

**NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA ELÄMÄNTAPOJEN
MERKITYKSESTÄ TERVEYTEEN**

Ann-Mari Kohonen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2017
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kilpaurheilua harrastavien nuorten kokemuksia urheilusta ja terveydestä sekä niiden välisistä yhteyksistä. Ann-Mari Kohonen. Kasvatustieteen pro -gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Opettajankoulutuslaitos, 2017, 84 sivua, 4 liitettä.

Tutkimuksen lähtökohtana toimi nuorten kilpaurheilijoiden elämäntavat. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää millaiseksi yleisurheilussa kilpaurheilevat 10-14 vuotiaat nuoret kokevat elämäntapojen merkityksen terveydelleen ja urheilulleen. Tutkimukseen osallistui 23 iältään 10–14-vuotiasta yleisurheilija nuorta. Tutkimukseen osallistuneista oli 13 tyttöjä ja 10 poikia. Tutkimusaineisto koostui 23 esseekirjoitelmasta sekä viidestä ryhmähaastattelusta. Aineisto kerättiin helmi-maaliskuun aikana 2016 ja analysoitiin syyslukukauden 2016 aikana. Tutkimuksen metodologisena lähtökohtana toimi Milesin ja Hubermanin (1994) aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineiston analyysin pohjalta muodostettiin kolme pääryhmää: fyysinen terveys, psyykkinen terveys ja sosiaalinen terveys. Tuloksissa ilmeni, että nuoret näkivät tärkeänä urheilun vaikutuksen sairauksien ehkäisijänä. Urheilun positiivisina vaikutuksina nuoret toivat esille vastustuskyvyn sekä kunnon kohenemisen. Tulosten mukaan nuoret olivat sitä mieltä, että urheilijan terveyteen ja sen ylläpitämiseen kuului terveellinen ruokavalio, päihteiden välttäminen, roskaruuan ja herkkujen rajoittaminen, urheileminen, hyötyliikunta ja riittävä uni. Lisäksi hyvä itsetunto ja omat tavoitteet ja unelmat olivat monelle tärkeitä. Myös hyvät välit vanhempien ja kavereiden kanssa koettiin tärkeiksi. Nuoret näkivät elintavoilla olevan myös kielteisiä vaikutuksia terveyteen kuten väsymys ja loukkaantumiset. Lasten ja nuorten parissa työskenteleville tämä tutkimuksen anti tarjoaa yhdenlaisen näkökulman nuorten urheilijoiden terveyden tarkasteluun. Kotien, koulujen ja urheiluseurojen väliseen yhteistyöhön tämä tutkimus tuo tietoa urheilevien lasten ja nuorten kokemuksista elämäntapojen ja urheilun vaikutuksista heidän terveyteensä.

Avainsanat: varhaisnuoret, terveys, elämäntavat, liikunta, kilpaurheilu ja kokemukset

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
JOHDANTO.....	5
1 TERVEYS.....	4
1.1 Terveyden määritelmä ja merkitys	4
1.2 Terveyden monet ulottuvuudet	8
2 URHEILEVAN NUOREN FYYSINEN KEHITYS, ELÄMÄNTAVAT JA TERVEYS.....	11
2.1 Fyysinen kehitys ja murrosikä.....	11
2.2 Urheilevan nuoren elämäntavat.....	14
2.2.1 Kilpaurheiluharrastus ja liikunta- ja harjoitusmäärät.....	15
2.2.2 Uni ja lepo.....	18
2.2.3 Ravinto.....	20
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	23
3.2 Tutkimuksen lähestymistapa.....	23
3.3 Tutkimusmenetelminä esseekirjoitelmana ja ryhmähaastattelu	25
3.4 Tutkimusjoukko.....	28
3.5 Analyysimenetelmä ja sen vaiheet.....	29
3.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	33
3.6.1 Luotettavuus	33
3.6.2 Tutkimuksen eettisyys.....	36
4 TULOKSET	39
4.1 Psykykinen terveys	39
4.2 Fyysinen terveys	41

4.2.1	Ravinto.....	41
4.2.2	Päihteet	43
4.2.3	Liikunta.....	45
4.2.4	Uni	47
4.3	Sosiaalinen terveys	48
4.4	Tyypittely.....	50
5	POHDINTA	53
5.1	Keskeiset tutkimustulokset tutkimuskysymysten valossa.....	53
5.2	Tutkimuksen merkitys.....	58
5.3	Jatkotutkimushaasteita	61
	LÄHTEET	62
	Liite 1. Tutkimuslupalomake	80
	Liite2: Kysely urheilua harrastaville nuorille	81
	Liite 3: Ryhmähaastattelun kysymykset.....	82
	Liite 4. Tulosten rakentumien	83

JOHDANTO

Nuorten urheilijoiden terveyden näkökulmasta aihe on hyvin tärkeä lasten ja nuorten parissa työskenteleville aikuisille niin kouluissa kuin urheiluseuroissa. Terveiden määritelmiä on lukuisia. Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauden puuttumista (World Health Organization 2009). Terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan yksilön käyttäytymistä sekä hänen tekemiään terveyteen liittyviä valintoja, jotka usein ajan myötä vaikuttavat yksilön terveyteen ja riskiin sairastua (Rahkonen 1994, 8–9). Oma aktiivinen liikkuminen ja kilpailureilu tausta ja terveyden pitäminen hyvin merkityksellisenä asiana vaikuttavat siihen, että haluan tulevana luokan- ja terveystiedon opettajana auttaa myös nuoria elämään terveellisemmin. Toivon, että pystyn vaikuttamaan eri ikäisten lasten ja nuorten elintapavalintoihin ja sitä kautta heidän terveyteen ja terveellisiin elintapoihin. Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa tuodaan esille terveystiedon opetuksessa yksi keskeinen tavoite on, että lasten ja nuorten tulisi ymmärtää terveyttä tukevia ja suojaavia tekijöitä ympäristössä ja ihmisten toiminnassa. (POPS 2014, 46, 131).

Nuoren elämässä terveys voidaan kokea esimerkiksi harrastusten tai hyvien ystävien löytymisenä tai vaikka sosiaalisten jännitteiden purkamisena ryhmän kesken. Se voi liittyä myös liikkumisen iloon, itsenäistymiseen, muiden arvostamiseen ja omaan hyvään oloon. Toisaalta terveys voi linkittyä nuoren elämään negatiivisten kokemusten kautta, kuten väsymyksenä tai vammoina. (Puuronen 2006, 6.) Liikunnalla on todettu olevan fyysisten vaikutusten lisäksi myönteisiä psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Liikunta näyttää lievittävän masennusta etenkin lievissä masennustiloissa ja ahdistuneisuushäiriöissä (Kuoppasalmi 2005). Liikunta voi tarjota sosiaalista vuorovaikutusta, joka on ihmiselle tärkeä elämysten lähde. Minäkuvan ja identiteetin kehittymisen kannalta tärkeitä asioita ovat läheisyyden, ystävyys ja ryhmään kuulumisen tunteet (Telama & Polvi 2005).

Tutkimukseni tarkoitus on tarkastella nuorten kokemuksia urheilusta ja terveydestä, sekä niiden välisistä yhteyksistä. Tutkimuksessani kokemuksiin liittyy vahvasti nuorten oma tieto ja kokemukset urheilusta, terveydestä ja elintavoistaan. Tutkimustietoa nuorten urheilijoiden kokemuksista elämäntapojen merkityksestä terveyteen

on olemassa vähemmän kuin aikuisilla ja siksi tämän tutkimuksen toteuttaminen oli mielenkiintoista ja mahdollisesti uutta tietoa antavaa (Heinonen ym. 2008, 17). Tämän tutkimuksen tavoite on selvittää 10-14- vuotiaiden yleisurheilua harrastavien ja siinä kilpailevien nuorien kokemuksia elämäntapojen merkityksestä heidän terveyteensä ja urheiluunsa. Tavoitteena on tuottaa ja saada tietoa, jonka myötä terveystiedon opetusta voitaisiin kehittää niin, että mahdollisimman moni lapsi ja nuori ymmärtäisi miten omilla valinnoillaan ja elintavoillaan voi vaikuttaa terveyteen. Tutkimuksessa on kaksi pääkysymystä: 1) Millaiseksi 10-14-vuotiaat kilpaurheilevat kokevat elämäntapansa? 2) Miten tärkeinä nuoret pitävät elämäntapojen merkitystä terveydelle?

Tutkimus rakentuu useasta erilaisesta osasta, joista ensimmäisessä osassa perehdytään siihen, mikä on terveys on ja määritellään se. Toisessa osassa luodaan katsaus nuorten fyysiseen kehitykseen ja murrosikään. Lisäksi toisessa osiossa syvennytään tarkemmin nuorten kilpaurheilijoiden elämäntapoihin ja terveyteen. Tämän jälkeen siirytään itse tutkimuksen toteutukseen aloittaen tutkimuksen tavoitteista ja luonteesta, ja jatkaen aineiston keruulla, käsittelyllä ja analysoinnilla. Sitten paneudutaan tutkimuksen tuloksiin, jotka kootaan tyypittelyssä. Lopuksi pohditaan tutkimuksen keskeisiä tuloksia ja tulevia tutkimus ideoita.

Haluaisin, että tämän tutkimuksen myötä opettajat ja valmentajat ja kaikki muutkin, jotka työskentelevät ja viettävät aikaa lasten ja nuorten parissa pohtisivat miten voisivat vaikuttaa nuorten terveyteen ja terveellisiin elintapoihin. Sanotaan, että "Onni on hyvä terveys" ja siksi siihen tulisi panostaa ja sitä tulisi vaalia niin kauan kuin omilla teoillaan ja valinnoillaan pystyy.

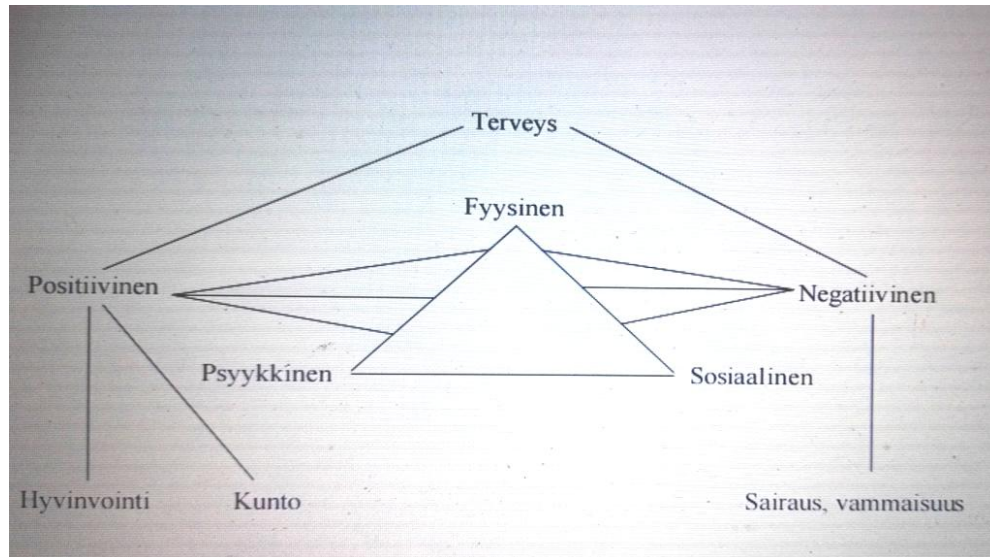
1 TERVEYS

1.1 Terveyden määritelmä ja merkitys

Tunnetuin määritelmä terveydestä lienee vuodelta 1948 oleva Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän, jonka mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauksien tai toiminnanvajavuuden puuttumista. Kuitenkin WHO:n määritelmääkin on taas kritisoitu sen laaja-alaisuudesta ja pyrkimyksestä saavuttaa täydellinen terveyden tila, joka voi olla mahdotonta toteuttaa. On kritisoitu, että kukaan ihminen ei voi koskaan saavuttaa sellaista tilaa, jossa nämä kaikki osa-alueet olisivat täysin terveitä. Kuitenkin siihen voi aina pyrkiä. Määritelmää onkin myöhemmin kehitetty ja muutettu korostamalla terveyden dynaamisuutta ja "spirituaalisuutta". Uuden määritelmän mukaan terveys on sekä seuraus aikaisemmista siihen vaikuttaneista tekijöistä, että myös myöhempään elämäntilanteeseen vaikuttava tekijä. Terveys on näin ollen koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat elämäntavat, kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa. (Huttunen 2012; Koivusilta & Rimpelä 2001.) Tämä heijastuu mm. ihmisten terveystietoisuuteen omassa arkielämässään ja omassa suhtautumisessaan terveyteen.

WHO on määritellyt terveyttä myös Ottawan asiakirjassa. Siinä terveys ei ole elämän päämäärä tai tavoite johon pyritään, vaan jokapäiväisen elämän voimavara. (Ottawa Charter 1986). Tässä määritelmässä terveys nähdään myönteisenä käsitteenä, koska siinä korostuvat niin sosiaaliset kuin henkilökohtaiset voimavarat sekä fyysinen toimintakyky. Tämä määritelmä terveydestä on toiminnallisesti suuntautunut ja siksi soveltuu paremmin terveyden edistämiseen. Ottawan asiakirjan mukaan terveyden saavuttamiseksi tarvitaan erilaisia perustarpeita mm. taloudellista turvaa, ruokaa ja suojaa sekä rauhaa. (Savola 2005, 11.) WHO:n määritelmän mukaan terveydessä voi olla sekä positiivinen että negatiivinen puoli. Myös Naidoo ja Wills (1998) erottavat terveyden määritelmässään toisistaan kaksi yleistä terveyden merkitystä, positiivisen ja negatiivisen terveyden. Molemmissa näkemyksissä yhteistä oli, että positiivinen puoli korostaa ihmisen fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Negatiivisen puolen mukaan ter-

veys taas on sairauden tai vamman puuttumista. (Naidoo & Wilss 1998, 4, 9.) Terveys voidaan nähdä näiden jatkumona, jonka toisessa päässä on sairaus ja toisessa hyvinvointi (kuvio 1) (Downie ym. 1998).



Kuvio 1 Terveiden malli (mukaillen Downieta ym. 1998)

Maailman terveysjärjestö WHO:n perinteisiin terveyden määritelmän osa-alueisiin fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen, on löydetty myös uusia osa-alueita. Greenbergin (1998, 7) mukaan terveyttä voidaan määrittellä myös viiden muun osa-alueen kautta. Näitä osa-alueita ovat biologinen, sosiaalinen, emotionaalinen, mentaalinen ja henkinen terveyden osa-alueet. Biologinen terveys sisältää koko ihmisen elimistön biologiset ja fysiologiset ilmiöt esimerkiksi miten liikunta vaikuttaa elimistöön terveyden kannalta. Sosiaaliseen terveyteen liittyvät vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät ilmiöt. Kolmantena on emotionaalinen terveys eli tunneterveys, jolle on kaksi tyypillistä piirrettä: ihmisen kyky ilmaista tunteitaan aidosti ja tarkoituksenmukaisella tavalla sekä kyky tulkita ja ymmärtää muiden tunnetiloja ja niiden ilmenemismuotoja. Mentaaliseen terveyteen sisältyy ihmisten kyky oppia ja toimia. Älylliset kyvyt ovat keskeistä tällä osa-alueella sekä minäkuvaan liittyvät tekijät kuten itsetunto. Henkinen terveys on uudempi käsite, mutta käsitettä voidaan selventää koherenssi eli mielekkyyden tunne käsitteen kautta. Ihmisen henkiselle terveydelle on edellytyksenä, että hän kokee elämänsä merkitykselliseksi ja arkielämänsä mielekkääksi. Tässä on kyse oman elämänsä hallinnasta, koska on tärkeää pystyä ymmärtämään omaa elämäänsä ja ymmärtää, että voi vaikuttaa siihen omilla valinnoillaan. Nämä kolme emotionaalinen ter-

veys, mentaalinen terveys ja henkinen terveys muodostavat terveyden psyykkisen osa-alueen. Tärkeää on muistaa, että terveys on kokonaisuus, johon vaikuttaa eri osa-alueet, siksi on tärkeää muistaa, että terveyden osa-alueet eivät sulje pois toisiaan vaan tukevat ja täydentävät toisiaan. (Kempainen 2001, 12.) Lisäksi terveys voidaan määritellä myös elämän tasapainoisuutena, toimintakyknä tai kokemuksena, jolloin siihen liittyy psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi myös lääketieteelliset ja biologiset osa-alueet (Curren ja Stacey 1986, Seedhouse 1986, Calnan 1987, Blaxter 1990, Kemm 1992).

Blaxterin (1990) tutkimuksessa terveys määritellään usein tilaksi, jolloin ihmisellä ei ole sairauksia tai vammoja. Kuitenkin tällainen määritelmä on melko suppea ja negatiivinen, koska määritelmästä saa käsityksen, että ihminen voi olla ainoastaan silloin terve kun hänessä ei ole mitään vikaa. Blaxterin (1990) kysyi tutkimuksessaan tutkimukseen osallistujilta, että millaista on silloin kun on terve. Vastauksissa nousi esille viisi pääluokkaa: 1) terveyttä on sairauden puuttuminen 2) terveyttä on fyysinen hyvä vireys ja kunto (fyysinen osa-alue korostui erityisesti nuorten vastaajien keskuudessa) 3) terveyttä on sosiaaliset vuorovaikutussuhteet 4) terveys on toimintakykyä 5) terveys psykososiaalisena hyvinvointina, joka oli kaikista yleisin terveyden määritelmä kaikissa ikäryhmissä. (Blaxter 2004, 51–53.)

Lisäksi terveys voidaan määritellä myös kolmella tavalla: biolääketieteellinen, funktionaalinen ja positiivinen. Biolääketieteellisen määritelmän mukaan normaalin eli terveen ja sairaalloisen rajat nähdään ainakin periaatteessa yksiselitteisiksi ja objektiivisesti määrittäviksi. Tauti joko on tai ei ole. Terveys on siis sairauksien puuttumista. Funktionaalisessa määritelmässä diagnoosi ei ole ratkaiseva, vaan toimintakyvyn aleneminen altistaa sairauksille. Terveyttä pidetään voimavarana, kyknä toimia sopuudessa ympäröivän yhteisön kanssa (Smits & Kee 1992). Positiivisen määritelmän mukaan terveys merkitsee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa (World Health Organization 1986). Määritelmän mukaan terveys nähdään kokonaisvaltaisesti ja moniulotteisesti (Nissinen, Kauhanen & Myllykangas 1994). Terveys voidaan määritellä elämän tarkoituksen ja hyvän olon kautta, jolloin fyysisten tarpeiden tyydyttäminen, sosiaalisten suhteiden tarpeellisuus, ja toimintakyky yhdessä hyvän olon kanssa muodostaisivat terveyden kokonaisuuden (Rissanen 1999). Sosiologi Parsonsinkin kuuluisan terveyden määritelmän mukaan terveydessä on kyse ihmisen kyvystä suoriutua tehokkaasti niistä rooleista ja tehtävistä, joihin hänet on yhteiskunnassa sovellettu (Parsons

1958). Myös Nordenfelt (1987) määrittelee terveyden liittyvän ihmisen kykyyn toimia sosiaalisessa kontekstissa. Molemmissa näkemyksissä korostuu yksilön terveyden merkitys yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta.

Koskinen-Ollonqvist & Peltö-Huikko & Rouvinen-Wilenius (2005) mukaan terveys voidaan määritellä ominaisuutena, toimintakykynä, voimavarana, tasapainona tai kykynä selviytyä ja suoriutua. Heidän mukaansa terveys kuvaamaa ihmisen kokonaisuutta, toimintakykyä tai kykynä sopeutua elämässä tapahtuviin muutoksiin. (Koskinen-Ollonqvist & Peltö-Huikko & Rouvinen-Wilenius 2005, 9.) Suontausta ja Tyni (2005) tuovat esille taas erilaisen terveyden määritelmän. Heidän mukaansa terveys määritellään elimistön normaaliksi ja häiriöttömäksi tilaksi, sairauden puuttumiseksi ja hyväksikunnoksi. Terveiden avulla yksilön on mahdollista suorittaa erilaisia toimintoja ja osallistua elämän moninaisuuteen omien tarpeidensa ja halujensa mukaan. Terveys voidaan liittää myös jaksamisen. Terveyttä voidaan siten pitää voimavarana, joka välttämättömiä asioiden lisäksi mahdollistaa itsensä toteuttamisen. (Suontausta & Tyni 2005, 17; 26.) Filosofi David Seedhousen (1997) määritelmä terveydestä sopii hyvin arkielämään. Hänen mukaansa terveys voidaan määritellä ihmisten perustarpeiden (ruoka, juoma, turvallisuus, lämpö, elämäntarkoitus) täyttymisen mukaan. Myös Nordenfeltin (1987) tuo esille, että terveyden määritelmän yksilöllä on kyky tuottaa perustarpeensa. Seedhousen (1997) määritelmän mukaan on tärkeää yhteisöllisyys ja toisten ihmisten huomioiminen, ja erilaisten tukimuotojen saatavuus vaikeuksien ilmaantuessa. (Seedhouse 1997.)

Terveys merkitsee jokaiselle ihmiselle erilaisia asioita. Oma koettu terveys saattaa poiketa paljonkin lääkärin arviosta ja muiden ihmisten käsityksistä. Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi vaikeitakin vammoja tai sairauksia, joihin hän saa hoitoa. (Blaxter 2004, 149; Huttunen 2012.) Terveydellä on laajempi ja monimuotoisempi merkitys, kuin pelkkä vaivan tai sairauden puute. Terveys ja terveyden tekijät muuttuvat ja vaihtelevat yksilön elämäntilanteiden ja omien käsitysten mukaan. Elämäntilanteiden ja käsitysten lisäksi myös ihmisen ikä ja sukupuoli vaikuttavat terveyden muodostaviin tekijöihin. Terveys on yleensä ihmisten yksi perusarvoista ja lisäksi välttämätön sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle. (Blaxter 2004, 149). Terveys on lukuisissa tutkimuksissa osoittautunut olevan arvostettu ja haluttu arvo (mm. Karisto 1984; Suhonen 1988; Puohiniemen 1993; Mannermaan & Mäkelä 1994). Huttunen (2012) mukaan ihmisen terveyteen vaikuttavat tekijät voidaan yksinkertaisesti jat-

kaa kuuteen ryhmään: geenit, "sisäinen" maailmamme, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, elintavat, hoito- ja ehkäisytoimet ja sattuma (Huttunen 2012). Terveys edistää ihmisen elämän säilymistä lisäksi, perustehtävien suorittamista ja perustavoitteiden saavuttamista. Terveydelle on ominaista kyky kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. On myös asioita, joihin emme voi vaikuttaa, kuten sattumaan tai perimän osuuteen tiettyjen sairauksien synnyssä. Elinympäristö luo puitteet ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle. Kokonaisvaltaisessa terveydessä nämä eri osa-alueet ovat myönteisessä vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. Elinympäristöön kuuluu sosiaalinen yhteisö sekä myös kulttuuri- ja luontoympäristö, jossa ihminen elää. (Scott-Samuel, Birley & Arden 2001, 1–20.) Käsitelmä terveydestä ja terveestä ihmisestä on vaihdellut sen mukaan, millä aikakaudella on eletty ja miten sen hetkinen kulttuuri on vaikuttanut (Järvikoski & Härkäpää 2004, 76).

1.2 Terveiden monet ulottuvuudet

Terveiden jokainen osa-alue voidaan luokitella positiivisen ja negatiivisen näkökulman kautta. Positiivinen terveys ymmärretään hyvinvoinnin tilana ja ihmisen tuntemana terveytenä. Positiivisessa terveydessä korostetaan ihmisen omaa kapasiteettia elämän nauttimiseen ja haasteiden kohtaamiseen, eikä ainoastaan sairauksien puuttumiseen. Positiivisen terveyden indikaattoreina toimivatkin hyvä olo ja fyysinen kunto. Negatiivinen terveys taas käsittää sairaudet ja epäterveellisen elämän, joka pahimmillaan voi johtaa ihmisen ennenaikaiseen kuolemaan. (Kannas 1994,53; Physical Activity and health 1996, 22.) Negatiivisen terveyskäsitteen alle kuuluvat sekä lääkärin toteamat taudit että ihmisen itsensä kokemat ja ilmoittavat vaivat (Karisto, Lahdelma & Rahkonen 1992, Nissinen ym. 1994). Positiivinen terveys vaihtelee arkielämässä negatiivisesta positiiviseen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden eri ulottuvuuksilla. Lisäksi terveys muodostuu näistä kaikista yleisenä arviona.

Fyysinen terveys on ihmisen kehon biologisten ja fyysisten toimintojen kokonaisuus. Ihminen on fyysisesti terve, kun hänen elimistönsä toimii moitteettomasti. Yhteiskunnassa on luotu tietyt kriteerit ja mittarit, joilla voidaan osoittaa ihmisen fyysinen terveys ja sairastumisen riskit. Fyysisistä terveyttä on kuitenkin helppo edistää omilla valinnoilla ja jopa ehkäistä tiettyjä sairauksia. Fyysinen terveys voidaan määritellä myös

terveyden menetyksen avulla: sairaudet tai vammat huonontavat toimintakykyä ja aiheuttavat oireita. Fyysinen terveys on kokonaisuus, ja sitä voi tukea omilla valinnoillaan mm. ravinnolla ja liikunnalla (Ewles & Simnett 1995.)

Psyykinen terveys taas tarkoittaa, että ihmisellä on kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja, ajatella selkeästi ja johdonmukaiseksi. Psyykinen terveys on mielenterveyttä, joka ei ole pysyvä tekijä vaan se muuttuu ja vaihtelee olosuhteiden ja eri tekijöiden vaikutuksesta, kuten elämäntilanteet, muut ihmiset ja henkilö itse. Lapsuus ja nuoruus ovat mielenterveydellisesti tärkeää aikaa, koska sosiaalisella tuella ja positiivisten kokemusten tarjoamisella edesautetaan mielekkään elämän muodostumisessa ja mielenterveyden rakentumisessa. (Hannukkala 2006, 34.) Psyykkisen terveyden yksi osa tekijä on emotionaalinen kyky, jonka avulla ihminen tunnistaa ja ilmaisee tunteita tilanteessa sopivalla ja sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Psyykkisesti terveellä ihmisellä on riittävä itsetunto, hän kykenee käsittelemään elämässä eteen tulevia ongelmia tuntematta hallitsematonta ahdistusta. Onnistumisen kokemukset ja tavoitteiden saavuttaminen vahvistavat kyvykkyyden tuntoa ja positiivista minäkuvaa. Psyykkisen terveyden menetykset ovat mielenterveyden häiriöitä, lieviä tai vakavampia. (Ewles & Simnett 1995.)

Viimeinen eli sosiaalinen terveys taas tarkoittaa ihmisen kykyä solmi ja ylläpitää ihmissuhteita. Sosiaalinen terveys merkitsee kykyä tulla toimeen omassa yhteisössään, sen kirjoittamattomien sääntöjen tunnistamista ja itsensä tarpeelliseksi tuntemista erilaisissa yhteisöissä. Sosiaaliseen terveyteen vaikuttavat myös valintojen tekemisen mahdollisuus ja ympäristön kokeminen. Suhteet läheisiin ihmisiin ovat osa sosiaalista terveyttä. (Ewles & Simnett 1992,6.) Ystävyysuhteiden avulla lapset ja nuoret pyrkivät rakentamaan omaa identiteettiään ja omia sosiaalisia taitojaan. Etenkin nuorilla läheiset ystävät toimivat emotionaalisena tukiverkkona ja tuen lähteenä. Tällöin ystävyysuhteet ovat intensiivisiä ja vastavuoroisia ihmissuhteita, joille on ominaista molemminpuolinen kiintymys ja runsaampi yhteinen keskustelu. (Välimaa 2002.) Vuorovaikutustilanteissa lapsi ja nuori saa tietoa itsestään ja muista ihmisistä sekä rakentaa omaa minäkuvansa vertaillen itseään muihin. (Salmivalli 1999, 13-14.)

Lisäksi terveyden ulottuvuuksia voidaan myös tarkastella Greenbergin (1998, 3-4) viiden erilaisen ulottuvuuden mukaan, jotka ovat biologinen, henkinen, mentaalinen, emotionaalinen ja sosiaalinen. Biologinen terveys voidaan määritellä elimistön biologisten ja fysiologisten ilmiöiden kautta. Henkinen terveys taas tarkoittaa koherenssia, jon-

ka avulla ihminen tuntee elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Ihmisen henkiseen terveydelle on edellytyksenä, että hän kokee elämänsä merkitykselliseksi ja kokee sillä olevan jonkin tarkoituksen sekä hänen kykynsä ymmärtää omaa elämäänsä. Mentaalinen terveys taas liittyy psyykkisen toimintakyvyn ominaisuuksiin, kuten lapsilla itseluottamukseen vaikutus kuluttavaan elämäntapaan. Emotionaalinen eli tunneterveys liittyy ihmisen kykyyn ilmaista tunteitaan ja toisaalta tulkita ja ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja tunnetiloja. Viimeinen eli viiden ulottuvuus on sosiaalinen terveys, joka liittyy vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen kanssa käymiseen. Niitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, ihmissuhdeverkostot sekä sosiaalinen integraatio vertaisryhmiin. Lapsilla tämän ulottuvuus vaikuttaa merkittävästi koettuun terveyteen. Holistisen terveystieteiden mukaan kaikki vaikuttavat kaikkeen. (Greenberg 1998, 3–4; Kannas 1994, 56.)

2 URHEILEVAN NUOREN FYYSINEN KEHITYS, ELÄMÄNTAVAT JA TERVEYS

2.1 Fyysinen kehitys ja murrosikä

Kirjallisuudessa puberteetti yhdistetään usein nuoruuden fyysiseen kehitykseen kun taas murrosikä ymmärretään enemmänkin psykososiaaliseksi kehitysvaiheeksi. Murrosiästä eli puberteetista alkaa fyysisten ja psyykkisten muutosten vaihe. Aalto-Setälän ja Marttusen (2001) esittävät, että nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen osaan varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Näillä kaikilla on omat ominaispiirteensä. Tässä tutkimuksessa, varhaisnuoruudella tarkoitetaan iältään noin 10-14 vuotiaita, jolloin fyysiset muutokset käynnistyvät. Kehitysrytmi vaihtelee yksilöllisesti paljon. Varhaisnuoruus kytkeytyy nuoruuden alkuvaiheeseen ja puberteetin käynnistämiin erilaisiin fyysisiin muutoksiin, kasvupyrähdykseen, sukukypsyiden saavuttamiseen ja koko kehon muutoksiin. Pituuden ja painon lisääntyminen sekä sukukypsyys ja siihen liittyvät muutokset muuttavat kehon kuvaa olennaisesti. Kehossa tapahtuneet muutokset vaikuttavat nuoreen myös psyykkisesti ja voivat hämmentää ja aiheuttaa nuoren entisen ruumiinkuvan hajoamisen ja kehon hallitsemisen vaikeuden. (Aalto-Setälä & Marttunen 2001, 207–208; Rantanen 2004, 46–47.) Oman identiteetin muodostaminen on vaikeaa kehon näyttäessä ja tuntuessa vieraalta. Myös epävarmuus ympäristön suhtautumisesta kehossa tapahtuneisiin muutoksiin horjuttaa identiteetin rakentamista. Nuoret ovat herkkiä ja kriittisiä kehossa tapahtuville muutoksille, sillä ihminen on fyysis-psykkis-sosiaalinen kokonaisuus ja murrosiässä muutoksia tapahtuu kaikilla näillä osa-alueilla (Nikander 2009b, 182). Osalla lapsista murrosiän muutokset alkavat aiemmin kuin toisilla. Tämä on hyvä muistaa lasten ja nuorten terveyden, terveyskäyttäytymisen ja hyvinvoinnin ymmärtämiseksi (Currie & Nemeth 2004, 197). Nuoruusiän kehitys onkin hyvin monimääreistä ja –tasoista. Sitä ohjaavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja jopa yhteiskunnalliset tekijät, jotka ovat monin tavoin vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Itse asiassa nuoruus elämänvaiheena voidaan määritellä juuri näiden kehityksellisten tekijöiden mukaan. (Nurmi 1995, 256.)

Nuoruus on kehitysvaihe, jonka tarkoituksena on lapsen vähittäinen irrottautuminen lapsuudestaan ja oman persoonallisen aikuisuuden löytäminen (Rantanen 2004,

46). Nuoruusiän fyysiseen kehitykseen kuuluvat fyysinen kasvu, motorinen kehitys sekä puberteettikehitys ja siihen liittyvät hormonaaliset muutokset (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 54). Samanaikaisesti kun kasvunsa murrosvaihetta elävän lapsen keho alkaa puberteetin myötä muuttua vähitellen aiempaa aikuisemmaksi, myllertää myös kasvavan lapsen mielessä monenlaisia asioita (Woolfolk 2007, 66). Murrosiässä tapahtuu nopeaa kasvua luustossa ja kehonosissa, saavutetaan lopullinen pituus ja sukelimet kypsyvät lopullisesti. Nopea kasvupyrähdys on yksi nuoruusiän alkamisen selkeimmistä näkyvistä merkeistä. (Sinkkonen 2010, 26; Hakkarainen 2009a, 76–78.) Pituuskasvun lisäksi myös paino nousee, mikä johtuu osittain pituuskasvusta, mutta myös muista tekijöistä. Yleisesti tytöt kehittyvät fyysisesti poikia nopeammin ja ovat keskimäärin poikia pidempiä sekä painavampia. Fyysisten muutosten ohella vaativatkin murrosiän erilaiset psyykkiset kehityspiirteet kasvavalta lapselta ja nuorelta runsaasti henkistä energiaa ja jaksamista (Tynjälä & Kannas 2004, 145). Kouluiässä lapselle kehittyy lihaksia, voimaa ja vahvuutta. Poikien on todettu menestyvän samanikäisiä tyttöjä paremmin lihasvoimaa ja –kestävyyttä sekä nopeutta vaativissa suorituksissa. Tyttöillä taas ketteryys ja tasapaino on poikia parempaa. Yksilöllisiä eroja kuitenkin voi olla paljon. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134.)

Mechanicin ja Hansellin (1987) mukaan nuoruusajan ikä- ja kehitysvaiheeseen kasautuu paljon fyysisiä ja psykososiaalisia muutoksia. Nuorilla urheilijoilla on kehityksessä monia sellaisia prosesseja, jotka vaikuttavat hyvin merkittävällä tavalla heidän ihmissuhteisiin sekä omiin suorituksiin suhtautumiseen. Urheilun avulla nuori voi luoda uusia sosiaalisia suhteita ja sitä kautta saada uusia ystäviä (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43). Kuitenkin murrosiän fyysinen kypsyys määrittelee osittain, miten nuori sopeutuu ikäistensä seuraan. Jos nuoren kehitys kulkee samassa tahdissa, on urheiluharrastuksen avulla nuoren sopeutuminen ikäistensä joukkoon on yleensä ongelmaton. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 110–112; Korjus, 2002, 52–55.)

Nuoret tulevat entistä tietoisemmiksi omasta ruumiistaan ja he myös tarkkailevat itseään eri tavalla kuin aikaisemmin. Urheilullinen harrastus antaa nuorelle erilaisia mahdollisuuksia laajentaa omaa käsitystään niin itsestään ihmisenä ja urheilijana kuin ympäröivästä maailmasta. (Jarasto & Sinervo 1999, 181). Usein harrastukset tulevat varhaisnuoruudessa yhä tärkeämmiksi, sillä ne ovat nuorelle yhdenlainen keino rakentaa omaa identiteettiä ja vahvistaa myönteistä minäkuvaa (DesRoches & Willoughby 2013, 218; Woolfolk 2007, 77). Kyky harjoitella tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti on aiem-

man tutkimustiedon perusteella olennaisen tärkeää urheilijaksi kasvamisen ja myöhemmän urheilumenestyksen takaamiseksi (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007, 413). Kasvaminen ja kehittyminen ovat kovin yksilöllisiä ja se näkyy ennen kaikkea murrosikäisten nuorten urheilusuorituksissa. Samanikäiset urheilijat voivat olla täysin eri kehitysvaiheessa. Tämä saattaa aiheuttaa sen, että nopeasti kehittyneet ovat erityisen hyviä omassa ikäluokassaan ja hitaammin kehittyneillä on vaarana jäädä nopeammin kehittyneiden varjoon kehityksen perusteella. (Kiviniemi & Japissou 2006.)

Tällainen vertaaminen on osa ihmisen toimintaa ja sinällään tärkeää kasvamisessa. Koska kilpaileminen on osa nuorten urheilua, se innostaa ja motivoi nuoria kehittämään itseään. Urheilussa kilpaileminen mahdollistaa nuoria kokeilemaan osaamistaan ja kykyjään muita nuoria kohtaan. Urheilun ja kilpailun kautta nuori oppii hallitsemaan omia tunteitaan voittamisen, onnistumisten, häviämisen ja epäonnistumisten kautta erilaisissa tilanteissa. Murrosiässä nuori kokee epäonnistumiset ja tappiot raskaammin kuin aikaisemmin. Kilpailujen ja urheilun kautta nuori kohtaa näitä tunteita ja kokemuksia lähes päivittäin. Kilpailu ja urheilu vaikuttavat nuoren itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymiseen (Laakso ym. 2007, 42–43.) Hyvä itsetunto on merkki siitä, että nuori pystyy sietämään pettymyksiä. Urheiluharrastus antaa ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa tilanteissa, mikäli tilanteet osataan käyttää oikealla tavalla hyväksi. Kiinnostus kilpailuun saa alkunsa sosiaalisen vertailun halusta, sillä koulunsa aloittavat lapset alkavat muuttaa erilaisia tilanteita kilpailullisiksi, koska haluavat verrata omia taitojaan muihin samanikäisiin lapsiin. Sosiaalinen vertailu on sitä, että lapsi arvioi mielipiteitään ja suorituskykyään vertaamalla itseään toisiin lapsiin. Monet erilaiset tutkimukset ovat todistaneet sen, että liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehittymiseen. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin. 2012, 23, 24.) Urheilun kautta nuoret saavat erilaisia kokemuksia ja merkityksiä: toiset haluavat kilpailla ja menestyä, kun taas toiset haluavat pitää huolta kunnostaan ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Urheilu on loistava kasvualusta, koska se tukee kehittymistä tasapainoiseksi, terveeksi ja itseään toteuttavaksi nuoreksi ja aikuiseksi. Tärkeää on tukea lapsen ja nuoren kehitystä ja kannustaa harjoittelemaan ja kilpailemaan omien motiivien ja kykyjensä mukaan (Valo ry & Suomen Olympiakomitea 2014.)

2.2 Urheilevan nuoren elämäntavat

Urheilussa kehittymisen ja menestymisen perusedellytykset ovat hyvät ravitsemustottumukset, oikein rytmitetty monipuolinen ravinto, harjoittelu lihashuoltoineen sekä riittävä uni ja lepo (Borg 1999, 26; Hakkarainen 2009b, 168–170; Ilander 2009, 13). Myös Mustajoki (2009) määrittelee terveiksi elämäntavoiksi liikunnan, ravinnon, tupakoimattomuuden, alkoholin vastuukäytön, unen, painonhallinnan sekä harrastukset, jotka ovat verrannollisia urheilullisiin elämäntapoihin. Urheilun yhteydessä terveistä elämäntavoista käytetään kuitenkin usein nimitystä urheilulliset elämäntavat. Käsitteenä terveet elämäntavat viittaa enemmän terveystieteelliseen näkökulmaan, kun taas urheilullisilla elämäntavoilla on liikuntatieteellinen näkökulma. Urheilullinen elämäntapa on nuoren urheilijan oma suhtautuminen ja käyttäytyminen elämäntapojen eri osa-alueisiin ja omissa valintojen mukaan eläminen. (Konttinen 2014, 18.) Liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi myös terveellinen ravinto ja säännöllinen sekä riittävä lepo ovat keskeisiä tekijöitä lapsen ja nuoren optimaalisen kasvun ja kehityksen turvaamisen näkökulmasta. Urheilija kehittyy, kun harjoittelu, lepo ja ravinto ovat tasapainossa. Näiden tasapaino myös takaavat optimaalisen kasvun ja kehityksen, sekä tukevat harjoittelua. Jos yksi tekijä pettää, vamma- ja sairastumisriski lisääntyy ja urheilullinen kehittyminen kärsii. Urheilijan polun nuoruusvaihe käsittää murrosiän voimakkaan kypsyysvaiheen lapsesta aikuiseksi. Nuoren urheilijan kohdalla elämäntapojen terveellisyyden lisäksi olennainen tekijä on niiden päivittäinen rytmi. Esimerkiksi ravintokoostumuksen lisäksi ruokailurytmin säännöllisyys on tärkeää. Sama koskee nukkumaanmenoaikaa, joka ei saisi vaihdella päivästä toiseen tuntia enempää. kasvavan nuoren urheilijan viikoittainen aikataulu tulisi huolellisesti rytmittää, ei ainoastaan harjoittelun, vaan myös muiden elämäntapojen suhteen eli milloin syödään, nukutaan tai on urheilusta vapaata aikaa. (Valkonen 2008, 40–42.) Arkirytmien suuria muutoksia tulee välttää vaikka luonnollisesti kaikille tulee joskus pieniä muutoksia..

Tärkeää on pyrkiä vaikuttamaan ja kiinnittää huomiota elämäntapoihin jo lapsuusvaiheessa, koska usein lapsena omaksutut tavat heijastuvat ja vaikuttavat nuoruus- ja aikuisiän tottumuksiin. Nuoren urheilijan tuleekin olla elämäntapojen suhteen huomattavasti tarkempaa kuin muiden nuorten, koska nykypäivän nuorten yleiset epäterveelliset tottumukset eriytyvät yhä enemmän nuoren urheilijan elämäntapavaatimuksesta. Eläminen urheilullisesti ja elämäntapojen suhteen tehtävät valinnat, mitä voi tehdä

ja mitä ei, voivat olla erityisen haastavia nuorelle murrosiän kynnyksellä ja murrosikäiselle nuorelle. Valintatilanteet voivat olla arkipäiväisiä, mutta esimerkiksi kaveripaineen takia voivat olla erittäin haastavia nuorelle elää tiettyjen elämäntapojen mukaan. (Kontinen 2014, 18.) Tämä on erityishaaste murrosikäiselle, joka kehityspsykologisesta näkökulmasta tarkastellen pyrkii itsenäistymään vanhemmistaan ja on yhä riippuvaisempi kavereistaan. Urheilevan nuoren tulee tehdä valintoja sen suhteen, mitä hän voi tehdä. Valintatilanteet ovat usein arkipäiväisiä ja urheilun ulkopuolisia, ja esimerkiksi kaveripaineen takia erittäin haastavia. Joskus saattaa olla vaikeaa perustella urheilun ulkopuolisille kavereille pikaruuan syömättä jättämistä tai kiinnostavista juhlista aikaista kotiin lähtemistä.

2.2.1 Kilpaurheiluharrastus ja liikunta- ja harjoitusmäärät

Kilpaurheilu alkaa nykyään jo varhain nuorena tai jopa lapsuudessa. Heinilän (2001, 58) mukaan kilpaurheilu tulisi perustua tavoitteisiin ja määrittellä sitä kautta liikuntatoiminnaksi, jolle tyypillistä voiton tavoittelu ja menestyksen tavoittelemineen. Lämsä (2009) korostaakin menestyksen saavuttamiseksi vaaditaan määrätietoista fyysisen kunnon ja suorituskyvyn kehittämistä, jossa vertaillaan itseään muihin urheilijoihin kilpaillemalla. Coackley (2003, 21) mukaan urheiluun, jossa kilpaillaan kuuluu ankaraa fyysistä rasitusta, josta palkitaan sisäisin tai ulkoisin palkinnoin. Pawlaczekin (2006, 22) taas määrittelee, että urheiluun kuuluvat fyysinen taidot psykomotoriset taidot, sidonnaisuus kilpailuun, säännöt ja rajaukset, jotka ohjaavat oikeita toimintatapoja ja suoritusajkoja. Myös Vuori (2005, 200) nostaa esille urheilun keskeiseksi piirteeksi kilpailun ja siinä menestymisen. Voidaan edellisten määritelmien pohjalta määrittellä, että urheilu nähdään fyysisenä aktiivisuutena, jossa ilmenee kilpailulle asetettuja piirteitä. Lasten ja nuorten kilpaurheilulla tarkoitetaan alle 19–vuotiaiden kilpaurheilullista liikuntaa. Lasten ja nuorten urheilun perustavoitteina ovat muun muassa monipuolisesti lasten ja nuorten fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen tukeminen. Lisäksi lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi sekä kannustaminen urheilulliseen ja terveelliseen elämäntapaan sekä kilpa- ja huippu-urheilijan uralle (Lämsä 2009, 16). Tavoitteelliseksi kilpaurheilun harrastamiseksi on tässä yhteydessä määritelty 10–14-vuotiaiden yleisurheilua harrastavien lasten- ja nuorten monipuolinen lajiharjoittelu, johon kuuluvat 3–4 ohjatut lajiharjoitukset viikoittain ja lisäksi oma ehtoisia harjoituksia. Murrosiässä yleisurheilijoiden harjoitusmäärät ovat tyypillisesti alle kymmenen

tuntia viikossa, mutta huomattava, että tämä on yksilöllistä. (Aarresola & Konttinen 2012, 21.) Kuitenkin 10–14 vuotiaiden iässä kilpaurheilu on vielä harrastuksenomaista urheilua, jossa lähtökohtana on oma innostus ja omat tavoitteet eivätkä ulkoa asetetut tavoitteet ja menestysvaatimukset (Japisson & Lilja 2004, 5).

Nuorten tavoitteena on taitojen ja fyysisten suorituskykyjen vertailu ja lajissa mitattavien ominaisuuksien parantaminen. Kilpailussa nuorella on mahdollisuuksia kokeilla omia rajojaan ja kokea huikeita tunne-elämyksiä turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Lisäksi urheileminen kasvattaa lapsia ja nuoria terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. (Lämsä 2009, 15–16.) Nuoria voi motivoi liikkumaan muun muassa halu pysyä terveenä, ystävien kanssa liikkuminen ja lisäksi halu olla hyvässä kunnossa. Monista nuoren terveyteen vaikuttavista tekijöistä liikunta on yksi tärkeimmistä. Liikunnan merkitys on yksi osa elämäntapojen kokonaisuudesta. Liikunta vaikuttaa myönteisesti nuoren terveyteen ja toimintakykyyn, kun nuori harrastaa sitä säännöllisesti ja monipuolisesti. Päivittäisen liikunnan määrä ja fyysinen kunto ovat yhteydessä lasten ja nuorten päivittäiseen jaksamiseen ja terveyteen. Liikunta auttaa myönteisen minäkuvan kehittämisessä ja on tehokas ylipainon ehkäisijä. Liikunta auttaa myös keskittymiseen, sillä liikkuminen ja sen tuoma fyysinen rasitus purkavat ylimääräistä energiaa ja sen jälkeen tulee halua istua hetki paikallaan ja rauhoittua. (Sääkslahti 2007, 51.)

Vaikka nuorten urheiluharrastaminen onkin suosittua ja liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, eivät terveyssuosituksen mukaiset määrät päivittäisestä liikunnasta välttämättä täyty sen paremmin kilpaurheillevien kuin urheilua harrastamattomienkaan nuorten kohdalla (Carter & Micheli 2010, 880; Vuori, kannas & Tynjälä 2004, 119). Urheiluseuran jäsenyys ja kilpaurheiluharrastus eivät siis automaattisesti takaa liikuntamäärien riittävyyttä eivätkä monipuolisuutta (Hakkarainen 2009b, 68). Seuraharjoittelun kautta ei tähän asiaan pystytä yleisurheilussa saamaan tarvittavaa lisäystä. Jo hyvin nuoresta alkaen yleisurheilua harjoitellaan ohjatusti hyvin vähän. Toisaalta jo lapsuusiässä yleisurheilua harjoitellaan kohtuullisen paljon ilman ohjaajan tai valmentajan läsnäoloa. Kilpaurheilun näkökulmasta kokonaisliikunnan määrä laskee 12-vuotiaista alkaen 18 ikävuoteen asti. Hakkaraisen (2008) selvityksen mukaan passiivinen arki on kasvava ongelma myös kilpaurheilua harrastaville nuorille ja lapsille. Yhtenä selittävänä tekijänä on nuorten arkiaktiivisuuden ja hyötyliikunnan liikunnan väheneminen ja ruutuajan ja istumisen lisääntyminen. Tulee kuitenkin muistaa, että liikunnallisuuden määräs-

sä on eroja yksilöiden ja eri ikäryhmien välillä. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama, 2006, 4–10.)

Vuonna 2008 julkaistiin Nuoren Suomen perustaman työryhmän laatimat 7–18-vuotiaille suunnatut fyysisen aktiivisuuden suositukset (2008). Lisäksi opetusministeriö on tehnyt omat suosituksensa. Lapsi Suomi ry ja Opetusministeriö suosittelee liikuntaa tavalliselle nuorelle vähintään yli 15-tuntia ja huipulle tähtäävälle urheilijalle noin 20 tuntia viikossa eli melkein kolmea tuntia päivittäin. Nuoren kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että nuori liikkuu useita tunteja päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 10–11; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 42–44; Mäenpää & Hakkarainen 2014). Lisäksi suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi harrastaa joka päivä vähintään tunti kohtalaisesti rasittavaa liikuntaa (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007, 11). Suositusten mukaan 7–12-vuotiaan tulee liikkua 1,5–2 tuntia päivässä. Tässä ikäryhmässä kokonaisliikuntamäärä on suurimmillaan. Huippu-urheilun kannalta liikuntamäärä on vain harvoilla riittävä. Suurin osa liikunnasta tässä ikävaiheessa toteutuu muussa kuin seuran organisoimassa liikunnassa. Yli 12-vuotiaille lapsille ja lapsille suositellaan vähintään 1–1,5 tunnin fyysistä aktiivisuutta päivittäin. (Tammelin & Karvinen 2008, 18.) Erityisesti 9–12-vuotiaalle riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää, sillä tuona ikäkautena ihmisen motorinen oppinen ja koordinaation kehittyminen ovat huipussaan ja tämä vaihe onkin fyysisen kehittymisen kannalta tärkein koko elämän aikana (Kauranen 2011, 246–247). Ongelmana on kuitenkin, että 12–15-vuotiailla viikoittainen kokonaisliikuntamäärä vähenee, vaikka urheiluseurojen organisoiman harjoittelun määrä lisääntyy. Kuitenkaan urheiluseurojen harjoittelun määrän lisäys ei riitä kompensoimaan muun omatoimisen ja hyötyliikunnan vähenemistä.

Kilpaurheiluvien nuorten osalta omassa urheilulajissa kehittyminen sekä lajin-terveellinen ja turvallinen harjoittelu edellyttävät Hakkaraisen (2009a, 11) mukaan urheiluharrastajilta noin 2–4 tunnin päivittäistä liikunnallista aktiivisuutta urheilulajista riippuen. Systemaattista harjoittelua tulisi alle 13 vuotiailla olla noin puolet koko kokonaisliikuntamäärästä. Kaiken tämän harjoittelun ohella tulisi nuorten harrastaa monipuolisesti myös omaehtoista ja ns. hyötyliikuntaa (Carter & Micheli 2010, 880; Tammelin & Karvinen 2008, 21; Hakkarainen 2009a, 11).

Murrosikäisen nuoren kilpailemiseen tulisi suhtautua kannustavasti ja rohkeasti, koska murrosiässä nuori kokee kilpailuissa tulosten ja suoritusten heikkene-

misen sekä epäonnistumiset ja tappiot mahdollisesti raskaammin kuin aikaisemmin. Nuori ottaa kaiken kritiikin vastaan voimakkaasti, joten arvostellessa tulisi pyrkiä siihen, että nuori itse arvioi itseään mahdollisimman paljon. Kilpailun on voimakkaasti käyttäytymiseen vaikuttava tekijä. Murrosiän fyysinen kypsyys määrittelee osittain, miten nuori sopeutuu ikäistensä seuraan. Jos nuorten kehitys kulkee samassa tahdissa, sopeutuminen ikäisten joukkoon on yleensä ongelmaton. Nuori käyttää koko ruumistaan itsensä ilmaisemiseen. Liikunnan ja toiminnan kautta nuori ilmaisee itseään ja jäsentää omaa kehitystään. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 110–112.)

Murrosikäen ajoittuvat muutokset nuoren kehossa vaativat niinkään erityistä huomiota kilpailujärjestelmien kannalta. Kilpailutoiminta ei saa olla liian kuormittavaa, vaan harjoittelulle ja palautumiselle tulee varata riittävästi aikaa. Nuori saattaa erehdyttävästi muistuttaa aikuista, mutta lihakset, luut ja jänteet ovat vasta saavuttaneet uudet mittansa ja ovat herkkiä rasitusvammoille. Kilpailutoiminnassa tulee myös tarjota mahdollisuuksia eri tahtiin kehittyville lapsille ja lapsille. Nopea kasvu murrosiässä voi aiheuttaa esim. kömpelyyttä ja altistaa rasitusvammoille. Kasvusta johtuva tilapäinen suorituskyvyn vaihtelu ei saa johtaa kilpailutoiminnasta syrjäytymiseen. (Japisson & Lilja 2004, 9.)

Nyky-yhteiskunnassa ja mediassa keskitytään paljon lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen. Liikunnan puutteesta, epäterveellisistä elämäntavoista ja ylipainosta johtuvia terveysongelmia on runsaasti kansanterveydelliseksi riskiksi asti. Paljon urheilivat nuoret taas jäävät vähemmälle huomiolle ja heidän oletetaan usein tietävän terveydestä ja sen ylläpidosta automaattisesti kaiken tarvittavan. Kuitenkin nuoren kehon ja mielen kuormittaminen kilpailemisella liian nuorena saattaa lisätä urheilun terveysriskejä. Siksi on tärkeää miettiä elämäntapojen vaikutusta terveydelle. Hyvä terveys luo tärkeän pohjan kilpa- ja huippu-urheilulle

2.2.2 Uni ja lepo

Urheilevien lasten ja nuorten unitottumuksista löytyy niukasti tutkimustietoa. Uni on lapsen ja nuoren kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta välttämätöntä. Urheileville lapsille riittävä uni on vielä tärkeämpää, sillä harjoittelu ja kilpaileminen rasittavat heitä sekä fyysisesti että henkisesti. Ravitsemuksen ohella uni on tärkeä tekijä urheilusuorituksesta palautumiselle ja terveydellemme, sillä unessa elimistö lepää ja valmistautuu tuleviin suorituskykyä vaativiin kuormituksiin uudelleen rakentaen ja korjaten itseään.

Uni on lapsen ja nuoren kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta välttämätöntä. Urheilville lapsille riittävä uni on vielä tärkeämpää, sillä harjoittelu ja kilpaileminen rasittavat heitä sekä fyysisesti että henkisesti. Unella on vaikutusta sekä jo aiheutuneesta kilpailu- tai harjoitusrasituksesta palautumiseen että tulevan harjoituksen tai kilpailun viireystilaan. Lisäksi uni liittyy myös oppimiseen, aivot järjestelivät yön aikana päivän tapahtumia ja tallentavat ne muistiin. (Hakkarainen 2009b, 170; Mero ym. 2007, 435; Aaltonen ym. 1999, 157.) Harjoittelun ja levon tulee olla tasapainossa keskenään, jotta toivottua kehitystä tapahtuisi ja että välttyttäisiin ylikuormittumisilta, loukkaantumisilta ja sairastumisilta.

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta alakoululaiset tarvitsevat unta noin kymmenisen tuntia yössä ja murrosikäiset puolestaan noin yhdeksän tuntia. Unessa elimistön kuona-aineet poistuvat ja hivenaineiden sekä hormonien kierto on vilkkaampaa, mikä mahdollistaa kudოსvaurioiden korjaantumisen ja energiavarastojen palautumisen. Myös hermoston palautuminen vaatii unta. (Hakkarainen 2009b, 170; Mero ym. 2007, 435; Aaltonen ym. 1999,157.) Unenpuute aiheuttaa heikkenemistä keskittymiskyvyssä, refleksien nopeudessa, valppaudessa ja virhearvioinnit tai virhesuoritukset lisääntyvät (Hakkarainen 2009b, 170; Mero ym. 2007,435). Tästä syystä väsymys vaikuttaakin radikaalimmin reaktioherkkiin tai tarkkuutta vaativiin lajeihin, joissa viireys on yksi tärkeä vaadittava ominaisuus. Yhden yön unenpuute tai väsymys ei kuitenkaan aiheuta vielä suuria negatiivisia muutoksia suorituskvyssä. Pitkäaikainen unenpuute näkyy nuoren suorituskvyyn laskuna ja heijastuu urheilusuorituksiin (Mero ym. 2007, 435).

Säännöllinen unirytm i ja hyvät yöunet ovat nuorelle urheilijalle erityisen tärkeitä, koska harjoittelu lisää unen tarvetta samoin kuin kasvuikä. Yleisesti ottaen suomalaiset nuoret eivät nuku riittävästi ja unirytm i on epäsäännöllinen arki- ja viikonlopun päivien osalta. Nukkumaanmenoajan ei tulisi vaihdella tuntia enempää. Murrosikäisten suomalaisurheilijoiden keskimääräinen yöuni on noin puoli tuntia liian lyhyt, joskin nukkumisen määrät vaihtelevat suuresti. Vaikka lapsi määrällisesti nukkuisikin riittävästi, mutta vuorokausi ja unirytm i vaihtelevat, ei unen laatu ja sen palauttava vaikutus ole yhtä tehokas, kuin säännöllisessä vuorokausirytm issä. Myös rasittava liikunta voi vaikuttaa unen laatuun, joten harjoitusten ei olisi hyvä venyä liian myöhään iltaan. Muutoin elimistö ei ehdi rauhoittua liikunnan aiheuttamasta rasituksesta ja unen saanti voi viivästyä. (Ilander 2010, 181). Unen lisäksi lepo on urheilivalle nuorelle tärkeää. Unen lisäksi nuorella tulisi olla hetkiä, jolloin voisi rentoutua ja olla tekemättä mitään.

Lepo auttaa rentoutumaan ja vähentää kiireentunnetta sekä stressiä. (Itkonen & Kokko 2014, 34–36.)

2.2.3 Ravinto

Rimpelän (2001) mukaan määrällisesti ja laadullisesti oikea ja terveellinen ruokavalio on edellytys hyvälle terveydelle. Hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi on hyvä huolehtia siitä, että energiansaanti ja -kulutus ovat tasapainossa. Uusimmissa ravitsemussuosituksissa painotetaan energian saannin ja kulutuksen tasapainoa. Nautitun energiamäärän pitäisi olla samassa suhteessa tai vähän alle kulutettuun energiamäärään nähden. (Kara 2006, 24-25.) Kasvavan lapsen ja nuoren terveyttä ja kehittymistä urheilussa edistää laadukas ja oikein koostettu ja monipuolinen ravinto. Hyvä ravitsemus parantaa myös harjoituksissa jaksamista. Kestävyys, voimantuottokyky ja lihastyön teho paranevat ja lihaskudos kestää paremmin harjoittelua. Huonosti syöville urheilijoilla tuloskehitys hidastuu ja sairastumisten ja loukkaantumisten riski kasvaa, siksi terveelliset ruokailutottumukset olisi hyvä oppia jo pienestä. Lisäksi vuosi vuodelta toistuneita tapoja voi olla vaikea muuttaa myöhemmällä iällä. Terveellinen ruokavalio parantaa myös koulumenestystä ja pienentää sairastumisten ja rasitusvammojen riskiä. Menestykseen tähtäävän urheilijan tulisi muistaa, että ravitsemus on aivan yhtä tärkeä asia kuin itse harjoittelu ja lihahuoltokin. Järkevällä syömisellä lapsi urheilija voi vaikuttaa merkittävästi harjoittelunsa tehostumiseen. Kun urheilija syö riittävästi ja huolehtii energiansaannista etenkin hiilihydraattien muodossa, harjoittelussa jaksaminen paranee, kestävyys lisääntyy, voimantuotto tehostuu sekä liiallisen harjoittelun rasitusvaikutukset lihaskudokseen vähenevät. (Ilander 2010, 14-16.)

Kasvavalle urheilevalle nuorelle ei ole olemassa erityisiä ravitsemussuosituksia, sillä perusruokavalion koostamisessa on tärkeää samat asiat kuin kenellä tahansa muullakin. Koska liikunta kuitenkin lisää kasvavan nuoren energiantarvetta, riittävä energian- ja proteiinin saanti sekä ravintoarvoltaan laadukas ruoka ovat tärkeimmät asiat nuoren ruokavaliossa. (Rehunen 1997, 281.) Urheilevien nuorten ruokavalio, jossa olennaista on monipuolisuus, kohtuus ja ateriarytmi, koostuu samoin periaattein kuin aikuistenkin (Ray & Ilander 2006, 243). Myös Ojala, Borg ja Hiilloskorpi (2010) mainitsevat urheilijoiden ravitsemuksessa keskeisimmiksi seikoiksi sopivan energian saannin, nestetasapainon ylläpidon, sopivan energiaravintoaineiden sekä vitamiinien ja mineraalien saannin ja ateriarytmin. Jotta urheilijan optimaalinen potentiaali kehittyä ur-

heilijana saadaan hyödynnettyä, riittävä energiansaanti on yksi perustekijöistä pitkällä aikavälillä (Ilander 2010; Ray & Ilander 2006, 235). Lapsuudessa elimistö kehittyä huimaa vauhtia ja tarvitsee rakennusaineita mm. luuston, lihasten ja hermoston toimintaa tukemaan ja kehittämään. Puutteellinen ravitsemus altistaa kasvuhäiriöille ja luuston sairauksille sekä heikentää urheilijan kehittymistä. Niukka energiansaanti voi näkyä liikunnan yhteydessä nopeampana väsymisenä liikuntasuorituksissa, väsymyksenä liikunnan jälkeen ja tuloskehityksen heikentymisenä tai hitautena (Borg 1999, 30). Yhdessä kovan harjoittelun ja murrosiän lisääntyneen energian tarpeen kanssa liian vähäisellä energiansaannilla on terveydelle haitallisia vaikutuksia, sillä se aiheuttaa väsymystä, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä, heikentynyttä vastustuskykyä ja sairastumisherkkyttä sekä laihtumista tai häiriöitä normaalissa painonnousussa. Pitkällä aikavälillä voi esiintyä myös kasvun hidastumista, kasvun myöhästymistä, seksuaalisen kypsymisen myöhästymistä, tytöillä häiriöitä kuukautiskierrossa, syömishäiriöitä, luuston heikkenemistä ja sen seurauksena loukkaantumisherkkyttä. (Ilander 2010.)

Nuoren urheilijan ravitsemuksen tarkastelussa tulee huomioida myös, että ravinto on osaltaan myös lajikohtaista. Nuorten urheilussa tulisikin painottaa harjoittelun, harjoittelun tukevan monipuolisen ruokavalion ja levon yhdistelemistä, eikä korostaa painokeskeistä ajattelutapaa. Ravitsemuksella ja riittävällä energiansaannilla on suuri merkitys kehittymisen, harjoittelun tuloksellisuuden, palautumisen ja vastustuskyvyn kehittymisen kannalta. (Ray & Ilander 2008, 247.) Kilpaurheilijoiden ja runsaasti harjoittelevien nuorten murrosikäisten harjoittelu saattaa ajoittain olla niin kuormittavaa, ettei tavallisen ihmisen ravintosuositukset riitä takaamaan tarvittavaa energian tarvetta. Kasvavien lasten ja nuorten ravitsemusasioissa tulee kuitenkin noudattaa erityistä tarkkuutta ja kiinnittää huomioita perusasioihin päivittäisessä ruokavaliassa. (Hakkarainen 2009 171–172.) Kasvu- ja kehitysvaihe säätelee nuoren energiantarpeen määrän, mutta yksilölliset erot eri nuorten välillä saattavat olla suuri. Siksi yleispätevää ohjetta ruoan määrästä ei ole. Murrosikäisellä energiantarve on suurimmillaan kasvupyrähdyksen aikaan. Kasvupyrähdyksen jälkeen energiantarve pienenee, mutta samaan aikaan harjoittelun määrää usein nostetaan ja energiantarve pysyy samalla tasolla. Liikunnan harrastaminen luonnollisesti nostaa energiantarvetta, joten urheilevan nuoren tulee syödä enemmän kuin passiivisen nuoren. Tärkeintä energiantarpeen täyttymisessä on huolehtia oikeasta ateriarytmistä. Nuoren urheilijan pitäisi kuitenkin syödä 5-8 ateriaa päivässä. Ateriaväli

ei saisi olla neljää tuntia pidempi. (Hakkarainen 2009, 174–175; Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 30–33; Ray & Ilander 2010, 35–36.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tarkoituksena on kuvailla, 10–14 vuotiaiden nuorten urheilijoiden kokemuksia elämäntapojen merkityksestä terveydelle. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten urheilijoiden elämäntavoista ja selvittää, tukevatko elämäntavat terveyttä. Opettajien on tärkeä tiedostaa miten nuorten elintavat vaikuttavat terveyteen. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka myötä voidaan parantaa nuorten terveyttä vaikuttamalla elintapoihin. Lisäksi vaikuttaa nuorten kokemuksiin elintavoissa ja terveydestä, jotta saataisiin nuoret elämään mahdollisimman terveellisesti. Elintavat käsite voi olla nuorille vaikeata ymmärtää ja käsitellä, niin käytin selvyuden vuoksi aineistoa kerätessäni käsitettä terveystottumukset. Vaikka käsite on eri, on merkitys aineiston luotettavuutta ajatellen kuitenkin hyvin samanlainen. Liian vaikeasti ymmärrettävät sanavalinta olisi todennäköisesti heikentäneet aineiston luotettavuutta, kun taas käsite terveystottumukset on merkitykseltään nuorille selkeämmin ymmärrettävissä.

Tarkoituksena on selvittää seuraavat tutkimusongelmat:

- 1) Millaiseksi 10-14-vuotiaat kilpaurheilevat kokevat elämäntapansa?
- 2) Miten tärkeinä nuoret pitävät elämäntapojen merkitystä terveydelle?

3.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Toteutan tutkimukseni laadullisilla eli kvalitatiivisilla tutkimusmenetelmillä. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 152) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohdiana on kokemusten ja todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimus joukon pienuuden vuoksi tieto ei ole niin yleistettävää, mutta juuri pienuuden vuoksi tutkimusjoukko on tarkoituksen mukaisesti valittu. Kuitenkin kvalitatiivisessa tutkimuksessa saatu tieto on tarkkaa ja syvällistä (Eskola & Suonranta 1999, 18-19 ; Patton 2002, 4-5, 13-15 ; Hirsjärvi ym. 2009, 160-162.) Kiviniemi (2007) tuo esille, että kvalitatiivinen tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse.

Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa tutkijan pätevyys on hyvin suuressa roolissa. Kvalitatiiviseen aineiston hankintaan voi käyttää erilaisia metodeja esimerkiksi teema-haastattelua, havainnointia, ryhmähaastattelua sekä tekstien ja dokumenttien analyyseja. Lisäksi näitä metodeja voidaan myös yhdistellä. (Eskola ym. 1999, 20-21; Hirsjärvi ym. 2009, 160–162; Patton 2002, 4–5, 13–15; Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–72).

Tutkimuksen menetelmälliset valinnat riippuvat tutkimuksen viitekehuksesta, tavoitteista ja tutkimuskysymyksistä. Teoreettinen viitekehys ja tutkimuskysymykset määräävät, millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää analyysissä tulee käyttää, jotta saadaan vastauksia ja ymmärrystä oikeisiin kysymyksiin. Valitsin tutkimukseeni laadullisen otteen, koska tavoitteenani on tutkia millaisia ajatuksia ja kokemuksia nuorilla on elintapojen merkityksestä terveydelle. Tutkimukseni tavoitteenani oli lisätä omaa ymmärrystäni tutkittavan ilmiön suhteen ja ymmärtää nuorten elintapoja ja niiden merkitystä terveyteen, siksi on varsin loogista ja tarkoituksenmukaista valita laadullinen lähestymistapa, koska se antaa minulle tutkijana mahdollisuuden tulkita nimenomaan nuorten omaa ajattelua ja kokemusta (Alasuutari 1999, 83-89, Kiviniemi 2007, Kylmä & Juvakka 2007, 30).

Tutkimuksessani on käytetty fenomenologinen lähestymistapaa. Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen kokemuksia, jossa kokemuksen käsitetään muodostuvan ihmisen ja todellisuuden vuorovaikutuksessa. (Laine 2010, 29). Fenomenologisessa lähestymistavassa todellisuus avautuu jokaisen kokemukselle eri tavalla ja on siten ainutkertaista sekä monimerkityksellistä. Ihminen antaa kulttuurisen perustansa pohjalta merkityksiä kokemuksilleen, jotka ovat aina jossakin ajassa ja paikassa muotoutuneita. Näin ollen merkityksenannot eivät ole puhtaasti subjektiivisia, vaan niillä on aina jokin kulttuurinen tausta. (Vilka 2005, 134, 136–137.) Tutkimuksen kohteena ovat nuorten yksilöiden kokemukset ja lähestymistavassa ihminen nähdään kokevana ja merkityksiä luovana toimijana. (Laine 2015, 30–31; Patton 2002, 104–106.) Karlssonin mukaan kokemusta tutkittaessa oikeaa tietoa ei ole olemassa, vaan tiedon oikeellisuus riippuu aina siitä, missä tilanteessa sitä käytetään. Ihmisen kokemukset ovat hänen henkilökohtaista tietoaan ja näin ollen esittäjän näkökulmasta oikeita. (Karlsson 2005, 62.) Kokemuksella nähdään aina olevan jokin merkitys yksilölle ja yksilön nähdään toimivan maailmassa omien aikaisempien merkitystensä pohjalta. Kokemukset rakentuvat siis olennaisesti merkityksistä ja kokemuksia tutkittaessa tutkitaan myös kokemusten merkityssisältöjä ja rakenteita. (Laine 2015, 30–31.) Fenomenologinen lähestymistapa soveltuu hyvin

lasten ja nuorten tutkimiseen (Aarnos 2015, 172). Fenomenologisuus toteutui esseekirjoitelmissa ja ryhmähaastattelussa. Molemmat perustuivat nuorten kokemuksiin urheilusta, elämäntavoista ja terveydestä. Fenomenologisuus näkyi esimerkiksi nuorten kertomuksellisissa kuvauksissa kokemuksistaan elämäntapojen merkityksestä terveyteen ja urheiluun

Eskolan ja Suorannan (1998, 15) mukaan tutkimus on kvalitatiivinen, kun tutkimuksessa esiintyy seuraavia tunnusmerkkejä: aineistonkeruumenetelmä, tutkittavien näkökulma, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta, aineiston laadullis-induktiivinen analyysi, hypoteesittomuus, tutkimusten tyylilajien ja tulosten esitystapa, tutkijan asema ja narratiivisuus. (ks. myös Hirsjärvi 2004, 151-155.) Tässä tutkimuksessa esiintyy myös Eskolan ja Suorannan kvalitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteitä. Tutkimukseni aineistonkeruumenetelmät esseekirjoitelma ja ryhmähaastattelu sopivat laadulliseen tutkimukseen. Huomioin tutkimuksessani tutkittavien näkökulman eli en luonut kokeellisia asetelmia, joka sopii kvalitatiiviseen tutkimukseen. Aineistokoko oli laadulliselle tutkimukselle tyypillinen tutkimuksessani eli pieni. Lisäksi käytin tutkimuksessani induktiivisuutta eli aineistolähtöisyyttä, joka on pidetty keskeisenä laadullisen tutkimuksen ominaispiirteenä. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa pääpaino on aineistossa, myös tämä tutkimus tarkastelee todellisuutta ilman tarkasti ohjailevaa teoreettista lähtökohtaa. Tarkoitukseni on tehdä tulkintaa nuorten omista ajatuksista, minkä vuoksi tutkimukseni ei siis pohjaudu tarkkaan teoreettiseen malliin, vaan se on aineistolähtöinen. Tutkijan asema on laadullisessa tutkimuksessa suuressa osassa ja tämän vuoksi tutkijan arvomaailmaa ja aiempia käsityksiä ja tietoa ilmiöstä ei voi koskaan täysin sivuuttaa. Aineiston analyysissä tiedostin tutkijana subjektiiviset ennakko-oletukseni ja pidin huolen siitä, etteivät omat käsitykseni muuttaneet aineiston analysointia.

3.3 Tutkimusmenetelminä esseekirjoitelmana ja ryhmähaastattelu

Aineistonpääkeruumenetelmänä tässä tutkimuksessa oli esseekirjoitelma, jolla pyrin saamaan esiin oppilaiden ajatuksia ja kokemuksia omin sanoin kirjoitettuina. Esseekirjoitelmat muodostavat ensisijaisen aineiston ja myöhemmin toteutetut ryhmähaastattelut täydentävät kirjoituksia. Kirjoitelmia palautettiin 23 kappaletta. Esseekirjoitelmien otsikkona oli "urheilu ja terveys". Esseekirjoitelmat kirjoitettiin nimettöminä, koska halu-

sin nuorten kirjoittavan mahdollisimman rehellisesti omasta elämästään ja urheilustaan ja terveydestään. Esseekirjoitelmat olivat yhdestä sivusta, jopa pisimmillään kolmeen A4 kokoiseen sivuun. Niiden sivumäärä oli yhteensä 27 sivua. Suurin osa kirjoitelmista oli kirjoitettu tietokoneella ja kolme niistä oli käsinkirjoitettua. Sivumäärä on laskettu suoraan sivujen mukaan, mutta osa oli kirjoitettu hyvin tiheään ja pieneen fonttiin ja osa edellä mainitun mukaisesti käsin, joten yhtenäistä mittaa on vaikea arvioida.

Kirjoitelman valinnan perusteena oli tutkittavien määrä ja monipuolisen tiedon saaminen. Pyrkimyksenäni oli kuitenkin saada mahdollisimman laaja kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä, minkä kirjoitelma mahdollisti. Kirjoitelmien käyttö on hyvä tapa kerätä ihmisten ajatuksia tutkittavasta ilmiöstä, sillä usein ihmiset pystyvät helpommin kirjoittamaan ajatuksiaan paperille kuin puhumaan niistä suoraan kasvotusten vieraalle ihmiselle. Lisäksi itsenäinen kirjoittaminen mahdollistaa myös hiljaisempien nuorten saada oma äänensä kuuluviin, mihin heillä ei saattaisi olla samanlaista mahdollisuutta esimerkiksi pelkässä haastattelussa. Oma kirjoitelmaa laatiessaan nuorella ei ole muiden nuorten ajatuksia ja kokemuksia heijastuspintana, vaan lapsi on yksin ajatustensa ja kokemustensa kanssa ja joutuu pohtimaan itse omaa kokemustaan ja tekemään ajatuksiin näkyviksi (Eskola & Suoranta 1998, 124; Tynjälä 1999, 177). Kirjoitelma on myös haastattelua nopeampi tapa koota aineistoa (Karlsson 2012, 131). Kirjoitelma tuntui myös luontevalta aineistonkeruumenetelmältä, koska tutkimusaineistoni kerättiin kouluikäisiltä ja koulussa kirjoitelmien laatimista harjoitellaan ahkerasti.

Kun oppilaat laativat kertomuksia omista kokemuksistaan, he ulkoistavat ajatteluaan samalla myös itselleen (Tynjälä 1999, 163). Kun tutkimuskohteena on nuoret, aineistonhankinnassa tulisi huomioida, missä vaiheessa nuoren kehitys on ja millainen tapa hänellä on ilmaista itseään. (Aarnos 2007, 170). Uskoin, että 10–14-vuotiaiden nuorten kirjallinen ilmaisutaito on riittävä kirjallisen tuotoksen ja omien kokemusten esille tuomiseen. Lisäksi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa nostetaan esille äidinkielen tavoitteissa viidennen vuosiluokan oppilaan yhdeksi tavoitteeksi tuottaa tekstiä omien kokemusten pohjalta. Lisäksi kuudennen vuosiluokan vuotiaiden oppilaiden tulisi jo osata ilmaista kokemuksiaan ja ajatuksiaan monimuotoisten tekstien avulla (OPH 2014, 163, 166).

Engelmana ainekirjoituksessa haastatteluun verrattuna on se, että tutkijalle ei jää mahdollisuutta jatkokysymysten esittämiseen, minkä seurauksena tutkimusongelman kannalta mielenkiintoinen tieto voi jäädä vajaaksi. Ihmisellä on taipumus myös unohtaa

tai kirjoittaa valikoidusti kokemistaan tapahtumista, jolloin riski tulosten vääristymiseen kasvaa. (Eskola & Suoranta 1998, 124; Alasuutari 1999, 83.) Lisäksi henkilökohtaisten dokumenttien käytössä tutkimuksen lähteenä muodostuu ongelmaksi se, etteivät kaikki ole halukkaita kertomaan paperille kokemuksistaan, kun taas toiset ovat tuotteliaampia. Tällöin henkilöiltä saatavan tiedon osuus voi vääristyä. Tämän kirjoitelmiin liittyvän puutteen havaitsin itsekin muutamien vastausten kohdalla. Kyseiseen ongelmaan hain ratkaisua tekemällä myös ryhmähaastatteluja. Tuomi ja Sarajärvin (2009, 73) mainitsevat, on haastattelun etuna joustavuus ja mahdollisuus selventää ja tarkentaa vastauksia, joka oli minullakin tavoitteena.

Kirjoitelmien lisäksi käytän myös ryhmähaastattelua, koska halusin täydentää nuorten vastauksia hakien myönteisiä ja kielteisiä asioita urheilun vaikutuksesta terveyteen ja urheilun vaikutuksista elintapoihin myönteisesti tai kielteisesti. Useiden eri menetelmien käyttö, kuten haastattelun ja kirjoitelman yhdistäminen ei ole poikkeuksellista (kts. esim. Linnavuori 2007). Aineistoa voi kerätä laadullisessa tutkimuksessa monella eri tavalla ja useasta näkökulmasta. Haastattelu kuuluu yhtenä muotona laadulliseen tutkimukseen. Haastattelut voidaan jakaa neljään eri tyyppiluokkaan, jotka ovat strukturoitu haastattelu, puolistrukturoitu haastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. (Eskola & Suoranta 1998, 86–88.) Ryhmähaastattelu kuuluu ns. teemahaastattelun eli puolistrukturoidun mallin piiriin. Tietyt ennalta määritellyt aiheet tukevat haastattelutilannetta. Kun haastattelussa on paikalla useampia haastateltavia samanaikaisesti, on kyseessä ryhmähaastattelu. Eskolan ja Suorannan mukaan (1998, 95–96) ryhmähaastattelutilanteessa ryhmän jäsenet tukevat toisiaan, ja tilanne ja nauhoitus eivät välttämättä jännitä haastateltavia niin paljon.

Tiedonkeruumuotona ryhmähaastattelu on tehokas, koska siinä saadaan usealta haastateltavalta tietoa samanaikaisesti. Tätä on hyvä käyttää tilanteissa, joissa haastateltavat ovat arkoja tai jännittävät muuten haastattelutilannetta. Ryhmän jäsenet tukevat toisiaan haastattelun edetessä, ja näin tietoa saadaan enemmän, kun voidaan ideoida, muistella, tukea ja rohkaista toista yhdessä verrattuna yksilöhaastatteluun. (Hirsjärvi ym. 2005, 199–200; Tuomi & Sarajärvi 2004, 77–78.)

Ryhmähaastattelun käyttäminen tuo ainakin kaksi etua yksilöhaastatteluun nähden. Ensinnäkin ryhmän kontrolli lisääntyy ja haastattelijan rooli pienenee. Toiseksi yhdessä haastattelussa saadaan useiden ihmisten mielipiteet lyhyessä ajassa esille. Eskola & Suoranta (2008, 96–97) pitävät sopivana haastateltavien määränä yhdellä kertaa 4–

8 henkeä, mutta lukumäärää voi heidän mukaansa soveltaa tilanteen mukaan. Haastateltavia oli 23. joten muodostin kolme viiden hengen ryhmää ja kaksi neljän hengen ryhmän. Ryhmän on hyvä olla melko homogeeninen, jotta yhteinen ymmärrys esimerkiksi keskustelun seuraamiseen on olemassa. Ryhmähaastattelun tavoitteena on vapaamuotoisen keskustelutilanteen luominen. Koehaastattelun tein ennen varsinaisia ryhmähaastatteluja kahdelle nuorelle, joka eivät osallistuneet tutkimukseen. Kysymysrungossa ei tullut esiin mitään muutettavaa ja haastattelulaitteet toimivat hyvin. Ryhmä haastattelut tehtiin kahtena eri päivänä. Haastattelupaikka oli luentotila lähellä nuorten harjoiteltu paikkaa. Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa oli hyvä ja avoin tunnelma, vastauksia haluttuihin kysymyksiin tuli selkeästi esille. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan alustuksineen ja jälkikeskusteluineen 42 minuuttia, josta 32 minuuttia oli varsinaisen haastattelun osuus. Toisen ryhmähaastattelu pidin heti ensimmäisen perään ja se oli sujuva ja keskustelua syntyi. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan 48 minuuttia, josta varsinaisen haastattelun osuus oli 36 minuuttia. Kolmannen ryhmähaastattelun pidin heti toisen perään ja se sujui hyvin ja rennosti. Haastattelun kesto oli kokonaisuudessaan 40 minuuttia, josta varsinaisen haastattelun osuus oli 30 minuuttia. Nämä kolme ryhmähaastattelua toteutin ensimmäisenä päivänä. Toisena päivänä oli vielä kaksi ryhmähaastattelua. Neljäs ryhmähaastattelu sujui hyvin ja nuoret keskustelivat hyvin keskenäänkin. Haastattelun kesto kokonaisuudessaan oli pisin 52 minuuttia, josta varsinaisen haastattelun osuus oli 42 minuuttia. Viides ryhmähaastattelu oli kaikista niukkasanaan vaikka keskustelua syntyi. Haastattelun kesto kokonaisuudessaan oli 30 minuuttia ja varsinaisen haastattelun osuus oli lyhyin 20 minuuttia. Haasteen ryhmäkeskustelulle tuo ryhmän kokoaminen, haastattelutilanteen nauhoittaminen ja litteroiminen. (Eskola & Suoranta 1998, 97–98; Alasuutari 1999, 155.) Tämän tutkimuksen nuorten haastattelussa he sanoivat ryhmän numeron ennen puheenvuoroaan, litteroinnin helpottamiseksi.

3.4 Tutkimusjoukko

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava joukko on yleensä pieni ja tarkoituksenmukaisesti valittu (Eskola & Suoranta 2014, 18; Tuomi & Sarajärvi 2013, 85–86; Hirsjärvi ym. 2014, 162–164; Miles & Huberman 1994, 27). Tutkimusaineisto koostui kahdestakymmenestä kolmesta 10–14 vuotiaasta yleisurheilua harrastavasta ja siinä kilpailevien nuor-

ten laatimista esseekirjoitelmista ja viidestä ryhmähaastattelusta. Tutkimukseen osallistuneista oli 13 tyttöä ja 10 poikaa. Heistä 1 oli 10- vuotias, 3 oli 11- vuotiasta, 5 oli 12- vuotiasta, 12 oli 13- vuotiasta ja loput 2 oli 14- vuotiaita. Kyselyyn osallistuvat asuivat Jyväskylän alueella. Esseekirjoitelmat koottiin helmikuussa 2016 ja ryhmähaastattelut maaliskuussa 2016. Nuorilla oli yksi viikko aikaa kirjoittaa esseekirjoitelma. Pidempi aika takasi sen, että nuoret saivat pohtia aihetta syvemmin ja paneutua kirjoittamiseen kunnolla. Nuoret palauttivat itse esseekirjoitelmat minulle, joka paperiversiona tai sähköpostitse. Ryhmähaastatteluihin osallistuivat kaikki 23 nuorta, jotka olivat kirjoittaneet esseekirjoitelmatkin. Ryhmähaastattelut toteutin maaliskuun aikana kahtena eri päivänä.

3.5 Analyysimenetelmä ja sen vaiheet

Sisällönanalyysi on aineistoa tiiviisti kuvaava perusmenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Lisäksi Tuomi ja Saarijärvi (2009) korostavat, että sisällönanalyysiä voi pitää yksittäisen metodin lisäksi myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka taas voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 93.) Sisällönanalyysiä käytetään yleensä kielelliseen ja tekstipohjaiseen tutkimusaineistoon, jota tutkija sitten luokittelee erilaisiin sisältöluokkiin ja pyrkii sitä kautta saamaan tietoa ja analysoimaan tutkimuskohdettaan. Sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattoman aineistomassan analysoimiseen esimerkiksi juuri haastatteluihin ja kirjallisiin teksteihin, koska sen tarkoituksena on kuvata tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman tiivistetysti ja selkeästi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103–105; Kylmä & Juvakka 2007, 112–120). Lisäksi sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jolloin tutkijana tavoitteena on tulkita tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan (Kylmä & Juvakka 2007, 112–113, Tuomi & Sarajärvi 2009, 112–113). Juuri edeltä mainittujen piirteiden vuoksi sisällönanalyysi sopii hyvin omaan tutkimukseeni, esseekirjoitelmien ja haastatteluiden analysoimiseen.

Sisällönanalyysin muodot Tuomi ja Sarajärvi (2009, 95–97) jaottelevat kolmeen erilaiseen analyysitapaan: induktiivinen eli aineistolähtöinen, teoriaohjaava sekä teorialähtöinen. Tutkimukseni on induktiivinen eli aineistolähtöinen, koska haastatteluista ja esseekirjoitelmista ei ole etsitty vaikutuksia ja hyötyjä jonkun ennakkoon valitun teorian tai valmiiden teemojen avulla, vaan analyysin tuloksena syntyvät teemat

ovat syntyneet puhtaasti aineiston pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95). Lisäksi analysoin tutkimuksessani aineiston sisältöä sanallisesti nimenomaan tutkittavien omia näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä. Tällöin analyysi perustui induktiiviseen päättelyyn, jota ohjasi tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. (Kylmä & Juvakka 2007, 22–29, Hsieh & Shannon 2005.)

Laadullisessa tutkimuksessa ja aineistolähtöisessä analyysinä ongelmana voi nousta esille tutkijan subjektiivisuus. Tuomi ja Saarijärvi (2013, 95–96) korostavat, että ei ole olemassa täysin objektiivisia havaintoja. Kuitenkaan tutkija ei saa vaikuttaa tutkimustuloksiin, omat mielipiteet ja arvomaailma eivät saa näkyä tutkimuksessa. Vaikka tutkijalla olisi etukäteistietoa tai –olettamuksia tutkittavasta kohteesta, ei niiden anneta häiritä aineistosta nousevia luokkia. Aineistolähtöisessä analyysissä on kuitenkin ongelmana juurikin sen puhtaus ja tutkijan omien ennakkoluulojen vaikutus, jotka pitää analyysia tehdessä pyrkiä sulkemaan ulkopuolelle. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 97.) Tiedostin tutkimusta tehdessäni että omat taustatietoni ja arvomaailmani ohjaa tulkintaani. Koin, että omien arvojeni ja aiempien käsityksieni ja tietojeni tiedostaminen ja pohtiminen mahdollisti objektiivisemmän analyysin tekemisen.

Aineiston analysointiin käytin Milesin ja Hubermanin (1994) induktiivista sisällönanalyysia. Induktiivisessa eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, jossa aluksi aineisto redusoidaan eli pelkistetään, toiseksi aineisto klusterioidaan eli ryhmitellään ja kolmanneksi luodaan teoreettiset käsitteet eli abstrahoidaan. (Miles & Huberman 1994, Tuomen ja Sarajärven 2009, 108). Analyysin eteneminen on esitetty pääpiirteittäin kuviossa 3.

Aloitin analysoinnin esseiden lukemisella sitä mukaan kun sain niitä takaisin. Luin esseet uudelleen ja perehdyin sisältöihin tarkasti ja loin alustavaa kokonaiskuvaa aineistosta (Kylmä & Juvakka 2007). Numeroin esseekirjoitelmat satunnaisessa järjestyksessä. Ryhmähaastattelut on litteroitu analyysia varten tietokoneelle. Litteroituna tekstiä kertyi kaiken kaikkiaan 6 sivua. Hirsjärvi ym. (2007) mukaillen haastatteluaineiston analyysissä etenin pääpiirteittäin kolmivaiheisesti. Ensimmäisenä tarkastin kerätyn aineiston ja selvitin onko se käyttökelpoista vai joudunko jotain osia aineistosta hylkäämään. Aineistosta ei ollut tarpeen hylätä ainuttakaan haastattelua. Toisessa vaiheessa tein tietojen täydentämisen ja toteutin sen niin, että poistin haastateltaviin liittyvää informaatiota, josta heidät olisi voinut tunnistaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että

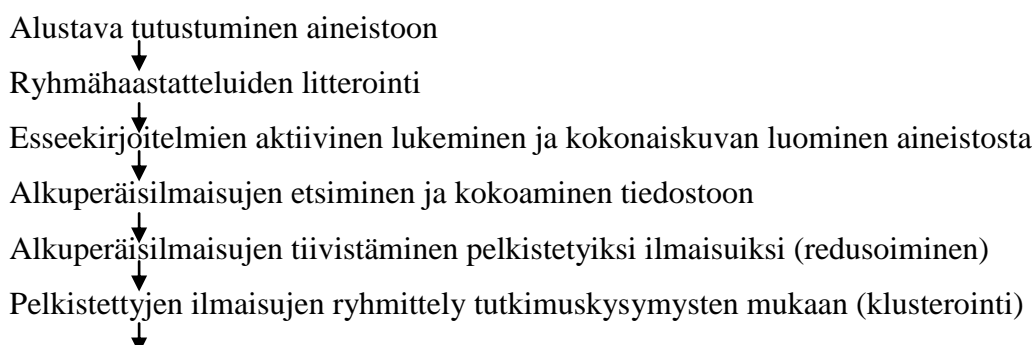
vaihdoin haastateltavien nimet numeroiksi. Tutkijan tulee turvata haastateltavien anonymiteetti koko tutkimuksen ajan (Vilka 2005, 35). Mäkisen (2006, 93) mukaan anonymiteetti antaa tutkijalle vapautta käsitellä arkoja aiheita, koska hän tiedostaa että tuloksista ei koidu haittaa haastateltaville. Kolmannessa vaiheessa analysoin kerätyt tiedot aineistolähtöisesti sisällönanalyysillä.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on redusointi eli pelkistäminen, joka tarkoittaa kysymistä aineistolta tutkimustehtäviin liittyviä kysymyksiä. Tällä tavalla saadaan karsittua pois tutkimukselle epäolennainen. Redusointi voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Redusointivaiheessa olen pelkistänyt aineistoa etsimällä siitä tutkimustehtävien kysymyksiin vastaavat olennaisimmat asiat eli alkuperäisilmaukset ja alleviivannut ne. Aineiston pelkistämisen vaiheessa olen karsinut pois tutkimukselle epäolennaista informaatiota. Tässä tutkimuksessa vastaajien tekemien kirjoitelmien ja haastatteluiden pitkät ilmaukset ja lauseet pelkistettiin muutamaaan avainsanaan. Esimerkiksi ilmaus ”tulee syötyä paljon karkkia ja muita herkkuja” pelkistettiin sanoihin herkkujen syöminen ja ilmaus ”kun nukkuu tosi huonosti nii on väsynyt ja ei jaksa tehdä mitään” pelkistettiin sanoihin väsynyt ei jaksa. Tämä tehtiin sen takia, että vastauksien analysointi olisi selkeämpää ja sujuvampaa. Kun olin listannut tekstistä poimimani alkuperäisilmaukset peräkkäin erilliselle paperille tiivistin jokaisesta ajatuskokonaisuudesta pelkistetyn ilmaisun. Tämän jälkeen sijoitin pelkistetyt ilmaisut taulukkoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113.)

Toisessa vaiheessa eli klusteroinnissa ryhmittelin aineiston etsimällä pelkistetyistä ilmaisuista samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Ryhmittelin aineistoa esille nousseiden teemojen mukaan värikoodausta apuna käyttäen. Etsin taulukoista samaa asiaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut ja ryhmittelin ne omaksi ryhmäkseen. Ryhmistä muodostin alaluokkia sekä nimesin luokat niitä kuvaavin käsittein (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113). Alaluokiksi muodostuivat terveellinen ruoka, epäterveellinen ruoka, alkoholi, tupakka, hyötyliikunta, urheilutreenit, pirteys, väsyminen, jaksaminen, ystävät, vanhemmat, valmentaja ja sisarukset. Esimerkiksi alaluokkaan hyötyliikunta sisältyi kaikki nuorten mainitsemat treenien ulkopuolinen liikunta ja alaluokkaan urheilutreenit sisälsi nuorten ilmaukset, jotka liittyivät heidän urheilutreeneihinsä. Luokittelu tiivistää aineistoa, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin ja näistä syntyy alaluokkia. Tekstin sanojen, fraasien tai muiden yksiköiden luokittelu tapahtuu luokittelemalla ne samaan luokkaan merkityksen perusteella eli ne tarkoittavat samaa asiaa.

Ryhmittely luo pohjaa kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Tulkintaa voi käyttää aineiston ryhmittelyssä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112–113.)

Kolmannessa vaiheessa aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Käsitteellistämisen edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Siinä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella luodaan teoreettiset käsitteet. Abstrahoinnissa alkuperäisinformaatiosta käyttämistä kielellisistä ilmaisuista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Abstrahointi tarkoittaa samansisältöisten luokkien yhdistämistä, jolloin niistä syntyy yläluokkia. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia (yläluokat ja pääluokat) aina niin kauan kuin se on mahdollista ja järkevää aineiston sisällön näkökulmasta katsottuna. Ryhmittelin alaluokat yksisanaisiksi yläluokiksi esimerkiksi tuli ravinto, liikunta ja päihteet. Halusin työhön yläluokista hyvin yksiselitteisiä, koska oletin niiden tuovan selkeyttä. Tuomi ja Sarajärvi (2002) korostavatkin myös, että aineiston kuvaavien luokkien olisi hyvä olla toisensa poissulkevia tai yksiselitteisiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 114–115.) Ryhmittely on jo osa abstrahointia. Abstrahointia jatketaan niin kauan, kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. Pääluokista taas pyritään tekemään yhdistävä luokka, joka on viimeisin käsitteellistämisen vaihe. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111–113.) Tässä tutkimuksessa nousi esille kolme pääluokkaa, jotka olivat fyysinen terveys, psyykinen terveys ja sosiaalinen terveys (ks. taulukko 1 ja liite 4). Abstrahoinnissa tutkija muodostaa yleiskäsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta. Tuloksiin kirjataan myös luokittelun avulla muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Johtopäätöksiin tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä asiat tutkittavalle merkitsevät. Tutkija pyrkii ottamaan siis huomioon tutkittavat ja heidän näkökulmansa koko analyysin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 114–115.)



Samankaltaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmaisuista ja alaluokkien muodostus niistä (klusterointi)

↓
Alaluokkien yhdistely pääluokiksi (klusterointi)

↓
Luokkien nimeäminen ja käsitteiden muodostaminen niistä (abstrahointi)

KUVIO 3. Sisällönanalyysin eteneminen.

3.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

3.6.1 Luotettavuus

Tutkimuksessa keskityin laadun selvittämiseen määrien sijaan, joten kyseessä on nimenomaan laadullinen tutkimus. Perttula (1995, 65) korostaa, että tutkimusaineiston hankintatapoja arvioitaessa on tärkeää, että tutkijan vaikutus tutkittavien esille tuomiin kokemuksiin olisi mahdollisimman vähäinen. Hyvä tutkimus tilanne on Perttulan (1995,65) mukaan, jossa tutkittavat voivat kuvata kokemuksia, joita he arkipäiväisessä elämässään kokevat ja liittävät tutkijan kiinnostavaan asiaan. Painotin tutkittaville aineiston keruun alkuvaiheessa, että kirjoittavat mahdollisimman rehellisesti. Kuitenkin on mahdollista, että osa vastaajista on jossakin vaiheessa aineistonkeruuprosessia päätenyt ”kaunistelemaan”, joko tietoisesti tai tiedostamattaan kirjoitelmaansa.

Tutkimukseen tutkittavat valittiin tietyin kriteerein, joita olivat ikä (10–14) yleisurheilun harrastaminen useamman vuoden ja säännöllinen kilpaileminen. Kaikki tutkimukseen osallistuvat olivat tutkijan tietämiä henkilöitä, jotka täyttivät tutkimus kriteerit. Lisäksi kaikki joilta tutkija oli saanut lupalapun osallistui kirjoitelmien kirjoittamiseen ja kaikki vastanneet palauttivat ne myös ajallaan. Myös kaikki osallistuivat ryhmähaastatteluihin. Tutkimukseen osallistui kaksikymmentäkolme nuorta, joten tämän tutkimuksen osallistujien lukumäärän takia tutkimuksesta ei voi tehdä yleistyksiä. Tosin tässä tutkimuksessa ei ollutkaan tavoitteena pyrkiä tilastollisesti yleistettävyyteen (Hirsjärvi ym. 2007, 174). Kuitenkin pienestä otoksesta huolimatta aineistossa pystyttiin havaitsemaan asioiden toistuvuutta, johon myös laadullisessa aineistonkeräyksessä pyritään tutkimuksen luotettavuuden ja onnistumisen kannalta on erittäin olennaista, kuinka tutkimuksessa käytettävä aineisto on kerätty. (Hirsjärvi ym. 2007, 171). Lisäksi nuorien ollessa tutkimuksen kohteena aineiston keruumenetelmät tulee sovittaa nuorten kehitysvaiheeseen sopivaksi (Aarnos 2015, 164–165). Tässä tutkimuksessa esseekirjoitelmien

ohjeistus oli laadittu selkeiksi mutta lyhyiksi, jotta nuori ymmärtää mistä on kyse mutta jaksaa myös lukea. Lisäksi en halunnut liialla ohjeistuksella johdatella nuorien vastauksia.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimuksessa tulokset perustuvat pitkälti tutkijan omiin tulkintoihin keräämänsä aineiston pohjalta. Tämä asettaakin tutkimuksen luotettavuudelle omia haasteita. Tärkeää olisi kiinnittää huomiota tutkimusprosessin johdonmukaisuuteen, tutkimusprosessin reflektointiin ja sen kuvaukseen sekä tutkimusprosessin aineistolähtöisyyteen. (Perttula 1995, 102.) Olen kiinnittänyt huomiota tutkimusaineiston analyysin konkreettiseen etenemiseen ja pyrkinyt kuvaamaan sen erityisen tarkasti.

Pattonin (2002, 552–553) tuo esille kolme seikkaa tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tärkeää olisi kiinnittää huomiota tutkimuksessa käytettäviin metodeihin. Toiseksi tärkeää olisi myös kiinnittää huomiota tutkijan luotettavuuteen ja kolmanneksi filosofinen usko laadullisen tutkimuksen arvoon. Tutkimuksen tekijän täytyy olla kaikissa vaiheissa huolellinen, rehellinen ja kriittinen. Tutkimuksen tekijä toimii toivottavasti niin asiantuntevasti ja huolellisesti, että hän voi pitää tutkimustaan luotettavana ja pätevänä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131). Tutkimuksen uskottavuuteen liittyy vahvasti oletus siitä, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä olemalla rehellinen ja vilpittömän sekä huolellinen ja tarkka. On kunnioitettava toisten tekemiä tutkimuksia ja saavutuksia eli oikein viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin ja tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien selkeä tarkka raportointi sekä tulosten kirjaaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132; Hirsjärvi ym. 2000, 27–28; Vilka 2015, 42.) Siirrettävyys luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa tulkintojen yleistettävyyttä (Eskola & Suoranta 2008, 65–68). Tuloksia esittäessäni olenkin omien tulkintojeni tueksi liittänyt mukaan useita suoria lainauksia oppilaiden vastauksista, jolloin tutkittavien oma ääni pääsee aidosti kuuluville. Eskola ja Suoranta (2014, 210) korostavat myös, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on pääasiallinen luotettavuuden kriteeri, sillä tutkija on tutkimuksensa keskeisin tutkimusväline. Tutkijan on tärkeää pyrkiä objektiivisuuteen tutkimuskohteensa, tutkimusprosessinsa ja erityisesti analyysinsä kannalta, ilman että antaa aiempien kokemustensa vaikuttaa ja tutustua tutkimusaineistoon avoimin mielin (Perttula 1995, 94).

Näiden vaatimusten toteutumista tukee myös käyttämäni aineistolähtöinen sisällönanalyysi, eli analyysia tehdessäni en tukeutunut mihinkään olemassa olevaan teori-

aan, vaan luokittelin aineiston ala- ja yläkategorioihin siitä nousevien teemojen mukaan. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että aineistolähtöisen analyysin sata prosentista puhuttua on vaikeaa taata, joten tutkijan on toimittava parhaan osaamisensa mukaan. Pyrin varmistamaan luotettavuutta antamalla tutkittaville mahdollisuuden kirjoittaa "urheilusta ja terveys" aiheesta kaikessa rauhassa, ilman huolta esseekirjoitelmien arvioinnista tai kirjoitusvirheistä. Aineiden kirjoittamiseen oli varattu riittävästi aikaa ja vain muutamissa kirjoitelmissa näkyi hätäisyyttä ja huolimattomuutta. Kaikki kirjoitelmat olivat erittäin hyvin esitetyssä asiassa pysyviä. Voidaan tulkita, että tässä aineistossa syntyi yleisestä poikkeava tulos siinä suhteessa, että kirjoitelmat pysyivät aiheessa paremmin kuin haastattelut. Tosin haastatteluissa oli sitten mahdollisuus palauttaa tutkittava takaisin aiheeseen. Aineiston perusteella voidaan päätellä, että kirjoitelman ohjeistus oli onnistunut. Tutkittavat ovat kirjoittaneet hyvin selkeästi ja tarkasti toimeksiannon mukaisesti. Toki eri aihealueiden käsittely vaihteli niin, että toiset tutkittavat kirjoittivat esimerkiksi enemmän terveydestä yleisesti ja toiset urheilusta. Myös haastattelujen vastaukset olivat melko runsaita ja täydensivät hyvin kirjoitelmia. Vastauksissa oli melko paljon yhtäläisyyksiä vastaajien kesken, mutta erojakin löytyi. Tulkitsemani tulokset pohjautuvat siis vain niihin asioihin, joita oppilaat ovat esseekirjoitelmissaan ja ryhmähaastatteluissaan esille nostaneet.

Kuitenkin tulee huomioida, että tutkijana on mahdotonta tietää täysin varmasti mitä kukin kirjoittaja kirjoitushetkellä mieltii ja liioitteleeko kirjoittaja tiettyjä asioita samalla, kun jättää mainitsematta itselleen epämieluisia tai vähäpätöiseltä tuntuvia asioita, jotka kuitenkin olisivat mielenkiintoisia asioita tutkimuksen kannalta. Olen kuitenkin pyrkinyt löytämään aineista vain nuorten sinne kirjoittamia ja kertomia asioita ja tulkitsemaan niiden merkityksiä mitään lisäämättä tai mitään pois jättämättä. Vastaaja prosentti oli 100 %, joten aineisto antaa riittävän todenmukaisen kuvan nuorten kokemuksista.

Tutkimuksessani olen pyrkinyt varmistamaan oikeanlaiset tulkinnat käsityksistä monipuolisella menetelmien valinnalla sekä kattavalla analyysillä. Pattonin (2002, 247–248, 545) korostaa useamman menetelmän yhtäaikaista hyödyntämistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa, koska useamman menetelmän hyödyntäminen vähentää virhetulkintojen syntymistä. Käytin tutkimuksessani menetelmätriangulaatiota, eli tutkimme tutkimuskohdetta usealla eri aineistonhankintamenetelmällä, esseekirjoitelma ja ryhmähaastattelu (Eskola ja Suoranta 2008, 70). Koin, että pelkät kirjoitelmat yksinään olisivat voineet

johtaa mahdollisiin virhetulkintoihin ja suppeampaan aiheen ymmärrykseen. Ryhmähaastattelut täydensivät kirjoitelmien avulla hankittua tietoa ja antoivat tutkittaville mahdollisuuden edelleen jäsentää ajatuksiaan. Ryhmähaastattelut täydentävät aineistoa ja lisäsivät tutkimuksemme luotettavuutta. Ryhmähaastattelulla on menetelmänä kuitenkin myös heikkouksia. Vastaaja voi esimerkiksi kokea ryhmähaastattelutilanteen ahdistavana ja pelottavana (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Otimme tämän huomioon luomalla mahdollisimman positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös se, miten hyvin tehty tutkimus ja niihin saadut vastaukset antavat tietoa tutkimusongelmasta. Kiinnitin erityistä huomiota ryhmähaastattelujen kysymyksenasettelun selkeyteen ja pyrin muodostamaan kysymykset niin, että niiden vastauksista saatava aineisto vastaisi tutkimuskysymyksiin mahdollisimman tarkasti. Lisäksi pyrin muotoilemaan ryhmähaastattelu kysymykset selkeiksi. Myös tässä yhteydessä tutkijan omilla tulkinnoilla on kuitenkin varsin suuri merkitys. Ryhmähaastattelut tehtiin tallennettiin, että niihin voitaisiin myöhemmin palata. Samoin kirjoitelmiin voidaan palata niin usein kuin on tarvetta. On kuitenkin muistettava, että haastateltaville tulee selvittää, kuinka aineistoa säilytetään (Oliver 2010, 45). Näin myös toimin tutkimuksessa. Ryhmähaastattelun kaltaisissa tutkimuksissa haasteena on säilyttää haastateltavien ääni aineistossa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että haastatteli ei saa liiaksi tulkita vastauksia, tai ohjata vastauksia haluamaansa suuntaan. Tulosten raportoinnissa haastateltavien oma ääni on tuotu esiin käyttäen sitaatteja. (Hollway & Jefferson 2000, 36.)

3.6.2 Tutkimuksen eettisyys

Eskola ja Suoranta (2014, 52) korostavat, että eettinen pohdinta on mukana tutkimuksessa koko ajan, sillä tutkijan tulee tehdä tutkimuksen edetessä lukuisia erilaisia eettisesti kestäviä päätöksiä. Toteutin tutkimuksen parhaani osaamisen mukaisesti ja tutkimuseettisiä käytänteitä mahdollisimman tarkasti noudattaen. Eettisyyden kannalta pohdintaa ja ajatuksia herätti tutkimuksen toteutuksen yhteydessä se, kuinka tutkijan ja tutkittavien välinen valmennuksellinen suhde voi vaikuttaa aineistonkeruuprosessiin ja lisäksi myös tutkimuksen tuloksiin. Olen myös pohtinut miten tutkijana minun oma urheilu- ja valmennusura ovat vaikuttavat tutkimustulosten esittämiseen ja tulkintaan sekä niiden pohjalta muodostettuihin johtopäätöksiin. Vaikka olen pyrkinyt objektiivisuuteen ja tiedostanut omat käsitykseni ja ajatukseni tutkittavaa aihetta kohtaan, niin

vaikuttavat tutkimuksen ja sen tulosten tulkintaan kuitenkin väistämättä myös tutkijan subjektiiviset näkemykset (Habermas 1976, 138).

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää aina hyvää tieteellistä käytäntö ja epärehellisyyttä on vältettävä kaikissa tutkimuksen tekovaiheissa. (Hirsjärvi ym. 2009.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu mm. että tutkija noudattaa noudattavat tiedeyhteisön tunnusomaisia toimintatapoja, rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa, esittämisessä, sekä tulosten arvioinnissa. Tutkimuksessa pyrin noudattamaan tieteellisen tiedon mukaista avoimuutta ja vastuullista ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvässä tutkimuksessa on myös annettava arvoa muiden tutkijoiden tekemille tutkimuksille ja saavutuksille ja viittasin niihin tarkasti ja asianmukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta vastaa ensisijaisesti jokainen tutkija itse ja ainoana tutkijana pyrin tekemään perusteellista ja eettistä työtä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014; Hirsjärvi ym. 2009, 23–24; Tuomi & Sarajärvi 2013, 132–133.)

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunnan (2009, 9 ; 2012, 7) ohjeiden mukaan pyrin toteuttamaan aineiston keruun ja tulosten julkaisemisen. Tutkimukseen osallistuneet olivat kaikki alaikäisiä, tuli huomioida tiettyjä seikkoja erityisen tarkasti. Tutkimukseen osallistuminen oli mukaan pyydetuille nuorille vapaaehtoista, mikä onkin Carey (2012, 101) mukaan yksi tärkeimmistä tutkimuksen eettisyyteen liittyvistä tekijöistä. (kts. myös Hirsjärvi ym. 2009, 25; Tuomi & Sarajärvi 2013, 131.) Ennen aineistonkeruun aloittamista pyydettiin tutkimuslupa (liite 1) kaikkien tutkimukseen osallistuneiden nuorten huoltajilta kirjallisesti. Aarnos (2015, 165) korostaakin, että nuorten vanhempia tulee tiedottaa tutkimuksesta ja heillä tulee olla mahdollisuus kieltää nuoren osallistuminen tutkimukseen. Ainoastaan vanhemman allekirjoittaman tutkimuslupakaavakkeen palauttaneet osallistuivat tutkimukseen, ja näin ollen tutkimukseen osallistuneiden nuorien kokonaismäärä oli 23. Ennen tutkimuksen aloittamista kerroin nuorille mistä tutkimuksessa on kyse ja mikä sen tarkoitus on, koska tutkimuseettisten ohjeiden ja suositusten mukaisesti osallistujilla on oikeus tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. (Carey 2012, 101; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5–6; Hirsjärvi ym. 2009, 25; Tuomi & Sarajärvi 2013, 131). Lisäksi kysyin vielä kaikilta tutkimukseen osallistuvilta nuorilta lupaa suullisesti. Tutkimuksessani tutkin nuoria, minkä takia eettisyyden lisäksi myös lapsiystävällisyyteen tulee kiinnittää erityishuomiota. Uskon, että tutkimuksessani nuorten vapaaehtoisuus toteutui hyvin, koska he saivat kirjoittaa kirjoitelmat kotona.

Näin ollen heillä oli vielä mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta ja olla palauttamatta kirjoitelmaansa, herättämättä sen suurempaa huomiota.

Tutkimuksessa tutkittavien anonymiudesta on tärkeää myös pitää kiinni, jos se tutkittaville on luvattu (Eskola & Suoranta 2014, 57). Tutkittavien henkilöiden anonymiteetti oli tässä tutkimuksessa turvattu: haastateltavien henkilöllisyys muuttamalla haastateltavien nimet numeroiksi. Nimien muuttaminen on yleinen tapa tutkimuksissa, kun suojataan anonymiteetti (Seale, Gobo, Gubrium & Silverman 2004; Ruusu-vuori, Tiittula, & Aaltonen 2005, 41). Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on kaikilta osin kunnioitettava osallistujien humaania ja kunnioittavaa kohtelua, mikä tarkoittaakin, että aineiston keräämisessä kiinnitetään huomioita anonymiteettiin (Hirsjärvi ym. 2000: 27, Vilka 2015: 46). Lisäksi tutkittavien vastauksia en luovuttanut ulkopuolisille henkilöille, vain minä näin essekirjoitelmat. Aineisto säilytettiin tutkijan kotona, jonne ei ole pääsyä muilla henkilöillä ja aineisto käytettiin ainoastaan tutkimuksen tekemiseen ja hävitettiin asianmukaisella tavalla.

4 TULOKSET

Tässä luvussa esitellen tutkimukseni tulokset. Tulokset esitetään aineistolähtöisessä analyysissä muodostuneiden pääluokkien, *psykkinen terveys*, *fyysinen terveys ja sosiaalinen terveys* mukaan (ks. taulukko 1 & liite 4). Lisäksi pohtinut näitä kolmea näkökulmaa niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Psykkinen terveys käsittelee nuorten kokemuksia urheilun vaikutuksista terveyteen psykkinisellä tavalla. Fyysinen terveys käsittelee nuorten kokemuksia miten päihteet, ravinto, uni ja harrastukset vaikuttavat heidän terveyteen ja urheiluun. Sosiaalinen terveys käsittelee nuorten kokemuksia läheisten vaikutuksesta terveyteen ja urheiluun. Luvun lopussa kokoan vielä yhteen tämän tutkimuksen tuloksia tyyppitellen (luku 4.4).

TAULUKKO 1. Oppilaiden esseekirjoitelmista ja ryhmähaastatteluista muodostuneet pää- ja yläluokat.

Pääluokat	Psykinen terveys	Fyysinen terveys	Sosiaalinen terveys
Yläluokat	Olotila Itsetuntemus	Päihteet Ravinto Liikunta Uni	Läheiset

4.1 Psykinen terveys

Mieliala ja itsetuntemus. Nuorten kirjoitelmista ja ryhmähaastatteluista nousi esille liikunnan merkitys itsetunnolle ja mielialalle. Liikunnan koetaan vahvistavan itsetuntoa melko paljon. Itsensä arvostamisella on vaikutusta elämänlaatuun ja terveyteen. Ihmiset, jotka arvostavat itseään, pitävät yleensä myös itsestään ja terveydestään parempaa huolta (Rantonen 2008,6). Urheilu tarjoaakin nuorille itsetuntoa vahvistavia ja mielihyvää lisääviä tekijöitä, kuten onnistumia, itsensä ylittämistä sekä kehittymistä. Itsetuntoa vahvistavat ja kehittävät tekijät ja tilanteet voivat liittyä niin harjoitteluun, suorituksiin kuin kilpailemiseen. Liikunnan harrastamisella on huomattu olevan suuri vaikutus yksilön fyysiseen itsetuntoon sekä hieman pienempi, mutta silti merkittävä vaikutus ihmisen itsetuntoon kokonaisuudessaan. Aiemmin on myös tutkittu, että liikuntaa harrastavilla

ihmisillä on yleisesti ottaen parempi itsetunto kuin vähän liikuntaa harrastavilla. (Mental Health Foundation 2013, 19). Nuorten kirjoitelmista ja ryhmähaastatteluista nousee esille liikunnan merkitys sekä fyysiseen itsetuntoon että itsetuntoon ylipäänsä. Liikunnan merkitystä itsetunnolle on kuitenkin haastavaa tarkastella sellaisenaan, sillä kirjoitelmista voi huomata sen, että liikunnan merkitys itsetunnolle konkretisoituu muissa liikuntaan liittyvissä tekijöissä kuten juuri itsensä voittamisessa, onnistumisessa ja kehittämisessä.

Noin puolet kyselyyn osallistuneista (11/23) tuli kommentteja ja ajatuksia psyykkiseen terveyteen. Eniten (9/23) tästä aiheesta oli kirjoitettu hyvään itsetuntoon ja jaksamiseen liittyviä asioita. Kirjoitelmissa ja vastauksissa nousi esille, että nuoret pitivät psyykkistä terveyttä tärkeänä nimenomaan urheilemisen kautta.

Hyvään terveyteen liittyy, että on terve omatunto.(kirjoitelma 11)

Tulee itsensä kanssa toimeen, silloin on ainakin mielellisesti terve. (ryhmähaastattelu 3)

Myös tavoitteet ja unelmat auttavat pysymään terveenä ja toiveikkaana.(kirjoitelma 21)

Parasta on, kun huomaa kehityksen ja se lisää motivaatiota. (kirjoitelma 12)

Liikunnan harjoittamisen jälkeen fiilis on paljon parempi (ryhmähaastattelu 3)

Minulle urheilu on tärkeää pysyn terveenä niin --- ja psyykkisesti. Lisäksi urheilu auttaa mua jaksaa --- se parantaa mun itsetuntoa ku pärjään. (kirjoitelma 2)

Täytyy olla myös hyvä itsetunto kun treenaa. Jos se on huono, niin terveyskin saattaa kärsiä jollain tavalla. (ryhmähaastattelu 1)

Treenaaminen ja kilpaileminen on kivaa--- harrastan, koska voi asettaa itselleen tavoitteita ja näkee miten kehittyy ja pysyy terveenä. (kirjoitelma 13)

Kirjoituksista kuitenkin ilmeni, että hyvällä ilmapiirillä on vaikutusta treeneissä. Urheilun merkityksestä terveyteen nuoret mainitsivat kirjoitelmissa ja ryhmähaastatteluissa iloisen mielen, virkeyden ja jaksamisen.

--liikunnasta tulee hyvä mieli ku onnistuu . (kirjoitelma 18)

--kun liikun en stressaa liikaa. (ryhmähaastattelu 1)

--urheilu tuo minulle paljon kaikkea myönteistä-- (kirjoitelma 21)

Urheilu auttaa minua myös unohtamaan huolia ja ikäviä asioita-- (kirjoitelma 2)

Kun urheilen ja käyn treeneissä jaksan paremmin--- ja tärkeätä mulle et viihyn ja mulla on ystäviä treeneissä. (kirjoitelma 11)

ku on hyvä ilmapiiri semmonen positiivinen ja iloinen (ryhmähaastattelu 1)

Liikunnalla on siis todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen mielialalle, jolloin myös arki koetaan usein miellyttävämmäksi. Liikunnallisesti aktiiviset ihmiset kokevat aiemman tutkimuksen mukaan enemmän positiivisia tunteita kuin vähän liikkuvat. (Mental Health Foundation 2010, 15.) Liikunnassa on monia erilaisia tekijöitä, jotka voivat yhdessä tai erikseen kohottaa niin tyttöjen kuin poikien itsetuntoa ja/tai mielialaa ja nämä eri tekijät ovat usein jonkinlaisessa suhteessa keskenään. Näitä tekijöitä ovatkin edellä esille tulleet asiat: onnistumiset, kehittyminen, itsensä ylittäminen ja hyvä oma-tunto.

Fyysinen aktiivisuus voi tutkimusten mukaan toimia stressiä lieventävänä ja jopa sitä ehkäisevänä asiana. Näin ollen myös liikuntaa aktiivisesti harrastavat ovat keskimäärin vähemmän stressaantuneita kuin he, jotka eivät liiku aktiivisesti. (Mental Health Foundation 2013, 16.) Puolet (11/23) vastanneista kertoo myös, että liikunta on antanut heille stressin purkamisen lisäksi yleistä henkistä jaksamista. Henkinen jaksaminen näkyy lisääntyneenä virkeytenä, mikä vaikuttaa positiivisesti myös koulun käyntiin. Kyselyyn vastanneet eivät oikein osanneet kertoa mitään negatiivisia vaikutuksia mitä urheilulla olisi psyykkiseen terveyteen. Neljä kyselyyn osallistuneista nuorista mainitsi väsymisen.

Väsyttää tule helpommin vammoja. (Ryhmähaastattelu 2)

Kova harjoittelu väsyttää (Ryhmähaastattelu 5)

Väsyttää ku treenaa kovaa. (Ryhmähaastattelu 4)

ehkä se ku väsyttää kovien treenien jälkeen (ryhmähaastattelu 2)

Kaiken kaikkiaan urheileminen vaikutti tuoneen monien vastaajien elämään sellaisia myönteisiä asioita, jotka osaltaan toimivat nuorten urheilijoiden terveyttä edistävinä tekijöinä.

4.2 Fyysinen terveys

4.2.1 Ravinto

Tutkimukseen osallistuneista jokainen (100%) mainitsi ravinnon vaikuttavan heidän urheiluun ja terveyteen. Tämä tulos oli positiivinen yllätys ja se kertoo luultavasti siitä, että heille on kerrottu ravinnon merkityksestä ja vaikutuksesta terveyteen ja urheiluun.

Kirjoitelmissa ja ryhmähaastatteluissa korostettiin ravinnon sopivaa määrää, laatua ja terveellisyttä. Suurin osa (19/23) nuorista oli myös kertonut ja maininnut mitä kaikkea terveelliseen ruokavalioon kuuluu. Vastauksissa painotettiin myös ruoan – erityisesti herkkujen ja roskaruokan - epäterveellisyttä. Nuoret kuitenkin mainitsivat, että herkkuja ja roska ruokaa saa syödä välillä, kuhan syö harvemmin.

--ku syö hyvin voi myös hyvin. (ryhmähaastattelu 4)

Kaikki terveellinen mitä syön vaikuttaa mun terveyteen ja jaksamiseen. (kirjoitelma 22)

"--omenia ja porkkanoita syömällä pysyy terveenä--" (haastattelu1)

Syön kaikkea terveellistä jotta jaksan urheilla--(kirjoitelma19)

Valmentaja on ohjannu meitä miten kannattaa syyä terveellisesti ennen treenejä ja nitten jälkeen-- et jaksaa treenata. (kirjoitelma 15)

Hedelmiä kannattaa syyä, jotta pysyy terveenä---eikä tuu vammoja nii helposti. (kirjoitelma 14)

On tärkeää, että syö hyvin ja terveellisesti, jotta pysyy terveenä.(kirjoitelma 1)

Terveellistä on syyä hedelmiä ja vihanneksia ja kalaa. (kirjoitelma 7)

Syön joka päivä terveellisesti jotta jaksan treenata. (kirjoitelma 1)

Nuoret olivat ymmärtäneet, että roskaruokaa ja herkkuja saa syödä urheilijakin välillä mutta ei joka päivä, koska sillä on vaikutusta jo terveydelle ja urheilusuorituksiin. Nuoret myös nostivat esille, että heillä on kotona sovittu herkkupäivä, jolloin ainoastaan voi syödä herkkuja. Lisäksi muutama (5/23) oli nostanut vastauksissaan esille energiajuomien negatiivisen vaikutuksen terveydelle. Melkein puolet (9/23) nuorista oli myös kertonut mitä haittavaikutuksia huonolla ravinnolla voi olla, kuten ylipainoa ja väsymystä.

Syön sitä oikeaa ruokaa et pysyn terveenä ja jaksan treenata ja joskus sitä roska-ruokaakin. Ei siinä mitään pahaa oo jos joskus menee tilaa pizzan. (kirjoitelma 2)

Syön tosi terveellisesti, mutta syön kerran viikossa roskaruokaa.(kirjoitelma 21)

--liikaa ei saa syyä herkkuja ei oo terveellistä eikä jaksaa treenata. (kirjoitelma 4)

--energiajuomat o huonoja terveydelle ku niissä on paljon sokeri-- (ryhmähaastattelu 5)

Syön viikonloppusin roskaruokaa ja herkkuja mut muute terveellisesti (ryhmähaastattelu 1)

Kerran viikossa tulee syötyä karkkia ha muuta herkkua mut ei se mun terveyttä vielä haittaa tai urheiluu (ryhmähaastattelu 4)

Energiajuoma on myös huono juttu. En ole ikinä juonu energiajuomaa, enkä ala.(ryhmähaastattelu 4)

Meillä on kotona herkkupäivä ni ei tuu joka päivä syötyä herkkuja.(kirjoitelma 7)

Minusta hyvään terveyteen ja urheiluun kuuluu hyvä ruokavalio, et jaksaa treenata (kirjoitelma 23)

Roskaruokaa ei kannata ahmia joka päivä ihan mielettömiä määriä, nimittäin siitä tulee väsyneeksi (ryhmähaastattelu 2)
--jos syö liikaa herkkuja lihoo eikä jaksu juosta. (kirjoitelma 9)
--jos syöt hunosti oot väsynyt ja lihot etkä oo terve.(ryhmähaastattelu 2)
En syö hirveesti karkkia vaan karkkipäivinä. (kirjoitelma 11)
Syön kerran viikossa roskaruokaa pizzeria tai hampurilaisen ja karkkia aina kun tekee mieli-- (kirjoitelma 18)

Aterioiden rytmitys harjoittelujen mukaisesti tulee jatkossa entistä tärkeämmäksi nuorilla urheilijoilla, sillä harjoitusmäärät kasvavat ja harjoitusten tehot kovenevat. Aamupalan monipuolisuuden tulisi kiinnittää huomiota, jotta yön jälkeen kehon energiavarastot saadaan täytettyä päivän aluksi. Huolestuttavaa oli, että moni (12/23) nuorista toi esille, että saatettiin jättää aterioita väliin, esimerkiksi aamupalan tai kouluruuan. Kouluruokailun väliin jättäminen aiheuttaa pitkän ateriavälin ja houkuttaa usein korvaamaan kunnan ruoan epäterveellisillä välipaloilla.

Joskus jää aamupala väliin kun tulee kiire kouluun eikä sitä oo tehty valmiiksi. (kirjoitelma 12)
Koulussa on välillä pahaa ruokaa ni ei tuu syötyä mitään. (kirjoitelma 23)
Aamusin en yleensä syö aamupalaa -- (ryhmähaastattelu 5)

Pääsääntöisesti nuorten yleisurheilijoiden ymmärrys ravitsemuksen tärkeydestä heidän urheiluun ja terveyteen on hyvä. Säännölliseen ruokailuun (aamupala, kouluruoka, välipalat) tulisikin kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Nuorten mukaan terveellisen ravitsemuksen toteuttaminen on tärkeää, jotta jaksaa treenata paremmin.

Monipuolisesti syöminen on tärkeää. (kirjoitelma 17)
Tulee syyä kaikkee terveellistä et pysyy terveenä ja menestyy urheilussa (ryhmähaastattelu 3)
Kaikkee terveellistä syön kuten kasviksii et voin hyvin. (kirjoitelma18)
Terveenä pysyminen vaatii terveen ravinnon (ryhmähaastattelu 1)

4.2.2 Päihteet

Nuorten vastauksissa kävi ilmi, että alkoholi oli päihteistä se, jota tavanomaisimmin kokeiltiin tai käytettiin. Tämä huomio on samansuuntainen sen tiedon kanssa, että alkoholi on päihteistä yleensä se ensimmäinen, jota kokeillaan ja yleisin, jota käytetään. Kyselyyn osallistuneista (23/23) ei ollut kokeillut alkoholia. On hienoa huomata, että

urheilevat nuoret eivät koe alkoholin käyttöä hyvänä asiana. Kuten yksi kyselyyn osallistuneista nuorista kertoi päihteistä näin: "*Jotkut saattavat kuvitella, että se olisi hienoa käyttää päihteitä, mutta se tosiasiallisesti ei ole*". Lisäksi eräs nuori mainitsi ryhmähaastattelussa näin: "*alkoholi ei sovi urheiluun ja on terveydelle haitallista*".

Nuorten vastauksista moni (21/23) toi esille, että päihteet eivät sovi urheiluun eivätkä ne ole terveellisiä. Kyselyyn osallistuneista nuorista (12/23) korosti erityisesti tupakan haittoja terveydelle. Alkoholi nousi esille myös nuorten vastauksissa (8/23) ja nuoret tiedostivat senkin haitat. Lisäksi noin kolmas osa kyselyyn osallistuneista mainitsivat nuuskan ja sen haitat terveydelle ja urheilulle. Muutamat (4/23) olivat maininneet myös huumeiden vaarallisuuden.

Urheiluun ja terveyteen liittyy että ei juo kaljaa eikä polta tupakkaa.(kirjoitelma 13)

Mun urheiluun ja terveyteen ei kuulu päihteet--- en polta, juo tai käytä nuuskaa tai huumeita, koska niistä on haittaa vaan urheiluun ja terveyteen (kirjoitelma1)

Ei kannata tupakoida voi kuolla (ryhmähaastattelu 4)

Ei saa käyttää huumeita, koska siihen voi kuolla. (ryhmähaastattelu 2)

Minun mielestäni hyvään terveyteen kuuluu se ettei tupakoitsisi eikä joisi alkoholia (kirjoitelma 21)

Jotkut luulee et nuuska on terveellisempää ku tupakka mut ei oo ku yhtä paha terveydelle (ryhmähaastattelu 3)

Jos haluaa taata itselle hyvän elämän niin kannattaa olla tupakoimatta ja juomatta alkoholia. (kirjoitelma 15)

Päihteet eikä nuuska kuulu urheiluun koska niistä on vaan haittaa ja ne pilaa sun terveyden (ryhmähaastattelu 2)

Tupakka ei oo terveellistä ja haittaa urheilua ja pilaa sun terveyden.(ryhmähaastattelu 5)

Kirjoituksista ja ryhmähaastatteluista selvisi myös se, että osalla (5/23) nuorista kuitenkin on kaveripiirissä ystäviä, jotka polttavat tupakkaa ja käyttävät alkoholia.

En itse polta enkä juo alkoholia, mutta pari ystävää polttaa tupakkaa ja juo alkoholia. (kirjoitelma 16)

En aijo alottaa tupakan polttamista vaikka osa kavereista polttaaki jo.(kirjoitelma 14)

Terveydelle on huonoo et polttaa ja juo nuorena-- osa mun tutuista jotka ei oo kavereita mut hengaamaan niitten kaa joskus käyttää tupakkaa ja alkoholia (ryhmähaastattelu 5)

Lähes jokainen (21/23) kyselyyn osallistuneita nuorista ilmaisevat, etteivät halua käyttää päihteitä, koska niistä on haittaa vaan urheilulle ja terveydelle urheilulle ja terveydelle. Voisiko tämä kertoa hyvästä itsetunnosta tai siitä, että päihdekasvatus on tuottanut tulosta. Myös nuoret ehkä ymmärtävät että päihteet ja urheilu eivät sovi yhteen ja aktiivinen harrastustoiminta on yksi tärkeä suojaava tekijä nuoren päihteiden käytön aloittamisessa ja kokeilussa.

Itse olen päättänyt et en ala koskaan polttamaan, koska en halua pilata terveyttäni. (ryhmähaastattelu 2)

Urheiluun ja terveelliseen elämään ei kuulu päihteet ja enkä mä niitä halua käyttää nuorena (kirjoitelma 2)

Koitan olla tupakoimatta tai sekaantumatta joihinkin ainesiin ku ne pilaa mun terveyden ja urheilun. (ryhmähaastattelu 4)

4.2.3 Liikunta

Kaikki (23/23) kyselyyn osallistuneista nuorista mainitsevat, että urheileminen on tärkeää, koska se parantaa heidän terveyttään. Liikunnan positiiviset merkitykset fyysiselle hyvinvoinnille näkyvät muun muassa parempana olona ja terveempänä pysyminen sekä ulkoisen olemuksen muokkaamisena. Noin puolet (12/23) kyselyyn osallistuneita nuorista nostivat esille vastauksissaan, että liikunta parantaa vastustuskykyä ja terveenä kokemisen tunnetta. Lisäksi yli puolet (14/23) kyselyyn osallistuneita nostivat esille vastauksissaan urheilemisen hyviä puolia, jotka heidän mielestä näkyy käytännössä siinä, että kunto kasvaa ja jaksaa paremmin. Muutamit (3/23) olivat kirjoittaneet myös yksityiskohtaisesti paljon omista harrastuksistaan ja kuinka paljon treenaavat päivän aikana. Osa (14/23) myös mainitsee, että harrastavat muutakin liikuntaa mielellään lajinsa ohella. Vaikka lajitreeneihin meneekin paljon aikaa, koetaan liikunta niin mielekkääksi ja tärkeäksi, että sitä halutaan harrastaa myös vapaa-ajalla. Vaikka liikunnan harrastaminen vie muun muassa aikaa muulta tekemiseltä, on se silti vakavasti liikuntaan suhtautuvalle nuorelle tärkeä asia ja mielekäs valinta.

Ku käy yleisurheilu treeniessä tulee liikuttua monipuolisesti ja pysyy terveempänä. (kirjoitelma 11)

Pysyy terveenä ku liikkuu ja tykkään liikkua paljon. (kirjoitelma 19)

Ku käy treeneissä, niin se on hyvä koska pysyy hyvässä kunnossa. (kirjoitelma 14)

Ku liikkun ni kunto on parempi ja jaksaa paremmin ja pysyy terveenä.(ryhmähaastattelu 4)

En hengästy niin helposti kun liikkun ja samalla kunto nousee. (ryhmähaastattelu 4)

Mulla on useita harrastuksia mun päälajin lisäksi--- koska tykkään liikua.(kirjoitelma 5)

En liiku ku treenit ku ne on mun terveydelle tarpeeksi liikuntaa (ryhmähaastattelu 5)

Yleisurheilun lisäksi harrastan myös muuta liikuntaa kuten voimistelua kahesti viikossa ja ratsastusta kerran viikossa.(kirjoitelma 3)

Lisäksi kun urheilen pysyn terveempänä. En oo nii paljoo kipee ku liikkun joka päivä. (kirjoitelma 22)

Omissa harkoissa tulee paljon liikuntaa ja auttaa mua pysymään terveempänä ku kuntoparaneee.(kirjoitelma 18)

Liikunta kuuluu hyvään terveyteen, kun liikkuu niin keho pitää siitä ja tulee virkeämpi olo ja mieli. (ryhmähaastattelu 1)

Liikunta on tärkeää mulle ja mun terveydelle hyväks.(ryhmähaastattelu 1)

Liikunta on hauskaa ja hyväksi keholle ja mulle riittää omat treenit-- (ryhmähaastattelu 4)

Liikkun mun treeneissä paljon ja se tekee mun keholle hyvää (ryhmähaastattelu 2)

Liikkun 2h joka päivä et jaksan ja pysyn terveenä.(kirjoitelma 2)

Minä yritän liikkua päivittäin ulkona n. 1 tunnin ja vielä treenit päälle.(kirjoitelma 9)

Mä kävelen kouluun ja sit meen treeneihin ja kävelen kotiin ja käytän vielä koiran lenkillä--- liikkun varmaan 4h päivässä.(kirjoitelma 13)

Jaksan paremmin ja oon terveempi ku liikkun ja siks käyn treeneissä ja ulkolee joka päivä. (kirjoitelma 22)

Treenit parantaa mun kunto mut liikkun myös muutenki. (ryhmähaastattelu 5)

Urheilu on mulle tärkeä ja liikunta yleensäkin koska mun kunto nousee ku liikkun ja sit jaksan paremmin. Enkä hengästy nii helposti" (kirjoitelma 1)

Lisäksi osa nuorista (15/23) korostivat urheilun lisäksi kilpailun positiivista merkitystä heidän elämälleen ja terveydelleen.

--treenien lisäksi ku käy kilpailee se tuo intoo ja jaksamista treenaamiseen ja sitä kautta jaksan treenata ja pysyn terveenä. (kirjoitelma 23)

Kilpailut ja urheilu on tärkeä ne auttaa mua innostumaan ja pysyy terveempänä. (kirjoitelma 11)

--ilman kilpailuja en varmaan jaksais treenata nii paljoo. ne on positiivinen asia mulle. (kirjoitelma 17)

Ku treenaa paljon ni pysyy terveenä ja kilpailut tuo sen innostuksen ja hyvän puolen et jaksaa treenata. (kirjoitelma 15)

Vaikka nuoret näkevätkin liikunnalla olevan paljon positiivisia merkityksiä terveydelle, tunnistaa osa (10/23) nuorista myös liikunnan negatiivisen merkityksen terveydelle, rasitusvammat ja loukkaantumiset. Loukkaantuminen liikuntaa harrastaessa osoittautuu

osalle nuorista asiana, mikä koetaan ikävänä puolena liikunnassa. Loukkaantuminen on voinut tapahtua aiemmin, jolloin se vaikutti negatiivisesti vain hetkellisesti, mutta loukkaantuminen on voinut myös aiheuttaa nuorille pidempikestoisia ongelmia.

Urheiluvammat on hunoks mun terveydelle ku ei voi liikkua. (ryhmähaastattelu 3)
Huono asia liikunnassa on rasitusvammat ja tapaturmat. (ryhmähaastattelu 4)
Ku on kipee on ikävää ku en voi liikkua. (ryhmähaastattelu 3)
Oon loukkantunu pahasti ja en voinu treenata ni se ei tehny hyvää mun terveydelle. (kirjoitelma 4)

Myös Pekkarinen ja Lång (2015) mainitsevat, että alle 18 vuotiaat kokevat loukkaantumiset negatiivisiksi, koska silloin ei voi harrastaa liikuntaa. Heidän tulosten mukaan negatiiviset tunteet kertovatkin liikunnan tärkeydestä, sillä liikkumattomuus harmittaa nuorta. (Pekkarinen & Lång 2015, 39–40.) Nuorten vastauksissa loukkaantumiset ja sairastumiset näyttäytyvät kuitenkin ennemminkin ikävinä asioina siksi, että se heikentää fyysistä terveyttä ja voivat vaikuttaa negatiivisesti liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin.

4.2.4 Uni

Lähes kaikki (20/23) nuorista mainitsivat kirjoitelmissaan ja ryhmähaastatteluissa, että heidän urheiluun, treenaamiseensa ja kilpailemiseen vaikuttavat lepo ja uni. Lisäksi melkein kaikki (21/23) nuorista mainitsivat nukkumisen tai unen ja niiden tärkeyden jaksamiseen ja terveyteen. Jotkut (3/23) nuorista jopa määrittivät unen laatua ja määrää. Nuoret mainitsivat vastauksissaan, että kunnon yöunet ja ajoissa nukkumaan meneminen ovat tärkeitä, jotta saa tarpeeksi unta. Väsymys saattaa vaikuttaa negatiivisesti ja todennäköisesti heikentää urheilusuorituksia ja kehitystä urheilun saralla.

--unella on merkitystä mun treeneihin ja kisoihin-- (kirjoitelma 1)
-- jos ei nuku se vaikuttaa mun terveyteen ja jaksamiseen. (kirjoitelma 17)
Jaksan paremmin ja oon pirtee kun nukun hyvin. (kirjoitelma 16)
Treenit sujuu hyvin jos nukkuu ja jos ei ni ei jaksaa (ryhmähaastattelu 5)
Hyvät yöunet ovat tärkeää ni jaksaa treenata ja pysyy terveenä ku huilaa. (kirjoitelma 8)
--ilman unta en jaksaa treenata enkä kehity-- (ryhmähaastattelu 3)
Ku urheilee on tärkeätä myös nukkuu hyvin-- palaudun ja pysyn terveenä. (kirjoitelma 21)
Tulee nukuttua paremmin kun on väsynyt ja ei tule valvottua niin myöhään, koska aamulla voi olla aikaisin treenit. (ryhmähaastattelu 2)

Kyselyyn osallistuneista muutama (5/23) nuorista mainitsivat, että vanhemmat ovat asettaneet nukkumaan meno ajan ja siksi ei tule valvottua niin myöhään.

*Porukat päättää ku pitäis mennä nukkuu et sais kunnan unet-- en aina nuku tarpeeks. (ryhmähaastattelu 4)
urheiluun ja hyvään terveyteen kuuluu uni ja meillä on nukkumaan meno aika milloin pitää olla sängyssä*

Nuorten mielestä tärkeää on saada kunnan yöunet ja saada lepoakin. Negatiivisena asiana nähtiin myöhään treenaaminen, joka voi haitata nukkumista ja jaksamista.

*Myöhään treenaaminen vie yöunet ja ei tuu nukuttua kunnolla" (ryhmähaastattelu 1)
--Jos treenaa kovaa myöhään en saa unta ja meen nukkuu myöhään ja sit oon tosi väsyny. (ryhmähaastattelu 5)
Joskus meillä ollu treenit vähän myöhemmin ja sit menee aikaa ennen ku on kotona ja nukkumaan meno voi mennä myöhäks jos ei saa vaikka heti unta (ryhmähaastattelu 5)
Ku yöllä tulee nukuttuu huonosti ni on väsyny ja ei jaksa ja se haittaa mun terveyttä (ryhmähaastattelu 3)
Tulee valvottua välillä myöhään ni aamulla väsyttää (ryhmähaastattelu 1)*

4.3 Sosiaalinen terveys

Kolmas hyvin selkeästi esiin nouseva merkityskokonaisuus on sosiaaliset suhteet. Suurimmasta osasta (19/23) nuorten vastauksista nousi esille, että urheiluun ja terveyteen vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet. Liikunnan positiivisesta sosiaalisesta merkityksestä kertovat seuraavat asiat: uudet kaverit, yhteinen tekeminen ja muiden tuki. Ystävillä on vaikutusta nuorten kasvuun ja kehitykseen. He tukevat urheilua harrastavan nuoren kasvua sosiaalisesti. Honkasen (2012) tuo esille, että urheileva nuori voi harjoitella sosiaalisia taitoja kuten asioista puhumista yhdessä ikätovereidensa kanssa (Honkanen 2012, 105). Etenkin urheilukaverit ovat merkityksellisiä, sillä nuorten mukaan ymmärtävät ja kannustavat harjoituksissa ja kilpailutilanteissa. Muutamat (5/23) nuorista mainitsivat ystävien, perheen ja valmentajan tuen. Lähes puolet nuorista mainitsivat, että on tärkeää kun saa uusia kavereita ja saa viettää treeneissä aikaa kavereiden kanssa ja se innostaa jatkamaan urheilemista, joka sitä kautta on yhteydessä heidän terveyteensä. Nuorille

liikunnassa voi olla erittäin tärkeää ja arvokasta se, että sen kautta voi löytää uusia kavereita ja ystäviä.

Valmentaja kannustaa mua treeneissä ni jaksaa aina yrittää ja se auttaa mua jaksamaan ja yrittämään. (kirjoitelma 7)

Pysyy myös terveenä tekemällä hyvän mielen kavereille. (ryhmähaastattelu 1)

Tärkeää on, että on kaveri johon voi luottaa ja voi treenata sen kaa-- tää jutu on tärkeä mulle urheilussa (kirjoitelma 2)

Kaverit, perhe ja valmentaja ovat tukeneet urheilussa ja kannustaneet minua jatkamaan. (kirjoitelma 11)

*--Ystävät on tärkeitä treeneissä-- ilman ystäviä ei voi pysyä terveenä kelle sit ker-
too kaikki huolet jos niitä ei oo (kirjoitelma 18)*

--ystävät ovat myös hyvin tärkeitä. (ryhmähaastattelu 1)

Minun mielestäni terveeseen elämään kuuluu ystävät--(ryhmähaastattelu 4)

*Ystävät ovat myös hyvin tärkeitä treeneissä-- ja voi hyvin ku on ystä-
vii.(kirjoitelma 1)*

*mulla on paljon kavereita jotka ei urheile-- välillä on kivaa olla niittenki kaa (kir-
joitelma 4)*

Treeneihin on kiva mennä ku on ystäviä siellä. (kirjoitelma 22)

kakki ystävät on tärkeitä-- treeneissä ja niiten ulkopuolella (ryhmähaastattelu 2)

*Perhe tukee mua urheilussa ja kannustaa mua ja se on mulle tärkeitä et ne tulee
kattoo mu ku treenaan tai kisaan. (kirjoitelma 13)*

Mun vanhemmat yrittää ohjata mua elää terveellisesti--(ryhmähaastattelu 5)

--treenikaverit elää terveellisesti ni nii mäki koitan--(ryhmähaastattelu 3)

Muiden tuki ja kannustus näyttäytyy osalle nuorista merkityksellisenä asiana myös siinä mielessä, että esimerkiksi ystävän tai perheenjäsenen tsemppin myötä nuori on panostanut terveellisimpiin elämäntapoihin ja omaan terveyteensä. Palomäen, Huotarinen ja Kokkonen (2015) tutkimuksen mukaan liikuntaharrastuksessa kavereiden ja perheen tuella on merkitystä. Heidän mukaansa peruskoulussa nuoret kokevat kokonaisuudessaan saavan tukea vanhemmiltaan liikuntaharrastuksessaan. Myös heidän tutkimuksessaan yhdessäolo kavereiden kanssa näyttäytyy liikunnassa tärkeäksi asiaksi jopa yli 60 prosentille tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista. Yli puolet osallistuneista ovat myös sitä mieltä, että uusien kavereiden saaminen liikuntaharrastuksen kautta on melko tärkeää. (Palomäki, Huotari & Kokko 2015, 68–69.) Vaikka kyseisessä tutkimuksessa onkin tutkittu muiden tuen tärkeyttä peruskoulun eri luokkatasoilla, tukevat tutkimuksen tulokset myös tämän tutkimuksen tuloksia siitä, että muiden tuki liikuntaharrastuksessa ja uusien kavereiden saaminen voi olla nuorille hyvin tärkeä asia ja yksi liikuntaan motivoiva tekijä ja vaikuttaa samalla heidän terveyteensä positiivisesti. Lisäksi kavereiden kautta nuori voi ruveta harrastamaan liikuntaa, mikä edistää hänen terveyttään.

Vaikka liikunnalla nähdäänkin olevan pääasiassa positiivinen merkitys sosiaalisten suhteiden kentällä, kokee osa nuorista esimerkiksi muiden suhtautumisen ja painostamisen erittäin ikäväksi ja hankalaksi. Myös viisi kyselyyn osallistunutta nuorta ilmoitti kokevansa urheiluharrastuksen ulkopuolella olevien toverisuhteiden ylläpitämisen haasteelliseksi.

En ehdi olla kavereiden kanssa melkein ollenkaan-- niitten jotka ei urheile (ryhmähaastattelu 1)

harrastusten ulkopuolisille kavereille ei oo nii paljoo aikaa-- (ryhmähaastattelu 5)

Kavereille ei jää niin paljon aikaa-- nille jotka ei käy munkaa samoissa treeneissä (ryhmähaastattelu 4)

Negatiivisia puolia on ehkä se, etteivät kaikki hyväksy tai ymmärrä, miten tärkeää treenit mulle on (ryhmähaastattelu 5)

vaikeeta joskus ku pitäs mennä treenisin ja kaverit kyselee voikko olla ja pitää aina sanoo en ehi--harmittaa joskus mua (ryhmähaastattelu 1)

Näin ollen liikunnasta löytyy sekä positiivinen että negatiivinen merkitysnuorten sosiaalisten suhteiden kentällä. Pääosin liikunta koetaan asiana sosiaalisille suhteille ja terveydelle. Vuori (2003) on todennut, että liikunta koetaan usein tärkeäksi sosiaalisten suhteiden luojaksi ja ylläpitäjäksi (Vuori 2003, 33).

4.4 Tyypittely

Tyypillisesti tyypittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja ryhmitellään aineistoa tyypeiksi, jotka ovat tiivistettyjä kuvauksia aineistosta. Tyypikuvauksissa yhdistyvät eri vastauksissa esiintyvät yleiset eli tyypilliset elementit. (Eskola & Suoranta 1998, 182.) Tässä tutkimuksessa muodostin tyypit etsimällä yhdenmukaisuuksia nuorten vastauksista. Otin kuhunkin tyypikuvaukseen mukaan asioita, jotka esiintyivät tyyppiin sisällytettyjen nuorten vastauksista. Tyypikuvauksien perusteella huomataan millaisia tyyppejä aineistosta nousee ja tyyppejä voidaan helposti vertailla keskenään (Eskola & Suoranta 1998, 182). Päädyin tutkimuksessani tyypittelyyn, koska uskoin sen tuovan aineistoa laajemmin esille luokittelun ohella. Myös Eskola ja Suoranta (1998, 182) toteavat, että tyypittely kuvaa aineistoa laajemmin ja yleisemmin sekä on myös lukijaystävällisempi tapa tuoda esille aineiston sisältöä. Tyypittely vaatii aineiston aktiivista työstä-

mistä ja päämäärätietoista toimintaa aineiston perusteelliseksi tiivistämiseksi. Aineiston tiivistämisen jälkeen tyypit nimetään kutakin tyyppiä parhaiten kuvaavalla tavalla. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Nuorten esseekirjoitelmien ja haastattelujen perusteella ja sisällönanalyysin analyysin ja tulosten kirjoittamisen jälkeen muodostin urheiluvista nuorista tyyppikuvaukset. Tyyppejä muodostui yhteensä kolme: yliterveellisesti elämäntavat, terveelliset elämäntavat ja epäterveelliset elämäntavat.

Urheilulliset elämäntavat. Urheilullisia elämäntapoja elävä nuori kiinnittää tarkasti huomiota säännölliseen elämänrytmiinsä, ravintoonsa, uneen ja liikuntaan. Lisäksi nuori kannattaa päihteettömyyttä ja ovat päihteitä vastaan ja jopa sanoivat että "eivät koskaan ala käyttää päihteitä". Hän noudattaa terveys ja urheilu ihanteita täysin oppikirjan mukaisesti. Nuori syö terveellisesti ja monipuolisesti joka päivä. Hän ei syö herkkuja tai roskaruokaa. Lisäksi nuori liikkuu paljon oman lajin lisäksi monipuolisesti harrastaen mahdollisesti muitakin lajeja ja hyötyliikuntaa. Riittävä yöunen- ja levon määrä on tärkeää. Nuori ei valvo, koska liian lyhyillä yönillä on vaikutusta treenaamiseen ja jaksamiseen. Lisäksi nuorelle on tärkeää henkinen hyvinvointi ja läheiset. Huonona asiana nuori voi kokea, että ei ole aikaa treenien ulkopuolisille ystäville ja kavereille. Lisäksi vammoja ja väsymystä voi esiintyä nuorella.

Terveellisesti elämäntavat. Terveellisen elämäntavan peruspilareita nuorelle ovat liikunta, oikeanlainen ravinto, riittävä uni ja mielekäs tekeminen. Nuori kiinnittää huomioita terveystavoituihinsa, mutta ei ole niin tarakka kuin urheilullisissa elämäntavoissa oleva nuori. Nuori syö terveellisesti, mutta voi joskus myös syödä herkkuja ja roskaruokaa. Nuorelle riittävä unen- ja levonmäärä on tärkeää, mutta valvoa joskus vähän myöhempäänkin. Nuori ei kannata tai käytä päihteitä, mutta ystävä piirissä voi olla päihteiden käyttäjiä. Omien treenien lisäksi harrastaa hyötyliikuntaa ja viettää aikaa ystävien ja kavereiden kanssa.

Epäterveellisimmät elämäntavat. Nuorelle terveelliset elämäntavat ovat tärkeät, mutta hänen elämäntavoissaan on eniten epäterveellisiä piirteitä. Nuori syö terveellisesti, mutta hänellä on epäterveellisiä ruokatottumuksia ja epäsäännöllistä ruokarytmiä. Nuori syö roska ruokaa ja herkkuja useammin kuin terveellisessä elämäntavoissa oleva nuori. Lisäksi hän jättää aamupaloja ja kouluruokia väliin. Nuorelle unen tarve voi jäädä vajaaksi, koska hänen ei tule nukkua ja hän valvoo usein myöhään. Lisäksi nuori ei harrasta juuri muuta liikuntaa oman lajinsa lisäksi. Kuitenkin nuori kannattaa myös

päihteettömyyttä vaikka myös hänen ystäväpiirissä esiintyy päihteiden käyttöä. Nuori kokee myös ystävien ja kavereiden kanssa vietetyn ajan ja tuen tärkeäksi

5 POHDINTA

5.1 Keskeiset tutkimustulokset tutkimuskysymysten valossa

Varhaisnuoruusiässä yksilössä tapahtuu monia erilaisia muutoksia niin fyysisiä, psykisiä kuin sosiaalisia (Nikander 2009b, 182), jotka voivat vaikuttaa nuoren urheilijan elämäntapoihin. Nuori alkaa itsenäistymään ja vaikuttamaan päätöksen tekoon, jonka seurauksena nuoria vaikuttaa enemmän itseään koskeviin valintoihin. Lisäksi nuori alkaa ottamaan vastuuta omista valinnoistaan ja päätöksistään. Nuoruudessa kavereilla ja ystävillä on suuri merkitys ja sosiaalinen paine voi aiheuttaa nuorta tekemään epäterveellisiä elämäntapavalintoja kuten päihteiden käyttö. Erityisesti tytöillä vartalon kehittyminen ja muutokset voivat aiheuttaa laihduttamisen tarvetta, jolloin ruokaa voidaan syödä niukasta. (Aaltonen ym.1999, 82, 94,148–151, 157–158.) Urheilevalle nuorelle nuoruus on yhtä herkkää kehitysvaihetta kuin muillekin ja elämäntavat ja elämänhallinta voi joutua koetukselle.

Pääosin tämän tutkimuksen tulokset olivat odotetunkaltaisia; tutkimustuloksista nousi esille, että nuoret ymmärtävät mitkä elintavat edistävät heidän terveyttään ja urheilua ja mitkä eivät. Nuoret kokivat, että voivat itse vaikuttaa paljon omaan terveyteensä omilla valinnoillaan vaikka vanhemmilla on suuri vaikutus siihen mitä he syövät ja milloin menevät nukkumaan. Tutkimukseen osallistuneet toivat enemmän esille kilpaurheilumisen ja elämäntapojen myönteisiä vaikutuksia terveyteen kuin kielteisiä (ks. Biddle & Mutrie 2001, 183; Bushie & Lobe 2009, 39). Urheilemisellä onkin havaittu useita myönteiset vaikutukset nuorten terveydelle (Biddle, Fox & Boutcher 2000, 12; Carter & Micheli 2010, 881). Nuoret kirjoittivat ja kertoivat, että terveellisiin urheilijan elintapoihin kuuluvan pääsääntöisesti terveellinen ruokavalio, riittävästi unta ja lepoa. Nuoret nostivat vastauksissaan esille, että oman lajin lisäksi harrastavat myös muuta. Ystävien ja perheen merkitystä korostettiin tukena ja motivaationa harrastaa urheilua. Nuoret mainitsivat, että päihteet eivät kuulu urheilijan terveellisiin elämäntapoihin. Kuitenkin nuoret nostivat esille ajan puutteen, väsymyksen ja vammautumiset kilpaurheiluharrastamisen haittavaikutuksiksi terveydelle (ks. Dixon 2007, 157; Weinberg & Gould 2011, 515) Yhtenä tämän tutkimuksen merkittävimmistä tuloksista voidaankin pitää havaintoa, jonka mukaisesti nuoret kokevat urheilemisen ja kilpailemisen

edistävän heidän terveyttään (mielialan kohoaminen, ilon ja urheilun tukevan terveyttä). Kuten myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, vaikuttavat vastaajien mielialaan ja tunnekokemuksiin fyysisen aktiivisuuden harrastamisen (Hausenblas, Gauvin, Downs & Duley 2008, 250–251; Kanning & Schlicht 2010, 259).

5.1.1 Psyykinen terveys

Aarresolan ja Konttisen (2012, 33) sekä Airan, Kannaksen, Villbergin & Kokon (2013, 22) tutkimusten tuloksissa nousi esille, että nuorille on tärkeää urheilemisesta saatavaa iloa. Myös tämän tutkimuksen osallistujat toivat esiin urheilusta saaman ilon. Lisäksi nuoret toivat esille myönteiset terveysvaikutukset kuten sen, että urheileminen kohottaa itsetuntoa. Tutkimustuloksista voidaan yleisesti todeta liikunnalla olevan positiivinen vaikutus nuorten itsetuntoon. Nuoret kirjoittivat ja kertoivat hyvästä itsetunnosta ja tavoitteista. Se oli heidän mielestään tärkeää terveyden kannalta. Nurmi (1995) nostaa myös esille, että onnistumisen kokemukset ja tavoitteiden saavuttaminen vahvistavat kyvykkyyden tuntoa ja positiivista minäkuvaa. Lisäksi osa nuorista nostivat taas esille stressin ja sen ehkäisemisen urheilemisen avulla. Mikä sekin on tärkeää psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Ojasen (2001b) mukaan positiiviset kokemukset ja tuntemukset terveydestä ovat tärkeitä hyvän elämän edellytyksiä. Nuoret mainitsivat, että urheilemisen ja kilpailemisen vaikuttavan hyvällä tavalla heidän itsetuntoonsa. Nuoret toivat esille urheilemisen tuottavan itseluottamusta ja itsetunnon kohenemistä. Urheilun avulla kohentunut fyysinen kunto lisää itseluottamusta ja parantavat nuoren itsetuntoa (Heikkinen 1980, 117). Forssell (2014, 118–119) korostaa, että urheilijan vahvalla itseluottamuksella on vaikutusta, kuinka nuori suoriutuu ja keskittyy kilpailuissa sekä kuinka nuori osaa asettaa tarpeeksi haastavia tavoitteita itselleen ja uskoo saavuttavansa ne. Urheilu tuottaa nuorille mielihyvää ja vaikutukset heijastuvat myös sosiiaalisiin ja vuorovaikutuksellisiin piirteisiin, jonka kautta myös itsetunto muovautuu. Negatiivisia asioita psyykkisestä terveydestä nuoret eivät juurikaan maininneet. Ainut asia, joka nousi esille nuorten vastauksissa oli väsymys. Nuorten urheilijoiden väsymysoireilu vaikuttaa lisääntyneen samaa tahtia kun lasten ja nuorten harjoittelu on muuttunut aiempaa aikuismaisemmaksi harjoittelu määrien ja tehojen kasvaessa (Martin & Horn 2013, 338).

5.1.2 Fyysinen terveys

Ravinto. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että nuoret toivat esille kirjoituksissaan ja vastauksissaan enemmän fyysiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Nuoret pitivät hyvän terveyden ja urheilun kannalta tärkeänä terveellistä ruokavaliota. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) mukaan parhaan hyödyn saaminen urheilusta edellyttää, että lapset ja nuoret syövät terveellisesti ja monipuolisesti ravitsemussuositusten mukaan. Osa nuorista olivat kirjoittaneet yksityiskohtaisemmin mitä terveelliseen ruokavalioon heidän mielestään kuului. Toisten vastauksissa taas nousi esille vain terveellinen ruokavalio tai ruoka. Nuorten vastauksissa nousi selvästi esille se, että roskaruokaa ja herkkuja ei voi syödä liikaa. Lisäksi he ymmärsivät roskaruokien ja herkkujen liian syömisen haittoja urheilemiselle ja terveydelle. Muutama nuorista nostikin esille lihomisen. Aaltosen ym. (2003) mukaan erityisesti tytöt tarkkailevat painoaan ja ulkonäköään ja tämän seurauksena saattavat helposti siirtyä yksipuoliseen ja riittämättömään ruokavalioon, joka on haitaksi urheilevan nuoren kehitykselle ja terveydelle. Okkosen, Vehvilä-Julkusen ja Pietilän (2007) mukaan vanhemmat rajoittavat lapsen terveyden kannalta ei toivottua käyttäytymistä, kuten herkkujen syömistä. osa nuorista olikin nostanut esille, että usein herkkupäivät oli perheen kanssa etukäteen yhdessä sovittuja.

Huolestuttava havainto tuloksissa oli, että osalta kyselyyni vastanneista urheilijoista suurella osalla jäi aamupala tai päivällinen väliin. Tällaisissa tapauksissa nuoren urheilijan riittävä energiansaanti ei välttämättä toteudu (Borg 1999, 30). Voi olla, että nuori on korvannut väliin jättämänsä aterian välipaloilla, jolloin niiden laatu ja monipuolisuus eivät todennäköisesti ole yhtä ravitseva kuin kunnan aterioiden, mutta tämä ei selvinnyt tutkimuksessa. Tulokseni poikkesi aiemmin tehdyistä tutkimuksista (ks. Behm, Kousa, Ojanen, Tähtinen & Uimonen 2007, Kokkonen 2006), joissa tutkittiin nuoren urheilijan ateriarytmiä. Tulosten mukaan suuri osa nuorista urheilijoista syö yleensä kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Nuorten vanhempien, opettajien ja valmentajien ja muiden aikuisten tulisikin painottaa nuorille entistä enemmän lämpimien ruokien tärkeyttä.

Tuloksia tarkastellessa voi vaan pohtia, miten nuoret käsittävät terveellisen syömisen, sillä yhtä lukuun ottamatta kaikki vastasivat syövänsä pääsääntöisesti terveellisesti. Suurin osa vastanneista ei kuitenkaan avannut käsitettä terveellinen ruokavalio tai ruoka sen enempää. On vaikeaa sanoa mitä heidän mielestä terveellinen syöminen tarkoittaa ja sisältää. Lapsuus- ja nuoruusiässä kodilla on suurin vastuu lastensa ruokai-

lutottumuksista. Lisäksi koulu voi ohjata nuorta syömään terveellisesti. Nuorten ollessa aktiivisesti mukana urheiluseuran toiminnassa, tukea ravitsemuskasvatukseen tulisi tulla myös urheiluseuran taholta esim. valmentajan olisi hyvä ohjata nuoria syömään monipuolisesti ja terveellisesti. (Ilander, 2010. 146–147.) Yksi nuorista mainitsikin, että urheiluseuroissakin korostetaan terveellisen ruokavalion merkityksestä. Kokko (2010) väitöskirjassaan toteaaakin, että terveyden edistämistä tapahtuu myös urheiluseuroissa.

Päihteet. Franzkowiakin riskikäyttäytymisteorian mukaan nuorten tupakan ja alkoholin kokeilu ja käyttö kuuluvat osana aikuisuuteen johtaviin kehitystehtäviin. Tupakoinnin kokeileminen on houkuttelevinta 12-16-vuotiaana ja alkoholin käytön kokeilu alkaa pari vuotta myöhemmin. (Aaltonen ym. 2003, 285.) Lisäksi useat kotimaiset ja ulkomaiset tutkimukset (Koski 2000; Lehtokangas 2001; Davis, Arnold, Nandy, Bocchini, Gottlieb, George & Berkel 1996; Rainey, McKeown, Sargent & Valois 1996) ovat tuoneet esille, että myös urheilevat nuoret käyttävät alkoholia siinä missä muutkin nuoret. Tässä tutkimuksessa saatiin erilaisia tuloksi, koska tutkimukseen osallistuneista nuorista kukaan ei käyttänyt päihteitä. Nuoret perustelivat päihteettömyyttään mm. urheiluun ja terveyteen kohdistuvilla haitoilla. Minusta tämä oli hienoa huomata, koska päihteet eivät sovi urheiluun, koska ne heikentävät luustoa ja vastuskykyä sekä lisäävät loukkaantumiseriskiä (Ilander 2010, 120). Lisäksi alaikäisten tulisi missään nimessä käyttää päihdetuotteita. Vastauksissa nousi kuitenkin esille, että kaveripiiriin kuuluu tupakoivia ja alkoholia käyttäviä nuoria. Vastauksissa ei kuitenkaan noussut esille, että ovatko nämä kaverit koulusta, treenistä vai iältään vanhempia. Eurooppalaisen koulu-laistutkimuksen (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) mukaan nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt Suomessa 2000-luvulla (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä, 2009, 38).

Uni ja lepo. Kasvu ja kehitysiässä olevien urheilevien nuorten olisi suositeltavaa nukkua noin yhdeksän tunnin yönet (Ilander 2010, 181). Nuoret ymmärsivät, että unella ja levolla on vaikutusta heidän terveyteensä, jaksamiseensa ja urheilemiseensa. Tutkimusten mukaan Suomessa ja ulkomailla nuoret nukkuvat liian vähän (Tynjälä, Kannas & Välimaa 1993; Loessl, Valerius, Kopasz, Hornyak, Riemann & Voderholzer 2008). Lisäksi suomalaiset nuoret kärsivät nukahtamisvaikeuksista sekä päiväaikaisesta väsymyksestä (Tynjälä ym. 1993; Härmä & Sallinen 2000; Pere, Riihivirta, Keskinen 2003). Osa nuorista nostikin esille väsymyksen ja nukahtamisvaikeudet, että treenien jälkeen nukahtaminen ei heti onnistu. Harjoitusten ajankohdalla onkin tutkimusten mu-

kaan vaikutusta unen laatuun ja nukahtamisviiveeseen, sillä alkuiltaan ajoitetut harjoitukset lyhentävät nukahtamisviivettä ja lisäävät syvän unen määrää (Youngstedt 2005; Carandente, Montaruli, Roveda, Calogiuri, Michielon & La Torre 2006; Kuriyama, Stickgold & Walker 2009).

Liikunta. Nuoret pitivät oman lajinsa treenien lisäksi myös muita harrastuksia, liikuntaa ja ulkoilua tärkeänä. Nuoret kertoivat liikkuvansa oman lajin treenien lisäksi muutenkin. Nuorilla oli hyvin tiedossa liikunnan tärkeys terveydelle. Monista nuoren terveydentilaan vaikuttavista tekijöistä liikunta on yksi tärkeimmistä. Sen merkitystä tarkasteltaessa on kuitenkin muistettava suhteuttaa liikunnan vaikutukset elämäntapojen kokonaisuuteen. Liikunta vaikuttaa myönteisesti nuoren terveyteen ja toimintakykyihin, kun nuori harrastaa sitä säännöllisesti ja oikeassa suhteessa ikäänsä. Yksi liikunnan keskeisimmistä tavoitteista on hyvä terveys ja hyvä kunto. (Ojanen 2001a, 25.) Nuoret nostivatkin esille kunnan paranemisen, hyvän kunnan ja terveenä pysymisen. Myös Vuori ym. (2007, 12–13) tuovat esille, että nuorille liikunnassa on tärkeää terveyden paraneminen. Liikunta on tärkeää nuoren fyysiselle, psyykkiselle että sosiaaliselle kehitykselle. Liikunnalla on aina myös terveydellistä merkitystä. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 5.) Negatiiviset vaikutukset kohdistuivat pääasiassa loukkaantumisriskin kasvuun sekä sairastumisiin. Yleisesti vamma- ja sairastumisriski kasvaa liikunta-aktiivisuuden ja urheiluintensiteetin lisääntyessä. Kuitenkin vammat ovat yleensä lieviä revähdyksiä tai venähdyksiä. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että vakavimmat vammat ovat merkityksellisiä kasvavalle ja kehittyvälle lapselle ja nuorelle. (Itkonen & Kokko 2014, 41)

5.1.3 Sosiaalinen terveys

Sosiaalisen terveyden kannalta nuoret ymmärsivät kaverisuhteiden ja ystävyysuhteiden merkityksen hyvän terveyden kannalta. Kuitenkin moni nuorista korosti kaverien merkitystä jaksaa harjoitella ja käydä treeneissä. Lisäksi kavereiden tuki ja kannustus koettiin merkittäväksi myös terveyden näkökulmasta. Nuoruusikään siirryttäessä ystävien merkitys kasvaakin. Ystävät ja kaverit ovat merkittäviä osa elämää myös urheilua harrastavalle nuorelle. Urheilu antaa nuorelle positiivisia kokemuksia sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta. Urheilun kautta on mahdollista saada ystäviä ja kokea tulensa hyväksytyksi ryhmässä. (Aaltonen ym. 2007, 146.) Ystävät vaikuttavat myös nuoren kokemukseen hyväksynnästä sekä nuoren itseluottamukseen ja motivaatioon.

Lisäksi ystävät vaikuttavat siihen, kuinka hyvin nuori viihtyy urheilun parissa. Nuoret kokivat, että he jaksavat urheilla treeneissä paremmin kun näkevät kavereitaan. Ystävil- tä saa vertaistukea ja heidän kanssaan voi keskustella asioista eritavalla kun aikuisten kanssa. (Weinberg & Gould 2003, 497–499.) Nuorten vastauksista nousi tärkeä aihe eli toisen ihmisen arvostamisesta. Hannukkalan (2006) mukaan toisen ihmisen kuuntelu, arvostus ja kunnioitus ovat mielenterveystyötä parhaimmillaan. Myös perhesuhteiden merkitys oli tärkeää monelle nuorista. Nuoret mainitsivat, että treenien ulkopuolisille ystäville ei aina jää riittävästi aikaa ja he mainitsivat sen ainoana negatiivisena asiana sosiaalisessa terveydessä. Aiemmissä tutkimuksissa ovat myös McCarthy ja Jones (2007, 408) ovet todenneet, että sosiaalisten vertaissuhteiden ylläpitämisen olevan haasteellista silloin kun urheiluharrastaminen kuluttaa runsaasti urheilevan nuoren aikaa ja energiaa.

Lisäksi osa nuorista nosti esille myös vanhempien merkityksen terveyden ja urheilun kannalta. Vanhemmat kannustavat lapsiaan urheiluharrastuksen pariin ja näin auttavat luomaan sosiaalisen ympäristön, jossa lapsi tai nuori voi kehittää sosiaalisia taitojaan ryhmässä. Urheiluharrastuksen aloittaminen vaatii vanhemmilta sosiaalisen tuen antamista, johon kuuluu henkinen tuki ja rohkaisu sekä usein myös taloudellinen tuki. (Vuori 2003, 87, 95.) Vanhemmat liiallinen painostus ja omien päämäärien ja unelmien toteuttaminen lapsensa kautta voi aiheuttaa nuorelle stressiä ja paineita. (Côte 1999.) Kukaan nuorista ei kokenut, että vanhemmat painostaisivat pikemminkin nuoret korostivat tuen ja kannustuksen merkitystä vanhemmiltaan.

5.2 Tutkimuksen merkitys

Kokonaisuutena tämä tutkimus toi esille sen, että nuoret kokevat, että terveelliset elämäntavat ja urheileminen vaikuttavat positiivisesti heidän terveyteensä. Tulokset tukevat monilta osin aiempien tutkimusten perusteella saatua tietoa urheiluharjoittelemisen myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista lapsi- ja nuorisourheilijoiden terveyteen (mm. Camire ym. 2013; Carter & Micheli 2010; Smith ym. 2010; Weinberg & Gould 2011). Kokko (2010) ja Hiilloskorpi (2010) näkevät, että urheileville nuorille elämäntapojen merkitystä kannattaakin tuoda esille ennemmin urheilussa kehittymisen näkökulmasta kuin terveydellisistä lähtökohdista, koska tällainen lähestyminen motivoi nuoria pa-

remmin. On selvää, etteivät päihteet kuulu alaikäisille niiden käytölle asetetun ikärajan vuoksi, joten nuorten on helppo omaksua tämä asia. Myös väsymys saatetaan tiedostaa helpommin ja nuori ymmärtää, että väsymystä voi pyrkiä vähentämään nukkumalla enemmän. Sen sijaan hyvän ravitsemuksen ja riittävien liikuntamäärien hahmottaminen saattaa olla nuorelle vaikeampaa käsittää kuin unen tarve ja päihteettömyys. Erityisesti ravitsemukseen tulisi kiinnittää huomiota, etteivät ateriavälit venyisi liian pitkäksi aterioiden väliin jättämisen vuoksi ja energiansaanti olisi riittävää. Vaikka nukkumaanmenoajat eivät olleet suuri ongelma nuorten keskuudessa, säännöllisen nukkumaanmenoajan merkitystä voitaisiin tuoda enemmän esille, sillä sitä pidetään osaltaan tärkeämpänä kuin yöunien pituutta. Säännöllisellä unirytmillä myös päivärytmi ja aterioiden sijoittaminen päivärytmiin sopivaksi saattaisi helpottua. Kuten Kokko (2010) ja Hiilloskorpi (2010) totesivat, elämäntavat olisi kannattavaa esittää nuorille urheilijoille urheilussa kehittymisen motiiveista.

Tämän tutkimuksen kohteena olivat yleisurheilussa kilpailevien nuorten kokemukset terveydestään. Vaikka käsitteitä ”urheilija” ja ”kilpaurheilija” onkin tässä tutkimuksessa käytetty toistensa synonyymeina, tulee tutkimuksen tuloksia arvioidessa kuitenkin huomioida, että kaikki nuoret harjoittelivat ja kävivät kisoissa säännöllisesti. Tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä koskemaan kaikkien lapsi- ja nuorisourheilijoiden kokemuksia terveydestään. Koska tämä tutkimus oli luonteeltaan laadullinen, ei sen pohjalta ole perusteltua tehdä mitään suurempaa joukkoa koskevia yleistyksiä: tutkimusprosessin keskeisenä pyrkimyksenä oli nimenomaan tutkittavan ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen (Alasuutari 1995, 209; Uusitalo 2001, 99) – siis nuorten kilpailevien urheilijoiden kokemuksia terveydestä ja siihen vaikuttavien tekijöiden analysoiminen vastaajien itsensä osoittamista ja nimeämistä lähtökohdista käsin.

Tutkijan ja tutkittavien välinen suhde toimi koko tutkimusprosessin ajan ongelmitta. Kuitenkin on otettava huomioon, että tutkimussuhteen luontevuus oli pääosin pitkänajan valmennuksellisen suhteen seurausta tutkijan ja tutkittavien välillä. Tutkijan ja tutkittavien välisen suhteen luontevuudesta ja läheisyydestä huolimatta osoittautui tutkimuksen aineisto kuitenkin varsin käyttökelpoiseksi ja kohtalaisen luotettavaksi. (Alasuutari 1995, 87).

Tutkimusasetelman ja aineistonkeruun toteutuksen kannalta voidaan kuitenkin tiettyjä tämän tutkimuksen toteutukseen liittyviä ratkaisuja pitää tutkimustulosten yleistettävyyttä rajoittavina. Kirjoitelmien kirjoitus ja haastattelut toteutettiin talvella halli-

kauden aikaan ja jälkeen, jotta saatiin nuorten ajatuksia kilpailemisen aikana miten he kokevat juuri kilpaurheilun vaikuttavan heidän terveyteensä. Eikä pelkästään harjoitusten. Kokonaisuutena tämä tutkimus tarjoaa nuorisourheilun parissa työskenteleville aikuisille tilaisuuden tarkastella tieteellisteoreettisessa valossa omia käsityksiään kasvuikäisten terveyteen vaikuttaviin osatekijöihin liittyen. Kouluissa työskenteleville aikuisille tutkimus tarjoaa yhdenlaisen näkykulman urheilevien lasten arjen ja arjessa jaksamiseen tarkasteluun. Kilpaurheilun parissa toimiville tämä työ toimii oivallisena muistutuksena siitä, että urheilevakin lapsi tai nuori on aina ensisijaisesti lapsi ja nuori – ja vasta toissijaisesti kilpaurheilija. Loppuun vielä lainaus nuoren kilpaurheilijan esseekirjoituksesta aiheesta ”urheilu ja terveys” ; *”Noudatan hyvin paljon terveellisiä elämäntapoja. En jaksaisi olla harjoituksissa jos en söisi hyvin ja nukkuisi kunnolla. Urheilu vaatii paljon ja vaikka väsyttää ja ei huvita menen harjoituksiin koska rakastan urheilua. Kilpaurheilu antaa minulle niin paljon, että olen valmis mukautumaan sen vaatimiin velvoitteisiin vaikka joutuisin uhrautumaan jostakin.”*

Tutkimuskysymysten tarkastelun kannalta olennaisimmat aineiston analyysin pohjalta tehdyt havainnot ja niiden perusteella muodostetut johtopäätökset olivat:

1. Millaiseksi 10-14–vuotiaat kilpaurheilevat kokevat elämäntapansa?

Nuorten elämäntavat ovat pääosin melko terveet. Nuoret nukkuvat ja syövät riittävästi. Lisäksi nuoret kokevat itse olevansa terveempiä ja jaksavansa paremmin kun urheilevat. Kukaan nuorista ei käyttänyt päihteitä, mikä tukee kilpailevan ja urheilevan nuoren terveellisiä elämäntapoja.

2) Miten tärkeinä nuoret pitävät elämäntapojen merkitystä terveydelle?

Nuoret kokevat, että elämäntavoilla voi vaikuttaa omaan terveyteensä positiivisesti ja negatiivisesti. Omilla valinnoilla ja läheisiltä saamalla tuella on suuri merkitys omaan terveyteen.

5.3 Jatkotutkimushaasteita

Tutkimuksesta on hyötyä niin lasten ja nuorten vanhemmille, opettajille kuin lasten ja nuorten parissa työskenteleville valmentajille. Aikuisten on hyvä huomata ja nähdä miten lapset ja nuoret kokevat oman terveytensä ja elintapansa ja miten he kokevat ja ajattelevat näiden vaikuttavan heidän terveyteensä. Lisäksi koulut saavat tietoa nuorten terveydestä ja tulevana opettajana pystyn hyödyntämään saamaani tietoa esimerkiksi opetuksessa nuorten elintavoista ja terveydestä. Lisäksi urheiluseurat voivat hyödyntää tutkimuksessa saatua tietoa valmennuksen suunnittelussa. Itse tulen myös todennäköisesti toimimaan valmentajana tulevaisuudessakin, joten pystyn itsekin hyödyntää saamaani tietoa nuorten kanssa. Lisäksi nuorten urheilijoiden vanhempien olisi hyvä tietää kehityskohdista nuorten elämäntavoista, sillä elämäntavat omaksutaan kotona opituista ruokailu- ja liikuntatottumuksista, sekä unirytmistä ja asenteista päihteiden käytön suhteen.

Jatkotutkimusaiheina voisi tutkia miten koulu ja koti vaikuttavat nuorten mielestä heidän terveyteensä. Nuoret kertoivat asioita omista näkökulmistaan ja omia mielipiteitään olisi hyvin mielenkiintoista tutkia eroako aikuisten, jotka viettävät suuren osan päivästänsä heidän kanssaan mielipiteet nuorten ajatuksista. Nyt menetelmänä oli kirjoitelma, jonkin verran harvinaisempi menetelmä. Kuitenkin tässä menetelmässä oppilaat saivat kirjoittaa vapaasti ajatuksiaan ilman, että kukaan johdatteli tai auttoi heitä vastaamaan tietyn kaavan tai mallin mukaan. Lisäksi oli haastattelu, jotta saatiin lisää ja vähän tarkempaa tietoa tueksi. Laajemman otannan saamiseksi ja kattavamman tutkimusaineiston keraamiseksi voisi tämän tutkimuksen viitekehystä soveltaa määrällisen tutkimussuuntauksen menetelmin toteutettavaan seurantatutkimukseen. Olisi mielenkiintoista toteuttaa uusi kysely samalle porukalle muutamien vuosien jälkeen ja katsoa miten nuoret ajattelevat vähän vanhempina. Myös spesifimpää tietoa olisi mielenkiintoista tutkia tunne-, ruoka-, liikunta- ja uniharjoituspäiväkirjojen avulla saisi analysoida tarkemmin millaiset elintavat nuorilla ovat ja miten ne vaikuttavat terveyteen. Näin saataisiin yksityiskohtaisempaa ja tarkempaa tietoa nuorten terveydestä. Jatkotutkimusmahdollisuuksia kartoitettaessa voisi myös tutkia miten koulu vaikuttaa nuoren terveyteen ja urheilemiseen – urheiluvien lasten terveydestä tutkimusta ei nimittäin ole tehty koulunkäynnin näkökulmasta juuri laisinkaan. Tulevaisuudessa käsiteltäviä asioita ja vastaavanlaisten projektien aiheita voisi olla esimerkiksi antidoping, urheiluvammat niiden synty ja ehkäisy ja nuorten urheilijoiden syömishäiriöt.

LÄHTEET

- Aalberg, V, Siimes M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Gummerus. Jyväskylä.
- Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vilhunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vilhunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3.painos. Porvoo: WSOY
- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Jyväskylä. Duodecim.
- Aarnos, E. 2007. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–183.
- Aarnos, E. 2015. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja muut dokumentit. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 164–179.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Lapsi Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHU:n julkaisusarja, nro 29. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.
- Ahlström, S. & Mustonen, H. 2002. Suomalaisten juomatavat ennen ja nyt. Teoksessa: M. Heikkilä & M. Kautto (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2002. Jyväskylä. Gummerus.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjala, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden vaheneminen murrosiassa. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, P. 1999: Laadullinen tutkimus 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

- Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J.M., Lysy, D. C., Irving, H. M. 2007. The decline in physical activity among adolescent students: A cross-national comparison. *Canadian Journal of Public Health* 98 (2), 97-100.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. *Ohjaamisen taito*. Helsinki: Edita Prima Oy
- Barnes P. 1995. *Personal, social and emotional development of children*. The Open University. UK.
- Behm, E., Kousa, M., Ojanen, S., Tähtinen, T. & Uimonen, S. 2007. Nuorten lajakkaiden yleisurheilijoiden ravitsemus-, lepo- ja ajankäyttötottumukset. *Opinnäytetyö*. Lahden ammat-tikorkeakoulu.
- Biddle, S.J.H. & Mutrie, N. 2001. *Psychology of Physical Activity Determinants, Well-being and Interventions*. Lontoo ja New York: Routledge.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R. & Boutcher, S.H. 2000. *Physical Activity and Psychological Well-being*. Lontoo ja New York: Routledge.
- Blaxter, M. 1990. *Health and lifestyles*. Routledge. London.
- Blaxter, M. 2004. *Health*. Polity Press. Lontoo.
- Borg, P. 1999. *Liikkuvan lapsen ravitsemus*. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino oy. 26.
- Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. *Liikkujan ravitsemus- teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. Haskell (toim.) *Physical Activity and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.
- Bushie, J. & Lobe, C. 2007. Are We Training Smart, or Just Hard? *Athletic Therapy Today* 12 (2), 39–42.
- Calnan, M. 1987. *Health and illness. The lay perspective*. New York, Tavistock.
- Carey, M. 2012. *Qualitative Research Skills for Social Work: Theory and Practice*. E-kirja. Farnham: Ashgate Publishing Ltd. Viitattu 30.4.2014.
- Carter, C.W. & Micheli, L.J. 2010. Training the child athlete: physical fitness, health and injury. *British Journal of Sports Medicine* 45 (11), 880–885.

- Carandente, F., Montaruli, A., Roveda, E., Calogiuri, G., Michielon, G. & La Torre, A. 2006. Morning over evening training: effect on heart rate circadian rhythm. *Sport Science for Health*, 1:113-117.
- Camire, M., Trudel, P. & Bernard, D. 2013. A Case Study of a High School Sport Program Designed to Teach Athletes Life Skills and Values. *The Sport Psychologist*, 27, 188–200.
- Caspersen, C. J., Powell K. E. & Christenson G. M. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health* 100, 126–131.
- Coakley, J. 2003. *Sports in Society: Issues and Controversies* 8th ed. Singapore. McGraw-Hill
- Cosh, S. & Tully, P.J. 2014. “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes’ talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2014) 180–189
- Côte, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395–417
- Currer, C. & Stacey, M. 1986. *Concepts of health, illness and disease*. Berg Publishers, Leamington Spa.
- Currie, C. & Nemeth, A. 2004. Puberty and health. Teoksessa C Currie, C Roberts, A Morgan, R Smith, W Settertobulte, O Samdal, V Barnekow Rasmussen (toim.) *Young people’s health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. WHO, 196-205.
- Davis, T.C., Arnold, C., Nandy, I., Bocchini, J. A., Gottlieb, A., George, R.B., Berkel, H. 1996. Tobacco use among male high school athletes. *Journal of Adolescents Health* 21(2), 97–101.
- DesRoches, A. & Willoughby, T. 2013. Bidirectional Associations Between Valued Activities and Adolescent Positive Adjustment in a Longitudinal Study: Positive Mood as a Mediator. *J Youth Adolescence* 43, 208–220.
- Dixon, N. 2007. Sport, Parental Autonomy, and Children’s Right to an Open Future. *Journal of the Philosophy of Sport*, 34, 147–159
- Downie, R.S., Tannahill, A. & Tannahill, C. 1998. *Health Promotion. Models and Values*. Great Britain: Biddles, Guildford and King’s Lynn.

- Eriksson, B.O., Mellstrand, T., Peterson, L., Renström, P. & Svedmyr, N. 1987. Urheilijan terveydenhuolto. Suom. T. Lindell. Helsinki. Valmennuskolmio Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tallinna: Vastapaino.
- Ewles, L. & Simnett, I. 1992. terveyden edistämisen opas. Keuruu: Otava.
- Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveyden edistämisen opas. Keuruu: Otava.
- Fogelholm, M. & Kaartinen, J. 1998. Energia-aineenvaihdunta ja lihavuus. Teoksessa M. Fogelholm, P. Mustajoki, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim, 39–51.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim, 72–80.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2007:1. Helsinki.
- Fogelholm, M., Kronholm, E., Kukkonen-Harjula, K., Partonen, T., Partinen, M. & Härmä, M. 2007a. Sleep-related disturbances and physical inactivity are independently associated with obesity in adults. *International Journal of Obesity* 31 (11), 1713–1721.
- Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanomaa Oy.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten-asiiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Viitattu 1.12.2016.
- Giorgi, A. 2006: Introduction. Teoksessa: Amedeo Giorgi (toim.) 2006: Phenomenology and Psychological Research. Duquesne University Press, Pittsburgh. 6-30.
- Greenberg, J.S. 1998. Health education: Learner-Centered instructional strategies. United States of America: WCB/ McGraw-Hill.

- Habermas, J. 1976. Tieto ja intressi. Teoksessa R. Tuomela ja I. Patoluoto (toim.) Yhteiskuntatieteiden filosofiset perusteet: Osa I. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 118–141.
- Hakkarainen, H. 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selviytysraportti. Lapsi Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry ja Suomen Valmentajat ry. Helsinki: SLU-paino.
- Hakkarainen, H. 2009a. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H. 2009b. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy. 73-102.
- Hakkarainen, H. (toim.). 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.. 219–237.
- Hannukkala, M. 2006. Kouluuyhteisö mielen hyvinvoinnin edelläkulkijaksi. Liikunnanopettaja 3/06, 34-36.
- Hausenblas, H.A., Gauvin, L., Downs, D.S., & Duley, A.R. 2008. Effects of abstinence from habitual involvement in regular exercise on feeling states: An ecological momentary assessment study. *British Journal of Health Psychology*, 13, 237–255.
- Heikkinen, E. 1980. Liikunta terveyden säätelyssä. Teoksessa: Liikunta ja terveys. Heikkinen Eino & Vuori Ilkka (toim.). Helsinki. Tammi. 95, 117.
- Heinilä, K. 2001. Terve sielu terveessä ruumiissa? Jyväskylä. Korpiljyvä Oy.
- Heinonen, O. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa Ahonen, T ym. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16-31.
- Hiilloskorpi, H. 2010. Urheilulliset elämäntavat. Asiantuntijapalaveri. Nuori Suomi ry. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara P. 2000. Tutki ja kirjoita. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2014. Tutkija ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hollway, W. & Jefferson, T. 2000. Doing qualitative research differently: Free association, narrative and the interview method Sage.
- Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi, Urheilupsykologian perusteet (105–116). Tampere: Tammerprint Oy.
- Howley, E. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33 (6), 364–369.
- Hsieh, HF, & Shannon, SE. 2005. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qual Health Res.*
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? -Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Huttunen, J. 2012. Mistä terveys syntyy. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046&p_teos=suo&p_osio=108&p_selaus=4601. Viitattu 10.10.2015.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2000. Univaje terveysriskinä. *Duodecim*, 116:2267-73.
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – eväät energiseen elämään. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Itkonen, H. & Kokko, S. 2014. Terveystyön edistäminen yhteisöllisenä haasteena. Teoksessa Itkonen, H., Kokko, S., Kirilina, V., Goranskaya S. ja Kemza, R. (toim.) Urheilun terveyttä edistämään -opas urheilutoimijoille. Cross-Border Move for Health -hankkeen julkaisuja, Joensuu.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:40.
- Japisson, T. ja Lilja, K. (toim.) 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Lapsi Suomi ry
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Helsinki: Gummerus.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. WSOY. Helsinki.
- Kannas, L. 1994. Teoksessa H. Peltonen (toim.) Koulun terveyden arvoitusta pohtimassa. opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 49–64

- Kanning, M. & Schlicht, W. 2010. Be Active and Become Happy: An Ecological Momentary Assessment of Physical Activity and Mood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2010, 32, 253—261.
- Kara, R. 2006. Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset korostavat ravinnon ja liikunnan tasapainoa. *Liikunnanopettaja* 1/06, 24-25.
- Karisto, A. 1984. Hyvinvointi ja sairauden ongelma. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja M 46, Helsinki.
- Karisto, A., Lahelma E. & Rahkonen O. 1992. Suomalaisen terveystieteiden juuret. Teoksessa: Karisto A, Lahelma E & Rahkonen O (toim.) *Terveystieteologia*. Helsinki, WSOY: 2–28.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. *Lapsi ja urheilu*. Keuruu. Otava.
- Karlsson, L. 2005. *Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karlsson, L. 2012. Lapsinäkökulmaisen tutkimuksen ja toiminnan poluilla. Teoksessa Karlsson, L. & Karimäki, R. (toim.) *Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan*. Kasvatusalan tutkimuksia 57. Jyväskylä: Suomen kasvatustieteellinen seura, 17–63.
- Kauranen, K. 2011. *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Kirjapaino Tammerprint Oy. Tampere.
- Kemppainen, M. 2001. Hyvinvointi ja terveys koulun opetussuunnitelmassa ja arjessa. Kajaanin normaalikoulun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toteutumismalli. Oulun yliopiston Kajaanin opettajakoulutusyksikön julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 14.
- Kemm, J. R. 1993. Towards an epidemiology of positive health. *Health Prom Int* 8: 129–134.
- Kiviniemi, M. & Japisson, T. 2006. *Kilpaileminen on tärkeä osa lasten urheilua*. Nuori Suomi. viitattu 7.11.2016. <http://www.nuorisuomi.fi/ajankohtaista?nid=1951862>
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltoila & R. Valli (toim.) 2007. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Koivusilta, L. & Rimpelä, A. 2001. Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.) Suomalainen elämäntapa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 155-172.
- Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. Jyväskylä yliopisto. Väitöskirja.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla: 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylä 2011.
- Kokkonen, P. 2006. Nuoren jalkapalloilijan ravintokäyttäytyminen. JJK- junioreiden ruoka-valinnat ja asenteet ravitsemukseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Konttinen, N. 2014. Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea.
- Korjus, T. 2002. Mitalijahti: urheilijan tie huipulle. Helsinki: Hakapaino Oy
- Koski, P. 2000. Nuoret urheilijat ja alkoholi. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan tutkimuskeskus.
- Koskinen-Ollonqvist, P. & Pelto-Huikko, A. & Rouvinen-Wilenius, P. 2005. Näkökulmia vaikuttavuuteen – vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuudet terveyden edistämässä. Teoksessa Koskinen-Ollonqvist, P. & Pelto-Huikko, A. & Rouvinen-Wilenius, P. (toim.): Näkökulmia vaikuttavuuteen - Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuudet terveyden edistämässä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 4/05. Helsinki.
- Kuoppasalmi, K. Mielenterveys, sen häiriöt ja liikunta. Teoksessa Vuori I. & Taimela S.(toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 1999:388-398.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy Malin, M. Kouluikäiset ja ehkäisevä työ. Viitattu 9.6.2016, <http://www.sosiaaliportti.fi/fiFI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/koulukaisiset/>.
- Kuriyama, K. & Stickgold, R. 2009. Walker MP. Sleep-dependent learning and motor-skill complexity. *Learning & Memory*, 1:705-713.

- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastuksen selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 14.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus. Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & tiede* 43, 1/06, 4-13.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: Aaltola J. & Valli R.(toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. PSkustannus, Jyväskylä. 28–45.
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi.
- Lehtonen-Veromaa, M., Möttönen, T., Svedström, E., Hakola, P., Heinonen, O. J. & Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä*. Helsinki: Duodecim, 61–80.
- Lehtokangas, T. 2001. ”Raittiit ja reippaat urheilijanuoret” – Suojaako liikunta päihteiltä? Tutkimus kauhajokisten nuorten harrastamisesta ja päihteiden käytöstä. Pro gradu-työ. Helsingin Yliopisto.
- Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi - Kristallisoitua toimintaa. Saavuta tavoitteesi. Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Linnavuori, H. 2007. Lasten kokemuksia vuoroasumisesta [verkkójulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä *studies in education, psychology and social research* 313. Väitöskirja [viitattu 18.04.2016]. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/13389#>.
- Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa Westergård, J. (toim.) *Lapsi ja lapsi urheiluseurassa. Virikkeitä ohjaajille ja valmentajille*. Työväen Urheiluliitto. Turku. 41– 57.

- Loessl, B., Valerius, G., Kopasz, M., Hornyak, M., Riemann, D. & Voderholzer, U. 2008. Are adolescents chronically sleep-deprived? An investigation of sleep habits of adolescents in the Southwest of Germany. *Child: care, health and development* 34, 549–56.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 15–43
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, Maturation, and Physical Activity. 2. uudistettu painos. Human Kinetics.
- Martin, E.M. & Horn, T.S. 2013. The Role of Athletic Identity and Passion in Predicting Burnout in Adolescent Female Athletes. *The Sport Psychologist*.
- Mannermaa, M. & Mäkelä, K. 1994. Tulevaisuusbarometri. Yhteiskuntakehityksen ja koulutuksen tulevaisuudennäkymiä vuoteen 2017. Opetusministeriön suunnittelusihteeristön keskustelumuistioita 21. Yliopistopaino. Helsinki.
- McArdle, W., Katch, F. & Katch, V. 2010. Exercise physiology; nutrition, energy and human performance. Maryland: Lippincott Williams & Wilkins. Seventh edition.
- McCarthy, P.J. & Jones, M.V. 2007. A Qualitative Study of Sport Enjoyment in the Sampling Years. *The Sport Psychologist*, 21, 400–416.
- Mechanic, D. & Hansell, S. 1987. Adolescent competence, psychological well-being and self-assessed physical health. *Journal of Health and Social Behaviour* 28: 364–374.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen K. & Häkkinen, K. 2007. Urheilvalmennus. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007. ESPAD-tutkimusten tulokset. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mental Health Foundation. 2013. Let's Get Physical. The impact of physical activity on wellbeing. Mental Health Awareness Week. Viitattu 17.7.2016. <http://www.mentalhealth.org.uk/content/assets/PDF/publications/lets-get-physical-report.pdf>
- Miles, M. B. & Huberman, A.M. 1994. Qualitative data analysis. 2. painos. California: Sage.
- Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä. Duodecim 2007, 46–47.

- Mustajoki, P. 2009. Terveelliset elämäntavat. Terveyskirjasto. Viitattu 31.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh0020
- Mäenpää, P. & Hakkarainen, H. 2014. Harjoittele ja liiku. Lapsi Suomi, Kasva Urheilijaksi -nettisivut. Viitattu 31.8.2016. <http://www.sport.fi/lasten-januorten-urheilu/kasva-urheilijaksi/harjoittele-ja-liiku>.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimuseetiikan ABC. Helsinki. Tammi
- Naidoo, J. & Wilss, J. 1998. Health Promotion. Foundations for practice. Bailliere Tindall. London.
- Nikander, A. 2009b. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 181–183.
- Nissinen, A., Kauhanen, J. & Myllykangas, M. 1994. Kansanterveystiede. WSOY, Porvoo-Helsinki-Juva.
- Nordenfelt, L. 1987. On the nature of health. An action-theoretic approach. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company.
- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa M. Mettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES.
- Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. LIKES-Research Center for Health and Sport Sciences. Research reports on Sport and Health 106.
- Nurmi, J. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY. 256–288.
- Ojala, A., Borg, P. & Hiilloskorpi, H. 2010. Ravitseemus. Terve urheilija. Viitattu 24.11.2016. <http://www.terveliikkuja.fi/index.php?id=94>
- Ojanen, M. 2001a. Länsimainen ihminen kulttuurinsa vanki? Teoksessa M. Ojanen. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. 9–37.
- Okkonen, T., Vehviläinen-Julkunen, K. & Pietilä, A-M. 2007. Lasten käsityksiä terveydestä ja terveyden edistämisestä – sisällöllinen ja metodinen näkökulma. Hoitotiede 5, Vol 19, 270-278.

- Oliver, P. 2010. *The student's guide to research ethics* (2nd ed. ed.). Maidenhead Berkshire England ; New York: McGraw-Hill/Open University Press,.
- Ottawa Charter. Ottawa Charter for Health Promotion. An International Conference on Health Promotion. Ottawa, Ontario 1986, 7.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Parsons, T. 1958. *Essays in Sociological Theory*, Glencoe, Ill.: Free Press.
- Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa: *Liikuntalääketiede*, 509, 511. Vuori Ilkka, Taimela Simo & Kujala Urho (toim.). 3. painos. Hämeenlinna. Kustannus Oy Duodecim.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. 3. painos. Thousand Oaks (CA): Sage Publications.
- Pawlaczek, Z. 2006. Definitions, Models and Development Issues in Sport. Teoksessa Merchant, J., Griffin, B.L & Charnok, A. (toim.) *Sport and Physical Activity The Role of Health Promotion*. China. Palgrave Macmillan. 22.
- Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. 1996. U.S. Department of Health and Human Services. Atlanta, GA: International Medical Publishing Inc.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Pekkarinen, J. & Lång, J. 2015. Liikuntaharrastuksen merkitys sijaishuollossa olevilla nuorilla. Lapin yliopisto & Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Pere, V, Riihivirta, E. & Keskinen, S. 2003. Väsymys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. *Suomen lääkirilehti*, 58:3987- 91.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampere: SUFI.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Puohiniemi, M. 1993. Suomalaisen arvot ja tulevaisuus. Analyysi väestön ja vaikuttajien näkemyksistä. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1993/5. Tilastokeskuksen tutkimuksia 202. Painatuskeskus. Helsinki.

- Puuronen, A. 2006. Mitä on terveys – tietoa, taitoa vai tajua?. Teoksessa Puuronen A (toim.) Terveystaju, nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 63. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Rahl, R. L. 2010. Physical activity and health guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources. Champaign IL.; Human Kinetics.
- Rahkonen, O. 1994. Terveystila ja terveyskäyttäytyminen. Sukupuoli- ja sosiaali- luokkaerot nuorissa ikäryhmissä. Stakesin tutkimuksia 36. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Rainey, C. J., McKeown, R. E., Sargent, R. G. & Valois, R. F. 1996. Patterns of Tobacco and Alcohol Use Among Sedentary, Exercising, Nonathletic, and Athletic Youth. *Journal of School Health* 66 (1), 27–32.
- Rantanen, P. 2004. Nuoren psyykinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä. Duodecim 2007, 46–47.
- Rantonen, K. & Laukkarinen I. 2008. (toim.) Liikunta ja mielenterveys. Mielenterveyden keskusliitto. Pori. Kehitys Oy.
- Ray, C. & Ilander, O. 2006. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus. Teoksessa Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 235, 243.
- Ray, C. & Ilander, O. 2010. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus. Teoksessa Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K., Marniemi, A. (toim.) Liikuntaravitsemus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.
- Reinivuo, H., Hirvonen, T. & Männistö, S. 2008. Ravitsemus, liikunta ja alkoholi. Kansanterveyslaitos. Erweko paino.
- Rimpelä, A. 2001. Koululaisten terveyttä edistävä ja haittaava käyttäytyminen. Julkaisussa Koululaisten terveys.
- Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Suomalaisten terveys. Lääkärikirja Duodecim.terveyskirjasto.http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046&p_teos=suo&p_osio=108&p_selaus=4601. Viitattu 10.10.2016.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Pere, L., Lintonen, T. & Rimpelä, M. Tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2005. Nuorten terveystapatutkimus 2005. Sosiaali – ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Yliopistopaino, 2005.

- Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. Väitöskirja, Oulun yliopisto.
- Rizzo, S. M. 2008. Associations between physical activity and metabolic risk factors in children and adolescents. Karolinska institutet. 1-70.
- Rowland, T. W. 2007. Physical activity, fitness and children. Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) Physical activity and health. Champaign: Human Kinetics, 259–270.
- Ruusuvuori, J., Tiittula, L., & Aaltonen, T. 2005. Haastattelu : Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Salmivalli, C. 1999. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Helsinki: Gaudeamus.
- Savola, E. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.
- Scheidt P, Overpeck M, Wyatt W, Aszmann A. 2000. Adolescents` general health and wellbeing. Teoksessa C Currie, K Hurrelmann, W Setterbulte, R Smith, J Todd (toim.) Health and Health Behaviour among Young People. Health behaviour in school-aged children: a WHO Cross-national study (HBSC). International report, 24-31
- Scott-Samuel, A., Birley, M. & Arden, K., 2001. The Merseyside Guidelines for Health Impact Assessment. Second Edition. Published by the International Health Impact Assessment Consortium.
- Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J. F. & Silverman, D. 2004. Qualitative research practice Sage.
- Seedhouse, D. 1986. Health. The foundations for achievement. John Wiley & Sons, Chichester.
- Seedhouse D. 1997. Health Promotion. Philosophy, Prejudice and Practice. Midsomer Norton: Bookcraft Ltd.
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva. WS Bookwell Oy.
- Smits, M. & Kee, C. 1992. Correlation of a Functional Capacity Model for the Elderly. Research in Nursing & Health 19: 173–181.

- Smith, A.L., Gustafsson, H. & Hassmen, P. 2010. Peer motivational climate and burn-out perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 453–460.
- Strong, W., Malina, R., Blimke, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732–737.
- Suhonen, P. 1988. *Suomalaisten arvot ja politiikka*. WSOY, Juva 1988
- Suontausta, H. & Tyni, M. 2005: *Wellness- matkailu- hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä*.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakola, T., Pyhälto, K. & Tammelin, T. 2012. *Liikunta ja oppiminen Tilannekatsaus – Lokakuu 2012*. Viitattu 11.12.2014 http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunnallisia vinkkejä koululaisten painonhallintaan. Teoksessa *Xii Kouluterveyspäivät 28.-29.8.2007*, Jyväskylän yliopisto. Tiivistelmät ja posterit. (51). Stakesin työpapereita 22/2007. Helsinki: Stakes.
- Tammelin, T. 2003. *Physical activity from adolescence to adulthood and health related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966*. Oulu: Oulu University.
- Tammelin, T. 2005. A review of longitudinal studies on youth predictors of adulthood physical activity. *International Journal Adolescence Medicine and Health* 17 (1), 3–12.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Lapsi Suomi ry., Opetusministeriö, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Luettavissa: [http://www.lapsisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.lapsisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf). Luettu 29.3.2016.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. *Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa*. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos, 15–26.
- Telama, R. 1988. *Urheilu kasvatusympäristönä*. Teoksessa *Suomalainen valmennusoppi 1*. Suomen Olympiakomitea. Jyväskylä.

- Telama, R. 1989. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa Pyykkönen T, Telama R, Juppi J (toim.) Liikkuvat lapset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 11. Helsinki: Valtionpainatuskeskus. 87–96.
- Telama, R. & Laakso, L. 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.), Näkökulmia kehityspsykologiaan Kehitys kontekstissaan (275-287). Helsinki: WSOY.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 32, 1617–1621.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkojulkaisu: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf, viitattu 22.5.2016.
- Tynjälä, J., Kannas, L., Välimaa, R. 1993. How young Europeans sleep. *Health Education Research* 7, 69–80.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistien oppimiskäsityksen perusteita. 1.—2. painos. Helsinki: Tammi.
- Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.
- Valo ry & Suomen Olympiakomitea. 2014. Lasten ja nuorten urheilu. Viitattu 17.6.2016. www.sport.fi
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus, 163–171
- Viikari, J. 2000. Physical activity and bone mineral acquisition in prepubertal girls. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 10, 236–243.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

- Vuori, I. 2003. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Tammela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino. 20.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Teoksessa Miettinen Mari (toim.). Jyväskylä. PainoPorras Oy.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntatyytit
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutokset 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystietoisuuden muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 115–135.
- Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 68. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Välimaa, R. 2002. Nuorten koettu terveys ja kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & tiede* 44, 2/2007, 10-14.
- WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 22.10.2016. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng .pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2003. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Third edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Woolfolk, A. 2007. *Educational Psychology*. 10. painos. Boston: Allyn & Bacon.
- World Health Organisation (WHO).1986. Ottawa charter for health promotion: an International Conference on Health Promotion, the move towards a new public health, November 17–2.
- World Health Organisation (WHO) 2014. Health promotion The Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 17.6.2014. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Youngstedt SD. 2005. Effects of Exercise on Sleep. *Clinics in Sports medicine*, 24:355-365.

Liite 1. Tutkimuslupalomake

Hei huoltajat!

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa luokanopettajaksi. Haen lupaa luokanopettajan opintoihini kuuluvan pro gradu –opinnäytetyön tekemiseksi, joka käsittelee kilpailevien lasten ja nuorten elämäntapojen merkitystä terveyteen. Tutkimukseni aineistonkeruutapana toimivat esseekirjoitelma sekä täydentävät ryhmähaastattelut. Tutkimuksen aineistonkeruu suoritetaan helmi- ja maaliskuun aikana 2016.

Tutkijana sitoudun noudattamaan voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön (mm. salassapitosäännökset) liittyviä ohjeita. Tutkimusaineisto on luottamuksellista tietoa, aineiston käsittelyssä ja aineiston pohjalta raportoinnissa noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan edellä kuvatussa tutkimustarkoituksessa, eikä sitä luovuteta eteenpäin. Tutkimustulosten raportoinnissa huolehditaan siitä, että tutkimukseen osallistuvien lasten anonymiteetti säilyy.

Annan mielelläni tutkimuksesta myös lisätietoja, yhteystiedot alla.

Terveisin, Ann-Mari Kohonen

puh.xxx-xxxxxxx ja s-posti: anemkoho@student.jyu.fi

TUTKIMUSLUPALOMAKE (palautus viimeistään torstaina 31.1.2016)

Annan suostumukseni sille, että _____ saa osallistua tutkimukseen sekä esseekirjoitelmaan, että ryhmähaastatteluihin.

Huoltajan allekirjoitus _____

Liite2: Kysely urheilua harrastaville nuorille

Sukupuoli: Nainen _____ Mies _____

Palauta 28.2 mennessä. Kirjallisesti tai sähköpostiini.

Kirjoita noin 1-2 sivun mittainen teksti aiheesta "urheilu ja terveys elämässäni" Kirjoita totuudenmukaisesti.

Liite 3: Ryhmähaastattelun kysymykset

Ryhmähaastattelun kysymykset

Johdanto

Haastattelun tarkoituksena on

- keskustella urheilustanne ja terveystottumuksistanne
- osa graduni tutkimusaineistoa

HUOM! Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Jos et halua, että ajatuksiasi käytetään tutkimusaineistona, kerrothan siitä.

- luottamuksellisuus
- **kaikki** omat ajatukset ovat tärkeitä ja oikeita

-kyselyrunko

- Mitä myönteisiä asioita kilpaurheileminen on tuonut terveydellesi?
- Mitä kielteisiä asioita kilpaurheileminen on aiheuttanut terveydellesi?
- Miten urheilu on vaikuttanut terveystottumuksiisi?
(myönteisesti ja kielteisesti)

Liite 4. Tulosten rakentumien

Aineistolähtöisessä sisällönanalysissa alkuperäisten ilmausten pelkistäminen ja alaluokkien, yläluokkien ja pääluokkien muodostaminen

Taulukko 2 Alkuperäisten ilmausten pelkistäminen ja ala-, ylä- ja pääluokkien muodostaminen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"omenia ja porkkanoita " "Syön joka päivä terveellisesti--" "--tulee syötyä karkkia ja muuta herkkuu--" "--joskus sitä roskaruokaakin ." " Joskus jää aamupala väliin--"	Vihannekset Syö terveellisesti Herkkujen syöminen Roskaruoka Aamupala	Terveellinen ruoka Epäterveellinen ruoka	Ravinto Päihteet Liikunta Uni	Fyysinen terveys
"Urheiluun ja terveyteen liittyy että ei juo kaljaa-- " " kannattaa olla tupakoimatta" "--eikä nuuska kuulu urheiluun koska niistä on vaan haittaa--"	Kaljan juominen tupakoiminen nuuska ei kuulu urheiluun	Alkoholi Tupakka Nuuska		
"tulee liikuttua paljon ku pyöräilee treeneihin" "treeneissä tulee liikuttua monipuolisesti " " Urheiluvammat on hunoks mun terveydelle--"	Pyöräily treeneihin Treeneissä monipuolista liikuntaa Urheiluvammat huono terveydelle	Hyötyliikunta Urheilutreenit Urheiluvammat		
"mennä nukkuu et sais kunnon unet--" "Myöhään treenaaminen vie yöunet --" "nukkumaan meno voi mennä myöhäks"	Kunnon yöunet Myöhään treenaaminen vie yöunet Nukkumaanmeno myöhään	Yöuni Nukkumaanmeno		
--Nukkuttuu huonosti ni o väsyny ja ei jaks--" " Täytyy olla myös hyvä itsetunto kun treena."	Väsyny ei jaks Nukkuu niin jaksaa Hyvät yöunet niin pirtee	Väsyminen Jaksaminen Virkeys Hyvä mieli Itsetunto omatunto	Olotila Itsetuntemus	Psyykinen terveys

<p>--liikunnasta tulee hyvä mieli--" "Jos nukkuu hyvin oon pirtee" "--on terve omatunto" --"tavoitteet ja unelmat auttavat pysymään terveenä--"</p>		<p>Tavoitteet Motivaatio</p>		
<p>"Valmentaja kannustaa mua treeneissä--" "Pysyy myös terveenä tekemällä hyvän mielen kavereille." "Perhe tukee mua urheilussa"</p>	<p>Valmentaja kannustaa Hyvän mielentekeminen kavereille Perheen tuki</p>	<p>Ystävät Valmentaja Perhe</p>	<p>Läheiset</p>	<p>Sosiaalinen terveys</p>