

ERITYISKOULUA KÄYVIEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Emma Laine

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Emma Laine (2014). Erityiskoulua käyvien lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 92 s., 5 liitettä.

Tutkielman tarkoituksena oli tutkia kuntien ja valtion erityiskouluissa opiskelevien 5.–10 -luokkalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja liikunnallisia harrastuksia. Liikunta-aktiivisuutta ja liikunnallisia harrastuksia tarkasteltiin oppilaiden sukupuolen ja iän suhteen. Erityiskouluihin lähetetyin kyselylomakkein toteuttamaani tutkimukseen osallistui yhteensä 181 oppilasta (63 tyttöä ja 118 poikaa) 11 eri koulusta. Oppilaat olivat iältään 11–18 -vuotiaita (keski-ikä 13,5 vuotta). Aineisto kerättiin touko-syyskuun 2013 välisenä aikana. Oppilailla oli lomakkeen saatuaan kaksi viikkoa aikaa täyttää lomake aikuisen apua tarvittaessa hyödyntäen. Aineisto analysoitiin SPSS Statistics 20.0 ohjelmalla. Aineiston tilastollisessa analysoinnissa käytettiin ristiintaulukointia ja kaksisuuntaista varianssianalyysia.

Liikunta-aktiivisuuden määrän voi kokonaisuudessaan sanoa olevan pojilla suurempi kuin tytöillä ja nuoremmilla suurempi kuin vanhemmilla ikäryhmillä. Pojat olivat tilastollisesti joko yhdellä tai molemmilla analyysitavoilla tarkasteltuina tyttöjä aktiivisempia liikkujia verrattaessa sukupuolten yleistä liikunta-aktiivisuutta sekä urheiluseurassa, omatoimisesti ja koululiikunnassa harrastetun liikunnan määrää. Nuorin tai nuorimmat ikäluokat olivat joko yhdellä tai molemmilla analyysitavoilla tarkasteltuna tilastollisesti vanhempia ikäluokkia aktiivisempia puolestaan yleisessä liikunta-aktiivisuudessa ja hikoiluttavasti ja hengästyttävästi sekä omatoimisesti harrastetussa liikunnan määrässä. Myös välituntien ja liikunta- ja retkipäivien aikana suoritettu liikunnan määrä oli nuoremmilla tilastollisesti suurempi. Erityiskoululaisista 38,1 % liikkui liikuntasuositusten mukaisesti.

Eniten harrastetut liikuntalajit olivat sukupuolesta ja ikäryhmästä riippumatta pyöräily, uinti ja kävely ja pojilla lisäksi jalkapallo ja sähly. Eri liikuntakategorioissa harrastetut lajit esitettiin sukupuolittain ja ikäryhmittäin, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja ei ilmennyt, sillä testejä ei pystytty liikuntalajeista esitettyjen kysymysten kysymysmuotojen takia tekemään. Pojilla vastauksissa korostuivat tyttöjä enemmän kuitenkin palloilulajit. Nuorimmat vastaajat harrastivat puolestaan vanhempia vastaajia enemmän pyöräilyä ja pihaleikkejä ja vanhemmat nuorempia enemmän kävelyä ja kuntosalilla käymistä. Tutkimustietoa voi hyödyntää esimerkiksi erityisliikunnan tarjontaan ja kehittämiseen liittyviä päätöksiä tehtäessä sekä erityiskoululaisten liikuntaa suunniteltaessa.

Avainsanat: vammaiset ja pitkäaikaissairaat, erityiskoululainen, liikunta-aktiivisuus, liikunnalliset harrastukset

ABSTRACT

Emma Laine (2014). Physical activity of children and teenagers in special schools. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 92 pp., 5 appendices.

The purpose of the study was to examine the physical activity and sports-related hobbies of pupils of 5th to 10th grade in municipal or state special schools. These activities were examined in relation to pupils' gender and age. The study was executed with questionnaires sent to special schools. A total of 181 pupils (63 girls and 118 boys) from 11 schools replied to the questionnaire. Pupils were 11 to 18 years old (average age 13,3 years). The material for the study was collected between may and october of 2013. After receiving the questionnaire the pupils had a time of two weeks for filling it out, using the help of adults if necessary. Received material was analyzed using SPSS Statistics 20.0 program. Statistical analysis of the material was carried out using cross-tabulation and two-way analysis of variance.

From the results of the study can be concluded that exercise activity on the whole is greater among boys than girls, as well as greater among young than old age groups. Statistically boys were exercising more actively than girls examined with either one or both of the analysis methods, when comparing the general exercise activity and the amount of exercise executed in sport clubs, independently and at school sports. The youngest age group or groups, examined with either one or both of the analysis methods, were statistically more active in general exercise activity and in the amount of exercise causing perspiring, going out of breath as well as in individually executed exercises compared to the older age groups. Also the amount of exercise during recesses, sports and field days was statistically higher among younger age groups. Of the pupils in special schools, 38,1 % were exercising according to recommendations.

Irrespective of sex or age group the most engaged sports were cycling, swimming and walking, and additionally soccer and floorball among boys. The sports engaged in different exercise categories were presented according to sex and age groups, but no statistical differences were obtained due to the form of questions in the questionnaire, which allowed no tests to be made. However the answers from boys were emphasized with ball games more than those of girls. The youngest respondents were cycling and playing outdoor games more than the older ones and the older respondents were walking and exercising at the gym more than the younger ones. The research results can be used for instance when making decisions concerning the offering and development of adapted physical activities and when planning special school pupils' physical education.

Key words: Disability, chronic illness, pupil of special school, physical activity, sports-related hobbies

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 ERITYISLIIKUNTA OSANA LIIKUNTAKULTTUURIA.....	4
2.1 Liikuntaan liittyvät käsitteet ja suositukset.....	4
2.1.1 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja liikunta-aktiivisuus	4
2.1.2 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositus.....	6
2.2 Erityisliikunta.....	9
2.2.1 Kouluikäisten yleisimmät vammat ja pitkäaikaissairaudet	9
2.2.2 Erityisliikunnan määritelmä	11
2.2.3 Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunta eri ympäristöissä.....	12
3 VAMMAISTEN JA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA HARRASTETUT LIIKUNTALAJIT	15
3.1 Liikunta-aktiivisuuden määrä	15
3.2 Liikunta-aktiivisuus ja harrastajamäärät ohjatuissa liikuntaharrastuksissa	17
3.3 Vammaisurheilijoiden määrä	20
3.4 Harrastetuimmat lajit yleisesti	20
3.5 Ohjatusti harrastetut ja kilpaillut lajit	21
3.5.1 Harrastetut lajit ohjatussa liikunnassa	21
3.5.2 Vammaisurheilun kilpalajit	22
3.6 Liikunta-aktiivisuuden määrään ja harrastettuihin lajeihin liittyviä tekijöitä	23
4 VAMMAISTEN JA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN LIIKUNTA KOULUSSA	25
4.1 Fyysisen aktiivisuuden määrä liikuntatunneilla.....	25
4.2 Muu fyysinen aktiivisuus kouluaikana	27
4.3 Kouluaikana harrastetuimmat lajit.....	29
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESIT	31
6 TUTKIMUSAINEISTO JA –MENETELMÄT	32

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko	32
6.2 Aineiston keruu	37
6.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat.....	38
6.4 Tilastolliset analyysit	41
6.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	42
7 TULOKSET	45
7.1 Liikunnan kokonaismäärä.....	45
7.2 Ohjattu ja omatoiminen liikunta	49
7.3 Liikunta koulussa.....	53
7.4 Harrastetut liikuntalajit	59
8 POHDINTA	69
8.1 Päätulosten yhteenveto	69
8.1.1 Liikunta-aktiivisuuden vertailu.....	69
8.1.2 Harrastettujen lajien vertailu	77
8.2 Menetelmälliset ja eettiset näkökohdat.....	80
8.3 Jatkotutkimusaiheet ja tulosten soveltaminen.....	83
LÄHTEET	85
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikuntaan ja kuntoiluun liittyviä tutkimuksia on viime vuosikymmeninä julkaistu todella paljon, mutta jonkinasteisen vamman, vaikeuden tai pitkäaikaissairauden omaavien ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen ei ole kiinnitetty juurikaan huomiota. Tutkimustietoa on vähäisesti, ja rajattaessa se vielä lapsiin ja nuoriin, tietoa on löydettävissä sitäkin vähemmän (Rintala ym. 2004). Aihepiirin ei siis voi sanoa olevan kattavasti tutkittua, eikä etenkin suomalaista tutkimustietoa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta tai sen toteutumismuodoista ole juurikaan olemassa. Koska koulujemme kaikista oppilaista jopa noin 10 %:lla eli 50 000 oppilaalla (Koivumäki 2013) ja yläkouluikäisistä lähes 25 %:lla (Rintala ym. 2004) on jokin vamma tai pitkäaikaissairaus, aihepiirin tutkimukselle olisi tarvetta.

Tiedon fyysisen aktiivisuuden määrästä ja liikunnallisista harrastuksista voi nähdä niin sanottuna perustietona erityisryhmien liikuntaa tarkasteltaessa. Tietoa voidaan käyttää esimerkiksi erityisliikunnan tarjontaan ja kehittämiseen liittyvissä päätöksissä. Liikuntapalveluiden ja -mahdollisuuksien riittävä tarjoaminen onkin vammaisille ja pitkäaikaissairaille erityisen tärkeää, sillä liikunnan heille tuomat fyysiset (van der Ploeg ym. 2004; Borremans ym. 2010), psyykkiset (van der Ploeg ym. 2004) ja sosiaaliset (Taub & Greer 2000) edut ovat vielä keskivertoväestöä suurempia. Liikunnalla on myös monia ennaltaehkäiseviä ja hoitavia vaikutuksia (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008) ja liikunnan harrastaminen voi vähentää lääkinnällisen kuntoutuksen tarvetta sekä parantaa elämänlaatua (Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta 1996, 11).

Lapsille ja nuorille riittävä liikunta on myös heidän normaalin kehityksensä kannalta hyvin tärkeää (Malina ym. 2004, 490). Koska pitkäaikaissairaiden ja vammaisten nuorten tulee liikua ikätovereidensa kanssa yhtä paljon pitääkseen yllä ja kehittääkseen fyysistä kuntoaan ja terveyttään (Durstine ym. 2000), tieto vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä on tarpeellista myös pohdittaessa, täyttyvätkö päivittäiset liikuntasuosituksot heidän osaltaan vai eivät. Merkittävä osa liikuntaa on myös sen sosiaalinen ulottuvuus. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 6) mukaan jopa 92 % suomalaisista 3–18 -vuotiaista harrastaa liikuntaa, mutta millainen luku on erityisliikunnan harrastajien osalta?

Onko liikunta myös vammaisille ja pitkäaikaissairaille tärkeä osa arkea, kuten sen voi sanoa olevan nykynuorille muuten? Jos nuori ei pysty osallistumaan yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, hänellä on periaatteessa mahdollisuus osallistua sovelletun liikunnan harrastuksiin, kuten kunnan järjestämiin erityisliikuntaryhmiin (Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta 1996, 9). Koska erityisliikuntaryhmien tarjonta vaihtelee kunnittain hyvin paljon, vammaisen tai pitkäaikaissairaana nuoren voi olla haastavaa tai suorastaan mahdotonta löytää itselleen sopivaa liikuntaharrastusta (Ala-Vähälä 2010b 31–32).

Tutkielmani perusjoukoksi on valittu valtion ja kuntien erityiskouluissa opiskelevat 5.–10. luokkalaiset lapset ja nuoret, sillä kaikkien heidän tulkitaan kuuluvan erityisliikunnan piiriin. Erityisliikunnan määritelmää käsitellään tarkemmin tämän tutkielman sivuilla 11–12. Kouluikäisille suomalaisille on jo usean vuosikymmenen ajan teetetty lukuisia liikuntakyselyjä (esimerkiksi Kansallinen liikuntatutkimus, Liikkuva koulu, Maailman terveysjärjestö WHO:n Koululaistutkimukset (HBSC)). Vaikka kyselyt ovat valtakunnallisia eli niiden voisi ajatella olevan otos koko Suomen koululaisista, erityiskoulut eivät ole kuuluneet niiden joukkoon. Vaikka yleisopetuksessa olevien vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuntatottumuksista on viime vuosina tehty tutkimusta (ks. Rintala ym. 2004 ja Rintala ym. 2011), ei se vielä kerro vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunnasta riittävästi. Tieto erityiskouluissa opiskelevien ja samalla myös lukuisten pitkäaikaissairaiden ja vammaisten nuorten liikuntatottumuksista jää siis vielä tänäkin päivänä saamatta.

Erityisesti edellisessä kappaleessa mainitsemani huomattava aukko suomalaisessa liikuntalan tutkimuksessa motivoi minua tutkimaan aihetta. Koen tutkielman teeman ja tutkimuskysymyksiin vastaamisen myös tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Olen töiden kautta ollut usean vuoden ajan tekemisissä kehitysvammaisten kanssa ja siellä saanut käsitystä siitä, kuinka paljon erityislapsen harrastamisen järjestäminen voi vaatia ja kuinka vähälle liikunnan harrastaminen voi helposti jäädä. Liikunnan opetuksessa tärkeintä sanotaan olevan kaikkein vähiten liikkuvien oppilaiden huomioiminen (Jaakkola ym. 2013, 25), sillä aktiivisesti tekeviä oppilaita ei yleensä tarvitse juuri motivoida osallistumiseen oppitunneilla. Puolen vuoden ala- ja yläkoulun opettajana vuonna 2013 tekemäni sijaisuuden aikana passiivisimmat oppilaani liikuntatunneilla olivat selkärangan epämuodostumasta ja jatkuvasti lisääntyvistä selän alueen kivuista kärsivä tyttö, jolle liikunta oli ainoa tapa huoltaa selkää ja sitä kautta omaa hyvinvointia sekä kaksi mielenterveysongelmista kärsivää tyttöä. Ainakin omakohtaiset kokemukset viittaavat siihen, että tulen liikunnanopettajana kiinnittämään huomiota erityisesti vam-

maisten ja pitkäaikaissairaiden oppilaiden kannustamiseen liikkumaan. Näille kolmelle tytölle liikunnan hyödyt olisivat todennäköisesti olleet myös kaikkein merkittävimpiä. Passiivisuuden vähentäminen pitäisi siis aloittaa niistä, jotka liikkuvat vähiten ja tarvitsevat sitä eniten – tutkimus kohdistuu kuitenkin tällä hetkellä muualle.

Edellisessä kappaleessa mainittujen perusteiden johdosta tässä työssä on tarkoitus pyrkiä selvittämään erityisliikunnan keskeisiä toteutumismuotoja sekä sitä, millainen on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ja mitä ovat heidän harrastamansa lajit. Tarkemmat tutkimuskysymykset esitellään luvussa 5. Päätekijät, joiden mukaan liikunta-aktiivisuutta ja harrastettuja lajeja tulen tässä työssä kaikissa eri liikunnan harrastamisen luokissa tarkastelemaan, ovat ikä ja sukupuoli. Muita tekijöitä, jotka vaikuttavat vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen olen käsitellyt alaluvussa 3.4.

2 ERITYISLIIKUNTA OSANA LIKUNTAKULTTUURIA

Seuraavissa alaluvuissa tulen määrittelemään työn kannalta keskeisiä käsitteitä sekä esittelemään liikuntaan liittyviä suosituksia ja kouluikäisten yleisimpiä vammoja ja sairauksia. Ensin käsittelen liikuntaan ja sen harrastamiseen liittyviä käsitteitä ja liikuntasuosituksia. Alaluvussa 2.2 syvennyttään termiin erityisliikunta ja vastataan kysymyksiin ketkä, miten ja missä erityisliikuntaa harrastavat.

2.1 Liikuntaan liittyvät käsitteet ja suositukset

2.1.1 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja liikunta-aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden voi lukea yhdeksi kehon luonnollisimmista toiminnoista (WHO 2006). Se tarkoittaa luurankolihasien tuottamia kehon liikkeitä, jotka lisäävät energiankulutusta lepotasoon nähden (Bouchard & Shephard 1994, 77). Vuoren (2005, 19) mukaan fyysinen aktiivisuus viittaa ensisijaisesti fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, jolloin toiminnan syihin, odotuksiin tai seurauksiin ei oteta kantaa. Fyysinen aktiivisuus voidaan Fogelholmin (2011, 27) mukaan jakaa työn, vapaa-ajan askareiden ja liikunnan aikaansaamaan energiankulutukseen. Bouchard ja Shephard (1994, 77) jakavat fyysisen aktiivisuuden puolestaan neljään osaan; työhön, arkiaskareisiin, liikuntaan ja vapaa-ajan muuhun fyysiseen aktiivisuuteen. Erilaisissa työnkuissa ja vapaa-ajan askareissa sekä liikunnassa fyysisen aktiivisuuden määrä voi vaihdella hyvinkin paljon, kun vertaa esimerkiksi rakennustöitä tekevää, lumia työpäivän jälkeen pihalta luovaa ja jääkiekkoa harrastavaa miestä toimistotyöläiseen, joka käy työpäivän jälkeen ostoksilla ja golfaamassa. (Fogelholm 2011, 27.) Myös vapaa-ajan muu fyysinen aktiivisuus eroaa yksilöllisesti esimerkiksi sen mukaan, kuinka paljon ja millä tavalla päivän aikana tulee matkustettua ja kuinka monta ja minkä asteista huolehtimista tarvitsevaa lasta on kotona (Bouchard & Shephard 1994, 77).

Liikunta lukeutuu osaksi fyysistä aktiivisuutta (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008, 88). Se tarkoittaa tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihastoimin-

taa, joka johtaa energiankulutuksen kasvuun tavoitteisiin tähtäävissä liikesuorituksissa (Vuori 2005, 18; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008, 90) ja jolla on tavoite, kuten kunnon kohottaminen tai liikunnan tuottama ilo (Fogelholm ym. 2007). Termi voidaan jakaa erilaisiin muotoihin, kuten kunto-, terveys-, virkistys- ja hyötyliikuntaan (Vuori 2005). Liikunnan toteutumisesta käytetään termiä *liikunnan harrastaminen*. Liikunnan harrastaminen nähdään omasta tahdosta tapahtuvana, vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvänä liikkumisena. (Vuori 2005, 18.) Liikuntaharrastus tapahtuu lapsilla ja nuorilla koulutyön ulkopuolella (Nupponen 1997, 20–21) eli se on toimintaa, joka ei kuulu yksilön jokapäiväisiin velvollisuuksiin (Telama 1970, 2). Liikuntaharrastus voi olla organisoitua tai järjestäytymätöntä (Nupponen 1997 21). Liikunnan harrastamisen sisältö muuttuu ajan myötä, kun mukaan tulee kokonaan uusia lajeja tai muotoja, joita ei aiemmin ole laskettu liikuntaharrastukseksi (esimerkiksi jooga tai kiinalainen voimistelu) (Valtonen ym. 1993, 148).

Liikunta-aktiivisuus termin käyttö suomenkielisessä tutkimuksessa ei ole harvinaista, mutta hyvin harva on avannut käyttämänsä termin määritelmää. Nupponen (1997, 20) on määritellyt liikunta-aktiivisuuden keskeiset piirteet nelikenttään (kuva 1).

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

	KOULUAIKANA	KOULUAJAN ULKOPUOLELLA
ILMIAKTIIVISUUS	Koululiikunta-aktiivisuus - intensiivisyys - suuntautuminen	Liikuntaharrastus - määrä - intensiivisyys - suuntautuminen
KIINNOSTUS	Koululiikuntatoiveet - kokemukset - asenteet	Toiveharrastukset Liikuntaharrastusmotiivit

KUVA 1. Kouluikäisen liikunta-aktiivisuuden pääulottuvuudet (Nupponen 1997, 20).

Nuoren liikunta-aktiivisuus tapahtuu joko kouluajana tai kouluajan ulkopuolella sen mukaan, milloin aktiivisuus ilmenee. Liikunta-aktiivisuus jaetaan lisäksi ilmiaktiivisuuteen eli itse toi-

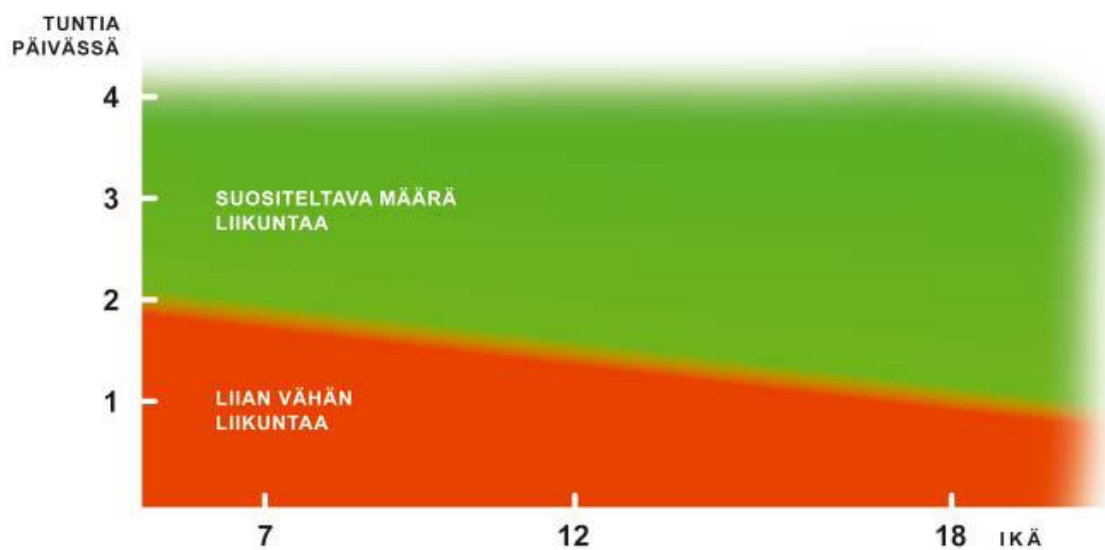
mintaan ja kiinnostukseen sen mukaan, miten aktiivisuus ilmenee. Ilmiaktiivisuus, joka tapahtuu kouluaikana, tarkoittaa liikuntatuntien lisäksi koulun järjestämää oppituntien ulkopuolista liikuntaa. Oppituntien ulkopuolisella liikunnalla tarkoitetaan ainakin koulun järjestämiä liikunta- ja retkipäiviä. (Nupponen 1997, 20–21.) Nupponen (1997) ei erikseen mainitse mihin kohtaan välitunnit nelikentässä sijoittuvat, mutta peruskouluasetuksesta (Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23 §) voi nähdä, että välitunti on määritetty viralliseksi osaksi oppituntia. Vaikka välitunnit eivät Nupposen (1997) määritelmän mukaan näin ollen siis lukeudu osaksi kouluaikana tapahtuvaa ilmiaktiivisuutta, luen ne tässä työssä sittenkin osaksi sitä. Vapaa-ajan ilmiaktiivisuus kuvaa puolestaan liikunnan harrastamista joko organisoidusti (esimerkiksi urheiluseurojen tai liikuntakerhojen toiminta) tai omatoimisesti. Kiinnostus ilmenee kouluaikana koululiikuntatoiveina ja vapaa-ajalla toiveharrastuksina ja liikunta-harrastusmotiiveina. Ilmiaktiivisuuden ja kiinnostuksen kentät ovat usein hieman päällekkäisiä. (Nupponen 1997, 16, 20–21.) Tässä tutkimuksessa liikunta-aktiivisuus nähdään Nupposen (1997) määritelmän mukaisena liikunnallisena toimintana, jota tarkastelen erityisesti kouluaikana ja kouluajan ulkopuolella tapahtuvan ilmiaktiivisuuden näkökulmasta.

Edellä mainitut ja määritetyt termit, fyysinen aktiivisuus, liikunta ja liikunta-aktiivisuus voivat arkikielessä (Laakso 2007) ja ajassa (Valtonen ym. 1993, 148) muuttaa kuitenkin jossain määrin merkitystään. Esimerkiksi käsitettä fyysinen aktiivisuus voidaan suomen kielessä käyttää synonyyminä liikkumiselle. Myös käsite liikunta voidaan määritellä eri tavoin riippuen sen lähtökohdista ja painotuksista. (Vuori 2005, 17, 20.) Lisäksi englanninkielisessä kirjallisuudessa ja tutkimuksessa fyysiselle aktiivisuudelle, liikunnalle ja liikunta-aktiivisuudelle ei ole yksiselitteisiä käännöksiä. Esimerkiksi termi *physical activity* voidaan kääntää suoraan fyysiseksi aktiivisuudeksi, liikunta-aktiivisuudeksi (Nupponen ym. 2010, 14) tai liikunnaksi (Vuori 2003, 12). Lisäksi fyysisen aktiivisuuden suomenkielisenä vastineena käytetään myös termiä liikkuminen (Vuori 2005, 20). Tässä työssä tulen käyttämään termejä yllä annettujen määritelmien mukaisesti.

2.1.2 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositus

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus niin urheileville kuin erityistuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille Suomessa on tällä hetkellä seuraava: ”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin

pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä” (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008, 18). Tarkempi, useimpia fyysisestä passiivisuudesta aiheutuvia terveyshaittoja vähentävä suositus vaihtelee iän mukaan (kuva 2). Suositusten määrä on vähimmäismäärä, joka lasten ja nuorten tulisi käyttää liikuntaan päivittäin eli parhaan mahdollisen hyödyn saavuttaakseen tulisi liikkua tätäkin enemmän. Ylärajaa fyysisen aktiivisuuden määrään ei ole määritetty. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008, 18.) Liikunnan intensiteetin tulisi olla suurelta osin reipasta, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Sen tulisi sisältää myös huomattavasti sydämen sykettä nostavaa ja selvästi hengästyttäviä lyhyitä jaksoja. Suurin osa päivän liikunnasta kertyy kuitenkin matalalla teholla tehdyistä suorituksista. Monipuolinen liikunta kehittää motorisia perustaitoja parhaiten. Perustaitojen ja kestävyyskunnan lisäksi eri liikuntamuotojen tulisi kehittää lihaskuntoa eli lihasvoimaa ja -kestävyyttä, vahvistaa luustoa ja ylläpitää liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuuksia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008, 19, 22–23.)



KUVA 2. Fyysisen aktiivisuuden päivittäinen suositus eri-ikäisille koululaisille (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008, 17).

Sekä kansainvälinen että suomalainen tutkimus osoittaa, että suurin osa nuorista liikkuu liikuntasuosituksiin nähden liian vähän (Fogelholm ym. 2007, 3, Currie ym. 2008, 106–107). On arvioitu, että terveytensä kannalta riittävästi liikkuu 40–50 % nuorista (Fogelholm ym.

2007, 3) ja että suosituksiin nähden liikuntaa harrastaa riittävästi vain 23 % nuorista (Currie ym. 2012). Riippuu osittain myös iästä, kuinka hyvin liikuntasuosituksot suomalaislapsilla ja -nuorilla toteutuvat. Edellisiin prosentteihin nähden LAPS SUOMEN tutkimuksen laajalla otannalla saadut tulokset ovatkin huomattavasti myönteisempiä; 9–12 -vuotiaista lapsista 80 % liikkui liikuntasuositusten mukaisesti (Nupponen ym. 2005). Toisaalta on esitetty, että osa lasten vanhempien kyselylomakkeeseen kirjaamasta liikunnasta ei olisi terveyttä edistäväksi liikunnaksi määriteltävää (Fogelholm ym. 2007, 26), mikä viittaisi todellisen prosentin olevan saatua tutkimustulosta alhaisempi. Lisäksi on syytä kiinnittää huomiota siihen, että Nupposen ym. (2005) tutkimuksen tulokset ovat useamman vuoden Currien ym. (2012) tuloksia vanhempia eli tilanne on ajan kuluessa saattanut hyvin myös muuttua.

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 12–14 -vuotiaista noin 50 % liikkui terveytensä kannalta riittävästi. 16–18 -vuotiaiden ikäryhmästä samaan ylsi vain noin 30 %. Selvästi liian vähän liikkuvia oli nuoremmassa ikäryhmässä noin 10 %, kun 16–18 -vuotiailla vastaava prosentti oli noin 33. (Husu ym. 2011.) Myös Nuorten terveystapatutkimuksenkin tuloksia on kritisoitu yhtäältä siitä, että riittävän liikunnan määritelmää on melko salliva (yhteensä vähintään neljä kertaa viikossa tapahtuva vapaa-ajan liikunta urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella) ja toisaalta siitä, ettei siinä käytetyillä kysymyksillä todennäköisesti saada tietoon nuoren kaikkea fyysistä aktiivisuutta (esim. koulumatkojen fyysisen aktiivisuuden määrää ei kysytä) (Fogelholm ym. 2007, 28–29; Husu ym. 2011, 25). Toisaalta on myös arvioitu, että nämä liikunnan määrän yli- ja aliarvioihin johtaneet kysymykset ovat voineet kompensoida toisiaan niin paljon, että arvio riittävästi liikkuvien osuudesta on voinut lopulta olla aika lähellä todellista (Fogelholm ym. 2007, 29). WHO-Koululaistutkimuksen (Currie ym. 2012, 130–131) mukaan nuoret liikkuvat kuitenkin Husun ym. (2011) saamia tuloksia vähemmän. Vähintään tunnin päivässä 11 -vuotiaista liikkui 32 %, 13 -vuotiaista 25 % ja 15 -vuotiaista enää 14 %. Fogelholm ym. (2007, 37) seitsemän vuotta sitten eri tutkimuksista tekemän koonnin perusteella noin 15 -vuotiaista jopa 50 % on puolestaan arvioitu liikkuvan liikuntasuositusten mukaisesti.

2.2 Erityisliikunta

2.2.1 Kouluikäisten yleisimmät vammat ja pitkäaikaissairaudet

Pitkäaikaissairauksilla tarkoitetaan sairauksia, jotka ”vaativat vähintään puolen vuoden säännöllisen lääkinnällisen hoidon ja aiheuttavat pysyviä muutoksia henkilön päivittäiseen elämään sekä jatkuvaa sopeutumista sairauden ennakoimattomaan kulkuun” (Hatherill 2007, 212). Nuorille tyypillisiä pitkäaikaissairauksia ovat esimerkiksi astma, diabetes tai epilepsia (Hatherill 2007.) Rajantien ja Perheentuvan (2005, 300) mukaan pitkäaikaissairaudet ovat pojilla huomattavasti yleisempiä kuin tytöillä. Vamma kertoo puolestaan henkilön ”fyysisen tai psyykkisen toimintakyvyn rajoituksesta”, joka on kestänyt tai jonka voi olettaa kestävän vähintään 12 kuukautta (Dorland’s Illustrated Medical Dictionary 2003, 526).

Erityiskoulujen yleisimmät sisäänottoperusteet oli luokiteltu vuonna 2010 seuraavasti: kielen kehityksen häiriöt (dysfasia), lievä kehitysviivästymä, aivotoiminnan häiriö tai liikuntavamma, tunne-elämän häiriö tai sosiaalinen sopeutumattomuus sekä autismi tai asperger. Edellä mainitut ryhmät kattavat lähes 75 % kaikista erityiskoulujen oppilaista. Kaiken kaikkiaan sisään otettiin tuolloin vähän alle 50 000 oppilasta (Tilastokeskus 2011). Yleisopetuksessa olevien oppilaiden pitkäaikaissairauksien tai vammojen yleisin vaiva oli puolestaan hengittämiseen liittyvä vaikeus, mitä koki yhteensä 34 % oppilaista. Seuraavaksi yleisimmät vaikeudet liittyivät liikkumiseen (9 %), näköön (5 %), esineiden tai tavaroiden käsittelemiseen (4 %), kuuloon (4 %), puheen tuottamiseen (2 %) ja epileptisiin kohtauksiin (2 %) (Rintala ym. 2004). Myös Haahtelan (2005, 217) mukaan hengittämiseen liittyvät vaikeudet ovat maassamme yleisiä. Suomalaisista nuorista allergista nuhaa on todettu noin 20–25 % ja hengityksen vinkumista noin 13–20 %. Lisäksi lapsista noin 5 % ja aikuisista 8–10 % on astma (Haahtela ym. 2008).

Lasten ja nuorten vammoista ja pitkäaikaissairauksista löytynyt tilastotieto ei ole kovin kattavaa, mutta Rajantie ja Perheentupa (2005, 300) ovat koonneet arvioita eräiden vammojen ja pitkäaikaissairauksien esiintyvyydestä suomalaisilla pojilla ja tytöillä. Myös näissä tilastoissa allergia, joka viittaa astmaan, allergiseen nuhaan tai ihottumaan, on selvästi eniten esiintyvä pitkäaikaissairaus. Seuraavaksi yleisimmin esiintyy mielenterveyden häiriöitä, oppimisen tai kehityksen erityishäiriöitä.

TAULUKKO 1. Arvioita eräiden vammojen ja pitkäaikaissairauksien esiintyvyydestä prosenttiosuuksina (mukailtu Rajantie & Perheentupa 2005, 300).

Pysyvät vammat	%
Älyllinen kehitysvammaisuus	1,2
Rakenneviat (synnynnäiset, haittaavat)	1,2
Vaikea skolioosi	0,4
CP-liikuntavammaisuus	0,3
Vaikea kuulovika	0,3
Vaikea näkövika	0,15
Tapaturmien jälkitilat	0,1
Pitkäaikaiset tai pysyvät toiminnanhäiriöt	%
Mielenterveyden häiriö	15
Allergia (astma, allerginen nuha tai ihottuma)	34
Oppimisen/kehityksen erityishäiriö	10
Epilepsia	0,7
Diabetes mellitus	0,4
Nivelreuma	0,1
Syöpätauti	0,1
Keliakia	0,05
Lihastauti	0,05
Haavainen paksusuolitulehdus	0,02

Hieman uudempaa tietoa löytyy vuonna 2010 järjestetyn konsensuskokouksen pohjalta tuotetussa julkaisusta, missä 12–18 -vuotiaiden pitkäaikaissairauksista, vioista ja vammoista yleisimmät olivat astma (tytöt 8,4 %, pojat 8,9 %), tuki- ja liikuntaelinongelma (tytöt 1,6 %, pojat 2,4 %), neurologinen ongelma (tytöt 1,2 %, pojat 0,8 %) ja mielenterveysongelma (tytöt 0,9 %, pojat 0,6 %). Reseptilääkkeistä jatkuvasti tai lähes jatkuvasti yleisimmin käytetään hengityselinsairauksien, allergian, aineenvaihdunnan ja psyyken hoitoon tarvittavia lääkkeitä. (Nuorten terveystapatutkimus, Rimpelän 2010 mukaan.)

2.2.2 Erityisliikunnan määritelmä

Erityisryhmien liikunta on ollut terminä käytössä 1980-luvun alusta, jolloin se määritettiin ensimmäisen kerran (Mälkiä & Rintala 2002). Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta (1996, 9) työsti erityisryhmien liikunta -käsitettä mietinnössään aiempaa tarkoituksenmukaisemmaksi, jolloin määritelmä muokkautui seuraavanlaiseksi: ”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.”

Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan (1996, 8) mietinnössä liikuntakulttuurin keskeisiksi erityisryhmiksi määritettiin vammaiset, pitkäaikaissairaat, se osa iäkkäistä henkilöistä, joiden toimintakyky on iän myötä heikentynyt ja sosiaalisten syiden vuoksi liikuntatarjonnan ulkopuolelle jäävät henkilöt, kuten päihdeongelmaiset. Erityisryhmiin lukeutuvien henkilöiden tarkka rajaus on käytännössä kuitenkin mahdotonta (Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta 1996, 9–10). Rajaukset tehdään pääsääntöisesti siten, että jos vamma tai haitta vaikuttaa liikunnalliseen suorituskykyyn, luetaan henkilö erityisryhmiin kuuluvaksi. Toisaalta esimerkiksi kansainvälinen paralympiakomitea on lakkauttanut toisen käden ranteesta alaspäin amputoitujen juoksijoiden kilpailut, sillä puutteen ei nähty riittävästi vaikuttavan suoritukseen. (Piispanen, T. henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.) Itse liikunnan osalta määritelmä sisältää ”kaikki liikuntamuodot huippu- ja kilpaurheilusta kunto- ja virkistysliikunnan kautta kuntouttavaan liikuntaan” (Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunta 1996, 8). Erityisryhmien liikuntamuotojen painopiste on vaihdellut vuosien saatossa. Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunta (1996, 8) näki vielä 1990-luvulla, että sovelletut liikuntamuodot ovat pääosin luonteeltaan kunto- ja virkistysliikuntaa. Tuoreemmissa lähteissä painopisteen nähdään puolestaan olevan suurelta osin toimintakykyä edistävässä liikunnassa, kuten kuntoutuksessa tai kuntouttavassa liikunnassa (Piispanen 2012).

Erityisryhmien liikunnan määritelmä ei siis ole yksiselitteinen. Erimielisyyttä on ollut myös itse käsitteen sopivuudesta ja merkityssisällöstä. Muun muassa Suomen Invalidien Urheiluliiton toiminnanjohtaja Pertti Pousi, ehdotti termin ”vammaisliikunta” käyttöönottoa, joka olisi muiden pohjoismaiden käyttämän handikappidrott -termin mukainen (Pousi 1979, 94). Joku-
nen vuosi myöhemmin myös erityisryhmien liikunnan valtakunnallisilla neuvottelupäivillä

(Liikuntaa Kaikille 1986, 145) nostettiin esiin, ettei ”erityisryhmien liikunta -käsite ole erityisen onnistunut käytännön liikuntatoiminnan eikä teoreettisenkaan analyysin kannalta”.

Kritiikistä huolimatta erityisryhmien liikunta -termille ei keksitty ennen 2000-lukua kunnollista korvaajaa (Saari 2011, 27). Vasta viimeisten vuosikymmenien aikana liikuntakulttuurin kehittyessä erityisryhmien liikunta on vakiintunut korostukseltaan hieman erilaiseksi erityisliikunta-termiksi (Rimpiläinen 2000, 46; Kaurala & Väärälä 2010, 18). Myös kansainvälisessä kielenkäytössä käytetty ja suomen kielessäkin viime vuosina yleistynyt termi soveltava liikunta (adapted physical activity) on lähes synonyymi erityisliikunnalle (Opetusministeriö 2003, 5).

Erityisryhmien liikunta, erityisliikunta ja soveltava liikunta tarkoittavat siis kaikki terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, joka luo edellytyksiä mahdollisimman itsenäiselle päivittäisissä askareissa selviytymiselle (Opetusministeriö 2003, 5). Termien muita, kuntouttavaa liikuntaa vähemmän ilmeneviä toimintamuotoja ovat erityisliikuntakasvatus, kunto- ja virkistysliikunta, kilpa- ja tulosurheilu sekä huippu-urheilu (Piispanen 2012). Erityisryhmä -käsite eroaa kuitenkin soveltavan ja erityisliikunnan -käsitteistä sen ”lääketieteellisiin perusteisiin viittaavalla merkityksellään” (Mälkiä & Rintala 2002, 7). Eri vammaisliikuntaan viittaavien sanojen painotuseroista huolimatta, tulen tässä työssä käyttämään termejä erityisryhmien liikunta, erityisliikunta ja soveltava liikunta synonyymeinä.

Erityisliikunnan piiriin lukeutuvista henkilöistä käytetään tässä työssä synonyymeinä termejä erityisliikunnan harrastaja, erityisliikkuja sekä vammainen ja pitkäaikaissairas lapsi tai nuori. Erityisliikkuja-termi ei ole yleisesti käytössä oleva termi, mutta sitä on päätetty käyttää tässä työssä muiden edellä mainittujen termien ohella sen lyhyden ja sitä kautta helppokäyttöisyyden vuoksi. Perustelen termin käyttöä myös erityis -alkuisten sanojen vakiintumisella kielenkäytössä (vrt. erityisliikunnanohjaaja tai erityisopettaja) (Rintala ym. 2012 10).

2.2.3 Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunta eri ympäristöissä

Erilaisten luokitusmenetelmien takia tarkkaa arviota erityisliikunnan kohderyhmään lukeutuvista henkilöistä on vaikea antaa, mutta karkeasti arvioiden heitä on koko Suomen väestöstä noin 20–25 % eli vähän yli miljoona henkilöä. Käytännössä kohdejoukko on pienempi, sillä

osa vammaisista ja pitkäaikaissairaista pystyy harrastamaan liikuntaa omatoimisesti tai valta-
väestön liikuntapalveluja käyttäen. (Ala-Vähälä 2010b.) Vuonna 2010 erityisliikunnan palve-
luja käyttävien määräksi arvioitiin 14–15 % koko potentiaalisesta kohdejoukosta (Ala-Vähälä
2010 a, 34).

Haluttaessa luokitella vapaa-ajallaan erityisliikuntaa harrastavat yhdestä isosta ryhmästä pie-
nempiin, tietentyypistä tai tietyn tahon järjestämää liikuntaa harrastavien ryhmiin, jako ei ole
aivan yksiselitteinen. Erityisliikuntaa harrastavalle lapselle tai nuorelle liikuntaa voi nimittäin
tarjota hyvin monenlaiset tahot. Seuraavissa kappaleissa pyrin selventämään millaisten toimi-
joiden tarjoamat harrastusmahdollisuudet sisällytetään kunkin liikunnan harrastamiseen liitty-
vän termin alle.

Omatoiminen harrastaminen on liikuntaa urheiluseurojen järjestämän toiminnan ulkopuolella.
Lapsilla ja nuorilla se on yleensä leikkimistä tai pelaamista ja nuorilla sekä aikuisilla yksilöl-
listä ulko- ja kuntoliikuntaa. (Laakso ym. 2006.) Vapaa-ajalla yksin tai yhdessä suoritettava,
itse järjestetty fyysinen toiminta luetaan siis omatoimiseksi liikunnaksi. *Ohjattuun liikuntaan*
kuuluvat puolestaan liikunta kunnan liikuntatoimien toimesta järjestetyissä kerhoissa ja muis-
sa erityisliikuntaryhmissä sekä liikunnan harrastaminen erityisliikuntajärjestöissä ja urheilu-
seuroissa. Viimeksi mainittuihin toimijoihin lukeutuvat kaikki lähtökohtaisesti vammattomille
harrastajille suunnatut urheiluseurat sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n ja
Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry:n (SKUL) järjestämä toiminta. Saaren (2011, 36) mukaan
myös esimerkiksi partion, seurakuntien, Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja 4H-yhdistysten
alaisuudessa toimii erityislasten liikuntakerhoja, jotka lukeutuvat osaksi ohjattua liikuntaa.
Myös yksityiset liikuntayritykset ja kuntoklubit voivat järjestää toimintaa, joka soveltuu eri-
tyislasten liikuntaan (Saari 2011, 36). Lisäksi ohjattua liikuntaa käsittelevässä luvussa esitte-
len tutkimustuloksia koulutuntien ulkopuolella järjestetystä, mutta koulun organisoimasta
liikunnasta. Koulutuntien ulkopuolella järjestettyä liikuntaa kuvaan isobritannialaiseen tutki-
muksessa termillä ”extra curricular sport” (Spot England 2001). Suomalaisessa koulujärjes-
telmässä vastaavana toimintana voi nähdä koulun järjestämän liikunnallisen iltapäivätoimin-
nan. Vaikka liikunnallinen iltapäivätoiminta on koulun järjestämää, ei kyseistä liikuntamuotoa
ole laitettu liikunta koulussa -kategoriaan, sillä sen harrastaminen on yhtä vapaaehtoista kuin
minkä tahansa muun ohjatun liikuntamuodon. Tämän tutkimuksen tulos-osuudessa urheilu-
seuroissa ja muualla kuin urheiluseuroissa ohjattua liikuntaa harrastavat on kuitenkin jaoteltu
erikseen.

Vammaisurheilu määrittelen tässä tutkielmassa opetusministeriön (2003, 5) mukaan ” vammaisten henkilöiden kilpa- tai huippu-urheiluksi, eli suorituskeskeiseksi ja kilpailulliseen menestykseen tähtääväksi urheiluksi.” Vammaisten kilpa- ja huippu-urheilusta Suomessa vastaa Suomen Paralympiakomitea, jolla on 12 jäsenjärjestöä. Järjestöihin lukeutuu 11 lajiliittoa (Suomen Ampumaurheiluliitto, Suomen Curlingliitto, Suomen Hiihtoliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Purjehtijaliitto, Suomen Pyöräilyunioni, Suomen Pöytätennisliitto, Suomen Ratsastajainliitto, Suomen Tennisliitto, Suomen Uimaliitto ja Suomen Urheiluliitto) ja Suomen vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry. Paralympiakomitean jäseneksi voi hakea lajiliitto, joka hallinnoi vammaisurheilijoiden maajoukkuetta. (Rintala ym. 2012, 494.) Paralympiatasoisen urheilun lisäksi vammaisurheiluun lukeutuu SM-sarjatasoinen urheilu, josta vastaavat useimmiten lajiliitot. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa ei kuitenkaan ollut erikseen kysymystä siitä harrastaako erityiskoulun oppilas urheilua kilpatasolla. Näin ollen mahdolliset kilpaurheilutasoiset urheilijat eivät erotu muista ohjatun liikunnan harrastajista, jotka tuloksissa esittelen urheiluseurassa liikuntaa harrastaviksi tai ohjatusti urheiluseuratoiminnan ulkopuolella liikuntaa harrastaviksi.

Liikunta koulussa käsitteen alle tässä työssä lukeutuvat koululiikunta, välituntiliikunta sekä koulujen järjestämien retkien/liikuntapäivien aikana tapahtuva liikunta. Omatoimisesta harrastamisesta, ohjatusta liikunnasta, vammaisurheilusta ja koululiikunnasta tullaan tekstissä puhumaan jatkossa myös liikunnan harrastamisen kategorioina.

3 VAMMAISTEN JA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA HARRASTETUT LIIKUNTALAJIT

Luvussa 3 käyn läpi vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden määrää sekä heidän harrastamiaan liikuntalajeja yleisesti ja eri ympäristöissä. Tutkimustiedon puuttuessa olen osassa alaluvuista käyttänyt harrastajamääriä ja muuta liikunta-aktiivisuuteen liittyvää tietoa täydentämään puuttuvia tietoja ja kuvaamaan lajin yleisyyttä erityisliikunnan harrastajien joukossa. Luvun lopussa käyn lyhyesti läpi myös taustatekijöitä, joilla on todettu olevan vaikutusta yksilön liikunta-aktiivisuuteen.

3.1 Liikunta-aktiivisuuden määrä

Useat tutkimukset viittaavat siihen, että lapset ja nuoret, joilla on vamma tai fyysistä toimintakykyä rajoittavasta sairaus, liikkuvat huomattavasti vähemmän kuin liikuntakyvyltään normaalit ikätoverinsa (Longmuir & Bar-Or 1994; Sport England 2001, 46; Zwier ym. 2010). Koivumäen (2012) mukaan vammaisiin ja pitkäaikaissairaisiin lapsiin ja nuoriin lukeutuu lisäksi huomattavasti enemmän liikunnasta syrjässä olevia yksilöitä kuin lapsiin keskimäärin. Liikunnan määrän voi siis sanoa olevan keskimääräistä vähäisempää puhuttaessa kouluikäisistä erityisliikkujista. Liikunnan määrä ei kuitenkaan ole kaikkina nuoruusvuosina sama. Miten liikunta-aktiivisuus siis eroaa eri tutkimusten lapsilla ja nuorilla?

Yli 900:lle 6–20 -vuotiaalle kanadalaiselle liikunta- ja aistivammaisille sekä kroonisesti sairalle nuorelle teetetyssä lomakekyselyssä vastaajien kunto osoittautui huonoksi ja fyysinen aktiivisuus vähäiseksi. Tutkimusjoukosta 29 % oli liikunnallisesti passiivisia, 32 % kohtalaisen aktiivisia ja 39 % aktiivisia liikkujia. (Longmuir & Bar-Or 1994.) Myös toisessa kanadalaisessa 11–16 -vuotiaille tehdyssä kyselyssä nuoret olivat liikunnallisesti passiivisia: jopa 39 % ilmoitti, ettei harrasta lainkaan liikuntaa (Steele ym. 1996). Longmuirin ja Bar-Orin (1994) tutkimuksessa keskimäärin 12 -vuotiaiden lasten liikunnan määrä oli korkeimmillaan. Liikunta-aktiivisuus oli suurimmalla osalla 6–14 -vuotiaista joko korkeaa tai kohtalaista, mutta 15 ikävuodesta alkaen liikunta-aktiivisuus alkoi vähentyä huomattavasti. Sukupuolittain liikunnan määrässä ei ollut merkittäviä eroja. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus oli kuitenkin hieman

vähäisempää kuin poikien ja 15 ikävuoden jälkeen liikunta-aktiivisuus väheni poikia voimakkaammin. (Longmuir & Bar-Or 1994.)

Rintalan ym. (2004) WHO-Koululaistutkimukseen pohjautuvassa tutkimuksessa todettiin kuitenkin, että yleisopetuksessa olevat pitkäaikaissairaajat ja vammaiset nuoret ovat liikunnallisesti yhtä aktiivisia kuin muut saman ikäiset nuoret. Noin 50 % tutkimukseen osallistuneista lähes sadasta 13-vuotiaasta harrasti vapaa-aikanaan hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. 15-vuotiaista pojista liikuntaa harrasti 54 % ja tytöistä enää 32,8 % (9. luokkalaisia tutkimuksessa yhteensä 100). Oppilaista yli puolelle vamma tai sairaus ei aiheuttanut hengittämiseen liittyviä vaikeuksia, epileptisiä kohtauksia tai liikkumiseen tai puheen tuottamiseen liittyviä ongelmia. (Rintala ym. 2004.) Suomalaisten nuorten osalta samasta WHO -aineistosta sekä kanadalaisille nuorille samalla lomakkeella teetetystä WHO -aineistosta tehty tutkimus osoitti, että myös kanadalaiset yleisopetuksessa olevat vammaiset ja pitkäaikaissairaajat nuoret liikkuvat yhtä paljon kuin ikäisensä. Liikuntasuositus, yksi tunti liikuntaa/päivä ei kuitenkaan toteutunut kummankaan maan nuorilla. Kanadalaiset 13–15 -vuotiaat tytöt liikkuvat suosituksen mukaisesti keskimäärin 4.1 päivänä ja pojat keskimäärin 4.4 päivänä viikossa. Suomalaiset nuoret liikkuvat vielä kanadalaisiakin vähemmän: tytöt keskimäärin 3.5 päivänä ja pojat 3.7 päivänä viikossa. (Rintala ym. 2011.) Otantojen rajoituksessa vain yleisopetuksessa oleviin nuoriin kaikki erityisopetuksessa olevat peruskouluikäiset ovat rajautuneet tutkimusaineiston ulkopuolelle.

Edellisen kappaleen tutkimustulosten perusteella voisi siis olettaa, että ainakin fyysiseen aktiivisuuteen käytetty aika laskisi vammaisten- ja pitkäaikaissairaiden yläkoululaisten osalta huomattavasti, jos myös erityiskoulujen oppilaat olisivat mukana otannassa. Myös Sport Englandin vuonna 2001 toteuttama kyselytutkimus lähes 2300 julkista, yksityis- ja erityiskoulua käyvien vammaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksista tukee tätä oletusta. Sen mukaan pitkäaikaissairaiden ja vammaisten 6–16 -vuotiaiden liikuntaan kokonaisuudessaan kuluttama aika sekä heidän liikuntakertojensa määrä oli vähäisempi verrattuna lapsiin ja nuoriin yleisesti. Eri-ikäisten liikuntaan kuluttama aika löytyy tutkimuksesta vain kesäloman osalta. Tulokset oppilaiden loma-ajan liikunta-aktiivisuudesta mukailevat edellisten tutkimusten tuloksia eri-ikäisten tyttöjen ja poikien liikuntaan käyttämän ajan määrästä: 6–10 -vuotiaat käyttävät liikuntaan enemmän aikaa kuin 11–16 -vuotiaat ja pojat enemmän aikaa kuin tytöt (Sport England 2001, 23, 46.)

Edellä mainituista tutkimustuloksista on huomattavissa kansainvälisestikin tunnettu ilmiö: liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Kuten Longmuirin ja Bar-Orin (1994) tutkimuksessa, myös vammattomien lasten liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan suurinta noin 12 -vuotiaana (Telama & Yang 2000). Useita pitkittäistutkimuksia yhteen koonneessa tutkimuksessa tyttöjen liikunta-aktiivisuuden on myös todettu laskevan jyrkemmin kuin poikien (Craggs ym. 2011). Suomessa liikunta-aktiivisuuden lasku on yläkouluikään tultaessa kansainvälisestikin vertailtuna hyvin voimakasta ainakin yleisopetuksen kouluissa (Currie ym. 2008, 106–107; Currie ym. 2012, 130–131). Liikunta-aktiivisuus vähenee siis murrosiässä sekä vammaisilla ja pitkäaikaissairailla nuorilla että vammattomilla, vaikkakin erityisliikujilla fyysisen aktiivisuuden määrä on jo alun perin vähäisempi.

Ainoa suomalaisten erityiskoulua käyvien lasten ja nuorten yleiseen liikunta-aktiivisuuteen liittyvä tutkimus on 1980-luvun lopulta. Siinä näkövammaisten koulua käyvien 9–18 -vuotiaiden nuorten viikoittainen liikuntamäärä todettiin kohtalaisen vähäiseksi (1-3 kertaa). Lisäksi lähes puolet tutkimukseen osallistuneista nuorista ilmoitti harrastamansa liikunnan kuormittavuuden olevan niin vähäistä, etteivät he hengästy tai hikoile liikuntansa aikana lainkaan. Eri ikäluokkien liikunnan määrää ei oltu tutkimuksessa eroteltu. Tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuuden eroavaisuuksista ainoa maininta oli, että tytöt osallistuivat poikia useammin urheiluseura-aktiviteetteihin. (Lahtinen 1979 julkaisematon Lahtisen 1989 mukaan.) Edellisissä kappaleissa mainittuihin tutkimuksiin verrattuna poikkeava tutkimustulos Lahtisen (1979 Lahtisen 1989 mukaan) tutkimuksessa oli tyttöjen poikia suurempi liikunta-aktiviteetteihin osallistumisen määrä. Koska Lahtisen (1979 Lahtisen 1989 mukaan) tutkimuksen kohdejoukkona oli vammaisista ja pitkäaikaissairaista mukana vain näkövammaisia ja tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten määrä jäi kokonaisuudessaan pieneksi (N = 66), tulosten voi lopulta sanoa olevan vain suuntaa-antavia eikä niiden yleistäminen kaikkiin erityisryhmien liikunnan harrastajiin ole siis mahdollista.

3.2 Liikunta-aktiivisuus ja harrastajamäärät ohjatuissa liikuntaharrastuksissa

Työni pääasiallinen tarkoitus on selvittää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja heidän harrastamiaan lajeja. Koska tieto erityisliikunnan harrastajien fyysisestä aktiivisuudesta ohjatussa liikunnassa on iän ja sukupuolen osalta erittäin vähäistä, tulen seuraavissa kappaleissa täydentämään tätä puutetta paitsi käsittelemällä liikunta-

aktiivisuudesta löydettyjä tietoja myös esittelemällä eri lajien ja liikuntaympäristöjen harrastajamääriä. Harrastajamääristä voi päätellä tietyn harrastusmuodon yleisyyttä ja näin ollen erityisliikunnan harrastajien aktiivisuutta kyseisessä harrastuskategoriassa.

Rintalan ym. (2004, 21) tekemässä tutkimuksen todettiin, että 40 % yleisopetuksessa olevista pitkäaikaissairaista ja vammaisista 13–15 -vuotiaista nuorista kuului urheilu- ja liikuntaseuroihin ja, että suurin osa (96 %) ilmoitti myös harjoittelevansa seurassa. Aktiivisuus oli yhtä suurta muiden ikätovereiden kanssa. Urheiluseuran aktiivinen jäsenyys oli todennäköisempää 7. kuin 9. luokalla. Erityiskoulujen oppilaat oli kuitenkin rajattu pois otannasta. Lahtisen (1979 Lahtisen 1989 mukaan) tutkimuksessa tytöistä 64 % tytöistä ja pojista 50 % todettiin osallistuvan urheiluseura-aktiviteetteihin. Tulos ei kuitenkaan kerro kuinka suuri osa oli liikunnallisesti aktiivinen urheiluseura-aktiviteetteihin osallistuessaan. Sport Englandin (2001, 33) erityisliikunnan harrastajat kattavasti tavoittaneessa tutkimuksessa todettiin, että 6–16 -vuotiaista lapsista nuorista urheiluseurojen järjestämään toimintaan osallistui vain 12 % vastaajista, kun sama luku ei-vammaisilla nuorilla oli 46 %. Osallistujien ikä- tai sukupuolieroja ei tutkimuksessa ollut ilmoitettu. Samassa tutkimuksessa todettiin, että valinnaiseen, koulun ulkopuolella järjestettyyn, mutta koulun järjestämään liikuntaan osallistui vain 14 % oppilaista, kun keskimääräisten isobritannialaisten koululaisten vastaava luku oli 45 %. Nuorempien ikäryhmässä (6–10 -vuotiaat) osallistumisprosentti oli 9 ja vanhempien ikäryhmässä (11–16 -vuotiaat) 18. Tyttöjen ja poikien osallistumismäärissä ei ollut eroa (Sport England 2001, 30).

Lajiliitoilla ei toistaiseksi ole ollut yhtenäistä tapaa kerätä tietoja erityis- ja vammaisliikkuji- ta, joten urheiluseurojen ohjattuun liikuntaan osallistuvien vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten määriä ei tiedetä. Seuranta on hankala toteuttaa, sillä ei osata määrittää ”raportoidaanko vammaisista ja pitkäaikaissairaista, erityisryhmistä, soveltavasta liikunnasta vai erityisen tuen tarpeessa olevista lapsista? Entä koska puhutaan erityisryhmistä ja lasketaanko yksittäisen diagnoosin omaavia yleisissä ryhmissä?” (Saari 2011, 35–36.)

Saaren (2011) väitöskirjasta on löydettävissä muutamia lukuja yksittäisten lajien harrastajamääristä. Kauhasen vuoden 2009 lopulla antaman tiedonannon mukaan uimaseuroihin kuului vuoden 2009 keväällä yhteensä 189 vammaisuimaria, joista alle 18-vuotiaita lisenssin lunastaneita vammaisuimareita oli noin 20–30. Kokkosen niin ikään vuoden 2009 lopulla antaman tiedonannon mukaan 24 judoliiton seuraa on ilmoittanut, että heidän 248 erityisjudokasta 184

on alle 19-vuotiaita. Lisäksi on seuroja, joissa erityistä tukea tarvitsevat judokat harjoittelevat ikänsä mukaisissa ryhmissä. Heitä ei kuitenkaan sen erityisemmin erotella. (Saari 2011, 36.)

Vammaisurheilujärjestöissäkään nuorten määrät eivät ole kovin suuria. Vuonna 2001 kuudentoista Suomen suurimpiin lukeutuvan erityisliikuntajärjestön jäsenistä 7 % oli alle 19 -vuotiaita yli 60 -vuotiaiden osuuden ollessa lähes 40 % (Tiihonen & Ala-Vähälä 2002, 41). Urheilu- ja liikuntajärjestöksi lukeutuvan Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alle 20-vuotiaille liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille lapsille ja nuorille suunnattua toimintaa toteuttavaan Sporttiklubiin kuuluvien määrä ei myöskään ole ollut kovin suuri, noin 700 lasta ja nuorta (A. Saari, henkilökohtainen tiedonanto 20.2.2012). Opetusministeriön työryhmämuistiossa (1997) todetaan, että vammaisista ja pitkäaikaissairaista lapsista ja nuorista osallistuu liikuntaan järjestöjen kautta arviolta 3000–4000 lasta ja nuorta, mikä on suhteellisenä osuutena noin 7 %. Arvio on kuitenkin jo lähes 20 vuotta vanha eli tilanne on tähän mennessä voinut myös muuttua.

Nuorten harrastajien määrä kuntien erityisliikuntaryhmissä ei näytä yhtä synkältä verrattuna muihin ohjatun liikunnan ryhmiin. Nuorten osuudet kuntien erityisliikuntaryhmissä ovat nimittäin vammaisryhmissä keskimäärin 27 % ja pitkäaikaissairaiden ryhmissä keskimäärin 11 % (Tiihonen & Ala-Vähälä 2002, 33). Yhteensä nuorten osuus erityisliikuntaryhmissä on siis noin 20 %. Kun kuntien erityisliikuntapalveluihin osallistuu noin 70 000 henkilöä (Rintala ym. 2012, 490), olisi nuorten osuus karkeasti arvioituna 14 000. Osa pitkäaikaissairaista voi kuitenkin käydä myös vammaisten erityisliikuntaryhmissä tai päinvastoin, jolloin luku voisi olla pienempikin. Koska kunnat ovat kuitenkin yksi huomattavimpia soveltavan liikunnan järjestäjiä Suomessa (Rintala ym. 2012, 491), voi nuorten harrastajien määrän sanoa olevan tässä kategoriassa kohtalaisen suuri.

Edellisissä kappaleissa ilmoittamani osallistujamäärät ovat pääasiassa yksittäisiä tietoja ja arvioita, joten niihin pohjautuvat johtopäätökset osallistumisaktiivisuudesta ovat lopulta suhteellisen suurpiirteisiä. Koivumäen (2010) mukaan on kuitenkin arvioitu, että ohjattuun liikuntaan osallistuu kokonaisuudessaan hieman alle 10 % pitkäaikaissairaista lapsista ja nuorista (mikä tarkoittaisi noin 5000 lasta ja nuorta), mikä ei tue yllä mainittua arviota 14 000 kuntien erityisliikuntaan osallistujasta.

3.3 Vammaisurheilijoiden määrä

Jo lähtökohtaisesti voi olettaa, ettei vammaisurheilun piiriin kuulu kovin montaa alle 18-vuotiasta urheilijaa, sillä vain hyvin valikoituneet ja lahjakkaat nuoret kykenevät jo nuoruudessaan urheilemaan kilpasarjoissa tai maan edustustasolla. SM-sarjatasoiseen toimintaan kuuluu varmasti jonkin verran alle 18-vuotiaita, mutta tietoja eri lajien nuorista vammaisurheilijoista ei ole koottu yhteen, eikä sitä pystyisi kattavasti selvittämään kuin olemalla yhteydessä eri lajiliittoihin. Näin ollen mitään lukuja tai arvioita tämän tason kilpaurheiluun osallistuvista nuorista ei tässä työssä ole. Suomen Paralympiakomitean valitsemaan Nuorten Paralympiaryhmään valituista nuorista sen sijaan on tietoa. Ryhmään kuului vuonna 2013 yhteensä 20 tavoitteellisesti harjoittelevaa nuorta (Paralympiakomitea 2013). Luku on lähestulkoon sama (19) kuin nuorten olympialaisiin osallistuneiden määrä vuonna 2010 (Olympiakomitea 2012).

Yleisesti vammaisurheilijoiden määrän on Pohjoismaissa todettu laskevan. Ilmiön on sanottu olevan kytköksissä amatööriurheilun ja ammattimaisen urheilun väliseen suhteeseen, sillä valtion tuet ja vammaisurheilijoiden huipulla olemiseen edellyttämät resurssit eivät kohtaa, mikä johtaa vammaisten kilpaurheiluun osallistumisen vaikeutumiseen. (Piispanen 2011.) Paljon vammaisurheilun ja ylipäänsä vammaisten liikunnan eteen on siis tehtävä, jotta sekä heidän fyysinen aktiivisuutensa että mahdollisuudet liikunnan monipuoliseen ja -tasoiseen harrastamiseen paranisivat.

3.4 Harrastetuimmat lajit yleisesti

WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneiden 11-, 13- ja 15-vuotiaiden vammaisten ja pitkäaikaissairaiden tyttöjen ja poikien yleisimmin harrastetut lajit olivat pyöräily, uinti ja kävely. Pojilla myös jalkapallo, jääkiekko, hiihto, sähly ja rullaluistelu lukeutuivat listan kärkipäähän; tytöillä puolestaan hölkkä/lenkkeily, luistelu, ratsastus, rullaluistelu ja hiihto. (Rintala ym. 2004.) Toisessa suomalaisessa tutkimuksessa kysyttiin näkövammaisten koulua käyvien 9–18-vuotiaiden suosituimpia lajeja, jotka olivat talvisin luistelu ja hiihto, kesäisin taas uiminen, juokseminen ja käveleminen (Lahtinen 1979 Lahtisen 1989 mukaan). Koivumäen (1995) mukaan Reposen 170:lle alle 18-vuotialle liikuntavammaiselle tekemässä liikuntaharrastunei-

suutta koskeneessa kyselyssä nuorten mielestä kiinnostavimmat urheilulajit olivat 1990-luvun puolessa välissä puolestaan uinti, yleisurheilu, sähly, ratsastus ja ammunta.

Sport Englandin (2001, 26) tekemässä tutkimuksessa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden isobritannialaisten lasten ja nuorten eniten harrastamat lajit olivat uinti, jalkapallo, muut pelit (other game skills), pyöräily ja kävely. Myös ikäryhmittäin tarkasteltuna suosituin laji oli uinti: 6–10 -vuotiailla tytöillä suosituimmat lajit olivat uinti, muut pelit (other game skills) ja pyöräily ja pojilla uinti, jalkapallo ja muut pelit (other game skills). 11–16 -vuotiailla tytöillä suosituimmat lajit olivat puolestaan uinti, kävely ja muut pelit (other game skills) ja pojilla uinti, jalkapallo ja pyöräily. Jos tarkasteltiin ainoastaan pelejä, suosituimmat pelit olivat jalkapallo, keilaaminen, pesäpallon kaltainen pallopelejä ”rounders”, kriketti ja koripallo. (Sport England 2001, 26–28.)

Edellä mainittujen tutkimusten suosituin ja eniten harrastettu laji oli uinti. Toiseksi suosituin aktiviteetti oli kävely. Myös jalkapallo sai tutkimuksissa paljon mainintoja. Uinnin ja kävelyn voi kuvitellakin sopivan lähes kaikille erityisliikunnan harrastajille. Jalkapallo on melko vaativa ja monipuolinen laji, mutta lajin maailmanlaajuisesti suurten harrastajamäärien takia ei ole ihme, että se on suosittu liikuntalaji myös erityisliikunnan harrastajilla. Samat lajit ovat eniten harrastettujen lajien joukossa myös vammattomilla ikätovereilla (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8).

3.5 Ohjatusti harrastetut ja kilpaillut lajit

3.5.1 Harrastetut lajit ohjatussa liikunnassa

Selvitettäessä lajeja, joita vammaiset ja pitkäaikaissairaavat harrastavat ohjatusti, tilastojen ja tutkimusten löytäminen on sekä suomalaisesta että ulkomaisesta kirjallisuudesta haastavaa. Seuraavassa kuitenkin tietoja, joiden avulla eri lajien suosiosta voidaan tehdä jonkinasteisia päätelmiä siitä, mitä ohjattuja lajeja vammaiset ja pitkäaikaissairaavat lapset ja nuoret eniten harrastavat. Nuoren Suomen seuratuksia hakeneiden lajien erityistukea tarvitsevien lasten suosituimpia lajeja ohjelmakaudella 1999–2004 olivat jalkapallo, judo, voimistelu ja taitoluistelu

(Saari 2005). Saaren vuonna 2012 antaman tiedonannon mukaan eri lajiliittojen urheiluseuroissa erityisliikkujat harrastaisivat eniten judoa, jalkapalloa ja uintia.

Vuonna 2001 toteutetussa isobritannialaistutkimuksessa vammaisten 6–10 sekä 11–16-vuotiaiden lasten ja nuorten eniten harrastetut lajit urheiluseuroissa olivat puolestaan uinti ja sukellus, jalkapallo ja maalipallo, voimistelu, judo, ratsastus ja koripallo (Sport England 2001, 35). Suomalaisten erityisliikuntajärjestöjen tarjoamista liikuntalajeista suurimmat harrastajamäärät löytyvät taas bocciasta, erilaisesta lenkkeilystä, sovelletuista liikuntamuodoista, uinnista ja jumpasta (Tiihonen & Ala-Vähälä 2002, 41). Edellisten tietojen mukaan harrastetuimmat lajit ohjatussa liikunnassa ovat siis uinti, judo, jalkapallo ja voimistelu/jumppa. Jos vertaa lajeja alaluvussa 3.4 esittämiini yleisesti harrastettuihin lajeihin, uinti ja jalkapallo ovat kummassakin kategoriassa suosituimpien lajien joukossa. Lista on samankaltainen kuin urheiluseuroissa harrastettujen lajien lista, jonka kolme suosituinta lajia olivat jalkapallo, voimistelu ja jääkiekko uinnin ollessa sijalla kuusi (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 16).

3.5.2 Vammaisurheilun kilpalajit

Nuorten vammaisten kilpatasolla harrastetuista lajeista ei juuri löydy tietoa. Yleisesti voi kuitenkin sanoa, että ylivoimaisesti he kilpailevat bocciassa. Toisaalta suurin osa tämän lajin harrastajista on jo keski-ään ylittäneistä aikuisia. (A. Saari, henkilökohtainen tiedonanto 20.2.2012.) Vuoden 2013 Nuorten paralympiaryhmään oli kuitenkin valittu yksi boccian pelaaja, mikä voisi viitata lajin suosioon myös nuoremmissa ikäryhmissä.

Vammaisurheilussa on lajien suosion suhteen tapahtunut viime vuosikymmenenä muutoksia. Pousin vuoden 2006 tiedonannon mukaan vammaisurheilun perinteiset lajit kuten liikuntavammaisten hiihto, lentopallo ja koripallo ovat menettäneet harrastajia, kun uudemmissa lajeista alppihiihto, golf ja tennis ovat päinvastoin lisänneet suosiotaan (Pousi 2006, Kummun 2006, 62 mukaan). Myös Pöystin antaman tiedonannon mukaan etenkin näkö- ja kehitysvammaisten hiihdon harrastajamäärät ja sitä myöten SM-kisojen osallistujamäärät ovat laskussa. Myös uinnin harrastaja- ja osallistujamäärät ovat laskeneet. (Pöysti 2006, Kummun 2006, 63 mukaan.)

Vuosien 1996–2000 Suomen Kuurojen urheiluliitto ry:n (SKUL) järjestämien valmennusleirien ja SM-kilpailutapahtumien suosituimmat lajit olivat yleisurheilu ja lentopallo. Muita SM-lajeja olivat hiihto, uinti, ratsastus, keilaus ja salibandy. 2000-luvun uudet lajit valmennusleireillä ja/tai SM-kilpailuissa olivat jalkapallo, judo, melonta, alppihiihto, purjehdus, golf ja taitoluistelu. Osallistujamääriltään suosituimpia lajeja olivat jalkapallo, keilaus, lentopallo ja salibandy. Osallistujamäärät lajeittain ovat 2000-luvulla hieman pudonneet, mikä johtuu osittain vanhojen harrastajien siirtymisestä uudempien lajien piiriin. Esimerkiksi hiihdon SM-kilpailujen osallistujamäärät putosivat yli 70 kilpailijasta 10 vuodesta 1996 vuoteen 2005 (SKUL:n 1996–2005 toimintakertomukset, Kummun 2006, 64 mukaan)

Vuoden 2013 Nuorten paralympiaryhmän edustajiin valittiin kuusi uimaria, viisi yleisurheilijaa, kolme maalipalloilijaa, kaksi ratsastajaa ja kaksi maastohiihtäjää sekä yksi jousiampuja ja yksi boccian pelaaja (Paralympiakomitea 2013). Paralympiaryhmän edustamat lajit voi varmasti lukea nuorten huppuvammaisurheilijoiden eniten kilpailtujen lajien joukkoon.

Edellisissä kappaleissa olen pyrkinyt kuvaamaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten harrastamia lajeja kirjallisuudesta ja internetistä löydettyillä sekä suullisista tiedonannoista kootuilla arvioilla harrastajamääristä. Tiedot ovat siinä määrin käyttökelpoisia, että niitä voi joiltain osin vetää yhteen ja tehdä suurpiirteistä arviota. Tietojen kokoaminen eri lähteistä eri vuosilta ei kuitenkaan anna kovin luotettavaa tai lukijan kannalta helposti hahmotettavaa tulosta, joten kokonaiskuvaa ohjatuissa liikuntaharrastuksissa harrastetuista tai vammaisurheilussa kilpailluista lajeista ei synny.

3.6 Liikunta-aktiivisuuden määrään ja harrastettuihin lajeihin liittyviä tekijöitä

Vaikka tässä työssä tarkoitukseni ei ole käsitellä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunnan määrään vaikuttavia syitä, tulen sivuamaan niitä muutamien oleellisten tekijöiden osalta. Ensinnäkin, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden vähäisempää liikuntaa perusteellaan usein itse vammalla. Vaikka itse vammaisuus tai pitkäaikaissairaus ei yleisesti ottaen ole liikunnalle este, vammojen määrä ja laatu vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden määrään. Yksilön vammojen määrän lisääntyminen vähentää liikunnalliseen toimintaan osallistumista (Sport England 2001, 46). Longmuir ja Bar-Or (2000) huomasivat puolestaan, että CP- ja näkövammaiset sekä lihasdystrofiaa sairastavat lapset ja nuoret olivat kaikista vamma-

mistä selkeästi vähiten liikunnallisesti aktiivisia tuki- ja liikuntaelimistöön liittyvän tai neurologisen vamman takia, sillä ne rajoittavat motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Myös vamman tai sairauden laadulla voi siis sanoa olevan merkitystä liikunta-aktiivisuuteen.

Kirjallisuudesta on löydettävissä myös muita yksilöllisistä syistä johtuvia tekijöitä, jotka voivat johtaa hyvin vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Näitä ovat esimerkiksi jaksaminen, motivaatio ja masennus. Ympäristöstä johtuviksi tekijöiksi lasketaan puolestaan esimerkiksi liian suuret kustannukset ja kunnollisten varusteiden tai sosiaalisen tuen puute. (Saebu 2010.) Myös sukupuoli ja ikä vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään. Naisten ja tyttöjen liikunnan määrään on yleisesti todettu olevan vastakkaista sukupuolta vähäisempää (Gordon-Larsen ym. 2004; Biddle ym. 2011) ja liikuntakulttuurin voi yhä edelleen sanoa painottuvan miesten urheiluun; se saa huomattavasti enemmän mediajulkisuutta, ja siihen panostetaan taloudellisesti runsaammin (Suomen Liikunta ja Urheilu 2005, 9, 45). Myös Vammaisurheilu ja liikunta VAU ry:n tutkuspäällikkö Aija Saari (henkilökohtainen tiedonanto 20.2.2012) on todennut ”vammaisurheilun olevan yleisesti ottaen miehinen maailma”.

Kuten kenen tahansa lasten tai nuorten myös vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikunnan määrään vaikuttavat usein omalla esimerkillään ja kannustuksellaan lapsen vanhemmat. Nuoret ja vanhemmat paitsi puhuvat liikunnasta myös suunnittelevat ja toteuttavat sitä yhdessä. Vanhemmat kannustavat lastaan löytämään itselleen sopivan liikuntaharrastuksen sekä innostavat ulkoilemaan ja menemään kouluun fyysisesti aktiivisilla tavoilla. (Halmesmäki ym. 2004, 42.) Lisäksi vanhempien on todettu tarjoavan lapsilleen suuremmalla todennäköisyydellä mahdollisuuksia liikuntaan, jos fyysisen aktiivisuuden heidän lapselleen tuomat edut on pystytty osoittamaan (Johnson 2009). Myös muilla lapsen tai nuoren läheisillä ihmisillä voi olla merkitystä liikunnasta innostumisessa. Taub ja Greer (2000) ovat todenneet, että sekä opettajat että luokkatoverit voivat jättää vammaisen tai pitkäaikaissairaana lapsen tai nuoren liikunnallisen tekemisen ulkopuolelle. Tällainen syrjimineen todennäköisesti vähentää lapsen tai nuoren halukkuutta liikkua ja voi johtaa myös kokonaan liikunnan harrastamisen välttelemiseen.

4 VAMMAISTEN JA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN LIIKUNTA KOULUSSA

4.1 Fyysisen aktiivisuuden määrä liikuntatunneilla

Kuten edellisessä luvussa kävi ilmi, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on yleisesti ottaen harmillisen vähäinen, etenkin kun fyysisesti aktiivinen elämäntapa olisi juuri heille hyvin tärkeää (van der Ploeg ym. 2004). Mikä on tilanne liikuntatunneilla, missä erilaisten oppilaiden ei lähtökohtaisesti pitäisi olla eriarvoisessa asemassa, oli oppilas soveltavan liikunnan harrastaja, erityisluokalla tai -koulussa tai ei? Koulun liikuntatunneilla on mahdollisuus paitsi opettaa liikunnan eri muotoja, myös lisätä todetusti huomattavan vähän liikkuvien lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää viikoittain. Myös välituntiliikunta (Sit ym. 2008) ja koulumatkaliikunta (Tudor-Locke ym. 2001) ovat tärkeitä tapoja saavuttaa liikuntasuosituksen mukainen määrä liikuntaa päivässä.

Koulun liikuntatunneilla myös fyysisesti passiivisempien koululaisten tulee liikuttua säännöllisesti, mikä on erinomainen asia, mutta jos fyysisen aktiivisuuden määrä ja kuormittavuus jäävät liikuntatunnin aikana hyvin alhaisiksi, sen yksilölle tuomat fyysiset edut ovat vähäisiä. Heikinaro–Johanssonin (1992, 85–87) Hämeen läänin koulujen 47 vammaiselle ja pitkäaikaissairaalle oppilaalle tekemässä havainnointitutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuden todettiin harrastetusta lajista riippumatta olevan vammaisilla ja pitkäaikaissairailta lapsilla ja nuorilla matalampi kuin heidän luokkatovereillaan. Vammaiset ja pitkäaikaissairaot olivat ikätovereihinsa verrattuna myös huomattavasti passiivisempia (fyysisesti aktiivista aikaa heillä vain 39 % tunnista). Heikkoutena Heikinaro-Johanssonin (1992) tutkimuksessa oli kuitenkin se, että liikunnanopettajat määrittivät tutkijoille ne oppilaat, joiden he katsoivat luokituvan vammaisiin ja pitkäaikaissairaisiin ilman erikseen annettua ohjeistusta siitä, millä kriteereillä oppilas virallisesti tähän ryhmään lasketaan. Myös Sitin ym. (2008) tutkimuksen tulokset osoittivat, että koulun liikuntatunneilla suoritettu reippaan liikunnan määrä jää 9–12 -vuotiailla lievästi kehitysvammaisilla lapsilla suositeltua aktiivista liikunta-aikaa (50 %) vähäisemmäksi. Tutkimus oli toteutettu liikuntatuntien analysointiin kehitetyllä SOFIT -havainnointimenetelmällä 80 oppilaalle. Rosser Sandtin ja Freyn (2005) tutkimuksessa autististen 5–12 -vuotiaiden lasten ja heidän ikätovereidensa askelmittareilla mitatussa liikunnan

määrässä liikuntatuntien aikana ei puolestaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, vaikka autististen lasten fyysinen aktiivisuus oli hieman muita vähäisempää.

Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden koululiikunnan laadun ja määrän olisi suotavaa olla korkeampi kuin edellä mainituissa tutkimuksissa. Ennen liikuntatuntien sisältöön puuttumista olisi kuitenkin tärkeää, että mahdollisimman moni voisi liikunnallisesta rajoittuneisuudesta huolimatta ylipäänsä osallistua liikunnanopetukseen. Heikinaro–Johanssonin (1992, 64) tutkimuskoulujen oppilaista nimittäin vain 65 % osallistui opetukseen normaalisti 30 % ollessa osittain ja 5 % ollessa kokonaan vapautettuja liikunnanopetuksesta. Liikunnasta kokonaan tai osittain vapautettujen prosenttiluvut ovat hyvin suuria verrattaessa niitä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden oppilaiden määrään (noin 10 %). Tutkimukseen mukaan otetuissa kouluissa voisi siis kuvitella olevan keskimääräistä enemmän liikunnasta vapautettuja oppilaita. Myös käytänteet ovat 2010-luvulle tultaessa muuttuneet, sillä liikunnasta kokonaan vapauttamista on jo useamman vuoden ajan pyritty vähentämään, ja tulevana vuosina tavoitteena on lopettaa se kokonaan (Koivumäki 2013). Vapautuspäätös tehtiin Heikinaro–Johanssonin (1992, 64) tutkimuksen mukaan suurimmassa osassa tapauksista lääkärintodistuksen perusteella ja ilman eri tahojen, kuten terveydenhuoltohenkilöstön, opettajien, vanhempien ja rehtorin yhteistyötä, mitä kuitenkin jo tuolloin oppilaan liikunnanopetuksesta päätettäessä olisi edellytetty.

Iso-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa 10 % sekä erityis- että yleisopetuksessa olevista vammaisista ja pitkäaikaissairaista nuorista ei osallistunut viimeksi kuluneen vuoden aikana koululiikuntaan. 6–10 -vuotiaista tytöistä liikuntaan ei viimeisen vuoden aikana osallistunut 6 % ja pojista 8 %. 11–16 -vuotiailla tytöillä vastaava prosentti oli 11 ja pojilla 12. Koululiikunnan määrä laski yksilöllä sitä alemmaksi, mitä useampia sairauksia/vammoja oppilaalla oli todettu. Oppilaista, joilla oli 7–9 vammaa (suurin vammaluokka), 43 % ei ottanut osaa koulun järjestämään liikuntaan säännöllisesti. (Sport England 2001, 10, 12.)

Sport Englandin (2001, 50) tutkimuksessa on lisäksi tietoa siitä kuinka paljon koululiikuntaan osallistutaan, jos siihen ollaan kykeneväisiä. Suurin osa (40 %) 6–10 -vuotiaista osallistui viikoittain koululiikuntaan 30–60 minuutin ja 20 % 1–1 ½ tunnin ajan. Toisaalta niinkin iso osa kuin 15 % 6–10 -vuotiaista osallistui liikuntatunteihin viikoittain vain 0–30 minuuttia. Myös 11–16 -vuotiaista suurin osa (30 %) osallistui koululiikuntaan viikoittain 30–60 minuutin, 20 % 1–1 ½ tunnin ja 10 % vain 0–30 minuutin ajan viikoittain. Koska liikuntatunneille osallistumisessa on tutkimuksen mukaan noinkin paljon vaihtelua ja skaala osallistumisajoille

on tutkimuksessa määritetty niinkin tiheäksi kuin puolen tunnin välein, vaikuttaa siltä, että isobritannialaisilla oppilailta olisi suomalaisen koulusysteemiin verrattuna enemmän valinnanvapautta koululiikuntaan osallistumisen suhteen.

4.2 Muu fyysinen aktiivisuus kouluaikana

Koulussa voi harrastaa liikuntaa myös lukujärjestyksessä olevien tuntien ulkopuolella, kuten välitunneilla, koulun retkipäivinä ja koulumatkoilla. Innostaisiko mahdollisuus vapaaehtoisempaan fyysiseen aktiivisuuteen vammaisia lapsia ja nuoria liikkumaan edes suurin piirtein saman verran kuin ikätoverinsa? Vastaus on kyllä ja ei. Sport Englandin (2001, 33) tutkimuksessa koulun järjestämille ulkoliikuntaretkille ja -matkoille pitkäaikaissairaat ja vammaiset nuoret osallistuivat hieman aktiivisemmin (18 %) kuin ikätoverinsa (15 %). Koska osallistumisprosentit ovat näinkin alhaisia, voisi kuvitella, etteivät koulun järjestämät retket ja matkat ole samalla tavalla osa pakollista koulutyötä kuten ovat liikunta- ja retkipäivät Suomessa. Suomalaisten pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta liikunta- ja retkipäivinä ei ole tutkimustietoa, mutta yleisopetuksen oppilaista tietoa löytyy ainakin koulutuksen seurantaraportista (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Raportin mukaan lähes viidestä tuhannesta 9 -luokan oppilaasta ilmoitti osallistuneensa koulun liikuntapäiviin viimeisen vuoden aikana (säännöllisesti tai silloin tällöin) 87 % tytöistä ja 84 % pojista. Liikuntapäiviä järjestettiin suurimmalla osalla kouluista (63 %) kaksi kertaa vuodessa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 92.)

Välituntiaktiivisuudesta löytyy tutkimustuloksia liikuntatunteja aktiivisemmasta, passiivisemmasta ja liikuntatunteihin verrattuna yhtä aktiivisesta toiminnasta. Yhtään kaikkia vammaisia ja pitkäaikaissairaita lapsia ja nuoria ja heidän liikunnallista aktiivisuutta välituntiaikana koskevaa tutkimusta ei löytynyt, mutta rajatummin valikoituja kohderyhmiä koskevia kyllä. Panin (2008) tekemässä tutkimuksessa 24 alakouluikäisen autistisen lapsen askelmittareilla mitatun fyysisen aktiivisuuden tason todettiin välitunnilla olevan alhaisempi kuin ohjatuilla liikuntatunneilla. Rosser Sandtin ja Freyn (2005) niin ikään alakouluikäisten (5–12 -vuotiaiden) autististen lasten liikunta- ja välituntiaktiivisuutta askelmittareilla tutkittaessa tulokseksi saatiin puolestaan, että aktiivisuus oli samantasoista. Huomattavaa oli kuitenkin, että lapset harrastivat juuri välitunneilla vähintään keskiraskasta (MVPA = moderate-to-vigorous physical activity) liikuntaa suhteellisesti kaikkein eniten. Toiseksi eniten sitä harrastettiin lii-

kuntatunneilla ja vähiten vapaa-aikana. Faison-Hodgen ja Porrettan (2004) sekä Sitin ym. (2008) tutkimuksissa lievästi kehitysvammaiset 8–12 -vuotiaat koululaiset olivat SOFIT – havainnointimenetelmällä havainnoituina välitunneilla puolestaan aktiivisempia kuin liikuntatunneilla. Vaihtelu edellä mainituissa tutkimustuloksissa on suurta, ja syitä erilaisiin tuloksiin monia. Lapsista ja nuorista, joilla on erilaisia vammoja ja sairauksia on tehty lukuisia tutkimuksia, joista esittelin tässä vain muutama. Merkittävänä puutteena on kaikkia vammaisia ja pitkäaikaissairaita lapsia ja nuoria koskevat tutkimustulokset välituntiliikunnan osalta. Yllä esiteltyjen tutkimusten tulosten voidaan kuitenkin sanoa viittaavan siihen, että pitkäaikaissairaat ja vammaiset lapset ja nuoret ovat hieman aktiivisempia välitunneilla kuin liikuntatunneilla. Koska edellisten tutkimusten tutkimustulokset eivät myöskään kerro kuinka moni oppilas on välituntien aikana fyysisesti aktiivinen, otan mukaan muutaman yleisopetuksen kouluissa opiskelevien lasten välituntiliikuntaa koskevan tutkimuksen. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportin mukaan 4–6 -luokkalaisista oppilaista 72 % kertoi kävelevänsä, 45 % leikkivänsä liikuntaleikkejä ja 46 % pelaavansa pallopelejä välitunneilla. Passiivisemmalla tavalla eli seisoen välituntinsa vietti 33 % ja istuen 6 % oppilaista. 7–9 -luokkalaisista 50 % puolestaan käveli, 10 % leikki liikuntaleikkejä, 6 % pelasi pallopelejä, 63 % seiso ja 67 % istui välituntisin (Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011, 26). Välitunninviettotavat olivat siis merkittävästi passiivisempia ylä- kuin alakoulussa. Keravalaisista alakouluikäisistä noin 45 % (noin 30 % tytöistä ja noin 60 % pojista) on todettu liikkuvan joka välitunti ja yli 90 % (noin 90 % tytöistä ja noin 95 % pojista) vähintään puolet välitunneista (Fogelholm 2007).

Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden koulumatkaliikunnasta ei löytynyt yhtään tutkimusta. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportissa mukana olleista yleisopetuksessa olevista 4–6 -luokkalaisista oppilaista 52 % käveli, 18 % pyöräili ja 30 % tuli passiivisella tavalla kouluun. Yhteensä 70 % tuli kouluun siis fyysisesti aktiivisella tavalla. 7–9 -luokkalaisista kouluun käveli puolestaan 31 % ja pyöräili 25 %. Passiivisella tavalla eli moottoriajoneuvolla kouluun tuli 44 %. Yläkouluikäisistä yhteensä 56 % kulki kouluun siis fyysisesti aktiivisella tavalla. (Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011, 25.) 8. luokkalaisista yleisopetuksen koulua käyvistä oppilaista lähes 50 % oli kulkenut koulun ja kodin väliä edellisen viikon ajan fyysisesti aktiivisella tavalla (Paronen ym. 2011, 10). 9 -luokkalaisista oppilaista puolestaan 54 % tuli ainakin osan lukuvuodesta ja 23 % koko lukuvuoden fyysisesti aktiivisella tavalla kouluun (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 66). Poikien todettiin liikkuvan koulumatkansa hieman useammin fyysisesti aktiivisella tavalla kuin tyttöjen (Paronen ym. 2011, 11), mikä on ilmennyt myös Timperion ym. (2006) koulumatkaliikuntaa käsitelleessä tutkimuksessa.

4.3 Kouluaikana harrastetuimmat lajit

Sport Englandin (2001, 13) tutkimuksen tuloksista oli ymmärrettävissä, että vastaajat pystyivät valitsemaan lajeja, joita koulun liikuntatunneilla harrastavat, sillä vastauksiin oli ilmoitettu lukumääriä kuhunkin lajiin osallistumisesta lukuvuoden aikana. Joka tapauksessa vammaiset ja pitkäaikaissairaat osallistuivat iästä ja sukupuolesta riippumatta koulun liikuntatunneilla useimmiten uintiin/ hengenpelastukseen, muihin peleihin (other game skills), yleisurheiluun, jalkapalloon ja kuntosalilla käymiseen. Kuntosalilla käyminen on suomennettu englannin kielin termistä ”gym”. On kuitenkin erittäin todennäköistä, että termi voisi tarkoittaa Sport Englandin (2001) tutkimuksessa myös jotain muuta, esimerkiksi lihashuoltoa tai voimistelua vastaavaa toimintaa, sillä ”gym” on paitsi tutkimuksen koko kohdejoukossa paljon mainintoja saanut myös 6–10 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien kolmanneksi suosituin koululiikuntalaji. Muita suosituimpia lajeja sekä 6–10 että 11–16 -vuotiailla tytöillä ja pojilla olivat uinti/ hengenpelastus, muut pelit (other game skills) ja jalkapallo. Valinnaisessa, kouluajan jälkeen järjestetyssä liikunnassa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden suosituimmat lajit 6–10 ja 11–16 -vuotiailla olivat jalkapallo, uinti, kiipeily ja kävely. (Sport England 2001, 32.)

Myös Lahtisen katsaukseensa kokoamien julkaisemattomien tutkimustulosten mukaan näkövammaisten koulua käyvien lasten ja nuorten suosituimpiin lajeihin koulussa lukeutui uinti. Tämän lisäksi välinevoimistelu, luistelu ja näkövammaisille suunnatut pallopelit saivat kannatusta. (Lahtinen 1979 Lahtisen 1989 mukaan.) Lahtisen tulokset koskevat kuitenkin vain sitä, mitkä koululiikuntalajit ovat saaneet eniten kannatusta, eivätkä sitä, mitä liikuntatuntien aikana on todellisuudessa harrastettu.

Yhteenvetona luvuista kolme ja neljä voidaan sanoa, että tieto pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten ja nuorten liikunnallisesta harrastuneisuudesta on vähäistä ja pirstaleista. Tarkkaa määrällistä tietoa siitä, kuinka paljon kouluikäiset erityisliikkujat harrastavat liikuntaa, ei aiempien tutkimusten pohjalta voida laskea, mutta verrattaessa heidän fyysistä aktiivisuuttaan rajoituksetta liikkumaan kykeneviin vertaisiinsa, jää se miltei missä tahansa ympäristössä sekä määrältään että intensiteetiltään vähäisemmäksi. Ainoan poikkeuksen asiaan tekee koulujen järjestämät liikunnalliset retket ja matkat, joihin vammaiset ja pitkäaikaissairaat osallistuivat isobritannialaistutkimuksen mukaan ikätovereitaan aktiivisemmin (Sport England 2001, 30, 33). Tässä ja edellisessä luvussa on useasti viitattu Sport Englandin vuonna 2001 teke-

mään tutkimukseen, sillä se on kattavin vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunnasta tehty tutkimus.

Eri tutkimusten perusteella saa käsityksen siitä, mitkä lajit lukeutuvat vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten harrastetuimpiin lajeihin. Selvästi suosituimmat lajit olivat uinti ja jalkapallo. Kokonaisuudessaan sekä liikunta-aktiivisuuteen että harrastettuihin lajeihin liittyviä tutkimusten tietoja pitää monelta osin yhdistellä. Myös otannat ovat osassa tutkimuksia hyvin pieniä ja tutkimustieto voi olla jo useamman vuosikymmenen vanhaa, joten tulosten voidaan eri sanoa olevan pitkälti vain suuntaa-antavia. Kattavia ja/tai yksiselitteisiä vastauksia kysymyksiin ei siis voida sanoa löytyneen.

Edellä mainittujen puutteiden vuoksi tämän työn on tarkoitus selvittää suomalaisten erityisliikunnan harrastajien liikunta-aktiivisuutta ja harrastettuja lajeja vapaa-ajalla ja koulussa. Perusjoukoksi on valittu valtion ja kuntien erityiskouluissa opiskelevat 5.–10. luokkalaiset nuoret, sillä lähes kaikki erityiskouluissa opiskelevat lapset ja nuoret lukeutuvat myös erityisliikunnan harrastajiksi. Lisäksi liikuntatottumuksia ei ole vielä koskaan aiemmin tiedusteltu erityiskouluissa opiskelevilta. Liikunnan määrään ja kuormittavuuden suhteen muuttujiksi valitsin iän ja sukupuolen, jotta eri ryhmien ja aiempiin tutkimuksiin vertailu mahdollistuisivat.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESEIT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää erityiskouluissa opiskelevien lasten ja nuorten liikuntatottumuksia. Tutkimuksen avulla halutaan saada tietoa kouluikäisten vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunnan määrästä ja heidän harrastamistaan liikuntalajeista eri liikuntakategorioissa (liikunta-aktiivisuus ja harrastetut liikuntalajit yleisesti, liikunta urheiluseuroissa, muu ohjattu liikunta ja omatoiminen liikunta). Tuloksia tulen vertailemaan sekä sukupuolten että eri ikäryhmien välillä. Näin ollen tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten eri-ikäiset vammaiset ja pitkäaikaissairaavat tytöt ja pojat eroavat toisistaan liikunta-aktiivisuudessaan eri liikuntakategorioissa?

Hypoteesi 1: Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän ja vanhemmat oppilaat nuorempia oppilaita vähemmän (Rintala ym. 2004; Longmuir & Bar-Or 1994; Sport England 2001).

2. Miten eri-ikäiset vammaiset ja pitkäaikaissairaavat tytöt ja pojat eroavat toisistaan harrastamiensa lajien perusteella eri liikuntakategorioissa?

Hypoteesi 1: Uinti kuuluu eri ikäryhmien tyttöjen ja poikien suosituimmaksi lajiksi. Pojilla suosituimpiin lajeihin eri ikäryhmissä lukeutuu myös jalkapallo (Sport England 2001).

6 TUTKIMUSAINEISTO JA –MENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen perusjoukko oli 5.–10. luokkaa käyvät valtion ja kuntien erityiskoulujen oppilaat Suomessa. Oppilaat olivat iältään 11–18 -vuotiaita tyttöjä ja poikia. Tyttöjen ja poikien keski-ikä oli 13,5 vuotta ja keskihajonta 1,49. Tyttöjä oli tutkimuksessa mukana yhteensä 63 ja poikia 118; tutkittavien ikä- ja sukupuolijakaumat olen tarkastellut yksityiskohtaisemmin taulukossa 2. Kyselylomake (liite 1) lähetettiin niille kouluille, joiden rehtori vastasi myöntävästi tutkimukseen osallistumiseen (osallistumiskysely lähetettiin alun perin 67 koulun rehtorille). Yhteensä tutkimukseen mukaan lähteitä kouluja oli 11, joista kaksi oli valtion ja yhdeksän kuntien erityiskouluja. Kyselylomakkeita lähetettiin 611 kappaletta ja niistä palautui 204 kappaletta (33 %). Lomakkeista hylättiin yhteensä 23 kappaletta puutteellisen tutkimusluvan vuoksi eli yhteensä aineiston koko oli lopulta 181 lomaketta (30 % lähetetyistä kyselylomakkeista).

TAULUKKO 2. Tutkimukseen osallistuneet erityiskouluissa opiskelevat oppilaat ikäryhmittäin ja sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%).

Oppilaat	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Tytöt	18	32	30	38	15	33	63	35
Pojat	39	68	49	52	30	67	118	65
Yhteensä	57	31	79	44	45	25	181	100

Lukumäärällisesti eniten tutkimusjoukkoon kuului 13–14 -vuotiaita nuoria (taulukko 2). Tutkimukseen osallistuneista poikia oli lähes kaksi kertaa enemmän kuin tyttöjä.

Erityiskoululaisten yleisimmät vammat, sairaudet ja haitat esittelen taulukossa 3, josta ilmenee, että heillä oli eniten oppimisen vaikeuksia, allergioita ja tarkkaavaisuuden vaikeuksia. 19 tutkimukseen osallistuneella ei ollut ilmoituksensa mukaan mitään pitkäaikaissairautta tai vammaa.

TAULUKKO 3. Tutkimukseen osallistuneet erityiskouluissa opiskelevat oppilaat sukupuolittain ja vamma- ja sairausluokittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%).

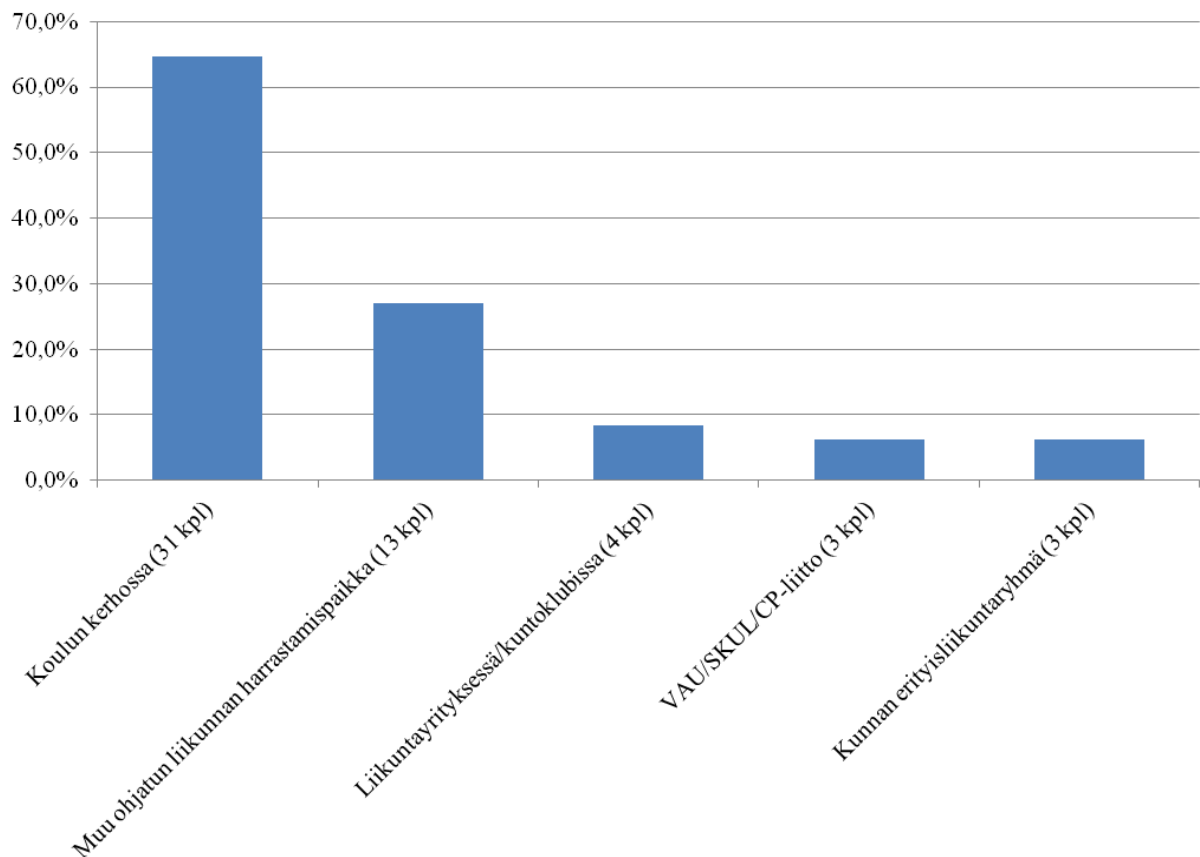
Sairaus tai vamma	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Oppimisen vaikeus (lukeminen laskeminen ym.)	33	58,9	32	31,4	65	41,1
Allergia	12	21,4	31	30,4	43	27,2
Tarkkaavaisuuden vaikeus (ADD, ADHD)	6	10,7	35	34,3	41	25,9
Kielellinen erityisvaikeus (dysfasia)	8	14,3	17	16,7	25	15,8
Kehitysvamma	10	17,9	12	11,8	22	13,9
Hengityselinsairaus (astma)	4	7,1	14	15,7	18	11,4
Joku muu*	4	7,1	12	11,8	16	10,1
Näkövamma:heikkonäköisyys	7	12,5	7	6,9	14	8,9
Epilepsia	5	8,9	6	5,9	11	7,0
Motorisen oppimisen vaikeus (DCD, "kömpelyys")	4	7,1	6	5,9	10	6,3
Autismi, asperger	2	3,6	7	6,9	9	5,7
Kuulovamma	3	5,4	6	5,9	9	5,7
Mielenterveysongelma (masennus, syömishäiriö ym.)	6	10,7	2	2,0	8	5,1
Näkövamma:sokeus	3	5,4	3	2,9	6	3,8
Suolistosairaus	0	0,0	3	2,9	3	1,9
Sydänsairaus	1	1,8	2	2,0	3	1,9
Lyhytkasvuisuus	1	1,8	1	1,0	2	1,3
Diabetes	0	0,0	1	1,0	1	0,6

* Muita sairauksia olivat hemiplegia (3 kpl), JNCL (2 kpl), migreeni (2kpl), toiminnan ohjauksen vaikeus, hitaus (2 kpl), lievä kehityksen viive (2 kpl), cp-vamma, sydämensiirto, refluksitauti, monimuotoinen kehityshäiriö ja neurofibromatoosi.

Verrattaessa sairauksia ja vammoja sukupuolen ja iän suhteen, huomataan, että oppimisen vaikeutta (lukeminen. laskeminen ym.) ($p = .001$) ja mielenterveysongelmia ($p = .015$) esiin-

tyy tytöillä tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin pojilla (taulukko 3). Pojilla esiintyy puolestaan tarkkaavaisuuden vaikeutta (ADD, ADHD) ($p = .002$) tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin tytöillä. Ikäryhmistä vanhimmalla esiintyy kehitysvammaisuutta ($p = .003$) tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin 13–14 -vuotiailla. Todennäköisesti tilastollisesti merkitsevä ero löytyy myös 15–18 ja 11–12 -vuotiaiden väliltä.

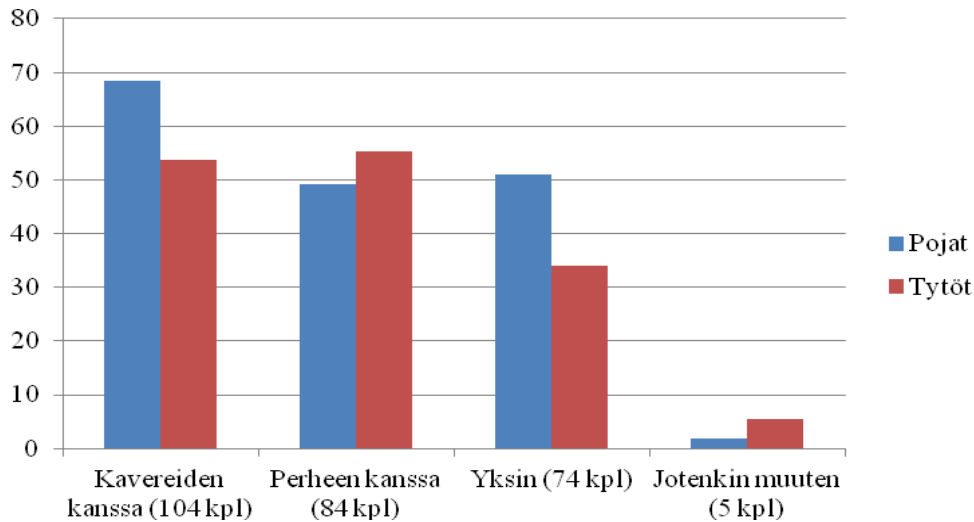
Kuvassa 4 esittelen mitkä tahot järjestävät erityiskoululaisten muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvan liikunnan.



KUVA 4. Muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvan ohjatun liikunnan järjestäjät lukumäärinä (kpl) ja suhteellisina osuuksina (%).

Muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa harrastettiin yleisimmin koulun kerhossa (kuva 4). Seuraavaksi eniten mainintoja sai ”muu ohjatun liikunnan järjestäjä”, mikä oli useiten hevostalli (6 kpl) tai vapaapalokunta (VPK) (3kpl). Yhteensä kysymykseen vastasi 174 oppilasta, mutta suurin osa (72%) ei harrastanut ohjattua liikuntaa lainkaan.

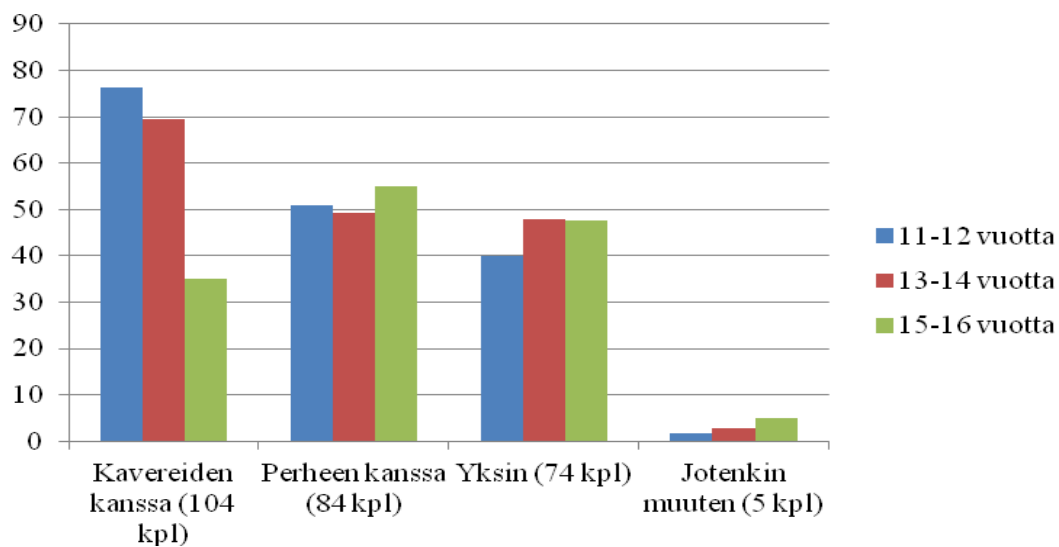
Kuvassa 5 esittelen kenen kanssa erityiskoulussa opiskelevat tytöt ja pojat harrastavat oma-toimista liikuntaa.



KUVA 5. Tapa, miten erityiskoulussa opiskelevat tytöt ja pojat harrastaa omatoimista liikuntaa lukumäärinä (kpl) ja suhteellisina osuuksina (%).

Eniten oppilaat harrastivat omatoimista liikuntaa kavereiden kanssa (kuva 5). Tytöt harrastivat liikuntaa eniten perheensä ja pojat kavereidensa kanssa. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdoissa vastaaja sai rastittaa useamman vastauksen.

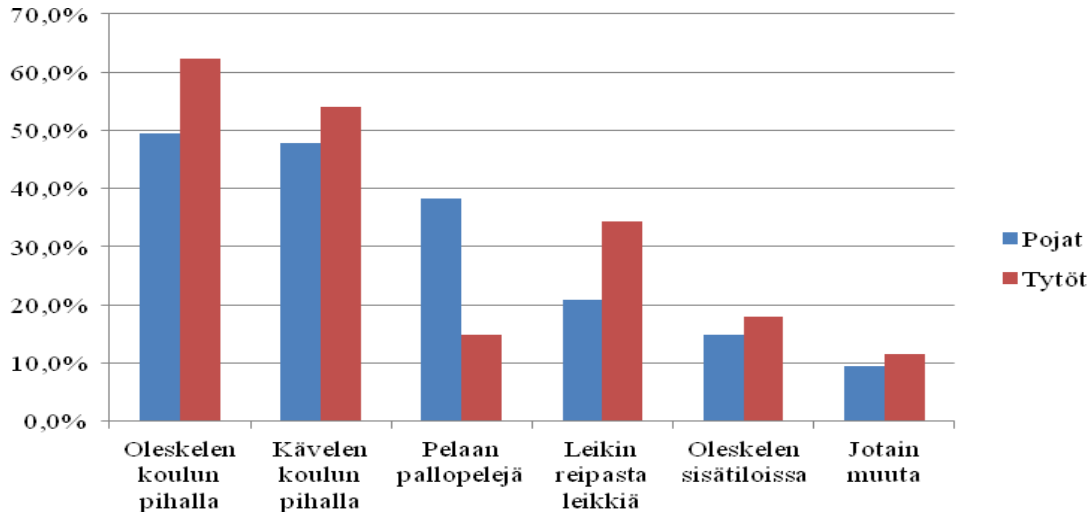
Kuvassa 6 esittelen kenen kanssa eri-ikäiset erityiskoululaiset harrastavat liikuntaa.



KUVA 6. Tapa, miten eri-ikäiset erityiskoululaiset harrastavat omatoimista liikuntaa lukumäärinä (kpl) ja suhteellisina osuuksina (%).

Nuorimmat ikäryhmät harrastivat omatoimista liikuntaa eniten kavereidensa kanssa ja vanhin ikäryhmä vanhempiensa kanssa (kuva 6). Eri ikäryhmistä 11–12 -vuotiaat harrastivat vähiten liikuntaa yksin.

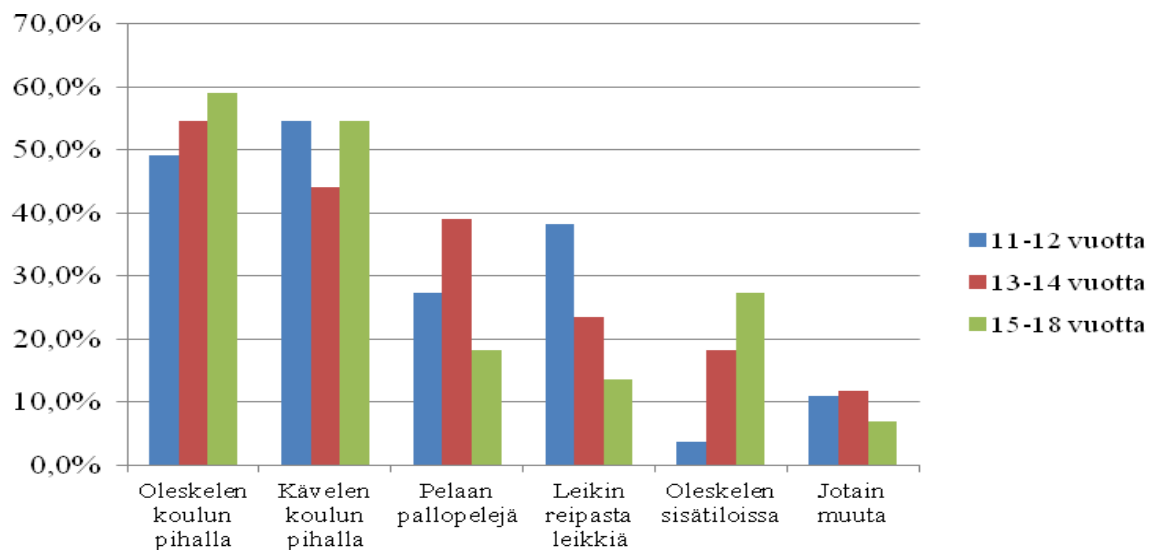
Kuvassa 7 esittelen erityiskoulussa opiskelevien tyttöjen ja poikien välitunninviettötavat.



KUVA 7. Tyttöjen ja poikien yleisimmät välitunninviettötavat ja suhteellisina osuuksina (%).

Sekä tytöillä että pojilla eniten mainintoja saivat välitunninviettötavat ”oleskelen koulun pihalla” ja ”kävelen koulun pihalla”(kuva 7). Pojat pelasivat tyttöjä enemmän pallopelejä ja tytöt leikkivät poikia enemmän reippaita leikkejä. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehtoihin pyydettiin merkitsemään oppilaan kaksi yleisintä välitunninviettötapaa.

Kuvassa 8 esittelen eri-ikäisten erityiskoululaisten välitunninviettötavat.



KUVA 8. Eri-ikäisten erityiskoululaisten välitunninviettötavat ja suhteellisina osuuksina (%).

Suurimmaksi osaksi erityiskoulujen oppilaat joko oleskelivat tai kävelivät koulun pihalla (kuva 8). Leikkien leikkiminen välituntien aikana väheni mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse. Vastaavasti sisätiloissa oleskelu oli väheni mitä nuoremasta ikäryhmästä oli kyse.

6.2 Aineiston keruu

Aloin työstää kyselylomaketta syyskuussa 2012. Sain lomakkeen muokattua ja esitettävää kahdella kohderyhmään kuuluvalla pojalla syksyn aikana ja tammikuussa 2013 alkoi erityiskoulujen yhteystietojen kokoaminen. Koottua listaa erityiskouluista ei ollut ilmaiseksi saatavilla, joten päivitetyn tietokannan erityiskouluista löytyi lopulta tilastokeskukselta sähköisessä muodossa lähetetystä ”Koulutuksen järjestäjät ja oppilaitokset 2011” -käsikirjasta. Tiedostosta poimittiin muistiin kaikkien suomenkielisten vuonna 2011 toiminnassa olleiden kuntien erityiskoulujen nimet, mitä seurasi koulujen tarkempien yhteystietojen etsiminen internetistä. Valtion erityiskoulujen yhteystiedot löytyivät Valteri-verkoston kotisivuilta. Tutkimusaineisto kerättiin 19.4.–25.9.2013 välisenä aikana. Sähköpostikutsu tutkimukseen mukaan lähtemisestä lähetettiin kaikille edellä mainituilla tavoilla löydetyille 66 valtion ja kuntien erityiskoulun rehtoreille. Kysely päätettiin toteuttaa kyselylomakkeen avulla. Näin oppilaiden oli tarpeen vaatiessa helppo täyttää lomake yhteistyössä aikuisen kanssa, koululiikunnasta vastaavan opettajan oli helppo tarkistaa palautuneet lomakkeet ja erityiskoululaisia pystyttiin tavoittamaan ympäri Suomea. Kyselylomakkeet lähetettiin niille kouluille, joiden rehtorit vastasivat sähköpostikutsuun myöntävästi. Yhteensä 66 koulusta mukaan lähteneitä kouluja oli 11. Koulut sijaitsivat seuraavissa kaupungeissa ja kunnissa: Espoo, Jyväskylä, Mikkeli, Järvenpää, Lieto, Kirkkonummi, Lohja, Loviisa, Nurmijärvi ja Turku (kaksi koulua). Kymmenen koulun lomakkeet lähetettiin oppilaille toukokuussa 2013. Viimeiselle, yhdennelletoista koululle lomakkeet lähetettiin vasta kesälomien jälkeen syyskuussa 2013, koska kaupungilta haetun tutkimuslupapäätöksen saaminen kesti odotettua kauemmin.

Kyselylomakkeet lähetettiin koulujen rehtoreille, jotka jakoivat ne 5.–10. luokkalaisista vastaaville opettajille. Oppilaille jaetun lomakkeen ohessa oli suostumuslomake (liite 2) ja saatekirje (liite 3), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, tutkimuksen kulusta ja tietosuojasta sekä motivoitiin vastaanottajaa vastaamaan kyselyyn. Kahteen kouluun tarvittiin vanhempien luvan lisäksi kaupungilta saatava tutkimuslupa kyselyn toteuttamiseksi.

Kyselylomake muodostui seitsemästä eri osasta: 1) Taustatiedot, missä kysyttiin oppilaan sukupuolta, ikää, asumismuotoa, sairauksia/vammoja ja liikkumiseen tarvittavia apuvälineitä, 2) Liikunnan harrastaminen yleisesti, missä kysyttiin liikunnan määrää, harrastettuja lajeja ja hikoiluttavan/hengästyttävän liikunnan määrää, 3) Urheiluseurassa tapahtuva liikunta, joka sisälsi kysymykset urheiluseurassa tapahtuvan liikunnan määrästä, lajista ja seurasta, 4) Muu-alla kuin urheiluseurassa tapahtuva ohjattu vapaa-ajan liikunta, missä kysyttiin liikunnan määrää, harrastettuja lajeja ja harrastusten järjestäjätahoa, 5) Omatoiminen liikunta, jossa kysyttiin liikunnan määrää, harrastettuja lajeja ja tavoista harrastaa omatoimista liikuntaa, 6) Kouluai- kana tapahtuva liikunta, missä kysyttiin oppilaan tavoista liikkua koulumatka, liikuntatunneis- ta, välituntiliikunnasta ja koulun retki- ja liikuntapäivistä ja 7) Muut liikuntatottumukset, mis- sä tiedusteltiin oppilaan liikuntaan liittyvästä vapaaehtoistyöstä, mielipiteitä liikuntaharrastuk- sista, kuntoutuksesta ja tulevaisuudesta. Muut liikuntatottumukset -osiosta käsitellään tulok- sissa vain kuntoutusta koskeva kysymys.

Lomakkeiden lisäksi kouluille lähetettiin ohjeistukset rehtorille (liite 4) ja opettajille (liite 5) sekä paperiversioina että sähköisessä muodossa. Opettajien jaettua kyselylomakkeet oppilail- le, heillä oli kaksi viikkoa aikaa palauttaa lomake takaisin opettajalle. Lomakkeen sai halutes- saan täyttää myös aikuisen kanssa. Kun lomakkeet olivat palautuneet opettajalle, koulun lii- kunnasta vastaava opettaja oli ohjeistettu tarkistamaan lomakkeet koululiikuntaa koskevien kysymysten osalta. Tämän jälkeen lomakkeet palautettiin lomakelähetyksen mukana saapu- neessa valmiissa lähetyskuoressa takaisin yliopistolle. Ennen lomakkeiden tallennusta vasta- uslomakkeista tarkistettiin, että tutkimuslupa oli kunnossa. Lomakkeiden tallennus tapahtui vuoden 2013 elokuun ja lokakuun välisenä aikana.

6.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat

Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat esittelen seuraavaksi tässä samassa järjestyksessä kuin ne ovat olleet kyselylomakkeessa. *Taustatietoja* selvitettiin kahdeksalla eri kysymyksel- lä. Sukupuoli valittiin rastittamalla joko kohta 1 = *Tyttö* tai 2 = *Poika*. Ikä ja luokka-aste ky- syttiin avoimella kysymyksellä. Luokittelin oppilaat aineistonkeruun päätyttyä kolmeen eri luokkaan iän mukaan (1 = 11–12 -vuotiaat, 2 = 13–14 -vuotiaat ja 3 = 15–18 -vuotiaat). Sai- rautensa, vammansa ja häiriönsä oppilaat ilmoittivat rastittamalla vastausvaihtoehdoista

(esim. allergia, kehitysvamma, autismi/asperger, epilepsia ...) itseensä sopivan tai sopivat vaihtoehdot ja/tai lisäämällä sairauden, vamman tai häiriön kohtaan *Joku muu, mikä?*.

Liikunnan harrastamista yleisesti eli yleistä liikunta-aktiivisuutta mitattiin kolmella eri kysymyksellä. Kokonaisliikunnan määrää kartoittavaan kysymykseen oppilaat vastasivat merkittämällä kunkin viikonpäivän kohdalle liikuntaan käyttämänsä ajan minuutteina. Oppilaiden harrastamia lajeja selvitettiin rastittamalla vastausvaihtoehdoista (esim. jalkapallo, pyöräily, uinti ...) heihin sopivan tai sopivat vaihtoehdot ja ja/tai lisäämällä harrastamansa liikuntalajin kohtaan *Jotain muuta, mitä?*. Oppilaiden hikoiluttavan ja hengästyttävän liikunnan määrää tiedusteltiin asteikolla: *1 = En lainkaan, 2 = Harvemmin kuin 1 kerran viikossa, 3 = 1 kerran viikossa, 4 = 2–3 kertaa viikossa, 5 = 4–6 kertaa viikossa, 6 = 1 kerran päivässä, 7 = Useita kertoja päivässä ja 8 = Muu, mikä?*. Ristiintaulukointia varten muodostettiin hikoiluttavan ja hengästyttävän liikunnan määrää mittaavasta muuttujasta myös kolmiluokkainen muuttuja (*1 = Kerran viikossa tai harvemmin, 2 = 2–3 kertaa viikossa, 3 = Vähintään 4 kertaa viikossa*). Kysymys on sama kuin mitä on kysytty Liikkuva koulu -tutkimuksen 2010–2012 7.–9. -luokkalaisten kyselyssä (Liikkuva koulu -kyselylomake 2013).

Liikunnan määrää urheiluseurassa ja vapaa-ajan ohjatussa liikunnassa kysyttiin oppilailta vastausvaihtoehdoilla *1 = En harrasta liikuntaa urheiluseurassa/ohjattua liikuntaa, 2 = Harvemmin kuin 1 kerran viikossa, 3 = 1 kerran viikossa, 4 = 2–3 kertaa viikossa, 4= 4–5 kertaa viikossa, 5= 5–6 kertaa viikossa ja 6 = 8 kertaa viikossa tai enemmän*. Ristiintaulukointia varten muodostin urheiluseurassa harrastetun sekä urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvan ohjatun liikunnan määrää mittaavista muuttujista myös kolmiluokkaiset muuttujat (*1 = En harrasta liikuntaa urheiluseurassa, 2 = Enintään 3 kertaa viikossa ja 3 = Vähintään 4 kertaa viikossa* sekä *1 = En harrasta ohjattua liikuntaa, 2 = Kerran viikossa tai harvemmin, 3 = 2–3 kertaa viikossa*). Urheiluseurassa ja vapaa-ajalla ohjatusti harrastettua lajia kysyttiin oppilailta avoimella kysymyksellä. Lisäksi urheiluseurassa harrastetun lajin oheen tuli mainita seura, missä lajia harrastaa. Muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvan vapaa-ajan ohjatun liikunnan harrastuspaikka merkittiin rastittamalla itselle sopiva tai sopivat vastausvaihtoehdot (esim. koulun kerhossa, liikuntayrityksen/kuntoklubin järjestämässä toiminnassa ...).

Omatoimisesti harrastetun liikunnan määrää kysyttiin kysymyksellä, jossa vastausvaihtoehdot olivat *1 = En harrasta liikuntaa omatoimisesti, 2 = Harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 3 = Kerran kuukaudessa, 4 = Harvemmin kuin 1 kerran viikossa, 5 = 1 kerran viikossa, 6 = 2–3*

kertaa viikossa, 7 = 4–5 kertaa viikossa, 8 = 6–7 kertaa viikossa, 9 = 8 kertaa viikossa tai useammin). Ristiintaulukointia varten muodostin omatoimisen liikunnan määrää mittaavasta muuttujasta myös viisiluokkainen muuttuja (1 = En harrasta liikuntaa omatoimisesti, 2 = Kerran viikossa tai harvemmin, 3 = 2–3 kertaa viikossa, 4 = 4–5 kertaa viikossa, 5 = Vähintään 6 kertaa viikossa). Myös omatoimisen liikunnan harrastustapaa tiedusteltiin antamalla oppilaalle vastausvaihtoehtoja (esim. yksin, kavereiden ja ystävien kanssa ...), joista hän rastitti itseensä sopivan tai sopivat vaihtoehdot.

Koulussa tapahtuvaa liikuntaa selvitettiin kahdeksalla kysymyksellä, jotka koskivat koulumatkaa, koululiikuntaa, välitunteja ja koulun järjestämiä liikuntapäiviä. *Kouluunmenotapoja* kysyttiin oppilailta kolmiportaisella kysymyksellä, missä yhteen vastauskohtaan merkittiin kouluunmenotapa, toiseen kouluunmenotavan määrä kuukausina ja kolmanteen fyysinen aktiivisuus koulumatkan aikana kyseisellä tavalla kuljettuna. *Koululiikunnan viikoittaista määrää* selvitettiin puolestaan asteikolla 1 = En osallistu koululiikuntaan, 2 = 1 tunti viikossa, 3 = 2 tuntia viikossa, 4 = 3 tuntia viikossa tai useammin. Oppilaat vastasivat koululiikunnassa pidettyihin liikuntalajeihin listaamalla lomakkeeseen kolme useiten liikuntatunneilla harrastamaansa lajia.

Välitunnin viettotapoihin liittyviä kysymyksiä oli kaksi. Ensimmäisessä kysyttiin yleisimpiä tapoja viettää välitunti, missä oppilaan tuli rastittaa häneen parhaiten sopiva tai sopivat vastausvaihtoehdot (esim. istuskelen/oleskelen koulun sisätiloissa (juttelen kavereiden kanssa, luen yms., istuskelen/oleskelen koulupihalla (juttelen kavereiden kanssa, luen yms.)). Toisessa kysymyksessä oppilaat vastasivat välituntiansa liikunta-aktiivisuuteen seuraavalla asteikolla: 1 = En liiku välitunneilla, 2 = Alle puolet välitunneista, 3 = Puolet välitunneista, 4 = Yli puolet välitunneista ja 5 = Kaikki välitunnit. Kaksi edellistä kysymystä oli otettu Rantalan (2007) pro gradu tutkielmassa käytetystä kyselylomakkeesta. Koulun järjestämien retki- ja liikuntapäivien määrä arvioitiin asteikolla 1 = Retki-/ liikuntapäiviä ei järjestetä, 2 = Kerran vuodessa, 3 = Kaksi kertaa vuodessa ja 4 = Kolme kertaa vuodessa tai useammin ja oppilaiden retki- ja liikuntapäivinä suoritettujen liikunnan määrää asteikolla 1 = Ei yhtään/en osallistu, 2 = ½ tuntia, 3 = 1 tunti, 4 = 2–3 tuntia, 5 = 3–4 tuntia, 6 = 4–5 tuntia ja 7 = 5 tuntia tai enemmän. Ristiintaulukointia varten muodostettiin retki- ja liikuntapäivinä harrastettujen liikunnan määrää mittaavasta muuttujasta myös kolmiluokkainen muuttuja (1 = Enintään 1 tunti, 2 = 2–4 tuntia, 3 = Vähintään 5 tuntia).

Muita liikuntatottumuksia selvitettiin alun perin viidellä kysymyksellä, joista vain kuntoutuksen määrää mittaava kysymys otettiin tuloksiin. Muut kysymykset rajattiin lopulta pois, koska ne eivät vastanneet asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kuntoutuskäyntien määrää selvitettiin asteikolla *1 = En käy kuntoutuksessa, 2 = Harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 3 = 1 kerran kuukaudessa, 4 = 1 kerran kahdessa viikossa, 5 = 1 kerran viikossa, 6 = 2 kertaa viikossa, 7 = 3 kertaa viikossa tai useammin*. Ristiintaulukointia varten muodostetin kuntoutuskertojen määrää mittaavasta muuttujasta myös kolmiluokkainen muuttuja (*1 = En käy kuntoutuksessa, 2 = Harvemmin kuin kerran viikossa, 3 = Kerran viikossa tai useammin*).

6.4 Tilastolliset analyysit

Tein aineiston tilastollisen analyysin määrällisen aineiston käsittelyyn suunnatulla SPSS (IBM SPSS for Windows 20.0) ohjelmalla. Tallensin kyselylomakkeiden vastaukset ohjelmaan pääasiassa numeeriseen ja osittain kirjalliseen muotoon. Tutkimuskysymyksiin etsin vastauksia ristiintaulukoinnilla ja kaksisuuntaisella varianssianalyysillä.

Tutkimuksen kohdejoukkoa eli 5.–10. -luokkalaisia erityiskoululaisia on tässä tutkimuksessa kuvattu lukumäärillä ja suhteellisilla prosenttiosuuksilla (luku 6). Nämä lukumäärät ja prosenttiosuudet laskettiin ristiintaulukoinnin avulla. Tutkimuksen kohdejoukkoa kuvattiin taulukoilla ja kuvilla, joista kävi ilmi erityiskoululaisten ikä- ja sukupuolijakaumat, yleisimmät sairaudet, haitat ja vammat ja välitunninviettotavat sekä se kenen kanssa erityiskoululaiset useimmiten harrastavat omatoimista liikuntaa ja kuka muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvan ohjatun liikunnan järjestää.

Tutkielmani tulososassa (luku 8) ristiintaulukointia käytettiin osana kaikkia muita tuloksia paitsi retki- ja liikuntapäivien määrää sekä kouluunmenotapoja esittäviä tuloksia. Ristiintaulukoinnin avulla voidaan selvittää paitsi lukumääriä ja prosenttiosuuksia myös kahden muuttujan välistä yhteyttä (Metsämuuronen 2011, 358). Suurimmassa osassa tuloksista voidaan siis nähdä mahdolliset sukupuolten ja eri ikäryhmien väliset tilastollisesti merkitsevät erot, muttei kaikissa, sillä kysymyksiin, jotka koskivat eri lajien harrastamista, vastaajat olivat voineet vastata yhteen kysymykseen useammalla vastauksella (luettelemalla harrastamiaan lajeja), mikä estää riippumattomuustestien tekemisen. Melkein kaikki tulokset esitettiin ristiintaulu-

koinnin avulla erityisesti siksi, että tulosten vertaaminen aiempiin tutkimustuloksiin olisi mahdollista.

Eri ikäryhmien välisen riippuvuuden tarkemman tuloksen saamiseksi suuri osa tuloksista esitettiin myös kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Kaksisuuntaisella varianssianalyysillä onkin tarkoitus selvittää ”yhden tai useamman yhtäaikaisen ryhmittelevän tekijän vaikutusta useampaan kuin yhteen selitettävään muuttujaan” (Metsämuuronen 2011, 833). Tässä tutkimuksessa kaksisuuntaisella varianssianalyysissä havainnollistettiin siis sukupuolen ja iän vaikutusta liikunnan määrään eri liikuntakategorioissa. Tällaisia tuloksia olivat kaikki alaluvuissa 8.1, 8.2 ja 8.3 olleet taulukot ja tulokset lukuun ottamatta kouluunmenotapoja kuvaavaa taulukkoa. Kouluunmenotapoja kuvaavan taulukon luvut ovat käsin laskettuja kunkin kouluunmenotavan saamien vastausten lukumäärän mukaan painotettuja keskiarvoja.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Validiteetin avulla kuvataan tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti tarkoittaa sitä mittaako tutkimusmenetelmä sitä mitä sen on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2011, 74.) Validiteetti jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin (Campbell & Stanley 1966, 5). Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä kuinka yleistettävissä tehty tutkimus on esimerkiksi otoksesta perusjoukkoon ja sisäinen validiteetti tutkimuksen omaa luotettavuutta eli sitä miten käsitteet tai teoria on valittu, onko mittari muodostettu oikein ja mitkä tekijät mittaustilanteessa vaikuttavat luotettavuuteen. (Metsämuuronen 2011, 65). Tässä tutkimuksessa ulkoista validiteettia lisää kohdallaisen kokoinen vastaajien lukumäärä ($n = 181$). Sisäistä validiteettia lisää puolestaan se, että tutkimuslomakkeen kysymyksistä osaa oli käytetty liikuntatottumuksia koskevissa kyselyissä aiemmin ja, että lomakkeen kysymykset oli testattu ennen lomakkeiden lähettämistä kouluille. Toisaalta validiteettia heikentävänä tekijänä on riittämättömästi täytettyjen lupalomakkeen jääminen tutkimuksen ulkopuolelle, joita oli kaikista palautuneista lomakkeista 13 %. Vastausprosentti jäi näin ollen vain 30 %. Myös kyselyyn mukaan lähteneiden koulujen painottuminen Etelä- ja Länsi-Suomen alueelle heikentää validiteettia.

Tutkimuksen luotettavuutta laskee se, ettei oppilas ole lomakkeen saatuaan voinut kysyä tutkijalta apua. Lomakkeessa kannustettiin ottamaan epäselvissä tilanteissa tutkijaan yhteyttä sähköpostitse, mutta kynnyks tällaiseen on oletettavasti lomakkeen täyttäjällä korkea. Vaikka

lomake tuli palauttaa omalle opettajalle kahden viikon kuluessa sen saamisesta, lomakkeen täyttämiseen voi sanoa pystyneen käyttämään kotona sen verran aikaa kuin halusi, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lomaketta ei myöskään pyydetty täyttämään aikuisen valvonnan alaisena vaan oppilaat ovat oman harkintansa mukaan voineet täyttää sen myös itsenäisesti. Johtuen oppilaiden taustoista, luulen, että heistä suurin osa olisi tarvinnut lomakkeen täyttämiseen aikuisen apua. Muutamissa lomakkeissa aikuisen tuen puuttumisen huomasikin väärin ymmärrettyjen kysymysten vastauksissa. Pääosin lomakkeiden kysymykset oli kuitenkin ymmärretty oikein ja vastaukset annettu huolellisesti.

Koululiikunnan osalta lomakkeessa pyydettiin arvioimaan koko lukuvuoden keskimääräisiä liikuntamääriä ja koulussa harrastettuja lajeja. Mielestäni on kuitenkin todennäköistä, että vastaukset painottuivat kevätlukukauteen, sillä lähes 90 % vastanneista oppilaista täytti lomakkeen toukokuun lopussa. Sen lomakkeen osan, jossa kysyttiin muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvasta ohjatusta vapaa-ajan liikunnasta, useat vastaajat olivat ymmärtäneet sisältävän myös koululiikunnan, jota koskevia kysymyksiä esitettiin vasta lomakkeen kouluaikana tapahtuva liikunta -osassa. Kysymys oli pyritty muotoilemaan selkeäksi, mutta ilmeisesti sana vapaa-aika ei korostunut kysymyksessä riittävästi. Virheellisesti kysymykseen vastanneet vastasivat siis merkkäämällä lomakkeeseen koulujen liikuntatuntien määrän kahdesti. Suurin osa oli kuitenkin vastannut kysymykseen oikein.

Tutkimuksessa tulisi käyttää monipuolisesti eri tutkimusmenetelmiä, jotta siitä saatu tieto olisi mahdollisimman luotettavaa (Hirsjärvi ym. 2009, 233). Tässä työssä tutkimusmenetelmänä oli ainoastaan kyselylomake. Sen täyttämässä sai kuitenkin olla mukana myös aikuinen ja lisäksi oli tarkoituksena, että koulun liikunnasta vastaava opettaja tarkistaisi lomakkeet koululiikuntaa koskevien kysymysten osalta. Lomakkeiden täyttämistarkkuudesta saattoi kuitenkin huomata, että opettajat eivät todennäköisesti olleet tarkistaneet lomakkeita kovin monessa koulussa. Lomakkeista saadun tiedon tueksi oppilaita, heidän vanhempiaan tai liikunnasta vastaavia opettajia olisi voinut myös haastatella. Myös erilasten mittareiden kuten kiihtyvyyss- tai askelmittarin avulla olisi voinut saada objektiivisempaa tietoa oppilaiden liikunta-aktiivisuudesta.

Kuten validiteetti myös *reliabiliteetti* kuvaa luotettavuutta, mutta viittaa erityisesti tutkimuksen toistettavuuteen. Jos samaa ilmiötä mitataan samalla mittarilla useasti ja vastaukset ovat eri kerroilla melko samanlaisia, voi mittarin sanoa olevan reliabeli. (Metsämuuronen 2011,

74.) Reliabiliteetti voidaan laskea kolmella eri tavalla: ”toistomittauksella (eri aikaan samaan mittarilla), rinnakkaismittarilla (samaan aikaan eri mittarilla) tai mittarin sisäisen yhtenäisyyden avulla (samaan aikaan samalla mittarilla)” (Metsämuuronen 2011, 75). Tässä tutkimuksessa reliabiliteettia ei ollut aiheellista mitata tilastollisesti, sillä tutkimuslomake ei sisältänyt kysymyspatteristoja ja useat kysymykset olivat lisäksi avoimia. Reliabiliteettia voidaan kuitenkin tarkastella kyselylomakkeen kautta. Lomake oli pyritty laatimaan selkeäksi ja helposti täytettäväksi, jotta väärinymmärryksiä tai virheitä ei syntyisi. On kuitenkin riippunut vastaajan tai sokeiden vastaajien tapauksessa osittain myös heitä avustaneiden motivaatiosta, mielentilasta ja joissain tapauksissa myös ymmärryksen tasosta kuinka huolellisesti ja oikein lomake on osattu täyttää.

Vaikka tutkimus on mahdollista toistaa, voi reliabiliteetin kannalta ongelmana olla, että mitattava ilmiö voi muuttua (Metsämuuronen 2011, 76). Tällaisessa tilanteessa vastaaja vastaa lomakkeentäyttöhetkellä harrastavansa tietyn määrän liikuntaa tai tiettyä liikuntamuotoa, mutta on voinut lopettaa harrastamisen esimerkiksi vuoden sisään, jolloin vastaukset myöhemmin esitettyihin samoihin kysymyksiin eroaisivat.

7 TULOKSET

7.1 Liikunnan kokonaismäärä

Taulukosta 4 ilmenee tyttöjen ja poikien ja taulukosta 5 eri ikäisten erityiskoululaisten päivittäin harrastaman liikunnan minuuttimäärä.

TAULUKKO 4. Erityiskoululaisten päivittäin harrastetun liikunnan määrä minuuteissa sukupuolen mukaan lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Minuutit	Tytöt (n = 53)		Pojat (n = 107)		Yhteensä (N = 160)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
0–29	19	35,8	23	21,5	42	26,2
30–59	19	35,8	38	35,5	57	35,6
60–89	6	11,3	14	13,1	20	12,5
90–119	2	3,8	6	5,6	8	5,0
120 <	7	13,2	26	24,3	33	20,6
Yhteensä	53	100	107	100	160	100

TAULUKKO 5. Erityiskoululaisten päivittäin harrastaman liikunnan määrä minuuteissa ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Minuutit	11–12 vuotta (n = 50)		13–14 vuotta (n = 66)		15–18 vuotta (n = 44)		Yhteensä (N = 160)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
0–29	7	14,0	21	31,8	14	31,8	42	26,2
30–59	13	26,0	26	39,4	18	40,9	57	36,5
60–89	7	14,0	9	13,6	4	9,1	20	12,5
90–119	6	12,0	1	1,5	1	2,3	8	5,0
120 <	17	34,0	9	13,6	7	15,9	33	20,6
Yhteensä	50	100	66	100	44	100	160	100

Kokonaisuudessaan liikuntasuosituksen täytti, eli liikkui vähintään 60 minuuttia päivittäin, kysymykseen vastanneista 38,1 %. Tytöistä 28 % liikkui viikoittain keskimäärin yli 60 minuuttia päivässä eli liikuntasuositusten mukaisesti (suositus on vähintään 60 minuuttia/päivä) (taulukko 4). Alle 60 minuuttia päivässä liikkui 72 %. Pojista yli 60 minuuttia päivässä liikkui puolestaan 43 % ja yli 60 minuuttia 57 %. Pojat liikkuvat siis tyttöjä enemmän. Tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut ($p = .27$). Hyvin vähän liikkuvien eli keskimäärin alle 30 minuuttia päivässä liikkuvien osuus oli erityisesti tyttöjen osalta suhteellisen suuri. Pojilla oli mainintoja miltei yhtä paljon sekä alle 30 minuuttia päivässä että yli kaksi tuntia päivässä liikkuvilla: kummassakin ryhmässä hieman yli 20 % kysymykseen vastanneista pojista.

Nuorimmasta ikäluokasta 60 % liikkui suositusten mukaisesti, 13–14 -vuotiaista enää 29 % ja 15–18 -vuotiaista 27 % (taulukko 5). Liikunnan harrastamiseen käytetty aika vähenee siis iän myötä ja eri ikäryhmien välinen ero harrastetun liikunnan määrässä on tilastollisesti merkitsevä ($p = .01$). Taulukkoa tarkasteltaessa näyttää silmämääräisesti siltä, että 11–12 -vuotiaat liikkuvat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin 13–14 vuotiaat ja 15–18 -vuotiaat, sillä suhteelliset osuudet liikunnan harrastamiseen käytetyt minuuttimäärät eri luokissa ovat vanhimmillä ikäryhmillä suurin piirtein yhtäläiset.

Tarkasteltaessa sukupuolten eri ikäryhmien liikunnan harrastamiseen käytettyjä aikoja huomataan, että 11–12 -vuotiaat tytöt liikkuvat keskimäärin liikuntasuositusten mukaisesti kahtena päivänä viikossa. Saman ikäiset pojat puolestaan keskimäärin kaikkina seitsemänä päivänä viikossa. 13–14 -vuotiaat tytöt eivät liikkuneet keskimäärin yhtenä päivänä viikossa 60 minuuttia päivässä. Saman ikäiset pojat liikkuvat keskimäärin viitenä päivänä viikossa yli 60 minuuttia. Vanhimmassa ikäluokassa tytöt liikkuvat keskimäärin kolmena päivänä viikossa liikuntasuositusten mukaisesti ja pojat keskimäärin kahtena päivänä viikossa. Tyttöjen ja poikien keskiviikkoisin liikuntaan käytetyssä keskimääräisessä minuuttimäärässä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p = .017$). Ero löytyi ainakin 11–12 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien liikunnan määrästä, mutta tämän tarkempaa tietoa ei tyttöjen ja poikien eri ikäryhmien merkitsevyseroista ristiintaulukoinnilla saada.

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että sukupuolella oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus erityiskoululaisten liikunta-aktiivisuuteen; pojat liikkuvat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin tytöt $F(1,154) = 3.84, p = .05$). Sukupuoli selitti kuitenkin vain 2,4 % erityis-

koululaisten liikunta-aktiivisuudesta. Myös iällä oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus, $F(2,154) = 3.24$, $p = .04$). Bonferronin jälkitestin mukaan 11–12 -vuotiaat erityiskoululaiset harrastivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän liikuntaa ($ka = 85,0$ eli keskimäärin 85 minuuttia) kuin 13–14 -vuotiaat ($ka = 53,7$ eli keskimäärin 54 minuuttia; $p = .04$). Yhdysvaikutusta sukupuolella ja iällä ei sen sijaan ole ($p = .25$). Varianssianalyysin tarkastelu kokonaisuudessaan osoitti, että malli eli erityiskoulussa opiskelevien oppilaiden sukupuoli ja ikä selittivät 11,5 % heidän liikunta-aktiivisuutensa vaihtelusta.

Taulukosta 6 ilmenee, kuinka paljon erityiskoulussa opiskelevat tytöt ja pojat harrastavat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa. Taulukosta 7 käy ilmi sama tieto ikäryhmittäin jaoteltuna.

TAULUKKO 6. Erityiskoululaisten harrastaman hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan määrä sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	Tytöt (n=61)		Pojat (n=115)		Yhteensä (N=176)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Kerran viikossa tai harvemmin	20	32,8	26	22,6	46	26,1
2–3 kertaa viikossa	25	41,0	41	35,7	66	37,5
Vähintään 4 kertaa viikossa	16	26,2	48	41,7	64	36,4
Yhteensä	61	100	115	100	176	100

TAULUKKO 7. Erityiskoululaisten harrastaman hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan määrä ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	11–12 vuotta (n = 54)		13–14 vuotta (n = 77)		15–18 vuotta (n = 45)		Yhteensä (N = 176)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Kerran viikossa tai harvemmin	7	13,0	21	27,3	18	40,0	46	26,1
2–3 kertaa viikossa	22	40,7	28	36,4	16	35,6	66	37,5
Vähintään 4 kertaa viikossa	25	46,3	28	36,4	11	24,4	64	36,4
Yhteensä	54	100	77	100	45	100	176	100

Suurin osa tytöistä harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa (taulukko 6). Pojista suurin osa harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa puolestaan vähintään neljä kertaa viikossa. Alle neljä kertaa viikossa hengästyttävästi ja hikoiluttavasti liikkui tytöistä 74 % ja pojista 58 %. Tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut ($p = .10$).

Mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse sitä vähemmän erityiskouluissa opiskelevat nuoret liikkuvat hengästyttävästi ja hikoiluttavasti (taulukko 7). Tilastollisesti merkitseviä eroja ikäryhmien välillä ei kuitenkaan havaittu ($p = .035$). 11–12 -vuotiaista tytöistä 29,4 % ja saman ikäisistä pojista 54,1 % liikkui vähintään neljä kertaa viikossa. Riippuvuutta eri sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut ($p = .24$). 11–12 -vuotiaiden tyttöjen kohdalla riippumattomuustestissä alle viisi mainintaa sisältävien ruutujen frekvenssi oli kuitenkin sen verran suuri (33,3 %), ettei tulosta sukupuolen välisestä riippumattomuudesta voi pitää täysin luotettavana. 13–14 -vuotiaista tytöistä vähintään neljä kertaa viikossa liikkui 20,7 % ja saman ikäisistä pojista 45,8 %. Vanhimman ikäryhmän tytöillä vastaava luku oli 33,3 % ja pojilla 20 %. Kummankaan ikäryhmän sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa (13–14 -vuotiaiden $p = .08$ ja 15–18 -vuotiaiden $p = .29$).

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että iällä oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus erityiskoululaisten harrastaman hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan määrään ($F(2,170) = 9.42$, $p = .01$). Bonferronin jälkitestin mukaan 11–12 -vuotiaat liikkuvat hengästyttävästi ja hikoiluttavasti tilastollisesti merkitsevästi enemmän ($k_a = 4,65$ eli keskimäärin 4–6 kertaa viikossa) kuin 15–18 -vuotiaat ($k_a = 3,72$ eli keskimäärin 2–3 kertaa viikossa; $p = .008$). Ikä selitti kuitenkin vain 5,2 % erityiskoulussa opiskelevien lasten ja nuorten hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan harrastamisen määrästä. Sukupuolella ei ollut päävaikutusta ($p = .13$) eikä sukupuolella ja iällä yhdysvaikutusta ($p = .76$). Malli eli erityiskoululaisten sukupuoli ja ikä selittävät 8,4 % hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan määrän vaihtelusta.

7.2 Ohjattu ja omatoiminen liikunta

Taulukosta 8 selviää, kuinka monta kertaa viikossa erityiskoululaiset harrastivat liikuntaa urheiluseuroissa sukupuolittain ja taulukosta 9 ikäryhmittäin.

TAULUKKO 8. Erityiskoululaisten urheiluseuroissa harrastaman liikunnan määrät sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	(n=61)		(n=110)		(N=171)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En harrasta liikuntaa urheiluseurassa	48	78,8	75	68,2	113	71,9
Enintään 3 kertaa viikossa	13	21,3	23	20,9	36	21,1
Vähintään 4 kertaa viikossa	0	0	12	10,9	12	7,0
Yhteensä	61	100	110	100	161	100

TAULUKKO 9. Erityiskoululaisten urheiluseuroissa harrastaman liikunnan määrät ikäluokittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	(n = 51)		(n = 78)		(n = 42)		(N = 171)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En harrasta liikuntaa urheiluseurassa	33	64,7	59	75,6	31	73,8	123	71,9
Vähintään 3 kertaa viikossa	14	27,5	15	19,2	7	16,7	36	21,1
Vähintään 4 kertaa viikossa	4	7,8	4	5,1	4	9,5	12	7,0
Yhteensä	51	100	78	100	42	100	171	100

Erityiskoulujen oppilaista liikuntaa harrasti urheiluseuroissa 28 % kaikista vastanneista (13 tyttöä ja 35 poikaa) (taulukko 8). Pojista 11 % harrasti liikuntaa urheiluseurassa vähintään neljä kertaa viikossa verrattuna tyttöjen 0 %. Pojat harrastavatkin tilastollisesti merkitsevästi enemmän liikuntaa urheiluseurassa kuin tytöt ($p = .03$).

Nuorimmainen ikäryhmä harrasti liikuntaa urheiluseurassa prosentuaalisesti eniten (taulukko 9). Suurin osa niistä, jotka harrastivat liikuntaa urheiluseurassa, liikkuivat vähintään kolme kertaa viikossa. Eri ikäluokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = .58$).

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että sukupuolella oli tilastollisesti merkitsevä oma-vaikutus erityiskoululaisten urheiluseurassa harrastetun liikunnan määrään; pojat harrastivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän liikuntaa urheiluseuroissa kuin tytöt $F(1,165) = 5.12, p = .03$). Sukupuoli selitti vain 3,0 % urheiluseurassa harrastetun liikunnan määrästä. Iällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää päävaikutusta ($p = .37$) eikä sukupuolella ja iällä tilastollisesti merkitsevää yhdysvaikutusta ($p = .87$). Varianssianalyysin tarkastelu kokonaisuudessaan osoitti, että malli eli sukupuoli ja ikä selittivät 5,0 % erityiskoululaisten urheiluseurassa harrastaman liikunnan määrän vaihtelusta.

Taulukosta 10 selviää tyttöjen ja poikien ja taulukosta 11 eri ikäryhmien vapaa-ajalla harrastaman muualla kuin urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun liikunnan määrät.

TAULUKKO 10. Erityiskoululaisten vapaa-ajallaan harrastaman ohjatun liikunnan määriä sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	Tytöt (n = 61)		Pojat (n = 113)		Yhteensä (N = 174)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En harrasta ohjattua liikuntaa	45	73,8	81	71,7	126	72,4
Kerran viikossa tai harvemmin	10	16,4	22	19,5	32	18,4
2–3 kertaa viikossa	6	9,8	10	8,8	16	9,2
Yhteensä	61	100	113	100	174	100

TAULUKKO 11. Erityiskoululaisten vapaa-ajallaan harrastaman ohjatun liikunnan määrät ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	11–12 vuotta (n = 51)		13–14 vuotta (n = 78)		15–18 vuotta (n = 42)		Yhteensä (N = 171)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En harrasta ohjattua liikuntaa	43	79,6	54	70,1	29	67,4	126	72,4
Kerran viikossa tai harvemmin	10	18,5	12	15,6	10	23,3	32	18,4
2–3 kertaa viikossa	1	1,9	11	14,3	4	9,3	16	9,2
Yhteensä	54	100	77	100	43	100	174	100

Muualla kuin urheiluseuroissa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa harrasti 28 % kaikista kyselyyn vastanneista (taulukko 10). Suurin osa tytöistä ja pojista (yli 70 %) ei harrastanut muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa vapaa-ajallaan. Ne, jotka harrastivat, harrastivat sitä useimmiten enintään kerran viikossa. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = .78$).

Suurin osa erityiskoululaisista (yli 70 %) ei ikäryhmästä riippumatta harrastanut ohjattua liikuntaa vapaa-ajallaan (taulukko 11). Muualla kuin urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun liikunnan määrä nousee mitä vanhemmasta ikäluokasta on kyse. Eri ikäryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = .15$). Riippumattomuustestissä alle viisi mainintaa sisältävien ruutujen frekvenssi oli kuitenkin sen verran suuri (22,2 %), ettei tulosta ikäryhmien välisestä riippumattomuudesta voi pitää täysin luotettavana

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, ettei sukupuolella eikä iällä ollut tilastollisesti merkitsevää päävaikutusta eikä yhdysvaikutusta ($p = .26$) erityiskoululaisten muualla kuin urheiluseuroissa ohjatusti harrastetun liikunnan määrään (sukupuolen $p = .61$ ja iän $p = .12$). Malli eli sukupuoli ja ikä selittivät lopulta 3,6 % erityiskoululaisten muualla kuin urheiluseurassa harrastetun ohjatun liikunnan määrän vaihtelusta.

Taulukosta 12 ilmenee sukupuolittain ja taulukosta 13 ikäryhmittäin, kuinka monta kertaa viikossa erityiskouluissa opiskelevat koululaiset harrastivat liikuntaa omatoimisesti.

TAULUKKO 12. Erityiskoululaisten omatoimisesti harrastetun liikunnan määrät sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	(n = 58)		(n = 112)		(N= 170)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En harrasta liikuntaa omatoimisesti	3	5,2	6	5,4	9	5,3
Kerran viikossa tai harvemmin	15	27,6	14	12,5	30	17,6
2–3 kertaa viikossa	20	34,5	35	31,2	55	32,4
4–5 kertaa viikossa	5	8,6	26	23,2	31	18,2
Vähintään 6 kertaa viikossa	14	24,1	31	27,7	45	26,5
Yhteensä	57	100	112	100	170	100

TAULUKKO 13. Erityiskoululaisten omatoimisesti harrastetun liikunnan määrät ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	11–12 vuotta (n = 55)		13–14 vuotta (n = 72)		15–18 vuotta (n = 43)		Yhteensä (N = 170)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En harrasta liikuntaa omatoimisesti	0	0	5	6,6	4	9,3	9	5,3
Kerran viikossa tai harvemmin	4	7,3	17	23,6	9	20,9	30	17,6
2–3 kertaa viikossa	14	25,5	25	34,7	16	37,2	55	32,4
4–5 kertaa viikossa	14	25,5	19	13,9	7	16,3	31	18,2
Vähintään 6 kertaa viikossa	23	41,8	15	20,8	7	16,3	45	26,5
Yhteensä	55	100	81	100	43	100	170	100

Yli 90 % vastanneista harrasti liikuntaa omatoimisesti (taulukko 12). Tytöistä ja pojista suurin osa harrasti liikuntaa omatoimisesti 2–3 kertaa viikossa. Tyttöjen ja poikien vastausten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero eli pojat harrastivat enemmän liikuntaa omatoimisesti kuin tytöt ($p = .05$). Kun ensimmäistä vastausvaihtoehtoa ”En harrasta liikuntaa omatoimisesti”, ei oteta lukuun, vastaukset jakautuivat eri vastausvaihtoehtojen välille suhteellisen tasaisesti ja jopa neljäsosa vastauksista oli kohdassa ”Vähintään 6 kertaa viikossa”.

Nuorimmassa ikäryhmässä liikuttiin selvästi eniten omatoimisesti (taulukko 13), sillä heistä suurin osa liikkui omatoimisesti vähintään kuusi kertaa viikossa ja lähes kaikki vastaajat liikkivat omatoimisesti useamman kerran viikossa. Kahden vanhemman ikäryhmän yleisin vastaus oli puolestaan ”2–3 kertaa viikossa”. Eri ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p = .008$). 11–12 –vuotiaat liikkuvat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin 15–18 –vuotiaat ja silmämääräisesti tarkasteltuna todennäköisesti myös tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin 13–14 –vuotiaat. Ristiintaulukoinnilla ei pystytä selvittämään onko tilastollinen ero kahden vai useamman ryhmän välillä.

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että iällä oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus omatoimisen liikunnan määrään $F(2,164) = 8.64, p = .000$. Ikä selitti erityiskoululaisten har-

rastaman omatoimisen liikunnan määrästä 9,5 %. Bonferronin jälkitestin mukaan 11–12 -vuotiaat liikkuvat omatoimisesti tilastollisesti merkitsevästi enemmän (ka = 7,11 eli keskimäärin 4–5 kertaa viikossa) kuin 13–14 -vuotiaat (ka = 5,87 eli keskimäärin 2–3 kertaa viikossa; p = .001) ja 15–18 -vuotiaat (ka = 5,69 eli keskimäärin 2–3 kertaa viikossa; p = .001). Sukupuolella ei ollut päävaikutusta (p = .33) eikä sukupuolella ja iällä yhdysvaikutusta (p = .52). Varianssianalyysin tarkastelu kokonaisuudessaan osoitti, että malli eli sukupuoli ja ikä selittivät 13,1 % omatoimisesti harrastetun liikunnan määrän vaihtelusta.

Kuntoutukseen osallistui yhteensä 17,3 % vastanneista (tytöistä 17 % ja pojista 17,5 %). Harvemmin kuin kerran viikossa kuntoutukseen osallistui 9,8 % ja vähintään kerran viikossa 7,5 %. Kuntoutus voi lukeutua osaksi oppilaan fyysistä aktiivisuutta joko kouluajana tai kouluajan ulkopuolella.

7.3 Liikunta koulussa

Taulukossa 14 esitän erityiskoululaisten koululiikunnan viikoittaisen tuntimäärä sukupuolittain. Taulukossa 15 koululiikunnan viikoittainen tuntimäärä esitetään puolestaan ikäryhmittäin.

TAULUKKO 14. Erityiskoululaisten koululiikunnan viikoittainen määrä sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	(n = 61)		(n = 114)		(N = 175)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
1 tunti viikossa	5	8,2	5	4,4	10	5,7
2 tuntia viikossa	44	72,1	60	52,6	104	59,4
3 tuntia viikossa tai enemmän	12	19,7	49	43,0	61	34,9
Yhteensä	61	100	114	100	175	100

TAULUKKO 15. Erityiskoululaisten koululiikunnan viikoittainen tuntimäärä ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	(n = 55)		(n = 77)		(n = 43)		(N = 175)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
1 tunti viikossa	3	5,5	4	5,2	3	7,0	10	5,7
2 tuntia viikossa	28	50,9	45	58,4	31	72,1	104	59,4
3 tuntia viikossa tai enemmän	24	43,6	28	36,4	9	20,9	61	34,9
Yhteensä	55	100	77	100	43	100	175	100

Suurimmalla osalla pojista ja tytöistä on koululiikuntaa 2 tuntia viikossa (taulukko 14). Pojista yli 40 % vastasi osallistuvansa koululiikuntaan vähintään kolme kertaa viikossa verrattuna tyttöjen hieman alle 20 %. Pojilla olikin koululiikuntaa viikoittain tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin tytöillä ($p = .008$).

Ikäryhmästä riippumatta suurimmalla osalla oli liikuntaa kuitenkin kaksi tuntia viikossa (taulukko 15). Mitä nuoremasta ikäluokasta oli kyse, sitä suuremmalla osalla vastanneista oli liikuntaa viikoittain vähintään kolme tuntia. Tilastollisesti merkitsevää eroa eri ikäryhmien välillä ei ilmennyt ($p = .22$), mutta koska riippumattomuustestissä alle viisi mainintaa sisältävien ruutujen frekvenssi oli liian suuri (33,3 %), ei tulosta ikäryhmien välisestä riippumattomuudesta voi pitää täysin luotettavana. Taulukoista 13 ja 14 on tilastollisten testien luotettavuuden parantamiseksi jätetty pois yksi vanhimpaan ikäluokkaan lukeutuva poika, joka ei osallistunut koululiikuntaan lainkaan.

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että sukupuolella oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus koulun liikuntatuntien määrään; pojilla oli tilastollisesti merkitsevästi enemmän koululiikuntatunteja kuin tytöillä, $F(1,170) = 7.54$, $p = .007$). Sukupuoli pystyi selittämään 4,2 % liikuntatuntien määrän vaihtelusta. Iällä ei ollut päävaikutusta ($p = .110$) eikä sukupuolella ja iällä yhdysvaikutusta ($p = .300$). Varianssianalyysin tarkastelu osoitti, että malli eli sukupuoli ja ikä selittivät 8,9 % koulun liikuntatuntien määrän vaihtelusta.

Taulukosta 16 ilmenee erityiskoululaisten välituntiaktiivisuus sukupuolittain ja taulukosta 17 erityiskoululaisten välituntiaktiivisuus ikäryhmittäin.

TAULUKKO 16. Erityiskoululaisten välituntiaktiivisuus sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	Tytöt (n = 58)		Pojat (n = 114)		Yhteensä (N= 172)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En liiku välitunneilla	5	8,6	13	11,4	18	10,5
Alle puolet välitunneista	16	27,6	23	20,2	39	22,7
Puolet välitunneista	8	13,8	31	27,2	39	22,7
Yli puolet välitunneista	8	13,8	18	15,8	26	15,1
Kaikki välitunnit	21	36,2	29	25,4	50	29,1
Yhteensä	58	100	114	100	172	100

TAULUKKO 17. Erityiskoululaisten välituntiaktiivisuus ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	11–12 vuotta (n = 55)		13–14 vuotta (n = 74)		15–18 vuotta (n = 43)		Yhteensä (N = 172)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
En liiku välitunneilla	3	5,5	5	6,8	10	23,3	18	10,5
Alle puolet välitunneista	8	14,5	20	27,0	11	25,6	39	22,7
Puolet välitunneista	14	25,5	18	24,3	7	16,3	39	22,7
Yli puolet välitunneista	7	12,7	13	17,6	6	14,0	26	15,1
Kaikki välitunnit	23	41,8	18	24,3	9	20,9	50	29,1
Yhteensä	55	100	74	100	43	100	172	100

Noin 90 % vastanneista liikkui vähintään alle puolet välitunneista ja noin 10 % ei liikkunut välitunneilla ollenkaan (taulukko 16). Tytöistä poikiin verrattuna suurempi osa liikkui kaikki välitunnit ja pojista tyttöihin verrattuna suurempi osa ei liikkunut välitunneilla ollenkaan. Pojista suurin osa liikkui silti puolet välitunneista. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = .21$).

Välitunneilla ilmoitti liikkuvansa noin 90 % vastanneista (taulukko 17). Välitunnit passiivisesti viettäviä oli noin 10 %. Välituntiaktiivisuus laski nuorimmasta vanhimpaan ikäryhmään. Nuorimmista 80 % liikkui vähintään puolet välitunneista, 13–14 -vuotiaista 66 % ja 15–18 -

vuotiaista 51 %. Tilastollinen ero eri ikäryhmien välillä oli merkitsevä eli ainakin 11–12 -vuotiaat liikkuvat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin 15–18 -vuotiaat ($p = .024$).

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että iällä oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus erityiskoululaisten välituntiaktiivisuuteen $F(2,167) = 4.34$, $p = .014$). Bonferronin jälkitestin mukaan 11–12 -vuotiaat olivat tilastollisesti merkitsevästi aktiivisempia välitunneilla ($k_a = 3,78$ eli keskimäärin he liikkuvat yli puolet välitunneista) kuin 15–18 -vuotiaat ($k_a = 2,94$ eli keskimäärin he liikkuvat puolet välitunneista; $p = .016$). Ikä selitti kuitenkin vain 4,9 % erityiskoululaisten välituntiaktiivisuudesta. Sukupuolella ei ollut päävaikutusta ($p = .17$) eikä sukupuolella ja iällä yhdysvaikutusta ($p = .42$). Varianssianalyysin tarkastelu osoitti, että malli eli sukupuoli ja ikä selittivät yhteensä 7,3 % erityiskoululaisten välituntiliikunnan määrän vaihtelusta.

Taulukoissa 18 ja 19 esittelen erityiskoululaisten vuosittaisen liikunta- ja retkipäivien määrän keskiarvot ja hajonnat sekä muuttujien pää- ja yhdysvaikutukset.

TAULUKKO 18. Erityiskoululaisten vuosittaisen koulun liikunta- ja retkipäivien määrän keskiarvot (k_a) ja -hajonnat (k_h) ikäryhmien ja sukupuolen mukaan

Ikäryhmät	Tytöt ($n=54$)		Pojat ($n=112$)		Kaikki ($N=166$)	
	K_a	K_h	K_a	K_h	K_a	K_h
11–12 -vuotiaat	3.27	.59	3.27	.73	3.27	.69
13–14 -vuotiaat	3.27	.92	3.37	.83	3.33	.86
15–18 -vuotiaat	3.31	.86	2.97	.78	3.07	.81
Yhteensä	3.28	.81	3.23	.79	3.25	.80

TAULUKKO 19. Sukupuolen ja iän vaikutus liikunta- ja retkipäivien määrään

Muuttujat	df	F	p	Eta ²
Sukupuoli	1	.34	.563	.002
Ikä	2	.62	.541	.008
Sukupuoli x Ikä	2	.58	.402	.011

Taulukosta 19 voi havaita, että sukupuolella ($p = .563$) eikä iällä ($p = .541$) ollut päävaikutusta eikä sukupuolella ja iällä yhdysvaikutusta ($p = .402$). Malli eli sukupuoli ja ikä selittivät vain 1,1 % koulun liikunta- ja retkipäivien määrän vaihtelusta.

Taulukossa 20 esittelen erityiskoululaisten liikunta- ja retkipäivien fyysisen aktiivisuuden tunteina sukupuolittain ja taulukossa 21 ikäryhmittäin.

TAULUKKO 20. Erityiskoululaisten koulun liikunta- ja retkipäivien fyysinen aktiivisuus sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	Työtöt (n = 46)		Pojat (n = 110)		Yhteensä (N = 156)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Enintään 1 tunti	10	21,7	24	21,8	34	21,8
2–4 tuntia	28	60,9	73	66,4	101	64,7
Vähintään 5 tuntia	8	17,4	13	11,8	21	13,5
Yhteensä	46	100	110	100	156	100

TAULUKKO 21. Erityiskoululaisten koulun liikunta- ja retkipäivien fyysinen aktiivisuus ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Liikunnan määrä	11–12 vuotta (n = 51)		13–14 vuotta (n = 67)		15–18 vuotta (n = 38)		Yhteensä (N = 156)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Enintään 1 tunti	12	23,5	8	11,9	14	36,8	34	21,8
2–4 tuntia	37	72,5	47	70,1	17	44,7	101	64,7
Vähintään 5 tuntia	2	3,9	12	17,9	7	18,4	21	13,5
Yhteensä	51	100	67	100	38	100	156	100

Suurin osa retki- ja liikuntapäiviin osallistuneista tytöistä ja pojista oli vastannut liikkuvansa päivän aikana 2–4 tuntia (taulukko 20). Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = .63$). Liikunta- ja retkipäiviin ei osallistunut tai niissä ei liikkunut yhteensä kolme oppilasta (yksi tyttö ja kaksi poikaa).

Kaikki ikäryhmät vastasivat liikkuvansa useimmiten 2–4 tuntia retki- tai liikuntapäivän aikana (taulukko 21). Vaikka 15–18 -vuotiaiden ikäryhmässä oppilaat liikkuivat kaikkein vähiten retki- ja liikuntapäivien aikana eli heillä oli suhteellisesti suurin osa vastauksista kohdassa ”Enintään 1 tunti”, oli samassa ikäluokassa myös suhteellisesti eniten vähintään viisi tuntia retki- tai liikuntapäivän aikana liikkuvia oppilaita. Eri ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p = .004$). Eri ikäryhmien erojen tulkitseminen taulukosta on haastavaa, koska työssä käytetty tilastointiohjelma SPSS ei anna ristiintaulukoinnissa tarkkaa tietoa siitä minkä ryhmien välillä merkitsevä ero on. Silmämääräisesti näyttää kuitenkin siltä, että ainakin 11–12 vuotiaat liikkuivat tilastollisesti enemmän kuin 15–18 -vuotiaat.

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, ettei sukupuolella eikä iällä ollut tilastollisesti merkitsevää päävaikutusta erityiskoululaisten liikunta- ja retkipäivien aktiivisuuteen (sukupuolen $p = .63$ ja iän $p = .11$). Myöskään sukupuolella ja iällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhdysvaikutusta ($p = .40$). Malli eli ikä ja sukupuoli selittivät lopulta yhteensä 5,1 % erityiskoululaisten retki- ja liikuntapäivien aktiivisuudesta.

Taulukosta 22 selviää erityiskoululaisten kouluunmenotavat, kouluunmenotavan yleisyys ja keskimääräinen fyysisen aktiivisuuden aika tiettyä kouluunmenotapaa käytettäessä.

TAULUKKO 22. Oppilaiden kouluunmenotavat, kouluunmenotavan keskimääräinen aika kuukausina (kk) ja kouluunmenotavan aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus minuutteina (min) ilmoitettuna

Kouluunmenotapa	Min	N	Kk	N
Taksi	0,53	45	9,7	45
Bussi	17,2	41	8,5	56
Autokyyti	2,5	6	8,4	5
Kävely	17,3	40	6,8	40
Pyöräily	20,7	13	4,4	30
Mopo	1	2	4,8	2
Potkulauta	15	1	2	1
Bussi ja taksi	12	1	11	1

Oppilaiden kolmen yleisimmän kouluunmenotavan joukossa olivat taksi- ja autokyyti, jotka lukeutuivat myös passiivisimpien kouluunmenotapoja joukkoon (taulukko 22). Aktiivisimmat

kouluunmenotavat olivat puolestaan bussi, kävely ja pyöräily, jolloin fyysistä aktiivisuutta kertyi päivittäin lähes 20 minuuttia.

7.4 Harrastetut liikuntalajit

Harrastettujen liikuntalajien prosenttiosuudet on kussakin liikuntakategoriassa laskettu osuuksina ainakin yhtä lajia harrastavien määrästä.

Taulukosta 23 ilmenee tyttöjen ikäryhmittäin harrastamat ja taulukosta 24 poikien ikäryhmittäin harrastamat liikuntalajit.

TAULUKKO 23. Tyttöjen harrastamat lajit ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	(n = 18)		(n = 29)		(n = 15)		(N = 62)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Pyöräily	12	70,6	16	57,1	8	53,3	36	60,0
Uinti	8	47,1	19	67,9	7	46,7	34	56,7
Kävelylenkkeily	7	41,2	18	64,3	9	60,0	34	56,7
Luistelu	4	23,5	9	32,1	4	26,7	17	28,3
Tanssi	6	35,3	7	25,0	1	6,7	14	23,3
Sulkapallo	3	17,6	4	14,3	3	20,0	10	16,7
Ratsastus	2	11,8	5	17,9	3	20,0	10	16,7
Hiihto	3	17,6	3	10,7	3	20,0	9	15,0
Jalkapallo	4	23,5	2	7,1	2	13,3	8	13,3
Juoksulenkkeily	1	5,9	6	21,4	1	6,7	8	13,3
Salibandy	0	0,0	2	7,1	2	13,3	4	6,7
Voimistelu (sis. aerobic)	1	5,9	1	3,6	2	13,3	4	6,7
Jääkiekko	0	0,0	1	3,6	3	20,0	4	6,7
Pesäpallo	0	0,0	2	7,1	2	13,3	4	6,7
Laskettelu	0	0,0	3	10,7	1	6,7	4	6,7
Kuntosaliharjoittelu	0	0,0	0	0,0	3	20,0	3	5,0
Koripallo	0	0,0	1	3,6	1	6,7	2	3,3
Yleisurheilu	1	5,9	0	0,0	1	6,7	2	3,3
Maalipallo	0	0,0	2	7,1	0	0,0	2	3,3
Judo	0	0,0	0	0,0	1	6,7	1	1,7

TAULUKKO 24. Poikien harrastamat lajit ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	(n = 38)		(n = 46)		(n = 30)		(N = 114)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Pyöräily	32	84,2	35	79,5	13	46,4	80	72,7
Kävelylenkkeily	16	42,1	17	38,6	15	53,6	48	43,6
Uinti	18	47,4	19	43,2	10	35,7	47	42,7
Jalkapallo	13	34,2	19	43,2	9	32,1	41	37,3
Luistelu	14	36,8	17	38,6	4	14,3	35	31,8
Salibandy	7	18,4	14	31,8	7	25,0	28	25,5
Jääkiekko	11	28,9	9	20,5	4	14,3	24	21,8
Hiihto	7	18,4	11	25,0	4	14,3	22	20,0
Juoksulenkkeily	4	10,5	10	22,7	5	17,9	19	17,3
Koripallo	5	13,2	10	22,7	4	14,3	19	17,3
Kuntosaliharjoittelu	2	5,3	6	13,6	10	35,7	18	16,4
Laskettelu	6	15,8	9	20,5	3	10,7	18	16,4
Sulkapallo	5	13,2	8	18,2	2	7,1	15	13,6
Pesäpallo	5	13,2	4	9,1	3	10,7	12	10,9
Yleisurheilu	2	5,3	6	13,6	2	7,1	10	9,1
Tennis	4	10,5	2	4,5	0	0,0	6	5,5
Maalipallo	0	0,0	1	2,3	4	14,3	5	4,5
Tanssi	1	2,6	3	6,8	0	0,0	4	3,6
Ratsastus	1	2,6	2	4,5	0	0,0	3	2,7
Lentopallo	0	0,0	2	4,5	0	0,0	2	1,8
Voimistelu (sis. aerobic)	0	0,0	1	2,3	0	0,0	1	0,9
Taitoluistelu	0	0,0	1	2,3	0	0,0	1	0,9
Judo	0	0,0	0	0,0	1	3,6	1	0,9

Kaikissa kolmessa ikäryhmässä suosituimmat kolme lajia olivat pyöräily, uinti ja kävelylenkkeily (taulukko 23). Nuorimmalla ikäryhmällä kaikista suosituin laji oli pyöräily, 13–14 -vuotiailla uinti ja 15–18 -vuotiailla kävelylenkkeily. Myös luistelu, tanssi, sulkapallo ja ratsastus ovat saaneet useita mainintoja. Koska tutkimukseeni osallistui tyttöjä huomattavasti vähemmän kuin poikia, mainintojen määrä putosi hyvin nopeasti vain muutamaan vastaajaan.

Taulukon 24 mukaan poikien suosituimmat lajit olivat pyöräily, kävelylenkkeily ja uinti. Pyöräily oli sekä 11–12 -vuotiaiden että 13–14 -vuotiaiden suosituin laji. 15–18 -vuotiailla

suurimman määrän mainintoja sai puolestaan kävelylenkkeily. Myös maalipelit jalkapallo, salibandy ja jääkiekko sekä luistelu saivat kaikkien ikäryhmien pojilta useita mainintoja.

Taulukossa 25 esittelen tyttöjen ja taulukossa 26 poikien urheiluseuroissa harrastamat lajit ikäryhmittäin.

TAULUKKO 25. Eri-ikäisten tyttöjen urheiluseuroissa harrastamat lajit lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	(n = 4)		(n = 6)		(n = 4)		(N = 14)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Tanssi	2	50	2	33	0	0	4	24
Uinti	1	25	1	16	1	25	3	18
Voimistelu	0	0	1	16	1	25	2	12
Kaukalopallo	0	0	1	16	1	25	2	12
Sulkapallo	0	0	1	16	1	25	2	12
Jalkapallo	1	25	0	0	0	0	1	6
Agility	0	0	1	16	0	0	1	6
Itsepuolustuslajit	0	0	0	0	1	25	1	6
Salibandy	0	0	0	0	1	25	1	6

TAULUKKO 26. Eri-ikäisten poikien urheiluseuroissa harrastamat lajit lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	(n = 16)		(n = 12)		(n = 8)		(N = 36)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Jalkapallo	5	31	2	16	2	22	9	25
Salibandy	3	19	3	25	2	22	8	22
Itsepuolustuslaji	3	19	2	16	1	11	6	17
Jääkiekko	0	0	3	25	1	11	4	11
Paini	3	19	0	0	0	0	3	8
Nyrkkeily	1	6	0	0	0	0	1	3
Sirkuskoulu	1	6	0	0	0	0	1	3
Uinti	0	0	0	0	1	11	1	3
Keilailu	0	0	0	0	1	11	1	3
Golf	0	0	1	8	0	0	1	3
Koripallo	0	0	1	8	0	0	1	3

Kokonaisuudessaan tytöt harrastivat urheiluseuroissa liikuntaa vähän (22 % vastanneita), minkä takia myös taulukon maininnat ovat vähäisiä (taulukko 25). Tytöt harrastivat urheiluseuroissa eniten tanssia ja uintia. Uintia harrasti kaikissa ikäluokissa yksi oppilas, tanssia harrastettiin vain kahdessa nuorimmassa ikäluokassa.

Noin joka kolmas poika mainitsi harrastavansa urheiluseurassa (taulukko 26). Pojat harrastavat urheiluseuroissa eniten jalkapalloa ja salibandya. Myös itsepuolustuslajit ja jääkiekko saivat useamman maininnan.

Taulukossa 27 esittelen muualla kuin urheiluseurassa ohjattua liikuntaa harrastavien tyttöjen ja poikien ja taulukossa 28 eri ikäryhmien harrastamat lajit.

TAULUKKO 27. Muualla kuin urheiluseurassa ohjattua liikuntaa harrastavien tyttöjen ja poikien harrastamat lajit lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	(n = 16)		(n = 31)		(N = 47)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Sähly	2	12.5	8	25.8	10	21.3
Ratsastus	7	43.8	2	6.5	9	19.1
Liikuntakerho	1	6.2	7	22.6	8	17.0
Maalipallo	2	12.5	6	19.4	8	17.0
Uinti	3	18.8	2	6.5	5	10.6
Monipuolista	2	12.5	2	6.5	4	8.5
Pallokerho	1	6.2	3	9.7	4	8.5
Juoksu	2	12.5	1	3.2	3	6.4
VPK:n toiminta	0	0.0	3	9.7	3	6.4
Kuntosali/lihaskunto	0	0.0	2	6.5	2	4.3
Jalkapallo	0	0.0	1	3.2	1	2.1
Keilaus	0	0.0	1	3.2	1	2.1
Pesäpallo	0	0.0	1	3.2	1	2.1
Luistelu	1	6.2	0	0.0	1	2.1
Kaukalopallo	1	6.2	0	0.0	1	2.1
Laskettelu	1	6.2	0	0.0	1	2.1
Pyöräily	1	6.2	0	0.0	1	2.1
Yleisurheilu	0	0.0	1	3.2	1	2.1

TAULUKKO 28. Muualla kuin urheiluseurassa ohjattua liikuntaa harrastavien ikäryhmien harrastamat lajit lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	11–12 vuotta		13–14 vuotta		15–18 vuotta		Yhteensä	
	(n = 12)		(n = 21)		(n = 14)		(N = 47)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Sähly	3	25,0	3	14,3	4	28,6	10	21,3
Ratsastus	2	16,7	4	19,0	3	21,4	9	19,1
Liikuntakerho	4	33,3	2	9,5	2	14,3	8	17,0
Maalipallo	0	0,0	3	14,3	5	35,7	8	17,0
Uinti	0	0,0	3	14,3	2	14,3	5	10,6
Monipuolista	1	8,3	3	14,3	0	0,0	4	8,5
Pallokerho	0	0,0	4	19,0	0	0,0	4	8,5
Juoksu	0	0,0	3	14,3	0	0,0	3	6,4
VPK:n toiminta	2	16,7	1	4,8	0	0,0	3	6,4
Kuntosali/lihaskunto	0	0,0	2	9,5	0	0,0	2	4,3
Jalkapallo	1	8,3	0	0,0	0	0,0	1	2,1
Keilaus	0	0,0	1	4,8	0	0,0	1	2,1
Pesäpallo	0	0,0	0	0,0	1	7,1	1	2,1
Luistelu	0	0,0	1	4,8	0	0,0	1	2,1
Kaukalopallo	0	0,0	0	0,0	1	7,1	1	2,1
Laskettelu	0	0,0	1	4,8	0	0,0	1	2,1
Pyöräily	0	0,0	1	4,8	0	0,0	1	2,1
Yleisurheilu	0	0,0	0	0,0	1	7,1	1	2,1

Tyttöjen selvästi suosituin muualla kuin urheiluseurassa tapahtuva ohjatun liikunnan harrastus oli ratsastus (taulukko 27). Pojilla eniten mainintoja sai sähly. Liikuntakerho ja maalipallo saivat yhteensä yhtä paljon mainintoja, vaikkakin pojat harrastivat niitä selvästi tyttöjä enemmän. Tyttöjen maininnat olivat myös tässä kategoriassa ratsastus poislukien suhteellisen vähäisiä.

Muualla kuin urheiluseurassa harrastettujen ohjattujen liikuntalajien suosituimpia lajeja harrastettiin suhteellisen tasaisesti (taulukko 28). Maalipallo ja uinti olivat vanhimpien ikäryhmien lajeja, sillä 11–12 -vuotiailla ei ollut näissä lajeissa yhtään mainintaa.

Taulukossa 29 esittelen erityiskoulussa opiskelevien tyttöjen ja poikien ja taulukossa 30 eri ikäryhmien omatoimisesti harrastamat lajit.

TAULUKKO 29. Omatoimisesti harrastavien tyttöjen ja poikien harrastamat lajit lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	Tytöt (n = 56)		Pojat (n = 101)		Yhteensä (N = 157)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Pyöräily	27	48,2	55	55,0	82	52,6
Kävely	35	62,5	34	34,0	69	44,2
Jalkapallo	5	8,9	33	33,0	38	24,4
Uinti	15	26,8	23	23,0	38	24,4
Juoksu	13	23,2	10	10,0	23	14,7
Pihaleikit	10	17,9	7	7,0	17	10,9
Sähly	2	3,6	13	13,0	15	9,6
Trampoliinilla hyp- piminen	7	12,5	8	8,0	15	9,6
Hiihto	5	8,9	9	9,0	14	9,0
Luistelu	6	10,7	7	7,0	13	8,3
Kuntosali/lihaskunto	2	3,6	10	10,0	12	7,7
Koripallo	3	5,4	7	7,0	10	6,4
Sulkapallo	5	8,9	5	5,0	10	6,4
Laskettelu	3	5,4	7	7,0	10	6,4
Lenkkeily	2	3,6	8	8,0	10	6,4
Jääkiekko	2	3,6	7	7,0	9	5,8
Potkulautailu	3	5,4	4	4,0	7	4,5
Retkeily	2	3,6	3	3,0	5	3,2
Tanssi	2	3,6	2	2,0	4	2,6
Tennis	0	0,0	4	4,0	4	2,6
Skeittaus	0	0,0	4	4,0	4	2,6
Rullaluistelu	0	0,0	3	3,0	3	1,9
Keilailu	2	3,6	1	1,0	3	1,9
Pihatyöt	1	1,8	1	1,0	2	1,3
Golf	0	0,0	2	2,0	2	1,3
Pesäpallo	0	0,0	2	2,0	2	1,3
Voimistelu	1	1,8	1	1,0	2	1,3
Lautailu	1	1,8	1	1,0	2	1,3

TAULUKKO 30. Omatoimisesti harrastavien ikäryhmien harrastamat lajit lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	11–12 vuotta (n = 57)		13–14 vuotta (n = 61)		15–18 vuotta (n = 39)		Yhteensä (N = 157)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Pyöräily	41	71,9	30	49,2	11	28,9	82	52,6
Kävely	25	43,9	27	44,3	17	44,7	69	44,2
Jalkapallo	16	28,1	16	26,2	6	15,8	38	24,4
Uinti	13	22,8	16	26,2	9	23,7	38	24,4
Juoksu	8	14,0	11	18,0	4	10,5	23	14,7
Pihaleikit	12	21,1	4	6,6	1	2,6	17	10,9
Sähly	5	8,8	9	14,8	1	2,6	15	9,6
Trampoliinilla hyppiminen	8	14,0	5	8,2	2	5,3	15	9,6
Hiihto	6	10,5	5	8,2	3	7,9	14	9,0
Luistelu	3	5,3	7	11,5	3	7,9	13	8,3
Kuntosali /lihaskunto	0	0,0	6	9,8	6	15,8	12	7,7
Koripallo	3	5,3	6	9,8	1	2,6	10	6,4
Sulkapallo	4	7,0	3	4,9	3	7,9	10	6,4
Laskettelu	3	5,3	6	9,8	1	2,6	10	6,4
Lenkkeily	3	5,3	4	6,6	3	7,9	10	6,4
Jääkiekko	3	5,3	4	6,6	2	5,3	9	5,8
Potkulautailu	4	7,0	3	4,9	0	0,0	7	4,5
Retkeily	3	5,3	2	3,3	0	0,0	5	3,2
Tanssi	1	1,8	2	3,3	1	2,6	4	2,6
Tennis	3	5,3	1	1,6	0	0,0	4	2,6
Skeittaus	0	0,0	3	4,9	1	2,6	4	2,6
Rullaluistelu	3	5,3	0	0,0	0	0,0	3	1,9
Keilailu	0	0,0	1	1,6	2	5,3	3	1,9
Pihatyöt	0	0,0	0	0,0	2	5,3	2	1,3
Golf	0	0,0	1	1,6	1	2,6	2	1,3
Pesäpallo	2	3,5	0	0,0	0	0,0	2	1,3
Voimistelu	0	0,0	1	1,6	1	2,6	2	1,3
Lautailu	0	0,0	2	3,3	0	0,0	2	1,3

Omatoimisesti tytöt harrastivat eniten kävelyä, pyöräilyä ja uintia ja pojat pyöräilyä, kävelyä ja jalkapalloa (taulukko 29). Suhteellisten osuuksien mukaan jalkapallo ja sähly olivat poikien eniten harrastamia lajeja. Vastaavasti tyttöjen eniten harrastamia lajeja olivat juoksu ja kävely. Lajit, joiden suhteellinen osuus oli alle 1 %, olen poistanut taulukosta. Näitä lajeja olivat karrting, nyrkkeily, suunnistus, parkour, ratsastus, agility, frisbeegolf ja minigolf.

Pyöräily ja kävely olivat kaikkien ikäryhmien suosituin omatoimisesti harrastama lajit (taulukko 30). Omatoimisesti harrastettavia lajeja mainittiin selvästi eniten nuorimmissa ikäryhmissä. Pihaleikkien ja trampoliinilla hyppimisen harrastaminen väheni nuorimmasta vanhimpaan ikäryhmään kun taas kuntosali/lihaskunto sai vanhemmilta ikäryhmiltä eniten mainintoja. Lajit, joiden suhteellinen osuus oli alle 1 %, olen poistanut taulukosta. Tällaisia lajeja olivat karting, nyrkkeily, suunnistus, parkour, ratsastus, agility, frisbeegolf ja minigolf.

Erityiskoululaisten koululiikunnassa eniten harrastetut lajit esittelen sukupuolittain taulukossa 31 ja ikäryhmittäin taulukossa 32.

TAULUKKO 31. Koululiikunnassa eniten harrastetut lajit sukupuolittain lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	Tytöt (n = 59)		Pojat (n = 110)		Yhteensä (N = 169)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Jalkapallo	10	16,9	58	52,7	68	40,2
Pesäpallo	24	40,7	38	34,5	62	36,7
Sähly	18	30,5	44	40,0	62	36,7
Kävely	18	30,5	14	12,7	32	18,9
Uinti	9	15,3	19	17,3	28	16,6
Juoksu	3	5,1	22	20,0	25	14,8
Pallopelit	11	18,6	12	10,9	23	13,6
Koripallo	9	15,3	14	12,7	23	13,6
Kuntosali/lihaskunto	5	8,5	10	9,1	15	8,9
Leikit	9	15,3	5	4,5	14	8,3
Luistelu	7	11,9	6	5,5	13	7,7
Sulkapallo	6	10,2	7	6,4	13	7,7
Telinevoimistelu/voimistelu	6	10,2	7	6,4	13	7,7
Hiihto	4	6,8	8	7,3	12	7,1
Yleisurheilu	5	8,5	7	6,4	12	7,1
Sisäliikunta	4	6,8	4	3,6	8	4,7
Jääkiekko	1	1,7	6	5,5	7	4,1
Pingis/sokkopingis	1	1,7	4	3,6	5	3,0
Talviliikunta	2	3,4	3	2,7	5	3,0
Lenkkeily	1	1,7	3	2,7	4	2,4
Käsipallo	1	1,7	3	2,7	4	2,4
Kaukalopallo	2	3,4	1	0,9	3	1,8
Kaupunkisota	0	0,0	3	2,7	3	1,8
Nyrkkeily	0	0,0	2	1,8	2	1,2

TAULUKKO 32. Koululiikunnassa eniten harrastetut lajit ikäryhmittäin lukumäärinä (lkm) ja suhteellisina osuuksina (%)

Lajit	11–12 vuotta (n = 56)		13–14 vuotta (n = 72)		15–18 vuotta (n = 41)		Yhteensä (N = 169)	
	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
Jalkapallo	26	46,4	29	40,3	13	31,7	68	40,2
Pesäpallo	26	46,4	23	31,9	13	31,7	62	36,7
Sähly	15	26,8	26	36,1	21	51,2	62	36,7
Kävely	16	28,6	5	6,9	11	26,8	32	18,9
Uinti	11	19,6	10	13,9	7	17,1	28	16,6
Juoksu	8	14,3	12	16,7	5	12,2	25	14,8
Pallopelit	9	16,1	9	12,5	5	12,2	23	13,6
Koripallo	6	10,7	11	15,3	6	14,6	23	13,6
Kuntosali/lihaskunto	1	1,8	7	9,7	7	17,1	15	8,9
Leikit	6	10,7	6	8,3	2	4,9	14	8,3
Luistelu	6	10,7	6	8,3	1	2,4	13	7,7
Sulkapallo	3	5,4	7	9,7	3	7,3	13	7,7
Telinevoimistelu/voimistelu	5	8,9	8	11,1	0	0,0	13	7,7
Hiihto	4	7,1	6	8,3	2	4,9	12	7,1
Yleisurheilu	3	5,4	7	9,7	2	4,9	12	7,1
Sisäliikunta	2	3,6	4	5,6	2	4,9	8	4,7
Jääkiekko	3	5,4	2	2,8	2	4,9	7	4,1
Pingis/sokkopingis	0	0,0	2	2,8	3	7,3	5	3,0
Talviliikunta	1	1,8	4	5,6	0	0,0	5	3,0
Lenkkeily	0	0,0	4	5,6	0	0,0	4	2,4
Käsipallo	1	1,8	0	0,0	3	7,3	4	2,4
Kaukalopallo	0	0,0	2	2,8	1	2,4	3	1,8
Kaupunkisota	0	0,0	3	4,2	0	0,0	3	1,8
Nyrkkeily	0	0,0	1	1,4	1	2,4	2	1,2

Kummallakin sukupuolella suurin osa liikuntatuntien lajeista oli pallopelejä (taulukko 31).

Pojilla jalkapallo oli saanut erityisen paljon mainintoja verrattuna tyttöihin. Tyttöjen eniten harrastamia lajeja olivat puolestaan kävely ja leikit. Koululiikuntalajit, joiden suhteellinen osuus oli alle 1 %, olen poistanut taulukosta. Tällaisia lajeja olivat golf, keilailu, kiipeily, lentopallo, maalipallo, suunnistus ja tennis.

Kaiken kaikkiaan koululiikunnassa eniten harrastetut lajit olivat jalkapallo, pesäpallo ja sähly (taulukko 32). Jalkapallo ja pesäpallo olivat erityisesti nuorimman ikäryhmän koululiikuntala-

jeja. Sähly puolestaan vanhimman ikäryhmän. Uinti, kävely ja juoksu olivat saaneet kaikilta ikäryhmältä useita mainintoja. Koululiikuntalajit, joiden suhteellinen osuus oli alle 1 %, olen poistanut taulukosta. Tällaisia lajeja olivat golf, keilailu, kiipeily, lentopallo, maalipallo, suunnistus ja tennis.

8 POHDINTA

Tutkimuksen lähtökohta oli selvittää, millainen on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden eri-ikäisten tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuus ja mitkä ovat heidän eniten harrastamansa lajit erilaisissa liikuntakategorioissa. Tutkimuksen kohteena olivat valtion ja kuntien erityiskouluissa opiskelevat 5.–10. –luokkalaiset oppilaat. Tieto 181 tutkimukseen osallistuneen oppilaan liikunta-aktiivisuudesta ja harrastamista lajeista kerättiin kyselylomakkeen avulla.

8.1 Päätulosten yhteenveto

8.1.1 Liikunta-aktiivisuuden vertailu

Päivittäin harrastetun liikunnan määrä oli pojilla tyttöjä korkeampi. Tytöistä hieman yli 25 % ja pojista hieman yli 40 % liikkui viikoittain liikuntasuosituksen mukaisesti. Vaikka ero oli selvä, ei se kuitenkaan ollut ristiintaulukoimalla tilastollisesti merkitsevä. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin tulosten perusteella pojat sen sijaan liikkuvat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin tytöt. Myös muissa tutkimuksissa vammaiset ja pitkäaikaissairaajat pojat ovat liikkuneet tyttöjä enemmän (Longmuir & Bar-Or 1994; Sport England 2001, 46; Rintala ym. 2011). Liikunnan määrä puolestaan väheni mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse. Eri ikäryhmien välillä olikin sekä ristiintaulukoinnin että kaksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksissa tilastollisesti merkitsevä ero. Myös tämä tutkimustulos oli samansuuntainen aiempien tutkimustulosten kanssa (Longmuir & Bar-Or 1994; Sport England 2001). Luvussa 5 esitetyn liikunta-aktiivisuutta koskeneen hypoteesin voi näiden tulosten perusteella sanoa siis pitäneen paikkaansa.

Verrattaessa vielä sekä iän että sukupuolen mukaan jaoteltuja liikunnan määrän tuloksia Rintalan ym. (2011) tuloksiin, huomataan, että 13–14 -vuotiaat tytöt liikkuvat tässä tutkimuksessa huomattavasti vähemmän ja pojat enemmän kuin Rintalan ym. (2011) tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa 13–14 -vuotiaat tytöt eivät liikkuneet keskimäärin yhtenä päivänä viikossa. Muissa ikäryhmissä tytöt täyttivät liikuntasuositukset keskimäärin vähintään kahtena päivänä viikossa, joten näinkin suuri notkahdus 13–14 -vuotiailla tytöillä oli yllättävä. Osittain

tulosta voi selittää esimerkiksi liikunta-aktiivisuuden vähenemisellä murrosiässä (engl. drop-out) (Aira ym. 2013, 10; Tiirikainen ym. 2013) ja tyttöjen poikiin verrattuna yleisesti vähäisemmällä liikunnan harrastamisen määrällä (Gordon-Larsen 2004; Biddle ym. 2011).

Verrattaessa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikuntasuosittelun täyttymistä heidän ikäisiinsä vammattomiin nuoriin, huomataan tulosten olevan ristiriitaisia. Tässä tutkimuksessa 11–12 –vuotiaista liikuntasuosittelun mukaisesti liikkui 60 %. Currien ym. (2012, 130) tutkimuksessa luku oli sen sijaan huomattavasti matalampi (30 %) ja LAPS SUOMEN tutkimuksissa huomattavasti korkeampi (80 %) (Nupponen ym. 2005; Fogelholm ym. 2007, 27). Prosenttilukujen vaihtelu oli merkittävää ja LAPS SUOMEN tutkimuksesta onkin edelleen muistettava, että tutkimustulosten on arveltu olevan fyysisen aktiivisuuden määrän suhteen epärealistisen korkeita (Fogelholm ym. 2007, 26). Lisäksi tämän tutkimuksen tuloksessa liikuntasuosittelun mukaisesti liikkuvien eri ikäryhmien prosenttiosuus voi olla liian suuri, sillä osuudet on laskettu keskiarvoista (viikon aikana liikuntaan käytetty aika on jaettu viikonpäivien lukumäärällä eli seitsemällä), jolloin ehdotonta totuutta siitä kuinka moni nuori liikkuu kaikkina seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia, ei pystytä sanomaan. Myös vertailtavien tutkimusten ikäryhmien poikkeavuus toisistaan voi selittää tulosten eroja, sillä esimerkiksi Currien ym. (2012) tulos viittasi 11 -vuotiaiden ja LAPS SUOMEN tulos 9–12 -vuotiaiden lasten tulokseen.

13–14 –vuotiaista liikuntaa harrasti suositusten mukaisesti puolestaan noin 30 % mikä niin ikään poikkeaa muiden tutkimusten tuloksista merkittävässä määrin: Husun ym. (2011, 24–25) tutkimuksessa terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus oli huomattavasti korkeampi (50 %) ja Currien ym. (2012, 131) tuloksissa puolestaan hieman matalampi (25 %). 15–18 -vuotiaista liikuntaa harrasti suositusten mukaisesti lähemmäs 30 % oppilaista. Tämä vastaa myös nuorten terveystapatutkimuksen (Husu ym. 2011) tulosta, mutta eroaa Fogelholmin (50 %) (2007, 37) ja Currien (15 %) (2012, 131) tuloksista. Vaihtelevuus voi johtua paitsi jo edellä mainituista vertailtavien ikäryhmien poikkeavuudesta ja keskiarvojen käyttämisestä liikunnan määrän arvioinnissa myös Nuorten terveystapatutkimuksen epätarkasti mitatusta fyysisen aktiivisuuden määrästä (Fogelholm ym. 2007, 28–29; Husu ym. 2011, 25).

Kaiken kaikkiaan tässä tutkimuksessa vammaisista ja pitkäaikaissairaista lapsista ja nuorista liikuntasuosittelut täytti hieman alle 40 %. Luku on samansuuntainen Fogelholmin ym. (2007, 3) tuloksen, muttei Currien ym. (2012) tuloksen kanssa liikuntasuosittelut täyttävistä

suomalaisnuorista. Koska erityiskoululaisten liikuntasuositukset täyttävien osuus on selvästi Currien ym. (2012) arviota suurempi ja hieman Fogelholmin ym. (2007, 3) arviota pienempi, pitkäaikaissairaat ja vammaiset eivät tulosteni mukaan liiku ainakaan merkittävästi valtaväestön lapsia ja nuoria vähempää. Tulosten vertaaminen on kuitenkin haasteellista, sillä tutkimusmenetelmät, kysymysmuodot ja jopa kriteerit riittävän liikunnan määrälle ovat voineet olla eri tutkimuksissa erilaisia.

Vaikka osa erityiskoululaisista liikkuu suositusten mukaisesti, on heidän liikunta-aktiivisuudessaan vielä huomattavasti parantamisen varaa, sillä selvästi yli puolet liikkuu alle suosituksen. On myös muistettava, että tämän tutkimuksen tuloksissa liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien prosenttiosuus voi olla keskiarvoista johtuen hieman liian suuri. Lisäksi on mahdollista, että kyselyyni vastanneet ovat valikoituneet mukaan siten, että he ovat sattuneet olemaan keskimääräistä enemmän liikuntaa harrastavia erityiskoulujen oppilaita. Yhden mukaan pyydetyn koulun rehtori ilmoittikin, ettei heidän koulunsa lähde projektiin mukaan, sillä heidän koulunsa oppilaat eivät ole kykeneväisiä vastaamaan kyselylomakkeeseen. Todennäköisesti kyseisen koulun oppilaista suuri osa on monivammaisia, jolloin heidän liikunnallisen aktiivisuutensaakin voisi olettaa olevan vähäisempi (Sport England 2001, 46). Jos samasta syystä projektiin mukaan lähtemättömiä kouluja on useampia, vääristyvät tulokset fyysisen aktiivisuuden suhteen todellista suuremmiksi. Edellä mainituista syistä liikuntasuositukset täyttävien oppilaiden prosenttiosuus voi siis todellisuudessa olla vielä saatua tulosta alhaisempi. Selvästi suurin osa erityiskoululaisten liikunta-aktiivisuudesta kertyy heille joka tapauksessa omatoimisesta liikunnasta, minkä toteuttaminen on helppoa ja niille, jotka tarvitsevat liikunnan harrastamiseen aikuisen tukea, kenties jopa ainoa vapaa-ajan liikuntamuoto. Myös koululiikunnasta kertyi erityisesti pojille merkittävä osa viikoittaisesta liikunnan määrästä.

Erityiskoulussa opiskelevista 13–14 -vuotiaista tytöistä hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa harrasti 20 % mikä on jopa yli puolet vähemmän kuin Rintalan ym. (2004) tutkimuksessa. Saman ikäisten poikien prosenttiosuus (45 %) sen sijaan vastasi suurin piirtein Rintalan ym. (2004) saamaa tulosta. 15–18 -vuotiaista tytöistä hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa harrasti puolestaan noin 30 % mikä vastasi myös Rintalan saamaa tulosta. Samanikäisten poikien hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan määrä sen sijaan erosi tämän tutkimuksen (20 %) ja Rintalan ym. (50 %) (2004) tuloksissa merkittävästi. Riskitiintaulukoinnilla saaduissa tuloksissa ei ollut sukupuolen tai iän suhteen tilastollisesti merkitseviä eroja. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan nuorin ikäryhmä sen sijaan harrasti

tilastollisesti merkitsevästi enemmän hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa kuin vanhin ikäryhmä.

Erot Rintalan ym. (2004) ja tutkielmani tuloksissa voivat olla osittain selitettävissä sillä, että Rintalan ym. (2004) tutkimuksessa oli mukana vain yleisopetuksessa olevia pitkäaikaissairaita ja vammaisia lapsia ja nuoria. Tässä tutkimuksessa puolestaan oli erityiskouluissa opiskelevia pitkäaikaissairaita ja vammaisia. Toinen eroavaisuus tutkimuksissa ovat niiden ikäluokat, jotka eivät täysin vastaa toisiaan. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin nuorimman ja vanhimman ikäryhmän tilastollisesti merkitsevää eroa voi puolestaan selittää liikunta-aktiivisuuden vähenemisellä murrosiässä. Sama ilmiö on ollut nähtävissä myös muissa sekä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden (Longmuir & Bar-Or 1994; Sport England 2001) että vammattomien (Aira ym. 2013, 10; Tiirikainen ym. 2013) tutkimuksissa. Myös sairauksien ja vammojen laatu voi olla yksi selittävä tekijä, sillä vanhimmalla ikäryhmällä esiintyi tilastollisesti merkitsevä enemmän kehitysvammaisuutta kuin nuorimman ikäryhmän vastaajilla. Kehitysvammaisen nuoren voi todennäköisemmin olla haastavampaa liikkua itsenäisesti tai löytää itselleen sopiva liikunnallinen harrastus kuin nuoren, jolla on esimerkiksi oppimisen häiriö.

Liikuntaa harrasti urheiluseurassa yhteensä 28 % vastanneista (tytöistä 21 % ja pojista 32 %), mikä oli huomattavasti enemmän kuin Sport Englandin (2001, 33), mutta noin 10 % yksikköä vähemmän kuin Rintalan ym. (2004) tutkimuksessa. Toisaalta Rintalan ym. (2004) tutkimuksessa neljä prosenttia vastanneista osallistui urheiluseuratoimintaan muulla tavalla kuin liikuntaa harrastamalla, jolloin Rintalan ym. (2004) ja tämän tutkimuksen tulosten voi lopulta sanoa olevan samansuuntaisia. Lahtisen (1979 Lahtisen 1989 mukaan) tutkimuksessa osallistumisprosentti oli puolestaan merkittävästi suurempi. Lahtisen tutkimuksessa vastaajina toimivat kuitenkin vain näkövammaiset lapset ja nuoret ja otanta on ollut kokonaisuudessaan pieni, millä saattaa olla vaikutusta tuloksen poikkeavuuteen. Sekä ristiintaulukoinnin että kaksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksissa poikien ja tyttöjen urheiluseurassa harrastaman liikunnan määrän välillä oli tilastollinen ero: pojat harrastivat liikuntaa tyttöjä enemmän. Tulos on päinvastainen Lahtisen (1979 Lahtisen 1989 mukaan) saamien tulosten kanssa, mutta tukee tutkimustuloksia siitä, että vammaiset ja pitkäaikaissairaat pojat ylipäänsä harrastavat liikuntaa enemmän kuin tytöt (Longmuir & Bar-Or 1994; Sport England 2001, 46; Rintala ym. 2011). Vammattomien osalta urheiluseurassa harrastaminen on tämän tutkimuksen tuloksiin verrattuna yleisempää nimittäin 43 % (40 % tytöistä ja 47 % pojista) suomalaisista

lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa liikuntaseurassa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13–14).

Muualla kuin urheiluseurassa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa harrasti yhteensä 28 % vastanneista. Kyseiseen liikuntakategoriaan liittyviä vastaavia tutkimustuloksia ei löytynyt, mutta voidaan huomata, että tulos on samansuuntainen vammattomien harrastaman ohjatun liikunnan määrän kanssa: Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 13) mukaan 3–18 -vuotiaista liikuntaa harrasti koulun järjestämässä urheilukerhossa 13 % ja jossain muualla (ei urheiluseurassa, koulun urheilukerhossa tai omatoimisesti) 18 %, eli muualla kuin urheiluseurassa harrasti yhteensä 31 % vastanneista. Vastausvaihtoehdosta ”jossain muualla” ei voida tietenkään tarkasti tietää, missä ja miten liikunnan harrastaminen tapahtuu. On kuitenkin arvioitu, että kaikkein nuorimpien kohdalla vastaus sisältää liikunnan harrastamisen päiväkodissa, seurakunnassa ja partiossa ja vanhempien osalta esimerkiksi maksullisissa palveluissa kuten yksityinen kuntosali tai tanssikoulu (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13), jotka lukeutuivat päiväkodissa harrastettua liikuntaa lukuun ottamatta myös tässä työssä muualla kuin urheiluseurassa harrastettuun ohjattuun liikuntaan. Kuntien erityisliikuntaryhmissä tämän tutkimuksen oppilaista harrasti liikuntaa vain muutama prosentti, mikä ei tue alaluvussa 3.2 esitettyjä arvioita liikuntaa kuntien erityisliikuntaryhmissä harrastavien nuorten osuudesta. Kokonaisuudessaan ohjattua liikuntaa - urheiluseurassa tai ei - harrasti tässä tutkimuksessa vapaa-ajallaan yhteensä 47 % vastanneista. Luku ei vastaa Koivumäen (2010) esittämää arviota (noin 10 %) ohjattuun liikuntaan osallistuvien pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten ja nuorten määrästä.

Suurin osa erityiskoulussa opiskelevista lapsista ja nuorista harrasti omatoimista liikuntaa useamman kerran viikossa. Sitä harrastettiin ohjattuun liikuntaan verrattuna vapaa-ajalla selvästi enemmän. Syy siihen, miksi omatoimista liikuntaa harrastetaan niin paljon, on todennäköisesti sen helppous ja halpa hinta. Toisaalta osalla vastaajista ei kenties ole edes mahdollisuutta osallistua ohjattuun liikuntaan, jos heille sopivaa liikuntaryhmää ei lähiympäristössä ole tarjolla. Toinen liikunnallisen harrastuksen aloittamisen eteen tuleva ongelma voi olla myös ”väärä” diagnoosiluokka, joka ei salli heidän pääsyään tiettyyn harrastajaryhmään. Kun katsoo esimerkiksi VAU:n internet-sivuja (www.vammaisurheilu.fi), huomaa, että harraste- ja kilpailutoiminnassa on vain harvoja lajeja, joihin vammaiset ja pitkäaikaissairaat voivat osallistua ilman diagnoosirajoja. Harrastusten ulkopuolella ja koulussa vammaiset ja pitkäaikaissairaat ovat kuitenkin voineet tottua pelaamaan ja leikkimään muiden ikäistensä kanssa, joten

olisi luonnollista, jos myös harrastusmahdollisuudet löytyisivät samojen ihmisten parista (Saari 2011, 12).

Omatoimisesti harrastetusta liikunnasta ei löytynyt vertailtavaa tutkimustietoa, joten seuraavassa pohdin vain tämän tutkimuksen tuloksia. Ristiintaulukoinnin tulosten mukaan pojat harrastivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän omatoimista liikuntaa kuin tytöt. Sekä ristiintaulukoinnin että kaksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksissa oli eri ikäryhmien välillä tilastollisesti merkitsevä ero, missä 11–12 -vuotiaat harrastivat vanhempia ikäluokkia enemmän omatoimista liikuntaa. Muuttujien välisiä eroja voi selittää muun muassa samoilla perusteilla kuin yleisen liikunta-aktiivisuuden eroavaisuuksiakin: liikunnan väheneminen murrosiässä (Aira ym. 2013, 10; Tiirikainen ym. 2013) ja tyttöjen yleisesti poikia vähäisempi liikunnan harrastamisen määrä (Gordon-Larsen ym. 2004; Biddle ym. 2011). Omatoimisesti harrastetun liikunnan määrää selittäviä tekijöitä voivat olla myös vanhempien kannustus ja esimerkki (Halmesmäki ym. 2004, 42) sekä vanhimmassa ikäryhmässä tilastollisesti merkitsevä enemmän esiintyvä kehitysvammaisuus.

Tutkielmani aineistossa pojilla oli merkitsevästi tyttöjä enemmän koululiikuntaa. Tulos oli osittain yllättävä, sillä hyvin usein ala- ja yläkoululaisilla on sukupuolesta riippumatta viikoittain kaksi tuntia liikuntaa. On siis todennäköistä, että pojat ovat valinneet enemmän valinnaisliikunnan kursseja kuin tytöt. On myös mahdollista, että joissain erityiskouluissa on tietyillä luokka-asteilla koululiikuntaa enemmän kuin kaksi tuntia viikossa ja, että näiden erityiskoulujen poikien vastaukset ovat painottuneet tuloksissa. Lisäksi oppilaiden sairaudet ja vammat voivat aiheuttaa eroja erityiskoululaisten koululiikunnan määrässä, sillä liikunnan valinnaiskursseja on todennäköisesti helpompi järjestää kouluissa, missä on paljon oppimishäiriön omaavia kuin monivammaisia oppilaita. Omassa aineistossani niillä sairauksilla ja vammoilla, joita esiintyi tilastollisesti merkitsevästi enemmän jommallakummalla sukupuolella (pojilla tilastollisesti merkitsevästi enemmän tarkkaavaisuuden vaikeutta ja tytöillä oppimisen vaikeutta sekä mielenterveysongelmia), ei voi sanoa olevan selvää merkitystä koululiikunnan toteuttamisen tai siihen osallistumisen suhteen. Tutkielma-aineistossani suurimmalla osalla tytöistä ja puolilla pojista oli liikuntaa kaksi tuntia eli yhteensä 90 minuuttia viikossa, joka on huomattavasti enemmän kuin Sport Englandin (2001, 50) tutkimuksessa. Myös ikäluokittain tarkasteltuna aineiston erityiskoululaiset osallistuivat koululiikuntaan huomattavasti isobritannialaisia lapsia ja nuoria aktiivisemmin (Sport England 2001, 50).

Kuntoutukseen osallistui tässä tutkimuksessa yhteensä noin 20 % vastanneista. Erityisesti sellaisille oppilaille, joilla on liikkumisen suhteen useampia haasteita, kuntoutus voisi koostaa ison osan viikoittaisesta liikunta-aktiivisuudesta. Kyselylomakkeen kysymyksenasettelussa oli kuitenkin puutteita, sillä vastaajille ei oltu tehty selväksi, että kuntoutuskerroilla tarkoitettiin tässä kyselyssä ainoastaan fyysiseen kuntoutukseen liittyvää kuntoutusta, joten he olivat merkanneet vastaukseensa sekä fyysisen että psyykkisen kuntoutuksen määrät. Näin ollen ei voida sanoa kuinka moni vastaajista todellisuudessa kuntouttaa itseään säännöllisesti fyysisellä tavalla. Vaikka kuntoutus voi olla merkittävä osa vammaisen tai pitkäaikaissairaana arkea, sitä ei ole mainittu kuin muutamassa tutkimuksessa (mm. Longmuir & Bar-Or 1994), joissa kuntoutusta ei kuitenkaan ole nähty erillisenä liikuntamuotona. Tämä voi jättää eri tutkimusten todettuun fyysisen aktiivisuuden määrään merkittävän aukon ja näin ollen laskea vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärää. On toisaalta myös mahdollista, että kuntoutus on joidenkin vastaajien kohdalla sisältynyt harrastusmuotoon nimeltä voimistelu (engl. gymnastics), jonka määritelmä on ainakin suomen kielessä monitahoinen. Lisäksi Saari (2011, 114) on todennut, että useat perheet liikuttavat lastaan kuntoutustavoitteiden suuntaisesti. On siis mahdollista, että kuntoutus ja lapsen harrastus, oli se sitten mikä tahansa, ovat lähes sama asia, jolloin kuntoutus ei edelleenkään erotu omaksi liikuntamuodokseen.

Liikuntatunneille osallistuivat tässä tutkimuksessa kaikki paitsi yksi vastaaja. Liikuntatunneista vapautettujen oppilaiden määrä oli tutkimuksessani siis huomattavasti pienempi kuin Sport Englandin (2001, 12) ja Heikinaro-Johanssonin (1992, 64) tutkimuksissa. Heikinaro-Johanssonin tutkimuksessa koululiikunnasta vapautettujen suuri määrä saattoi osittain johtua ainoastaan lääkärintodistusten perusteella tehdyistä vapautuspäätöksistä. Sport Englandin (2001, 11) tutkimuksen mukaan koululiikuntaan osallistuttiin sitä vähemmän, mitä enemmän vammoja ja sairauksia yksilöllä oli. Tuloksen voi ainakin osittain sanoa pätevän myös tässä tutkimuksessa, sillä vastaajalla, joka ei osallistunut koululiikuntaan, oli myös kaikkein eniten pitkäaikaissairauksia ja vammoja omaaviin vastaajiin. Näyttää joka tapauksessa siltä, että Koivumäen vuonna 2013 esittämä tavoite, ettei koululiikunnasta vapautettuja enää tulevaisuudessa olisi, on tämän tutkimuksen tulosten perusteella lähes saavutettu.

Erityiskoululaisista noin 30 % ilmoitti liikkuvansa joka välitunti ja vähän alle 70 % vähintään puolet välitunneista. Vammaisiin ja pitkäaikaissairaisiin lapsiin ja nuoriin liittyviä tutkimuksia, joihin tulosta voisi verrata, ei löytynyt, mutta vammattomiin liittyviä kyllä. Verrattaessa tulosta keravalaisien koululaisten välituntiaktiivisuuteen (Fogelholm 2007), on sekä joka väli-

tunnin liikkuvien (45 %) että vähintään puolet välitunneista (90 %) liikkuvien osuus merkittävästi pienempi. Fogelholmin (2007) tulokset on kuitenkin saatu mittaamalla vain alakouluikäisten välituntiaktiivisuutta, joka on esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeen väliraportin (2011, 26) mukaan merkittävästi suurempi kuin yläkouluikäisten. Koska tämän tutkimuksen vastaajista suurin osa oli yläkouluikäisiä, on tutkimusten vertailtavuus huono. Erityiskouluista välituntiaktiivisuuden tuloksen olisi joka tapauksessa hyvä olla suurempi, sillä välitunneilla vietetään peruskoulun aikana huomattavasti enemmän kuin minkään oppiaineen tunneilla (Asanti & Oittinen 2006, 28), jolloin yksi merkittävä mahdollisuus lisätä päivittäistä fyysistä aktiivisuutta jää käyttämättä.

Sekä ristiintaulukoinnin että kaksisuuntaisen varianssianalyysin tulosten mukaan nuorin ikäryhmä liikkui välitunneilla tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin vanhin ikäryhmä. Yläkouluikäisten huomattavasti passiivisemmat välitunninviettotavat ilmenevät myös Liikkuva koulu -hankkeen väliraportista (2001, 26). Yläkouluikäisten ei usein enää tarvitsekaan viettää välituntejaan ulkona, joten välitunnit vietetään mielellään kohtalaisen passiivisesti sisätiloissa (Asanti 2013, 630). Toinen nuorimman ikäryhmän suurempaa välituntiaktiivisuutta selittävä tekijä on jälleen liikunnan väheneminen murrosiässä (Aira ym. 2013, 10; Tiirikainen ym. 2013).

Liikunta- ja retkipäiviä järjestettiin erityiskouluissa keskimäärin kaksi kertaa vuodessa. Myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 92) tutkimuksessa suurimmassa osassa tutkimuksen yleisopetuksen yläkouluja liikuntapäivä järjestettiin kahdesti vuodessa. Liikunta- ja retkipäivien fyysinen aktiivisuus oli hyvällä mallilla. Vain muutama oppilas ei osallistunut tai liikunnut niiden aikana ollenkaan ja suurin osa vastaajista liikkui päivien aikana useamman tunnin. Sport Englandin (2001) saamiin tuloksiin verrattuna osallistumisprosentti on tässä tutkimuksessa todella paljon suurempi. Sport Englandin (2001) ja tämän tutkimuksen eroa selittää todennäköisesti suurimmaksi osaksi suomalaisen ja isobritannialaisen koulusysteemin erot. Yleisopetuksen kouluihin (85 %) verrattuna tämän tutkimuksen osallistumisprosentti (98 %) oli merkittävästi suurempi, mikä mukaillee myös Sport Englandin (2001, 33) tulosta vammaisten ja pitkäaikaissairaiden vammattomia innokkaammasta osallistumisesta koulun järjestämille ulkoliikuntaretkille ja -matkoille.

Erityiskouluista koulunmenotavoista yleisin oli taksikytyt. Tämä saattaa johtua toisaalta siitä, että oppilaan voi olla vaikeaa sairautensa tai vammansa takia liikkua kouluun muulla

tavoin, mutta myös siitä, että itse koulumatka on niin vaikea, että sen liikkuminen taksikyödyllä on muista kuin oppilaan fyysisistä ominaisuuksista johtuen järkevintä. Erityiskoulua käyvien koulumatkan pituuden keskiarvo (8,7 kilometriä) esimerkiksi oli tässä tutkimuksessa melko korkea. Toisaalta, kun kaikki kolme yleisintä tapaa mennä kouluun olivat jollain kulkuvälineellä, voisi tuloksen arvella selittyvän myös yleisesti koko yhteiskuntamme lisääntyvään passivoitumiseen erityisesti, kun merkittävä osa vastaajista oli merkannut menevänsä kouluun ainakin osan aikaa vuodesta myös fyysisesti aktiivisemmilla tavoilla (kävelen, pyöräillen ym.). Kouluunmenotapaan on voinut vaikuttaa myös vanhempien kannustus, jolla on todettu olevan merkitystä sen suhteen kuinka usein lapsi kulkee koulumatkansa fyysisesti aktiivisella tavalla (Halmesmäki ym. 2004, 42). Kouluunmenotavat ovat tämän tutkimuksen erityiskoulujen oppilailla huomattavasti passiivisempia kuin Liikkuva koulu -ohjelman yleiskoulua käyvien oppilaiden tuloksissa (Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011, 25), mitä voi selittää muun muassa jo mainituilla pitkillä koulumatkoilla ja mahdollisilla kulkemista vaikeuttavilla sairauksilla ja vammoilla. Koulukuljetus taataankin perusopetuslain mukaan, jos oppilaan koulumatka on yli viisi kilometriä tai matka on lapselle liian vaikea, rasittava tai vaarallinen (Perusopetuslaki 19.12.2003/1139, 32 §).

Liikunnan määrää selittäviä tekijöitä on lukuisia. Kaksisuuntaisista varianssianalyyseistä saatujen tulosten mukaan ikä ja sukupuoli selittivät tässä tutkimuksessa 1,1–11,5 % liikunnan määrän vaihtelusta. Loppujen lopuksi ikä ja sukupuoli selittivät siis vain hyvin pienen osan liikunnan määrän vaihteluista. Millä kaikilla tekijöillä puuttuvat 89–99 % sitten selitetään? Olen tässä luvussa tuonut esiin erilaisia muita liikunnan määrän vaihtelua mahdollisesti selittäviä tekijöitä. Tietoa kyseisten tekijöiden selitysosuuksista voi vain arvailla, ja niiden lisäksi muita selittäviä tekijöitä löytyy varmasti lukuisia. Joitain selittäviä tekijöitä kuten psyykkisiä (motivaatio, itsetunto) tai sosiaalisia (kavereiden kannustuksen merkitys, ryhmään kuuluminen tunne) voi myös olla huomattavasti vaikeampi mitata kuin esimerkiksi juuri fyysisiä (ikä, sukupuoli, sairaudet ja vammat) selittäviä tekijöitä.

8.1.2 Harrastettujen lajien vertailu

Eri-ikäisten tyttöjen ja poikien suosituimmat lajit olivat tämän tutkimuksen mukaan lähes samoja kuin Rintalan ym. (2004) ja Sport Englandin (2001) tutkimuksissa. Myös luvussa 5 liikunnallisia harrastuksia koskeneen hypoteesin voi sanoa osittain pitäneen paikkansa. Reposen

(Koivumäen 1995 mukaan) tulos oli kuitenkin poikkeava. Poikkeavuutta voidaan selittää ainakin sillä, että Reposen (Koivumäen 1995 mukaan) tutkimuksessa oli kysytty liikuntavammaisten lasten ja nuorten mielestä kiinnostavimpia lajeja eikä eniten harrastamia lajeja. Uinti, kävely ja pyöräily ovat lajeja, joita on usein mahdollista harrastaa, vaikka olisikin pitkäaikais-sairas tai vammaisen. Niiden harrastamiseen on kehitetty monenlaisia apuvälineitä ja niiden harrastaminen on suhteessa moneen muuhun lajiin halpaa. Erityiskoululaisten eniten harrastamia lajeja harrastetaan Suomessa ylipäänsä hyvin paljon (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8) ja osaa suosituimmista lajeista on myös ilmastomme vuoksi helppo harrastaa (esimerkiksi hiihtäminen ja luistelu).

Erityiskoululaisten urheiluseuroissa harrastamat lajit olivat osittain samoja kuin Sport Eng-landin (2001) tutkimuksessa. Myös Aija Saaren (2012) tiedonannossaan listaamat erityisliik- kujen eniten harrastamat lajit löytyvät tämän tutkimuksen tuloksista. Poikien urheiluseuroissa eniten harrastamista lajeista suurin osa oli palloilua. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 (2010, 9) mukaan palloilukulttuuri onkin vahvaa juuri poikien keskuudessa ja tytöt har- rastavat enemmän oman kehon kuunteluun liittyvää liikuntaa, mikä kävi ilmi myös tässä tut- kimuksessa, sillä tyttöjen kolme suosituinta lajia urheiluseurassa olivat tanssi, uinti ja voimis- telu. Urheiluseuroissa liikuntaa harrastettiin joka tapauksessa kokonaisuudessaan vähän (22 % ilmoitti harrastavansa urheilua urheiluseurassa), mistä johtuu myös taulukon vähäiset mainin- nat ja urheiluseuroissa eniten harrastettujen lajien nimeäminen tämän tutkimuksen tulosten perusteella on epäluotettavaa.

Tytöillä eniten muualla kuin urheiluseurassa harrastamat ohjatun liikunnan lajit olivat ratsas- tus, uinti ja jaetulla kolmannella sijalla maalipallo, sähly ja juoksu. Pojilla kolme eniten urhei- luseurojen ulkopuolella harrastettua lajia olivat puolestaan sähly, liikuntakerho ja maalipallo. Tuloksesta heijastuu se, että harrastukset ovat hyvin vammaisille ja pitkäaikaissairaille lapsille ja nuorille soveltuvia lajeja. Ratsastus ja uinti ovat monivammaisillekin tarjottuja kuntouttavia lajeja ja maalipallo ainoastaan näkövammaisille suunnattu laji. Sählyä tai urheiluseuratasolla salibandya harrastetaan Suomessa yleisestikin paljon (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8), joten on ymmärrettävää, että laji on suosittu myös erityiskoululaisten keskuudessa. Muualla kuin urheiluseurassa harrastetun ohjatun liikunnan harrastuksista ei löytynyt vertailtavia tut- kimustuloksia vammaisten ja pitkäaikaissairaiden eikä vammattomien osalta.

Omatoimisesti eniten harrastetut lajit olivat miltei samoja kuin eniten yleisesti harrastetut lajit. Perusteet lajien suosiolle ovat samat kuin yleisesti harrastetuissa lajeissa: niiden harrastaminen on halpaa ja helppoa. Lajien harrastamiseen on kehitetty erilaisia apuvälineitä ja ne ovat ylipäänsä valtaväestön suosimia lajeja. Suosituimmista omatoimisesti harrastetuista lajeista yksi laji, trampoliinilla hyppiminen, herätti suosiollaan kuitenkin huomiota. Isoja trampoliineja onkin alkanut näkyä talojen pihoilla viime vuosina yhä enemmän, mutta mainintojen määrä oli silti yllättävän suuri. Erityisesti pihaleikit ja trampoliinilla hyppiminen olivat nuorimman ja kuntosali/lihaskunto vanhimman ikäluokan suosiossa, mikä oli ikä huomioiden ymmärrettävää. Vertailuun sopivia tutkimustuloksia ei omatoimisen liikunnan osalta löytynyt.

Koulun liikuntatunneilla eniten harrastetut lajit olivat sukupuolesta ja iästä riippumatta jalkapallo, pesäpallo, sähly, kävely ja uinti. Jalkapallo ja uinti olivat suosituimpien koululiikuntalajien joukossa myös Sport Englandin (2001, 13) tuloksissa, joten tulosten voi sanoa olevan ainakin osittain samansuuntaiset, sillä sählyä eikä varsinkaan pesäpalloa harrasteta Isossa-Britanniassa niin kuin Suomessa. Suomalaisiin yleisopetuksen kouluihin verrattuna liikuntalajien lista onkin hyvin samankaltainen (Palomäki & Heikinaro Johansson 2011, 85–86). Eniten harrastettujen lajien mainitsemisjärjestykseen on voinut tämän tutkimuksen osalta vaikuttaa kyselyn teettämisen ajankohta. Kysely tehtiin miltei kaikille kouluille toukokuussa, jolloin esimerkiksi pesäpallo on voinut saada jonkin verran keskimääräistä enemmän mainintoja. Pesäpallon pelaaminen ajoittuu koululiikunnassa useimmiten kevään loppuun.

Kaiken kaikkiaan on huomiota herättävää, että koululaisten eniten harrastettujen liikuntalajien joukkoon lukeutuvat kävely ja juoksu, joita ei lähtökohtaisesti mielletä koululiikuntalajeiksi, vaikka toki liikuntaa ovatkin. Onko siis niin, ettei muita lajeja olla valmiita järjestämään erityiskouluissa yhtä paljon kuin yleisopetuksen kouluissa vai minkä takia näinkin niin sanotusti yksinkertaiset lajit ovat erityiskoululaisten eniten harrastettujen liikuntatuntilajien kärjessä? Yksi vastaus kysymykseen voisi olla, etteivät opettajat ole keksineet kaikille oppilaille soveltuvaa tapaa osallistua tunnin teemaan tai lajiin. Taub ja Greer (2000) ovatkin todenneet, että opettajat voivat jättää vammaisen tai pitkäaikaissairaana oppilaan liikunnallisen tekemisen ulkopuolelle. Joissain kouluissa juoksemista saatetaan käyttää myös tehokkaaseen energianpurkuun. Vastauslomakkeista olikin huomattavissa, että eräässä koulussa, missä oli erityisesti tarkkaavaisuuden häiriöitä omaavia oppilaita, fyysisesti jaksamista vaativat juoksu, jalkapallo ja uinti toistui vastauksissa selvästi eniten harrastettuina koululiikuntalajeina. Myös esimerkiksi näkövammaisten koulussa kävely tai lenkkeily voivat käytännön syistä olla hyviä

tapoja järjestää oppilaille liikuntaa. Yleisopetuksen koulujen liikuntatunneilla juoksu- tai kävelylenkkeilyä harrastetaan, mutta sen harrastaminen ei ole läheskään yhtä yleistä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 85–86).

Tyttöjä osallistui kyselyyn merkittävästi vähemmän kuin poikia, joten tyttöjen mainintojen määrä eri lajeissa oli myös huomattavasti pienempi. Näin ollen vastaukset eri liikuntakategorioita koskevissa taulukoissa ovat tyttöjen osalta suhteellisen pieniä eikä niiden yleistäminen koskemaan erityiskouluissa opiskelevia tyttöjä ole kovinkaan luotettavaa. Poikien tulosten kohdalla mainintoja on jo hieman enemmän, jolloin suosituimmat lajit erottuvat tuloksista selvemmin.

Kaiken kaikkiaan tutkielman tuloksista pystyy vetämään johtopäätökset siitä, että tässä aineistossa pojat liikkuvat tyttöjä enemmän ja nuoremmat vastaajat liikkuvat vanhempia enemmän. Eniten liikuntaa harrastettiin omatoimisesti. Harrastetuimpia lajeja olivat puolestaan pyöräily, uinti ja kävely ja pojilla lisäksi jalkapallo ja sähly. Tulosten vertailuun haastetta toivat tutkimusmenetelmien erilaisuus, tutkimusjoukkojen eroavaisuudet esimerkiksi ikäryhmien osalta, liikunta-aktiivisuuden ja vammaisen ja pitkäaikaissairaana määritelmät ja millaista koulua kyselyyn vastanneet käyvät sekä eri maiden koulusysteemien ja paikallisesti harrastettujen lajien eroavaisuudet. Koska aiempaa tutkimusta kyseisestä kohdejoukosta ei ole ja eri tutkimusten tulokset ovat toisistaan poikkeavia, ei voida sanoa liikkuvatko erityiskoululaiset aiempaa enemmän tai vähemmän.

8.2 Menetelmälliset ja eettiset näkökohdat

Tutkimuslomakkeen kysymyksistä osaa oli käytetty aiemmissa tutkimuksissa. Lisäksi kysely esitettiin kahdella kohderyhmään kuuluvalla pojalla, joista kummankin vanhempi auttoi lastaan lomakkeen täytössä. Todennäköisesti kyselyyn vastanneista suurimman osan olisi kannattanut täyttää lomake aikuisen avustuksella, mutta näin ei kaikkien kohdalla ole tapahtunut. Saatekirjeessä mainittiin, että aikuisen apua saa lomaketta täytettäessä täyttää, mutta siihen olisi voinut kannustaa vieläkin selkeämmin. Erityisesti niiden lasten ja nuorten kyselylomakkeista, joilla oli oppimis- ja hahmotuskyvyn vaikeuksia, huomasi, ettei kaikkia kysymyksiä välttämättä oltu ymmärretty oikein tai keskittymiskyky ei muuten ollut riittänyt lomakkeen huolelliseen täyttämiseen, jolloin vastauksia jouduttiin hylkäämään. Aikuisen tuki olisi siis tällaisissa tilanteissa todennäköisesti lisännyt annettujen vastausten luotettavuutta ja

ylipäänsä annettujen vastausten määrää. Äitien lapsensa puolesta arvioiman liikunnan määrän onkin todettu olevan kohtalaisen luotettava (Telama ym. 2014). Myös lapsen tai nuoren itsensä arvioiman liikunnan määrän on todettu korreloivan aktiivisuusmittarista saadun lukeman kanssa. Korrelaatio on useissa tapauksissa kuitenkin heikko, mitä selitetään sillä, että omaa liikunnan määrää on haastavaa muistaa jälkikäteen tarkasti ja sillä, ettei aktiivisuusmittareilla kyetä mittaamaan aivan kaikkea liikuntaa (esim. uinti) tai, ettei mittaria muisteta tai osata käyttää. (Kowalski ym. 1997.) Toisaalta 11–17 -vuotiaiden CP-vammaisten aktiivisuusmittarin ja ilmoitetun liikunnan määrä eivät korreloineet Maherin ym. (2007) tutkimuksessa. Tulosten korreloimattomuutta selittää tässä tapauksessa aktiivisuusmittarin sijoittaminen standardoidulle paikalle tutkittavien henkilöiden lantiolle. Kyseiselle paikalle sijoitettuna aktiivisuusmittari ei mitannut fyysistä aktiivisuutta aukottomasti pyörätuolilla liikkuvilta koehenkilöiltä, joita oli merkittävä osa tutkittavista. Ihmisen oma arvio liikunnan määrästä on varmasti aina jollain asteella epäluotettava. Tässä tutkielmassa arvioidun ja toteutuneen liikunnan määrän korrelaatiota ei mitattu, joten arviota siitä kuinka luotettavia annetut arviot oman tai oman lapsen liikunnan määrästä ovat olleet, ei voida todentaa. Vähintäänkin suuntaa-antavia ne kuitenkin todennäköisesti ovat.

Otannan koko oli kohtalaisen pieni, joten sen ei voi sanoa edustavan perusjoukkoa kovin hyvin. Lisäksi kyselyyn vastanneiden koulujen sijainti painottui Etelä- ja Länsi-Suomeen. Otantakoulut olivat myös siinä suhteessa, että rehtorit päättivät lähteekö heidän koulunsa tutkimukseen mukaan vai ei. Yksi mukaan pyydettyjen koulujen rehtoreista ilmoittikin, ettei heidän koulunsa osallistu projektiin, sillä hän arvioi koulunsa oppilaiden olevan kykenemättömiä vastaamaan kyselylomakkeeseen (tällaisessa tapauksessa huoltaja olisi voinut täyttää lomakkeen lapsensa puolesta). Kyseisen koulun oppilaat omaavat siis todennäköisesti useamman kuin yhden pitkäaikaissairauden tai vamman. Voi epäillä, että samasta syystä tutkimukseen osallistumisesta kieltäytyneitä kouluja on voinut olla useampiakin, sillä suurin osa mukaan pyydettyjen koulujen rehtoreista ei vastannut sähköpostikutsuun ollenkaan. Jos tilanne on todella ollut se, etteivät koulut, joissa suuri osa oppilaista on monivammaisia, ole lähteneet projektiin mukaan, voivat tulokset helposti vääristyä. Muita esiin tulleita syitä tutkimuksesta kieltäytymiseen olivat ainakin rehtorin haluttomuus kuormittaa koulun opettajia tai oppilaita ylimääräisellä työllä sekä rehtorin ja opettajien yhteinen päätös olla osallistumatta.

Kyselyyn vastasi sekä tyttöjä että poikia ja eri luokka-asteet olivat suhteellisen hyvin edustettuina. Huomattavan suuri osa vastaajista kouluaan Turun seudulla, sillä Turusta ja Turun lä-

hellä sijaitsevasta Liedon kunnasta kyselyyn lähti mukaan kolme otantakouluista oppilasmäärältään suurimpiin lukeutuvaa erityiskoulua. Toisaalta juuri Turussa on suuren oppilasmäärän omaavia erityiskouluja suhteessa muihin Suomen kaupunkeihin todella paljon, joten turkulais-ten vastaajien painottuminen on myös luonnollista. Joka tapauksessa Turun seudun voi sanoa olevan aineistossa selvimmin yliedustettuna alueena. Sairauksista ja vammoista minkään luokan ei voi sanoa olleen yliedustettuna, sillä ne vastaavat muissa tutkimuksissa saatuja tuloksia suomalaisilla lapsilla ja nuorilla yleisimmin esiintyvistä sairauksista ja vammoista (Rintala ym. 2004; Tilastokeskus 2011). Toisaalta 19 oppilasta eli noin 10 % vastaajista ei ilmoittanut sairastavansa mitään pitkäaikaissairautta tai vammaa. On kuitenkin syytä epäillä, etteivät kaikki vastaajat ole osanneet tai halunneet merkitä lomakkeeseen sairauksiaan tai vammojaan. Yhdessä lomakkeessa olikin maininta vastaajan haluttomuudesta ilmoittaa sairauksiaan ja vammojaan.

Liikunnasta vastaavia opettajia pyydettiin vielä lomakkeiden palautumisen jälkeen tarkistamaan oppilaidensa vastaukset kyselylomakkeen koululiikuntaosion osalta. Todennäköisesti näin ei ole kuitenkaan tapahtunut kaikkien koulujen osalta, sillä lomakkeita tallennettaessa niistä saattoi huomata mihin opettaja olisi voinut täydentää puuttuvia tietoja. Liikunnasta vastaavia opettajia olisi siis pitänyt motivoida tarkistamiseen paremmin. Toisaalta voi myös kysyä, olisiko vastauslomakkeita ylipäänsä pitänyt antaa liikunnasta vastaavalle opettajalle tarkastettavaksi, sillä opettaja näki oppilaittensa nimitietoon yhdistetyt vastaukset tutkimusluvan ollessa vielä tuossa vaiheessa kiinnitettynä vastauslomakkeeseen. Jotta anonymiteetti olisi siis toteutunut, ei opettajia olisi tullut pyytää tarkistamaan lomakkeita ollenkaan. Anonymiteetin säilymisen lisäksi liikunnasta vastaavia opettajia ei olisi kannattanut pyytää tarkistamaan lomakkeita myöskään sen takia, että tieto opettajan tarkastamisesta on voinut vaikuttaa oppilaan haluun ja asenteeseen täyttää kyselylomake. Oppilas on esimerkiksi voinut ajatella opettajan tarkastelevan lomaketta arvostelumielessä ja pelännyt vastaustensa vaikuttavan liikunnan arviointiinsa kielteisesti. Toisaalta on voinut käydä myös päinvastoin eli, että vain oppilaat, jotka ovat ajatelleet lomakkeen täytön vaikuttavan koululiikunnan arviointiinsa myönteisesti, ovat täyttäneet lomakkeen. On myös mahdollista, että mahdollisen arvosanan laskun pelossa oppilas on täyttänyt lomakkeen, mutta täyttänyt sen todellisuutta vastaamattomaksi esimerkiksi arvioimalla oman liikunnan määränsä todellista merkittävästi suuremmaksi.

Lomakkeessa oli jälkikäteen tarkasteltuna myös kohtia, jotka olisivat voineet olla selkeämmin ilmaistuja, vaikka kysymykset oli yleisesti ottaen ymmärretty oikein ja lomakkeista saatiin

vastaukset haluttuihin tutkimuskysymyksiin. Lomakkeen lisäksi tai jopa sen sijaan olisi kuitenkin voitu käyttää myös muita tutkimusmenetelmiä kuten askelmittari, tutkijan oma havainnointi ja päiväkirja. Toisaalta lomake oli halpa ja yksinkertainen tapa saada tietoa erityiskoululaisten liikunta-aktiivisuudesta ympäri Suomea ja liikunnan intensiteettiä olisi ainakin joiltain osin voinut halutessaan selvittää myös lisäämällä lomakkeeseen siihen liittyviä kysymyksiä. Muutamien kysymyksen osalta tilastollinen vertailu ei onnistunut, sillä solujen frekvenssi jäi liian pieneksi, ja näin ollen teki testistä epäluotettavan. Nämä olisi voinut välttää luokittelemalla vastaukset eri tavalla, mutta siitä olisi seurannut epätoivottu tiettyjen vastausluokkien katoaminen.

Tehty tutkimus kestää eettisen tarkastelun suhteellisen hyvin: Kyselyyn osallistuneita oppilaita ja heidän vanhempiaan sekä kyselyn jakaneita rehtoreita ja opettajia oli informoitu kyselystä ja sen etenemisestä avoimesti. Kouluja tai kyselyyn vastanneita oppilaita ei kuitenkaan informoitu tutkimuksen jatkosta eli heillä ei ole tietoa missä vaiheessa tämä tutkimus valmistuu tai mistä sen voi löytää. Olisi ollut eettisesti oikein tiedottaa kouluja ja kyselyyn vastanneita oppilaita myös tästä (Miles & Huberman 1994, 291). Ennen lomakkeiden hyväksymistä tutkimusaineistoon tarkistettiin, että tutkimuslupa oli kunnossa ja poistettiin se kyselylomakkeen yhteydestä, millä taattiin vastaajan anonymiteetti suhteessa tutkijoihin. Vaikka katoa kyselyyn vastanneissa ilmenikin, tutkimuksesta saatiin se hyöty ja ne tulokset, joita tavoiteltiinkin. Näin ollen tutkimuksen voi sanoa onnistuneen ja palvelleen tarkoitustaan. Tutkimuksen kohderyhmästä kirjoitettaessa tekstiin on pyritty saamaan ketään loukkaamaton sävy ja työ on kokonaisuudessaan pyritty kirjoittamaan objektiivisesti.

8.3 Jatkotutkimusaiheet ja tulosten soveltaminen

Olisi mielenkiintoista tehdä tämän tutkimuksen kaltaisia liikuntakyselyjä erityiskoululaisille myös jatkossa. Näin saataisiin tietää mihin suuntaan erityiskouluissa opiskelevien liikunnan harrastaminen on pidemmällä aikavälillä menossa sekä liikunnan määrän että harrastettujen lajien suhteen. Tällaisenaan tutkimustulokset jäävät vain yksittäiseksi tilannekuvaksi. Yksi lisämahdollisuus aihepiiriin tutkimiseen olisi myös yhdistää maassamme neljän vuoden välein toteutettavan Kansallisen liikuntatutkimuskyselyn ohien kysymykset liikunnallisten harrastusten osallistumisen esteistä ja vamman tai terveydentilan liikunnan harrastamiseen vaikutta-

vista tekijöistä, jolloin vammaiset ja pitkäaikaissairaat voisi erottaa vastauksista omaksi ryhmäkseen. Lisäksi kysely tulisi tietenkin tehdä sekä yleis- että erityiskouluissa opiskeleville.

Aihealuetta voisi myös tutkia toisenlaisilla menetelmillä kuten aktiivisuusmittareilla ja/tai havainnoinnilla, jolloin saataisiin tietoa liikunnan intensiteetistä. Tutkimuksen mittareina aktiivisuusmittaria ja liikuntakyselyä käyttämällä tuloksista saataisiin vieläkin monipuolisempia ja lisäksi mahdollistuisi kyselyssä ilmoitetun ja aktiivisuusmittarin näyttämän liikunnan määrän korrelaation laskeminen. Liikunta-aktiivisuutta voisi tarkastella myös eri vamma- ja pitkäaikaissairausryhmien tai vammojen tai sairauksien määrän kautta eli päämuuttajat voisivat olla erilaisia. Erityisliikuntaa harrastavien lasten ja nuorten mielestä liikunnan suhteen tärkeimpien kehityskohteiden selvittäminen olisi myös mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe, sillä ”lukuun ottamatta Piispasen (2003) *Eriarvoisuus kuntien erityisliikunnassa* -pro gradu -työtä liikkumis- ja toimimisesteisiltä henkilöiltä itseltään ei ole selvitetty osallistumista liikunnan tai erityisliikunnan palveluihin” (Saari 2011, 22).

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää päätöksenteon tukena eli suunniteltaessa ja kehitettäessä esimerkiksi erityisliikuntatarjontaa: kenelle tarjotaan ja mitä lajeja? Tuloksista saattoi huomata, että tytöt ja vanhimmat ikäluokat harrastivat liikuntaa kaikista vähiten. Jotta tasa-arvo toteutuisi, liikunnallisia mahdollisuuksia tulisi järjestää tasapuolisesti molemmille sukupuolille (Suomi 2000, 143), mikä ei välttämättä tällä hetkellä toteudu. Lisäksi nuoruudessa tapahtuvat lajikirjon muutokset olisi syytä ottaa huomioon lajitarjonnassa (Aira ym. 2013, 77) myös erityisliikunnan osalta. Myös erityiskoulut voivat käyttää tutkimustietoja hyväkseen. Erityisesti liikunnasta vastaavat opettajat voivat saada tutkimuksen kautta tietoa oppilaitensa liikunta-aktiivisuudesta sekä koulussa että sen ulkopuolella. Tieto voi lisätä esimerkiksi opettajan tai koko koulun halukkuutta kannustaa oppilaita lisäämään koulumatka- tai välituntiliikuntaa.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus, julkaisu 5.
- Ala-Vähälä, T. 2010a. Erityisliikuntaa tarjolla entistä useammalle. *Liikunta & Tiede* 47 (2-3), 25–29.
- Ala-Vähälä, T. 2010b. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2009. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:17. Helsinki.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.
- Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Raisio: Kirjapaino Uusi Aura.
- Biddle, S. J., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–88.
- Borremans, E., Rintala, P. & McCubbin, J. 2010. Physical fitness and physical activity in adolescents with Asperger syndrome: a comparative study. *Adapted Physical Activity Quarterly* 27, 308–320.
- Campbell, D. T. & Stanley, J. C. 1966. *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Boston: Houghton Mifflin company.
- Currie, C., Gabhain, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Pickett, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. 2008. Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. HBSC international report from the 2009/2010 survey.

- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F. & Griffin, S. J. 2011. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 40 (6), 645-658.
- Dorland's Illustrated Medical Dictionary 2003. Philadelphia: Saunders.
- Durstine, J., Painter, P., Franklin, B., Morgan, D., Pitetti, K. & Roberts, S. 2000. Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine* 30 (3), 207–219.
- Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunta 1996. Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö. Komiteamietintö 1996:15. Helsinki.
- Faison-Hodge, J. & Porretta, D. 2004. Physical activity levels of students with mental retardation and students without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 21, 139–152.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 20–31.
- Fogelholm, M. 2007. Keravan liikuntapaikkaprojektin tulokset – saatiinko mitään aikaiseksi? Suomen Akatemia. Viitattu 11.6.2014
www-old.kerava.fi/ep/tiedostot/lp_Liikuntapaikkaprojektin_tulokset_mf.pdf.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007: 1. Helsinki.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C. & Popkin, B. M. 2004. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: Adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 27 (4), 277–283.
- Haahtela, T. 2005. Allergia ja astma. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Duodecim, 216–214.
- Hatherill, S. 2007. Psychiatric aspects of chronic physical illness in adolescence. *Continuing Medical Education* 25(5), 212–214.
- Halmesmäki, J, Hjelt, R. & Välimaa, R. 2004. Päivittäinsaarnausta vai huolenpitoa. Nuorten vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä. Jyväskylän yliopisto. Terveystutkimuskeskus, julkaisu 1.
- Heikinaro–Johansson, P. 1992. Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden oppilaiden liikunnanopetus peruskoulussa ja lukiossa. Jyväskylä: Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 82.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Tammi.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–29.
- Johnson, C. 2009. The benefits of physical activity for youth with developmental disabilities: A systematic review. *American Journal of Health Promotion* 23 (3), 157–167.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. 2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu, julkaisusarja 7.
- Kaurala, O. & Väärälä, A. 2010. Erityisestä kaikille avoimeen liikuntaan – Suomalaisen erityisliikunnan juuret ja kehittyminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Koivumäki, K., 1995. Tutkielma vammaisliikunnasta (Koonnut Kari Koivumäki). *Liikunta & Tiede* 32 (2), 40–41.
- Koivumäki, K. 2012. Henkilökohtainen tiedonanto 29.2.2012, Jyväskylä.
- Koivumäki, K. 2010. LISY-hanke/ Nuori Suomi. Seminaari 18.8.2010.
- Koivumäki, K. 2013. Erityisliikunnan perustiedosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 9.6.2014. www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/erli-per-2013_okm_pohjalla.pdf.
- Kowalski, K., Crocker P. & Kowalski, N. 1997. Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric Exercise Science* 9, 342–352.
- Kummu, L. 2006. Kummajaisesta huippu-urheiluksi. Suomen vammaisurheilun historia 1960–2005. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Tutkimuksia 2/2007.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* (43) 1, 4–13.
- Lahtinen, U. 1989. Sporting behavior of special groups in Finland. *Adapted Physical Activity Quarterly* 6 (2), 159–169.

- Liikkuva koulu -kyselylomake 2013. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. 2011. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus & LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Viitattu 11.6.2014. www.edu.fi/download/132526_valiraportti.pdf.
- Liikuntaa Kaikille. Erityisryhmien liikunnan valtakunnalliset neuvottelupäivät Hyvinkäällä 12.–13.5.1986. Toim. K. Koivumäki. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 107.
- Longmuir, P.E. & Bar-Or, O. 1994. Physical activity of children and adolescents with a disability. Methodology and effects of age and gender. *Pediatric Exercise Science* 6 (2), 168–177.
- Longmuir, P.E. & Bar-Or, O. 2000. Factors influencing the physical activity levels of youths with physical and sensory disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 17 (1), 40–53.
- Maher, C., Williams, M., Olds, T. & Lane A. 2007. Physical and sedentary activity in adolescents with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology* 49 (6), 450–457.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. E-kirja Opiskelijalaitos. Helsinki: International Methelp.
- Miles, M. & Huberman, M. 1994. *Qualitative data analysis*. SAGE Publications.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154.
- Nupponen, H. 1997. 9–16 –vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. *LIKES – Research Reports on Sport and Health* 106.
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta & Tiede* 42 (4), 4–9.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus: 3–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus: yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Likes.
- Olympiakomitea. Suomen Singapore 2010 -joukkue. 2012. Viitattu 2.3.2012. www.noc.fi/huippu-urheilu/haastajaohjelma/nuorten_olympialaiset/suomen-joukkue/.

- Opetusministeriö 2003. Erityisryhmien liikunnan kehittämishjelma 2003–2005. Opetusministeriön julkaisuja 2003:12.
- Opetusministeriö 1997. Koululais- ja opiskelijaliikuntajärjestöjen sekä vammaisurheilujärjestöjen ja kansanterveysjärjestöjen avustusjärjestelmätyöryhmä. Opetusministeriön työryhmien muistioita 1997:30.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 4.
- Pan, C. 2008. School time physical activity of students with and without autism spectrum disorders during PE and recess. *Adapted Physical Activity Quarterly* 25 (4), 308–321.
- Paralympiakomitea 2013. Nuorten paralympiaryhmä. Viitattu 22.12.2013.
www.paralympia.fi/tie-tahtiin/nuorten-leirikuulumisia/.
- Paronen, O., Aittasalo, M. & Jussila, A.-M. 2011. Kasit Liikkeelle! Koulumatka- ja liikuntakysely Tampereella syksyllä 2011. UKK-instituutti ja Tampereen kaupunki.
- Peruskouluasteus 12.10.1984/718, 23. pykälä. Viitattu 29.5.2014.
www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1984/19840718
- Perusopetuslaki 19.12.2003/1139, 32. pykälä. Viitattu 12.6.2014.
www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P32
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008. Viitattu 12.9.2013.
www.health.gov/paguidelines/report/pdf/CommitteeReport.pdf.
- Piispanen, T. 2013. Henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013, Jyväskylä.
- Piispanen, T. 2012. Soveltava liikunta. Viitattu 13.11.2013. <http://lts.fi/soveltava-liikunta>.
- Piispanen, T. 2011. Vammaisurheilijan urapolulle on vaikea löytää. *Liikunta & Tiede* 48 (2–3), 73–74.
- Piispanen, T. 2003. Eriarvoisuus kuntien erityisliikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Pousi, P. 1979. Yleiskeskustelu pyydetty puheenvuorot. Toiminnanjohtaja Pertti Pousi Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. Erityisryhmien liikuntaprojektin arviointiseminaari Hyvinkäällä 26...27.4.1979 Seminaariraportti. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 70.
- Rajantie, J. & Perheentupa, J. 2005. Lasten terveys. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Duodecim, 298–306.
- Rantala, S. 2007. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset yläkoululaisten liikuntaaktiivisuuteen. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Rimpelä, A. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Viitattu 30.5.2014.
www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf.
- Rimpiläinen S., 2000. Kaikki erilaisia, kaikki samanarvoisia. Erityisliikunnan tapaustutkimus Jyväskylässä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Rintala, P., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2004. Pitkäaikaissairaat ja vammaiset nuoret liikunnan harrastajina. *Liikunta & Tiede* 41 (6), 21–26.
- Rintala, P., Välimaa, R., Tynjälä, J., Boyce, W., King, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Physical activity of children with and without long-term illness or disability. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 1066–1073.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168.
- Rosser Sandt, D. & Frey, G. 2005. Comparison of physical activity levels between children with and without autistic spectrum disorders. *Adapted Physical Activity Quarterly* 22, 146–159.
- Saebu, M. 2010. Physical disability and physical activity: A review of the literature on correlates and associations. *European Journal of Adapted Physical Activity* 3 (2), 37–55.
- Saari, A. 2012. Henkilökohtainen tiedonanto 20.2.2012, Jyväskylä.
- Saari, A. (toim.) 2005. Yhdessä ja erikseen. Tarinoita lasten urheilusta. Helsinki: Suomen Invalidien Urheiluliitto.
- Saari, A. 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa – Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 174.
- Sit, C., McKenzie, T., Lian, J. & McManus, A. 2008. Activity levels during physical education and recess in two special schools for children with mild intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 25, 247–259.
- Sport England 2001. Disability survey 2000. Young people with a disability and sport. Headline findings. Sport England. Viitattu 12.3.2012.
sportenland.org/media/39947/disabled-young-peoples-participation-in-sport-headline-findings.pdf.
- Steele, C. A., Kalnins, I. V., Jutai, J. W., Stevens, S. E., Bortolussi, J. A. & Biggar, W. D. 1996. Lifestyle health behaviours of 11- to 16-year-old youth with physical disabilities. *Health Education Research* 11 (2), 173–186.

- Suomen Liikunta ja Urheilu 2005. Miehet ja naiset numeroina liikunnassa ja urheilussa. Selvitys miesten ja naisten asemasta suomalaisessa liikuntakulttuurissa. SLU -julkaisusarja 2.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu 1.
- Taub, D. & Greer, K. 2000. Physical activity as a normalizing experience for school-age children with physical disabilities: Implications for legitimation of social identity and enhancement of social ties. *Journal of Sport & Social Issues* 24, 395–414.
- Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset 1: Kuvaileva osa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisu: 75.
- Telama, R., Hirvensalo, M. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. *Liikunta & Tiede* 51 (1), 4–9.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617–1622.
- Tiihonen, A. & Ala-Vähälä, T. 2002. Erityisliikunnan arviointiraportti. Valtionhallinnon toimien arviointia erityisliikunnan alueelta. Opetusministeriön julkaisu 6.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikunta-neuvoston julkaisu 3.
- Tilastokeskus 2011. Erityisopetukseen siirrettyjen osuus ennallaan, osa-aikaisessa erityisopetuksessa pientä lisäystä. Julkaistu 6.9.2011. Viitattu 16.10.2013.
- Timperio, A., Ball, K., Salmon, J., Roberts, R., Giles-Corti, B., Simmons, D., Baur, L. A. & Crawford, D. 2006. Personal, family, social and environmental correlates of active commuting to school. *American Journal of Preventive Medicine* 30 (1), 45–51.
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B. & Popkin, B. 2001. Active commuting to school: an overlooked source of childrens' physical activity? *Sports Medicine* 31 (5), 309–313.
- Valtonen, H., Rissanen, P. & Pekurinen, M. 1993. Liikunta – talous – kulttuuri. Liikunta taloudessa, talous liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 137.
- van der Ploeg, H., van der Beek, A, van der Woude L. H. & van Mechelen, W. 2004. Physical activity for people with a disability - A conceptual model. *Sports Medicine* 34, 639–649.
- VAU ry. 2012. Lajit. Viitattu 19.4.2012. www.vammaisurheilu.fi/fin/lajit/.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16–29.

- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Liikunta ja sen toteutuminen. Helsinki: Edita.
- World Health Organisation. 2006. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen. Toim. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier and Francesca Racioppi.
- Zwier, N., Van Schie, P., Becher, J., Smits, D.-W., Gorter, J. & Dallmeijer, A. 2010. Physical activity in young children with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation* 18, 1501–1508.

LIITTEET

LIITE 1 Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Ohjeita kyselylomakkeen täyttämiseen:

- Lue aina ensin huolellisesti läpi koko kysymys.
- Vastaa merkitsemällä rasti (x) sopivimman vaihtoehdon kohdalle.
- Jos kysymyksessä ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, kirjoita vastaus viivalle.
- Jos et ymmärrä jotakin kysymyksistä – kysy vanhemmaltasi, opettajaltasi tai muulta sinulle läheiseltä aikuiselta tai ota yhteys Emma Laineeseen.
- Muista täyttää myös suostumuslomake sekä lapsen että aikuisen allekirjoituksin.
- **Palauta kysely ja suostumuslomake omalle opettajallesi.**

TAUSTATIEDOT

Mikä on sukupuolesi? ___ Tyttö / ___ Poika

Kuinka vanha olet? _____ vuotta

Monettako luokkaa käyt? _____ luokkaa

Sijaitsee ko luokkasi ___ erityiskoulussa ___ yleisopetuksen koulussa?

Asutko kouluviikot oppilaskodissa tai asuntolassa? ___ Kyllä ___ En

1) Millaisia sairauksia, vammoja tai häiriöitä sinulla on?

- | | |
|---|---|
| ___ Allergia | ___ Suolistosairaus |
| ___ Kehitysvamma | ___ Näkövamma: Heikkonäköisyys |
| ___ Autismi, asperger | ___ Näkövamma: Sokeus |
| ___ Epilepsia | ___ Sydänsairaus |
| ___ Selkäydinvamma | ___ Hengityselinsairaus (astma ym.) |
| ___ Diabetes | ___ Tarkkaavaisuuden vaikeus (ADD, ADHD) |
| ___ Reuma | ___ Oppimisen vaikeus (lukeminen, laskeminen ym.) |
| ___ Amputaatio/ tekonivel | ___ Mielenterveysongelma (masennus, syömishäiriö ym.) |
| ___ Kuulovamma | ___ Lyhytkasvuisuus |
| ___ Kielellinen erityisvaikeus (dysfasia) | ___ Motorisen oppimisen vaikeus (DCD, ”kömpelyys”) |
| ___ Joku muu, mikä? _____ | |

2) Tarvitsetko **liikuntatilanteissa** henkilökohtaisen avustajan (esim. tulkin)?

___ En ___ Kyllä aina ___ Kyllä joskus, milloin _____

3) Tarvitsetko liikkuessasi jotain **apuvälinettä**? ___ En ___ Kyllä, mitä? _____

LIKUNNAN HARRASTAMINEN YLEISESTI

Seuraavissa kysymyksissä **liikunnalla tarkoitetaan** kaikkea sellaista tahdonalaista toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, kelaus, uinti, ammunta, hiihto, jalkapallo ja maalipallo (**kuntoutus**, esimerkiksi fysioterapia **ei ole liikuntaa**, ks. kysymys 25).

4) Kuinka paljon harrastat liikuntaa?

Maanantaisin _____ minuuttia

Tiistaisin _____ minuuttia

Keskiviikkoisin _____ minuuttia

Torstaisin _____ minuuttia

Perjantaisin _____ minuuttia

Lauantaisin _____ minuuttia

Sunnuntaisin _____ minuuttia

5) Millaista liikuntaa harrastat **vapaa-aikanasi**? Rastita kaikki harrastamasi liikuntamuodot.

___ Jalkapallo ___ Kävelylenkkeily ___ Taitoluistelu ___ Lentopallo

___ Pyöräily ___ Luistelu ___ Jääkiekko ___ Tennis

___ Uinti ___ Kuntosaliharjoittelu ___ Boccia ___ Pesäpallo

___ Juoksulenkkeily ___ Koripallo ___ Judo ___ Maalipallo

___ Hiihto ___ Yleisurheilu ___ Tanssi ___ Ratsastus

___ Salibandy ___ Voimistelu (sis. aerobic) ___ Sulkapallo ___ Laskettelu

___ Jotain muuta, mitä? _____

6) Kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa niin, että **hengästyit ja hikoilet**?

___ En lainkaan

___ harvemmin kuin 1 kerran **viikossa**

___ 1 kerran **viikossa**

___ 2–3 kertaa **viikossa**

___ 4–6 kertaa **viikossa**

___ 1 kerran **päivässä**

___ useita kertoja **päivässä**

___ Muu, mikä? _____

URHEILUSEURASSA TAPAHTUVA LIIKUNTA

7) Kuinka monta kertaa **viikossa** harrastat liikuntaa **urheiluseurassa**? Jos vastauksesi on ”En harrasta liikuntaa urheiluseurassa”, rastita se ja siirry kysymykseen numero 9.

___ En harrasta liikuntaa urheiluseurassa

___ Harvemmin kuin 1 kerran **viikossa**

___ 1 kerran viikossa

___ 2–3 kertaa viikossa

___ 4–5 kertaa viikossa

___ 6–7 kertaa viikossa

___ 8 kertaa viikossa tai enemmän

8) Mitä lajeja harrastat **urheiluseurassa** ja missä urheiluseurassa lajeja harrastat?

Laji

Urheiluseura

MUUALLA KUIN URHEILUSEURASSA TAPAHTUVA OHJATTU VAPAA-AJAN LIIKUNTA

Ohjattu liikunta tarkoittaa ohjatusti harrastettua **vapaa-ajan** liikuntaa, joka **ei tapahdu urheiluseurassa**. Koulun kerhotoiminnan osalta lomaketta voidaan tarvittaessa **täydentää** opettajien ja kouluavustajien toimesta.

9) Kuinka monta kertaa **viikossa** harrastat **ohjattua liikuntaa** muualla kuin urheiluseurassa? Jos vastauksesi on ”En harrasta liikuntaa ohjattua liikuntaa”, rastita se ja siirry kysymykseen numero 12.

- En harrasta ohjattua liikuntaa
- Harvemmin kuin 1 kerran viikossa
- 1 kerran viikossa
- 2–3 kertaa viikossa
- 4–5 kertaa viikossa
- 6–7 kertaa viikossa
- 8 kertaa viikossa tai enemmän

10) Mitä **ohjattua liikuntaa** harrastat urheiluseuratoiminnan ulkopuolella?

11) Jos harrastat **ohjattua liikuntaa** muualla kuin urheiluseurassa, missä harrastat sitä?

- Koulun kerhossa
- Liikuntayrityksen/ kuntoklubin järjestämässä toiminnassa
- Vammaisurheilujärjestöjen järjestämässä (esim. VAU:n, SKUL:n tai CP-liiton paikallisyhdistysten toiminta) toiminnassa
- Kunnan erityisliikuntaryhmissä
- Jossain muualla, missä? _____

OMATOIMINEN LIIKUNTA

Omatoiminen liikunta tarkoittaa yksin, perheen tai kaveriporukan kanssa tapahtuvaa liikuntaa.

12) Kuinka usein harrastat liikuntaa **omatoimisesti**? Jos vastauksesi on ”En harrasta liikuntaa omatoimisesti”, rastita se ja siirry kysymykseen numero 15.

- En harrasta liikuntaa omatoimisesti
- Harvemmin kuin kerran **kuukaudessa**
- Kerran **kuukaudessa**
- Harvemmin kuin 1 kerran **viikossa**
- 1 kerran **viikossa**
- 2–3 kertaa **viikossa**
- 4–5 kertaa **viikossa**
- 6–7 kertaa **viikossa**
- 8 kertaa **viikossa** tai useammin

13) Millaista liikuntaa harrastat **omatoimisesti**?

14) Jos harrastat **omatoimista** liikuntaa, harrastatko sitä

- Yksin
- Kavereiden ja ystävien kanssa
- Perheen kanssa
- Jotenkin muuten, miten? _____

KOULUAIKANA TAPAHTUVA LIIKUNTA

Kyselylomaketta voidaan ”kouluaikana tapahtuva liikunta” -osion eli **kysymysten 15–21** osalta **täydentää** koulussasi opettajien ja kouluavustajien auttamana, joten jos et osaa arvioida jotain vastausta, voit jättää sen tyhjäksi.

15) Kuinka pitkä on **päivittäinen** koulumatkasi **yhteen suuntaan**? _____ km

16) Miten menet yleisimmin kouluun? Arvioi kuinka suuren osan kouluvuoden matkoista kuljet kullakin tavalla ja kuinka pitkän ajan olet liikunnallisesti aktiivinen kutakin tapaa käyttäessäsi.

Yleisimmät kouluunmenotapani	Tavalla kuljettujen kuukausien määrä koko lukuvuoden aikana	Liikunnallinen aktiivisuus yhteen suuntaan tehdyllä koulumatkalla
------------------------------	--	--

ESIMERKKI

1. Kävely	3 kuukautta	7 minuuttia
------------------	--------------------	--------------------

1. _____	_____ kuukautta	_____ minuuttia
----------	-----------------	-----------------

2. _____	_____ kuukautta	_____ minuuttia
----------	-----------------	-----------------

3. _____	_____ kuukautta	_____ minuuttia
----------	-----------------	-----------------

17) Kuinka monta tuntia **viikossa** keskimäärin (lukuvuoden aikana) sinulla on koululiikuntaa? Yksi tunti on pituudeltaan 45 min.

___ En osallistu koululiikuntaan

___ 1 tunti viikossa

___ 2 tuntia viikossa

___ 3 tuntia viikossa tai useammin

___ muu, mikä? _____

18) Merkitse kolme yleisimmin harrastamaasi liikuntalajia **koulun liikuntatunneilla**

1) _____ 2) _____ 3) _____

19) Rastita kaksi yleisintä tapaasi viettää **välitunti**.

___ Istuskelen/ oleskelen koulun sisätiloissa (juttelen kavereiden kanssa, luen yms.)

___ Istuskelen/ oleskelen koulupihalla (juttelen kavereiden kanssa, luen yms.)

___ Pelaan pallopelejä (heittelen tai potkin palloa, pelaan jalkapalloa, koripalloa tms.)

___ Leikin hippaa tai muuta reipasta leikkiä

___ Kävelen/ kuljeskelen koulupihalla

___ Jotain muuta. mitä? _____

20) Kuinka suuren osan **välitunneista** nykyisin käytät liikuntaan? Rastita vaihtoehdoista **vain yksi!**

- En liiku välitunneilla
- Alle puolet välitunneista
- Puolet välitunneista
- Yli puolet välitunneista
- Kaikki välitunnit

21) Kuinka usein koulullanne on vuosittain **retki- tai liikuntapäiviä**?

- Retki-/ liikuntapäiviä ei järjestetä
- Kerran vuodessa
- Kaksi kertaa vuodessa
- Kolme kerta vuodessa tai useammin

22) Kuinka paljon sinun tulee **keskimäärin liikuttua** yhtenä **retki-/ liikuntapäivänä**?

- Ei yhtään/ en osallistu
- ½ tuntia
- 1 tunti
- 2–3 tuntia
- 3–4 tuntia
- 4–5 tuntia
- 5 tuntia tai enemmän

MUUT LIIKUNTATOTTUMUKSET

23) Osallistutko liikunnan **vapaaehtoistyöhön** esim. valmentajana/ ohjaajana/ toimitsijana?

- Liikunta- tai urheiluseurassa
- Jossain muussa järjestössä
- En missään
- Jossain muualla, missä? _____

24) Jos et nyt harrasta liikuntaa, mitä lajeja olisit **kiinnostunut** harrastamaan?

En ole kiinnostunut

Harrastaisin mieluiten

25) Jos et harrasta liikuntaa, miksi et?

26) Kuinka usein käyt kuntoutuksessa (esimerkiksi fysio- tai toimintaterapia)?

En käy kuntoutuksessa

Harvemmin kuin kerran **kuukaudessa**

1 kerran **kuukaudessa**

1 kerran **kahdessa viikossa**

1 kerran **viikossa**

2 kertaa **viikossa**

3 kertaa **viikossa** tai useammin

27) Luuletko, että tulet harrastamaan liikuntaa **viiden vuoden** päästä?

Kyllä En

Tähän voit halutessasi kommentoida tai kertoa omista ajatuksistasi ja mielipiteistäsi kyselyyn ja sen aihealueeseen liittyen:

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 2 Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa erityiskouluissa ja -luokilla opiskelevien nuorten liikuntatottumuksia käsittelevästä tutkimuksesta. Ymmärrän, kuinka tutkimus etenee ja mikä on sen tarkoitus. Haluan osallistua tutkimukseen tietoisena siitä, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa. Huoltajani ja koulun henkilökunta voivat auttaa minua lomakkeen täyttämässä. Halutessani voin kysyä lisätietoja tutkimuksen toteuttajalta, Emma Lai-neelta, missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Ymmärrän, että kyselylomakkeeseen kirjallisesti antamiani vastauksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, vain tilastollisin menetelmin ja numeraalisesti, esimerkiksi keskiarvotietoina. Tulokset raportoidaan siten, etteivät henkilötiedot ole niistä tunnistettavissa. Ymmärrän, ettei henkilökohtaisia vastauksiani luovuteta kuin niistä tutkimusta tekeville. Olen tietoinen koko tutkimushankkeessa kerätyn tiedon säilyttämisestä siten, että hankkeen ulkopuoliset eivät pääse siihen käsiksi.

Kyselylomakkeen palaututtua tutkijoille he irrottavat tämän allekirjoitetun suostumuslomakkeen varsinaisesta kyselylomakkeesta, jotta vastausten nimettömyys varmistetaan.

Paikka ja päiväys _____

Oppilaan allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Vanhemman allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

LIITE 3 Saatekirje

Hyvä 5–10 -luokkalainen nuori,

Kutsumme sinut osallistumaan erityisliikunnan piiriin lukeutuville nuorille suunnattuun liikuntakyselyyn. Kysely on osa erityiskouluissa ja -luokissa opiskelevien nuorten liikuntatottumustutkimusta, joka toteutetaan Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksella. Tiedonkeruu suoritetaan osana Emma Laineen pro gradu -tutkielmaa.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millainen erityisliikunnan piiriin lukeutuvien nuorten liikuntaaktiivisuus on ja mitkä ovat heidän harrastamansa liikuntalajit eri ympäristöissä. Tutkimusaineisto kerätään kotiin jaettavin kyselylomakkein erityisluokkien ja -koulujen oppilailta ympäri Suomea. Valtakunnallisia liikuntakyselyjä ei tähän mennessä ole toteutettu erityiskouluissa, joten tietoa niissä opiskelevien lasten ja nuorten liikuntatottumuksista on hyvin vähän. Näin ollen juuri sinun vastaustesi saaminen on meille tärkeää. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa, jota voidaan käyttää nuorille tarjottavien liikuntapalvelujen edistämiseen ja kehittämiseen.

Tutkimukseen osallistuvat täyttävät lomakkeen nimettömänä, joten vastaajien tunnistamattomuus säilyy. Kyselyn täyttämiseen kuluva aika on noin 10–20 minuuttia. On toivottavaa, että nuori täyttää lomakkeen itse, mutta tarvittaessa apua voi kysyä myös aikuiselta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Tutkimukseen osallistuminen tai sen keskeyttäminen ei tule vaikuttamaan osallistujan kohteluun esimerkiksi koulussa nyt eikä myöhemmin. Tutkimuksen tulokset raportoidaan opinnäytetöissä ja/tai niihin pohjautuvissa muissa tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäisten vastaajien henkilöllisyys ole niistä tunnistettavissa. Vastauksia tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja lomakkeet ja sähköiseen muotoon tallennettu aineisto hävitetään tutkimuksen kokonaan päätyttyä.

Olemme kiitollisia vaivannäöstäsi!

Vastaamme mielellämme tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Emma Laine
liik.yo
puh. 050-363 7932
emma.i.laine@student.jyu.fi

Marja Kokkonen
tutkija, opinnäytetyön ohjaaja
Jyväskylän yliopisto
puh. 040-805 3954
marja.kokkonen@jyu.fi

Terhi Huovinen
lehtori, erityisliikunta
Jyväskylän yliopisto
puh. 040-805 3947
terhi.huovinen@jyu.fi

Arvoisa Huoltaja,

Kiitos, että autat lastasi täyttämään kyselylomakkeen. Olemme hyvin kiitollisia myös teidän käyttämästänne ajasta lomakkeen täyttämiseksi. Mahdollisimman monen lomakkeen palautuminen on merkityksellistä pyrittäessä luomaan liikunnasta tasavertaista mahdollisuutta kaikille!

Jos lomaketta täytettäessä herää jotain kysyttävää, ole rohkeasti yhteydessä Emma Laineeseen.

LIITE 4 Ohjeistus rehtoreille

Arvoisa rehtori,

Olette vastaanottaneet nipun eripuolelle Suomea erityiskoulujen ja -luokkien oppilaille lähetettyjä liikuntakyselylomakkeita.

Pyydämme teitä toimimaan lomakkeiden kanssa seuraavasti

- Jakakaa ne 5–10 –luokkaa opettaville opettajillenne ja pyydä heitä jakamaan ne oppilailleen.
- Tarkistatthän, että jokaisessa erillisessä nipussa, jonka jaat opettajalle, on heille kuuluva ohjeistus.
- Tutkimusluvasta on mukana myös englannin- ja venäjänkielinen versio. Ottakaa niistä tarvittaessa lisää kopioita ja antakaa opettajille jaettavaksi, mikäli oppilaan huoltajat tarvitsevat sellaista.
- Opettajia on ohjeistettu palauttamaan lomakkeet teille **perjantaihin 20.9.2013 mennessä**.
- Kun lomakkeet on palautettu teille, lähettäkää ne mukana olevassa kuoressa osoitteeseen:

Terhi Huovinen
Liikuntakasvatuksen laitos
Pl 35 (Viveca)
40014 Jyväskylän yliopisto

- Teille on lähetetty myös aihealueesta lyhyesti ja yleisesti kertova Power Point -esitys. Voitte esimerkiksi näyttää sen seuraavassa opettajankokouksessa tai lähettää 5–10 -luokkien opettajille informoimaan heitä tutkimusaiheesta.

Lämmin kiitos koko koululenne kaikesta avusta ja vaivannäöstä aineistonkeruun suhteen. Mahdollisimman monen lomakkeen palautuminen on merkityksellistä pyrittäessä luomaan liikunnasta tasavertaista mahdollisuutta kaikille!

Emma Laine
liik.yo
puh. 050-363 7932
emma.i.laine@student.jyu.fi

Marja Kokkonen
tutkija, opinnäytetyön ohjaaja
Jyväskylän yliopisto
puh. 040-805 3954
marja.kokkonen@jyu.fi

Terhi Huovinen
lehtori, erityisliikunta
Jyväskylän yliopisto
puh. 040-805 3947
terhi.huovinen@jyu.fi

LIITE 5 Ohjeistus opettajille

Hyvä opettaja,

Sinulle on annettu nippu erityiskouluissa ja -luokissa opiskeleville oppilaille suunnattuja liikuntakyselyjä, jotka toivomme sinun jakavan 5–10 -luokkalaisille oppilaillesi. Oppilaat voivat kyetessään täyttää lomakkeen itse, mutta suurin osa tulee tarvitsemaan siinä aikuisen tukea.

Pyydän Sinua toimimaan lomakkeiden kanssa seuraavasti:

- Jaa lomakkeet oppilaillesi ja ohjeista heitä palauttamaan se Sinulle viimeistään **perjantaihin 20.9.2013 mennessä**.
- Aktiivinen oppilaiden ja heidän vanhempiansa muistuttaminen lomakkeen palauttamisen tärkeydestä on ensiarvoista ja se lisää takaisin saatavien lomakkeiden määrää.
- Kun palautusaika umpeutuu, kokoa lomakkeet yhteen ja **täydennä itse tai anna** lomakkeet parhaiten oppilaittesi liikunnasta tietävän opettajan/kouluavustajan **täydennettäväksi** lomakkeen **kysymysten 15–21** osalta, jotka koskevat oppilaiden kouluaikana tapahtuvaa liikuntaa.
- Kun täydennys on tehty, palauta lomakkeet koulusi rehtorille, joka lähettää ne Jyväskylän yliopistoon.

Jo etukäteen suuret kiitokset korvaamattomasta avustasi aineistonkeruuni suhteen! Mahdollisimman monen lomakkeen palautuminen on merkityksellistä pyrittäessä luomaan liikunnasta tasavertaista mahdollisuutta kaikille!

Jos herää kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä.

Emma Laine
liik.yo
puh. 050-363 7932
emma.i.laine@student.jyu.fi

Marja Kokkonen
tutkija, opinnäytetyön ohjaaja
Jyväskylän yliopisto
puh. 040-805 3954
marja.kokkonen@jyu.fi

Terhi Huovinen
lehtori, erityisliikunta
Jyväskylän yliopisto
puh. 040-805 3947
terhi.huovinen@jyu.fi