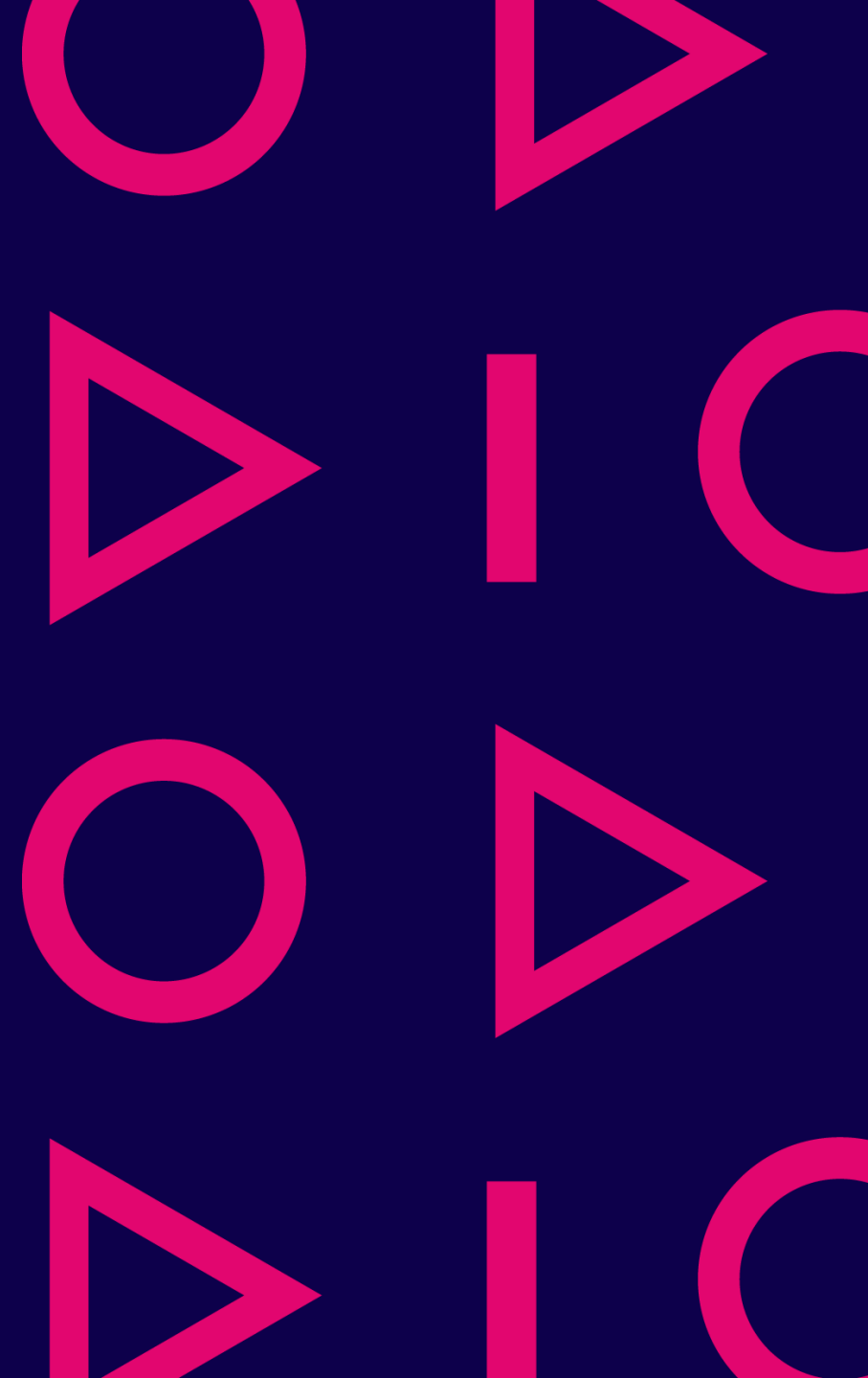


Katsaus Liitu (AMEO) 2020 -tutkimuksen tuloksiin

Piritta Asunta, LitT, tutkija, Likes/Jamk



Likes
by jamk



AMEO -tuloksia raportoitu:

- ✓ Tulokortti 2022 Lasten ja nuorten liikunta Suomessa [Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. \(likes.fi\)](#)
- ✓ Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) –tutkimus [Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa \(liikuntaneuvosto.fi\)](#)

Taustatietoa AMEO-kyselystä

- Mukana kaikki Suomen ammatilliset erityisoppilaitokset (6 kpl) 
- Kyselyyn osallistui yhteensä 1257 opiskelijaa ja 175 ryhmää (33 %) 
- Aineisto kerättiin sähköisesti elo-lokakuussa 2020. Kyselyyn oli mahdollista vastata myös paperisin lomakkein.

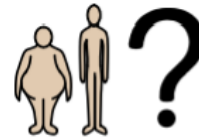
Miten tietoa kerättiin?



Kyselylomakkeet löytyvät täältä: [LIITU-2020-Erillisliite-2.pdf \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://liikuntaneuvosto.fi/LIITU-2020-Erillisliite-2.pdf)

- Lomakkeita kehitettiin kolmentasoisia: (S, M, L) -lomakkeet erosivat toisistaan selkokieliisyyden, kuvitetun tekstin sekä kysymysten ja vastausvaihtoehtojen määrän suhteen. Jokaisesta kolmesta lomakkeesta oli myös näkövammaisille opiskelijoille saavutettava kyselylomake, jota ruudunlukuohjelmat tukivat.
- L-lomakkeessa kysymykset kysyttiin samalla tavalla, kuin kansallisen LIITU-kyselyn perusotoksessa. M-lomake on hieman lyhennetty, selkokielineen ja osittain kuvitettu versio L-lomakkeesta. S-lomake oli selkokielineen, lyhyin ja teksti oli kokonaan kuvitettu.

Esimerkki S-lomakkeen kysymyksestä



Millainen



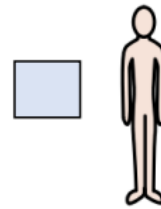
olet



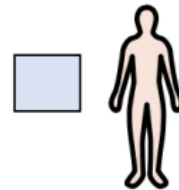
mielestäsi?



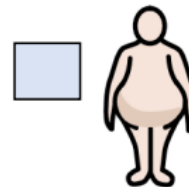
Valitse alla olevista kuvista



Olen liian laiha



Olen suunnilleen sopivan kokoinen



Olen liian lihava

Miten tietoa kerättiin?

Toimintarajoite -kysymys

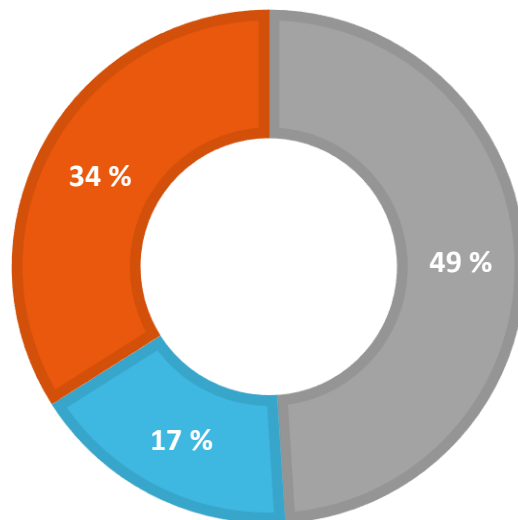
- Opiskelijoilta kysyttiin, kuinka paljon heillä on vaikeuksia erilaisissa toimintakyvyn osa-alueissa: nähdä, kävellä, huolehtia itsestä, kuulla, tulla ymmärretyksi, oppia, muistaa, keskittyä, hyväksyä muutoksia, säädellä omaa käyttäytymistään, ystävystyä sekä emotionaalisten oireiden kokemista (ärtyneisyys, hermostuneisuus, alakuloisuus)
- Toimintarajoitteiksi luokiteltiin, jos opiskelija koki edellä mainituissa osa-alueissa paljon vaikeuksia tai ei vastasi ´onnistu lainkaan´; emotionaalisten oireiden osalta oireiden kokeminen lähes päivittäin.

Taustatietoa vastaajista

IKÄ: ka 19v. (15–55v.)

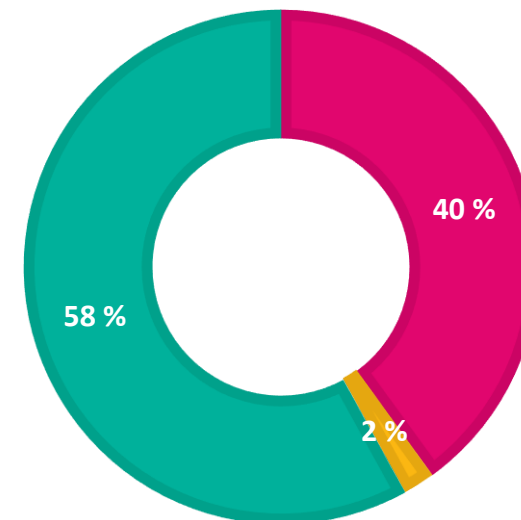
LINJA

■ VALMA ■ TELMA ■ AMMATTIIN OPISKELEVAT

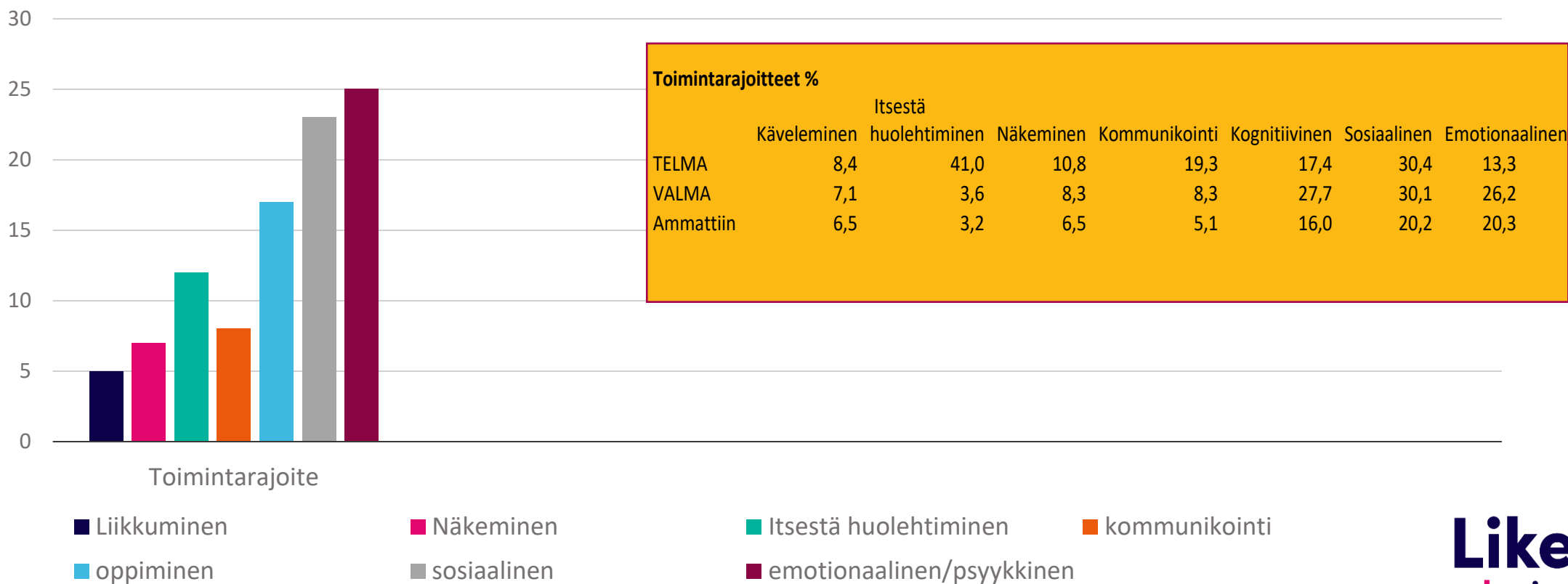


SUKUPUOLI

■ NAISET ■ MUU ■ MIEHET



Opiskelijoiden kokemat toimintarajoitteet



Liikuntakäyttäytyminen ja hyvinvointi

Fyysinen aktiivisuus

- **20 % opiskelijoista liikkuu päivittäin vähintään tunnin (vrt. lukio 14-18 %, ao 13-15%)**
- **Vähemmän liikkuvia (0-2 päivänä viikossa tunnin liikkuvat) on 35 % opiskelijoista**

Vähiten liikkuvat alle 17-vuotiaat opiskelijat, joilla on vaikeuksia itsestä huolehtimisen taidoissa tai sosiaalisissa taidoissa. Ne nuoret, joilla oli itsestä huolehtimisen taidon haasteita, jopa 73 prosenttia oli vähän liikkuvia.

Sosiaalisia vaikeuksia kokeneista nuorista opiskelijoista yli puolet (51 %) kuului vähemmän liikkuvien nuorten ryhmään.

Ohjattu liikunnan harrastaminen

- **Joka kolmas** (miehet 32 %, naiset 31 %) opiskelijoista **harrastaa** liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa
- **33 prosenttia** haluaisi **aloittaa** liikuntaharrastuksen urheiluseurassa

Yleisimmät opiskelijoiden kokemat esteet liikkumiselle

1. En ole liikunnallinen tyyppi (40%)
2. Ei ole kaveria, jonka kanssa liikkua (39%)
3. Olen huono liikkumaan (30%)
4. Liikunnan harrastaminen on kallista (26%)
5. Liikunta on liian kilpailullista (25%)

Koettu kehonkuva

liian laiha, sopivan kokoinen, liian lihava

11 %



66%



22%



Koettu terveys

Erinomainen, hyvä, kohtalainen, huono

22 %



49 %



25 %



4 %



Koettu fyysinen kunto

Erinomainen, hyvä, kohtalainen, huono

15 %

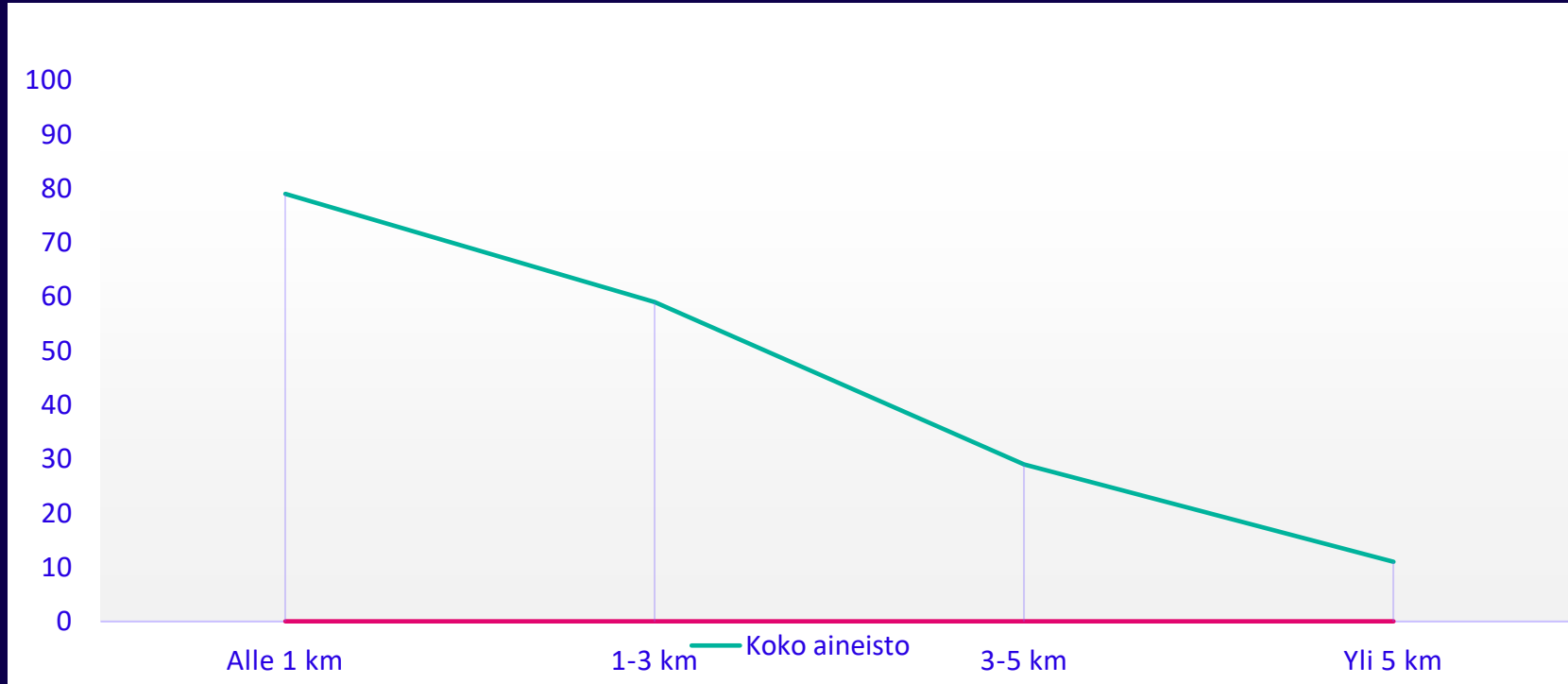
43 %

32 %

10 %



Opiskelumatkan kulkeminen lihasvoimin



Matka enintään 5 km:

- Koko ikäryhmä 36 %, alle 20v. yli puolet, tytöt hieman aktiivisempia

Oppituntien aikainen liikkuminen (%)

■ USEIN ■ JOSKUS ■ EI KOSKAAN

Taukoliikuntaa oppitunneilla



Opiskelua seisten



Toiminnallinen opiskelu



Liikkuminen taukojen aikana (%)

■ USEIN ■ JOSKUS ■ EI KOSKAAN

Kevyttä liikkumista taukojen aikana



Reipasta liikkumista taukojen aikana



Yksilöllinen neuvonta liikkumisen tukena

- Joka kymmenes (10,5 %) opiskelijoista kertoo saaneensa yksilöllistä neuvontaa
- Alle 20-vuotiaista opiskelijoista 8 prosenttia (miehistä 9 %, naisista 7 %)

Paikallaanolo - digipelaaminen

Alle 20-vuotiaista:

- 73 prosenttia (miehistä 87 %, naisista 49 %) kertoo pelaavansa.
- Miehistä ja naisista 17 prosenttia kertoo pelaamiseen kuluvan aikaa yli 5 mutta enintään 11 tuntia viikossa.
- Lähes puolella (46 %, miehistä 52 %, naisista 27 %) pelaamiseen kuluu aikaa yli 11 tuntia viikossa. **Kolmannes ilmoittaa pelaavansa vähintään 21 tuntia viikossa** (miehistä 34 %, naisista 17 %).

Yhteenvetoa

Toimintarajoitteita kokevien joukossa on paljon vähän liikkuvia

Joka kolmas opiskelija haluaisi aloittaa liikunnallisen harrastuksen

Oppitunneilla vähän liikkumista

Lähes puolet kokee fyysisen kuntonsa kohtalaiseksi tai huonoksi

Digipelaaminen erittäin runsasta

**Joka viides liikkuu joka päivä tunnin
verran**

**Kevyt liikkuminen taukojen aikana on
yleistä**

**Kolmasosalla on on liikunallinen
harrastus**



Kiitos!

piritta.asunta@jamk.fi

Likes
by jamk