

954/98

923

**MAANINKALAISTEN 7.- JA 9.-LUOKKALAISTEN NUORTEN VAPAA-AJAN-  
VIETTO JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN**

**Janne Konttinen**

**Kasvatustieteen pro-gradu-tutkielma**

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO**

**Luokanopettajakoulutus**

**Chydenius-Instituutti**

**Kevät 1998**

## TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää maaninkalaisten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten vapaa-ajanviettoa ja liikunnan harrastamista. Luokka-asteiden lisäksi tutkimuksessa vertailtiin sukupuolia keskenään. Mittaus suoritettiin kyselylomakkeella, jota on aiemmin käytetty kansainvälisissä tutkimuksissa. Tutkimukseen osallistui 96 Maaningan yläasteen oppilasta, joista seitsemäsluokkalaista oli 45 ja yhdeksäsluokkalaista 51. Tyttöjen määrä tutkimuksessa oli 52 ja poikien 44.

Tutkimuksen teoriaosa on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään vapaa-aikaa sekä iän, sukupuolen ja sosiaalisten tekijöiden merkitystä sen muodostumisessa. Toisen osan tarkoituksena on valottaa nuorten harrastuksia vapaa-aikana. Lopuksi tarkastellaan nuorten suhdetta liikuntaan motiivien, lajien, aktiivisuuden ja koulun näkökulmasta.

Tutkimuksen keskeisiksi ongelmiksi muodostuivat nuorten vapaa-ajanviettotavat, vapaa-ajanviettotapojen arvostukset, liikunnan harrastaminen sekä liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden motiivit. Lisäksi pyrittiin selvittämään vanhempien sosiaalisen aseman ja liikunnallisen aktiivisuuden yhteyttä nuoren liikunnan harrastamiseen sekä nuorten liikunnallisen aktiivisuuden yhteyttä koululiikuntaan asennoitumiseen.

Tutkimustulokset osoittivat maaninkalaisten nuorten suosituimmiksi vapaa-ajanviettotavoiksi ystävien kanssa oleskelun, television katselun sekä musiikin kuuntelun. Nuoret arvostivat samoja vapaa-ajanviettotapoja kuin mitä harrastivat säännöllisesti. Jopa 93% vastaajista harrasti liikuntaa organisoimattomasti vähintään kerran viikossa ja täysin passiivisia liikunnan harrastajia ei ollut lainkaan. Organisoitun liikunnan parissa vietti vapaa-aikaansa vähintään kerran viikossa 68% nuorista. Suosituimmat ei-organisoidut liikuntalajit olivat lenkkeily ja pyöräily. Vastaavasti kilpaurheilulajeista nuosi kärkeen juoksu ja yleisurheilu. Liikunnan harrastamisen motiiveista maaninkalaiset nuoret pitivät tärkeimpänä halua olla fyysisesti kunnossa. Syyksi liikunnalliselle passiivisuudelleen nuoret mainitsivat useita erilaisia syitä muun muassa motivaation ja ajan puutteen, valmentajien ja joukkueiden puutteellisuuden sekä välimatkat.

Asiasanat: nuoret, vapaa-aika, harrastukset, liikunta

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 VAPAA-AIKA	7
2.1 Vapaa-aika ja harrastus käsitteinä	7
2.2 Liikunnallinen vapaa-aika	9
3 VAPAA-AJAN MUODOSTUMINEN	11
3.1 Iän merkitys vapaa-ajan muodostumiseen	13
3.2 Sukupuolen merkitys vapaa-ajan muodostumisessa	15
3.3 Sosiaaliset tekijät vapaa-ajan muodostumisessa	17
4 NUORTEN HARRASTUKSET	20
4.1 Harrastusten syntyyn vaikuttavat tekijät	20
4.2 Mitä nuoret harrastavat?	22
4.3 Harrastusten merkitys	25
5 NUORET JA LIIKUNTA	27
5.1 Liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden motiivit	28
5.2 Liikuntalajit	31
5.3 Organisoitu liikunta	33
5.4 Liikunnallinen aktiivisuus	35
5.5 Koulu ja liikunta	36
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	39
6.1 Tutkimusongelmat	39

6.2 Mittarin tarkastelua	40
6.3 Tutkimuksen toteutus ja kohdejoukko	40
6.4 Luotettavuustarkastelua	41
6.5 Aineiston analyysimenetelmät	43
<b>7 TUTKIMUSTULOKSET</b>	<b>44</b>
7.1 Nuorten vapaa-ajanvietto	44
7.2 Nuorten tärkeimmät vapaa-ajan harrastukset	46
7.3 Nuorten liikunnallisuus	49
7.3.1 Liikunnallinen aktiivisuus	49
7.3.2 Lajit	53
7.4 Kilpaurheilu	54
7.5 Liikunnallisen aktiivisuuden yhteys isän sosiaaliluok- kaan ja asennoitumiseen koululiikuntaa kohtaan	57
7.6 Liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden syyt	58
<b>8 POHDINTA</b>	<b>62</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>68</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Aiheen löytäminen lopputyöhöni ei ollut kovinkaan vaikeaa. Olen itse käynyt yläasteen Maaningalla ja toiminut siellä myöhemmin opettajana. Tämän lisäksi olen osallistunut Maaningan nuorisotyöhön; liikunnan osalta junioreiden pesäpalloluvalmentajana sekä kulttuurin osalta bändien soitonohjaajana. Maaninka tunnetaan hyvin urheilullisena maaseutukuntana, joka on kuuluisa kilpahiihtäjistä ja pesäpalloilijoista. Tämä innoitti osaltaan tekemään tutkimusta juuri Maaningan nuorisosta. Lisäksi oma innostukseni liikuntaan ja kulttuuriin helpotti aiheen muovautumista juuri tällaiseksi.

Luokanopettajana näen vastuuta myös siitä, mitä nuoret tekevät vapaa-aikanaan. On mielestäni selvää, että koulun tulisi myös pystyä tukemaan oppilaiden vapaa-ajan aktiviteettejä ja opettajien tulisi vanhempien ohella myös osaltaan olla auttamassa kasvamisessa kohti terveitä rentoutumiskeinoja. Näen tutkimukseni erittäin tärkeänä opettajille, vanhemmille ja muille kasvattajille, jotka ovat tekemisessä lasten ja nuorten parissa, sillä tämä tutkimus tuo esille tämän hetken trendit vapaa-ajassa ja liikunnassa.

Vapaa-ajan valitseminen tutkimukseni keskeiseksi termiksi johtuu kiinnostuksesta vapaa-ajanvieton mahdollisuuksista ja sen tarjoamista uusista "trendeistä", kuten tällä hetkellä rullaluistelusta ja sählystä. Vapaa-aika käsitteenä on melko laaja, mutta selkeä. Lisäksi kirjallisuutta on helppo löytää ja se on melko uutta. Vapaa-aika on kuitenkin niin moneen osaan jaottuva asia, joten se vaatii paljon tutkimista

sekä mahdollisimman uusien lähteiden löytämistä, sillä ilmiöiden vaihtelu on meidän aikanamme todella vauhdikasta.

Nuorten vapaa-ajan viettotavoista saa lukea viikoittain sanomalehtien ylesönosastoilta. Vanhemmat ihmiset kauhistelevat nuorten alkoholin käyttöä ja käyttäytymistä yleisillä paikoilla. Lisäksi mukaan ovat tulleet huumeet ja riitti-käyttäytyminen, kuten saatananpalvonta. Yhä useammat nuoret aloittavat alkoholin kokeilun jo ala-asteiässä. Vapaa-aikaan ohjaaminen perheen keskuudessa ei onnistu perheen sisäisten vaikeuksien vuoksi. Takana on avioeroja tai toisen vanhemman puuttuminen sekä nykyään erittäin yleinen vanhempien epänormaali työaika. Nuoren ja lapsen kanssa vapaa-ajan suunnitteluun ja keskusteluun käytetty aika on minimaalista, joten nuoret päättävät pitkälti omasta vapaa-ajastaan.

Tämän kaiken perusteella ei opettaja ja kasvattaja voi sulkea silmiään nuorten ajankäytöstä, vaan on meidän aikanamme pakotettu ottamaan selvää asioista ja tavoista. Mistä puhutaan ja millä kielellä, on ongelmana nuorten ja aikuisten välisessä kommunikoinnissa puhuttaessa vapaa-ajanvietosta. Vastuuta täytyy jättää myös nuorille ja heidän sosiaalisille suhteilleen, mutta tietoisuus on kasvattajien päämäärä.

Toisena terminä oleva liikunta on valintana itselleni melko selvä, sillä Maaninka on liikunta-tyyppiselle tutkimukselle mitä otollisin paikka. Liikunnan lähteet ovat myös melko uusia ja niiden saatavuus on helppoa. Koska me suomalaiset olemme tunnetusti liikunnallista kansaa, on selvää että liikunta ja vapaa-aika ovat sidoksissa toisiinsa hyvin vahvasti. Suurin osa suomalaisista viettää aikaa ja rentoutuu liikunnan parissa. Liikuntaa ei siis sovi missään tapauksessa vähätellä vapaa-ajasta puhuttaessa.

Liikuntaa käsitellessä on Maaningan osalta todettava, että nyt ollaan parhaillaan murrosvaiheessa, jolloin pesäpallon osuus on vähenemässä ja tilalle on tulossa muotilajinakin nykyään tunnettu jääkiekko. Lisäksi kuntaan on juuri hankittu aivan uudet kuntosalivälineet. Itse tutkimuksessa on mielenkiintoista huomata, onko kyseisillä muutoksilla ollut vaikutuksia nuorison vapaa-ajan harrastuksiin.

Tutkimuksessa vertaillaan liikuntaa ja muita vapaa-ajan harrastuksia sekä sitä, kuinka suosittua liikunta on seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa. Vapaa-ajanviettotavat ovat mielenkiintoinen huomion kohde, koska kunnan pienen koon vuoksi ei pystytä suuriin investointeihin. Maaningan sijainti kuitenkin mahdollistaa harrastamista lähipaikkakunnilla. Siilinjärvelle pääsee alle puolessa tunnissa sekä Kuopioon alle tunnissa.

Teoriaosassa tarkastellaan vapaa-aikaa ja liikunnan harrastamista nuorten näkökulmasta. Vapaa-aikaosio muodostuu käsitteiden määrittelystä, vapaa-ajan muodostumisesta ja näin edeten nuorten vapaa-ajanviettoon. Nuorten vapaa-ajanviettoon sisältyvät myös harrastukset. Nuorten liikunnan harrastamista voidaan lähestyä motiivien, lajien, aktiivisuuden, organisoidun liikunnan, kilpaurheilun sekä koulu liikunnan näkökulmista.

Tutkimuksen empiirinen osa toteutettiin Maaningan yläasteella kevään 1998 aikana. Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta, jonka avulla pyrittiin selvittämään maaninkalaisten nuorten vapaa-ajanviettoa ja liikunnan harrastamista. Nuorilta tiedusteltiin mihin vapaa-ajanviettopoihin he säännöllisesti osallistuvat sekä mitkä vapaa-ajanviettotavoista ovat heille tärkeitä. Liikuntaharrastusten osalta selvitettiin nuorten liikunnallista aktiivisuutta, kilpaurheilua sekä nuorten suosimia liikuntalajeja. Tutkimukseen osallistui kaikki Maaningan yläasteen seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset tytöt ja pojat.

## 2 VAPAA-AIKA

### 2.1 Vapaa-aika ja harrastukset käsitteinä

Niemen, Kiisken ja Liikasen (1981, 13) mukaan vapaa-aika on aikaa, joka jää jälle vuorokaudesta kun siitä poistetaan nukkuminen, ruokailu, ansio- ja kotityö sekä koulun käyntiin käytetty aika. Tämän päivän ihmisillä harrastukset ovat tärkeä ja olennainen osa vapaa-aikaa. 15-24-vuotiaiden nuorten ajankäytössä vapaa-ajan osuus on noin 25% vuorokaudesta eli noin kuusi tuntia. Vastaavasti opiskelulle tai ansiotyölle käytettävä aika on sama kuin vapaa-ajalle. Muut päivittäiset toiminnot (nukkuminen, ruokailu ja hygienia, kotityöt) vievät lopun ajan. (Niemi 1985, 40-41.) Vastaavasti Juuti (1996, 203-204) toteaa vapaa-ajan olevan yksilön omaa, työstä vapaata aikaa, jolla ei ole mitään päämäärä hakuisuutta. Tämä on varsin kriittinen näkökulma, sillä vapaa-ajan harrastuksilla voi olla hyvinkin selkeät päämäärät (esimerkiksi hölkkääjällä tavoite juosta maratoni tai harrastaja kuvataiteilijalla saada töitään näyttelyyn).

Sana harrastus pohjautuu sanaan harras eli tehdä jotain hartaasti. Suomenkielen perussanakirjan (1990, 177) mukaan harras sana on merkitykseltään ”sydämeään antautunut”, ”antaumuksellinen”, ”innokas”, ”uuttera”, ”palava”, ”vakaa” ja ”syvä”. Innokkuus, antaumuksellisuus ja palavuus ovat siis yhteydessä sanaan harrastus.



Eri tutkijat ovat käsitelleet ja määritelleet harrastus-käsitettä eri tavoin ja eri näkökulmista (mm. Telama 1970, 75; Guilford 1959, 75). Tässä tutkimuksessa käytetään Metsämuurosen (1995, 21-23) määrittelyä. Metsämuuronen määrittelee harrastustutkimuksessaan harrastuneisuuden seitsemän eri osa-alueen avulla. Aluksi voidaan sanoa, että harrastuneisuus on suhteellisen **pysyvä ominaisuus**. Hetken mielijohdetta tai lyhyen tähtäimen toimintaa ei voida lukea harrastukseksi. Jos yksilöllä on useampia harrastuksia, niistä vähitellen osat jäävät pois ja vain merkityksellisimmät jäävät pysyviksi. Toiseksi harrastuneisuus **kohdistuu tiettyihin toimintoihin**. Aluksi harrastuneisuus on yhteydessä tiettyyn toiminta-alueeseen tai tiettyntyyppisiin toimintoihin (esim. liikunta tai kulttuuri) ja myöhemmin toiminnan kohde voi muuttua tietyksi harrastuksen lajiksi (jääkiekko), tekniikaksi (maalaminen), välineeksi (kitara) tai osa-alueeksi (teoreettinen fysiikka). Tällöin voidaan käyttää toiminnasta nimitystä harrastus. Harrastuneisuuden tuntemukset ja tunnereaktiot ovat **positiivisia**. Mikäli tunteet tiettyä harrastusta kohtaan ovat negatiiviset, ei harrastuneisuutta pääse syntymään. Neljänneksi harrastuneisuuteen liittyy tietty **toimintavalmius**, halu toimia harrastuksen parissa monin tavoin. Jos harrastus on vahvasti päämääräsuuntautunutta, toimintavalmius on suppeampaa. Viidenneksi harrastuneisuudessa yhdistyy **toiminnallinen, kognitiivinen ja affektiivinen aktiivisuus**, joko yksi tai useampi osa-alue painotettuna. Lopuksi harrastuneisuus on **jatkuvaa, pysyvää toimintaa** sekä yksilöstä itsestään lähtevää, yksilön tarpeita tyydyttävää ja **omaehtoista suuntautumista**. Pitkäaikaisuus ja intensiivisyys ovat harrastuneisuuden tunnuspiirteitä. Tärkeää on harrastuksesta saatava nautinto. Tällöin voidaan puhua mielekkästä harrastuksesta.

Vapaa-ajan historiassa sanalla ei ole ollut aina kuitenkaan samaa merkitystä. Antiikin Kreikassa pidettiin työtä ihmisen arvoa alentavana ja politikointia sekä keskustelua tärkeänä eli niitä asioita, jotka ovat nykyaikana vapaa-aikaan kuuluvia. Vastaavasti kristinuskon käsityksen mukaan työ oli rangaistusta synneistä ja työtä tekemällä pystyi sovittamaan synnit ja pääsemään taivaaseen. Tuonpuoleisessa ei ole työtä vaan vapaata-aikaa, joka oli palkkiota uurastuksesta. Meidän aikamme yhteiskunnassa vapaa-aika on omien valintojen mahdollisuutta. Sana vapaus kuvaa parhaiten vapaa-aikaa. Tällöin voidaan liikkua ja vapautua parhaiten roolista sekä sidonnaisuuksista ja liikkua vapaasti. (Metsämuuronen 1995, 203-204.)

## 2.2 Liikunnallinen vapaa-aika

Vapaa-ajan liikuntaan ja urheiluun liittyvät olennaisena osana liikunnalliset harrastukset. Liikunnallinen vapaa-aika on siis yhteydessä harrastusneisuuteen. Liikuntaharrastukset Telama (1975, 9) sekä Telama, Vuolle ja Laakso (1986, 17) ovat määritelleet vapaa-aikana tapahtuvaksi henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaksi liikunnaksi, urheiluksi ja fyysiseksi aktiivisuudeksi. Liikuntaharrastuksilla tarkoitetaan myös muissa elämänalueissa tai toiminnoissa liikunnallisen vaihtoehdon vapaaehtoista tietoa ja toistuvaa valitsemista. Tätä määritelmää käytetään myös tässä tutkimuksessa.

Liikuntaharrastusten ja muun liikkumisen välinen raja on varsin väljä ja liukuva. Esimerkiksi moniin hyötyliikuntamuotoihin (marjastus) tai muihin vapaa-ajan toimintoihin (tanssiminen) liikunta liittyy niin, että sitä voidaan kutsua liikuntaharrastukseksi. Koska liikuntaharrastusten ja niin sanotun hyötyliikunnan välistä eroa on vaikea määritellä, sitä ei ole myöskään syytä korostaa liikaa. (Telama, Laakso & Vuolle 1986, 18.)

Liikuntaharrastusten lajivalinnat ovat liitännäisiä yksilön tai yhteisön elämäntyyliin tai lajivalintoja tehdään toivotun elämäntyylin näkökulmasta. Valituilla urheilulajeilla tai liikuntamuodoilla voi korostaa muodikkautta (golf), aistillisuutta tai esteettisyyttä (tanssi) tai perinteitä kunnioittavaa elämäntyyliä (hiihto perinteisellä tyyllillä). (Kari 1988, 70.)

Liikuntalajeja tarkasteltaessa on huomioitava, että lajeilla on hyvin hienojakoisia sisäisiä erotteluja. Joidenkin lajien sisäisiä eroja ilmentävät ja vahvistavat pukeutumien ja liikuntavarusteet (esimerkiksi järven jäällä nautiskellen hiihtelevä eläkeläinen ja tiukassa hiihtopuvussa valaistulla ladulla luisteluhiihtoa harrastava nuori). On jopa kyseenalaista katsovatko samaa liikuntamuotoa harjoittavat edes harrastavansa samaa lajia. Joidenkin lajien merkitys vaihtelee siirryttäessä kulttuureista toiseen, esimerkiksi Suomessa murtomaahiihto on koko kansan laji, kun taas Keski-Euroopassa murtomaahiihtoa harrastavat yhteiskunnan ylimpiin sosiaaliluokkiin kuuluvat. Lajin merkitys saattaa muuttua myös ajan myötä. Näin on käynyt

Suomessa esimerkiksi laskettelulle. (Karisto 1988,71-72.) Tähän voidaan kuitenkin todeta, että muoti-ilmiön loputtua lajille jää aina todellisia harrastajia. Nämä harrastajat eivät olekaan kiinnostuneita lajista sen suosion vuoksi, vaan nimenomaan siitä saatavasta nautinnosta.

### 3 VAPAA-AJAN MUODOSTUMINEN

Vapaa-aika ei ole enää nuorten keskuudessa itsestään selvä käsite, sillä palkkatyön tekeminen on tunkeutunut osana nuorten vapaa-aikaan. Opiskelijoiden päivittäisestä ajankäytöstä vapaa-ajan osuus on noin kuusi tuntia päivässä. Nuorille vapaa-aikaa jää koulupäivinä 5 tuntia ja vapaapäivinä 9,5 tuntia. (Niemi, Kiiski & Liikanen 1981, 30-31.)

Siurala (1991, 42-43) on tutkinut nuorten vapaa-ajanviettotapoja ja muodostanut niistä kymmenen tyyppiä. Ensimmäisenä on **käden taidot**-tyyppi, jonka harrastuksena on kirjoittaminen, piirtäminen, käsitöiden tekeminen ja luonto. Nämä harrastukset ovat tyypillisiä peruskoulun ala-asteelaisille ja tytöille. Toisena tyyppinä on **miehistä liikuntaa** harrastavat. Näille ominaista ovat pelit, voimailuharrastukset ja jääkiekko. Nämä lajit ovat tyypillisiä pojille. **Monipuoliselle tyttötyypille** on ominaista aerobic, tanssiharrastus, romaanien lukeminen, teatterissa käynti ja klassisen musiikin soittoharrastus. Tämä kulttuuri on ominaista hyvin koulussa menestyville tytöille sekä niille, joiden isät ovat korkeasti koulutettuja. Tietokoneella pelaaminen ja tietokone-ohjelmien tekeminen sekä niiden ohella harrastus- ja tiedelehtien lukeminen ovat **tietokone**-tyypin harrastuksia. Tämä harrastekimppu on tyypillistä pojille. Viides vapaa-ajanviettotapatyyppi on **lukija**. Heille on tyypillistä aikakausi-, sanoma- ja nuorisolehtien sekä jännitys- ja rakkauslukemistojen lukeminen. Lukeminen on tyypillistä yläasteella opiskeleville ja ilmeisempää tytöille. Seuraava tyyppi on **talviurheilija**, jonka lajeja ovat luistelu ja hiihto sekä sarjakuvien lukeminen. Talviurheilijoita ovat ala-asteen oppilaat. Skeittaus, graffitien

maalaukset sekä budo-lajit ovat harrastuksina **uudessa nuorisokulttuurissa**. Edustajat ovat yleisimmin peruskoulun ala-asteen poikia, joiden koulumenestys on keskimääräistä heikompi. Kahdeksantena on **rock-tyyppi**, harrastuksenaan soit-taminen tai laulaminen bändissä tai rock-soittimen soittaminen yksin. Rock-tyypit ovat useinmiten poikia. ”**Parempien nuorten harrastuksiin**” kuuluvat laskettelu ja ratsastus. Jälleen taustatekijöinä ovat paremmin koulutetut isät. Viimeinen vapaa-ajanviettotyyppi on **kuvaaja**. Valo- ja videokuvauksen harrastaminen on tyyppistä tälle tyypille.

Lankinen (Siurala 1991, 59-60) puolestaan on havainnut nuorten vapaa-ajanvieton ja ajankäytön taustalla kaksi päätyyppiä. Ensimmäinen tyyppi on kotiin ja kouluun suuntautuneet nuoret. Nämä nuoret käyttävät paljon aikaa koulun kotitehtävien tekemiseen ja kodinhoitotehtäviin. Harrastuksena heillä on lukeminen. Musiikin kuunteluun ja ystävien sekä kavereiden tapaamiseen ei tällöin jää paljon aikaa. Toinen Lankisen tyyppi on seuraihmiset. Nämä nuoret käyttävät vapaa-aikaansa television ja videoiden katseluun, musiikin kuunteluun ja ystävien tapaamiseen. Seuraihmisille videoiden ja television katselu on useasti sosiaalista toimintaa.

Vapaa-ajan muodostumista selvitetessä on huomioitava myös vapaa-aikaan asennoituminen. Helsinkiläisten aikuisten vapaa-aikaa koskevien toiveita tarkas-teltaessa on havaittu viisi erilaista tyyppiä. Ensimmäinen joukko, **huvittelunhalui-set**, erottui selkeästi. Näiden ihmisten vapaa-aikaa koskevissa toiveissa ovat esillä huvittelu, työoloista irtaantuminen ja tuttavien tapaaminen. Mielenkiinnon ulkopuo-lle jäävät perhe-elämä ja työkyvyn kohentaminen. Toinen ryhmä on **lepäilijät**. Tässä ryhmässä korostuvat vapaa-ajanvietto lepäillen, henkisen tasapainon säilyt-täminen ja perheen kanssa seurustelu. **Kuntoilijat** on kolmas ryhmä. Ruumiin- ja työkyvyn kohottaminen, henkisen tasapainon säilyttäminen ja omien kykyjen ja taipumusten kehittäminen ovat tämän ryhmän piirteitä. Näiden ohella myös kiin-nostus yhteiskunnalliseen osallistumiseen, yleissivistyksen hankkimiseen ja per-hekeskeisyys liittyvät kuntoilijoiden ”luonnekuvaan”. Ammattitaidon sekä omien ky-kyjen ja taipumusten kehittäminen, työkyvyn kohottaminen ja yleissivistyksen li-säyshalu kuuluvat **työsuuntautuneiden** toiveprofiiliin. Viimeinen ryhmä ovat **osal-listajat**. Osallistujien toiveissa ovat kulttuuriharrastukset, kykyjen ja taipumusten

kehittäminen, yleissivistys, yhteiskunnallinen osallistuminen ja elämysten hankkiminen. Vaikka tutkimuksessa selviteltiin eri vapaa-ajan käyttötapoja koskevia toiveita, kuvaavat ne hyvin ihmisten vapaa-aikaan asennoitumista sekä niitä arvoja, joita ihmiset haluavat vapaa-aikaansa sisällyttää. (Lankinen 1985, 111-114.)

### 3.1 Iän merkitys vapaa-ajan muodostumiseen

Useimpien tutkimusten mukaan ikä vaikuttaa vapaa-ajan määrään, toimintoihin sekä yleensä ajankäytön kokonaismäärään. Tutkimuksissa (Herva & Vuolle 1991, 33-35; Niemi, Kiiski & Liikkanen 1981, 15-16; Liikkanen 1985, 80-81; Niemi & Pääkkönen 1989, 42-43) havaitaan, että vapaa-aikaa on eniten nuorimmalla ja vanhimmalla ikäryhmällä. 10-14-vuotiaat nuoret käyttävät vapaa-aikaan 49 tuntia viikossa, 15-24-vuotiaat 43 tuntia, 25-44-vuotiaat 37 tuntia ja 45-64-vuotiaat 44 tuntia viikossa. Vuorokaudessa vapaa-aikaa 10-14-vuotiailla oli noin seitsemän tuntia, 15-19-vuotiailla noin kuusi ja puoli tuntia ja 20-24-vuotiailla viisi tuntia 50 minuuttia. Eli noin kymmenessä vuodessa nuoren vapaa-aika oli jo vähentynyt tunnin vuorokaudessa.

Viidentoista vuoden iässä vapaa-ajan käytössä tulee oleellinen muutos. Aiemmin alkaneet harrastukset lopetetaan ja uusia tulee tilalle. Alle 15-vuotiaiden kiinnostuksen kohteina ovat piirtäminen/maalaaminen, kilpaurheilu, käsityöt, keräily, soit-taminen, kulttuuriharrastukset sekä valokuvaus. Vastaavasti yli 15-vuotiaat kiinnostuvat musiikin kuuntelusta, oleilusta, shoppailusta, discoilusta, baareissa käymisestä sekä tanssimisesta. Yli kymmenen vuotiaat ovat selvästi alle kymmenen vuotiaita aktiivisempia musiikin kuuntelussa, oleilussa, shoppailussa, discoilussa, rahapelien pelaamisessa ja keräilyssä. Alle kymmenen vuotiaiden intressit ovat taas selvästi suurempia piirtämisessä, kilpaurheilussa ja savitöissä. (Jokiranta 1989, 41-42.)

Herva ja Vuolle (1991, 34-35) ovat tutkineet nuorten vapaa-ajankäyttöä 10-14-vuotiailla ja 15-19-vuotiailla. Nuoremmassa ikäryhmässä liikunta, ulkoilu ja television katselu ovat suositumpia kuin vanhemmassa ikäryhmässä. Vastaavasti 15-

19-vuotiaat käyttävät seurusteluun tuttavien kanssa ja vapaa-ajan matkoihin enemmän aikaa kuin 10-14-vuotiaat.

Nuorempia lapsia (1.-3.-luokkalaiset) tutkittaessa on havaittavissa selkeitä eroja ajankäytössä. Merkittävimmät erot ovat passiivisissa ajanvietteissä, sattuma- ja seurapeleissä, kotiaskareissa ja sisällä tapahtuvissa toiminnoissa. Kaikissa näissä kolmasluokkalaiset ovat selvästi aktiivisempia kuin ensimmäisellä luokalla olevat. (Silvennoinen 1979, 36-37.)

Tutkittaessa iän vaikutusta liikunnan harrastamiseen havaitaan, että alle 15-vuotiaat nuoret käyttävät liikuntaan selvästi eniten aikaa. Päivittäisestä ajasta he käyttävät noin tunnin liikuntaan kun taas 15-24-vuotiaiden päivittäinen liikunta-aika on laskenut alle puoleen tuntiin. (Siurala 1991, 36-37.)

Silvennoinen (1981, 15-19) tutkii yleistä liikunnan harrastustiheyttä. 11-19-vuotiaiden koululaisten liikunnan harrastustiheys vähenee iän karttuessa siten, että aktiivisesti liikuntaa harrastavien oppilaiden osuus pienenee. Verrattaessa 12-19-vuotiaita poikien päivittäistä liikunnan harrastusta on huomattavissa selvää laskua iän mukana. Aikaisemman 30% sijaan ainoastaan 5% 19-vuotiaista pojista harrastaa liikuntaa päivittäin. Satunnaisesti liikuntaa harrastavien sekä täysin passiivisten osuus ei muutu iän mukana.

Myös liikuntalajien suhteen tapahtuu iän mukana muutoksia siten, että palloilu- ja laskettelulajit menettävät eniten suosiotaan. Näiden lisäksi tytöillä mäenlasku (esimerkiksi pulkalla), luistelu, hiihto, yleisurheilu, kuntosaliharjoittelu ja pesäpallo menettävät merkitystään iän mukana. Vastaavasti pojilla mäenlasku, luistelu, jalkapallo, hiihto, pyöräily ja jääkiekko ovat häviäviä lajeja. Iän mukana lisääntyviä lajeja on tytöillä kävelylenkkeily ja pojilla lentopallo. On myös lajeja joihin ikä ei vaikuta esimerkiksi tytöillä lentopallo sekä tennis ja pojilla painonnosto sekä pöytätennis. (emt. 38-39.)

Vaikka useimmat tutkimukset todistavat iän merkitystä vapaa-ajan harrastusten muodostumiseen, ovat Itkonen ja Ranto (1991, 11) saaneet vastakkaisia tutkimus-

tuloksia. Heidän mukaan oleellisia tuloksia iän vaikutuksesta harrastusjakaumaan ei ole havaittavissa.

### 3.2 Sukupuolen merkitys vapaa-ajan muodostumisessa

Tutkimusten mukaan sukupuolella näyttää olevan merkitystä vapaa-ajan suhteen, eli perinteinen roolijako heijastuu edelleenkin ajankäytössä. Vaikka miesten ansio-työhön kuluva aika on naisiin verrattuna noin tunnin pidempi, silti vapaa-aikaan miehet käyttävät arkisin noin puoli tuntia ja viikonloppuisin noin tunnin vuorokaudessa naisia enemmän. On kuitenkin todettava, että naisten vapaa-aika on lisääntynyt viimeisen viidentoista vuoden aikana arkipäivinä noin 16 minuuttia ja viikonloppuisin noin 20 minuuttia vuorokaudessa. Miesten vapaa-aika on pysynyt arkipäivisin sekä lauantaisin samana, mutta vähentynyt sunnuntaisin 20 minuuttia. (Herva & Vuolle 1991, 32-33; Lankinen 1985, 95-96.) Opiskelijoiden piirissä miehet käyttävät vapaa-aikaan 46 tuntia viikossa kun taas naisopiskelijat 43 tuntia. Miesten vapaa-ajan määrän keskiarvoon verrattuna opiskelijamiehillä on kolme tuntia enemmän vapaa-aikaa ja vastaaviin naisten keskiarvoihin verrattuna opiskelijanaisilla viisi tuntia enemmän. (Niemi, Kiiski & Liikkanen 1981, 50.)

Kun tarkastellaan sukupuolieroja aikuisten vapaa-ajan sisällössä, huomataan tiettyjä eroavaisuuksia. Miesten liikuntaan käyttämä aika on naisia selvästi suurempi. Miehet käyttävät myös naisia enemmän aikaa television katseluun ja radion kuunteluun. Naiset vastaavasti käyttävät miehiä enemmän aikaa sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä harrastuksiin yleensä. (Herva & Vuolle 1991, 31-33; Niemi & Pääkkönen 1989, 42-44; Niemi, Kiiski & Liikkanen 1981, 50.)

Myös Pulkkinen on tutkimuksessaan (1988, 12-13) havainnoinut miesten ja naisten vapaa-ajan sisällön eroja. Naisten kotitöihin käyttämä aika oli suurempi kuin miesten. Naiset käyttivät myös miehiä enemmän aikaa lukemiseen ja kulttuuritilaisuuksissa käymiseen. Naisia aktiivisemmin miehet käyttivät aikaansa opiskeluun ja harrastuksiin. Nämä miesten harrastukset osoittautuivat naisten harrastuksia viihteellisemmiksi kuten discoissa ja tanssiravintoloissa käyminen, kevyen musiikin



kuuntelu, television katselu ja alkoholin käyttö. Aikaisemmin mainituista tutkimuksista poiketen Pulkkinen ei havaitse eroja sukupuolten kesken liikunnan harrastamisessa.

Myös nuorilla on sukupuolten välillä eroja vapaa-ajanvietossa. Poikien ja tyttöjen välillä vapaa-ajan yhteiseksi tekijäksi nousee liikunta, jonka suhteen molemmat sukupuolet ovat aktiivisia. Nuorten harrastuserot sukupuolten välillä ovat yllättävän selviä. Tytöt harrastavat selvästi poikia enemmän discoilua, kirjojen lukemista, askartelua, radion kuuntelua ja musikaalisia harrastuksia. Pojat taas ovat tyttöjä kiinnostuneempia peliautomaattien ja tietokonepelien pelaamisesta ja videoiden katselusta. (Itkonen & Ranto 1991, 11-12; Saarinen 1985, 103-106.)

Helsingin koillisella alueella tehdyssä nuorisotutkimuksessa (Kähkönen, Niittynen, Packalén, Parviainen, Ruotsalainen & Taponen 1996, 6-8) havaittiin, että poikien suosituin vapaa-ajanviettomuoto on television katselu ja heti toisena kavereiden kanssa oleminen. Tyttöillä vastaavasti kaverit nousevat tärkeimmäksi ja kauempana seuraa television katselu. Kolmanneksi suosituin harrastusmuoto molemmilla sukupuolilla on ulkona oleskelu. Pojat harrastavat ja urheilevat, kun taas tytöt viettävät enemmän aikaa kotona lukien ja läksyjä tehden. Tyttöillä urheilu sijoittuu kahdeksan suosituimman harrastuksen listalla viimeiseksi. Yhteenvedona voidaan todeta, että tytöt ovat poikia enemmän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kun taas poikien vapaa-ajanvietto on suorituspainotteisempaa.

Kun tarkastellaan vain liikuntaa vapaa-ajanviettotapana havaitaan, että pojat osoittautuvat himoliikkujiksi. Pojista 35% harrastaa liikuntaa vähintään viitenä kertana viikossa, kun taas tytöistä yhtä aktiivisia on vain 20%. (Itkonen & Ranto 1991, 12-13; Saarinen 1985, 150-151.)

Organisoiduista liikuntalajeista tyttöillä suosituimmaksi nousee pesäpallo ja voimistelu ja pojilla jalkapallo ja jääkiekko. Urheiluseurojen ulkopuolella tytöt harrastavat eniten peruskuntoa kehittäviä lejejä, kuten pyöräilyä, lenkkeilyä, uintia ja kävelyä. Näiden lisäksi tytöt harrastavat ratsastusta ja tanssia. Poikien lajit painottuvat or-

ganisoimattomassa urheilussa palloilulajeihin ja rullalautailu tyyppisiin harrastuksiin. (Itkonen & Ranto 1991, 13-15.)

### 3.3 Sosiaaliset tekijät vapaa-ajan muodostumisessa

Sosiaaliset tekijät on jaettu aikaisempien tutkimusten pohjalta asuinalueeseen, kotoistaan sekä ystäväpiiriin. Asuinalueen suhteen vapaa-aikaa näyttää eniten olevan Pohjois-Suomessa, joka selitetään myös vähäisimmällä ansiotyöajalla. (Niemi, Kiiski & Liikkanen 1981, 16-17.)

Kaupunkien urheilupaikkojen ja organisoidun harrastustoiminnan tarjonta on maaseutua suurempaa. Kuitenkin maaseututaajamat ovat alkaneet kehittyä harrastusmahdollisuuksissaan. Varsinkin mielikuvitusrikkaita ja monipuolisia harrastuksia ajatellen maaseutu tarjoaa luonnonläheisiä harrastusmahdollisuuksia. Myös kaupunkien ja maaseudun koulut tarjoavat erilaiset puitteet liikunnan harrastamiseen. Kaupungeissa liikuntapaikat ovat enimmäkseen keinotekoisia, kun taas maaseudulla luonnon olosuhteet harrastamiselle ovat hyvät. Urheilun harrastaminen ja siihen käytetty aika on tasavertaista sekä kaupungissa että maaseudulla. (Silvennoinen 1979, 66-67; Holopainen 1983, 97-98; Lähteenmaa & Siurala 1991, 87.)

Liikuntalajien suhteen kaupunkilaistyöt harrastavat maaseudulla asuvia tyttöjä enemmän hiihtoa, luistelua, uintia, pyöräilyä, kävelyä ja retkeilyä. Maaseudun harrastuksia ovat taas lentopallo, mäenlasku, pesäpallo, pöytätennis, sulkapallo, soutu ja yleisurheilu. Poikien kaupungissa harrastamat lajit ovat jääkiekko, luistelu, laskettelu ja kävely ja maaseudulla jalkapallo, jääpallo, kotivoimistelu, lentopallo, pesäpallo, sulkapallo, yleisurheilu, soutu ja mäenlasku. (Holopainen 1983, 97-98.) Liikunnallisessa aktiivisuudessa on eroja vain poikien osalta verrattaessa kaupunki- ja maaseutunuoria. Liikuntaa harrastavien poikien osuus on suurempi kaupungeissa kuin maaseudulla. (Silvennoinen 1981, 23.)

Kun vertaillaan pääkaupunkiseudun nuoria muualla Suomessa asuviin nuoriin on ajankäytössä edelleen havaittavissa eroja. Maaseudun nuoret käyttävät aikaa ra-

dion kuunteluun ja television katseluun yhteensä aikaa yli kaksi tuntia vuorokaudessa ja vastaavasti pääkaupunkiseudulla aikaa näihin vapaa-ajanviettomuotoihin käytettiin noin puolitoista tuntia. Elokuviissa ja ravintoloissa käyminen on tyypillisempää helsinkiläiselle nuorelle kuin muualla asuvalle nuorelle. Vapaa-aikana työssä käynti on helsinkiläiskoululaisten piirissä yleistä. Tällä on selitettävissä myös rahan vaikutus ajankäyttötapoihin (vrt. elokuvat ja ravintolat). (Lähteenmaa & Siurala 1991, 87-88.)

Näyttää siltä, että vanhempien koulutustasolla ja sosiaalisella asemalla on yhteyttä lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastusten suuntautumiseen. Ristiriitaista tietoa sosiaalisen taustan ja vapaa-ajan yhteydestä aiheutuu liikunnan osalta. Katsotaan, että vanhempien ja näistä varsinkaan isän ammatilla ei ole huomattavaa merkitystä selitettäessä lapsen liikunnallisuutta. (Telama, Laakso & Yang 1994, 70.) Vastakkaista tietoa esittävät Sack (1988, 219) sekä Shucksmith, Hendry ja Love (1991, 5-6). Heidän mukaansa ylempien sosiaaliluokkien lapset omaavat paremmat lähtökohdat liikuntaharrastuksille. Tähän vaikuttaa nimenomaan vanhempien varallisuus, koska liikuntaharrastukset ovat usein maksullisia.

Perhetaustalla on useissa tutkimuksissa todettu olevan vaikutusta yleisesti harrastussuuntautumiseen. Koulutustason noustessa todennäköisimmin myös harrastukset monipuolistuvat. Omaehtoiseen harrastamiseen vanhempien ammattiasema vaikuttaa siten, että ylempien toimihenkilövanhempien lapset harrastavat muita enemmän soittamista, laulamista, runoutta, näyttelemistä, soittoesityksiä ja säveltämistä. Vastaavasti työväestön lapset osallistuvat partiotoimintaan selvästi vähemmän kuin muiden sosiaaliryhmien lapset. Perinteisten viestintävälineiden käyttö on suurinta maanviljelijä-perheiden lapsilla. Tytöistä harrastuksiltaan kotikeskeisempiä ovat ne, joiden huoltajat ovat ylempiä toimihenkilöitä. Huvittelusuuntaiseen ajankäyttöön osallistuvat ne nuoret, joiden vanhemmat ovat työttömiä tai eläkeläisiä. Yksityisyrittäjien ja ylempien toimihenkilöiden pojat ovat urheilullisia ja teknisesti suuntautuneita. Ylemmissä yhteiskuntaluokissa kulttuurista pääomaa, erilaisia taitoja ja tietoja arvostetaan eniten. Myös aktiiviharrastusten kasautuminen on tyypillistä näille lapsille ja nuorille, johtuen vanhempien rahallisesta tuesta. (Läh-

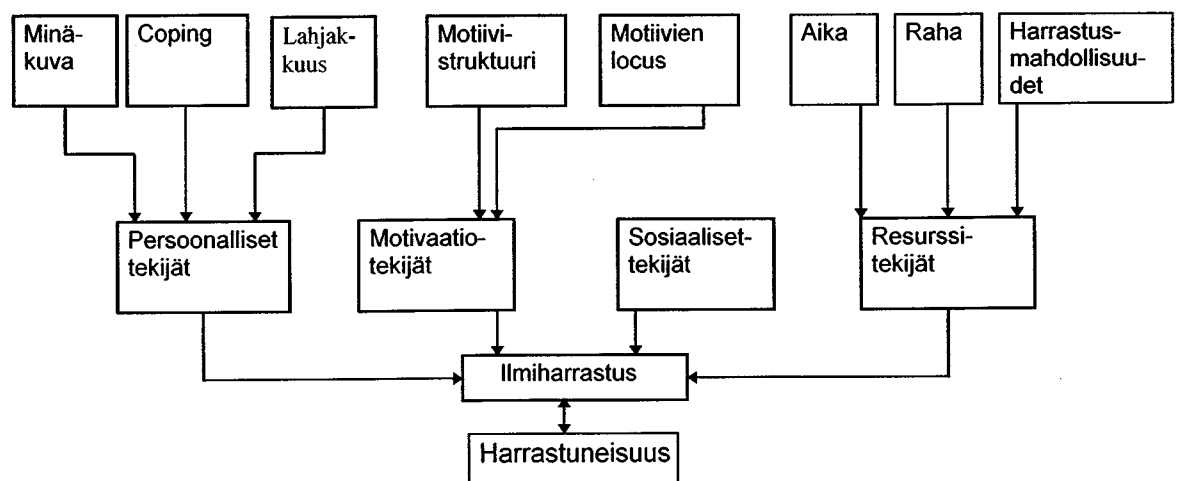
teenmaa & Siurala 1991, 86-87; Itkonen & Ranto 1991, 11-12; Jokiranta 1988, 42; Siurala 1991, 66-67.)

Vaikka usein todetaan ja huomataan kavereiden ja ystäväpiirin voimakas vaikutus nuoren valintoihin ja arvostukseen, se ei kuitenkaan päde liikuntaharrastuksissa. Tämä näkyy liikuntaharrastusmotiiveissa. Kavereiden ja ystävien liikunnan harrastaminen motivoi nuorta heikosti ja on listauksessa vasta yhdeksännellä sijalla. (Nupponen, Halonen, Mäkinen & Pehkonen 1991, 48-49.) Lähteenmaa ja Siurala (1991, 83) vastaavasti toteavat, että nuoret harrastavat tyypillisesti yhdessä vertaistensa kanssa. Nuorten sosiaalinen kanssakäyminen on aikaa, jonka nuoret käyttävät harrastuksiin ja yhdessä erilaisissa tilaisuuksissa käymiseen. Eli ystävä- ja toveripiiri on olennainen osa nuorten harrastuksia.

## 4 NUORTEN HARRASTUKSET

### 4.1 Harrastusten syntyyn vaikuttavat tekijät

Metsämuuronen (1995, 34-38) käsittelee tutkimuksessaan harrastusten viriämistä. Harrastusten viriämiseen vaikuttaa ainakin kolmenlaiset tekijät. Ensimmäisenä mainitaan persoonalliset tekijät, joista Metsämuuronen huomio mallissaan ainoastaan minäkuva, copingin sekä lahjakkuuden. Persoonalliset tekijät voidaan yhdistää samaan psyykkisten tekijöiden luokkaan motivaatio tekijöiden (motiivistruktuuri, sisäiset ja ulkoiset motiivit) kanssa. Kolmantena tulevat esille resurssitekijät, kuten aika, raha ja yleiset harrastusmahdollisuudet. Lisäksi on huomioitava sosiaaliset tekijät (kuvio 1).



KUVIO 1. Harrastusten viriäminen ( Metsämuuronen 1995, 37).

Harrastus on seurausta harrastuneisuudesta. Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että kiinnostuksesta jotain asiaa kohtaan syntyy halu tehdä jotain asiaan liittyvää. Saataessa tästä positiivisia kokemuksia syntyy positiivinen asenne kyseistä asiaa kohtaan. Vastaavasti kiinnostus kasvaa positiivisen kokemuksen myötä ja näin yksilö on myös motivoitunut toimimaan asiaan liittyen. Toiminnallisesta, kognitiivisesta ja affektiivisesta aktiivisuudesta seuraa positiivisia kokemuksia ja tarpeiden tyydytystä ja näin harrastuneisuus on syntynyt. (emt. 35-36.)

On myös tutkittu koulun ja kodin koulutuksellisen taustan yhteyttä lapsen ja nuoren kirjojen lukemiseen sekä muihin kulttuuriharrastuksiin suuntautumisessa. Näyttää siltä, että lukio ja korkeakouluopinnot virittävät ja ylläpitävät kirjojen lukemista alemman ja ylemmän keskiasteen opintoja enemmän. Tämä johtuu osin eri koulumuotojen opetussisältöjen eroista, mutta myös lukioihin ja korkeakouluihin hakeutuvien nuorten lukuharrastuksista ja taipumuksista. Myös kodin koulutuksellisella taustalla on positiivinen yhteys lukuharrastukseen. Passiivisimpia kirjanluki-joita ovat matalan koulutustaustan kodista lähtöisin oleva ja perus- tai ammattikoulun jälkeen heti työelämään siirtynyt nuori. Kodin koulutustaustalla on myös selvä yhteys nuorten kulttuuriharrastuksiin osallistumisessa, esimerkiksi korkean koulutustaustan omaavat nuoret harrastavat pianon soittoa ja kuvataiteita alemman koulutustason omaavia toveriteitaan useammin. Mitä pidemmälle nuoren yleissivistävä koulutus etenee, sitä aktiivisempaa on taiteisiin ja kulttuuriin virittäytyminen. (Vakkari 1985, 48-89.)

Myös Laakso (1981, 196-231) selvittelee harrastusten syntyyn vaikuttavia tekijöitä. Hän tarkastelee aikaisempien liikuntaharrastusten, lapsuuden kotitaustan, koulutustaustan, nuoruuden toveripiirin, joukkotiedotuksen ja kotipaikkakunnan merkitystä nuoren aikuisväestön liikuntaharrastusten kokonaismäärään. Yhteenvetona tutkimuksesta voidaan todeta, että miesten aikuisiän liikuntaharrastus on riippuvaisempi lapsuus- ja nuoruusajan kokemuksista kuin naisten. Siis lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristöllä ei ole niin voimakasta yhteyttä naisten aikuisiän liikuntaharrastuksiin kuin miehillä. Miehillä nuoruuden harrastuneisuus ja lapsuuden kodin liikunnallisuus ennakoivat jossain määrin liikunnallista harrastuneisuutta myös aikuisena. Lisäksi toveripiirin liikunnallisuus sekä koulun vapaa-ehtoisiin liikunta-

kerhoihin osallistuminen lisäsi aikuisiän liikunnallisuutta. Aikuisiässä miesten liikuntaharrastusta selittivät paikkakunnalla asuttu aika ja sosiaaliset suhteet. Miehillä ulkotöiden tekeminen ja muu hyötyliikunta sekä aktiivisten harrastusten kasautuminen olivat yhteydessä liikunnallisiin harrastuksiin. Vastaavasti naisilla hyötyliikunta, penkkiurheilu ja vapaa-ajan aktiviteettien kasautuminen olivat yhteydessä positiivisesti liikuntaharrastuksiin, kun taas harrastamista vähensi alle kouluikäisten lasten hoito.

Toisin kuin Laakso, Silvennoinen (1981, 25-29, 75-76) tutkii liikuntaharrastuneisuuden yhteyttä muutamiin taustamuuttujiin 11-19-vuotiailla koululaisilla. Liikunnallisesti aktiivisilla tytöillä ja pojilla oli yhteistä alhainen ikä ja sosiaalisen lähiympäristön, erityisesti molempien vanhempien liikuntamyönteisyys. Pojilla suotuisan sosiaalisen lähiympäristön lisäksi liikuntaharrastuksen synnyttäjänä toimi institutionaalistyyppinen urheilu (urheiluseurajäsenyys, harjoitukseen osallistuminen ja tovereiden suhtautuminen liikuntaan), kun taas tytöillä suotuisan sosiaalisen lähiympäristön ohella liikunnallista aktiivisuutta lisäävät äidin myönteinen suhtautuminen liikuntaharrastuksiin ja äidin oma liikunnallinen aktiivisuus.

#### 4.2 Mitä nuoret harrastavat

Nuorten harrastuksia ja vapaa-ajanviettotapoja on tutkittu paljon. Joidenkin tutkimusten mukaan suurimman osan nuorten vapaa-ajasta vie television tai videoiden katselu, tietokoneella pelaaminen ja radion kuuntelu (Itkonen & Ranto 1991, 10-12; Liikkanen 1993, 53-67; Liikkanen 1984, 73-74, 80-81). Tämän päivän suomalaisten nuorten vapaa-aikaa hallitsevat yhä suuremmassa määrin passiiviset vapaa-ajanviettotavat ja voidaan siis sanoa, että nuoret ovat television ja videoiden suurkuluttajia. Kuitenkin on huomioitava television katsomistavan muutos viime aikoina. (Liikkanen 1993, 55-56.)

Nuorten suosimia videoita ja televisio-ohjelmatyyppejä on myös tutkittu ja eritelty. Suosituimpia televisio-ohjelmia olivat erilaiset kevyen viihteen ohjelmat kuten viihde, sarjafilmi ja elokuvat. Nuorilla sarjafilmeistä useimmin mielihjelmaksi mainit-

tuja olivat ulkomaalaiset sarjat. Ajankohtaisohjelmien suosio nuorten keskuudessa vaihteli eri tutkimuksissa. Jokirannan mukaan yllättävästi myös ajankohtaislähetykset ja uutiset kiinnostivat nuoria, jopa 91% nuorista seurasi päivittäin jotain ajankohtaislähetystä. Liikkasen tutkimuksen mukaan taas alle 15-vuotiaista vain viitisen prosenttia on maininnut uutiset mielihjelmakseen. Tutkimustulosten eroja voi selittää se, että Liikkanen on tässä tutkinut mielihjelmia kun taas Jokiranta eri ohjelmien seuraamista ja katselua. Poikien suosiossa olivat myös urheiluohjelmat. Myös dokumentit ja erilaiset nuorten ohjelmat kiinnostivat. Vähiten nuoria television ohjelmatarjonnasta kiinnostivat konsertit, oopperat ja tanssiohjelmat. Videoista erilaiset väkivaltafilmit olivat suosituimpia. Lastenfilmit kiinnostivat alle 16-vuotiaita, vanhempia puolestaan toiminta-, komedia- ja seksifilmit (Jokiranta 1989, 25-34; Liikkanen 1993, 69-80).

Useimmissa tutkimuksissa liikunta eri muodoissaan nousee suosituimmaksi ja yleisimmäksi harrastukseksi (esimerkiksi Prokhorov, Perry, Kelder & Klepp 1993, 643; Saarinen 1984, 103). Itkosen ja Rannon (1991, 10) mukaan jopa 84% 12-18-vuotiaista nuorista harrastaa liikuntaa jossain muodossa.

Musiikin kuuntelu on aktiivisinta 15-24-vuotiaana, jopa neljä viidestä sekä ilmoittaa musiikin kuuntelemisen olevan tärkeä vapaa-ajanviettomuoto että kuuntelee musiikkia päivittäin. Nuoret ovat myös musiikkivideoiden suurkuluttajia. Musiikkivideoiden lisäksi nuoret kuuntelevat musiikkia omilta äänitteiltä, televisiosta, radiosta. Nuorten musiikin kuuntelu paikkoja ovat myös konsertit ja discot. (Seppänen 1993, 85-97; Saarinen 1984, 10-12; Jokiranta 1989, 34-36.)

Nuorille tärkeä harrastusmuoto ja vapaa-ajanviettotapa on lukeminen. Lukemisen tärkeys ja yleisyys korostuu varsinkin vanhemmissa tutkimuksissa ja varttuneimmilla nuorilla. Lukemisen muodoista voidaan erotella omiksi alueiksi lehtien ja kirjojen lukeminen, jotka molemmat ovat suosittuja lasten ja nuorten keskuudessa. (Saarinen 1984, 103-106.)

Organisoitu vapaa-ajanvietto erilaisissa järjestöissä ja seuroissa on nuorilla varsin yleistä. Tutkimusten (Jokiranta 1989, 12-20; Mitchell 1980, 76-79) mukaan järjes-



töistä urheilu- ja liikuntaseurat ovat suosituimpia nuorten keskuudessa. Nuoret toimivat urheiluseuroissa aktiivisesti ja osallistuvat näissä seuroissa myös luottamustehtävien hoitamiseen. Myös erilaisten harrastekerhojen, taide-, varhaisnuoris- sekä luonto- ja eläinyhdistysten toiminta kiinnostaa nuoria. Selvästi epäsuosintuuta on kuuluminen kotiseutu- ja uskonnollisiin yhdistyksiin. Näissä yhdistyksissä toimiminen on hyvin satunnaista ja vähäistä.

Radion kuuntelu on nuorten keskuudessa suosittua. Nuoret kuuntelevat keskimäärin selvästi enemmän radiota kuin muu väestö. Muita suosittuja harrastuksia nuorilla on mm. discoissa käyminen, musiikkiharrastukset, piirtäminen ja maalaaaminen, käsityöt ja askartelu, rahapelien pelaaminen, keräily sekä kirjeiden kirjoittaminen. Useat näistä harrastuksista eriytyvät selvästi sukupuolten kesken. (Itkonen & Ranto 1991, 10-12; Saarinen 1984, 103-112; Jokiranta 1989, 34-36.)

Nuoret ovat hyvin kiinnostuneita televisiosta, elokuvista, musiikista, kirjallisuudesta, sarjakuvista sekä aikakauslehdistä. Mitchell (1980, 57-60) on tutkinut näiden kulttuuriteollisuuden tuotteiden käyttöä nuorilla ja ryhmitellyt nuoret käyttötottumusten mukaan. Mitchell erottelee tytöt ja pojat ja muodostaa vielä sukupuoli-ryhmien sisään neljä erillistä ryhmää. Ryhmiä on siis yhteensä kahdeksan. Ensimmäinen ryhmä on *nuoret neidit*. Tämä ryhmä jakautuu kahtia; joko kevyeseen musiikki-, televisio- ja kirjallisuusajanvietteeseen tai perinteiseen romanttiseen ja seikkailuajanvietteeseen. Nuoret neidit kuuntelevat suomalaista iskelmämusiikkia ja ulkomaista pop-musiikkia sekä lukevat romanttisia tai salapoliisikirjoja. Nuoret neidit eivät pidä rock-musiikista. *Disco- ja jenkkikulttuuritytöt* taas kuuntelevat disco- ja rock-musiikkia ja käyvät katsomassa nuorille tarkoitettuja musiikkielokuvia. Nämä tytöt lukevat nuorten musiikkilehtiä, naisten lehtiä ja joskus myös kevyttä romantiikkakirjallisuutta. Kolmas tyttöryhmä on *harrastajatyttöt*. Harrastajatyttöjen musiikki-, luku- ja elokuvaharrastus on laajaa. He lukevat erityisen paljon harrastajalehtiä ja harrastekirjallisuutta. *Jengitytöt* on viimeinen tyttöryhmä. Nämä tytöt katsovat porukan mukana ns. koviselokuvia ja kuuntelevat 50-luvun rock-musiikkia. Jengityttöjen lukuharrastus on vähäistä. Ensimmäinen poikaryhmä on *kevyen suomalaisen ja muun muotiviihteen pojat*. Poikien sarjakuvalehdet ja kevyt seikkailukirjallisuus sekä kevyt musiikki on näiden poikien suosiossa. He seuraavat te-

levisiosta suomalaisia elokuvia, urheilua ja humoristisia sarjoja. *Jenkkikulttuuripojat* pitävät taas ns. kovelokuvista, jännityskirjallisuudesta ja disco- ja rock-musiikista. Viimeiset ryhmät ovat nimeltään *harrastajat ja perinteisen seikkailuviihteen pojat* sekä *jengipojat*. Jengipojat harrastavat sitä myös kulttuuriteollisuuden tuotteiden osalta mitä jengikin harrastaa. Harrastajat ja perinteisen seikkailuviihteen pojat lukevat harrastelehtiä, seikkailu- ja harrastekirjoja sekä humoristisia kirjoja. Nämä pojat ovat musiiikkimaultaan kaikki ruokaisia ja he pitävät suomalaisista huumorielokuvista.

### 4.3 Harrastusten merkitys nuorelle

Harrastukset ja vapaa-aika ovat lapsille ja aikuistuville nuorille tärkeitä ja jopa välttämättömiä tasapainoisen ja monipuolisen kehittymisen kannalta. Nuoren kasvua tukevat jäsentyneet, omaehtoiset harrastukset ja vapaa-ajanviettotavat. Harrastukset antavat myös sisältöä nuoren elämään. (Kosonen 1992, 59.)

Nuoren harrastukset sekä vapaa-ajanviettotavat vaikuttavat myös koko perheen toimintaan. Varsinkin aktiivisen, intensiivisen harrastustoiminnan vaikutukset näkyvät selvästi nuoren perheessä. Nuoren intensiivinen harrastus tuo perheelle uusia tuttavaperheitä, joten harrastustoiminta vaikuttaa perheen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Perheen toimintojen järjestelyyn, vapaa-ajan suunnitteluun, kuljetuksiin, viikonloppu- ja lomajärjestelyjen sopeuttamiseen ja vanhempien mukanaoloon harrastuksissa vaikuttaa nuoren intensiivinen harrastustoiminta. (Vanhalakka-Ruoho & Asonen 1985, 126-128.)

Mitä sitten nuori itse kokee saavansa harrastuksista ja mitä vapaa-ajan toiminnot hänelle itselleen merkitsevät? Harrastuksilla on usein rentouttava ja tasapainottava merkitys. Näin harrastukset koetaan voimavaroja ja toimintakykyä antaviksi sekä vastapainoksi koulutyölle. Monille nuorille harrastuksista on tullut hyvin tärkeä ja oikeastaan erottamaton osa nuoren elämäntapaa ja persoonaa. Harrastuksista on muodostunut siis itsestään selvyys. Harrastukset ja vapaa-ajantoiminnot saattavat tukea myös koulutyötä edistäen eri oppiaineiden sisältöjen omaksumista

ja yleissivistävien virikkeiden saamista. Ammatinvalinnan kannalta harrastukset toimivat kiinnostuksen virittäjinä ja herättäjinä. Sosiaalisten suhteiden merkitystä ei voida vähätellä vapaa-ajantoiminnoissa, sillä nuoren ihmissuhteista suurin osa tapahtuu juuri vapaa-aikana. (Kosonen 1992, 49-50.)

Myös liikuntaharrastusten vaikutukset ja merkitykset ovat laajat, sillä juuri liikunta toimii yhteisöön liittymisen ja sosiaalisten suhteiden oppimisen välineenä. Liikunnan avulla opitaan myös yhteiskunnassamme vallitsevat normit (käyttäytymissäännöt). Työvoimapolitiittisesti ajateltuna liikunnalla on myös merkitystä yksilön työkyvyn ylläpitämisessä ja virkistäytymisessä. Tämän lisäksi yksilötasolla liikunta toimii psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. (Kirjonen 1980, 78-80.)

Vilhu (1987, 131-132) esittelee SVUL:n nuorisourheiluohtelman kasvatuksellisia tavoitteita, joiden avulla mahdollistetaan urheilukasvatuksen entistä parempi tiedostaminen, konkretisointi ja hyväksikäyttö. Liikunnalla katsotaan olevan merkitystä lapsen ja nuoren kasvatuksessa. Vilhu mainitsee neljä kasvatuksellista aluetta, joista ensimmäisenä yhteistoimintakyvyn kehittäminen. Tässä on tarkoituksena sisäistää käyttäytymisen perusasioiden hallitseminen sekä toisten huomioonottaminen. Lisäksi vastuuntunnon kehittämiseen urheilulla on hyvät mahdollisuudet. Yhteistoimintakyvyllä on merkitystä myös sääntöjen ja ohjeiden noudattamisessa sekä erilaisiin ryhmiin sopeutumisessa. Toisena on tunne-elämän kehittäminen. Tässä korostetaan tervettä itsetuntoa sekä onnistumisen ja epäonnistumisen kautta kasvamista. Kansalaistaidot ovat kolmantena, joiden sisältöön kuuluvat ensiapu ja hengenpelastus, liikennekasvatus, tapakulttuuri ja terveystyö. Viimeisenä on ajattelukyvyn kehittäminen, jolla ohjataan lasta huomaamaan syy-seuraus-suhteita, oivaltamaan asiayhteyksiä sekä etsimään vaihtoehtoja ja valitsemaan niistä paras. Tuloksena tulisi olla luova ajattelu, kyky yhdistellä asioita sekä kekseliäisyys. Kuitenkin on aina muistettava, ettei urheilu kasvattajana ole itseisarvo vaan kasvatuksen mahdollisuus. Hyvin ja oikein toteutettuna urheilusta tulee kasvattavaa.

## 5 NUORET JA LIIKUNTA

Liikunta liittyy olennaisena osana nuorten vapaa-aikaan. Liikunnallinen vapaa-aika voidaan jakaa seitsemään eri osa-alueeseen. Ensimmäinen on **ulkoilu ja kävely**, johon kuuluvat kävely, retkeily ja samoilu tai näyteikkunoiden katselu, kukkien poimiminen ja niin edelleen. **Hyötyliikunta** jaetaan metsästyksen, kalastukseen, marjastukseen ja sienestykseen. Tällaista liikuntaa voidaan kutsua myös luontoliikunnaksi. Kolmas liikunnallisen vapaa-ajanviettomuoto on **organisoitu liikunta** eli erilaisten liikunnan järjestöjen organisoimaa, ulkoapäin ohjattua liikuntaa esimerkiksi ohjattu voimistelu tai joukkueessa pelaaminen. **Vapaamuotoisella liikunnalla** tarkoitetaan omatoimista, ei-järjestettyä liikuntaa. Tämä voidaan jakaa holkkaan ja juoksuun, pyöräilyyn, hiihtoon ja lasketteluun, uintiin, kotivoimisteluun ja -kuntoiluun, pallopeleihin sekä muuhun aktiiviseen liikkumiseen. Liikuntaharrastusten niin sanottua oheistoimintaa kutsutaan **erittelemättömäksi liikunnaksi**. Tähän sisältyy välineiden kokoaminen ja järjestely tai vaikkapa ratsastukseen liittyvä siivous ja talleilla oleilu. Liikuntaharrastusten oheistoimintaa ovat myös **liikuntaan liittyvät matkat** esimerkiksi matka uimahallille. Myös **penkkiurheilu** eli urheilun aktiivinen seuraaminen ja urheilutapahtumissa käyminen sisällytetään liikuntaan liittyvään ajankäyttöön. (Herva & Vuolle 1991, 35-36.)

Kun tarkastellaan liikunnallista vapaa-aikaa yleensä havaitaan, että aktiiviseen liikuntaan käytetty aika oli suurinta lapsilla ja nuorilla. 10-14-vuotiaat nuoret käyttävät aktiiviseen liikkumiseen yhteensä noin tunnin vuorokaudessa. 15-19-vuotiailla

nuorilla samanlaiseen liikkumiseen käytettiin aikaa 30 minuuttia vuorokaudessa, 20-24-vuotiaat 29 minuuttia, 25-34-vuotiaat 24 minuuttia, 35-44-vuotiaat 28 minuuttia, 45-54-vuotiaat 25 minuuttia ja 55-64-vuotiaat 40 minuuttia vuorokaudessa. (emt. 45.) Nuorten liikunnallista aktiivisuutta tukee myös Itkosen ja Rannon tutkimus (1991, 36), jonka mukaan jopa 84% suomalaisista nuorista harrastaa liikuntaa ainakin jossain muodossa. Merkittävää on, ettei suomalaisten nuorten liikunnallisesti täysin passiivisten ryhmä kohoa missään ikäryhmässä yli 10 %:n (Silvennoinen 1987, 126).

Nuorten liikuntaa ja liikkumista tarkasteltaessa on otettava huomioon laaja-alaisesti liikunnan eri osa-alueet sillä, toisin kuin aikuisen, lapsen ja nuoren kehitys on kokonaisvaltaista; fyysinen kehitys on osa psyykkistä kehitystä ja päinvastoin (Ruoppila 1989, 43). Liikunta ei merkitse lapselle ja nuorelle samaa kuin aikuiselle, vaikka joskus esimerkiksi vanhemmat näyttävät näin olettavan. Lasten liikunnallisessa kehityksessä kypsyminen ja oppiminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Lasten liikunnallinen kehitys ei ole pelkästään anatomista ja fysiologista kypsymistä, vaan elinolot ja kasvatus säätelevät sitä perinnöllisten tekijöiden luodessa perustan kehittymiselle. (Heikkinen 1980, 201.)

### 5.1 Liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden motiivit

Lasten liikuntamotiivit ovat varsin eriytymättömiä. Kaukaisten toimintatavoitteiden asettaminen varsinkin pienillä, alle kymmenen vuotiailla lapsilla, on suhteellisen harvinaista. Usein liikunnallisen toiminnan tärkein motiivi on toiminta sinänsä (saa pelata, luistella, saa kovat vauhdit). (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 55.)

Liikuntamotiivit eroavat hieman tyttöjen ja poikien välillä. Tyttöillä korostuu enemmän virkistyminen ja pojilla taas motorinen osaaminen. Tyttöille ovat vieraimpia liikuntamotiiveja motorisen kyvykkyyden motiivit ja pojille virkistys ja rentoutus motiivit. Molemmat sukupuolet korostivat eniten terveydellisiä motiiveja ja vähiten merkitystä saivat kilpailulliset ja suorituskorosteiset motiivit. Tyttöillä saivat eniten merkitystä ulkoilu ja luonnossa liikkuminen ja terveyden säilyttäminen sekä pyrki-

mys terveellisiin elämäntapoihin. Liikunnan terveydellistä merkitystä kuvaavat motiivit ovat kuitenkin nuorilla varsin normatiivisia. Nämä motiivit on tiedostettu sellaisina kuin ne on terveystiedon kautta opittu, varsinaisia omakohtaisia kokemuksia nuorille ei ole. Muita tyttöjen suosittuja liikuntamotiiveja ovat ilon ja mielihyvän kokeminen, fyysisen kunnon hyödyntäminen myöhemmällä iällä, virkistuksen ja rentouden kokeminen, elimistön kestävyuden parantaminen ja ympäristön ja luonnon tuntemuksen lisääminen. Pojat mainitsevat taas liikuntamotiiveikseen terveyden säilyttämisen, elimistön kestävyuden parantamisen, fyysisen kunnon hyödyntämisen myöhemmällä iällä, ulkoilun ja luonnossa liikkumisen, ilon ja mielihyvän kokemisen, lihaksiston voimakkuuden parantamisen, uusien taitojen oppimisen ja nopeuden ja ketteryyden parantamisen. Näiden motiivien lisäksi nuoret mainitsevat myös sosiaaliset motiivit. (Silvennoinen 1981, 45-47; Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 64-66.)

Silvennoinen (1981, 61-71) on tutkinut myös eri liikuntalajien ja motiivien välisiä yhteyksiä. Tyttöillä kuntoilutyypit ovat monipuolisten motiivien ohjaamia esimerkiksi motorinen kyvykkyys, virkistys, rentoutuminen sekä ulkoilu ja henkilökohtainen terveys ovat yhteydessä kuntoilulajeihin. Pojilla motorinen kyvykkyys ja osaaminen sekä henkilökohtaista terveyttä kuvaavat motiivit ryhmittyvät voimailutyypisten ja lihaskuntoa edistävien lajien suuntaan. Palloilulajeihin yhdistyvät selvimmin sosiaaliset ja suorituskorosteiset motiivit. Myös urheiluseurojen harjoitukseen osallistumisen taustalla on useimmiten suorituskorosteiset ja sosiaaliset motiivit. Virkistysmotiivit ovat selvimmin yhteydessä liikuntaharrastuksen yleiseen tiheyteen.

Mikä saa sitten aikuiset liikkumaan ja mikä aikuisia liikunnassa kiinnostaa? Liikunnan psyykkiset vaikutukset kuten piristys, virkistys, rentoutuminen ja rauhoittuminen ovat todella tärkeitä valtaosalle aikuisväestöstä. Liikunta toimii siis toisaalta voimavarojen antajana, toisaalta jännityksen ja ahdistuneisuuden purkajana. Suu- osalle aikuisista liikkuminen tapahtuu ulkoillen luonnossa. Luonto tarjoaa suomalaiselle esteettisyyttä, elämyksiä ja virittää tunteita. Liikunta koetaan myös terveyden ja kunnon edistäjänä. Liikunta on siis hoitomuoto, kiputilojen poistaja tai ehkäisijä, työkyvyn ylläpitäjä tai mielenterveyden edistäjä. Myös painon säätely ja

varsinaiset ulkonäölliset motiivit liittyvät liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Liikunnan sosiaaliset motiivit liittyvät aikuisilla yleensä yhdessäoloon, uusien ihmisten tapaamiseen tai sosiaalisen paineen kokemiseen. Myös perhe tai koira voi merkitä liikuntavirikkeiden antajaa. Joillekin liikunta voi olla suoranainen elämäntapa. Näillä ihmisillä on liikunnan tarve, he ovat kenties jo lapsesta asti totuneet liikuntaan. Muita aikuisten mainitsemia liikunnan harrastamisen motiiveja ovat harrastusympäristön viehättävyys, ponnistelun ja väsymyksen olon saavuttaminen, kilpailun mahdollisuus, vauhdin ja jännistyksen riemu sekä hyötyliikunta. (Telama 1986,155-167.)

Vaikka liikuntaa täysin harrastamattomia on kaikissa ikäluokissa vain pieni osuus on kuitenkin syytä pohtia myös liikunnan harrastamattomuuden motiiveja. Myös syitä liikunnan harrastamattomuuteen on useita. Suinkaan kaikki eivät koe nautintoa liikkuessaan eivätkä kaikki hae vastapainoa työlle tai koulun käynnille liikunnasta. Aikapula on usein syynä liikunnan harrastamattomuuteen. Muut harrastukset ja rahapula mainitaan usein syiksi liikunnalliseen passiivisuuteen. On myös ihmisiä, jotka eivät koe liikuntaa terveyden kannalta välttämättömäksi tai eivät ole löytäneet vielä itselleen sopivaa lajia. Laiskistuminen, tavoitteiden puute, innostuneisuuden ja kiinnostuksen väheneminen sekä kilpailun kiinnostamattomuus ovat syitä liikuntaharrastusten vähenemiseen tai loppumiseen. (Saarinen 1984, 158-161.)

Laakso (1981,184-188) on mielenkiintoisesti luokitellut tyypillisiä liikunnan harrastajia sekä liikuntaa harrastamattomia. Tyypillisen liikuntaa harrastavan naisen liikuntamuodot ovat hiihto, kotivoimistelu ja kuntokävely. Tällainen nainen harrastaa liikuntaa lähes joka päivä noin puoli tuntia kerrallaan. Lapsuuden kodissa vanhemmat eivät olleet liikuntaa harrastavia, mutta olivat kannustaneet ja rohkaisseet lapsia harrastamaan. Koululiikuntakokemukset olivat ristiriitaiset; opettajan suhtautuminen oli ollut kannustavaa, mutta pienen paikkakunnan tilat ja välineet puutteelliset. Merkittävin tekijä aikuisiän liikunnan harrastamiseen on ollut aktiivisesti liikuntaa harrastava aviopuoliso. Tärkeimmät liikuntamotiivit ovat ulkoilun tarve ja kunnan ylläpitäminen sekä lapsuudesta saatu innostus. Tyypillinen liikuntaa harrastava mies käyttää liikuntaan aikaa 2-3 kertaa viikossa noin kahdesta kolmeen

tuntiin kerrallaan. Lajina tällaisella liikuntaa harrastavalla poikamiehellä on jalkapallo, mutta nuoruudessa harrastuksiin on kuulunut useita liikuntalajeja. Lapsuuden koti on suhtautunut myönteisesti liikuntaan, vaikka vanhemmat eivät aktiivisia liikunnan harrastajia olekkaan olleet. Koululiikunnasta heidän kokemukset ovat myönteisiä. Syyksi liikunnan harrastamiselleen tällainen mies on maininnut pysyvän kiinnostuksen, saavutetut tulokset sekä fyysisen kunnon hoitamisen. Tyypillinen liikuntaa harrastamaton nainen on lehtien lukemista, radion kuuntelua, television katselua, käsitöitä sekä kyläilyä harrastava kotirouva. Lapsuudessa tällainen nainen ei ole saanut kannustusta liikunnan harrastamiseen, tosin rajoituksiakaan kukaan ei ole esittänyt. Koululiikuntakokemukset ovat olleet pääasiassa myönteisiä. Syyksi harrastamattomuuteen on mainittu lapset, jotka ovat niin pieniä, ettei pääse harrastamaan mitään. Taas tyypillinen liikuntaa harrastamaton mies ei harrasta lainkaan liikuntaa, eikä ole koskaan tuntenut liikuntaa kohtaan kiinnostusta. Siis lapsuudessakaan tämä poikamies ei ole ollut kiinnostunut liikunnasta, vaan aina on ollut paljon muuta tekemistä. Lapsuudessa varsinkin isä on ollut aktiivinen urheilun seuraaja, mutta kukaan ei ole pyrkinyt vaikuttamaan miehen liikunnan harrastamiseen. Koululiikunnasta tällaisella miehellä on pääasiassa kielteiset kokemukset. Vapaa-aikaa tämä mies viettää penkkiurheillen, lukien, kyläillen, seurustellen, televisiota katsellen sekä tanssimassa ja ravintoloissa käyden. Syyt harrastamattomuuteen ovat kiinnostuksen puute sekä se, että työssä saa tarpeeksi liikuntaa.

## 5.2 Liikuntalajit

Nyt tarkastellaan sellaisia nuorten liikuntalajeja, jotka tapahtuvat pääasiassa seuratoiminnan ulkopuolella. Seuraavassa luvussa (5.3) paneudutaan urheiluseurojen puitteissa tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen.

Seuratoiminnan ulkopuolella nuorilla painottuvat hyötyliikuntaan ja yleiskunnon vahvistamiseen liittyvät lajit. Pyöräily, juoksulenkkeily, kävely ja uinti muodostivat suosituimman liikuntalajiryhmän. Seuraavaksi suosituimpia ovat pallopelit; pesäpallo ja jalkapallo sekä laskettelu ja tennis. Vähiten harrastajia on painonnostossa,



kamppailulajeissa ja voimistelussa. (Nupponen, Halonen, Mäkinen & Pehkonen 1991, 39-40; Itkonen & Ranto 1991, 14-15.)

Tyttöjen ja poikien välillä liikuntaharrastuksissa on suuria eroja. Tytöt harrastavat eniten fyysisen peruskunnon kehittämiseen tähtäviä lajeja ja yksilölajeja sekä vähemmän voimaa ja henkilökohtaista taitoa vaativia liikuntamuotoja. Tällaisia tyttöjen suosimia lajeja ovat pyöräily, lenkkeily, uinti, kävely ja kotivoimistelu sekä ratsastus ja tanssi. Poikien kiinnostuksenkohteet ovat palloilulajeissa. Poikien suosimat lajit ovat jalkapallo, jääkiekko, yleisurheilu, juoksulenkkeily ja lentopallo. (Itkonen & Ranto 1991, 15; Silvennoinen 1981, 35.)

Suomessa luonnollisesti vuodenajat vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. On siis havaittavissa selvästi erilliset talvi- ja kesälajit. Tämä on otettava aina huomioon myös tutkimuksia tehdessä. Kouluikäisten suosituimmat harrastukset kesällä ovat uinti, pyöräily ja sulkapallo sekä hiihto, luistelu ja kotivoimistelu talvella. Juoksulenkkeily ja kävely ovat suosittuja sekä kesällä että talvella. (Silvennoinen 1981, 35.)

Pienet, alle 10-vuotiaat lapset eivät ole varsinaisesti erikoistuneet mihinkään tiettyyn lajiin, vaan harrastavat liikuntaa ja liikkumista leikkien sekä pelien kautta. Telama, Silvennoinen ja Vuolle (1986, 53-54) jakavat lasten kouluajan ulkopuolisen puuhailun itsenäisiin toimintoihin ja kavereiden kanssa tapahtuviin toimintoihin. Kavereiden kanssa yleisimmiksi osoittautuvat erilaiset liikuntaleikit (hipat, piilokset, naruhyppy, palloleikit yms.), näiden jälkeen tulevat mielikuvitus- ja roolileikit (kotileikit, Tarzan, Teräsmies) ja selvästi urheilutyyppiset harrastukset (pesäpallo, korkeushyppy, hiihto, jalkapallo). Kun vapaa-ajanviettoa ei kytkeä kavereihin, on lasten toiminnot lukuisempia ja monipuolisempia. Yleisemmin mainittuja ovat urheilulliset harrastukset ja näiden jälkeen vastaanotettavan viihteen seuraaminen (television katselu, levyjen kuunteleminen ja sarjakuvien lukeminen).

Kun tarkastellaan yli 15-vuotiaiden, aikuisten harrastamia liikuntalajeja suosituimmat vähintään kerran viikossa harrastettavat lajit ovat kävelylenkkeily ja pyöräily eli kuntoilutyyppiset lajit. Seuraavaksi suosituimpia ovat uinti, kotivoimistelu, juoksu-

lenkkeily ja maastohiihto. Myös kuntosalilla käyminen, ohjattu voimistelu (aerobic), laskettelu ja sulkapallo ovat suosittuja aikuisten keskuudessa. (Aaltonen 1993, 122-123.)

Saarinen (1984, 139-145) tarkastelee muutamien liikuntalajien suosiota ja suosion pysyvyyttä kouluaikana ja aikuisena. Tutkimuksessa tarkastellaan liikuntaharrastuksia ensimmäiseltä luokalta aikuisikään asti. Pojilla vapaavoimistelun, pyöräilyn, jääkiekon, uinnin ja pesäpallon suosio vähenee johdonmukaisesti iän mukana. Kun taas noususuunnassa ovat tanssi, tennis ja myöhemmin kävely. Paikallaan pysyviä lajeja näyttävät olevan mm. hiihto ja suunnistus. Mielenkiintoista on huomata eräiden lajien uudestaan tuleminen aikuisiällä. Näitä lajeja ovat pyöräily, suunnistus, hiihto, kävely ja uinti. Tytöillä taas kaikkien lajien laskusuunta on voimakkaampaa kuin pojilla. Selvästi laskevia lajeja ovat pesäpallo, suunnistus, telinevoimistelu ja koripallo. Paikallaan pysyvät tai pientä nousua tapahtuu luistelussa, hiihdossa ja pyöräilyssä.

### 5.3 Organisoitu liikunta

Organisoidulla liikunnalla on kaksi selitettä. Ensinnäkin liikunta on tällöin ulkopuolisesti ohjattua ja toiseksi se tapahtuu järjestöjen piirissä. Esimerkkinä ohjatusta liikunnasta on pelaaminen joukkueessa tai urheilukilpailuihin osallistuminen. (Herva & Vuolle 1991, 36.) Myös koululiikunta kuuluu organisoituun liikuntaan, mutta sitä käsitellään myöhemmin kohdassa 5.5.

Lasten osallistuminen organisoituun liikuntaan alkaa jo ennen yhdeksää ikävuotta. Vähintään kerran viikossa ilmoitti osallistuvansa urheiluseuran harjoituksiin tytöistä joka kuudes ja pojista joka kolmas. (Telama, Silvennoinen, Laakso & Kannas 1989, 34-35.) Silvennoinen (1981, 20-21) käsittelee nuoria suurena ikäryhmänä ja toteaa, että 27% tytöistä ja 41% pojista kuuluu oman käsityksensä mukaan urheiluseuraan. 11-13-vuotiaiden ikäryhmässä urheiluseuran harjoituksiin osallistuu pojista jopa 45% ja tytöistäkin 25%, mutta aktiivisuus alkaa laskea siten, että lukiossa pojista osallistuu enää 20% ja tytöistä 10%. Aaltonen (1993, 120-121)

käsittelee urheiluseuroihin ja liikuntakerhoihin kuulumista eri ikäryhmissä 10-vuotiaista 65-ikävuoteen saakka. Myös tässä tutkimuksessa ilmenee, että organisoitu liikunta on voimakkaammillaan 10-14-vuoden iässä. Tällöin nuorista lähes 40% kuuluu organisoidun liikunnan piiriin, kun jo 15-24-vuoden iässä osallistuminen on laskenut alle 20%. 25-44-vuotiaista enää noin 10% ja 45-64-vuotiaista 7% on osallisena organisoituun liikuntaan. Eläkeikäisistä eli 65-vuotiaista noin 3% on enää mukana toiminnassa. Tutkimukseen on otettu mukaan molemmat sukupuolet.

Organisoidun liikunnan lajeista suosituimpia pojilla ovat jalkapallo, jääkiekko, lentopallo ja uinti. 12-vuotiaista pojista 12% on jalkapallovalmennuksessa ja 9% jääkiekkovalmennuksessa. Huomioitavaa tosin on, että näiden tutkimuksien jälkeen jääkiekko on saanut yhä vahvempaa menestystä Suomessa (maailman mestaruus, olympia mitali) ja täten jääkiekon osuus saattaa olla nykyään suurempi. Vastaavasti tytöt osallistuvat voimisteluun, yleisurheiluun, pesäpalloon, lentopalloon ja ratsastukseen. Pesäpalloon tytöistä osallistuu 11% ja sama luku pätee myös voimistelussa. Perinteiset lajit näyttävät siis säilyttäneen asemansa organisoidussa liikunnassa. Uudet lajit eivät näytä vakiintuvan seuratoimintaan ja ne ovatkin usein organisoimattomia. Nämä lajit ovat usein sellaisia joita kokeillaan, mutta vaihdetaan nopeasti toiseen. (Telama, Silvennoinen, Laakso & Kannas 1989, 35-36; Itkonen & Ranto 1991, 13.)

Vaikka me suomalaiset osallistumme liikuntaan yleisemmin kuin ruotsalaiset ja norjalaiset, on kilpailutoimintaamme osallistuminen edellisiä maita vähäisempää (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 59). Vaikka liikunta onkin säilyttänyt asemansa, on todettava kilpaurheilun osalta tapahtuneen toista. Vuonna 1991 tehdyssä tutkimuksessa osoitetaan kilpaurheilun vähentyneen jopa kolmanneksen 1981 tasosta. Vuonna 1981 10-14-vuotiaista pojista noin 70% harrasti kilpaurheilua, mutta vuonna 1991 kilpailijoita oli enää 45%. 15-24-vuotiaista pojista vuonna 1981 kilpaliikuntaan osallistui 30% ja vuonna 1991 enää 22%. Tyttöillä tulokset ovat hieman erilaisia. 10-14-vuotiaista tytöistä vuonna 1981 kilpaliikuntaan osallistui 50% ja vuonna 1991 luku oli pysynyt lähes samana. Huomioitavaa on kuitenkin se, että vuonna 1981 noin 10% 15-24-vuotiaista tytöistä kilpaurheili ja vas-

taava luku vuonna 1991 olikin 20%. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, jonka mukaan tulos on selvä merkki tasa-arvoistumisesta. (Aaltonen 1993, 121-122.)

Urheilujärjestöissä on tehty periaate päätös, jonka mukaan 9-vuotiaat kilpailevat piiri- ja seuratason, mutta 12-vuotiaat saavat jo sen sijaan osallistua kansallisiin kilpailuihin. Onkin syytä pohtia kilpailujärjestelmän luonnetta. Jos lasten kilpailukunnassa ja valmennuksessa asetetaan tavoitteet korkealle ja menestymiseen, on vaarana että kasvatusnäkökohtia on vaikeaa ottaa huomioon. Tällöin joudutaan tinkimään monista kasvatuksellisista näkökohdista, kuten sosiaalistamisesta. (Telama, Silvennoinen, Laakso & Kannas 1989, 35; Telama 1987, 116.)

#### 5.4 Liikunnallinen aktiivisuus

Liikunnallinen aktiivisuus ilmenee siinä, kuinka usein liikuntaa harrastetaan ja millaisella intensiteetillä. Seitsemän vuotiaista tytöistä 62% harrastaa liikuntaa joka päivä, kahdeksan vuotiaista tytöistä vastaava luku on 55% ja yhdeksän vuotiaista 48%. On todettava, että täysin liikuntaa harrastamattomia ei tutkimuksessa ilmennyt. Poikien osalta seitsemän vuotiaista päivittäin liikuntaa harrastaa 67%, kahdeksan vuotiaista 54% ja yhdeksän vuotiaista 39%. Myöskään pojista täysin harrastamattomia ei löytynyt. Intensiteetin osalta seitsemän ja kahdeksan vuotiaista tytöistä hikoilee ja hengästyy jonkin verran 72% ja yhdeksän vuotiaista 62%. Seitsemän vuotiaista pojista hengästyy ja hikoilee jonkin verran 50%. Kahdeksan ja yhdeksän vuotiaista pojista 70% hengästyy ja hikoilee jonkin verran liikuntaa harrastettaessa. Mielenkiintoista on, että tyttöjen osalta kaikissa ikäryhmissä runsaasti hengästymistä ja hikoilua vaativaa liikuntaa harrastaa vain viisi prosenttia. (Holopainen 1986, 84-85.)

Aktiiviseen liikuntaan käytetty aika 10-14-vuotiailla pojilla on noin yksi tunti ja 20 minuttia vuorokaudessa. Vastaavan ikäisillä tytöillä aikaa käytetään aktiiviseen liikuntaan 45 minuuttia. Iän kasvaessa 15-19-ikävuoteen poikien liikuntaan käyttämä aika on pudonnut 40 minuuttiin ja työillä 20 minuuttiin vuorokaudessa. Alhaisimmillaan liikunnallinen aktiivisuus on 25 ja 54 ikävuoden välillä, jolloin miehet

käyttävät liikuntaan aikaa keskimäärin 30 minuuttia ja naiset 20 minuuttia. Lähes-tyttäessä eläkeikää liikuntaan käytetty aika nousee miehillä noin 47 minuuttiin ja naisilla 33 minuuttiin vuorokaudessa. (Herva & Vuolle 1991, 45.)

Peruskoululaisilla ja lukiolaisilla liikunnan harrastustiheys vähenee iän mukana erityisesti päivittäin liikuntaa harrastavien keskuudessa. Jos 12-vuotiaista pojista ilmoittaa 30% harrastavansa liikuntaa päivittäin, on enää 19-vuotiaista pojista vastaava osuus 5%. 12-vuotiaista tytöistä harrastaa aktiivisesti, päivittäin liikuntaa viidesosa ja 19-vuotiaista enää 3%. Huomioitavaa on, että varsinkin pojilla vähentynyt liikunnallinen aktiivisuus korvautuu fyysisesti rasittavalla liikunnalla. (Silvennoinen 1981, 73.)

Telama (1986, 6-7) on tutkinut alueellisia eroja liikunnan intensiivisyydessä. Kaupunkikeskuksissa tytöistä liikuntaa harrastaa hengästyen ja hikoillen 14%. Esikaupunki alueella vastaava luku oli 9% ja maaseututaajamassa 7%. Vähiten intensiivistä liikuntaa harrastetaan haja-asutus alueella, jossa 6% tytöistä hengästyy ja hikoilee urheillessaan. Poikien osalta kaupungeissa intensiiviseen liikuntaan osallistui 28% ja esikaupunki alueella 20%. Maaseututaajamissa hikoilua ja hengästyminen liikkumalla toteutti 16% pojista ja haja-asutus alueella 14%. Näiden tulosten perusteella voidaan siis todeta intensiivisen liikunnan olevan tyypillinen liikuntamuoto kaupunkilaisille.

Yleisesti ottaen nuorten liikunnan harrastaminen on fyysisesti melko kevyttä. Teholiikkuja eli sellaisia, jotka harrastavat liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa ja lisäksi intensiivisesti, on pojista 15 % ja tytöistä vain 5%. Nämä tulokset ovat 9-18-vuotiailta tytöiltä ja pojilta. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 61.)

## 5.5 Koulu ja liikunta

Koulunsa jo lopettaneille miehille ja naisille tehdyssä tutkimuksessa liikunta oppiaineena sijoittautui suosiossa keskivaiheille. Miehillä suosituimmaksi nousevat reaaliaineet ja toisena tulee liikunta. Myös naisilla reaaliaineet nousevat suosituim-

maksi. Seuraavaksi suosituimmat ova kielet ja muut harjoitusaineet. Näiden jälkeen tulee liikunta, jonka kokee mieluisimmaksi 14% vastaajista. Kouluajan liikuntatuntien suosiota voidaan myös mitata sen perusteella, onko liikuntatunteja liikaa, sopivasti vai liian vähän. Liikuntatuntien määrään vastaajat ovat tyytyväisiä ja vain harvat ovat sitä mieltä, että niitä on liikaa. (Saarinen 1984, 177-179.)

Koululiikuntalajeista 7-9-vuotiaat tytöt mainitsevat mieluisimmiksi juoksun, leikit, pienpelit, luistelun sekä hiihdon. Vastaavan ikäiset pojat pitävät eniten jalkapallosta, juoksusta, hiihdosta, koripallosta, leikeistä ja pienpeleistä. Epämieluisiksi lajeiksi molemmat sukupuolet kokevat voimistelun. Lisäksi pojat mainitsevat lentopallon, tanssin ja musiikkiliikunnan. (Holopainen 1986, 86-89.)

Koululiikunnalle on asetettu tiettyjä tavoitteita. Niin kauan kun liikuntakasvatusta on koululaitoksessa annettu, on terveys mainittu tavoitteissa. Se sisältää fyysisen kunnan kohottamisen ja jatkuvan liikuntaharrastuksen virittämisen. Lisäksi mainitaan sekä persoonallisuuden kehittäminen että mielenterveyden edistäminen. Toisena tavoitteena on oppilaan kunnan kohottaminen. Tutkimukset ovat osoittaneet oppilaiden fyysisen kunnan huonontuneen jatkuvasti, joten kunnan ylläpitämiseksi tarvittaisiin vähintään kolme oppituntia viikossa. Koska liikunnantuntien lisääminen ei ole hetkessä mahdollista on seuraava tavoite, harrastuksen virittäminen tärkeä. Tähän kuuluu perustietojen antaminen eri lajeista. Koululiikunnalle on asetettu myös koulukohtaisia tavoitteita. Tällaisia tavoitteita ovat opettajien pätevyys, koulun liikuntatilojen ja välineistön riittävyys ja tarkoituksenmukaisuus sekä liikunnan sisällön valinnan perusteet. (Telama 1980, 250-252; Antikainen 1988, 6-9.)

Koululiikunta saa myös osakseen kritiikkiä. Varsinkin liikuntatuntien määrän opettajat kokevat liian vähäiseksi. Pukeutumiseen, riisuutumiseen sekä muihin oheistoimintoihin kuluva aika vie lähes yhden oppitunnin, joten yhdistetyt liikuntatunnit ovat järkevä ratkaisu. Tällöin liikuntaa on vain kerran viikossa. Liikuntatuntien lisäämistä koulussa voidaan perustella liikunnan positiivisilla vaikutuksilla yleiseen vireystilaan sekä oppimistuloksiin. Koululiikunnassa ei myöskään saisi tuijottaa liikaa taituruuteen ja tuloksiin, vaan lapsille tulisi suoda liikunnan kokemisen iloa. Ni-

menomaan yksilöllisten taitojen kehittäminen jokaisen omista lähtökohdista on tarpeellista. (Kyheröinen 1983, 20-21; Wasmund-Bodenstedt 1989, 145.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää maaninkalaisten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten vapaa-aikaa ja liikuntaa harrastuksena. Tavoitteena on vertailla nuorten vapaa-ajanviettotapoja tyttöjen ja poikien sekä seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä. Liikunnanharrastamista tutkitaan lajien, aktiivisuuden, organisoidun urheilun ja kilpaurheilun kautta. Myös liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden syitä selvitetään. Tarkoituksena on myös tutkia vanhempien sosiaalisen aseman ja liikunnanallisen aktiivisuuden yhteyttä nuorten liikunnan harrastamiseen.

Tältä pohjalta tutkimusongelmiksi ovat muodostuneet:

1. Miten maaninkalaiset nuoret viettävät vapaa-aikaansa?
2. Mitkä ovat maaninkalaisten nuorten tärkeimmät vapaa-ajanviettotavat?
3. Millaisia maaninkalaiset nuoret ovat liikunnan harrastajina?
  - 3.1 Mitä lajeja nuoret harrastavat?
  - 3.2 Miten aktiivisia liikunnan harrastajia nuoret ovat?
  - 3.3 Kilpaurheilevatko nuoret?



4. Mitkä ovat maaninkalaisten nuorten liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden motiivit?
5. Onko vanhempien sosiaalisella asemalla ja liikunnallisella aktiivisuudella yhteyttä nuorten liikunnan harrastamiseen?
6. Onko nuorten liikunnallisella aktiivisuudella yhteyttä asennoitumiseen koululiikuntaa kohtaan?

## 6.2 Mittarin tarkastelua

Tutkimuksessa käytetyllä kyselylomakkeella mitattiin maaninkalaisten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten vapaa-ajanviettoa, harrastuksia sekä liikunnan harrastamista monista eri näkökulmista. Tutkimuksen kyselylomake löytyy liitteistä (liite 1).

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on osa kansainvälistä vertailevaa liikuntatutkimusta, jossa kartoitettiin mm. eurooppalaisten nuorten liikuntakäyttäytymistä ja osallistumista eri vapaa-ajantoimintoihin (Telama, Laakso, Vuolle & Nupponen 1995). Mittarin vapaa-ajan osio on muokattu Brettschneiderin mittarista (julkaisematon). Liikuntaa harrastuksena kartoitettiin kysymyksillä, jotka ovat osa WHO:n koululaistutkimusta (Aaro, Wold, Kannas & Rimpelä 1985, 17-23), lasten monikeskustutkimusta (Telama, Viikari & Välimäki 1985, 169-180; Yang 1994) sekä Silvennoisen (1981) motivaatiotutkimusta.

## 6.3 Tutkimuksen toteutus ja kohdejoukko

Tutkimus suoritettiin Maaningan yläasteella 24.4.1998. Molemmat tutkimukseen osallistuneet luokka-asteet testattiin saman päivän aikana. Kyselylomakkeeseen vastaaminen vei aikaa noin puoli tuntia. Koko testauksen ajan toimin ”kokeen johtajana”.

Tutkimukseen osallistui Maaningan yläasteen seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset tytöt ja pojat. Tutkimuksessa siis käsitellään kahta kokonaista ikäluokkaa Maaningan kunnassa. Tutkimusjoukkoa ei valittu millään otannalla, vaan tutkimukseen osallistui kaikki kunnan oppilaat kyseisiltä luokilta. Ikäjakaumaltaan nuoret olivat 13-16-vuotiaita. Maaningan kunnassa on vain yksi yläaste, joka ei ole profiloitunut mihinkään erityiseen alaan. Sekä seitsemäs- että yhdeksäsluokkalaisia on kolme rinnakkaisluokkaa.

Poikien osuus kohdejoukosta oli tyttöjä hivenen pienempi (poikia 44, tyttöjä 52). Myös seitsemäsluokkalaisia oli vähemmän kuin yhdeksäsluokkalaisia (seitsemäsluokkalaisia 45, yhdeksäsluokkalaisia 51). Tarkasteltaessa kohdejoukon vanhempien sosiaalista asemaa, havaittiin suurimman joukon muodostuvan työväestöstä (taulukko 1). Yli puolet vähemmän oli maa- tai metsätalousyrittäjiä. Yhteensä alle 20% vanhemmista oli joko yrittäjiä tai ylempiä toimihenkilöitä.

TAULUKKO 1. Kohdejoukon vanhempien sosiaalinen asema

	isä	äiti
ylempi toimihenkilö	11%	6,5%
Yrittäjä	11%	5,5%
Maa- ja metsätalous	24%	19%
Työväestö	49%	69%

#### 6.4 Luotettavuustarkastelua

Tutkimustulosten käyttökelpoisuus määräytyy niiden luotettavuudesta, yleistettävyydestä ja merkityksestä ihmisten todellisessa arkimaailmassa. Tieteellisen tutkimuksen tulisi pyrkiä luotettavan tiedon keräämiseen. Reliaabelius ja validius muodostavat yhdessä kokonaisluotettavuuden. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 89; Erätuuli, Leino & Yliluoma 1994, 98.)

Ulkoinen validiteetti kertoo mittauskohteen edustavuudesta, tutkitun aineiston suhteesta perusjoukkoon (Erätuuli ym. 1994, 99). Eli ulkoisen validiteetin tehtävänä on selvittää miten mitattuja ja analysoituja tutkimustuloksia voidaan laajemmin yleistää. Tämän tutkimuksen perusjoukko on Maaningan yläasteen seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset tytöt ja pojat. Tutkimuksen ulkoista validiteettia parantaa pyrkimys seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten ja tyttöjen ja poikien lähes yhtäsuureen määrään. Tutkimuksessa tyttöjä oli 54% ja yhdeksäsluokkalaisia 53%.

Sisäinen validiteetti voidaan jakaa pätevyyteen ja pysyvyyteen. Pysyvyys eli reliabiliteetti tarkoittaa esimerkiksi sitä, että missä määrin tutkimuksessa saatu aineisto on saatavissa samanlaisena toistettaessa tutkimus kyseisessä kohteessa. Myös mittauksen eri vaiheissa sattuneet satunnaisvirheet alentavat reliabiliteettia. (emt. 19; Alkula ym. 1994, 94-95.) Satunnaisvirheitä (esimerkiksi lyöntivirheitä) pyrittiin poistamaan ja vähentämään aineistoa tietokoneelle tallennettaessa sillä, että kaksi ihmistä tarkasti ajot. Reliabilius lisääntyisi myös uusintamittauksilla. Tähän ei ollut ajan puutteen vuoksi mahdollisuutta, mutta tutkimuksessa pyrittiin kysymään samaa asiaa (liikuntakäyttäytymistä) useilla eri kysymyksillä. Pysyvyyteen pyrittiin myös sillä, että alkuohjeet oli mietitty etukäteen valmiiksi mahdollisimman yksiselitteisiksi. Kaikille luokille ohjeet antoi ja mahdollisesti ongelmiin ja kysymyksiin vastasi aina sama henkilö.

Pätevyys eli validius liittyy siihen, miten hyvin hankittu aineisto kuvaa juuri sitä, mitä sen tulisi kuvata (Erätuuli ym. 1994, 19). Tässä tutkimuksessa siis, mitaako tämä kyselylomake juuri nuorten vapaa-ajan käyttäytymistä ja osallistumista liikuntaharrastuksiin. Pätevyyttä heikensi tässä tutkimuksessa varsinkin liian laajat kysymykset, joita oli vaikea nopeasti hahmottaa. Tällainen oli vapaa-ajan viettotapoihin osallistumisen ja eri vapaa-ajanviettopojen tärkeyden sisällyttäminen samaan kysymykseen. Pätevyyteen negatiivisesti vaikutti myös eräiden käsitteiden ongelmallisuus (kilpaurheilu - harrastus, vanhempien ammatin määrittely) sekä kyselylomakkeen pituus (keskittymiskyvyn loppuminen testuksen loppua kohden). Validiutta pyrittiin lisäämään sillä, että kaikille luokille pyrittiin selvittämään ennen testauksen alkua näitä vaikeita kohtia. Oppilaille annettiin myös mahdollisuus kysyä kesken testauksen mahdollisista epäselvistä asioista.

Itse mittari on ollut aikaisemmin osana monia laajoja, kansainvälisiäkin tutkimuksia. Mittaria on kehitelty ja itse asiassa tämän tutkimuksen mittarissa on osia eri asioita mittaavista, erilaisista tutkimuksista, joten kyseessä on jo toimivan mittarin sijoittaminen uuteen kontekstiin.

## 6.5 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston analysoinnissa lähdettiin liikkeelle frekvensseistä ja prosenteista. Nämä laskettiin kaikista empiirisen tutkimuksen osioista sekä kaikkien maaninkalaisten nuorten osalta että sukupuolittain ja koululuokittain. Sukupuolia verrattiin keskenään ja seitsemäsluokkalaisten verrattiin yhdeksäsluokkalaisiin.

Liikuntaharrastusmotiveja yritettiin jaotella ”motiiviniippuihin” faktorianalyysin avulla (liite 2). Tällä pyrittiin selvittämään sitä, mitkä motiivilistauksen liikuntamotiivit kenties mittaisivat samaa ulottuvuutta. Faktoreita ei kuitenkaan syntynyt, joten listauksen kaikki motiivit mittasivat eri motiivien ulottuvuuksia.

Ristiintaulukointia käytettiin selvittäessä yhteyttä vanhempien sosiaalitaustan ja liikunnan harrastamisen aktiivisuuden välillä sekä vanhempien liikunnallisen aktiivisuuden ja liikuntaharrastusten aktiivisuuden sekä kilpaurheiluun osallistumisen välillä. Ristiintaulukoinnin avulla pyrittiin myös selvittämään yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumisen ja liikunnallisen aktiivisuuden välillä. Luotettavuus testattiin khin-neliötestillä. Merkitseviä yhteyksiä löytyi hyvin vähän.

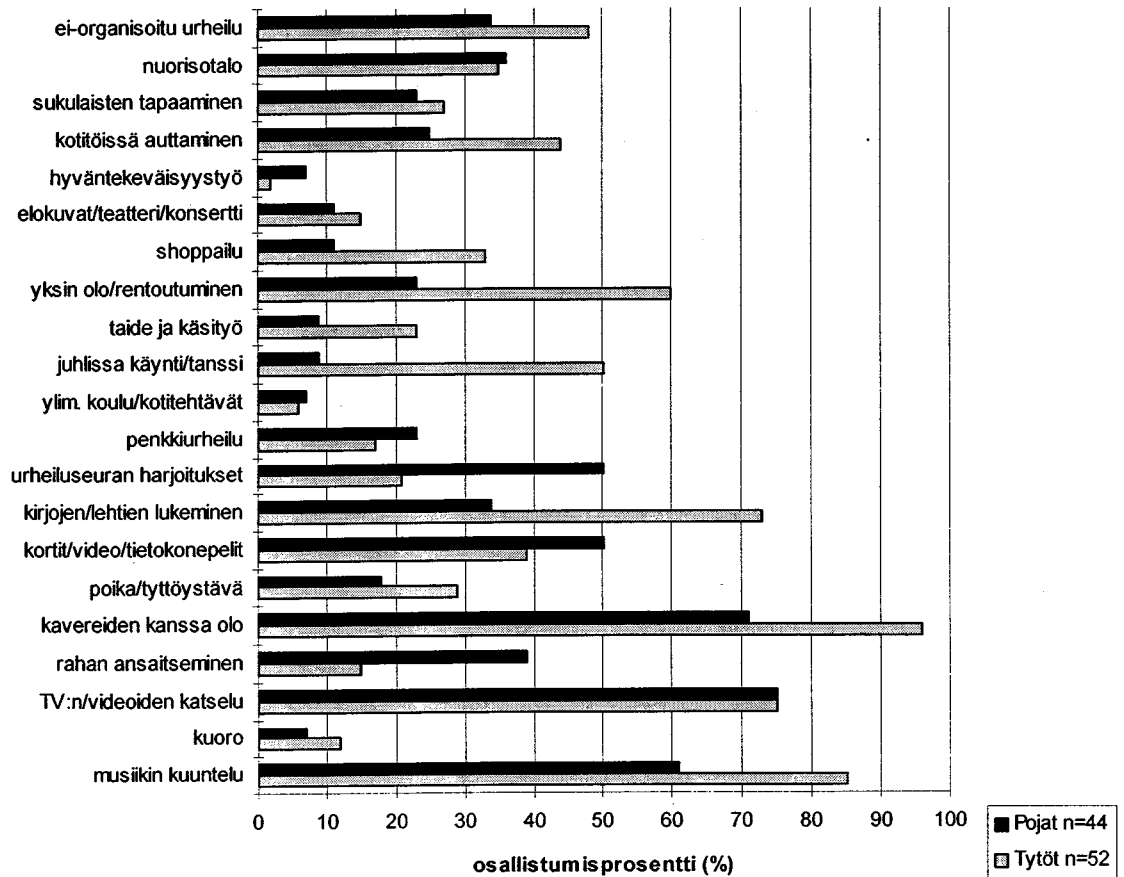
## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Nuorten vapaa-ajanvietto

Maaninkalaisten nuorten vapaa-ajanviettotapoja selviteltiin kysymällä nuorilta, mihin eri vapaa-ajanviettopoihin he osallistuvat melko säännöllisesti. Suosituin vapaa-ajanviettomuoto oli selvästi kavereiden ja ystävien kanssa oleminen ja jutteleminen. Kaverit luonnollisesti merkitsevät paljon tämän ikäisille nuorille, sillä noin 84% kyselyyn vastanneista nuorista ilmoitti säännöllisesti viettävänsä vapaa-aikaa kavereiden seurassa. Seuraavaksi suosituimmat vapaa-ajanviettotavat olivat television ja videoiden katselu sekä musiikin kuuntelu. Yli 70% maaninkalaisista nuorista viettää vapaa-aikaa näiden passiivisten harrastusten ja vapaa-ajanviettomuotojen parissa. Yli puolet nuorista ilmoitti myös harrastavansa säännöllisesti lukemista. Muita nuorten säännöllisiä vapaa-ajanviettomuotoja olivat kortin tai video- ja tietokonepelien pelaaminen, yksin oleminen sekä vapaamuotoinen, ei-organisoitu liikunta. Vähiten suosiota saivat kuorossa soittaminen tai laulaminen, ylimääräisten koulu- ja kotitehtävien tekeminen sekä vapaaehtois- tai hyväntekeväisyystyö.

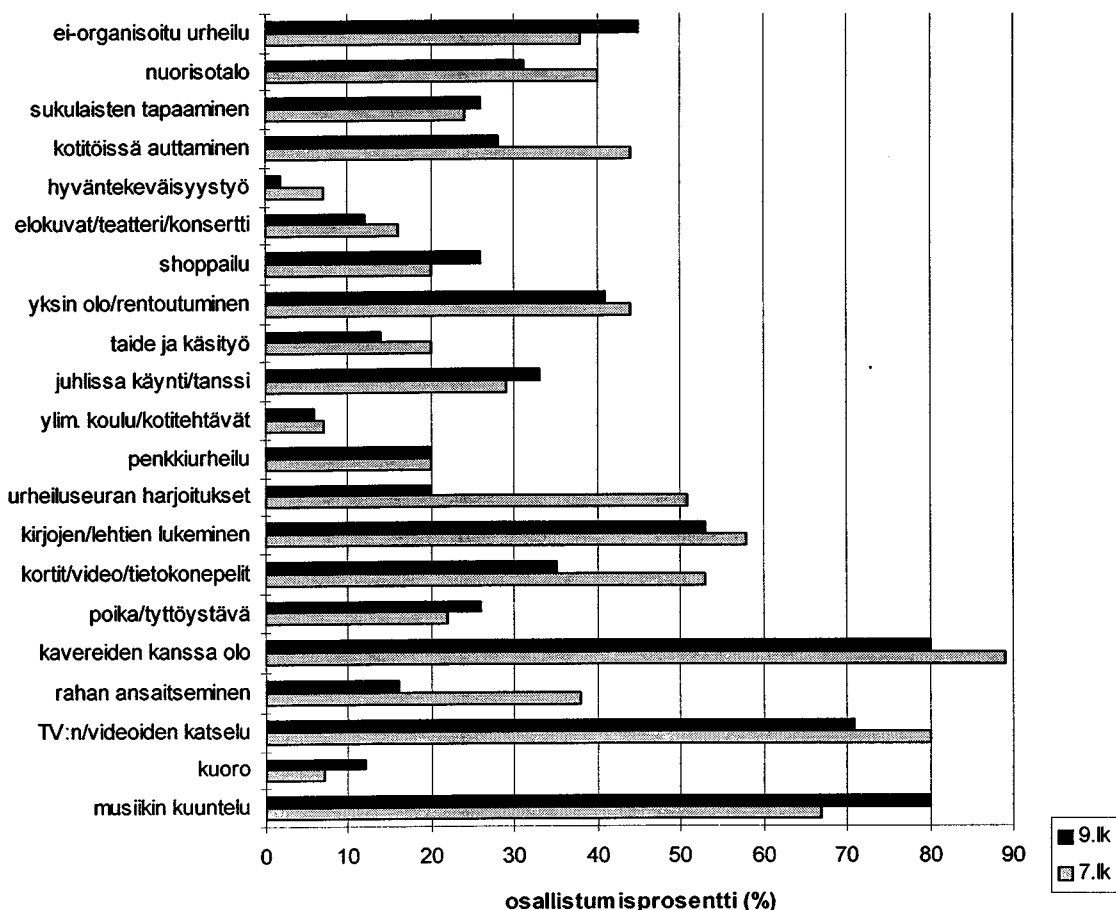
Sukupuolten välillä oli jonkin verran eroja eri vapaa-ajantoimintoihin osallistumisessa (kuvio 2). Suurimmat erot olivat lukemisessa, juhlissa käymisessä ja tanssimisessa sekä yksin olemisessä. Kaikkien näiden parissa tytöt viettivät säännöllisemmin vapaa-aikaa. Noin 50% tytöistä ja vain 9% pojista ilmoitti säännöllisesti harrastavansa juhlissa käymistä ja tanssimista ja 73% tytöistä ja 34% pojista harrasti säännöllisesti lukemista. Pojat viettivät vapaa-aikaansa tyttöjä enemmän ur-

heiluseuran harjoituksiin osallistuen sekä taskurahaa ansaiten. Tytöt taas kuuntelivat musiikkia, viettivät aikaansa kavereiden kanssa jutellen sekä kotitöitä ja ostoksia tehden säännöllisemmin kuin pojat.



KUVIO 2. Tyttöjen ja poikien osallistuminen eri vapaa-ajanviettotapoihin.

Vertailtaessa seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisia havaittiin, että suuria eroja eri luokka-asteiden välillä ei ole (kuvio 3). Rahan ansaitsemisessa ja urheiluseuran harjoituksiin osallistumisessa oli kuitenkin huomattavissa eroja. Seitsemäsluokkalaisista 38% vietti säännöllisesti vapaa-aikaa rahaa ansaiten, kun taas yhdeksäsluokkalaisista vastaava luku oli vain 16%. Toinen huomattava ero oli siis urheiluseurojen harjoituksiin osallistumisessa. Yhdeksäsluokkalaisista maaninkalaisista nuorista säännöllisesti urheiluseuran harjoituksiin osallistui 20% ja vastaavasti seitsemäsluokkalaisista 51%. Nämä tulokset ovat yhtäläisiä Aaltosen (1993, 120-121) tutkimustulosten kanssa.



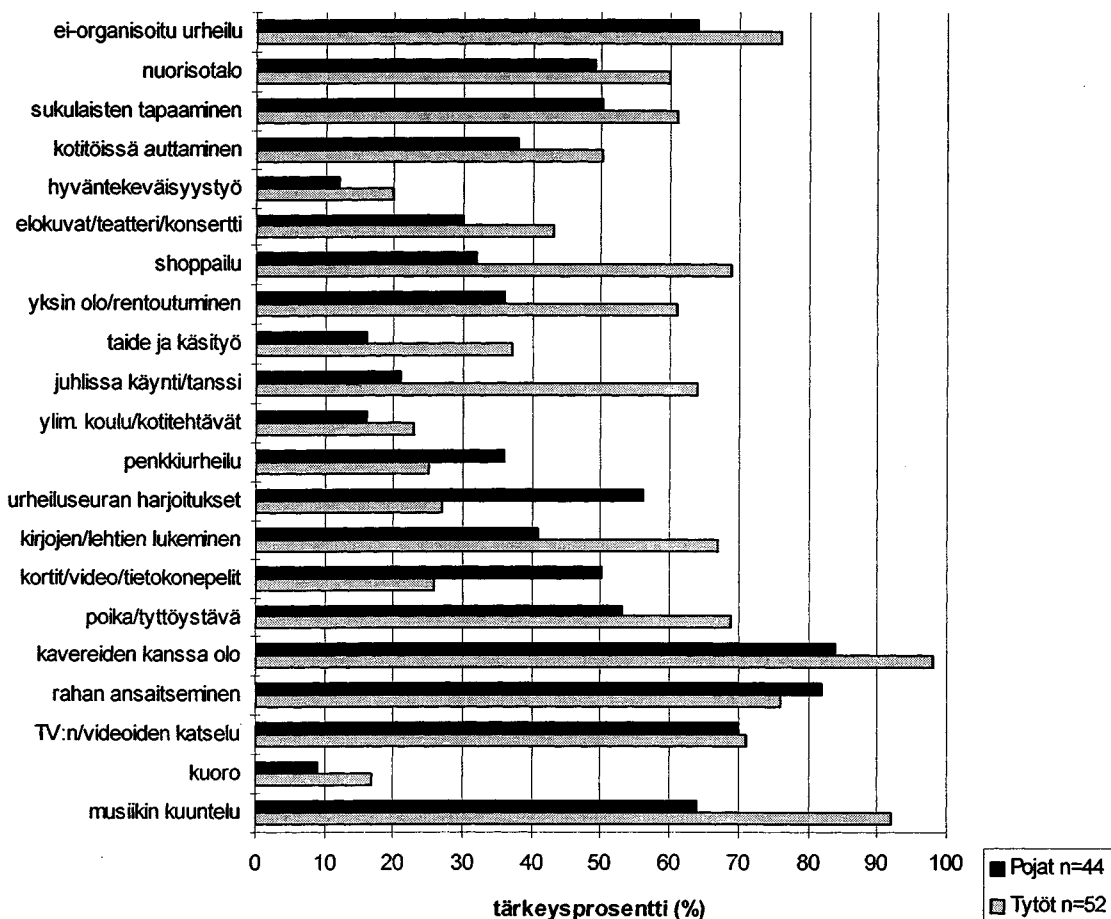
KUVIO 3. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten osallistuminen eri vapaa-ajanviettotapoihin.

## 7.2 Nuorten tärkeimmät vapaa-ajanviettomuodot

Nuorilta kysyttiin myös heille tärkeimpiä vapaa-ajanviettomuotoja. Vastaajat arvioivat eri harrastuksia ja vapaa-ajanviettotapoja asteikolla erittäin tärkeä - tärkeä - vähän tärkeä - ei ollenkaan tärkeä. Nuoret viettävät säännöllisesti vapaa-aikaa ystävien ja kavereiden kanssa ja nuoret näyttävät myös pitävän ystävien ja kavereiden kanssa vietettyä vapaa-aikaa tärkeänä. Jopa 92% vastaajista piti ystävien kanssa oleskelua ja juttelemista itselleen tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Maaninkalaisille nuorille tärkeitä vapaa-ajanviettomuotoja ovat myös musiikin kuuntelu, television tai videoiden katseleminen, rahan ansaitseminen ja vapaa-muotoinen, ei-or-

ganisoitu liikunta. Nuoret myös viettävät vapaa-aikaansa säännöllisesti organisoi-  
mattomasti liikkuen, musiikkia kuunnellen ja televisiota tai videoita katsellen.

Eri vapaa-ajanviettomuodoista vähiten nuoret arvostivat kuorossa soittamista tai laulamista, ylimääräisten koulu- ja kotitehtävien tekemistä, taiteen ja käsitöiden harrastamista ja vapaaehtois- ja hyväntekeväisyystyötä. Näiden vapaa-ajanvietto-  
muotojen parissa nuoret myös viettivät vähiten aikaa.

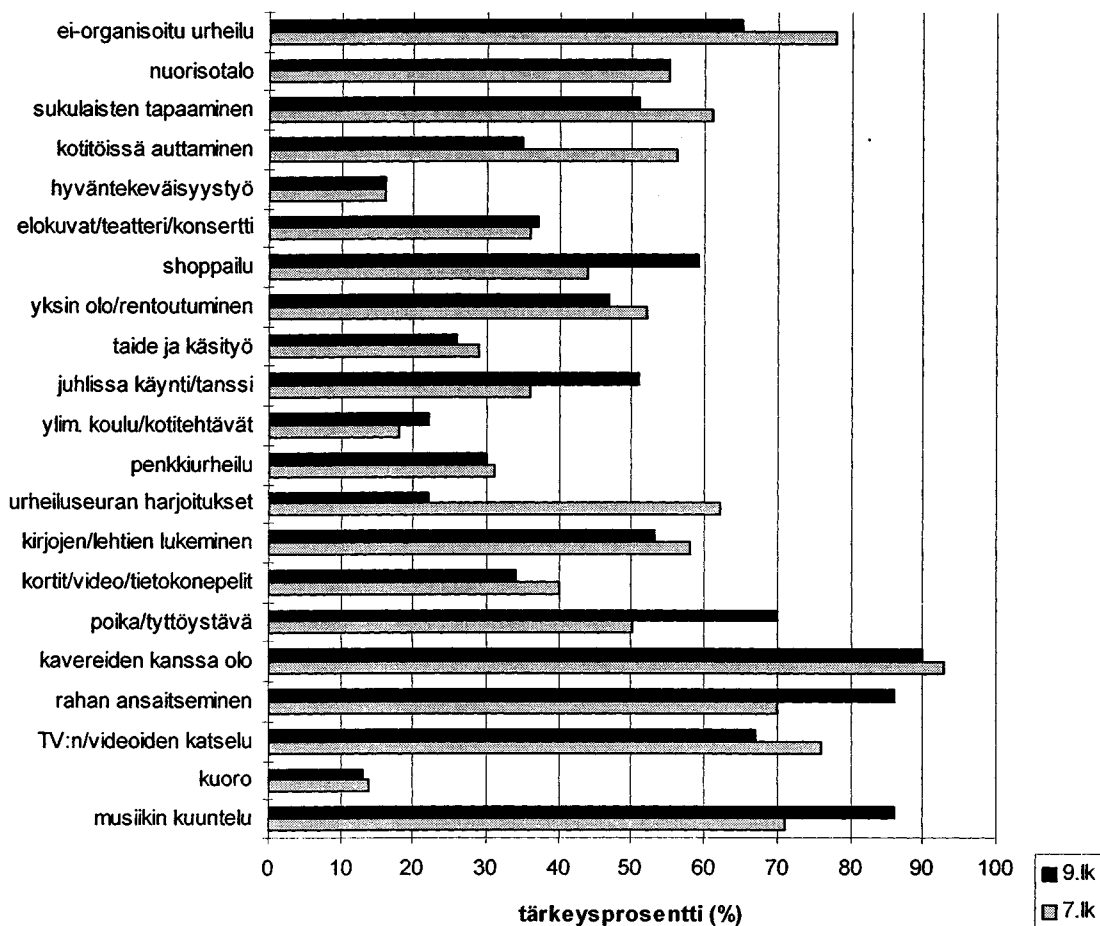


KUVIO 4. Tyttöjen ja poikien tärkeimmät vapaa-ajanviettomuodot (erittäin tärkeiksi ja tärkeiksi arvostettujen vapaa-ajanviettomuotojen prosenttiosuudet).

Sukupuolten välillä oli myös havaittavissa eroavaisuuksia (kuvio 4). Suurimmat erot eri vapaa-ajanviettotapojen välillä oli juhlissa käymisessä ja tanssimisessä sekä ostoksilla käymisessä eli shoppailussa. Noin 69% tytöistä ja 32% pojista piti shoppailua tärkeänä ja 64% tytöistä ja vain 21% pojista piti tärkeänä juhlissa käymistä ja tanssimista. Tytöt pitivät poikia selvästi tärkeämpinä myös musiikin kuun-



telua, lukemista, taiteen ja käsitöiden harrastamista sekä yksin olemista. Pojat arvostivat taas tyttöjä enemmän kortin ja video- tai tietokonepelien pelaamista ja urheiluseuran harjoituksiin osallistumista.



KUVIO 5. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tärkeimmät vapaa-ajanviettomuodot (erittäin tärkeiksi ja tärkeiksi arvostettujen vapaa-ajanviettotapojen prosenttiosuudet).

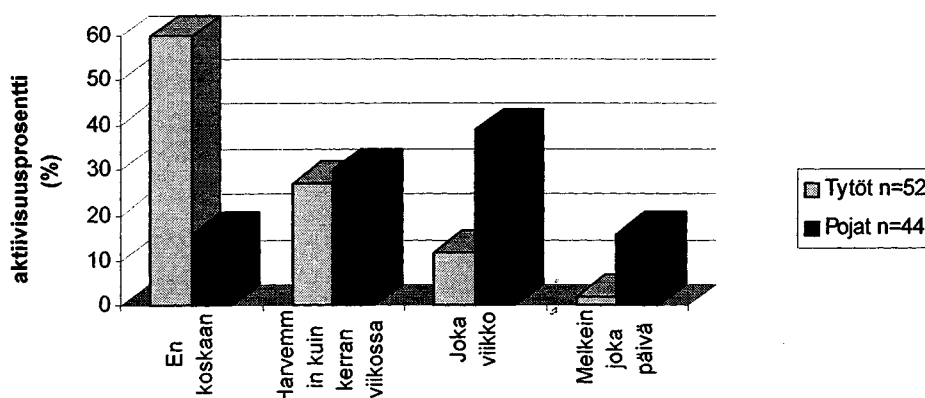
Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä eroavaisuuksia ei suuria määriä löytenyt (kuvio 5). Selvin ero oli urheiluseurojen harjoitusten arvostamisessa. Nuoremmille oppilaille urheiluseurat ja niiden harjoitukset näyttävät olevan tärkeitä. Seitsemäsluokkalaisista 62% piti urheiluseurojen harjoituksiin osallistumista tärkeänä tai erittäin tärkeänä kun yhdeksäsluokkalaisista samalla tavalla urheiluseurojen harjoituksia arvosti vain 22%. Näiden luokka-asteiden välillä arvostuseroja löytyi myös kotitöiden tekemisessä ja poika- tai tyttöystävän kanssa olemisessä.

harjoituksia arvosti vain 22%. Näiden luokka-asteiden välillä arvostuseroja löytyi myös kotitöiden tekemisessä ja poika- tai tyttöystävän kanssa olemisessä. Nuoremmat oppilaat arvostivat enemmän (56%) kotitöiden tekemistä kuin vanhemmat oppilaat (35%) ja vanhemmat oppilaat (70%) arvostivat taas enemmän poika- tai tyttöystävän kanssa vietettyä aikaa kuin nuoremmat, seitsemäsluokkalaiset oppilaat (50%).

### 7.3 Nuorten liikunnallisuus

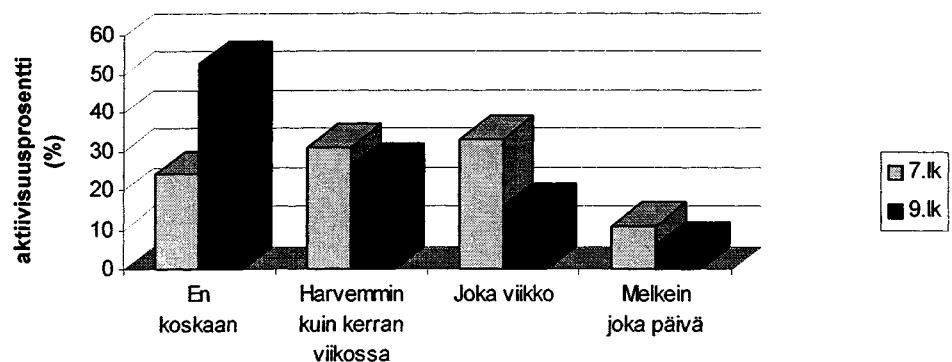
#### 7.3.1 Liikunnallinen aktiivisuus

Kun maaninkalaisilta nuorilta kysyttiin, kuinka usein osallistut liikuntaan koulun kerhossa tai urheiluseurassa, jopa 40% nuorista ei koskaan liikkunut tällä tavalla organisoidusti. Harvemmin kuin kerran viikossa koulun kerhossa tai urheiluseurassa liikuntaa harrasti 68% nuorista. Siis aktiivisia, joka viikko tai melkein joka päivä, organisoituun liikuntaan osallistujia oli 32% vastaajista. Organisoituun liikuntaan osallistujien vähyys selittyy ainakin osaksi sillä, että kysely tehtiin pienellä paikkakunnalla, jossa monipuolista urheiluseuratoimintaa ei ole.



KUVIO 6. Tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuus koulun kerhossa tai urheiluseurassa.

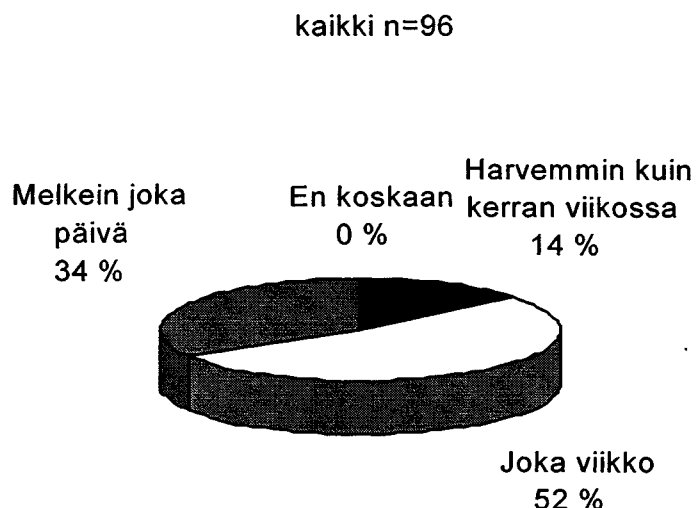
Tyttöjen ja poikien välillä on huomattavissa selkeitä eroja, kun tarkastellaan osallistumista koulun kerhoon tai urheiluseuran toimintaan (kuvio 6). Lähes 40% pojista osallistuu organisoituun liikuntaan joka viikko, kun taas tyttöjen osuus jää noin 10%. Huomioitavaa on myös se, että tytöistä 60% ei osallistu ollenkaan organisoituun liikuntaan, kun taas poikien osuus on ainoastaan 16%. Poikien selvästi korkeampaan aktiivisuusprosenttiin todennäköisesti vaikuttaa Maaningan yläasteen poikien liikuntakerho. Vastaavanlaista liikuntakerhoa ei yläasteella ole tytöille.



KUVIO 7. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten liikunta-aktiivisuus koulun kerhossa tai urheiluseurassa.

Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaista tarkasteltaessa on huomattavissa seitsemäsluokkalaisten olevan hivenen enemmän organisoidusta liikunnasta kiinnostuneita (kuvio 7). Ei koskaan koulun kerhoon tai urheiluseuran toimintaan osallistuvia on yhdeksäsluokkalaisissa huomattavasti enemmän kuin seitsemäsluokkalaisissa.

Liikunta näyttää kuuluvan selvästi maaninkalaisten nuorten vapaa-aikaan ja elämäntapaan. Varsinkin organisoimattomat liikuntamuodot ovat maaninkalaisten nuorten suosiossa (kuvio 8). Varsin aktiivisia liikunnan harrastajia koulun ja urheiluseurojen ulkopuolella oli jopa 86% vastaajista. Ja niitä nuoria, jotka harrastivat liikunta todella aktiivisesti, melkein joka päivä, oli vastaajista 34%. Täysin passiivisia nuoria, jotka eivät koskaan harrasta liikuntaa koulun ja seuratoiminnan ulkopuolella, ei ollut vastaajissa lainkaan. Vapamuotoisessa, ei-organisoidussa liikunnassa ei ollut havaittavissa suuria eroja sukupuolten eikä myöskään seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä (liite 3).

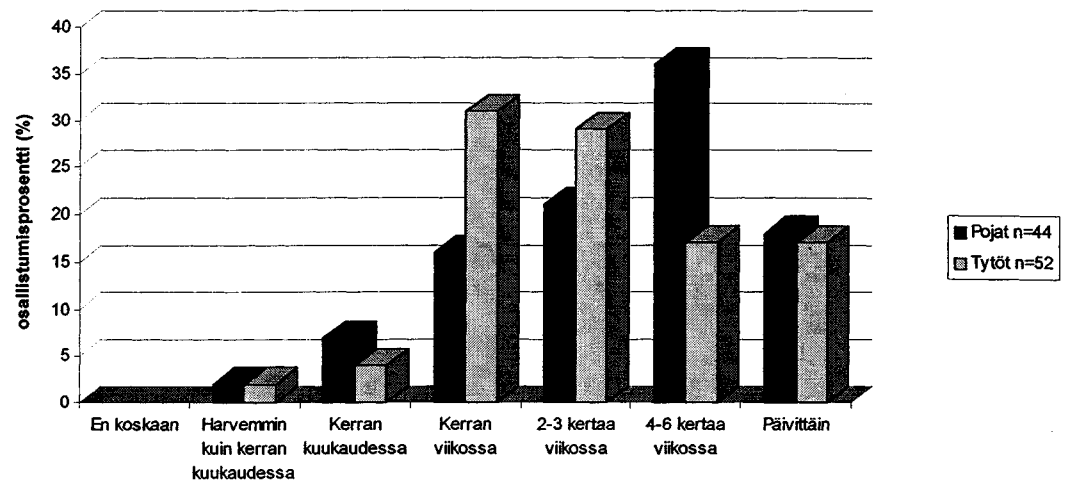


KUVIO 8. Maaninkalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus koulun ja urheiluseuran ulkopuolella.

Nuorten liikunnallista aktiivisuutta kartoitettiin myös kysymällä, kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa koulutuntien ulkopuolella vähintään 20 minuuttia kerrallaan. 67% nuorista vastasi harrastavansa liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa tai enemmän ja jopa 93% harrasti liikuntaa vähintään kerran viikossa. Aktiivisia liikkujia ja urheilijoita (4-6 kertaa viikossa - päivittäin liikuntaa harrastavia) vastaajista oli 44%. Myöskään tällä tavoin liikunnallista aktiivisuutta kysyttäessä ei täysin liikuntaa harrastamattomia ollut lainkaan ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa liikuntaa harrastaviakin oli vain 2% vastaajista.

Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä ei ollut juurikaan eroja kysyttäessä kuinka usein harrastat koulutuntien ulkopuolella liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan (liite 4). Tyttöjen ja poikien välillä erot olivat selvemmat (kuvio 9). Mielenkiintoista oli, että tytöt ja pojat olivat yleisesti ottaen yhtä aktiivisia liikunnassa ja urheilussa (91% pojista ja 94% tytöistä harrasti liikuntaa tai urheilua vähintään kerran viikossa). Mutta kun tarkasteltiin lähemmin aktiivisia liikunnan harrastajia, eroja oli havaittavissa. Pojista aktiivisia liikunnan harrastajia (vähintään 4-6 kertaa viikossa tai päivittäin urheilua tai liikuntaa) oli 54%. Tytöistä vastaava luku oli 35%.

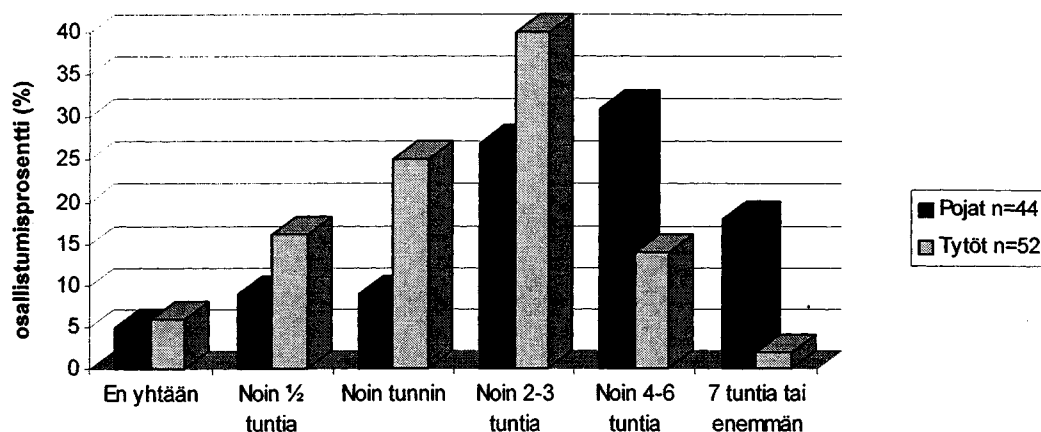
Poikien liikunnan harrastus on siis useimmin todella aktiivista, jopa päivittäin tapahtuvaa.



KUVIO 9. Tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunnan harrastaminen vähintään 20 minuuttia kerrallaan.

Nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastus ja varsinkin sen tehokkuus ilmeni, kun nuorilta kysyttiin, kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa tai urheilua niin, että hengästyit ja hikoilet. Vastauksista selvisi, että kumpaakaan ääripäätä ei vastaajissa kovin paljon ollut. Niitä nuoria, jotka eivät harrasta hengästyttävää ja hikoilua vaativaa liikuntaa viikottain lainkaan oli vastaajista vain 5%. Samoin todella aktiivisia (seitsemän tuntia tai enemmän viikossa hengästyttävää ja hikoilua vaativaa liikuntaa) liikkujia oli vain 9%. Kyselyyn vastanneista nuorista 31% harrasti liikuntaa ja urheilua hengästyen ja hikoillen vähintään neljä tuntia ja 66% vähintään kaksi tuntia viikossa.

Sukupuolten välillä oli selvä ero aktiivisten liikkujien osalta (kuvio 10). Kun pojista hengästyistä ja hikoilua vaativaa liikuntaa vähintään seitsemän tuntia viikossa tai enemmän harrasti 18%, niin tytöistä saman verran liikuntaa harrasti vain 2%. Vähintään neljä tuntia viikossa hengästyen ja hikoillen liikkui pojista jopa 50% ja tytöistä 15%. Kun tarkastellaan niitä liikkujia, jotka harrastavat hengästyistä ja hikoilua vaativaa liikuntaa tunnista kolmeen tuntiin viikossa, on tyttöjen määrä suurempi (tytöt 65%, pojat 36%). Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä ei ole havaittavissa suuria eroja hengästyistä ja hikoilua vaativassa liikunnassa (liite 5).



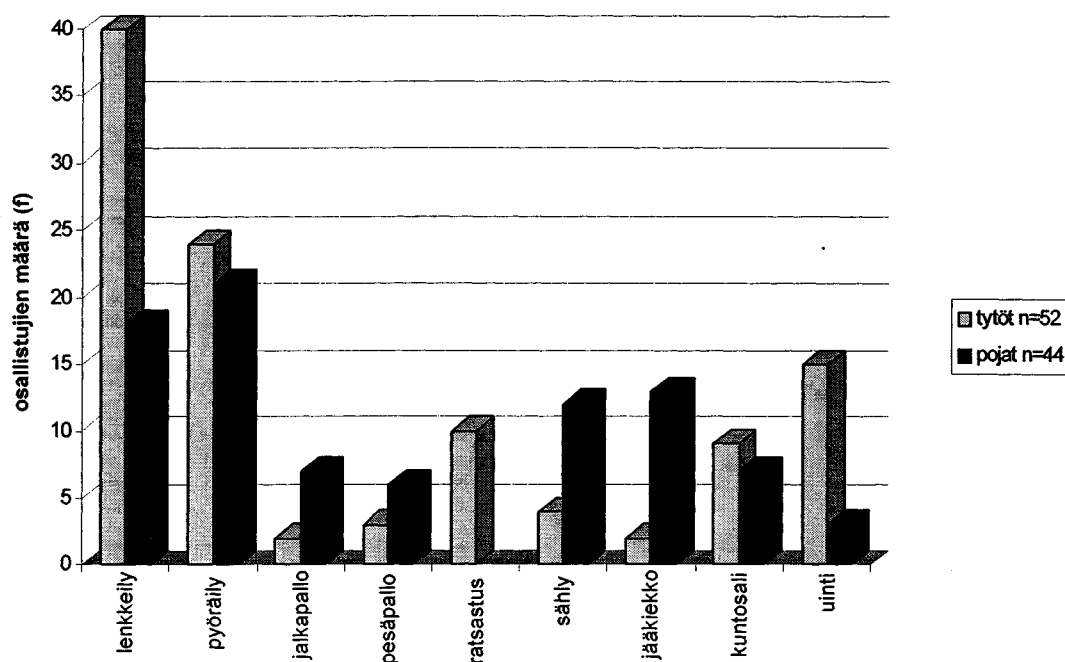
KUVIO 10. Tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunnan harrastaminen hengästyen ja hikoillen.

### 7.3.2 Lajit

Koulutoiminnan ja seuratoiminnan ulkopuolella suosituimmaksi vapaa-ajanliikuntamuodoksi maaninkalaisten nuorten keskuudessa nousi lenkkeily. Toinen suosittu vapaa-ajan organisoimaton liikuntamuoto oli pyöräily. Nämä kaksi lajia olivat selvästi muita suosituimpia. Seuraavaksi suosituimpia yksilölajeja olivat uinti ja kuntosalilla käynti. Kuntosalin suosio perustuu todennäköisesti Maaningalla juuri uusittuun kuntosaliin. Uinnin suosio yllättää, sillä kunnassa ei ole omaa uimahallia. Yhtä suosittuja kuin uinti ja kuntosali olivat joukkuelajeista sähly ja jääkiekko. Muita suosittuja vapaa-ajan liikuntalajeja olivat ratsastus, jalkapallo ja pesäpallo.

Vertailtaessa tyttöjen ja poikien suosituimpia organisoimattomia lajeja oli joitakin eroja ja myös yhtäläisyyksiä havaittavissa (kuvio 11). Organisoimattomista lajeista yhtä suosittuja tyttöjen ja poikien keskuudessa olivat pyöräily ja kuntosali. Suurin ero oli lenkkeilyssä, jota kaikista vastanneista tytöistä harrastajia oli 40, kun taas pojista vain 18. Ratsastus ja uinti olivat myös tyttöjen suosiossa. Pojat harrastivat vapaa-aikanaan selvästi tyttöjä enemmän jääkiekkoa ja sählyä. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisia tarkasteltaessa ei ollut huomattavissa suuria eroja organisoimattomien lajeiden suosiossa.

mattomien lajien suosion suhteen. Pieniä eroja oli havaittavissa lenkkeilyssä, jonka suhteen yhdeksäsluokkalaiset olivat aktiivisempia.

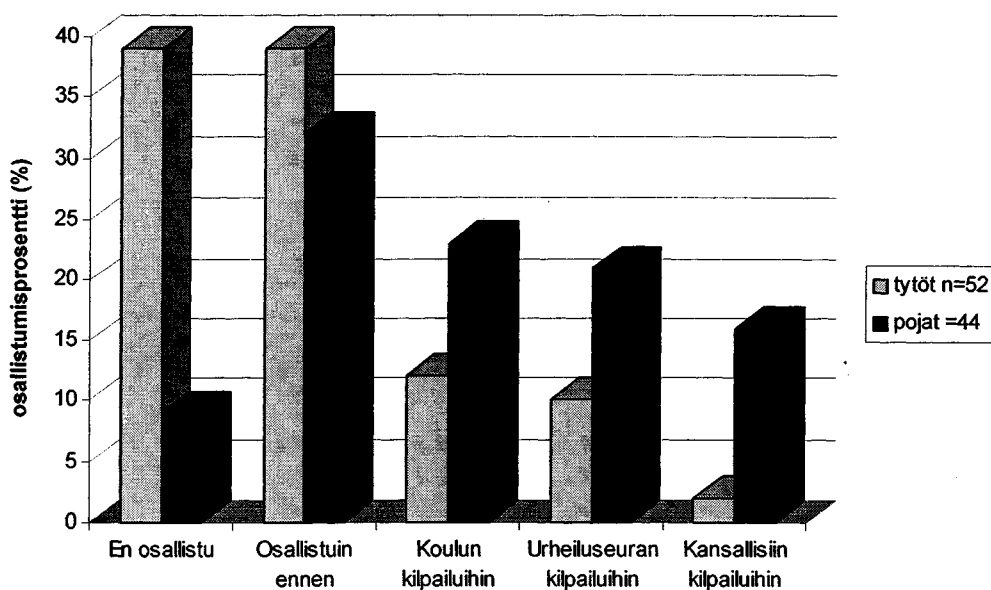


KUVIO 11. Tyttöjen ja poikien suosituimmat organisoimattoman liikunnan lajit (f).

#### 7.4 Kilpaurheilu

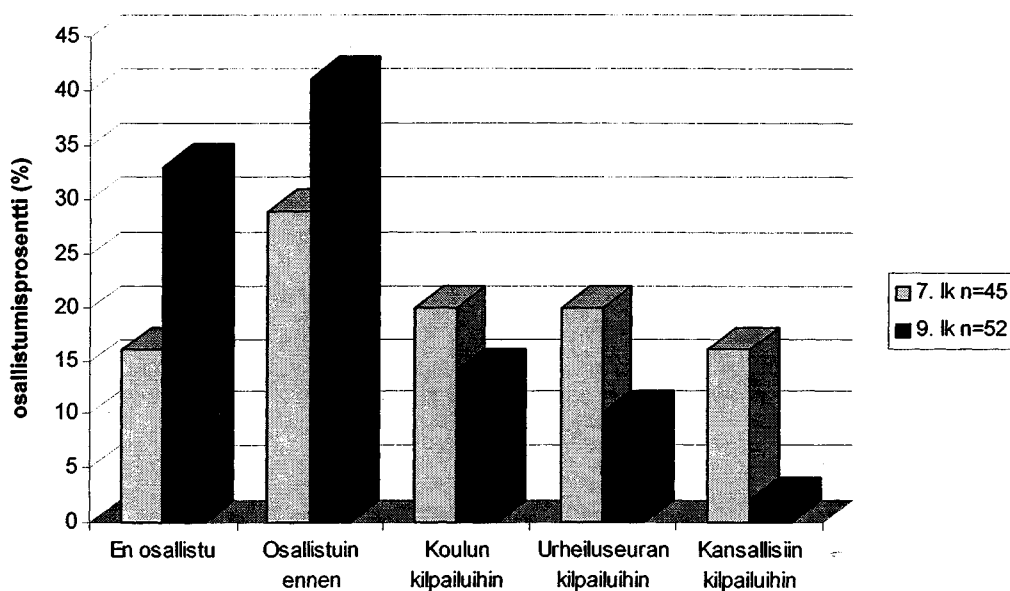
Maaninkalaisista nuorista kilpaurheiluun osallistui jollain tavalla 40%. Kilpaurheilijoiksi laskettiin sekä koulun, urheiluseurojen että kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistujat. Neljäsosa vastaajista ei ollut koskaan osallistunut kilpaurheiluun ja 35% oli osallistunut ennen, mutta ei kilpaillut enää.

Maaninkalaiset pojat olivat selvästi tyttöjä aktiivisempia kilpaurheiluun osallistujia (kuviokuva 12). Noin 60% pojista osallistui jollain tavalla kilpaurheiluun, kun taas vastaava tyttöjen luku oli 23%. Kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin otti pojista osaa 16%. Tyttöjen osallistumisprosentti korkeammalla tasolla oleviin kilpailuihin oli ainoastaan 2%. Tyttöjen passiivinen suhtautuminen kilpaurheiluun oli havaittavissa myös siitä, että jopa 77% tytöistä ei tällä hetkellä osallistunut lainkaan kilpaurheiluun. Pojista näiden passiivisten osuus oli noin 40%.



KUVIO 12. Tyttöjen ja poikien kilpaurheiluun osallistuminen.

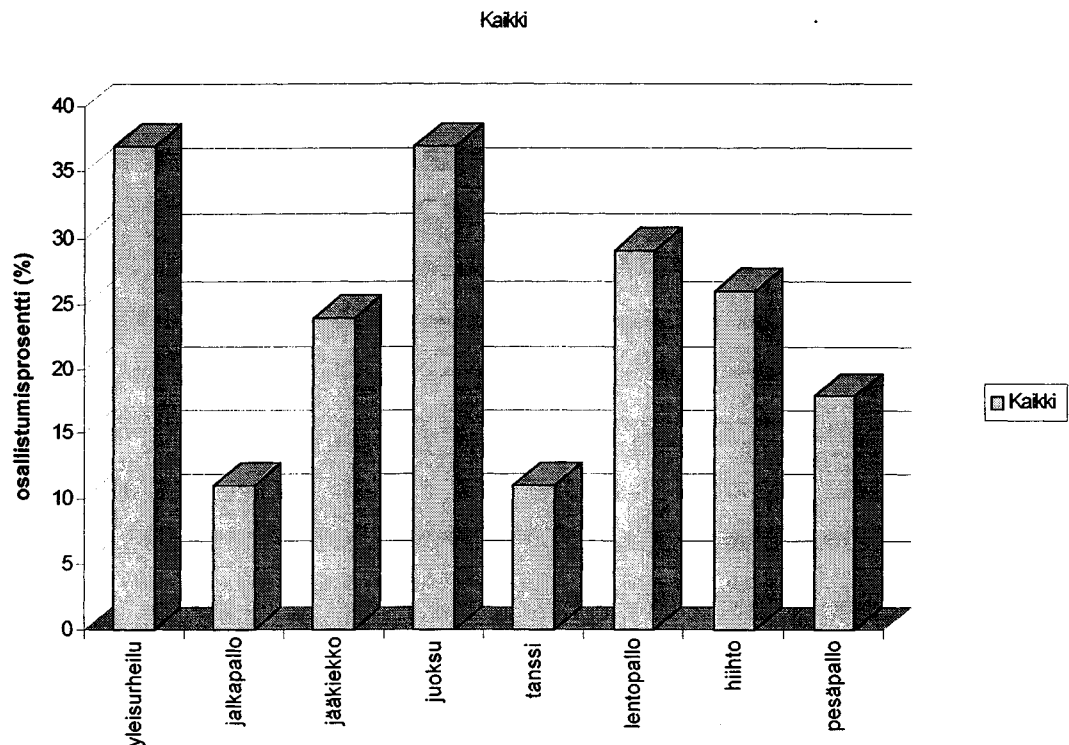
Ikä näyttää selkeästi vaikuttavan nuorten kilpaurheiluun osallistumiseen (kuvio 13). Seitsemäsluokkalaiset ovat aktiivisia kilpaurheilijoita, sillä heistä jopa 56% osallistuu jollain tavoin urheilukilpailuihin.



KUVIO 13. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten kilpaurheiluun osallistuminen.



Kun edetään yhdeksännelle luokalle, kilpaurheiluun osallistuminen on laskenut 25%:iin (kuvio 13). Korkeammalla tasolla, eli kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin, otti seitsemäsluokkalaisista osaa noin 16%. Vastaava osallistumisprosentti yhdeksännellä luokalla oli 2%. Niitä nuoria, jotka eivät osallistu lainkaan kilpaurheiluun oli seitsemäsluokkalaisista 44% ja yhdeksäsluokkalaisista 75%.



KUVIO 14. Maaninkalaisten kilpaurheilevien nuorten suosituimmat kilpaurheilulajit.

Tarkasteltaessa ainoastaan maaninkalaisia kilpaurheilevia nuoria havaitaan kahden lajin olevan ylitse muiden (kuvio 14). Jopa 74% maaninkalaisista kilpaurheilevista nuorista harrastaa toista tai molempia näistä lajeista. Useissa tutkimuksissa juoksu ja yleisurheilu on yhdistetty. Mikäli samoin tehtäisiin tässäkin tutkimuksessa, olisi näiden lajien suosio ylivoimainen. Juoksulla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan maantie- ja maastajuoksua. Lentopallo, jääkiekko, hiihto ja pesäpallo ovat myös suosittuja kilpaurheilulajeja. Näiden kaikkien edellä mainittujen lajien taustalla on Maaningalla seuratoimintaa ja valmennusta. Vastaavasti seuratoimintaa Maaningalla ei löydy tanssissa ja jalkapallossa, vaikka lajit ovatkin varsin suosittuja kilpaurheilulajeja. Koska kilpaurheilevien seitsemäs- ja yhdeksäs-luok-

kalaisten määrä Maaningalla on varsin alhainen, ei eroja luokka-asteiden ja sukupuolten välillä voida suuressa määrin havaita.

#### 7.5 Nuorten liikunnallisen aktiivisuuden yhteydet isän sosiaaliluokkaan ja asennoitumiseen koululiikuntaa kohtaan

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää vanhempien sosiaalisen aseman ja heidän liikunnan harrastamisen yhteyksiä nuoren liikunnalliseen aktiivisuuteen ja kilpaurheiluun osallistumiseen sekä nuoren liikunnallisen aktiivisuuden yhteyttä koululiikuntaan asennoitumiseen. Todennäköisesti aineiston suppeuden vuoksi ei kaikista näistä löytynyt merkittäviä yhteyksiä. Ainoastaan nuoren liikunnallisen aktiivisuuden ja isän ammatin (liite 6) sekä nuoren liikunnallisen aktiivisuuden ja asennoitumisen koululiikuntaa kohtaan (liite 7) välillä voitiin havaita jokseenkin merkittäviä yhteyksiä.

Kun tarkasteltiin niitä nuoria, jotka harrastivat liikuntaa koulutuntien ulkopuolella vähintään 20 minuuttia kerrallaan aktiivisesti (2-3 kertaa viikossa, 4-6 kertaa viikossa tai päivittäin) havaittiin yhteyksiä isän ammattiin. Työväestöön sekä maa- ja metsätalous yrittäjiin kuuluvien isien lapset olivat liikunnallisesti aktiivisia. 76% niistä lapsista, joiden isä kuuluu työväestöön ja 72% niistä lapsista, joiden isä luokitellaan maa- ja metsätalousyrittäjiin, harrastaa liikuntaa aktiivisesti. Myös ylempien toimihenkilöiden lapset ovat aktiivisia liikunnan harrastajia. 67% ylempiin toimihenkilöihin lukeutuvien isien lapsista harrastaa liikuntaa aktiivisesti 2-7 kertaa viikossa. Yrittäjä-isien lapset ovat passivisimpia liikunnan harrastajia. 33% yrittäjä-isien lapsista harrastaa liikuntaa aktiivisesti. Myös kun tarkastellaan erittäin aktiivisia (liikuntaa päivittäin) liikunnan harrastajia havaitaan, että yrittäjä-isien lapset harrastavat vähiten erittäin aktiivista liikuntaa.

Jokseenkin merkittäviä tuloksia saatiin myös asennoitumisessa koululiikuntaan ja koulutuntien ulkopuolella tapahtuvan liikunnan välillä. Kuten voi etukäteen olettaa, että aktiivisimmat liikunnan harrastajat suhtautuvat myönteisimmin koululiikuntaa kohtaan. Kun 77% päivittäin liikuntaa vähintään 20 minuuttia harrastavista

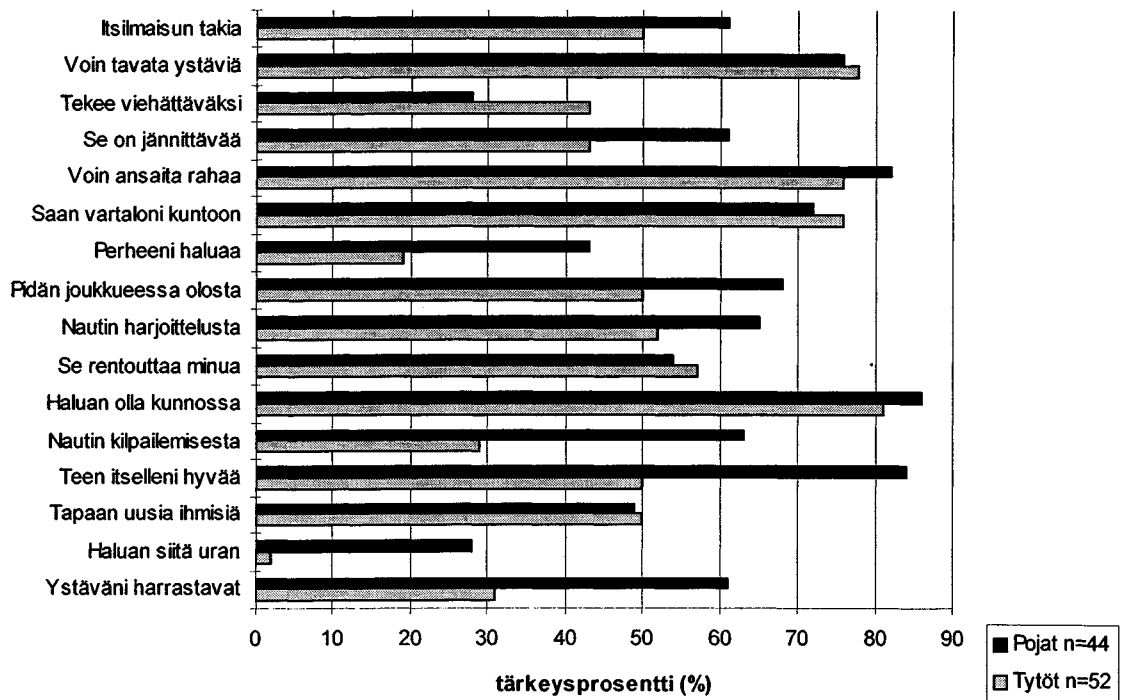
nuorista piti koulun liikuntatunneista jopa erittäin paljon, oli vastaava luku harvemmin kuin kerran kuukaudessa liikuntaa harrastavista 50%.

## 7.6 Liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden syyt

Syitä nuorten liikunnan harrastamiseen selviteltiin valmiin listauksen avulla. Kyselyyn vastanneiden täytyi arvioida eri liikuntamotiiveja asteikolla erittäin tärkeää - tärkeää - vähän tärkeää - ei ollenkaan tärkeää. Tässä kiinnitetään huomiota vain tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvostettujen motiivien prosenttiosuuksiin.

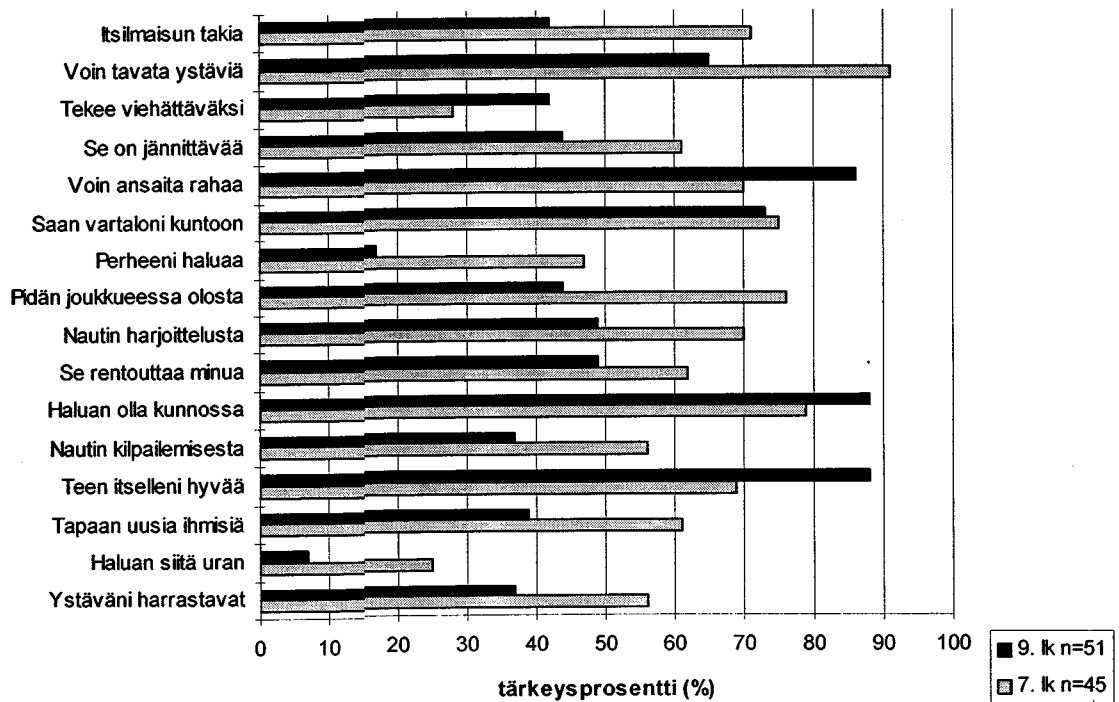
Useinmiten nuoret harrastivat liikuntaa tai urheilua, koska nuori haluaa olla fyysisesti kunnossa. Jopa 74% vastaajista piti tätä motiivia oman liikuntaharrastuksen kannalta tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Nuorille tärkeitä liikunnan harrastamisen syitä olivat myös mahdollisuus tehdä itselleen jotain hyvää, saada vartalo kuntoon, rahan ansaitseminen liikunnan avulla ja ystävien tapaaminen. Joukkueessa oleminen, harjoittelusta nauttiminen sekä urheilun rentouttavuus olivat nuorille tärkeitä liikunnan harrastamisen motiiveja. Nuoret arvostivat vähiten eri liikuntamotiiveista liikunnasta uran haluamista, perheen painostusta ja liikunnan merkitystä fyysiseen viehättävyyteen.

Tytöt ja pojat erosivat paljon tietyissä liikuntamotiiveissa (kuvio 15). Suurimmat erot olivat kilpailemisesta nauttimisessa sekä mahdollisuudessa tehdä itselleen jotain hyvää. Pojista 63% oli pitänyt ensimmäistä liikuntamotiivia itselleen tärkeänä ja tytöistä vain 29%. Jälkimmäistä motiivia oli pitänyt pojista tärkeänä 84% ja tytöistä 50%. Selkeät erot sukupuolten välillä oli myös ystävien harrastamisessa, uratoiveissa sekä perheen toiveilla harrastamiseen. Näitä kaikkia pojat pitivät tyttöjä tärkeämpinä. Pojille tyttöjä tärkeämpiä liikuntamotiiveja olivat myös joukkueessa oleminen ja liikunnan tai urheilun jännittävyys. Tytöt taas pitivät poikia tärkeämpänä liikuntamotiivina sitä, että liikunta ja urheilu tekee fyysisesti viehättäväksi.



KUVIO 15. Tyttöjen ja poikien tärkeimmät liikuntamotiivit (erittäin tärkeiksi ja tärkeiksi arvostettujen liikuntamotiivien prosenttiosuudet).

Tutkittujen luokka-asteiden välillä eroja oli paljon (kuviot 15 ja 16). Voidaan siis todeta iän vaikuttavan suuresti liikuntamotiiveihin. Suurimmat erot syissä miksi nuoret harrastavat liikuntaa olivat joukkueessa olosta pitämisessä, perheen halussa sekä mahdollisuudessa itseilmaisuuksiin. Kaikkia näitä seitsemäsluokkalaiset pitivät itselleen tärkeämpinä. Seitsemäsluokkalaisten nuoria, jotka pitivät joukkueessa olemista itselleen tärkeänä liikuntamotiivina oli 76%. Vastaava luku yhdeksäsluokkalaisten oli 43%. Selkeitä eroja sukupuolten välille syntyi myös uusien ihmisten tapaamisessa, harjoittelusta nauttimisesta sekä ystävien tapaamisessa. Näitäkin seitsemäsluokkalaiset pitivät itselleen tärkeämpinä kuin yhdeksäsluokkalaiset. Siis seitsemäsluokkalaiset harrastavat yhdeksäsluokkalaisia useammin liikunnan sosiaalisuuden vuoksi. Myös ystävien harrastamista, uran haluamista, kilpailemisesta nauttimista ja urheilun jännittävyttä seitsemäsluokkalaiset pitivät itselleen tärkeämpinä liikuntamotiiveina kuin yhdeksäsluokkalaiset. Mahdollisuus tehdä itselleen jotain hyvää oli ainoa motiivi, jonka yhdeksäsluokkalaiset olivat arvioineet omalle liikunnan harrastamiselleen tärkeämmäksi kuin seitsemäsluokkalaiset.



KUVIO 16. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tärkeimmät liikuntamotiivit (erittäin tärkeiksi ja tärkeiksi arvostettujen liikuntamotiivien prosenttiosuudet).

Kaikkien kyselyyn osallistuneiden nuorten liikuntamotiiveista yritettiin muodostaa faktorianalyysi, jotta olisi saatu selville mittaavatko tietyt liikuntamotiivit samaa ulottuvuutta. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, sillä motiiveista ei erillisiä faktoreita muodostunut. Tämä tarkoittaa sitä, että motivaatiolistauksen jokainen eri osio mittaa omaa, tiettyä osiota (liite 2).

Liikuntaa täysin harrastamattomiksi maaninkalaisista seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaista nuorista osoittautui vain 14 oppilasta. Kun näiltä oppilailta kysyttiin syitä liikunnan harrastamattomuuteen, saatiin useita eri vastauksia. Hyvän ja itselleen sopivan liikuntaharrastuksen löytäminen on ollut joillekin vaikeaa. Toisena mainittakoon yleinen motivaation puute, johon liittyy innostuksen ja ajan puute sekä muiden harrastusten viemä vapaa-aika. Negatiivista suhtautumista kilpaurheiluun ja muuhun organisoituun liikuntaan osoittautui paljon. Joitain nuoria seuratoiminta ei kiinnostanut ollenkaan ja joidenkin mielestä organisoitu urheilu vie liikaa rahaa, aikaa ja voimavaroja. Myös valmentajien ja joukkueiden määrä koettiin puutteelliseksi. Koska Maaninka on maantieteellisesti laaja kunta, on kauempana keskus-

tasta asuvilla hankalat kulkuyhteydet harrastuspaikkoihin. Organisoitu nuorisoliikunta tarvitsisi selvästi Maaningalla asiantuntevia valmentajia ja ohjaajia.

## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää maaninkalaisten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten vapaa-ajanviettotapoja ja liikunnan harrastamista. Maaninkalaisista nuorista kyselyyn osallistui siis kaikki seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista, sekä tytöt että pojat. Tutkimuksessa kartoitettiin vapaa-ajanviettotapoja ja liikunnan harrastamista seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten sekä tyttöjen ja poikien välillä. Myös vanhempien vanhempien sosiaalista asemaa peilattiin nuorten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Lisäksi vanhempien liikunnan harrastamista verrattiin sekä nuorten kilpaurheiluun että nuorten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Nuorten liikunnallinen aktiivisuus oli myös vertailussa koulun liikuntatunneista pitämisen kanssa.

Aikaisempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta ei paikkakunnalla oltu tehty, mutta maan laajuisesti vastaavanlaisia kyllä löytyi. Muun muassa Silvennoinen (1981) on tutkinut 11-19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastuksia, liikuntamotiiveja sekä näitä selittäviä tekijöitä. Koululiikunnan osalta Nupponen, Halonen, Mäkinen & Pehkonen (1991) ovat tutkineet koululaisten liikunnan harrastamista sekä liikuntamotiiveja. Vapaa-ajan osalta oli kokonaisia tutkimuksia vaikeaa löytää. Osia löytyi kuitenkin muun muassa Hervan ja Vuolteen teoksessa (1991), jossa tutkittiin vapaa-ajan määrää ja sisältöä.

Tutkimukseni tuloksia tarkasteltaessa on huomattavissa, että suosituimmiksi vapaa-ajanviettotavoiksi nousivat kavereiden ja ystävien kanssa oleskelu, television

ja videoiden katselu sekä musiikin kuuntelu. Yhtäläisyyksiä löytyy siten Hervan ja Vuolteen tutkimukseen (1991), jossa käy myös ilmi ystävien kanssa seurustelun ja television katsomisen suosio nuorten keskuudessa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että tutkimuksessani on ei-organisoitu liikunta ja organisoitu liikunta eroteltu toisistaan. Mikäli nämä olisivat yhdessä tulisi liikunnasta todella suosittua ja se nousisi suosituimpien vapaa-ajanviettotapojen joukkoon. Tätä tulosta tukee myös Itkosen ja Rannon tutkimus (1991), jonka mukaan 84% nuorista harrastaa liikuntaa jossain muodossa.

län mukana tapahtuvaa vapaa-ajanviettotapojen muuttumista ei näyttänyt tutkimuksessa suuremmin tapahtuvan. Myös Itkonen ja Ranto (1991) ovat saaneet tämän suuntaisia tuloksia, sillä heidän mukaan iällä ei ole oleellisia vaikutuksia harrastusjakaumaan. Sukupuolta tarkasteltaessa huomattiin tyttöjen olevan poikia aktiivisempia lukijoita. Lisäksi tyttöjen sosiaalisuus oli poikia aktiivisempaa. Tytöt ovat myös aikaisemmissa tutkimuksissa osoittaneet poikia enemmän kiinnostusta kanssakäymiseen ja seurusteluun. (Kähkönen, Niittynen, Packalèn, Parviainen, Ruotsalainen & Taponen 1996.) Organisoitu urheilu ja varsinkin urheiluseurojen harjoitukset olivat enemmän poikien kuin tyttöjen suosiossa.

Nimenomaan urheiluseuraan tai koulunkerhoon kuulumisessa oli huomattavissa selkeitä eroja sukupuolten välillä. Joka viikko osallistui pojista 40% organisoituun liikuntaan, kun taas tyttöjen vastaava luku oli noin 10%. Organisoituun liikuntaan ei koskaan tytöistä osallistunut 60%, kun taas poikien vastaava osuus oli vain 15%. Vastaavanlaisia tutkimustuloksia ovat saaneet myös Telama, Silvennoinen, Laakso ja Kannas (1989), jotka toteavat urheiluseuran harjoituksiin pojista osallistuneen kolmanneksen (33%) ja tytöistä joka kuudennen (17%). Maaningan kohdalla on myös hyvä huomioida yläasteella toimiva koulun urheilukerho, joka on tarkoitettu pojille. Vastaavanlaista kerhoa ei ole järjestetty tytöille ja tämä saattaa osaltaan vaikuttaa poikien osallistumisprosenttiin. Huomioitavaa oli myös seitsemäsluokkalaisten aktiivisempi osallistuminen organisoituun urheiluun yhdeksäsluokkalaisiin verrattuna.



Organisoimatonta liikuntaa tarkasteltaessa oli huomattavissa, ettei täysin passiivisia nuoria ilmennyt ollenkaan. Siis jokainen tutkimukseen osallistunut maaninkalainen nuori liikkui jollain tapaa. Vastaavia tuloksia on saanut myös Holopainen (1986), sillä hänenkään tutkimuksessa ei täysin liikunnallisesti passiivisia vastaajia ilmennyt. Puolet maaninkalaisista nuorista harrasti organisoimatonta liikuntaa vähintään kerran viikossa ja melkein joka päivä organisoimatonta liikuntaa harrasti kolmas osa vastaajista. Eli liikunnan kanssa tekemisissä kerran viikossa oli 86% nuorista. Sukupuolen suhteen ei ollut huomattavissa eroja, kuten ei myöskään seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaistenkaan välillä.

Ei organisoidusta liikunnasta tiedusteltiin myös sitä, kuinka usein nuoret harrastivat liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Mielenkiintoisin tulos oli se, että täysin liikuntaa harrastamattomia ei ollut yhtään. Pojat olivat hivenen tyttöjä aktiivisempia puhuttaessa neljästä kuuteen kertaa tai päivittäin liikuntaa harrastavista. Poikien intensiivisyyttä osoittaa myös se, että 18% pojista harrasti vähintään seitsemän tuntia viikossa hengästymistä ja hikoilua vaativaa liikuntaa. Vastaa luku tytöillä oli ainostaan kaksi prosenttia. Vastaavia tuloksia on saanut myös Holopainen (1986), joka toteaa että ainoastaan viisi prosenttia tytöistä harrastaa hikoilua ja hengästymistä vaativaa liikuntaa. Maaninkalaisten seitsämäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä ei ollut mainittavia eroja.

Ei organisoiduista liikuntalajeista maaninkalaisten nuorten keskuudessa suosituimpia olivat lenkkeily ja pyöräily. Uinti ja kuntosalilla käynti sekä pallopelit olivat lisäksi suosittuja. Kyseiset tulokset täsmäävät Nupposen, Halosen, Mäkisen & Pehkosen (1991) sekä Itkosen ja Rannon (1991) tutkimuksiin, joissa molemmissa todetaan pyöräilyn, lenkkeilyn ja uinnin muodostavan suosituimman ryhmän, jota seurasivat pallopelit. Huomioitavaa on se, ettei Maaningalla ole omaa uimahallia ja uinnin suosio on kuitenkin korkea. Lisäksi kysely tehtiin aikana, jolloin järvet olivat vielä jäässä, joten sekään ei vaikuttanut tuloksiin. Tytöt ovat poikia selvemmin lenkkeilijöitä, sillä heistä 40% ilmoitti lenkkeilyn, mutta pojista näin ilmoitti vain 18%. Poikien lajeja olivat taas selvästi jääkiekko ja sähly. Vastaavanlaisia tuloksia oli saanut myös Silvennoinen (1981), joka toteaa tyttöjen lajiksi lenkkeilyn ja poikien lajiksi pallopelit. Huomioitavaa on vastakkainen tulos Itkosen ja Rannon

(1991) sekä Silvennoisen (1981) tutkimuksiin, joissa mainitaan tyttöjen vähemmän harrastavan voimaa vaativia lajeja. Maaninkalaiset tytöt ovat melko aktiivisia kuntosalilla kävijöitä, sillä se on yhtä suosittu laji kuin pojilla.

Kilpaurheilua jossain muodossa maaninkalaisista nuorista harrasti 40%. Poikien osuus kilpaurheilevista nuorista on kuitenkin enemmistö, sillä noin 60% pojista harrasti kilpaurheilua. Vastaava tyttöjen osallistumisprosentti oli 23%. Täysin passiivisten tyttöjen osuus oli siis jopa 77% ja pojilla noin 40%. Aaltosen tutkimuksessa (1993) on havaittavissa tuloksia, jonka mukaan tytöt osallistuvat selvästi poikia vähemmän kilpaurheiluun. Hänen tutkimuksessaan vuonna 1991 tytöistä otti osaa kilpaurheiluun 20% eli suurinpiirtein sama määrä kuin Maaningallakin. Poikien kohdalla vuonna 1991 määrä oli 45%, mutta Maaningalla se on säilynyt korkeana eli 60%:ssa. Myös seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä oli huomattavissa eroja. Seitsämäsluokkalaisten 56% harrasti kilpaurheilua, kun taas yhdeksännellä luokalla kilpaurheilu oli laskenut 25%:iin.

Kilpaurheilulajeista Maaningalla suosituimmiksi nousivat yleisurheilu ja juoksu. Lajien sukupuolittain erottelu oli vaikeaa, sillä kilpaurheilevien nuorten määrä Maaningalla oli pieni. Kuitenkin lajit osoittautuivat molemmilla sukupuolilla sellaisiksi, joihin oli seura- tai valmennustoimintaa, eli yleisurheilu, juoksu, lentopallo, hiihto, pesäpallo ja jääkiekko.

Tutkimuksessa pyrittiin myös selvittämään yhteyksiä nuorten liikunnallisen aktiivisuuden ja isän sosiaaliluokan välillä sekä nuorten liikunnallisen aktiivisuuden yhteyttä asennoitumisessa koululiikuntaan. Isän ammatilla näytti olevan vaikutusta positiivisesti, mikäli isä oli työväestöön, maa- ja metsätalousyrittäjiin tai ylempiin toimihenkilöihin kuuluva. Jos isä oli taas yrittäjä, lapsista ainoastaan 33% harrasti liikuntaa aktiivisesti. Tässä on mahdollista se että nuorilla, joiden isä on yrittäjä, jää aikaa vähän omiin harrastuksiin puhumattakaan lasten harrastuksiin. Äidin sosiaalisella asemalla eikä liikunnallisella aktiivisuudella näyttänyt olevan merkitystä tässä tutkimuksessa. Toisenlaisia tuloksia saa Laakso ja Silvennoinen (1981), jotka toteavat äidin liikunnallisella aktiivisuudella ja positiivisella

suhtautumisella olevan yhteyttä tyttöjen liikunnalliseen aktiivisuuteen. Merkittäviä tuloksia saatiin myös tarkasteltaessa nuorten asennoitumista koululiikuntaan verrattuna liikunnalliseen aktiivisuuteen. Liikunnallisesti aktiivisimmat nuoret olivat selkeästi paremmin asennoituneita koululiikunnan suhteen. Tällöin tulee todennäköisesti kyseeseen jo oman taitotason näyttämistä ja se saattaa olla heikompi tasoisille nuorille vastenmielistä. Alussa mainituista muista muuttujista ei muut olleet merkitseviä, mahdollisen pienen vastaajamäärän vuoksi.

Tiedusteltaessa maaninkalaisten nuorten liikuntamotiiveja nousi tärkeimmäksi syyksi halu olla fyysisesti kunnossa. Jopa 74% nuorista asetti sen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi syyksi. Nykyään elämme aikaa, jolloin kauneushanteena on naisilla laiha ja miehillä lihaksikkaan kiinteä vartalo. Oli kuitenkin erikoista huomata fyysisen viehättävyyden olevan vähiten arvostettuja liikunnanmotiiveja. Sukupuolta tarkastellessa oli huomattavissa poikien sosiaalisuuden korostaminen tyttöihin verrattuna. Pojat pitivät tärkeänä liikuntamotiivaatioina ystävienkin harrastamista sekä perheen toiveita harrastamiseen. Tämä vain vahvistaa entisestään käsitystä siitä, että pojat harrastavat sosiaalisia lajeja (jäähkiekko) ja tytöt ovat yksilöurheilijoita (lenkkeily). Luokka-asteiden välillä oli myös selviä eroavaisuuksia. Seitsemäsluokkalaiset arvostivat joukkueessa olemista, perheen halua sekä itsensä ilmaisua. Myös muut sosiaaliset tekijät olivat seitsemäsluokkalaisille tärkeämpiä. Muutamia fyysisiä arvoja tarkasteltaessa on huomioitavaa, että yhdeksäsluokkalaiset ovat seitsemäsluokkalaisia aktiivisempia.

Noin 15% tutkimukseen osallistuneista maaninkalaisista nuorista osoittautui liikuntaa täysin harrastamattomiksi. Syitä harrastamattomuuteen oli muunmuassa se, ettei sopivaa harrastusta ollut löytynyt ja motivaation puute. Nämä seikat ovat lähinnä omasta itsestään kiinni olevia syitä ja vaikuttavat järjestettäviltä. Toisin on kuitenkin syyt, joita nimettiin myös harrastamattomuudesta kysyttäessä. Tällaisia syitä olivat muun muassa negatiivinen suhtautuminen kilpaurheiluun ja muuhun organisoituun liikuntaan paikkakunnalla, ajan sekä rahan puute, valmentajien ja joukkueiden puute sekä kulkuyhteydet kunnan sisällä. Kulkuyhteydet voikin olla Maaningan kokoisessa kunnassa vaikeaa, sillä matkaa keskustaan voi parhaimmillaan tulla jopa 35-40 kilometriä. Myös asiantuntevien valmentajien puute oli

huomattavaa. Tässä olisikin Maaningan urheiluseuroille kehittämisen mahdollisuutta.

Kyselylomakkeen toimivuus ja luotettavuus oli tässä tutkimuksessa hyvä, sillä lomakkeen eri osioita on käytetty aikaisemmin useissa kansainvälisissäkin tutkimuksissa. Oppilailta ilmeni kuitenkin joitakin epäselvyyksiä, mutta kokeenjohtajana pystyin vastaamaan välittömästi heränneisiin kysymyksiin. Lomakkeen pituus sai oppilailta osakseen kritiikkiä ja tämä näkyi motivaatio-ongelmina lomakkeen täytön loppu puolella. Myös yhdistelmäkysymykset (kysymys 1) tuottivat ongelmia, koska laajoja kysymyksiä oli vaikea hahmottaa. Tutkimustulosten kannalta olisi ollut mielenkiintoista ottaa tutkimukseen mukaan myös kahdeksaluokkalaiset, jolloin olisi saatu laajempi otos. Tällöin olisi tutkimusjoukkoa saatu suuremmaksi ja näin ollen myös tutkimuksen luotettavuus olisi parantunut. Muuten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset suhtautuivat kyselyyn asiallisesti, eikä yhtään kyselylomaketta tarvinnut hylätä.

Jatkotutkimusta ajatellen olisi mahdollista tutkia myös naapurikunnan Siilinjärven vastaavan ikäisten nuorten vapaa-aikaa sekä liikunnan harrastamista. Kunnan koko sekä yläasteen oppilasmäärä on Maaninkaa suurempi ja tulokset saattaisivat olla hyvinkin erilaiset. Lisäksi Siilinjärvi on lähempänä Kuopiota kuin Maaninka ja tälläkin saattaisi olla merkitystä tutkimuksessa.

Myös jatkotutkimus Maaningalla olisi mahdollinen. Nuorilta voisi kartoittaa kyselyllä sitä, että ovatko he tyytyväisiä Maaningan tarjoamiin vapaa-ajanvietto ja harrastus mahdollisuuksiin. Lisäksi nuoret voisivat mainita, mitä he kaipaisivat lisää Maaningan kuntaan. Koululiikuntaa ei tässä tutkimuksessa tutkittu tarkkaan, joten pelkkä koululiikunta tutkimuskin olisi mahdollinen Maaningan koululaitoksessa.

## LÄHTEET

Aaltonen, K. 1993. Liikunta ja urheilu suomalaisten harrastuksina. Teoksessa M. Liikkanen & H. Pääkkönen (toim.) Arjen kulttuuria. Vapaa-aika ja kulttuuriharrastukset vuosina 1981 ja 1991. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Alkula, T. & Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.

Antikainen, E-L. 1988. Reilu peli, punaiset posket ja hyvä mieli alkuopetuksen liikunnan tavoitteena. Liikunta kasvatus (3), 6-9.

Erätuuli, M. & Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Guilford, J. 1959. Personality. New York: Mc Millian.

Heikkinen, E. 1980. Liikunta eri ikäkausina. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki: Tammi, 201-211.

Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Tilastollinen vertailu 10-64-vuotiaiden liikuntaharrastuneisuudesta vuosina 1979 ja 1987. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79.

Holopainen, S. 1986. 7-9-vuotiaiden liikuntakykyisyyden kehittyminen ja yhteydet yksilö- ja kouluympäristötekijöihin. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 40.

- Itkonen, H. & Ranto, E. 1991. Elämäntyyli, nuoriso ja liikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia No. 54.
- Jokiranta, T. 1989. Turkulaisten 7-24-vuotiaiden nuorten vapaa-ajan viettoa ja elämäntapoja. Turun kaupungin nuorisolautakunnan julkaisuja B: 2.
- Juuti, P. 1996. Suomalainen elämänlaatu. JTO-tutkimuksia - sarja 10.
- Karisto, A. 1988. Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus, 61-72.
- Kirjonen, J. 1980. Liikunnan merkitys ja motiivit. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki: Tammi, 76-80.
- Kosonen, P. 1992. Lukiolaisten ajankäyttö ja työmäärä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 46.
- Kyheröinen, K. 1983. Liikunta tarve? Suomen kuvalehti (7), 20-21.
- Kähkönen, J. & Niittyne, A. & Packalén, L. & Parviainen, P. & Ruotsalainen, L. & Taponen, H. 1996. Koillisen kasit. Kahdeksas luokkalaiset Koillis-Helsingissä. Helsingin kaupunki. Nuorisoasiainkeskus. Koillinen nuorisokeskus.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Studies in sport, physical education and health 14.
- Lankinen, M. 1985. Vapaa-aika ja harrastuspalvelujen käyttö Helsingissä. Aikuiset ja lapset 1982. Helsingin kaupungin tilastokeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 1.
- Liikkanen, M. 1985. Nuorten kulttuuriharrastukset ja vapaa-aika. Teoksessa Tilastokeskus (toim.) Nuorten elinolot. Tutkimuksia n:o 108, 72-82.

Liikkanen, M. 1993. Televisio- ja radio-ohjelmien valinnat. Teoksessa M. Liikkanen & H. Pääkkönen (toim.) Arjen kulttuuria. Tilastokeskus. Kulttuuri ja viestintä 1993:2.

Lähteenmaa, J. & Siurala, L. 1991. Nuorten vapaa-aika. Teoksessa J. Lähteenmaa & L. Siurala (toim.) Nuoret ja muutos. Tilastokeskus. Tutkimuksia 177, 83-92.

Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 146.

Mitchell, R. 1980. Nuorten elämäntyylistä ja kulttuuritoiminnoista. Lastensuojelun keskusliitto, julkaisu 57.

Niemi, I. 1985. Nuorten ajankäyttö. Teoksessa Tilastokeskus. Nuorten elinolot. Tutkimuksia nro 108, 39-47.

Niemi, I. & Kiiski, S. & Liikkanen, M. 1981. Suomalaisten ajankäyttö. Tilastokeskus. Tutkimuksia nro 65.

Niemi, I. & Pääkkönen, H. 1989. Ajankäytön muutokset 1980-luvulla. Tilastokeskus. Tutkimuksia 153.

Nupponen, H. & Halonen, L. & Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnat kolmen kouluvuoden aikana. Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvailu. Turun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A: 146.

Prohorov, A. & Perry, C. & Kelder, S. & Klepp, K-I. 1993. Lifestyle values of adolescents; results from Minnesota heart health youth program. Adolescents 28 (111).

Pulkinen, L. 1988. Nuoren aikuisen elämän rakenne. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 293.

Ruoppila, I. 1989. Liikunta ja lapsen kehitys. Teoksessa Pyykkönen, T. & Telama, R. & Juppi, J. (toim.) Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 43.

Saarinen, P. 1985. Liikunnastako pysyvä harrastus. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuksia 27/1984.

Sack, H-G. 1988. The Relationship between Sport Involvement and Life-style in Youth Cultures. *International Review of Sociology of Sport* 23 (3), 213-230.

Seppänen, S. 1993. Musiikin kuuntelu ja musiikkivalinnat. Teoksessa M. Liikkanen & H. Pääkkönen (toim.) Arjen kulttuuria. Tilastokeskus. Kulttuuri ja vietintä 1993:2.

Silvennoinen, M. 1979. 7-9 -vuotiaiden lasten fyysisesti aktiivit harrastukset vapaaajan toiminnallisuudessa ja käsitykset koululiikunnasta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 26.

Silvennoinen, M. 1981. 11-19 -vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31.

Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 22.

Siurala, L. 1991. Urbaanin nuoren vapaa-aika. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 7.



Shucksmith, J. & Hendry, L. & Love, J. 1991. Describing Young People's Leisure and Lifestyles: Report of Phase 1 (1985-1989) of a research project. *Scottish Journal of Physical Education* 19 (2), 4-7.

Suomenkielen perussanakirja. 1990. Ensimmäinen osa A-K. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Valtion painatuskeskus, Helsinki: Kotimaisten kielten tutkimuskeskus.

Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset, kuvaileva osa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 75.

Telama, R. 1975. Katsaus suomalaisiin liikuntakäyttäjyymistä koskeviin tutkimuksiin. Teoksessa *Suomalaisten liikuntakäyttäjyminen*. Liikuntatieteellisen seuran tutkimusten raportointiseminaari Tampereen yliopistolla 29.8.1975. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja no 50.

Telama, R. 1980. Terveys ja koululiikunta. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) *Liikunta ja terveys*. Helsinki: Tammi.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle & R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Telama, R. 1986. Liikuntaharrastuksen alueelliset erot. *Liikuntakasvatus* (1), 6-7.

Telama, R. 1987. Urheilu kasvatusympäristönä. *Liikunta ja tiede* (24), 114-117.

Telama, R. & Laakso, L. & Vuolle, P. & Nupponen, H. 1995. Eurooppalaisten nuorten liikunta elämäntavassa, motorinen kunto ja käsitykset olympiaihanteista: kansainvälinen vertailututkimus. Tutkimussuunnitelma vuodeksi 1995.

Telama, R. & Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 4 (1), 65-74.

Telama, R. & Silvennoinen, M. & Laakso, L. & Kannas, L. 1989. Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa T. Pyykkönen & R. Telama & J. Juppi (toim.) *Liikkuvat lapset*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Telama, R. & Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle & R. Telama & L. Laakso (toim. ) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Helsinki; Valtion painatuskeskus.

Telama, R. & Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, P. & Telama, R. & Laakso, L. (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Vakkari, P. 1985. Perheen koulutustausta, nuoren koulutusvaihe ja kulttuuriharrastukset. Tampereen yliopiston kirjastotieteen ja informatiikan laitoksen tutkimuksia 18.

Vanhalakka-Ruoho, M. & Asonen, M. 1985. Intensiivinen harrastus ja nuoren elämäntilanne. *Liikunta ja tiede* (3), 120-129.

Wasmund-Bodenstedt, U. 1989. Hyvät ja huonot oppilaat koululiikunnassa. *Liikunta ja tiede*. (26), 144-145.

Vilhu, J. 1987. Miten urheilu kasvattaa. *Liikunta ja tiede* (24), 130-132.

## LIITE 1. Kyselylomake

Luokka \_\_\_\_\_  
 Sukupuoli tyttö 1 poika 2

1. Voit viettää vapaa-aikaasi monella tavalla. Haluaisin saada selville, mitkä vapaa-ajanviettotavat ovat juuri sinulle tärkeimpiä ja mihin toimintoihin osallistut vapaa-aikanasi.

Käy läpi seuraava lista ja merkitse miten tärkeä kukin toiminta sinulle on ja merkitse myös listan **vasemmalle puolelle**, mihin toimintoihin osallistut melko säännöllisesti.

Teen säännöllisesti	Erittäin tärkeää	Tärkeää	Vähän tärkeää	Ei ollenkaan tärkeää
___ musiikin kuuntelu	4	3	2	1
___ soittaminen tai laulaminen kuorossa	4	3	2	1
___ TV:n /videon katselu	4	3	2	1
___ rahan ansaistaminen	4	3	2	1
___ kavereiden kanssa oleskelu ja jutteleminen	4	3	2	1
___ poikaystävän/tyttöystävän kanssa oleminen	4	3	2	1
___ kortin, video/tietokonepeliä pelaaminen	4	3	2	1
___ kirjojen tai lehtien lukeminen	4	3	2	1
___ urheiluseuran harjoitukseen osallistuminen	4	3	2	1
___ penkkiurheilu/urheilukilpailuissa tai otteluissa käynti	4	3	2	1
___ ylimääräisten koulutehtävien ja kotitehtävien tekeminen	4	3	2	1
___ juhlissa käynti, tanssiminen	4	3	2	1
___ taiteen ja käsityön harrastaminen (esim. valokuvaus, ompeleminen)	4	3	2	1
___ yksin oleminen (rentoutuminen)	4	3	2	1
___ ostoksilla käynti "shoppailu"	4	3	2	1
___ elokuvissa, teatterissa, konserteissa käynti	4	3	2	1
___ vapaaehtoistyö, hyväntekeväisyystyö	4	3	2	1
___ kotitöissä auttaminen	4	3	2	1
___ sukulaisten tapaaminen	4	3	2	1
___ nuorisoklubeissa/nuorisotalolla käynti	4	3	2	1
___ vapaamuotoinen, ei-organisoitu liikunta	4	3	2	1
___ muuta (kuvaile)				

2. Kuinka usein osallistut liikuntaan koulun kerhossa tai urheiluseurassa?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. Joka viikko
4. Melkein joka päivä

3. Kuinka usein harrastat liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. Joka viikko
4. Melkein joka päivä

4. Millaista liikuntaa yleensä harrastat koulutuntien ja seuratoiminnan ulkopuolella?

---



---



---

5. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa koulutuntien ulkopuolella vähintään 20 minuuttia kerrallaan?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran viikossa
5. 2-3 kertaa viikossa
6. 4-6 kertaa viikossa
7. Päivittäin

6. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

1. En yhtään
2. Noin puoli tuntia
3. Noin tunnin
4. Noin 2-3 tuntia
5. Noin 4-6 tuntia
6. 7 tuntia tai enemmän

7. Onko sinun koulussasi liikuntakerhoa/urheiluseuraa?

- Ei 1          Kyllä 2

8. Kuulutko koulusi liikuntakerhoon/seuraan?

1. En
2. Kyllä, harjoittelen kerhossa säännöllisesti ja otan osaa kerhon kilpailuihin
3. Kyllä, mutta en säännöllisesti

## 9. Osallistuvatko vanhempasi aktiivisesti urheiluun?

Isä	Äiti
1. Ei ollenkaan	1. Ei ollenkaan
2. Joskus	2. Joskus
3. Säännöllisesti	3. Säännöllisesti
4. Ei isää	4. Ei äitiä

## 10. Isän ammatti \_\_\_\_\_

Isä käy töissä	1
Isä on työtön	2
Isä on eläkkeellä	3
Isä opiskelee	4

## 11. Äidin ammatti \_\_\_\_\_

Äiti käy töissä	1
Äiti on työtön	2
Äiti on eläkkeellä	3
Äiti opiskelee	4

## 12. Osallistutko urheilukilpailuihin (esim. yleisurheilu tai jalkapallo)?

1. En osallistu
2. Osallistuin ennen, mutta en enää
3. Kyllä, koulun kilpailuihin
4. Kyllä, urheiluseuran kilpailuihin
5. Kyllä, kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin

## 13. Jos osallistut kilpailuihin, millaista kilpaurheilua harrastat?

Kirjoita lajien nimet.

---



---



---

## 14. Mitä mieltä olet koulunkäynnistä?

1. Erittäin vastenmielistä
2. Vastenmielistä
3. Ei vastenmielistä eikä mukavaa
4. Pidän siitä
5. Pidän siitä erittäin paljon

## 15. Mitä mieltä olet koulun liikuntatunneista?

1. Erittäin vastenmielistä
2. Vastenmielistä
3. Ei vastenmielistä eikä mukavaa
4. Pidän niistä
5. Pidän niistä erittäin paljon

16. Alla olevassa listassa on erilaisia syitä harrastaa urheilua.  
 Merkitse, kuinka tärkeä kukin kohta on sinun harrastamisesellesi.  
 Jos et harrasta urheilua, siirry kohtaan 17.

	Erittäin tärkeää	Tärkeää	Vähän tärkeää	Ei ollenkaan tärkeää
Harrastan urheilua, koska				
- ystävienikin harrastavat	4	3	2	1
- haluan siitä itselleni uran	4	3	2	1
- tapaan uusia ihmisiä	4	3	2	1
- voin tehdä itselleni jotain hyvää	4	3	2	1
- nautin kilpailemisesta	4	3	2	1
- haluan olla fyysisesti kunnossa	4	3	2	1
- se rentouttaa minua	4	3	2	1
- nautin harjoittelusta	4	3	2	1
- pidän joukkueessa olosta	4	3	2	1
- perheeni haluaa minun harrastavan	4	3	2	1
- voin saada vartaloni kuntoon	4	3	2	1
- sen avulla voin ansaita rahaa	4	3	2	1
- se on jännittävää	4	3	2	1
- se tekee minut fyysisesti viehättäväksi	4	3	2	1
- voin tavata ystäviä	4	3	2	1
- se antaa minulle mahdol- lisuuden itseni ilmaisuun	4	3	2	1

17. Jos et harrasta urheilua, voitko mainita syyn/syitä miksi et?

---



---



---



---

**KIITOS OSALLISTUMISESTA!**

## LIITE 2. Faktorianalyysi liikuntamotiiveista

## Communalities

	Initial	Extraction
ystävät	1,000	,645
ura	1,000	,744
tapaan uusia ihmisiä	1,000	,647
tehdä itselleen hyvää	1,000	,489
nauttii kilpailusta	1,000	,776
fyysinen kunto	1,000	,730
se rentouttaa	1,000	,767
nauttii harjoittelusta	1,000	,669
joukkueessa olo	1,000	,739
perhe haluaa harrastavan	1,000	,617
varhainen kuntoon	1,000	,731
rahan ansaitseminen	1,000	,740
jännittävyys	1,000	,487
fyysinen viehättävyys	1,000	,820
ystävien tapaaminen	1,000	,650
itsensä ilmaisu	1,000	,533

Extraction Method: Principal Component Analysis.

## Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6,759	42,246	42,246	6,759	42,246	42,246
2	1,777	11,105	53,350	1,777	11,105	53,350
3	1,182	7,388	60,738	1,182	7,388	60,738
4	1,066	6,664	67,403	1,066	6,664	67,403
5	,879	5,494	72,897			
6	,720	4,500	77,396			
7	,598	3,739	81,136			
8	,536	3,347	84,483			
9	,520	3,251	87,734			
10	,411	2,567	90,301			
11	,370	2,316	92,617			
12	,311	1,942	94,559			
13	,271	1,697	96,255			
14	,248	1,553	97,808			
15	,203	1,272	99,080			
16	,147	,920	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix<sup>a</sup>

	Component			
	1	2	3	4
ystävät	,508	-,233	9,089E-02	,570
ura	,702	-,262	8,245E-02	-,419
tapaan uusia ihmisiä	,765	-,174	7,365E-03	,179
tehdä itselleen hyvää	,500	,392	-,237	,171
nauttii kilpailusta	,781	-,235	-,173	-,285
fyysinen kunto	,643	,528	-,195	6,549E-04
se rentouttaa	,547	,574	-,209	-,308
nauttii harjoittelusta	,742	-4,06E-02	-,333	-7,37E-02
joukkueessa olo	,637	-,380	-,424	9,194E-02
perhe haluaa harrastavan	,753	-,171	6,893E-02	-,122
vartalo kuntoon rahan	,519	,632	6,722E-02	,241
ansaitseminen	,636	-,210	,515	-,159
jännittävyys	,677	-,114	,126	-1,89E-02
fyysinen viehättävyys	,521	,373	,640	9,672E-03
ystävien tapaaminen	,636	-,187	-1,43E-03	,460
itsensä ilmaisu	,720	-3,06E-02	9,416E-02	-6,64E-02

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 4 components extracted.



### LIITE 3. Liikunta-aktiivisuus koulun ja seuratoiminnan ulkopuolella; frekvenssit

#### Pojat

##### liikunta koulun ja urhseur ulkopuolella

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid harvemmin kuin kerran viikossa	10	22,7	22,7	22,7
joka viikko	18	40,9	40,9	63,6
melkein joka päivä	16	36,4	36,4	100,0
Total	44	100,0	100,0	
Total	44	100,0		

#### Tytöt

##### liikunta koulun ja urhseur ulkopuolella

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid harvemmin kuin kerran viikossa	3	5,8	5,8	5,8
joka viikko	32	61,5	61,5	67,3
melkein joka päivä	17	32,7	32,7	100,0
Total	52	100,0	100,0	
Total	52	100,0		

#### 7. lk

##### liikunta koulun ja urhseur ulkopuolella

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid harvemmin kuin kerran viikossa	4	8,9	8,9	8,9
joka viikko	22	48,9	48,9	57,8
melkein joka päivä	19	42,2	42,2	100,0
Total	45	100,0	100,0	
Total	45	100,0		

## 9. lk

## liikunta koulun ja urhseur ulkopuolella

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid harvemmin kuin kerran viikossa	9	17,6	17,6	17,6
joka viikko melkein joka päivä	28	54,9	54,9	72,5
Total	51	100,0	100,0	100,0
Total	51	100,0		

LIITE 4. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen vähintään 20 minuuttia kerrallaan;  
frekvenssi

7. lk

liikuntaa väh 20min

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	2,2	2,2	2,2
	kerran kuukaudessa	2	4,4	4,4	6,7
	kerran viikossa	6	13,3	13,3	20,0
	2-3 kertaa viikossa	12	26,7	26,7	46,7
	4-6 kertaa viikossa	14	31,1	31,1	77,8
	päivittäin	10	22,2	22,2	100,0
	Total	45	100,0	100,0	
Total		45	100,0		

9. lk

liikuntaa väh 20min

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	2,0	2,0	2,0
	kerran kuukaudessa	3	5,9	5,9	7,8
	kerran viikossa	17	33,3	33,3	41,2
	2-3 kertaa viikossa	12	23,5	23,5	64,7
	4-6 kertaa viikossa	11	21,6	21,6	86,3
	päivittäin	7	13,7	13,7	100,0
	Total	51	100,0	100,0	
Total		51	100,0		

LIITE 5. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen hengästyen ja hikoillen; frekvenssit

7. lk

liikuntaa heng. ja hikoillen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en yhtään	1	2,2	2,2	2,2
noin puoli tuntia	4	8,9	8,9	11,1
noin tunnin	7	15,6	15,6	26,7
2-3 tuntia	16	35,6	35,6	62,2
4-6 tuntia	11	24,4	24,4	86,7
7 tuntia tai enemmän	6	13,3	13,3	100,0
Total	45	100,0	100,0	

9.lk

liikuntaa heng. ja hikoillen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en yhtään	4	7,8	7,8	7,8
noin puoli tuntia	7	13,7	13,7	21,6
noin tunnin	10	19,6	19,6	41,2
2-3 tuntia	17	33,3	33,3	74,5
4-6 tuntia	10	19,6	19,6	94,1
7 tuntia tai enemmän	3	5,9	5,9	100,0
Total	51	100,0	100,0	

LIITE 6. Isän ammatti ja nuoren liikunnallinen aktiivisuus; ristiintaulukointi ja khin-neliö testi.

liikuntaa väh 20min \* isän sosiaaliluokka Crosstabulation

			isän sosiaaliluokka				Total
			ylempi toimihenkilö	yrittäjä	maa- ja metsätalous	työväestö	
liikuntaa väh 20min	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Count			1		1
		% within liikuntaa väh 20min			100,0%		100,0%
		% within isän sosiaaliluokka			4,0%		1,2%
		% of Total			1,2%		1,2%
	kerran kuukaudessa	Count	1	1	1	2	5
		% within liikuntaa väh 20min	20,0%	20,0%	20,0%	40,0%	100,0%
		% within isän sosiaaliluokka	11,1%	11,1%	4,0%	4,8%	5,9%
		% of Total	1,2%	1,2%	1,2%	2,4%	5,9%
	kerran viikossa	Count	2	5	5	8	20
		% within liikuntaa väh 20min	10,0%	25,0%	25,0%	40,0%	100,0%
		% within isän sosiaaliluokka	22,2%	55,6%	20,0%	19,0%	23,5%
		% of Total	2,4%	5,9%	5,9%	9,4%	23,5%
	2-3 kertaa viikossa	Count	3	2	7	9	21
		% within liikuntaa väh 20min	14,3%	9,5%	33,3%	42,9%	100,0%
		% within isän sosiaaliluokka	33,3%	22,2%	28,0%	21,4%	24,7%
		% of Total	3,5%	2,4%	8,2%	10,6%	24,7%
	4-6 kertaa viikossa	Count	3		6	14	23
		% within liikuntaa väh 20min	13,0%		26,1%	60,9%	100,0%
		% within isän sosiaaliluokka	33,3%		24,0%	33,3%	27,1%
		% of Total	3,5%		7,1%	16,5%	27,1%
päivittäin	Count		1	5	9	15	
	% within liikuntaa väh 20min		6,7%	33,3%	60,0%	100,0%	
	% within isän sosiaaliluokka		11,1%	20,0%	21,4%	17,6%	
	% of Total		1,2%	5,9%	10,6%	17,6%	
Total	Count	9	9	25	42	85	
	% within liikuntaa väh 20min	10,6%	10,6%	29,4%	49,4%	100,0%	
	% within isän sosiaaliluokka	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	10,6%	10,6%	29,4%	49,4%	100,0%	

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13,972 <sup>a</sup>	15	,528
Likelihood Ratio	16,768	15	,333
Linear-by-Linear Association	4,309	1	,038
N of Valid Cases	85		

a. 17 cells (70,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,11.

LIITE 7. Nuoren liikunnallinen aktiivisuus ja asennoituminen koululiikuntaa kohtaan; ristiintaulukointi.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
viisito * liikuntaa väh 20min	96	100,0%	0	,0%	96	100,0%

viisito \* liikuntaa väh 20min Crosstabulation

			liikuntaa väh 20min						Total
			harvemmin kuin kerran kuukaudessa	kerran kuukaudessa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	päivittäin	
viisito vastenmielistä	Count			1	1			2	
	% within viisito			50,0%	50,0%			100,0%	
	% within liikuntaa väh 20min			4,3%	4,2%			2,1%	
	% of Total			1,0%	1,0%			2,1%	
ei vastenmielistä eikä mukavaa	Count	1	2	5	3	5	4	20	
	% within viisito	5,0%	10,0%	25,0%	15,0%	25,0%	20,0%	100,0%	
	% within liikuntaa väh 20min	50,0%	40,0%	21,7%	12,5%	20,0%	23,5%	20,8%	
	% of Total	1,0%	2,1%	5,2%	3,1%	5,2%	4,2%	20,8%	
pidän niistä	Count	1	2	17	16	16	8	60	
	% within viisito	1,7%	3,3%	28,3%	26,7%	26,7%	13,3%	100,0%	
	% within liikuntaa väh 20min	50,0%	40,0%	73,9%	66,7%	64,0%	47,1%	62,5%	
	% of Total	1,0%	2,1%	17,7%	16,7%	16,7%	8,3%	62,5%	
pidän niistä erittäin paljon	Count		1		4	4	5	14	
	% within viisito		7,1%		28,6%	28,6%	35,7%	100,0%	
	% within liikuntaa väh 20min		20,0%		16,7%	16,0%	29,4%	14,6%	
	% of Total		1,0%		4,2%	4,2%	5,2%	14,6%	
Total	Count	2	5	23	24	25	17	96	
	% within viisito	2,1%	5,2%	24,0%	25,0%	26,0%	17,7%	100,0%	
	% within liikuntaa väh 20min	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	2,1%	5,2%	24,0%	25,0%	26,0%	17,7%	100,0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12,736 <sup>a</sup>	15	,623
Likelihood Ratio	16,356	15	,359
Linear-by-Linear Association	3,522	1	,061
N of Valid Cases	96		

a. 18 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,04.