

**KUODESLUOKKALAISTEN LIKUNTAHARRASTAMINEN JA RUUTUAIKA
SEINÄJOELLA**

Heli Hyvärinen-Näykki

Liikuntalääketieteen pro gradu -tutkielma

Kevät 2014

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Heli Hyvärinen-Näykki (2014). Kuudesluokkalaisten liikuntaharrastaminen ja ruutuaika Seinäjoella. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntalääketieteen pro gradu - tutkielma, 42 s., 2 liitettä.

Lasten ja nuorten liikuntaharrastaminen on vähentynyt ja vastaavasti ruutuaika lisääntynyt merkittävästi viimeisimpinä vuosina. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten liikuntaharrastamista, ruutuaikaa ja niiden välisiä yhteyksiä Seinäjoella sekä verrata niitä liikunta- ja ruutuaikasuosituksiin.

Aineisto kerättiin Seinäjoen kuudesluokkalaisilta (N=601) kouluissa Terveys- ja elämäntapakyselyn yhteydessä Webropol -ohjelmalla toteutettuna keväällä 2013. Tutkimusta varten aineistosta poimittiin kysymykset, jotka käsittelivät liikuntaharrastamista ja ruutuaikaa (7 kpl). Liikuntakysymyksillä selvitettiin vapaa-ajalla omatoimisesti ja urheiluseurassa harrastetun liikunnan määrää sekä tehoa. Ruutuaikaa selvitettiin tv:n katseluun, videopelien pelaamiseen ja internetin kautta kavereiden kanssa yhteydenpitoon käytettyä aikaa sekä vanhempien puuttumista lastensa ruutuaikaan sekä liikunnallisten videopelien pelaamista ja niihin käytettyä aikaa. Muuttujien välisiä yhteyksiä sukupuoleen selvitettiin ristiintaulukoinnilla ja korrelaatioilla SPSS Statistics 20 -ohjelmaa apuna käyttäen.

Kuudesluokkalaisista harrasti liikuntaa omatoimisesti yli 40 % ja urheiluseurassa yli 30 % vähintään neljä kertaa viikossa, 3 % ei harrastanut liikuntaa. Omatoiminen liikuntaharrastus oli yhteydessä ($r=.26$; $p<.001$) urheiluseuraharrastukseen. Sukupuolten välillä ei harrastusmäärissä ollut eroa. Kuudesluokkalaisista TV:n, ym. katsomiseen yli kaksi tuntia päivässä käytti reilut 30 %. Tytöt pitivät tilastollisesti merkittävästi ($p<.001$) enemmän internetillä yhteyttä kavereihin ja pojat pelasivat selvästi ($p<.001$) vastakkaista sukupuolta enemmän. Vanhemmat eivät rajoittaneet 16 %:n ruutuaikaa. Vähäinen liikuntaharrastaminen oli yhteydessä runsaaseen ruutuaikaan. Liikuntaharrastus seurassa oli yhteydessä ($r=.083$; $p<.05$) liikunnallisten videopelien pelaamiseen.

Isolla osalla koululaisista liikuntasuosituksot eivät täyty ja ruutuaikaa on syytä vähentää. Tärkein huomioitava ryhmä on täysin liikuntaa harrastamattomat, sillä aiempiin tutkimuksiin perustuen he ovat suurimmassa riskissä jatkaa passiivista elintapaansa aikuisenakin. Kyseisen ryhmän passiivisen ruutuajan käyttöä tulisi pyrkiä vähentämään sekä muuttamaan aktiiviseksi, apuna voisi toimia liikunnalliset videopelit sekä lasten ruutuajan määrään puuttuminen.

Asiasanat: kuudesluokkalainen, lapsi, liikuntaharrastaminen, ruutuaika, tietokonepelit

ABSTRACT

Heli Hyvärinen-Näykki (2014). Sixth-graders' Physical Activity and Screen Time in Seinäjoki. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 42 pp., 2 appendices.

Physical activity has decreased and respectively screen time has been increasing significantly in recent years among children and young people. The purpose of this study was to investigate sixth-graders' physical activity, screen time and their associations and to compare the frequencies of participation in these activities to physical activity and screen time recommendations.

Research data were collected from sixth-graders in Seinäjoki (N=601) in schools by the Health and Lifestyle questionnaire with Webropol -program in spring 2013. For the present study those questions that asked about the physical activity and screen time (7 pcs) were analyzed. Physical activity questions dealt with the amount and effectiveness of physical activity on free time by oneself and in sport clubs. Questions about screen time dealt with the time spent on watching TV, playing video games and communicating with friends in the Internet, and about parents' interference with their children's screen time, and about playing sportive video games and time spent on those. The connections between variables were analyzed by cross-tables and Chi-square tests and Spearman correlation coefficients using SPSS Statistics 20.

Of the sixth-graders over 40 % were doing some physical activities by themselves and over 30 % in sport clubs with a minimum of four times a week; 3 % did not have any physical activities. Spontaneous physical activity was associated ($r=.26$; $p<.001$) with physical activity in sport clubs. There were no statistically significant differences between genders. Of the sixth-grades, 30 % were watching TV, DVD or BlueRay over two hours daily. Girls spent statistically significantly ($p<.001$) more time to communicate in the Internet with their friends and boys played ($p<.001$) more compared to the opposite genders. Screen time was not limited by 16 % of the parents. Low physical activity was associated with a large amount of screen time. Exercising in sports clubs was associated with ($r=.083$; $p<.05$) playing sportive video games.

For large amount of schoolchildren the physical activity recommendations are not met and the amount of screen time should be reduced. The most important group of children to target is those that don't exercise at all, for previous studies have indicated that they are in the greatest risk for continuing their passive lifestyle also as adults. For that particular group the time spent passively in front of the screen should be reduced and replaced by more sportive activities; a good remedy could be the sportive video games and limiting children's screen time.

Key words: sixth-grader, child, physical activity, screen time, computer games

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KOHDEJOUKON KUVAUS.....	3
2.1 Murrosiän vaiheita	3
2.2 Liikunnallinen kehitysvaihe.....	4
3 LIIKUNTAHARRASTUS	6
3.1 Liikuntasuositus	7
3.2 Lasten ja nuorten yleinen liikuntasuositus.....	7
3.3 Lasten liikuntaharrastaminen Suomessa	9
4. RUUTUAIKA	13
4.1 Ruutuajan aiheuttamat ongelmat	13
4.2 Ruutuaikasuositukset	14
4.3 Ruutuaikasuositusten toteutuminen Suomessa	15
4.4 Poikkeuksellinen ruutuaika -liikunnalliset videopelit.....	16
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	18
6.1 Tutkimuskyselyn kuvaus	18
6.2 Tutkimusjoukon kuvaus.....	19
6.3 Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmät.....	20
7 TULOKSET	22
7.1 Liikuntaharrastaminen	22
7.1.1 Omatoiminen liikuntaharrastus	22
7.1.2. Liikuntaharrastaminen urheiluseurassa	23
7.1.3. Liikuntaharrastuksen teho	24
7.2. Ruutuaika	25
7.2.1 Poikkeuksellinen ruutuaika - liikunnallisten videopelien pelaaminen	25
7.2.2 Ruutuajan rajoittaminen	26
7.3 Liikuntaharrastuksien ja ruutuajan välinen yhteys	27

8 POHDINTA.....	30
8.1 Tutkimuksen päätulokset	30
8.2 Liikuntaharrastaminen	30
8.3 Ruutuaika.....	31
8.3.1 Liikunnalliset videopelit -poikkeuksellinen ruutuaika	32
8.4 Liikuntaharrastamisen ja ruutuajan välinen yhteys	33
8.3 Luotettavuus.....	33
8.3.1 Tutkimuksen validiteetti.....	33
8.3.2 Tutkimuksen reliabiliteetti	34
8.4 Tutkimuksen kehittämissideat ja jatkotutkimusehdotukset.....	35
8.5 Heränneitä ajatuksia.....	36
LÄHTEET	37
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Suomessa fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä on vähentynyt viime vuosina vaikka varsinainen liikunnan harrastaminen on lisääntynyt (Husu ym. 2011). Suosituksen mukaan kaikkien 7-12 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1½ - 2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008). Fyysinen aktiivisuus on aiemmin liittynyt juoksua ja muunlaista liikkumista vaativiin leikkeihin, mutta se nykypäivänä korvautuu usein tietokoneen ja internetin käytöllä, television, videoiden ja DVD:n katselulla sekä tietokone- ja konsolipelien pelaamisella (Fogelholm 2005). Esimerkiksi Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen (2009) perusteella vuonna 2009 10 – 14 -vuotiaista lapsista jo 43 % käytti tietokonetta vapaa-ajallaan päivittäin. Eniten sitä käytettiin pelaamiseen ja musiikin kuunteluun/ -hallintaan. Pelikonsoleilla pelasi 68 % lapsista. Pelaajien osuus oli lisääntynyt seitsemässä vuodessa 10 %.

Vuoren (2005) mukaan hyvän ravitsemuksen ohella säännöllinen liikunta on sekä fyysisen että henkisen terveyden osatekijä. Liikunta on keino ylläpitää terveyttä ja fyysistä kuntoa, säilyttää toimintakykyä ja ennaltaehkäistä monia sairauksia sekä vähentää ennen aikaista kuolleisuutta (Vuori 2005). Erityisesti lasten ja nuorten kannalta ajateltuna liikunta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Vuori 2010a), joten heidän kohdallaan liikunnan merkitys on lähes korvaamaton.

Fyysisesti passiivisen elämäntavan yleistymisen on tunnustettu yhdeksi maailmanlaajuisesti terveyttä uhkaavaksi vaaraksi (WHO 1997). Fyysistä inaktiivisuutta lasten keskuudessa pidetään vakavana terveysongelmana. On esitetty, että runsas ruutuaika toimii myötävaikuttavana tekijänä vahvistamaan vähän liikkumista sisältävää elintapaa (Daley 2009). Suomessa Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä onkin Fyysisen aktiivisuuden suosituksessaan (2008) esittänyt, että yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutuaikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia vuorokaudessa. Vaikka ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, on muu osa päivästä paljolti istumista - siis liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle suomalaisessa yhteiskunnassa on suuri tarve (Muutosta liikkeellä! 2013). Näin ollen on syytä huolehtia siitäkin, että koululaiset liikkuvat riittävästi.

Näiden suositusten toteutumisesta huolehtiminen on kaikkien lasten elämään kuuluvien aikuisten vastuulla, sillä koululaiset harvoin ovat vielä kiinnostuneita liikunnan ja liikkumattomuuden usein vasta myöhemmin ilmenevistä terveysvaikutuksista. Lapsia motivoi liikuntaan ennen kaikkea sen ilo ja hauskuus (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008; Vuori 2010a).

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää miten kuudesluokkalaiset koululaiset liikkuvat Seinäjoella ja paljonko he viettävät aikaa ”ruudun ääressä”. Pyrin myös selvittämään onko näillä yhteyttä toisiinsa.

Olen saanut tämän tutkimuksen aineiston käyttööni Seinäjoen varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunnalta. Kiitän siitä ja toivon, että tämä tutkimus tuo selkeästi esille todellisen tilanteen aina päättäjistä vanhemmille asti. Haluan myös kiittää lämpimästi professori Leena Koivusiltaa kriittisestä, mutta erittäin kannustavasta tuesta graduprosessissani. Muistakaamme, että todennäköisesti liikuntaa harrastavasta lapsesta kasvaa liikkuva, terveempi aikuinen (Laakso 2002; Vuori 2010a).

2 KOHDEJOUKON KUVAUS

Kuudesluokkalainen on alakoulun viimeistä luokkaa käyvä, iältään 11–12 -vuotias lapsi. Perhe on tässä iässä vielä erittäin tärkeä, mutta samalla kavereiden merkitys alkaa tulla entistä tärkeämmäksi. Heidät valitaan huolella ja vastakkainenkin sukupuoli alkaa kiinnostaa (Muurinen & Surakka 2001). Ystävien ja kavereiden vaikutus on suuri myös harrastusten valintaan (Myllyniemi & Berg 2013) tai toisaalta nuorelle voi tulla vaihe, että kaikki harrastukset jäävät ja hän haluaa vain oleilla (Muurinen & Surakka 2001).

2.1 Murrosiän vaiheita

Muurisen ja Surakan mukaan (2001, 54-65) viimeistään 12 vuoden iässä lapsi tulee murrosikään ja joka jatkuu aina 17-18 ikävuoteen asti. Murrosikään kuuluvat niin henkinen kuin sosiaalinen kehitys sekä puberteetti (seksuaalinen kehitys) että fyysinen kehitys lapsesta aikuiseksi.

Muurisen ja Surakan mukaan (2001) lapsen ja nuoren kehitys jaetaan vaiheisiin, joita kuvataan tietyin piirtein. Todellisuudessa yksilölliset vaihtelut ovat suuria ja vaiheet menevät päällekkäin. Ensimmäinen vaihe on **varhaisnuoruus**, joka alkaa puberteetin alkaessa ja kestää sukukypsyyden saavuttamiseen asti. Tälle murrosiäksi kutsutulle vaiheelle on tunnusomaista hormonitoimintojen muuttuminen (Ruoppila 1998) sekä nopea kasvu ja kehon muutos (Surakka & Muurinen 2001), joiden seurauksena on sukupuolisuuden ulkoisten tunnusmerkkien kehittyminen (Ruoppila 1998). Kaikki tämä puolestaan vaikuttaa kehonkuvan hahmottumiseen (Surakka & Muurinen 2001). Kuudesluokkalaiset elävät tätä vaihetta. Liikunnan merkitys on suuri juuri minäkuvan ja identiteetin muovaajana (Vuori 2010a). Nuori on todella kiinnostunut ulkomuodostaan eikä kestä itseensä kohdistuvaa arviointia (Surakka & Muurinen 2001). Tyttöjen onkin todettu tässä iässä helposti aloittavan liikuntaharrastuksen tai laihdutuksen mikäli he ovat tyytymättömiä omaan kehoonsa (Sinkkonen 2010, 36). Kyseinen ikäkausi on myös suurta henkisen muutoksen aikaa ja usein vanhemman ja kasvattajan näkökulmasta kyseinen vaihe on varsin myrskyisä (Surakka & Muurinen 2001). **Varsinainen nuoruus** on jo hieman seesteisempää. Itsenäistymispyrkimykset ovat voimakkaita, mutta toisaalta nuori tavoittelee sekä lapsen että aikuisen etuja (Muurinen & Surakka 2001). **Myöhäisnuoruuden** aikana nuoresta tulee fyysisesti kypsä ja pituuskasvu päättyy. Tässä ikävaiheessa nuoren ja vanhempien väliset

suhteet muuttuvat vähitellen aikuisten välisiksi suhteiksi – välit paranevat selvästi aikaisempaan vaiheeseen nähden. Nuori tietää omat kykynsä ja mahdollisuutensa realistisesti sekä alkaa rakentaa päämääriä elämään sen mukaan (Muurinen & Surakka 2001).

Ruoppila (1998) toteaa, että biologisten ja yhteiskunnallisten muutosten myötä aikuistumisen tunnusmerkkeinä toimivien käyttäytymistapojen omaksuminen on aikaistunut. Myös Sinkkonen kirjoittaa (2010, 27-29) murrosiän alkavan nykyisin aikaisemmin kuin ennen. Tähän yhtenä syynä on lasten lihominen, jonka on todettu aikaistavan puberteetin alkua, sillä rasvakudos erittää leptiini-hormonia, joka toimii osatekijänä puberteetin käynnistymisessä. Tähän kasvun geneettiseen säätelyyn ei voi tietenkään vaikuttaa, mutta lasten ja nuorten syömiseen ja juomiseen sekä liikkumiseen pystyvät vanhemmat vaikuttamaan (Sinkkonen 2010, 27-29).

2.2 Liikunnallinen kehitysvaihe

Liikunnallista kehitystä ajatellen ikävaihetta 10 - 12 vuotta kutsutaan toiseksi liikunnalliseksi herkkyykskaudeksi, jolloin liikuntaelimistö on jo hyvin kehittynyt ja liikkumien muuttuu koko ajan sujuvammaksi hienomotoriikan kehittyessä. Se on kulta-aikaa lajitaitojen oppimisen kannalta (Miettinen 1999). Niiden lisäksi nopeuden, liikkuvuuden ja yleisten taitotekijöiden harjaannuttamista tulisi painottaa. Oppimisvalmius ja suoritusteho ovat kohonneet selvästi, ja lapset oppivat uusia taitoja helpommin ja nopeammin kuin missään muussa kehitysvaiheessa (Miettinen 1999). Lisäksi suorituskyvyn lisääntymisen myötä rasitustakin voidaan lisätä. Miettisen (1999) mukaan on tärkeä muistaa huomioida se, että samanikäisillä voi olla kehitysiän suhteen useankin vuoden ero. Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004) mukaan liikunnassa tulee huomioida tässä kehitysvaiheessa korostuvat oppilaiden kasvun ja kehityksen erot sekä sukupuolten erilaiset tarpeet. Koululiikunnalla on tarkoitus tukea oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luoda valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Miettisen mukaan (1999) psyykkisenkin kehityksen huomioiminen on tärkeä asia lasten ja nuorten ohjauksessa ja valmennuksessa. Liikunnan tulisi olla lapselle ja nuorelle iloa ja riemua tuottava harrastus, jotta hän voisi nauttia elämästään enemmän sekä kehittyä todennäköisesti terveemmäksi aikuiseksi (Vuori 2010a). Liikunnan avulla saatujen myönteisten kokemusten ja onnistumisten kautta itsetunto vahvistuu ja lisäksi sosiaaliset

taidot ja tunteiden ilmaisu kehittyvät (Miettinen 1999). Artikkelissaan Laakso, ym. (2006) ovat todenneet, että liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Merkityksellisimpinä tekijöinä lapsen liikuntaharrastuneisuuteen ovat heidän mukaansa lapsen omat liikuntakokemukset ja perheenjäsenten liikunta. Myös Vuori (2010a) toteaa, että liikunta tulisi suunnitella ja toteuttaa lasten ehdoilla ja heitä varten, jotta liikuntaharrastuksen jatkuminen olisi todennäköistä. Miettinen (1999) korostaa myös esikuvien suurta merkitystä. Näillä esikuvilla voidaan tarkoittaa vaikka vanhempia, sisaruksia, menestyneitä urheilijoita tai nuoren omaa ohjaajaa tai valmentajaa.

Murrosikä on siirtymäaikaa lapsuudesta nuoruuden kautta aikuisuuteen. Tämä päivän lasten ja nuorten kohdalla huolenaiheena on niin yleinen liikunta-aktiivisuuden väheneminen kuin organisoidun, seurassa tapahtuvan liikuntaharrastuksen lopettaminen (Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta 2013). Nykynuorten kulttuurin uusin tekijä, internetin ja muiden sähköisten medioiden runsas käyttö on Liikunta valintojen virrassa -raportin (2007) mukaan liikuntaharrastuksen ajasta kilpaileva tekijä. Muun muassa Salokoski (2008) kirjoittaa artikkelissaan median vievän paljon tilaa lasten ja nuorten vapaa-ajasta ja toteaa sen olevan pois juuri liikunnasta. Myös omassa kehossa tapahtuvat muutokset, ammatinvalintaan liittyvät kysymyksen ja yleinen tulevaisuuden pohtiminen ovat liikuntaharrastamiseen vaikuttavia tekijöitä (Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta 2013). Huoli liikuntaharrastuksen lopettamisesta (drop out -ilmiö) on aiheellinen, sillä juuri nuoruusikä on tärkeä yksilön myöhemmän terveyden kannalta, koska tällöin omaksutut tavat ja tottumukset yhdessä koulutus- ja elämänuran valinnan kanssa luovat perustan aikuisiän terveydelle ja liikuntatottumuksille (Laakso 2002; Rimpelä 2005 & 2010; Vuori 2010a; Koivusilta, ym. 2011).

3 LIIKUNTAHARRASTUS

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten tahonalaista, energiankulutusta lisäävää toimintaa – liikkumista. Tällöin viitataan ainoastaan fysiologisiin ja fyysisiin tapahtumiin ottamatta kantaa tai asettamatta odotuksia toiminnan syihin, vaikutuksiin tai seurauksiin (Vuori 2010b). Liikkumisella voidaan siis tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa; harrastusta, kotitöitä/ -toimia tai työ- ja asiointimatkoja tai varsinaista liikuntaharrastusta (Vuori 2003b). Se siis sisältää kaiken tahdonalaisen liikkumisen, kuten arkiaktiivisuuden ja hyötyliikunnan ja liikuntaharrastamisen (Vuori 2010b).

Liikuntaa tutkittaessa on tärkeä huomioida ero yleisen fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksen välillä. Liikuntaharrastus on vapaa-ajalla omaan kiinnostukseen pohjautuvaa, tietoista fyysistä aktiivisuutta (Telama ym. 1986). Laajemmin se voidaan käsittää jopa aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti elämän muissa toiminnoissa, kuten liikenteessä, vaikka se olisi mahdollista kulkea muutenkin (Telama ym. 1986). Raja liikuntaharrastuksen ja muun liikunnan välillä on kuitenkin melko väljä ja se osaltaan hankaloittaa tutkimusta (Telama ym. 1986). Liikuntaharrastus, harjoittelu on sellainen fyysisen aktiivisuuden muoto, joka on suunniteltua, toistettavaa ja sitä suoritetaan tavoitteellisesti kohti parempaa terveyttä tai kuntoa. Voidaankin sanoa, että kaikki harjoittelu on fyysistä aktiivisuutta, mutta kaikki fyysinen aktiivisuus ei ole harjoittelua (U.S. Department of Health and Human Services 2008).

Telaman ja kollegoiden (1986) määritelmän mukaan lasten ja nuorten liikuntaharrastus on varsinaisen koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan. Laakson ja kumppaneiden mukaan (2005) aika ajoin esille on noussut näkemys, että koulujen liikuntatunnit takaisivat mahdollisuuden ”liikuntaharrastukseen” kaikille ja näin jopa kompensoisivat koululaisten vapaa-ajan inaktiivisuutta. Ajatus ei ole realistinen, koska keskeisellä sijalla oppimistavoitteissa ovat taitojen oppiminen ja tätä kautta liikehallinnan kehittyminen. Nykytilanteessa fyysisen aktiivisuudenkin korostaminen on kuitenkin perusteltua, sillä kaikki toimenpiteet, jolla aktiivisuutta voidaan lisätä, ovat merkityksellisiä (Laakso ym. 2005).

Liikunnan harrastamisen lapsena ja nuorena on todettu lisäävän aikuisiän liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä (Laakso 2002). Yhteiskunnallisesti ajateltuna lasten ja nuorten terveyteen

panostaminen on investointi tulevaisuuteen ja tulevaisuuden työvoimaan, sillä nuoruudessa omaksuttu elämäntapa luo perustan aikuisiän terveydelle (Rimpelä 2010). Koivusillan, ym. mukaan (2011) fyysisen aktiivisuuden ja/tai mahdollisuuden osallistua fyysiseen aktiivisuuteen nuoruudessa on todettu ennustavan aikuisuuden korkeampaa sosioekonomista asemaa sekä koulutustasoa aikuisuudessa, mitkä usein liittyvät myös parempaan terveyteen.

3.1 Liikuntasuositus

Liikuntasuositukset ovat tieteelliseen näyttöön perustuvia ohjeita liikunnan annosteluun (Fogelholm & Oja 2005). Annostelulla tarkoitetaan tarkkaa ohjeistusta suositellusta liikuntatavasta ja -lajista, sen useudesta, tehosta ja kestosta. Niiden tehtävänä on myös toimia asiantuntijoiden apuna liikunnan annostelun tarkastelussa ja liikuntaneuvonnassa (Vuori ym. 2010b). Suosituksiin vaikuttavat kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet, joita halutaan ennaltaehkäistä (Fogelholm & Oja 2005). Liikuntasuositukset pitää jakaa niin suuren yleisön kuin kaikkien niiden henkilöiden tietoon, jotka työkseen pyrkivät edistämään fyysistä aktiivisuutta (U.S. Department of Health and Human Services 2008), ja niissä pyritään ottamaan huomioon niin terveystieteelliset kuin viestinnälliset näkökulmat sekä kohdemaan liikuntakulttuuri (Fogelholm & Oja 2005).

Liikuntasuosituksia on annettu niin eri ikäryhmille, erityisryhmille kuin erilaisia sairauksia omaaville (U.S. Department of Health and Human Services 2008). Suosituksissa pyrkimyksenä on selkeys, ymmärrettävyys ja toteutettavuus (Fogelholm & Oja 2005) U. S. Department of Health and Human Services -osaston mukaan (2008) on parempi liikkua edes vähän, sillä liikkumattomuutta, inaktiivisuutta, tulisi välttää. Tutkimuksissa on todettu, että liikkumalla eri tavoin 150 minuuttia (2h 30 min) viikoittain voi jokainen saavuttaa merkittäviä terveyshyötyjä ja näin vähentää riskiä kuolla enneaikaisesti (U.S. Department of Health and Human Services 2008).

3.2 Lasten ja nuorten yleinen liikuntasuositus

Tällä hetkellä suomalainen koululaisille (7-18 -vuotiaat) suunnattu Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä esittää, että 7-12 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1½ - 2 tuntia päivässä ja 13- 18 -vuotiaiden 1 - 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Tämä fyysisen aktiivisuuden suositus on yleissuositus, joka on laadittu terveydellisestä näkökulmasta ja se soveltuu kaikille 7-18 -

vuotiaille lapsille ja nuorille – myös urheiluille ja erityistuen tarpeessa oleville. Se pohjautuu asiantuntijoiden mielipiteisiin ja tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin.

Ihanteellisten hyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua vielä tätäkin enemmän. Tätä fyysisen aktiivisuuden minimisuositusta ei urheilevakaan koululainen saa ohittaa, koska arjen perusliikunta ja liikunnan monipuolisuuden tärkeys saattavat unohtua jos keskitytään todella innokkaasti vain oman lajin harrastamiseen. Ylärajaa fyysiselle aktiivisuudelle ei suosituksissa määritellä, mutta sekin voi tulla vastaan jos liikuntaharjoittelu on liian yksipuolista ja kuluttavaa (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

Yhdysvaltojen uusimman, näyttöön perustuvaan, U. S. Department of Health and Human Services -osaston (2008) liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten (6 – 17 vuotta) tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin. Osana päivittäistä aktiivisuutta tulisi harjoittaa intensiteetiltään raskasta liikuntaa vähintään kolmena päivänä sekä lihaksistoa ja luustoa vahvistavasta liikuntaa myös vähintään kolmena päivänä viikossa. Ojan ym. mukaan (2010) useat viimeisimmät Yhdysvaltojen ja Australian suositukset ovat samansuuntaisia, mutta Kanadan suosituksen mukaan tulisi liikkua vieläkin enemmän, 90 minuuttia päivittäin. Oja ja kumppanit ehdottavatkin, että Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan osaston tulisi ottaa kontrolloitavakseen liikuntasuositusten päivittäminen kaikissa Euroopan maissa näiden uusien näyttöön perustuvien tutkimusten pohjalta ja niiden tulisi pitää sisällään tarkempaa määrittystä liikunnan annostelusta (useus, teho, kesto ja liikuntatapa).

WHO (2010) maailmanlaajuisen fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lasten ja nuorten (5-17 vuotta) tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia kohtalaisella tai raskaalla teholla. Liikunta voi koostua peleistä, leikeistä, liikkumisesta paikasta toiseen (esim. kävellen tai pyöräillen) ja koululiikunnasta sekä tavoitteellisesta, suunnitellusta, kilpaurheiluun tähtäävästä harjoittelusta. Suurin osa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista, kestävyystyypistä liikuntaa ja lisäksi vähintään kolme kertaa viikossa tulisi mukaan sisällyttää raskastehoista sekä lihasta ja luustoa vahvistavaa liikuntaa (WHO 2010).

Yhteenvetona todetaan, että suomalainen lasten ja nuorten liikunnan suositus eroaa määrältään selvästi muista kansallisista ja kansainvälistä suosituksista. Nuorempien (alle 13-vuotiaiden) lasten osalta suositus on Suomessa 90 - 120 minuuttia päivittäin, kun se missään

muussa suosituksessa ei ylittänyt 90 minuuttia. Annostelua eriteltiin kuinkin tarkemmin muualla, kun Suomessa todettiin vain, että ”monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla”. Nuorten kohdalla suositukset olivat lähempänä toisiaan, mutta kuitenkin niin, että Suomessa suositellaan minimissään päivittäin sitä liikuntamäärää (60 min), mikä oli useiden muiden maiden suositusten mukaisesti jo riittävä. Kanadan suositus ylsi lähimmäs Suomen suositusta ollen 90 min päivittäin.

Tässä tutkielmassa käytetyt liikuntasuositukset perustuvat Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän laatimiin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2008).

3.3 Lasten liikuntaharrastaminen Suomessa

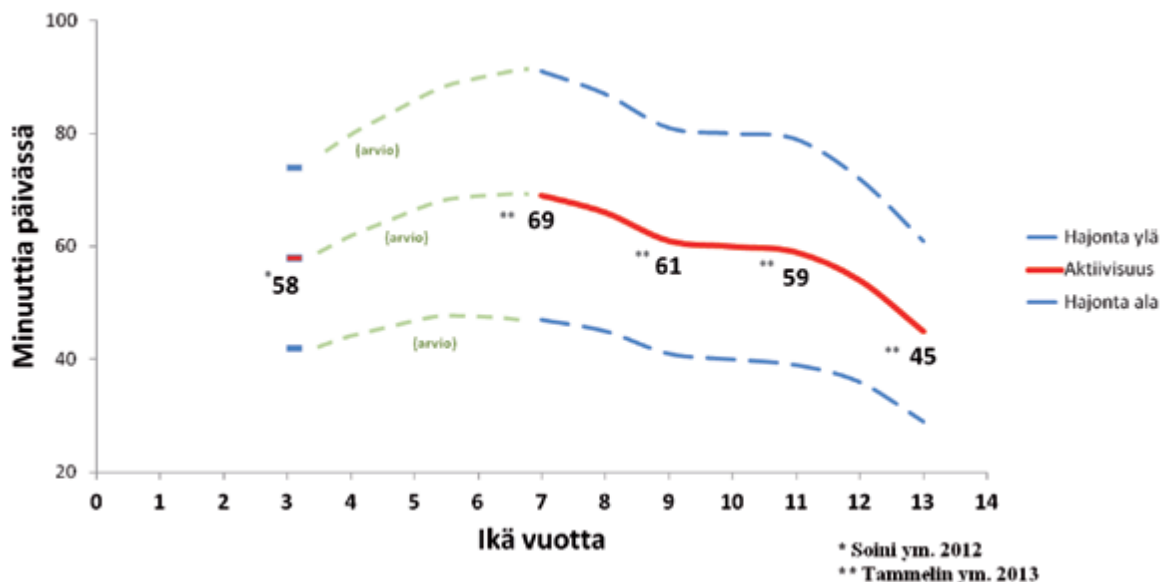
Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä on suomalaisten keskuudessa vähentynyt viime vuosina, vaikka varsinainen liikunnan harrastaminen on lisääntynyt (Husu ym. 2011). Nuorten terveystapatutkimuksen (2009) perusteella urheiluseuraliikunta on lisääntynyt 1970-luvulta ja kaikki vapaa-ajan liikunta 1980-luvun puolivälistä lähtien (Rimpelä 2010). Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään saattaa sisältyä yliarviointia, koska liikunnan harrastamista pidetään ”sosiaalisesti suotavana” ja myös siksi, että ihmiset ovat alkaneet laskea liikunnaksi myös kevyempiä liikuntatapoja, kuten kävely, mitä vielä 1970-luvulla ei laskettu liikunnaksi ollenkaan (Vuori 2003, 37). Arkiliikunta, jolla on merkittävä vaikutus kunnon kohottamiseen, on vähentynyt elinympäristön kaupungistumisen myötä ja tätä vähennystä ei organisoitu liikunta pysty täysin korvaamaan (Fogelholm 2005; Rimpelä 2010).

Myös koululaisten osalta on tehty samankaltaisia havaintoja. WHO:n koululaistutkimukseen perustuen Vuori ym. (2004) ovat todenneet, että kokonaisuutena ajatellen liikuntaharrastaminen on hiljalleen lisääntynyt 11-, 13- ja 15 -vuotiailla koululaisilla vuosien 1986 ja 2002 välillä. Sama kehitys näyttäisi jatkuvan edelleen. Erityisesti tyttöjen liikuntaharrastus näyttäisi lisääntyneen, sillä vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa liikuntaa harrastavien peruskoululaisten osuus vuonna 2013 oli enää tytöillä 33 %, kun se vielä 2000 – 2001 oli vielä 46 %. Vastaavasti poikien osuudet olivat 32 % ja 36 % (Kouluterveyskysely 2012). Pojat harrastavat liikuntaa kuitenkin yleisemmin kuin tytöt tarkasteltiinpa liikuntakertojen lukumäärää tai käytettyä aikaa (Vuori ym. 2004).

Tehtyjen kyselytutkimusten perusteella kouluikäisten vapaa-ajan liikuntaharrastaminen vähenee kuitenkin selkeästi ikävuosien lisääntyessä. Ensimmäisen luokan oppilaista 90 % ulkoilee, leikkii pihalla tai harrastaa liikuntaa vanhempansa tai huoltajansa ilmoituksen mukaan vähintään kaksi tuntia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). WHO:n koululaistutkimuksen mukaan 11-vuotiaista tytöistä enää 25 % ja -pojista 38 % ilmoittaa liikkuvansa vähintään tunnin päivässä ainakin ajoittain hikoillen ja hengästyen. Edellä mainittuun liikuntamäärään pääsi 13-vuotiaista tytöistä enää 17 % ja pojista 32 %. Vastaavat luvut 15-vuotiailla olivat tytöillä enää 10 % ja pojilla 17 % (Currie ym. 2012).

Kouluterveyskyselyn (2012) perusteella vuosina 2010 - 2011 vähintään seitsemän tuntia viikossa hikoillen ja hengästyen liikuntaa harrastivat peruskoululaisista tytöistä 12 % ja pojista 19 %. Tarkasteltaessa määrää liikuntaan osallistumispäivien lukumääränä peruskoululaisista tytöistä vain 3 % ja pojista 6 % harrasti hikoilua ja hengästyttävää liikuntaa vähintään tunnin päivittäin (Kouluterveyskysely 2012).

Samankaltaisia tuloksia ovat myös raportoineet Sääkslahti ym. (2013) Liikuntatieteen päivillä vuonna 2013 (kuva 1). He ovat tutkimuksissaan todenneet koulunkäynnin aloittamisen olevan selkeä muutosvaihe lapsen elämässä, yllättävää kyllä, myös fyysisen aktiivisuuden määrässä.



Kuva 1. Kiihtyvyyksimittarilla mitatun vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden määrän muutokset suomalaisilla lapsilla (Sääkslahti, ym. 2013).

Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaharrastamisen selkeä väheneminen iän myötä on nähtävillä myös kansainvälisessä vertailussa. Suomalaiset koululaiset sijoittuvat 11- ja 13 -vuotiaina liikunta-aktiivisuudessaan viiden kärkimaan joukkoon 39 maan listalla ja putoavat 15 -vuotiaiden ikäryhmässä jo sijalle 22 (Kouluterveyskysely 2012).

Vuoren ym. (2004) mukaan urheiluseuran jäsenyys vähenee myös iän myötä niin tytöillä kuin pojillakin eli siinä näkyy sama drop out -ilmiö kuin yleisesti liikunnan harrastamisessa. Urheiluseuraan kuuluvat lapset ja nuoret harrastivat liikuntaa neljä kertaa viikossa tai useammin selkeästi yleisemmin kuin seuraan kuulumattomat (Vuori ym. 2004). Vanhempien tulot ja koulutus vaikuttavat lapsen liikuntaharrastamisen mahdollisuuksiin (Kantomaa ym. 2007) ja sosioekonominen tausta seuratoimintaan osallistumiseen (Telama ym. 2005). Telaman ja kumppaneiden mukaan (2005) viimeisten vuosikymmenten aikana eriarvoisuus on lisääntynyt ja erityisesti alhaisen sosioekonomisen taustan omaavien tyttöjen liikuntaharrastus on vähentynyt vielä merkittävämmiin kuin poikien. Vapaa-ajan liikuntaharrastaminen (Fogelholm 2005) ja seuratoimintaan osallistuminen vähenee radikaalisti juuri varhaisteini-iässä (Myllyniemi & Berg 2013). Airan ym. (2013) mukaan liikunta-aktiivisuuden vähenemiselle on tuskin löydettävissä yhtä ainoaa syytä tai selitystä, vaan kyse on pikemminkin monen tekijän summasta. Yleisimmäksi syyksi lopettamiselle nuoret ilmoittavat muiden asioiden kiinnostuksen lisääntymisen, lisäksi muita merkittäviä lopettamisen syitä ovat harrastuksen ”tylyys” ja kavereidenkin kyseisen harrastuksen lopettaminen (Myllyniemi & Berg 2013).

Lasten terveys (LATE) -tutkimuksen mukaan (2010) mukaan ensimmäisen luokan oppilaista 10 % liikkui vähemmän kuin kaksi tuntia päivässä. Viidesluokkalaisista päivittäin vähintään tunnin liikuntaa harrastavia oli 18 % ja kahdeksaluokkalaisista enää vain 7 %. Saman tutkimuksen mukaan liikunnan tehoa selvitettyä viidesluokkalaisista pojista 90 % ja tytöistä 83 % harrasti vähintään 2-3 kertaa viikossa ainakin lievästi hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa puoli tuntia kerrallaan. Kahdeksaluokkalaisten kohdalla vastaavat osuudet olivat enää vain pojilla 53 % ja tytöillä 49 %.

Kansallisen lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen (2009 - 10) mukaan nykyajan lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa paljon useammin kuin 15 vuotta sitten. Vuonna 1995 kyseisen tutkimuksen perusteella vuonna 3 -18 vuotiaista 76 % harrasti liikuntaa tai urheilua, kun vuosina 2009 -2010 harrastajia oli 92 %. Tulos on pysynyt vastaavalla tasolla kuin edellisessä

tutkimuksessa vuosina 2005 - 06. Liikunnan sisältö on kuitenkin muuttunut päivittäisestä pihalla ja lähialueilla leikkimisestä ja pelaamisesta selvästi enemmän määräajoin tapahtuvaksi, ohjatuksi eri lajien harjoittelemiseksi. Lapsista ja nuorista 8 % ei siis harrasta urheilua tai liikuntaa lainkaan. Sukupuolten välillä ei tutkimuksen mukaan ollut eroa liikuntaharrastamisessa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010).

Yhteenvetona kansainvälisiin ja kansallisiin liikuntasuosituksiin verrattuna suomalaiset lapset ja nuoret harrastavat edelleen liian vähän liikuntaa huolimatta siitä, että vapaa-ajan liikuntaharrastus on lisääntynyt. Tällä hetkellä vain vajaa puolet suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa suositusten mukaan (Vuori 2010a). Erittäin vähän liikkuvia on nuorista 20 - 25 % ja pojat liikkuvat tyttöjä enemmän (Fogelholm 2005). Osasta tutkimuksia on saatu myös viitteitä siitä, että erot lasten liikuntaharrastusmäärissä ovat kasvaneet; toiset ovat erittäin aktiivisia kun taas toiset harrastavat liikuntaa hyvin vähän tai eivät ollenkaan (Vuori 2003, 46). On todettu, että noin joka viides ei harrasta liikuntaa juuri ollenkaan (Vuori 2010a). Myös digitaalisen median runsas käyttö on tukenut tätä kehitystä (Rimpelä 2010).

4. RUUTUAIKA

Tässä tutkielmassa tarkastellaan kuudesluokkalaisten viihdemedian parissa viettämää aikaa. Ajasta, jonka he käyttävät matkapuhelimen, tietokoneen, television ja erilaisten pelikonsolien parissa voidaan käyttää nimitystä ruutu-aika.

Ruutuajalla on nykyisin iso osuus lasten ja nuorten elämässä vapaa-ajalla ja näin ollen se ei todennäköisesti voi olla vaikuttamatta myös heidän liikkumiseensa. Tutkimustulokset kuitenkin ovat keskenään ristiriitaisia. Esimerkiksi Tammelin ym. (2007) ovat todenneet fyysisen inaktiivisuuden olevan yleisintä niillä, jotka käyttävät eniten aikaa television katseluun tai tietokoneen käyttöön ja videopelien pelaamiseen. Sen sijaan kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevalle toimikunnalle väliraportin (Liikunta valintojen virrassa 2007) mukaan, selkeitä merkkejä siitä, että juuri tietokoneen äärellä viihtyvät lapset tai nuoret harrastaisivat vähiten liikuntaa, ei ole.

Liiallinen ruutu-aika on ongelmallista, koska se on aikaa, joka kuluu pääasiassa istuen. Istuminen puolestaan luokitellaan inaktiiviseksi ajaksi, ajaksi jolloin lihaksia ei käytetä ollenkaan tai käytetään vain minimaalisesti (Käypähoito 2010), mikä puolestaan tuo mukanaan useita uusia ongelmia. Uudehko tutkimus rinnastaa liikkumattomuuden yhtä merkittäväksi maailmanlaajuisesti kansanterveydelliseksi ongelmaksi kuin tupakointi ja liikalihavuus (Lee ym. 2012).

4.1 Ruutuajan aiheuttamat ongelmat

Lapsuuden ja nuoruuden liikuntatottumusten on todettu ennustavat aikuisuuden liikuntatottumuksia (Laakso 2002; Fogelhom 2011). Yleisesti myös tiedetään, että liikkumattomuus, inaktiivisuus aiheuttaa pitkän ajan kuluessa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista (Käypähoito 2010). Lisäksi sen on todettu olevan yhteydessä moniin kroonisiin sairauksiin (Käypähoito 2010) ja maailmanlaajuisesti tarkasteltuna sen onkin todettu olevan peräti neljänneksi yleisin kuolleisuuden riskitekijä (WHO 2013). Fyysisesti passiivisen, inaktiivisen elämäntavan yleistymisen onkin tunnustettu yhdeksi maailmanlaajuisesti terveyttä uhkaavaksi vaaraksi (WHO 1997; Lee ym. 2012).

Inaktiivisuus tarkoittaa niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei kuormita riittävästi elimistön rakenteita ja toimintoja, jotta niiden normaalit tehtävät säilyisivät ennallaan (Vuori 2010b). Tutkimukset ovat osoittaneet, että inaktiivisuuden sairauden vaaraa lisäävää vaikutusta ei voida pelkästään korvata fyysistä aktiivisuutta lisäämällä, sillä ne ovat osittain toisistaan riippumattomia. Liiallisella istumisella on havaittu olevan itsenäisiä, liikunnan harrastamisesta riippumattomia haitallisia yhteyksiä terveyteen kuten lihavuuteen ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008). Enää ei pelkästään puhuta vähän liikkuvista vaan paljon istuvista ihmisistä, joiden elämäntyylä nykyinen teknologiakehitys tukee (Helajärvi ym. 2013). Kaiken tämän tiedon valossa olisi siis syytä välttää mm. liiallista istumista ja olla fyysisesti aktiivinen (Vuori 2010b). Niinpä lapsista ja nuorista puhuttaessa on muistettava erityisesti, että nykyisen tutkimustiedon mukaan liikkumattomuuden piilevä vaara on inaktiiviseksi aikuiseksi kasvaminen (Vuori 2010a).

Nykyinen teknologiayhteiskunta on viimeisen viidenkymmen vuoden aikana luonut ympäristön, joka edistää liikkumattomuutta (ACSM 2011). Liikkumattomuuden yhteydessä, inaktiivisuutta kuvaamassa, käytetään englannin kielessä termiä ”sedentary behavior”. Kyseiselle termille ei ole suoraa suomenkielistä käännöstä, mutta aika ajoin kuulee puhuttavan sedentarismista. Alkuperäinen sana, ’sedere’, on latinaa ja se tarkoittaa istumista (ACSM 2011). Kyseisellä termillä tarkoitetaan istumista mm. television, tietokoneen tai pelikonsolien ääressä ja siihen ei kuulu muuta samanaikaista fyysistä aktiivisuutta (Owen ym. 2010). Tällaisen käyttäytymisen on Currie ym. 2008 raportissaan todenneet olevan yhteydessä negatiiviseen terveystyöhön kuten nautintoaineiden käyttöön, terveysongelmiin ja aggressiivisuuteen.

4.2 Ruutuaikasuositukset

Todettujen terveydellisten haittavaikutusten vuoksi Nuori Suomi -työryhmä suosittelee myös koululaisten yhtäjaksoisen istumisen rajoittamista kahteen tuntiin ja rajaamaan ruutuaikaa, jota viihdemedian parissa vietetään, enintään kahteen tuntiin päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008). Suosituksen toteutuminen on vaikeaa, sillä ruutuaika on kasvanut viime vuosina räjähdysmäisesti. Tällä hetkellä lapsista ja nuorista iso osa viettää ruudun ääressä aikaansa jopa 6-8 tuntia päivittäin (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

4.3 Ruutuaikasuositusten toteutuminen Suomessa

Viihdemedian käyttöä kansainvälisesti tarkastellen nähdään, että suositeltu kahden tunnin yläraja päivässä ylittyy selvästi. Erityisesti television katselun, joka sisältää myös videon tai DVD:n katselun osalta määrät ylittyvät reilusti.

WHO:n kouluterveyskyselyyn (2009/2010) vastanneista 11–vuotiaista suomalaisista tytöistä 58 % ja pojista 62 % ilmoitti katsovansa televisiota arkisin kaksi tuntia tai enemmän päivittäin. Tulokset edustivat hieman yli keskiarvoa, se ollessa 39 maan joukossa 56 % (Currie ym. 2012). Tarkasteltaessa 15-vuotiaiden vastaavia prosenttilukuja olivat ne tytöillä enää 50 % ja pojilla 55 % eli iän myötä suomalaisten lasten ja nuorten TV:n katselu näyttäisi vähenevän. Kansainvälisesti vertaillen suomalaiset nuoret alittavat nyt keskiarvon, joka oli 63 % (Currie ym. 2012).

WHO:n Kouluterveyskyselyn mukaan koko peruskoululaisten ruutuaikaa tarkasteltaessa pojista reilu neljännes (26 %) ja tytöistä reilu viidennes (22 %) ilmoitti ruutuajakseen arkipäivisin 4 tuntia tai enemmän (Currie, ym 2012).

Lasten terveys (LATE) -tutkimuksen (2010) mukaan arkisin viidesluokkalaisista pojista 58 % ja tytöistä 71 % vietti aikaansa television, videon, DVD:n, tietokoneen tai pelikonsolin parissa alle kaksi tuntia. Viikonloppuisin koululaiset käyttivät aikaansa ruudun ääressä enemmän. Suositusten mukainen korkeintaan kahden tunnin päivittäinen ruutuaika toteutui viidesluokkalaisista pojista 20 % ja tytöistä 30 %. Tietokonetta käytettiin samaisen tutkimuksen perusteella arkisin pääosin suositusten mukaan; 85 % viidesluokkalaisista ilmoitti käyttävänsä tietokonetta vapaa-ajallaan enintään kaksi tuntia päivässä. Viikonloppuisinkin suositusten mukainen käyttöaika täyttyi pojilla lähes kahdella kolmanneksella vastaajista (68 %) ja tytöistä 80 %.

Ermi ym. (2004) ovat todenneet Suoniseen (2002) viitaten, että Suomessa tietokonepelit ovat nousseet viime vuosikymmenten aikana merkittäväksi osaksi lasten ja nuorten vapaa-aikaa. Yli 90 % koululaisista pelaa videopelejä ainakin satunnaisesti. Salokosken (2005) tutkimuksen mukaan yli kolmannes koululaisista (4-6 lk) pelasi yhtenä tai kahtena päivänä viikossa ja lähes viidesosa pelasi vähintään viitenä tai useampana päivänä viikossa. Aikaa

pelaamiseen käytti reilu puolet koululaisista yhdellä pelikerralla enintään yhden tunnin ja 5 % pelasi jopa neljä tuntia tai enemmän kerrallaan.

4.4 Poikkeuksellinen ruutuaika -liikunnalliset videopelit

Liikunnalliset videopelit ovat tuoneet tullessaan liikunnan kannalta hyvän lisän pelimaailmaan. Tällaiset niin sanotut uuden sukupolven interaktiiviset videopelit ovat tulleet 2000 -luvulla erittäin suosituiksi (Maddison ym. 2007).

Liikunnallisen videopelin toiminta-ajatus on, että pelaajan pitää ponnistella fyysisesti pelin edetessä ja samalla kehittää liikunnallisia taitojaan. Pelaaminen perustuu isojen lihasryhmien tai jopa koko kehon käyttöön videopelin ohjaamiseksi. Tällainen vuorovaikutus pohjautuu uudenlaisten peliohjaimien käyttöön, kuten kontaktimaton, web-kameran, liikkeenilmaisimen tai urheiluvälineitä simuloivan ohjaimen käyttöön (Höysniemi 2006). Laitteita ja niihin saatavilla olevia pelejä on tarjolla useilla laitevalmistajilla.

Liikunnallisten pelien hyödyllisyydestä perinteisen liikunnan korvaajina on ristiriistaista tutkimustietoa. Hiljattain tehdyssä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa (Peng, ym. 2012) on käyty läpi 41 tutkimusta, joista 28:ssa oli laboratorio-oloissa arvioitu liikunnallisten tietokonepelien tehoa ja loput 13 tutkimusta olivat interventiotutkimuksia. Laboratoriotutkimuksista kaksi osoitti pelien tehon vastaavan raskasta (*'vigorous'*) fyysistä aktiivisuutta, kymmenen tutkimusta totesi niiden tehon vastaavan keskiraskasta (*'moderate'*), 12 tutkimusta totesi tehon vastaavan kevyttä tai keskiraskasta (*'light to moderate'*) ja neljä tutkimusta totesi tehon vastaavan intensiteetiltään kevyttä (*'light'*) liikuntaa. Interventiotutkimusten osalta kolme tutkimusta oli tullut siihen tulokseen, että pelit olivat tehokkaampia kuin kontrolliryhmän keinot lisätä liikunnan määrää tai tehoa. Vastaavasti toiset kolme tutkimusta eivät havainneet eroa interventio- ja kontrolliryhmän välillä. Yksi tutkimus havaitsi pelien olevan huonompi keino vaikuttaa liikunnan tehoon ja energiankulutukseen kontrolliryhmään verrattuna. Loput kuusi tutkimusta olivat tulosten osalta kovin epämääräisiä (esim. niissä ei ollut kontrolliryhmää tai tutkimusasetelma oli muuten puutteellinen) eikä varsinaisia tuloksia voitu raportoida. Peng ym. (2012) tulivat siihen tulokseen, että tällaiset liikunnalliset videopelit eivät voi toimia keskiraskaan tai raskaan liikunnan korvaajina, mutta niitä voidaan kyllä käyttää edistämään fyysistä aktiivisuutta erityisryhmillä kuten ikäihmisillä, kuntoutujilla tai ylipainoisilla.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Lapsuusikään verrattuna murrosikään liittyy tyypillisesti liikuntaharrastamisen väheneminen ja inaktiivisuuden lisääntyminen, jonka voidaan olettaa liittyvän lisääntyneeseen ruutuaikaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten koululaisten liikuntaharrastamista ja ruutuaikaa ja niiden välistä yhteyttä Seinäjoella ja verrata niitä valtakunnallisiin liikuntaharrastus- ja ruutuaikasuosituksiin sekä -määriin.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaista on kuudesluokkalaisten liikuntaharrastaminen Seinäjoella?
2. Miten paljon he käyttävät aikaansa ruudun ääressä?
3. Onko liikuntaharrastaminen yhteydessä ruutuaikaan?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuskyselyn kuvaus

Tutkimus perustuu Seinäjoella jo muutamana vuonna toteutettuun elämäntapa- ja terveyskyselyyn (liite 1), johon kutsutaan osallistumaan kaikki alakoulujen 6. luokan oppilaat. Tutkimus toteutettiin huhti-, toukokuun aikana 2013 internet -kyselynä (Weprobol), johon jokainen oppilas vastasi nimettömänä ohjeistuksen mukaan. Kyselyyn vastattiin omassa koulussa opettajan antaessa ohjeet ja valvoessa vastaustilannetta. Kyselyssä selvitettiin lasten elämäntapaan ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä 31 kysymyksen avulla. Kysely koostui osa-alueista: taustatiedot (3 kysymystä), kotiintulo- ja nukkumaanmeno-aika (2), raha (2), ravitsemus (2), suuhygieniä (1), ruutu-aika, ym. istuminen (4), harrastukset (1), kiusaaminen (2), liikuntaharrastaminen (3) ja päihde- ja nautintoaineet (11). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Seinäjoen kuudesluokkalaisten liikuntaharrastamista ja ruutu-aikaa, joten mukaan otettiin vain näitä aiheita käsittelevät kysymykset alakysymyksineen, joita oli yhteensä seitsemän. Lisäksi tutkimusjoukkoa kuvaamaan käytettiin sukupuolen ja nykyisen koulun selvittävää kysymystä. Aineistonkäyttölupa on haettu Seinäjoen varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunnalta (liite 2).

Liikuntaharrastamista koskevista kysymyksistä tutkimuksessa on käytetty kysymyksiä *”Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai tapahtumissa?”* sekä *”Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa muulla tavoin vapaa-aikanasi?”* Vastausvaihtoehtoja oli 7 molemmissa (*”en lainkaan, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 1-2 kertaa kuukaudessa, noin kerran viikossa, 2-3 kertaa viikossa, 4-5 kertaa viikossa sekä suunnilleen joka päivä”*).

Lisäksi kysyttiin liikuntaharrastamisen tehoa kysymyksellä: *Mikä seuraavista kuvaa parhaiten sinun liikuntaharrastustasi? Harrastan urheilua tai liikuntaa YLEENSÄ siten, että...* vastausvaihtoehtoja oli 5 (*”en hengästy enkä hikoile, hengästyin ja hikoilen vähän, hengästyin ja hikoilen jonkin verran, hengästyin ja hikoilen runsaasti sekä en harrasta lainkaan liikuntaa vapaa-aikanani”*). Oppilaat oli ohjeistettu valitsemaan vain yksi vaihtoehto.

Ruutuajan mittaamista varten tutkimuksessa on käytetty kaikkia neljää aihepiiriä koskevaa kysymystä: *”Kuinka paljon keskimäärin käytät aikaasi PÄIVITTÄIN seuraaviin asioihin:*

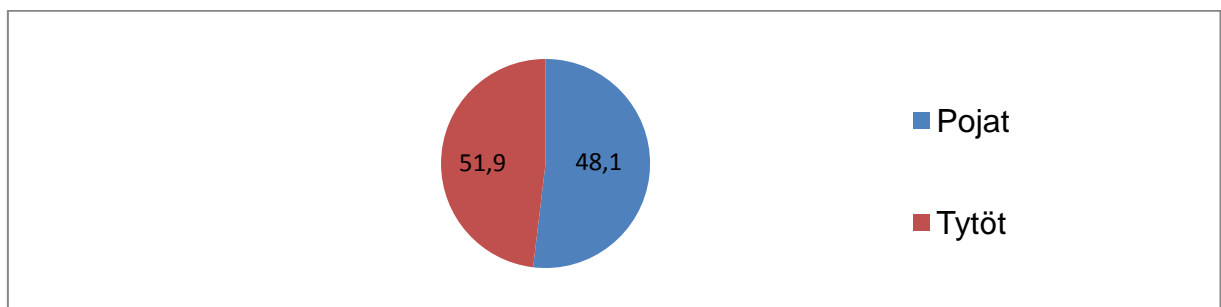
Katselen televisiota, DVDtä, tai BlueRaytä, Olen netin kautta yhteydessä muihin ihmisiin (Facebook, IRC, WhatsApp, Messenger, tms., Pelaa tietokone, internet-, TV- tai konsolipelejä (PlayStation, Xbox, tms.)) Kysymyksessä oli 5 eri vastausvaihtoehtoa ("en lainkaan, en joka päivä, tunnin tai alle, 2-3 tuntia sekä 4 tuntia tai enemmän").

Toisena vastattiin kysymykseen "Rajoittavatko vanhemmat ruutu aikaasi?" ja vastausvaihtoehtoina oli: "kyllä rajoittavat, rajoittavat joskus" tai "eivät rajoita". Kolmantena kysyttiin "Pelaatko liikunnallisia videopelejä (Esim. Nintendo Wii, Xbox Kinetic, PlayStation Move)"? Kysymykseen vastattiin joko "kyllä" tai "ei". Lisäksi kysyttiin "Kuinka paljon keskimäärin päivässä pelaat liikunnallisia videopelejä?" Kysymyksen vastausvaihtoehtoja oli 4 ("alle 1 tunti, 1-2 tuntia, 2-3 tuntia tai neljä tuntia tai enemmän").

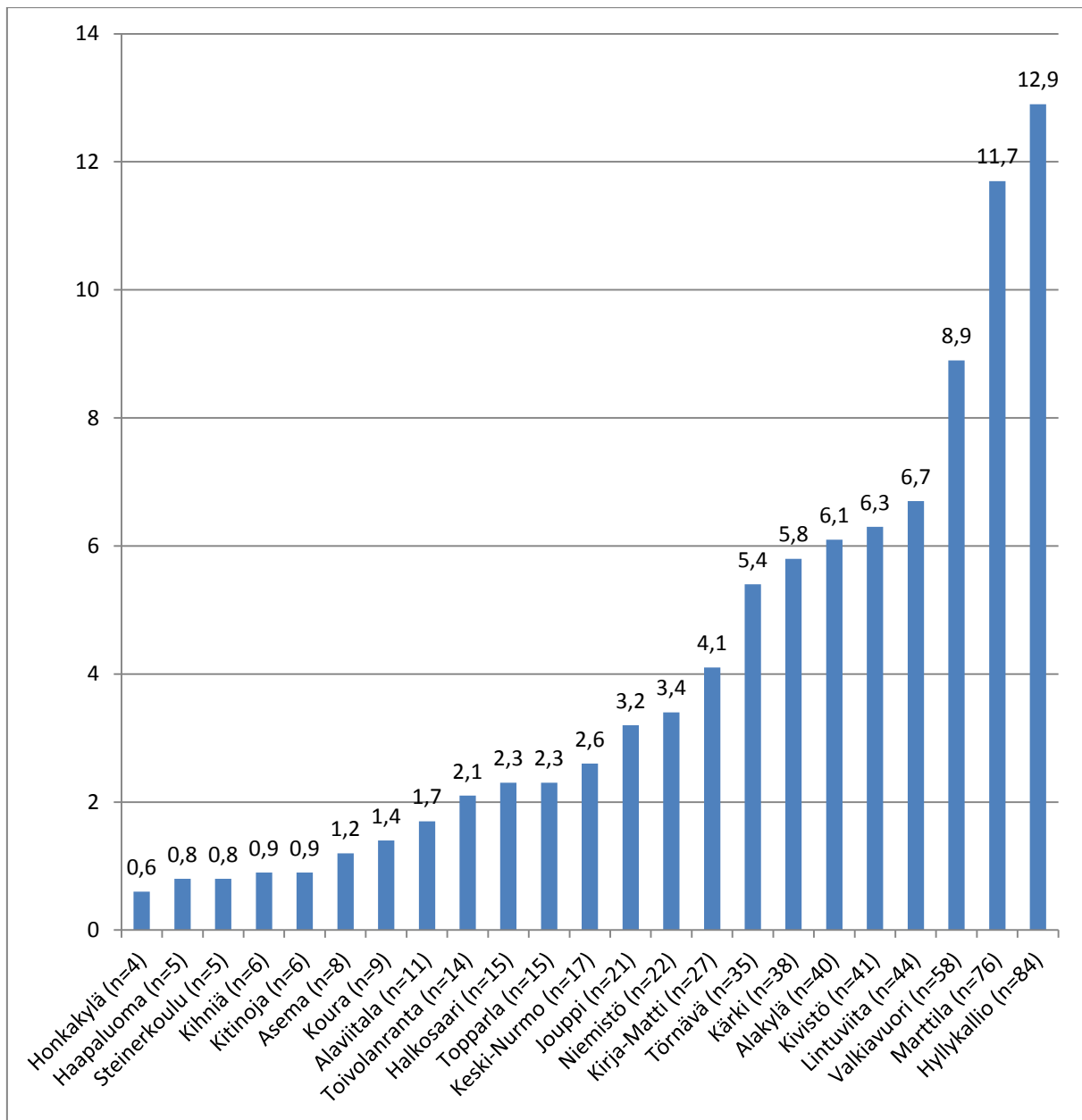
Kysymyksiin oli vastattu yhdellä vaihtoehdolla ohjeiden mukaisesti, kahta vastausta lukuun ottamatta. Kysymyksessä, jossa haluttiin selvittää liikunnallisten pelien pelaamista (vastausvaihtoehdot "ei" ja "kyllä") oli kaksi vastaajista laittanut merkinnäksi "0", joiden tulkitsein tarkoittavan vastausvaihtoehtoa "ei".

6.2 Tutkimusjoukon kuvaus

Kyselyyn osallistui 652 kuudennen luokan oppilasta Seinäjoelta ja Isokyröstä. Aineiston tarkastelun jälkeen sekä tutkimussuunnitelman ja haetun aineiston käyttöluvan perusteella alkuperäisestä aineistosta poistettiin Isokyrön koulujen vastaukset. Lisäksi poistettiin Pohjan koulun vastaus, joita oli vain yksi kappale. Määrän perusteella on syytä olettaa, että kyselyyn ei ole vastannut mikään luokka. Näiden toimenpiteiden jälkeen tutkimukseen mukaan otettujen vastausten lukumäärä on 601, joista tyttöjä oli 289 ja poikia 312 (kuva 2). Isoimmat koulut olivat Hyllykallio (12,9 % vastauksista) ja Marttila (11,9 % vastauksista) (kuva 3).



KUVA 2. Tutkimusjoukon sukupuolijakauma prosentteina.



KUVA 3. Vastajamäärien jakautuminen kouluittain (%).

6.3 Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmät

Aluksi aineistoon tutustuttiin ja sitä tutkittiin kuvailevin tunnusluvuin. Muuttujat olivat järjestysasteikollisia ja ei-normaalisti jakautuneita. Tulosten raportointiin käytettiin prosentiosuuksia. Sukupuolten välisten erojen tarkasteluun muuttujakohtaisesti käytettiin khiin -neliö (X^2) -testiä (tai Fisherin tarkkaa testiä). Liikuntaharrastuksen ja ruutuajan välistä yhteyttä tutkittiin ristiintaulukoinnilla sekä korrelaatiolla (Spearman). Testin

merkitsevyytasoksi valittiin $p \leq 0.05$. Apuna tulosten analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics 20 -tilasto-ohjelmaa. Kuviot ja taulukot muokattiin Word ja Excel -ohjelmilla.

Liikunnan harrastusmäärää kokonaisuudessaan kuvaava muuttuja muodostettiin summamuuttujiksi yhdistämällä kysymykset: *”Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa urheiluseuran järjestämässä harjoituksissa, kilpailuissa tai tapahtumissa?”* ja *”Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa muulla tavoin vapaa-aikanasi?”* Samalla muutettiin vastausvaihtoehtojen luokittelu 7:stä (*”en lainkaan, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 1-2 kertaa kuukaudessa, noin kerran viikossa, 2-3 kertaa viikossa, 4-5 kertaa viikossa sekä suunnilleen joka päivä”*) 5:een (*”en lainkaan, 1-2 krt/ kk tai vähemmän, 1kertaa viikossa, 2-3 kertaa viikossa sekä 4 kertaa viikossa tai enemmän”*). Samoin ruutuaikaa käsittelevistä kysymyksistä muodostettiin summamuuttuja yhdistämällä kysymykset: *”Kuinka paljon keskimäärin käytät aikaasi PÄIVITTÄIN seuraaviin asioihin: Katselen televisiota, DVD:tä, tai BlueRaytä, Olen netin kautta yhteydessä muihin ihmisiin (Facebook, IRC, WhatsApp, Messenger, tms., Pelaan tietokone, internet-, TV- tai konsolipelejä (PlayStation, Xbox, tms.))”*.

Kysymyksen *”Pelaatko liikunnallisia videopelejä (Esim. Nintendo Wii, Xbox Kinetic, PlayStation Move)?”*, (jossa vastausvaihtoehdot olivat *”ei”* ja *”kyllä”*) kohdalla suoritettiin kahden vastauksen uudelleenkoodaus niin, että vastaus *”0”* siirrettiin luokkaan *”ei”*.

7 TULOKSET

7.1 Liikuntaharrastaminen

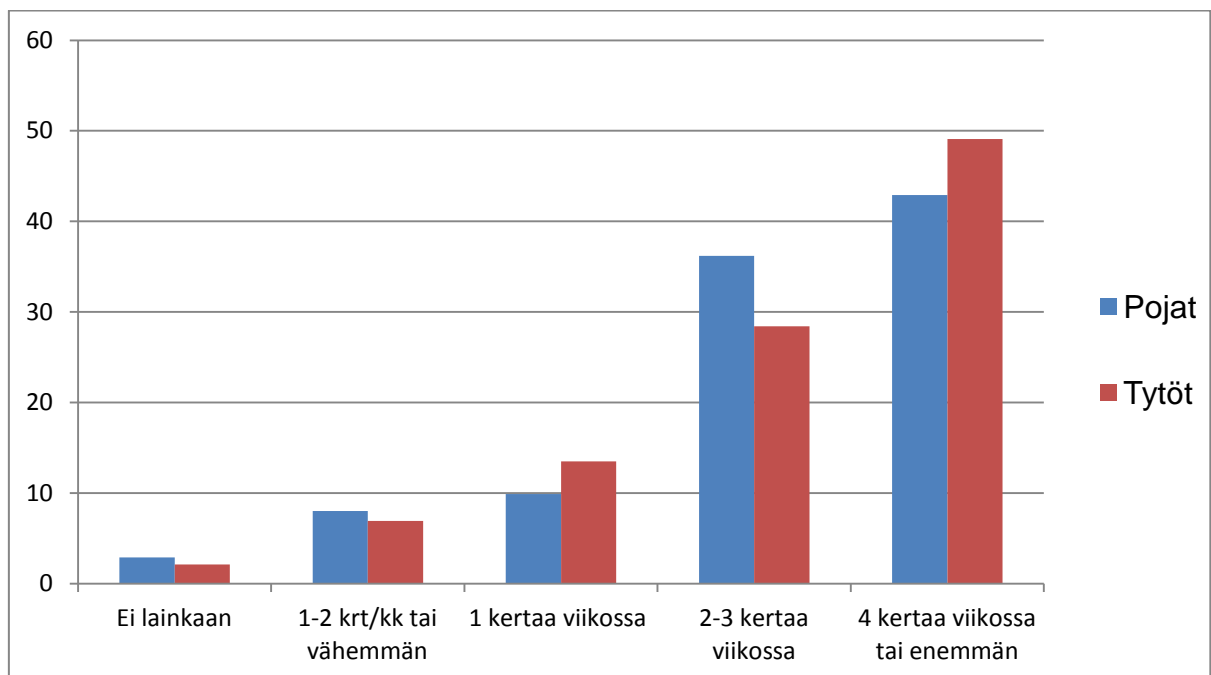
7.1.1 Omatoiminen liikuntaharrastus

Vastaajista alle kolme prosenttia ei harrastanut omatoimisesti vapaa-ajallaan liikuntaa ollenkaan. Yli 4-5 kertaa viikossa tai enemmän harrastavien osuus oli molemmilla sukupuolilla yli 40 %. Tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä ei ollut. (Taulukko 1, kuva 4).

TAULUKKO 1. Omatoimisen liikuntaharrastamisen määrä tytöillä ja pojilla (%).

Omatoiminen liikuntaharrastaminen	Tytöt		Pojat*		Tytöt ja pojat	
	%	n	%	n	%	n
ei lainkaan	2,1	6	2,9	9	2,5	15
1-2 krt/ kk tai vähemmän	6,9	20	8,0	25	7,5	45
1 kertaa viikossa	13,5	39	9,9	31	11,6	70
2 – 3 kertaa viikossa	28,4	82	36,2	113	32,4	195
4 kertaa viikossa tai enemmän	49,1	142	42,9	134	45,9	276
Yhteensä	100,0	289	100,0	312	100,0	601

* tyttöjen ja poikien välinen testi, $\chi^2=6,4$, df 4, p=0.174



KUVA 4. Omatoimisen liikuntaharrastamisen määrä vapaa-ajalla (%).

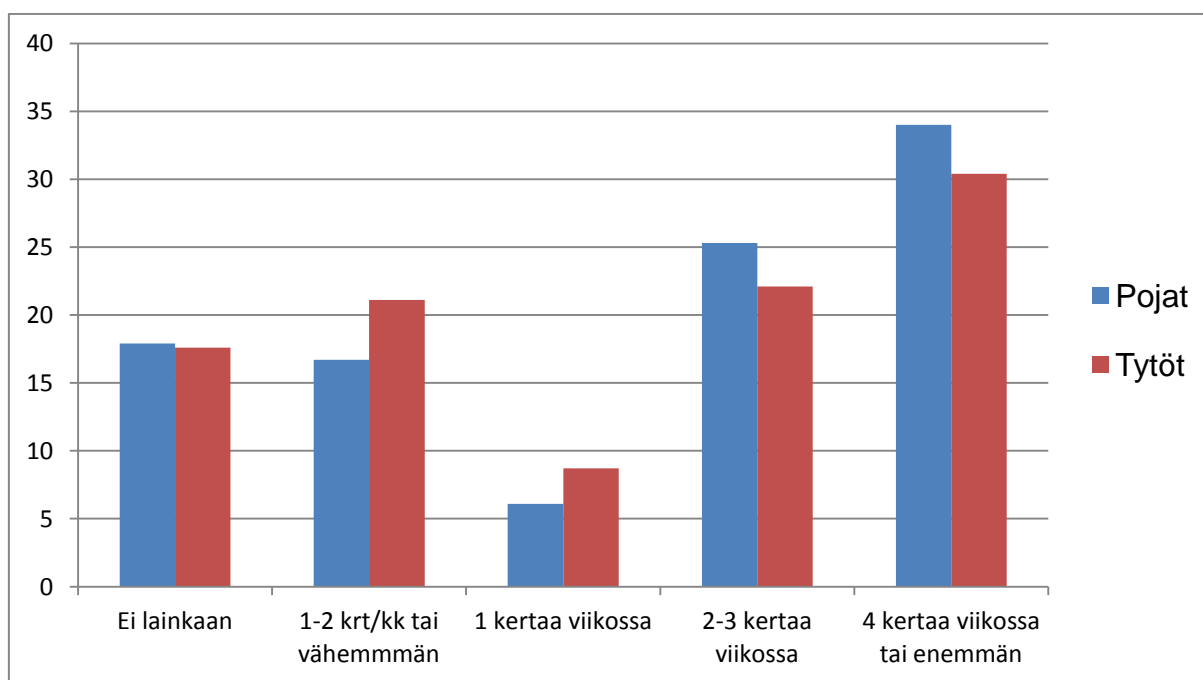
7.1.2. Liikuntaharrastaminen urheiluseurassa

Hieman yli 17 % sekä tytöistä että pojista ei harrastanut liikuntaa urheiluseurassa lainkaan. Yli 4-5 kertaa viikossa tai enemmän harrastavien osuus oli molemmilla sukupuolilla yli 30 %. Tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä ei ollut. (Taulukko 2, kuva 5).

TAULUKKO 2. Liikuntaharrastamisen määrä urheiluseurassa tytöillä ja pojilla (%).

Liikuntaharrastaminen urheiluseurassa	Tytöt		Pojat*		Tytöt ja pojat	
	%	n	%	n	%	n
ei lainkaan	17,6	51	17,9	56	17,8	107
1-2 krt/ kk tai vähemmän	21,1	61	16,7	52	18,8	113
1 kertaa viikossa	8,7	25	6,1	19	7,3	44
2 – 3 kertaa viikossa	22,1	64	25,3	79	23,8	143
4 kertaa viikossa tai enemmän	30,4	88	34,0	106	32,3	194
Yhteensä	100,0	289	100,0	301	100,0	601

* tyttöjen ja poikien välinen testi, $\chi^2=4,1$, df 4, p=0.388



KUVA 5. Liikuntaharrastamisen määrä urheiluseurassa (%).

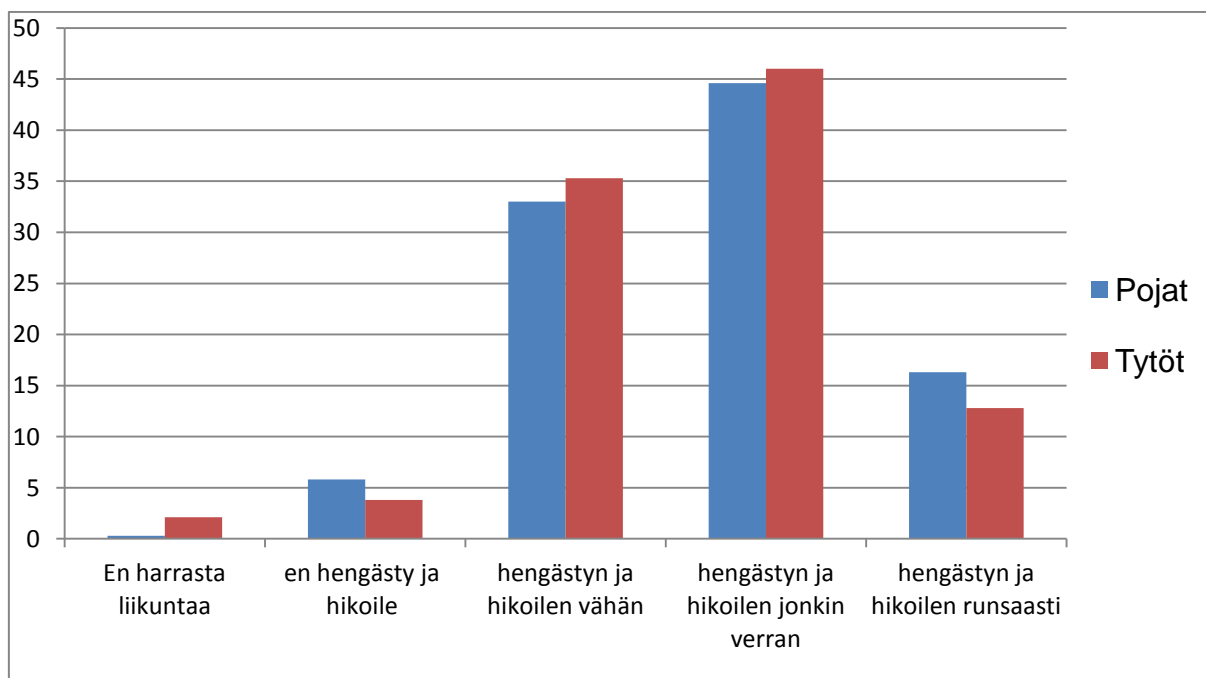
7.1.3. Liikuntaharrastuksen teho

Vastaajista noin 45 % harrasti liikuntaa niin, ettei hengästynyt ollenkaan tai hengästyi vain vähän. Liikuntaa runsaasti hikoillen ja hengästyen harrastavien osuus tytöistä oli reilut 12 % ja pojista 16 %. Tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut. (Taulukko 3, kuva 6).

TAULUKKO 3. Liikuntaharrastamisen teho tytöillä ja pojilla (%).

Liikuntaharrastamisen teho	Tytöt		Pojat*		Tytöt ja pojat	
	%	n	%	n	%	n
en harrasta liikuntaa lainkaan	2,1	6	0,3	1	1,2	7
en hengästyi enkä hikoile	3,8	11	5,8	18	4,8	29
hengästyn ja hikoilen vähän	35,3	102	33,0	103	45,3	205
hengästyn ja hikoilen jonkin verran	46,0	133	44,6	139	44,6	272
hengästyn ja hikoilen runsaasti	12,8	37	16,3	51	34,1	88
Yhteensä	100,0	289	100,0	312	100,0	601

* tyttöjen ja poikien välinen testi, $\chi^2=6,8$, df 4, p=0.149



KUVA 6. Harrastetun liikunnan teho sukupuolittain (%).

7.2. Ruutuaika

Sukupuolten välillä oli tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p < 0.001$) eroja tietokone- ym. pelien pelaamisessa ja internetin kautta tapahtuvassa yhteydenpidossa kavereiden kanssa. Pojista yli 60 % pelasi tietokone- ym. pelejä vähintään 2-3 tuntia tai enemmän kun vastaavasti tytöistä reilut 60 % ei pelannut joka päivä tai ei ollenkaan. Vastaavasti tytöistä 45 % piti yhteyttä kavereihin internetin välityksellä päivittäin 2-3 tuntia tai enemmän kun pojista liki 50 % ei pitänyt yhteyttä kavereihin internetin välityksellä joka päivä tai ei ollenkaan. Television, ym. katselussa ei ollut ero sukupuolten välillä. (Taulukko 4).

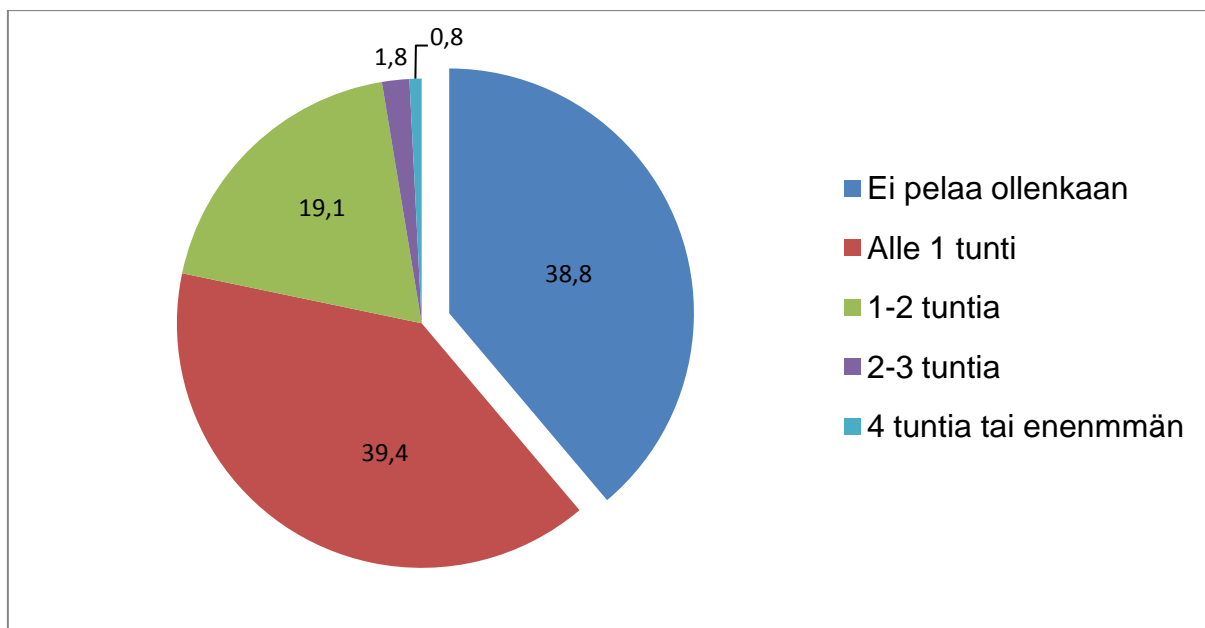
TAULUKKO 4. Ruutuaika sukupuolittain tarkasteltuna (%).

Aika	Tv, ym. katsominen				Tietokone- ym. pelien pelaaminen				Internetin kautta yht. pito kavereihin			
	(%)		n		(%)		n		(%)		n	
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat				
ei ollenkaan	4,5	13	5,8	18	20,1	58	3,8	12	10,4	30	18,6	58
ei joka päivä	22,5	65	31,7	99	42,9	124	17,9	56	13,5	39	30,8	65
1 tunti tai vähemmän	34,3	99	26,9	84	18,3	53	16,7	52	31,1	90	30,4	95
2-3 tuntia	33,9	98	31,7	99	13,5	39	42,3	132	28,4	82	18,3	57
4 tuntia tai enemmän	4,8	14	3,8	12	5,2	15	19,2	60	16,6	48	11,9	37
Yhteensä	100	289	100	301	100	289	100	301	100	289	100	301
χ^2^*	8,4		p=0.079		132,8		p<0.001		20,6		p<0.001	

* tyttöjen ja poikien välinen testi, df 4

7.2.1 Poikkeuksellinen ruutuaika - liikunnallisten videopelien pelaaminen

Kuudesluokkalaisista tytöistä 65,1 % ja pojista 58,3 % ilmoitti pelaavansa liikunnallisia videopelejä (Taulukko 5). Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa havaittavissa ($p=0.091$) (Fisherin tarkka testi $p=0.094$ ja $p=0.054$). Lähes 40 % pelaajista käytti liikunnallisten videopelien pelaamiseen kuitenkin aikaa alle 1 tunnin päivässä (Kuva 7).



KUVA 7. Liikunnallisten videopelien pelaamiseen päivittäin käytetty aika (%).

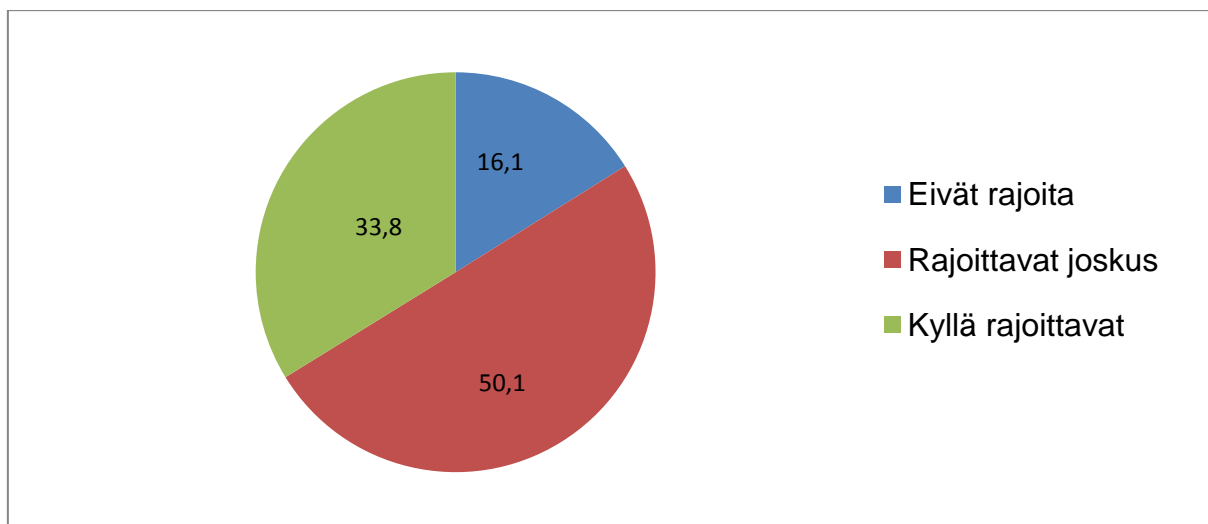
TAULUKKO 5. Sukupuolittain liikunnallisten videopelien pelaamiseen päivittäin käytetty aika (%).

Aika	Tytöt		Pojat*	
	%	n	%	n
en pelaa ollenkaan	35,6	103	41,7	130
alle 1 tunti	43,9	127	35,3	110
1-2 tuntia	18,7	54	19,6	61
2-3 tuntia	1,4	4	2,2	7
4 tuntia tai enemmän	0,3	1	1,3	4
Yhteensä	100,0	289	100,0	301

* tyttöjen ja poikien välinen testi, $\chi^2=6,5$, df 4, p=0.163

7.2.2 Ruutuajan rajoittaminen

Puolet vastaajista (50,1 %) ilmoitti, että vanhemmat rajoittavat ruutuainaa ainakin joskus (Kuva 8). Sukupuolten välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero (p=0.019) niin, että poikien osalta ruutuainaa rajoitettiin säännöllisesti tyttöjä useammin (Taulukko 6).



KUVA 8. Ruutuajan rajoittaminen (%).

TAULUKKO 6. Ruutuajan rajoittaminen sukupuolittain (%).

Ruutuajan rajoittaminen	Työtöt		Pojat*	
	%	n	%	n
eivät rajoita	16,3	47	16,0	50
rajoittavat joskus	55,4	160	45,2	141
kyllä rajoittavat	28,4	82	38,8	121
Yhteensä	100,0	289	100,0	301

* tyttöjen ja poikien välinen testi, $\chi^2=7,9$, $df=2$, $p=0.019$

7.3 Liikuntaharrastuksien ja ruutuajan välinen yhteys

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen ja ruutuajan välistä yhteyttä tarkasteltiin korrelaatiokertoimen avulla (Spearman). Vapaa-ajalla omatoimisesti harrastetun liikunnan määrä korreloi positiivisesti urheiluseurassa harrastetun liikunnan määrään ($r=.26$; $p<0.001$). Korrelaatio oli kohtalainen, mutta tilastollisesti merkitsevä.

Vapaa-ajalla omatoimisesti harrastetun liikunnan määrään ja ruutuajan välisissä yhteyksistä löytyi negatiivinen korrelaatio video-, ym. pelien pelaamisessa ($r=-.13$; $p=0.002$). Tosin sanoen sellaiset koululaiset, jotka harrastavat vapaa-ajallaan omatoimisesti liikuntaa eivät käytä video, ym. pelien pelaamiseen aikaansa niin paljon kuin muut. Internetin käytössä yhteydenpitoon kavereiden kanssa löytyi positiivinen korrelaatio ($r=.09$; $p=0.025$).

Pelaamisen suhteen korrelaatio oli pieni, mutta tilastollisesti merkitsevä. Vastaavasti internetin käytössä yhteydenpitoon kavereiden kanssa korrelaatio oli pieni, mutta se oli tilastollisesti merkitsevä. Television, ym. katsominen ei korreloinut omatoimisesti harrastetun liikunnan määrään (Taulukko 7).

Vastaavasti urheiluseurassa harrastettu liikunta näytti korreloivan positiivisesti ($r=.165$; $p<0.001$) internetin kautta yhteydenpitoon kavereiden kanssa ja negatiivisesti video-, ym. pelien pelaamisen kanssa ($r=-.097$; $p=0.017$). Tosin sanoen näyttää siis siltä, että urheiluseurassa liikuntaa harrastavat koululaiset pitävät keskimäärin muita enemmän yhteyttä kavereihin internetin välityksellä. Kuten runsaasti omatoimisillakin liikunnan harrastajilla näyttäisi urheiluseurassa liikuntaa harrastavillakin video- ym. pelien pelaaminen olevan vähäisempää kuin vähemmän liikkuvilla. Korrelaatio ei ollut kovin suuri internetin kautta yhteydenpidossa kavereihin, mutta tilastollisesti tulos oli merkitsevä. Vastaavasti myöskään video-, ym. pelien pelaamisen negatiivinen korrelaatio ei ollut suuri, mutta tilastollisesti merkitsevä (Taulukko 7).

Tarkasteltaessa vapaa-ajalla niin omatoimisesti kuin urheiluseurassa harrastetun liikunnan määrään yhteyttä liikunnallisten videopelien pelaamiseen havaittiin vain heikko positiivinen korrelaatio ($r=.083$, $p=0.041$) seuraliikkujien osalta. Tulos on tilastollisesti merkitsevä (Taulukko 7).

TAULUKKO 7. Liikuntaharrastamisen yhteys ruutuaikaan.

Ruutuaika	Televisio, ym. katsominen	Tietokone-, ym. pelien pelaaminen	Internetin kautta yhteyden pito kavereihin	Liikunnallis- ten videopelien pelaaminen
omatoiminen	.022	.127**	.092*	.039
liikuntaharrastus				
liikuntaharrastus	-.003	-.097*	.165**	.083*
urheiluseurassa				

*) $p<0.05$, **) $p<0.01$

Ruutuaikaa kokonaisuutena tarkasteltuna havaittiin runsaalla internetin käytöllä yhteydenpidossa kavereiden kanssa selvä yhteys runsaaseen television, ym. katsomiseen ($r=.184$; $p<0.001$) sekä video-, ym. pelin pelaamiseen ($r=.114$; $p=0.005$). Runsaasti omalla ajallaan liikuntaa harrastavien lasten ruutuaikaa myös rajoitettiin harvemmin vanhempien toimesta ($r=-.093$; $p=0.023$) kuin vähemmän liikkuvien. Tilastollisesti tulos oli merkitsevä. Urheiluseurassa liikuntaa harrastavien lasten osalta korrelaatiota ei havaittu.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen päätulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten liikuntaharrastamista ja ruutu-aikaa Seinäjoella. Lisäksi tutkittiin liikuntaharrastamisen ja ruutuajan välistä yhteyttä sekä sukupuolten välisiä eroja. Tuloksia verrattiin kansallisiin liikunta- ja ruutu-aikasuosituksiin sekä -määriin.

Kuudesluokkalaisista vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrasti omatoimisesti yli 40 % ja urheiluseurassa yli 30 %. Täysin liikuntaa harrastamattomien osuus oli 3 %. Isolla osalla koululaisista liikuntasuositus (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008) ei täyty. Omatoiminen liikuntaharrastus oli yhteydessä urheiluseuraharrastukseen. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Reilut 30 % kuudesluokkalaista ylitti ruutu-aikasuosituksen (enintään 2 h / päivä) jo pelkällä television, DVD tai BlueRayn katsomisella. Tytöt pitivät merkittävästi poikia enemmän internetillä yhteyttä kavereihin, ja vastaavasti pojat taas pelasivat tietokone- internet- TV- tai konsolipelejä selvästi tyttöjä enemmän. Ruutu-aikaan ei vanhempien toimesta puututtu millään lailla 16 % kuudesluokkalaisista. Vähäinen liikuntaharrastaminen oli yhteydessä runsaaseen ruutu-aikaan. Voidaan siis ajatella, että liikkumista voitaisiin lisätä ruutu-aikaa vähentämällä.

8.2 Liikuntaharrastaminen

Tuloksista käy ilmi, että koululaisista vapaa-ajallaan omatoimisesti yli 40 % ja urheiluseurassa reilut 30 % harrasti liikuntaa neljä kertaa viikossa tai enemmän. Omatoimisesti täysin liikuntaa harrastamattomien osuus oli Seinäjoella vain alle 3 %, kun se valtakunnallisesti on 8 % (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Kaiken kaikkiaan yli puolet urheiluseurassa liikuntaa harrastavista harjoitteli vähintään 2-3 kertaa viikossa. Tästä voisi ehkä päätellä, että seurassa harrastaminen olisi luonteeltaan tavoitteellisempaa liikuntaa, urheilua. Kokonaisuutena noin neljännes koululaisista harrasti liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa niin omatoimisesti kuin urheiluseurassakin. Seinäjoella liikuntaharrastamisen määrä ei eronnut mitenkään sukupuolten välillä toisin kuin Vuoren ym. (2004) raportoiman WHO:n koululaistutkimuksen perusteella, jonka mukaan näyttäisi siltä, että Suomessa pojat harrastaisivat liikuntaa tyttöjä enemmän.

Liikuntaharrastuksen tehon tutkimisen perusteella voidaan todeta, että iso osa Seinäjoen koululaisista harrasti melko kevyttä liikuntaa, koska he eivät hengästyneet ollenkaan tai hengästyivät vain vähän liikkeessaan. Liikunnan aikana runsaasti hengästyvien osuus oli tytöillä vain reilut 12 % ja pojilla 16 %. Kokonaisuutena ajatellen ei Seinäjoella tyttöjen ja poikien välillä ollut eroa.

Muihin kansallisiin liikuntatutkimuksiin verrattuna seinäjokelaiset koululaiset harrastivat liikuntaa hieman keskimääräistä enemmän (Vuori ym. 2004, Kouluterveyskysely 2012). Erityisesti huomioitavaa on se, että täysin liikuntaa harrastamattomien kuudesluokkalaisten osuus Seinäjoella oli vain 3 %, kun se Kansallisen lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen (2009 – 10) mukaan oli koko Suomessa 8 % (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Vertailu muihin tutkimuksiin oli vaikeaa, koska liikuntaharrastusta on mitattu eri tutkimuksissa aina vähän eri tavoin.

Liikuntasuositukseen nähden vertailu oli myös vaikeaa, koska tutkimuksessa ei mitattu koko fyysistä aktiivisuutta vaan ainoastaan vastaajan omaa arviota vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrästä. Kuitenkin voidaan todeta, että ainakin ne koululaiset (reilut 30 % sekä työtöistä että pojista), jotka harrastavat urheiluseurassa vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa, liikkuvat kutakuinkin riittävästi suosituksiin nähden, sillä myös heidän muu omatoimisesti harrastettu liikunta on runsasta.

8.3 Ruutuaika

Tutkimuksesta käy selkeästi ilmi, että koululaiset viettävät ruudun ääressä aikaansa todella paljon. Sukupuolesta riippumatta koululaisista noin 35 % katsoi televisiota, DVD:tä tai BlueRay:tä päivittäin 2-3 tuntia tai enemmän. Tämä on kuitenkin selvästi alle kansallisen keskiarvon, sillä WHO:n kouluterveyskyselyn (2009/2010) perusteella Vuoren ym. 2004 mukaan suomalaisista tytöistä 58 % ja pojista 62 % katsoi televisiota arkisin kaksi tuntia tai enemmän. Sellaisten seinäjokelaisten koululaisten osuus, jotka eivät katsoneet televisiota, ym. joka päivä tai eivät ollenkaan, yllätti. Tytöistä yli 27 % ja pojista yli 37 % kuului tähän ryhmään. Vastaavasti niiden koululaisten osuus, joka viettivät aikaansa televisiota katsellen jopa neljä tuntia tai enemmän oli tytöillä lähes 5 % ja pojilla lähes 4 %. Tämä on kuitenkin selvästi alle kansallisen keskitason (Currie ym. 2012).

Tietokone-, internet-, TV- tai konsolipelien pelaaminen oli selvästi ”poikien juttu”. Kuudesluokkalaisista pojista vain alle 4 % ei pelannut kyseisiä pelejä lainkaan, kun vastaava osuus tytöillä oli 20 %. Tytöistä noin 18 % pelasi päivittäin 2-3 tuntia tai tätä enemmän ja vastaavasti pojista puolestaan yli 60 % pelasi 2 - 3 tuntia tai enemmän. Poikien kohdalla on syytä huomioida erityisesti se, että viidesosa pojista pelasi pelejä yli neljä tuntia päivittäin, mikä on todella paljon. Samansuuntaiseen tulokseen on päätenyt myös Salokoski (2005) omassa tutkimuksessaan.

Tarkasteltaessa internetin kautta yhteydenpitoa kavereihin voidaan todeta päinvastainen ilmiö kuin tietokone-, internet-, TV- tai konsolipelien pelaamisessa. Tytöt ovat selvästi poikia innokkaampia ”mesettelijöitä ja whatsappajia” kuin pojat. Tytöistä 45 % käytti tähän aikaansa päivittäin 2-3 tuntia tai enemmän kuin poikien osuus oli vain noin 30 %. Tulos on ihan ”ymmärrettävä” ja perinteisiin sukupuolirooleihin yhdistettävissä, koska tyttöjen on havaittu pitävän selvästi enemmän henkilökohtaisista ja intiimeistäkin keskusteluista poikiin verrattuna (Youniss & Smollar 1986, 96).

Vanhemmat puuttuivat säännöllisesti koululaisten ruutuaikaan 28 %:lla tytöistä ja 38 %:lla pojista. Koululaisista 16 %:lla ei vanhempien toimesta ruutuaikaan puututtu ollenkaan. Poikien osalta ruutuaikaa rajoitettiin säännöllisemmin kuin tyttöjen. Tulos on liikunnan ja terveyden kannalta huolestuttava, sillä merkittävä osa koululaisista viettää kokonaisuutena tarkastellen ruudun ääressä liikaa aikaansa. Yksinkertainen, mutta vanhemmilta sekä jämäkkyyttä että johdonmukaisuutta vaativa keinohan olisi nimenomaan yleisesti tietokoneella vietetyn ajan tai peliajan rajoittaminen sekä älypuhelimien käyttöön puuttuminen. Tämä tietysti edellyttää myös vanhemmilta itseltään kurinalaisuutta, sillä heidän ovat roolimallina jälkikasvulle.

8.3.1 Liikunnalliset videopelit -poikkeuksellinen ruutuaika

Tämän tutkimuksen yksi mielenkiinnon kohde oli liikunnallisten videopelien pelaaminen. Tytöistä 35 % ja pojista reilut 40 % ilmoitti, ettei pelaa kyseisiä pelejä lainkaan. Pääsääntöisesti kyseisten pelien pelaaminen oli molemmilla sukupuolilla ajallisesti melko vähäistä, sillä pelaavista tytöistä noin 44 % ja pojista noin 35 % pelasi pelejä alle tunnin päivässä, ja näitä kyseisiä pelejä näyttivät enemmänkin pelaavan jo muutenkin runsaasti urheiluseurassa harrastavat lapset. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaanhan (Peng

ym. 2012) tällaiset liikunnalliset videopelit eivät voi toimia liikunnan korvaajina, mutta niitä voidaan kyllä käyttää edistämään fyysistä aktiivisuutta erityisryhmillä kuten ikäihmisillä, kuntoutujilla tai ylipainoisilla. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voisi ajatella, että pelit voisivat toimia juuri näille vähän liikkuville sekä runsaasti pelaaville lapsille ja nuorille sopivana ”pienen askeleen” -muutoksena kohti liikunnallisempaa vapaa-aikaa.

8.4 Liikuntaharrastamisen ja ruutuajan välinen yhteys

Vapaa-ajalla sekä omatoimisesti että urheiluseurassa harrastettu liikunta näytti olevan negatiivisessa yhteydessä video-, ym. pelien pelaamiseen. Toisin sanoen runsaasti liikuntaa harrastavat kuudesluokkalaiset pelasivat keskimäärin muita vähemmän. Myös osa aiemmista tutkimustuloksista (mm. Tammelin 2007) tukee tätä tulosta. Vastaavasti positiivinen yhteys löytyi internetin käytössä yhteydenpitoon kavereiden kanssa. Tämä luonnollisesti selittyy sillä, että runsaasti liikuntaa harrastava lapsi tai nuori ei välttämättä ehdi viettää fyysisesti aikaansa kavereiden kanssa niin paljoa, kuin sellainen joka ei harrasta liikuntaa. NykYTEKNIikka luo loistavat mahdollisuudet siitä huolimatta pitää yhteyttä kavereihin, vaikka ei heitä fyysisesti tapaisikaan. Vai voidaanko virtuaaliaikaa nykyään enää erottaa reaaliajasta? Mobiililaitteethan kulkevat taskussa kaikkialle mukana ja kommunikointi ihmisten välillä hoituu niiden avulla.

Hieman yllättävä tulos oli se, että omatoimisesti harrastetun liikunnan määrä ei korreloinut television, ym. katsomiseen, kun taas urheiluseurassa harrastettu liikunta näyttäisi vähentävän television, ym. katseluun käytettyä aikaa.

8.3 Luotettavuus

Kaikissa tutkimuksissa tulisi pyrkiä arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta, jotta virheet voitaisiin välttää. Tutkimuksen luotettavuutta mietittäessä on ajateltava aineiston edustavuutta. Tästä kaikesta huolimatta tutkimuksen luotettavuus, yleistettävyys ja pätevyys vaihtelevat (Hirsjärvi, ym. 2013).

8.3.1 Tutkimuksen validiteetti

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan mittarin tai tutkimuksen kykyä mitata sitä ominaisuutta, jota haluttiinkin mitata (Hirsjärvi, ym. 2013). Validiteetti voidaan jakaa vielä sekä ulkoiseen että sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validuus tarkoittaa tutkimuksen tulosten

yleistettävyyttä (Metsämuuronen 2008, 64). Tähän tutkimukseen osallistui Seinäjoen alakoulujen kuudesluokkalaisista 601, kun heitä kaiken kaikkiaan on 716. Näin ollen osallistumisprosentti on 84 %. Tämän perusteella tutkimuksen yleistettävyys on melko hyvä ja tulokset ovat varmasti yleistettävissä kuntarakenteeltaan samankaltaisiin kuntiin.

Tulee myös kuitenkin muistaa, että tällä hetkellä puhutaan paljon liiallisen ruutuajan haitallisuudesta ja korostetaan liikunnan tärkeyttä, josta jo kuudesluokkalaisetkin ovat varmasti tietoisia. Tutkimuksen aineistohan kerättiin internet -pohjaisella kyselylomakkeella, johon kuudesluokkalaiset saivat itse vastata. Nämä edellä mainitut seikat saattavat muuttaa tutkimuksen tuloksia todellisuutta hieman paremmiksi. Hieman arveluttavaa on aina se, kuinka hyvin subjektiiviset vastukset ovat yhtäpitäviä objektiiviseen mittaukseen verrattuna. Objektiivisen mittauksen voisi kuitenkin melko helposti toteuttaa erilaisilla markkinoilla olevilla aktiivisuusmittareilla, joiden toiminta perustuu magneettiheiluriin, joka mittaa lonkan ylös-alas -liikettä tai kiihtyvyyttä mittaavaan sensoriin.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen mittarin ja käytettyjen käsitteiden vastaavuutta teoriaan, sekä sitä onko käsitteitä käytetty riittävästi kyseisen ilmiön tarkasteluun (Metsämuuronen 2008, 64). Tämän tutkimuksen kysely on suunniteltu jo muutamia vuosia sitten, ja sitä on vuosien mittaan kehitetty eteenpäin. Suunnittelu on toteutettu moniammatillisella asiantuntijaryhmällä ja sain itsekin olla mukana tämän tutkimuksessa käytetyn kyselyn laadinnassa.

Mittarin sisäisen validiteetin ongelmana voi olla, että oppilaat eivät ole ymmärtäneet kysymystä oikein. Toisin sanoen he ovat voineet tulkita kysymykset eri tavalla kuin tutkija olisi halunnut ne tulkittavan. Oppilaiden vastukset vaikuttivat olevan ihan järkevän tuntuisia ja puuttuvia vastauksia ei ollut, joten sisäisen validiteetin voi ajatella olevan hyvä.

8.3.2 Tutkimuksen reliabiliteetti

Tutkimuksesta puhuttaessa reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Tosin sanoen kyseessä on mittarin tai tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi, ym. 231-233). Reliabiliteettia voidaan arvioida kolmella eri tavalla: rinnakkaismittaus, toistomittaus sekä yhdenmukaisuus eli sisäinen konsistenssi. Rinnakkaismittaus tarkoittaa kahden eri mittarin antamien tulosten tarkastelua, joiden tulisi

olla yhteneviä. Toistomittaus tarkoittaa mittauksen uusimista jonkin ajan kuluttua, ja sitten näiden eri mittauskertojen korrelaatioiden vertaamista keskenään. Sisäisen konsistenssi puolestaan tarkoittaa mittarin puolittamista kahteen eri osioon, ja näiden osioiden välistä keskinäistä korrelaatiota (Metsämuuronen 2008, 65-67).

Tämän tutkimuksen reliabiliteettia ei valitettavasti pystytty mittaamaan, koska sekä rinnakkais- että toistomittauksen tekeminen ei ollut mahdollista tai järkevää toteuttaa näin isolle aineistolle. Myöskään sisäisen konsistenssin mittaaminen ei ollut mahdollista aineiston luonteesta johtuen.

8.4 Tutkimuksen kehittämisideat ja jatkotutkimusehdotukset

Tämä Seinäjoella toteutettu Elämäntapa- ja terveystarkastus antaa melko laajan kuvan kuudesluokkalaisten elintavoista ja -tottumuksista. Kyselyä kannattaa käyttää tulevaisuudessakin kattavasti olemassa tilanteen selvittämiseksi ja toimenpiteiden kohdentamiseksi tarvittaville osa-alueille, sillä ne varmasti ”elävät” vuosien kuluessa. Aineistoa tai paremminkin sen antamia tuloksia voi hyödyntää niin kouluterveydenhuolto, opettajakunta kuin oppilaiden vanhemmat tai muut huoltajat. Lisäksi aineistoa voi jatkossakin käyttää useiden eri opintojen opinnäytetöihin, ja tällä tavalla hyöty on molemminpuolinen.

Tutkimuksen kehittämistä ajatellen olisi siihen hyvä lisätä kuudesluokkalaisten koulu-, kaveri- ja harrastusmatkojen liikkumista (millä ja kauanko / viikko) käsittelevä kysymys. Tämän kysymyksen mukaan oton jälkeen saataisiin parempi käsitys, ”arvio” heidän koko fyysisestä aktiivisuudestaan. Kyseistä tulosta olisi sitten helppo verrata annettuihin liikuntasuosituksiin sekä muihin tutkimuksiin. Tammelinin (2009) mukaan tarvitsemme nimenomaan lisää tietoa lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuudesta ja siitä liikunnasta, jota he eivät edes miellä ”liikunnan harrastamiseksi”.

Tutkimusanalyysi -vaihetta helpottava kehitysidea on, että vastaukset annettaisiin Webropol -ohjelmaan numeerisena ja loogisessa järjestyksessä oleviin vastausvaihtoehtoihin. Analyysiä ja muihin tutkimustuloksiin vertailua helpottaisi myös se, että vastausvaihtoehdot noudattaisivat yleisiä käytössä olevia luokituksia.

Jatkossa mielenkiintoista olisi myös selvittää onko maaseutu- ja kaupunkioloilla vaikutusta liikuntaharrastamiseen Seinäjoen seudulla sekä myös yleisen fyysiseen aktiivisuuden osalta, esimerkiksi juuri koulu- ja harrastusmatkojen kulkemisessa.

8.5 Heränneitä ajatuksia

Lapsista ja nuorista puhuttaessa on erityinen huomio kiinnitettävä vähän tai ei ollenkaan liikkuviin koululaisiin. Heidän kohdallaan tulee muistaa, että jos välittömästi aletaan puhua liikuntasuosituksista (1½ - 2 tuntia päivittäin) saattaa se olla heille aivan liikaa ja näin ollen into lopahtaa välittömästi tai ei syty ollenkaan. Paremminkin olisi syytä pyrkiä yhdessä lapsen tai nuoren kanssa miettimään niitä keinoja, joiden avulla heidän liikuntaansa voitaisiin lisätä hiljalleen, ”pienin askelin” edeten. Kuten jo aiemmin todettiin, voisivat tällaisina keinoina toimia ruutuajan rajoittaminen ja pelaamisen muuttaminen liikunnallisten pelien pelaamiseksi. Nykyiset älypuhelimet erilisine sovelluksineen voisivat myös mainiosti toimia sopivina fyysisen aktiivisuuden lisääjinä näille ”mobiilimuksuille”. Nykynuorillahan on puhelin aina mukana ja tällaiset sovelluksethan jopa muistuttavat käyttäjänsä liikkumaan. Samoin apuvälineenä ja motivaattorina voisi toimia myös erilaiset aktiivisuusmittarit, sillä niistä saadaan palaute välittömästi.

Valitettavasti nykyisin useisiin liikuntaharrastuksiin osallistuminen on melko kallista ja moni lapsi tai nuori ei tämän takia voi osallistua ohjattuun liikuntaan. Myös tuore tutkimus (Puronaho 2014) on havainnut tämän ongelman. Tarvittaisiin uusia, edullisia ja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, ja sellaisia, jotka eivät olisi luonteeltaan kilpailullisia. Tässä voisi olla urheiluseuroille ja erilaisille järjestöille mahdollisuus saada lisää väkeä mukaan toimintaansa. Tällaisten uusien, innovatiivisten toimintamuotojen perustamiseen saattaisi seuroille ja järjestöille olla tarjolla erilaisia hanke- tai projektitukia.

Ruutu-aikaan liittyy tutkimustenkin (Epstein ym. 2008) perusteella myös ”napostelukulttuuri”. Onko tätä monet vanhemmat tai huoltajat tiedostaneet lainkaan? Tällainen ruudun ääressä napostelu saattaa helposti johtaa liialliseen energiansaantiin ja näin ollen altistaa muutoinkin vähän liikkuvat lapset ylipainolle ja sitä kautta lisääntyneisiin terveysongelmiin.

LÄHTEET

- Aira T, Kannas L, Tynjälä J, Villberg J & Kokko S. (2013) Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? *Liikunta ja Tiede* 50 (4), 24-29.
- American college of sport medicine. 2011. Reducing sedentary behaviors –sitting less and moving more. Viitattu 11.12.2013. <http://www.acsm.org>
- Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C, Samdal O, Smith ORF & Barnekow V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Viitattu 30.11.2013. <http://www.euro.who.int>
- Daley AJ. 2009. Can exergaming contribute to improving physical activity levels and health outcomes in children? *Pediatrics* 124,763-71.
- Epstein L, Roemmich J, Robinson J, Paluch R, Winiewicz D, Fuerch J & Robinson T. 2008. A randomized trial of the effects of reducing television viewing and computer use on body mass index in young children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 162, 239-45.
- Ermi L, Heliö S & Mäyrä F. 2004. Pelien voima ja hallinta. Lapset ja nuoret pelikulttuurien toimijoina. Viitattu 21.3.2014. <http://www.uta.fi/hyper>
- Fogelholm M. 2005. Lasten ja nuorten liikunta ja terveys. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 159-70.
- Fogelholm M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari, (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76 – 87.
- Fogelholm M & Oja P. 2005. *Terveysliikuntasuositukset*. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. 1. painos Helsinki: Duodecim, 72-80.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–8 -vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Viitattu 21.10.2013. <http://www.nuorisuomi.fi>
- Helajärvi H, Pahkala K, Raitakari O, Tammelin T, Viikari J & Heinonen O. 2013. Istu ja pala! –Onko istuminen uusi terveysuhka? *Duodecim*, 129:51-56
- Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. 2013. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Bookwell Oy.
- Husu P, Paronen O, Suni J & Vasankari T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. *Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Viitattu 21.10.2013. www.minedu.fi

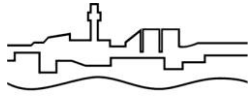
- Höysniemi J. 2006. Design and evaluation of physically interactive games. Tampereen yliopisto. Dissertations in Interactive Technology 5.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010. 2010. Lapset ja nuoret. Suomen Liikunta ja Urheilu julkaisusarja 7/2010. Viitattu 21.10.2013. www.sport.fi
- Kantomaa M, Tammelin T, Näyhä S & Taanila A. 2007. Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine* 44(5), 410-415.
- Kouluterveyskysely. Nuorten elintavat. 2012. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.10.2013 <http://www.thl.fi/>
- Koivusilta L, Nupponen H & Rimpelä A. 2011. Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *European Journal of Public Health* 7. doi:10.1093/eurpub/ckr037
- Käypä hoito suositus. 2010. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimien ja Suomen Ortopediayhdistyksen asettama työryhmä. Viitattu 1.11.2013. <http://www.kaypahoito.fi>
- Laakso L. (2002) Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa P. Terho, E-L Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus, 385-95.
- Laakso L, Nupponen H, Saarni L, Pere L & Rimpelä L. (2005) Koululiikuntaa vain osan vuotta? *Liikunta ja Tiede* 42 (6); 5-8.
- Laakso L, Nupponen H, Koivusilta L, Rimpelä A & Telama R. (2006) Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja Tiede* 43 (2), 4-12.
- Lasten terveys. LATE –tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. 2010. Viitattu 2.12.1013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085165>
- Lee I, Shiroma E, Lobelo F, Puska P, Blair S & Katzmarkzyk P. 2012. Effects of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Viitattu 2.12.2012. www.thelancet.com
- Liikunta valintojen virrassa. 2007. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13. Viitattu 18.12.2013. www.minedu.fi
- Maddison R, Mhurchu C, Jull A, Jiang Y, Prapavessis H & Rodgers A. 2007. Energy expended playing video console games: an opportunity to increase children's physical activity? *Pediatric Exercise Science* 19, 334-43.

- Metsämuuronen J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. painos. Vaajakoski: Gummerus.
- Miettinen P. 1999. Lapsen elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Miettinen P (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus, 11-50.
- Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 26.2.2014. www.vln.fi/julkaisut
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 28.10.2013. www.stm.fi/julkaisut.
- Muurinen E. & Surakka T. 2001. Lasten ja nuorten hoitotyö. Tampere: Tammer-Paino.
- Myllyniemi S. & Berg P. 2013 Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 16.12.2013. <http://www.tietoanuorista.fi/>
- Oja P, Bull F C, Fogelholm M & Martin B. W. 2010. Physical activity recommendations for health: what should Europe do?. BMC Public Health 2010, 10:10. doi:10.1186/1471-2458-10-10.
- Owen N, Healy GN, Matthews CE & Dunstan DW. Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior. Exercise and Sport Sciences Reviews 38(3), 105-13. doi:10.1097/JES.0b013e318e373a2.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Puronaho K. (2014) Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5 Viitattu 17.5.2014. www.minedu.fi
- Rimpelä A. 2010. Miten nuoret voivat? Julkaisussa Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Viitattu 11.12.2013. <http://www.duodecim.fi>
- Rimpelä A. 2005. Nuorten terveys. Viitattu 26.2.2014. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Ruoppila I. 1998. Lapsuudesta nuoruuteen. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen, H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan, Kehitys kontekstissään. 1.-3. painos. Porvoo: WSOY, 157-167.
- Salokoski T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2269-3>
- Sinkkonen J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

- Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttötutkimus. Kulttuuri- ja liikuntaharrastukset 1981 - 2009, Liitetaulukko 21. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 28.10.2013. www.stat.fi/til/akay/2009/03/akay_2009_03_2011-05-17_tau_021.fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttötutkimus. Kulttuuri- ja liikuntaharrastukset 1981 - 2009 2009, Liitetaulukko 28. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 28.10.2013. www.stat.fi/til/akay/2009/03/akay_2009_03_2011-05-17_tau_028.fi.html
- Sääkslahti A, Soini A, Mehtälä A, Laukkanen A & Iivonen S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyksiköissä. *Liikunta ja Tiede* 2-3, 27-31.
- Tammelin T, Ekelund U, Remes J & Näyhä S. 2007. Physical Activity and Sedentary Behaviors among Finnish Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (7), 1067-1074. doi: 10.1249/mss.0b13e318058a603
- Tammelin T. (2009) Miten lapset ja nuoret liikkuvat suhteessa suosituksiin? Nuori Suomi – liikunnasta syrjäytyneet –asiantuntijaryhmä - työkokous 1.12.2009 Vantaa
- Telama R, Vuolle L & Laakso L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P Vuolle, R Telama & L Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15-25.
- Telama R, Nupponen H, Laakso L, Pere K & Rimpelä A. 2009. Secular trends in youth physical activity in relation parents' socio-economic status from 1977 to 2005. *Pediatric Exercise Science* 21 (4), 462-474.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical activity guidelines for Americans. Viitattu 1.11.2013. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Vuori I. 2010a. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.-4. painos. Helsinki: Duodecim, 145-170.
- Vuori I. 2010b. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.-4. painos. Helsinki: Duodecim, 16-27.
- Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita.
- Vuori I. 2003b. Liikunnan lisääminen. Teoksessa K. Koskenvuo (toim.) Sairauksien ehkäisy. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 589-609.
- Vuori I. 2005. Liikunta. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) Suomalaisen terveys. Saarijärvi: Duodecim, 78-83.
- Vuori M, Kannas L, Tynjälä J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoksessa. Jyväskylä: Domus-Offset, 115-39.

- World Health Organization. 2013. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Viitattu 23.2.2013. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>
- World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 20.11.2013. <http://whqlibdoc.who.int>
- World Health Organization. 1997. Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. Viitattu 29.10.2013. <http://www.who.int>
- Youniss J. & Smollar J. 1985. Adolescent relations with mothers, fathers and friends. Chicago: The University of Chicago Press.

LITTEET



SEINÄJOKIetusjohtaja

Liite 1

PÄÄTÖS /Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole

määritetty.2.5.2013

PäivämääräVirhe. Kirjanmerkkiä ei ole

PykäläVirhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.40/2013

0/0

Asia	Tutkimuslupahakemus (Hyvärinen-Näykki Heli) Liikunnanohjaaja, terveystieteiden opiskelija Heli Hyvärinen-Näykki anoo tutkimuslupaa suorittaa Pro gradu -tutkimuksen aineistohankintaa vuosittain toteutettavan 6. luokkalisille suunnatun Terveystieteiden yhteydessä. Aineistonkeruu suoritettaisiin toukokuussa 2013. Työn ohjaajana toimii lasten ja nuorten terveyden edistämisen professori Leena Koivusilta Seinäjoen yliopistokeskuksesta. Tutkittavien anonymiteetti säilyy ja aineisto on vain Heli Hyvärinen-Näykin käytössä ja siitä ei ilmene henkilötietoja. Tutkimuksen kulusta informoidaan koulujen opettajien välityksellä. Tuloksista tullaan tiedottamaan Seinäjoen kaupungin terveyden edistämisen toimijoille ja suurelle yleisölle.
Päätös	Myönnän tutkimusluvan.
Allekirjoitus	Jari Jaskari, perusopetusjohtaja, p. 06 416 6382, jari.jaskari@seinajoki.fi
Oikaisu-vaatimusohje	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen osoitteella: Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta, Kirkkokatu 6, PL 215, 60101 Seinäjoki, neljäntoista (14) päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava.
Julkisesti nähtävänä	Siv.kesk.tsto 3.5.2013
Tiedoksianto	Kenelle Heli Hyvärinen-Näykki, Leena Koivusilta, alakoulujen rehtorit Päivämäärä 2.5.2013 Miten <input type="checkbox"/> Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan <input type="checkbox"/> Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä <input type="checkbox"/> Lähetetty sisäisessä postissa <input type="checkbox"/> Luovutettu Vastaanottajan allekirjoitus <input checked="" type="checkbox"/> Lähetetty sähköpostissa Sirpa Toppari, siht. Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema

Sukupuoli *

- tyttö
- poika

Nykyinen koulusi: *

- Alakylä
- Alaviitala
- Asema
- Haapaluoma
- Halkosaari
- Honkakylä
- Hyllykallio
- Isokylä
- Jouppi
- Keski-Nurmo
- Keskustan koulu (Isokyrö)
- Kihniä
- Kirja-Matti

- Kitinoja
- Kivistö
- Koura
- Kylkkälä (Isokyrö)
- Kärki
- Lintuviita
- Marttila
- Niemistö
- Pohja
- Steinerkoulu
- Tanelinranta
- Toivolanranta
- Topparla
- Törnävä
- Valkiavuori
- Valtaala (Isokyrö)

Tuleva yläasteesi: *

- Nurmon yläaste
- Seinäjoen lyseo

- Seinäjoen yhteiskoulu
- Steinerkoulu
- Toivolanrannan yhtenäiskoulu
- Ylistaron yläaste
- Isonkyrön yläaste
- Muu, mikä

Kotiintuloaikani *

klo 20 tai aiemmin klo 20-21 klo 21-22 klo 22 tai myöhemmin ei kotiintuloaika

arkisin	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
viikonloppuisin	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Miten saat itsellesi käyttörahaa? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. *

- Saan viikkorahaa
- Saan kuukausirahaa
- Saan rahaa kotitöistä
- Saan rahaa, jos tarvitsen sitä

En saa lainkaan rahaa

Kuinka paljon keskimäärin saat rahaa kuukausittain? *

- alle 10 €
- 10-25 €
- 25-50€
- yli 50 €

Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten perheesi ateriointia arki-iltaisain tai arki-iltapäivisin?
*

- ei varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää
- valmistetaan aterialla, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa
- syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä

Mihin aikaan yleensä menet nukkumaan? *

klo 20 klo 21 klo 22 klo 23 -

arkisin

-
-
-
-

viikonloppuisin



Kuinka usein harjaat hampaasi? *

- en koskaan
- kerran viikossa tai harvemmin
- pari kolme kertaa viikossa
- 4-5 kertaa viikossa
- kerran päivässä
- kaksi kertaa tai useammin päivässä

Kuinka paljon keskimäärin käytät aikaasi PÄIVITTÄIN seuraaviin asioihin? *

	En lainkaan	En joka päivä	Tunnin tai 2-3 alle	4 tuntia tai enemmän	
Katselen televisiota, DVD:tä, tai BlueRay:tä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Oleskelen kadulla tai ulkona muuten vaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Luen kirjoja, lehtiä tai sarjakuvia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Olen netin kautta yhteydessä muihin ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

(Facebook, IRC, WhatsApp, Messenger, tms.)

Pelaan tietokone, internet-, TV- tai konsolipelejä (PlayStation, Xbox, tms.)

Rajoittavatko vanhemmat "ruutuaikaasi"? *

- kyllä rajoittavat
- rajoittavat joskus
- eivät rajoita

Pelaatko liikunnallisia videopelejä? Esim. Nintendo Wii, Xbox Kinect, PlayStation Move.

- Kyllä
- Ei

Kuinka paljon keskimäärin päivässä pelaat liikunnallisia videopelejä?

- Alle 1 tunti
- 1-2 tuntia

- 2-3 tuntia
- neljä tuntia tai enemmän

Kuinka useana päivänä viikossa syöt tai juot? *

	0	1	2	3	4	5	6	7
makeisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
limsaa/mehua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
energiajuomia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitä harrastat? Voit valita useamman vaihtoehdon.

Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- Kävely, juoksu, pyöräily, suunnistus
- Hiihto ja alppilajit
- Vesiliikunta
- Joukkuepalloilu
- Mailapeli
- Jäärheilu

- Yleisurheilu
- Kuntosali, ym lihaskuntoharjoittelu
- Paini ja kamppailulajit
- Ammunta
- Moottoriurheilu
- Erälajit, luonto, kalastus, metsästys
- Seikkailu- ja extremelajit
- Eläimiin liittyvä harrastus
- Voimistelu ja tanssi, jumppa ym. musiikkiliikunta
- Soittaminen ja laulaminen
- Lukeminen ja kirjoittaminen
- Taideharrastus
- Askartelu ja käsityöt
- Tietokone- ja kameraharrastus
- Kerho- ja järjestötoiminta
- Joku muu, mikä?

Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai tapahtumissa? *

- en lainkaan

- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 1-2 kertaa kuukaudessa
- noin kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-5 kertaa viikossa
- suunnilleen joka päivä

Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa muulla tavoin vapaa-aikanasi? *

- en lainkaan
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 1-2 kertaa kuukaudessa
- noin kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-5 kertaa viikossa
- suunnilleen joka päivä

Mikä seuraavista kuvaa parhaiten Sinun liikintaharrastustasi? Harrastan urheilua tai liikuntaa YLEENSÄ siten, että *

- en hengästy enkä hikoile

- hengästyn ja hikoilen vähän
- hengästyn ja hikoilen jonkin verran
- hengästyn ja hikoilen runsaasti
- en harrasta lainkaan liikuntaa vapaa-aikanani

Onko sinua toistuvasti kiusattu viimeisen kuukauden aikana samojen henkilöiden toimesta? *

- kyllä
- ei

Oletko itse kiusannut toisia viimeisen kuukauden aikana? *

- kyllä
- ei

Oletko polttanut tupakkaa? *

- en ole kokeillut
- olen kokeillut
- tupakoin satunnaisesti

- tupakoin säännöllisesti

Jos vanhempasi tietävät/tulisivat tietämään tupakoinnistasasi, miten luulet heidän reagoivan? *

- tulisivat vihaisiksi
- tulisivat surullisiksi
- eivät sanoisi mitään
- jotakin muuta, mitä

Oletko käyttänyt nuuskaa? *

- en ole kokeillut
- olen kokeillut
- käytän nuuskaa satunnaisesti
- käytän nuuskaa säännöllisesti

Jos vanhempasi tietävät/tulisivat tietämään nuuskan käytöstäsi, miten luulet heidän reagoivan? *

- tulisivat vihaisiksi
- tulisivat surullisiksi

- eivät sanoisi mitään
- jotakin muuta, mitä

Oletko maistanut alkoholia? *

Valitse yksi vaihtoehto.

- en ole maistanut koskaan
- olen maistanut vanhempien luvalla
- olen maistanut vanhemmilta salaa
- olen juonut alkoholia (kirjoita, montako kertaa)
- juon alkoholia noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- juon alkoholia noin kerran viikossa

Jos olet juonut alkoholia humaltumistarkoituksessa, mistä sait sitä?

- ostin itse kaupasta
- sain äidiltä tai isältä
- otin kotoa
- sain kaverilta
- joku muu hankki, kuka

en ole juonut alkoholia humaltumistarkoituksessa

Onko sinulle tarjottu huumeita? *

kyllä

ei

Jos sinulle on tarjottu huumeita, niin missä?

koulun läheisyydessä

kodin läheisyydessä

kotibileissä

kaupungilla

muualla, missä

Oletko joskus kokeillut tai käyttänyt: *

en koskaan kerran 2-4 kertaa 5 kertaa tai useammin

huumeita

impattavia aineita

alkoholia ja lääkkeitä yhdessä

Mitä seuraavista aineista tiedät käytetyn ystävä- tai tuttavapiirissäsi päihtymistarkoituksessa? *

- alkoholi
- pillerit, lääkkeet
- impattavia aineita (esim. tinneri, liima)
- huumeet (esim. hasis)
- sekakäyttö (alkoholi ja lääkkeet)
- ei mitään

Onko kanssasi kotona keskusteltu *

kyllä ei

tupakasta

alkoholista

huumeista

