen, kuinka kilpaurheilu on liian vastenmielistä tai kilpailullista. Moni lapsi ei halua olla osana kilpaurheilua, koska kilpailullisuus luo ahdistusta. Osalle

kilpaurheilu taas sopii, ja he pitävät siitä, että pääsevät kilpailemaan. Harrastetoiminta saatetaan leimata liian helposti kilpaurheiluksi, mutta kaikki harrastaminen ei ole kilpailullista. Nykyään on tarjolla paljon harrastejoukkueita, jossa ei tarvitse olla niin tosissaan.

”Liikuntaharrastus katsotaan riittäväksi urheiluksi... ei edes liikuntasuosituksyet täyty.” (31)

”Liikunnan pitäisi olla hauskaa ja vapaaehtoista, hyötyliikunta parasta liikuntaa. Nykypäivän kilpaurheilu on vastenmielistä” (140)

”Moni välttelee urheiluseurojen liiallisen kilpailuvaatimuksen takia” (132)

”Fakta vain on, että äärimmäisen harva lapsi käytännössä innostuu mistään ohjaamattomasta ja suunnittelemattomasta liikunnasta. Jos joku innostuu, niin hyvä, mutta kannattaa muistaa, että kyseessä on poikkeustapaus. Keskimäärin lapset tykkäävät kehittyä, pelata ja kisailla.” (58)

”Myös junioriurheilu on muuttunut monella tavalla ylikuumentuneeksi touhuksi. Osa lapsista ja nuorista, vaikka olisivat motorisesti taitavia ja skarppeja tyyppejä, kokevat vastenmieliseksi nykypäivän urheilukulttuurin, etenkin kentän laidalla kiehuvat ylikilpailunhaluiset isit ja äidit, jotka antavat kaikkea muuta kuin hyvää mallia.” (102)

Kaikilla ei ole samanlaista mahdollisuutta harrastaa, ja siihen on monia syitä. Kuten vierailija kommentissaan kirjoittaa, syy voi olla vanhemmissa ja heidän ajan puutteessaan. On harmillista, ettei kaikille tarjoudu samanlaista mahdollisuutta harrastaa. Monet harrastukset ovat kalliita, ja perheiden taloudellinen tilanne saattaa olla esteenä harrastuksen aloittamiselle.

”Lasten liikuntaharrastuksen esteenä saattaa olla vanhempien ajan puute”. (14)

”Miksi luulet, että liikunta=joukkueurheilu? P.S Siellä joukkueharrastuksessa oppii monia erittäin tarpeellisia taitoja, kuten kehonhallintaa, koordinaatiokykyä, ryhmätyötaitoja ja ennen kaikkea saa terveydelle hyväksi olevan määrän liikuntaa.” (117)

Aiempien tutkimusten mukaan koululiikunta ja ylipäättänsä koulu ei ole suurimpia liikuntakiinnostuksen herättäjiä, vaikka näin voisi olettaa. Sen sijaan urheiluseura oli monella lapsella merkittävä liikuntakiinnostuksen herättäjä. Valtaosa nuorista kuitenkin suhtautuu koululiikuntaan myönteisesti, vaikka siihen suhtautumisessa oli selviä eroja. Vähän liikkuvista selvästi suurempi osa suhtautui koululiikuntaan kielteisesti verrattuna aktiivisempiin liikkujiin. (Vanttaja ym. 2017, 38).

Lasten ja nuorten liikunnallinen tasoero vaikuttaa siihen, ketkä tykkävät olla mukana vapaaehtoisissa peleissä ja ketkä taas ei. Kaikki eivät halua osallistua liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin, koska kokevat etteivät pärjää liikunnallisesti aktiivisten joukossa. Millaisilla keinoilla voidaan saada kaikki mukaan?

”Lasten väliset tasoerot ovat ilmeisesti liian suuret, jos joukkueissa urheilevat lapset dominoivat koulun harrastusporukoissa. Ei kai tähän muu auta, kuin että perataan sitä eksklusiivista liikuntapuolta, seuroja, ja selvitetään miten toimintaa voidaan muuttaa niin että nyt poissuljetut lapset saadaan mukaan.” (26)

4.3 Digitalisaatio

Nyky-yhteiskuntamme pyörii suurimmaksi osaksi älylaitteiden ympärillä. Yhä nuoremmat kulkevat älylaitteet kädessä eikä ulkoilu enää kiinnosta. Älylaitteiden parissa vietetään suuri osa päivästä, ja ne heikentävät vireyttä sekä oppimistuloksia. Keskustelupalstalla nousi esiin kymmeniä kertoja, kuinka opiskeleminen ei enää kiinnosta, kun pelataan kaikki yöt. Tällainen ilmiö on nähtävissä nykynuorten keskuudessa. Pelit häiritsevät koulupäivän aikanakin eikä oppilaat jaksa keskittyä koulunkäyntiin, sillä kotona odottaa pelit.

Luin Itä-Suomen yliopistossa toteutetun tutkimuksen perheen tulotason vaikutuksista liikunnallisuuteen. Tutkimuksen tulokset on julkaistu 2017 European Journal of Sport Science lehdessä. Tuloksissa oli havaittavissa, että perheen alhainen tulotaso ja vanhempien matala koulutus vähentävät lapsen osallistumista etenkin ohjattuun liikuntaan. Pojilla se näkyi myös lisääntyneessä ruutuajassa. Matalimman koulutus- ja tulotason perheissä poikien ruutu aika oli

lähes viisi tuntia enemmän viikossa, kuin korkeamman tulotason perheiden pojilla. Kyseisissä perheissä myös osallistuttiin tuntimääräisesti kaksi kertaa vähemmän ohjattuun liikuntaan muihin lapsiin verrattuna.

Moni muu nostaa samoja asioita esiin nimenomaan ruutuajan suhteen. Joko ruutuajoja ei ole tai ne ovat todella pitkiä. Ruutujen ääressä käytetyn ajan voisi käyttää huomattavasti hyödyllisemmin esimerkiksi ulkoillessa ja liikkeessa. Vanhempien on vedettävä selkeät rajat digitaalisen laitteiden käyttöön. Ne häiritsevät koulussa keskittymistä, ja ovat näkyvissä myös oppimistuloksissa.

”Lasten ruutuajaa tulisi rajoittaa jo nuoresta iästä lähtien.”

”Tietokone, televisio ja kännykkä aikoihin rajoitukset ja yöllä nukutaan eikä roikuta koneilla. Ei meillä aikuisillakaan tulisi työssä käymisestä yhtään mitään, jos roikuttaisiin yö kaudet koneella. Minä en ymmärrä kuinka jotkut vanhemmat antavat nuoren valvoa yöllä pelikoneiden parissa ja päivät se nukkuu. Se johtaa siihen, ettei kiinnostusta opiskeleminen eikä mikään työn tekeminen. Ja kotona on täysihoitokin vielä, kun tulee safkat nokan eteen ja puhtaat vaatteet.” (21)

Monen äänestä on kuultavissa, että älylaitteet syövät liikkumista pois huomattavasti. Ennen lapset viettivät huomattavasti paljon enemmän aikaa ulkona kavereiden kanssa. Nykyään tämä aika käytetään sisällä istuen ja erilaisia ruutuja tuijottaen. Päivittäinen ruutujen tuijottelu monta tuntia putkeen aiheuttaa mittavia terveydelle haitallisia vaikutuksia. On tulevaisuuden hyvinvoinnin kannalta tärkeää, että lapset ja nuoret sekä myös aikuiset saadaan pois ruutujen äärestä.

”Lapsilla ei ole enää tylsää, koska kaikki aika kuluu laitteiden parissa, joten ei tule lähdettyä ulos.” (110)

”Kännykkä, telkkari, tietokone ja niiden käytön räjähdysmäinen lisääntyminen. Lapsilla ei ole enää tylsää ja jos on niin voi siirtyä telkkarin äärestä kännykälle ja kun ei jaksakaan sitä näplätä, niin pleikkarin kapula käteen ja sitten taas jo maistuu tiktok-videot kännykällä.” (46)

”Nykyään välitunnit katsotaan puhelinta, ennen pelattiin ja leikittiin.” (129)

”Otetaan ne kännykät pois niin alkaa ajatus kulkea ja kaverin luo matka liikkuen kiinnostaa.”

(113)

”Niin moni asia niin perseellään asiaan liittyen, että en todellakaan tiedä mitä asialle voi enää tehdä. Poistaa internet ja some maailmasta, poistaa järjettömät epäterveelliset mätöt kaupoista, jnejnejne. Mitään oikeasti vaikuttavaa ei tulla tekemään, valitettavasti.” (13)

”Netti ja ”äly”puhelimet ovat melkein se suurin murhe. Loputon viihde- ja tietotarjonta jatkuvasti taskussa, loputon dopamiininarkkaaminen. Samaan aikaan yhteiskunnasta tullut niin kova ja sairas paikka että pakenemisen tarve on ihmisillä ihan valtava. Tässä sitä nyt sitten ollaan. Ja muitakin syitä on tottakai mutta tämä yksi pahimmista ellei pahin.” (34)

4.4 Koulun rooli kasvattaa liikkujana

Koulun rooli nousee esiin keskustelupalstalla eikä kovin positiivisessa mielessä. Moni kommentti nosti esiin kouluruoan, liikuntatuntien ja -kerhojen sekä kilpailullisuuden vaikutuksia hyvinvointiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Hieman yllättäen moni nosti kouluruoan roolin yhdeksi lasten ja nuorten aktiivisuuden ja hyvinvoinnin heikentämiseksi. Monet olivat sitä mieltä, ettei lapset jaksaa liikkua, koska kouluruoka ei ole ravitsevaa.

Keskustelupalstalla väiteltiin koululounaan roolista, kun puhutaan liikkumattomuudesta ja terveellisistä elämäntavoista. Osa koki koulujen lounas ajat joko kovin aikaisiksi tai liian myöhäisiksi. Ruokailurytmin perusteltiin sekoittuvan koululounaan takia. Koululounaan laadusta käytiin kovaa keskustelua ja ilmoille nousi muun muassa sen teollisuus. Koska ruoka ei ole syömäkelpoista, lapset tulevat koulun jälkeen kotiin nälkäisinä ja hotkivat monta annosta ruokaa. Koululounaan takia ei siis ollut mahdollista pitää yllä terveellistä ruokavaliota sekä hyvää rytmiä. Osan mielestä koululounaan syyttäminen oli tässä tilanteessa naurettavaa.

”Koululounas sekoittaa terveellisen päivärytmin ja kouluihin oikeaa ruokaa tarjolle” (4)

”Koululounas syödään ennen kymmentä, teollista einesmättöä. Lapsella nälkä suurimman osan koulupäivää ja vihdoinkin kotiin päästyään syö liikaa, koska on liian kova nälkä. Lasten

päivärytmi pitää saada terveellisemmäksi ja kouluihin oikeaa ruokaa, eikä pseudoruokaa.”

(9)

”Kouluruoan syyttäminen naurettava tekosyy lasten liikkumattomuudelle”

”Ei kouluruoka ole ikinä ollut mitenkään merkittävästi sen terveellisempää. Ihan samaa einesshuttua se oli ysärilläkin ja lapset liikkuihan ihan eri tavalla. Aina löytyy joku, joka muistelee, kuinka heidän kyläkoulussaan keittäjä teurasti aina aamuisin lampaan ja pyörätteli siitä lihapullat, mutta ei se kyllä todellisuutta ole ollut ainakaan suurimmassa osassa kouluista.” (11)

Pitkät koulumatkat aiheuttavat sen, ettei niitä oikeastaan kuljeta enää kävellen. Lapset ja nuoret eivät saa päivittäistä hyötyliikuntaa, sillä useimmat kulkevat kouluun kyydillä. Keskusteluissa oli erinäisiä mielipiteitä siitä, minkä pituinen koulumatka on sopiva kulkea kävellen tai pyörällä. Lisäksi välituntipihojen houkuttelevuus ja viihtyvyys oli syynä sille, miksi lapset ja nuoret eivät enää liiku.

”Lähikoulut takaisin, kouluille kunnon pihat/välituntileikit, kouluille harrastusmahdollisuuksia” (7)

”Ei ole kunnon pihvoja kaikilla kouluilla, ei edes koulurakennuksia... Koulumatkat pitkiä, koska lähikoulut suljettu” (16)

Koululiikunnasta ja sen määrästä sekä koulujen liikuntakerhoista riitti paljon puhetta. Kouluissa voitaisiin panostaa entistä enemmän liikuntaan muuallakin kuin liikuntatunneilla. Sitä kautta olisi mahdollista saada oppilaita innostumaan liikunnasta ja täyttämään päivittäisiä liikuntasuosituksia. Koulujen kerhotoimintaa voitaisiin lisätä, jotta saadaan suurempi osa liikkeelle. Esiin nousi useasti, että kaikki himoliikkujat valtaavat kerhot, jolloin vähemmän liikkuvilla on suurempi kynnys osallistua kerhotoimintaan. Tilanne on hyvin ristiriitainen ja haastava. Jonkinlaisia keinoja tulisi keksiä, jotta saadaan kaikki mukaan kerhotoimintaan.

”Koulujen höntsäkerhoissa kaikki himoliikkujat, jotka pelaavat tosissaan” (12)

”Pakotettu koululiikunta vie vähäisenkin halun harrastaa liikuntaa, koululiikunnan määrä ei riitä mihinkään” (45)

”Mä heitän tämän puoliksi vitsillä, mutta pitäisikö koulussa olla höntsäjoukkue, jonne ei pääse, jos pelaa jotain lajia seurassa. Mä en harrastanut nuorena mitään säännöllistä liikuntaa ja ero liikunnallisiin kavereihin oli selvä. Koulun liikuntatunneilla ne pärjäsi lähes kaikissa lajeissa paremmin, vaikka heidän oma lajinsa oli ihan eri kuin se mitä liikuntatunnilla tehtiin. Eli jos ne koulun liikuntakerhot on täynnä hyväkuntoisia ja taitavia lapsia, voi sillä liikkumattomalla pullukalla olla tosi korkea kynnys mennä kokeilemaan lajia, vaikka se ns. höntsiharrastus olisikin. Toisaalta sitten ei sekään varmaan houkuttele lapsia, että jostain kerhosta tulee joku pullukoiden hikikerho.” (18)

” Koulupäivien jälkeen pitäisi olla tarjolla edullista tai maksutonta liikkumista edistävää toimintaa tai harrastuksia.” (22)

5 Pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako liikuntakasvatus lapsen liikkumiseen. Minkälaisilla keinoilla voidaan lisätä tulevaisuudessa lasten liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että liikuntakasvatuksella on merkittävä rooli, kun puhutaan lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta. Vanhemmat toimivat lapsilleen malliesimerkkeinä liikunnallisuudesta ja aktiivisesta elämäntavasta. Liikunnalliseen elämäntapaan totutellaan jo nuorena, joten vanhempien elämäntavat olisi hyvä olla aktiivisia. Usein nuorena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa näkyy myös tulevaisuudessa ja heijastaa läpi koko elämän. Jokainen vanhempi voi omalla esimerkillään vaikuttaa siihen, kuinka saada lapset liikkeelle ja nauttimaan liikunnasta.

Tutkimuksen tuloksia tukee myös aikaisemmin toteutetut tutkimukset, joissa on todettu, että liikuntakasvatuksella on vaikutusta lasten liikkumiseen. Nuorten heikkokuntoisuus näkyy isosti varusmiesten kuntotesteissä, ja testitulokset ovat huolestuttavia. (Iltalehti, 2023.) Tutkimukseni valossa näyttää siltä, että moni kokee liikkumattomuuden olevan suuri ongelma nyt ja tulevaisuudessa, ja syitä liikkumattomuudelle on valitettavan monia. Keskustelupalstalla esitettiin useampia syitä sille, miksi lapset ja nuoret eivät liiku.

Etenkin koulun, vanhempien, digitalisaation ja harrastuneisuuden rooli on nyt ja tulevaisuudessa iso tekijä, jotta saadaan lapset liikkumaan enemmän. Liikunnan tulee olla mukavaa ja innostavaa eikä se saa tuntua pakotetulta. Ihmiset kyllä tiedostavat sen, millaisilla toimilla voidaan parantaa lasten liikkumista. Toteutukseen tarvitaan kaikkien panosta ja etenkin ymmärrystä liikkumisen tärkeydestä.

Liikuntatunnit ovat monessa koulussa ainoa liikkumisen muoto, ja siihen tulisi panostaa entistä enemmän. Toisaalta ei sovi unohtaa, että osalle oppilaista koululiikuntatunnit voivat muodostua kielteisiksi ja ahdistaviksi kokemuksiksi ja tilanteiksi (esim. Beltrán-Carrillo ym. 2012; Zacheus & Järvinen 2007)

Ratkaisuja liikkumattomuuden vähentämiseksi esitettiin useita. Isoimpana esiin nousi juuri tutkimani liikuntakasvatuksen merkitys ja kodin tuki liikkeelle lähtemisessä. Vanhempien malli esimerkki koettiin hyvin tärkeänä, jotta saatiin lapsen myös liikkeelle. Keskusteluissa oli silti nähtävissä, ettei vanhemmillä ole ainoastaan vastuuta saada lapsia liikkumaan, sillä vastuu on koko meidän yhteiskunnallamme.

5.2 Luotettavuus

Keskustelupalstan kaikkien osapuolien henkilöllisyys pysyi nimettömänä, sillä kommentit kirjoitettiin anonyymeina ”Vierailija” nimellä. Kommenttien kirjoittajista ei siis ole minkäänlaista tietoa eikä näin pystytä arvioimaan sitä, minkälaiset henkilöt ovat tuoneet näkökulmaansa keskusteluun. Olen tutkimusraportissani käyttänyt vierailijoiden kommentteista suoria lainauksia tuodakseni mahdollisimman aidosti esiin kommentoijien ajatuksia nuorten liikkumattomuudesta.

Hirsijärven ym. mukaan tutkimuksen luotettavuutta tulisi aina pystyä arvioimaan jollain tavalla. Laadullisessa tutkimuksessa arviointi voi tapahtua monella eri tavalla. Lukijalle voidaan kertoa avoimesti sekä tarkasti, mitä lukija on tehnyt. Miten on päästy tuloksiin, joita tutkija esittää tutkimusraportissaan. (Hirsijärvi ym. 2006, 217–218.)

Tutkimusaineistoni oli melko laaja, mutta valitsin vain murto-osan tutkimukseeni tarkasteltavaksi. Tutkimuksen tuloksista ei voi tehdä yleistyksiä, vaan tutkimuksen tulokset ovat vain suuntaa antavia. Kun tarkastellaan tutkimuksen tuloksia rinnakkain aikaisempien aiheesta tehtyjen tutkimusten tulosten kanssa, on havaittavissa yhteneväisyyksiä. Tulokset ovat hyödyllistä ja arvokasta tietoa, ja se esittää ymmärrystä asiasta, vaikka tulokset eivät olekaan yleistettävissä.

5.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Lasten liikkuminen ja liikkumattomuus ovat tulevaisuudessa tärkeä aihe, ja siitä tullaan varmasti keskustelemaan vielä monesti. Aihe on etenkin tulevaisuuden nuorten ja vanhusten

hyvinvoinnin kannalta tärkeää, sillä liikunnalla voidaan lisätä elinvuosia ja samalla vähentää terveydenhuollon kuormaa.

Tutkimukseni on saanut ymmärtämään, kuinka iso osa lapsista ja nuorista oikeasti kärsii liikkumattomuudesta. Se on iso ja globaali ongelma, jota tulee sekä tutkia lisää että tuoda enemmän esiin. Ratkaisuja liikkumattomuuden estämiseksi on keksittävä, ja asialle on tehtävä jotain mahdollisimman nopeasti.

Aihetta tulisi ehdottomasti tutkia lisää, ja aiheesta tulisi tehdä erilaisia seurantamittauksia ja kokeita. Jatkotutkimuksissa voisi keskittyä niihin asioihin, mitä kotona ja koulussa voisi tehdä liikkumisen parantamiseksi. Lapset ja nuoret tulisi ottaa osaksi seuraavia tutkimuksia, ja kysyä heidän mielipidettään siitä, että liikkuvatko he mielestään tarpeeksi ja näkevätkö he itse liikkuvansa liian vähän. Onko lapsilla ja nuorilla itsellään konkreettisia ideoita siihen, miten he voisivat lisätä liikkumistaan, jotta liikkumattomuuden riskejä saataisiin pienennettyä.

Jotta voimme tarkentaa ja monipuolistaa ymmärrystämme vähäiseen liikkumiseen liittyvistä kysymyksistä, tulisi liikuntasuhdetta pyrkiä tarkastelemaan myös holistisemmasta näkökulmasta. Tämä edellyttää yksilöllisten lähtökohtien sekä laajempien yhteiskunnallisten näkökulmien yhteistulkintaa. (Donnelly 2003, 15).

Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, j. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä, Jyväskylän yliopisto

Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kokko, Sami (2013b)

Alasuutari, Pertti (2019) Laadullinen tutkimus 2. Tampere: Vastapaino.

Autio Tuire, 2007. LIIKU JA LEIKI – motorisia perusharjoitteita lapsille.

Beltrán-Carrillo, Vicente J. & Devís-Devís, José & Peiró-Velert, Carmen & Brown, David H. K. (2012) When Physical Activity Participation Promotes Inactivity: Negative Experiences of Spanish Adolescents in Physical Education and Sport. *Youth & Society* 44 (1), 3–27.

Donnelly, Peter (2003) Sport and social theory. Teoksessa Barrei Houlihan (ed.) *Sport and Society*.

Duodecim -lehti, 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Risto Telama, Ilkka Välimäki, Heimo Nupponen, Pirkko Numminen, Arja Sääkslahti ja Olli Raitakari

Eskola, J. & Suonranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. 2020. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.

Finne Jaakko, 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

HopLop, 2023. Liikunta ja leikki <https://www.hoplop.fi/hoplopin-kysely-43-vanhemmista-murehtii-oman-lapsen-liikkumattomuutta-ymparistolla-ja-arjen-valinnoilla-on-suuri-merkitys>

Iltalehti, 2023. Varusmiesten kuntotestit paljastivat. mistä päin tulevan huonokuntoisimmat nuoret <https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/a4152562-a181-46f3-9029-ab64d9485b40>

Jaakola Timo, 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PSkustannus

Laaksonen, Salla-Maaria, Matikainen, Janne ja Tikka, Minttu (toim.) 2013. Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino.

Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? Liikunta & Tiede 50 (4), 24–29.

Nupponen Heimo, Halme Titta ym. LAPS SUOMEN-tutkimus 3–12 vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES Jyväskylä 2010)

Opetushallitus, 2023. Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/lasten-ja-nuorten-fyysisen-toimintakyvyn-lasku-tasaantunut>

Kantomaa Marko, Syväoja Heidi, Sneck Sirpa, Jaakola Timo, Pyhältö Kirsi, Tammelin Tuija, Opetushallitus 2018, Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen

THL, Kouluterveyskyselyn tuloksia 2022. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/AOL_webinaari_1.2.2022_Kouluterveyskysely_JH_0.pdf

THL, Tilastoraportti 2023. Nuorten arki – Kouluterveyskysely. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147274/Nuorten%20arki%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2051_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

UKK-instituutti, 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla.

Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla-suunnan-kaantamiseksi-tarvitaan-laajoja-ja-samanaikaisia-toimia/>

UKK-instituutti, 2022. Liikkumisen vaikutukset. Saatavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-Instituutti, 2023. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Saatavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Valtioneuvosto 2022. Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä merkittäviä alueellisia eroja. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/lasten-ja-nuorten-fyysisessa-toimintakyvyssa-merkittavia-alueellisia-eroja>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä.

Nuorisotutkimusverkosto. Saatavissa:

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Yle.fi, 2023. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on vahvistunut Pirkanmaalla – silti moni heikossa kunnossa. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20064791>

Oma arvio

Proseminaarin kirjoitus projekti oli pitkä ja mutkia matkassa oli jonkun verran. Aihetta valitessani en osannut päättää ollenkaan, että mistä haluan kirjoittaa. Liikunta ja sen tärkeys valikoitui aiheeksi, koska se on itselle tärkeä ja arkinen aihe. Halusin keskittyä lasten ja nuorten liikkumattomuuden syihin, koska se on ajankohtainen ja keskusteltu aihe.

Työni ehdottomasti positiivisia puolia on aiheeni ajankohtaisuus ja puhuttelevaisuus. Asiasta keskustellaan usein ja siitä esitetään useita erilaisia argumentteja. Aineistoksi valitsin keskustelupalstan, sillä se tuo esiin monia erilaisia näkökulmia ja puhuttelee lukijaa. Se herättää lukijassa paljon erilaisia tunteita, ja siksi sitä oli kiinnostavaa käyttää aineistona.

Tutkimukseni heikkouksia on metodikirjallisuuden vähäinen käyttö. Koen, että nykypäivänä internetin ihmeellisestä maailmasta löytää hyvin ajankohtaista ja mielenkiintoista tietoa liittyen tällaiseen aiheeseen. Aiheesta keskustellaan paljon internetissä, ja siksi halusin hyödyntää sitä kirjoittaessa tutkimustani.

Olen tyytyväinen, että sain kirjoitettua muiden opintojeni ohella ensimmäisen suuren tieteellisen tekstin. Onnistuin mielestäni tuomaan esille erilaisia näkökulmia ja ajatuksia lasten liikkumattomuudesta. Aiheen tärkeys tuo lukemiseen mielekkyyttä. Koen, että monelle ihmiselle tekisi hyvää lukea tutkimukseni, sillä se varmasti herättäisi monenlaisia ajatuksia.

Koin matkalla monenlaisia ongelmia, kuten aiheen valinta, aineiston valinta ja oma jaksaminen. Vaihdoin aineistoa moneen kertaan ja itse kirjoittamisen aloittaminen oli todella haasteellista. Muiden koulutehtävien palautuspäivien takia venyitin proseminaarin kirjoittamisen aloittamista melko pitkälle. Kun pääsin alkuun kirjoittamisessa, se lähti sujumaan melko hyvin. Keskivaiheilla iski väsymys eikä kirjoittamisesta meinannut tulla mitään, mutta yritin kirjoittaa kuitenkin pienissä osissa. Lopulta sain kirjoitettua tekstin, johon olen ihan tyytyväinen. Koen, että tein parhaani ja annoin kaikkeni.

Koin saavani apua aina kun tarvitsin. Onnistuin opponoinnissa antamaan sekä positiivista että rakentavaa palautetta, ja olen siihen tyytyväinen. Koen myös onnistuneeni proseminaarissani hyvin.