

Vanhempien merkitys yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen

Eetu Autio

Saara-Sofia Koskinen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu –tutkielma

Kevät 2012

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Eetu Autio ja Saara-Sofia Koskinen 2012. Vanhempien merkitys yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 92 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien merkitystä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti tarkastelimme vanhempien oman liikunta-aktiivisuuden, BMI:n, koulutustaustan ja liikunnan tärkeyden kokemisen yhteyksiä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimus on osa Sotkamossa toteutettavaa Kainuun Etu Oy:n koordinoimaa Liikkumisesta kansalaistaito – ohjelmaa. Aineisto on kerätty keväällä 2010.

Tutkimukseen osallistui Sotkamon Tenetin koulun 7-9-luokkalaiset oppilaat (n=338) ja heidän vanhempansa (n=170). Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla, jossa lasten ja vanhempien fyysistä aktiivisuutta mitattiin Maailman terveysjärjestön (WHO) koululaistutkimuksissa käytetyllä mittarilla (WHO 2004, 2008). Vanhempien liikunnan tärkeyden kokemista tutkittiin Ecclesin ym. (Yli-Piipari 2011, 31) kehittämällä Task Perception Scale- mittarin suomenkielisellä versiolla, joka on ollut käytössä aiemmissa suomalaisissa koululaistutkimuksissa (Viljaranta, Nurmi, Aunola & Salmela-Aro 2009; Yli-Piipari 2011, 30-31). Muut kyselyssä käytetyt mittarit olivat aikaisemmissa tutkimuksissa toimiviksi havaittuja. Vanhempien taustatekijöiden yhteyksiä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimella ja ristiintaulukoinnilla. Luokka-asteiden ja sukupuolten välisiä fyysisen aktiivisuuden eroja tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä sekä yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan vanhempien fyysinen aktiivisuus ei ollut yhteydessä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Painoindeksiä tarkasteltaessa tutkimustulokset osoittivat, että vanhempien BMI oli yhteydessä seitsemäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi vanhempien koulutustaustan ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden välillä havaittiin positiivinen yhteys. Tarkempi tarkastelu osoitti, että äidin koulutustausta korreloi positiivisesti yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja poikien fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien liikunnan tärkeyden kokemisen ja lasten fyysisen aktiivisuuden väliltä ei löydetty tilastollista yhteyttä.

Tutkimustulokset osoittivat, että etenkin nuorimpien oppilaiden kohdalla vanhempien BMI osoittautui merkittäväksi fyysisen aktiivisuuden taustatekijäksi. Lisäksi vanhempien koulutustausta oli merkittävä tekijä yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden taustalla. Äidin koulutustaustan rooli näyttäisi korostuvan koko tutkimusjoukon ohella myös erityisesti poikien kohdalla. Tulosten pohjalta herää kysymys tulisiko vähemmän koulutettujen perheiden lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen kiinnittää enemmän huomiota.

Avainsanat: Fyysinen aktiivisuus, BMI, vanhemmat, yläkoululaiset

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	7
2.1 Liikunta	8
2.2 Liikunta-aktiivisuus	10
3 LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET	12
3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset Suomessa	12
3.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset muissa maissa	13
4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN SUOMESSA	15
4.1 Omatoiminen liikunnan harrastaminen	16
4.2 Organisoitu liikunnan harrastaminen	17
4.2.1 Lajien harrastaminen.....	19
4.3 Koulun liikunta	19
4.3.1 Liikuntatuntien määrä	20
4.3.2 Liikuntatuntien intensiteetti	22
4.3.3 Välituntiliikunta	23
4.3.4 Koulujen liikuntakerhotoiminta	23
4.3.5 Koulumatkaliikunta.....	24
5 VANHEMMAT LASTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN TAUSTALLA.....	26
5.1 Vanhempien liikunta-aktiivisuus	27
5.2 Vanhempien painoindeksi.....	28
5.3 Vanhempien sosioekonominen asema ja koulutustaso	29
5.4 Vanhempien arvot liikuntaa kohtaan ja sosiaalinen tuki lasten liikunnalle	30
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	32

7 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	34
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	34
7.2 Tutkimusaineiston hankinta	35
7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit	35
7.4 Aineiston analysointi.....	37
7.5 Tutkimuksen luotettavuus	38
8 TULOKSET	41
8.1 Vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteys yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen.	43
8.2 Vanhempien BMI:n yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen.....	45
8.3 Vanhempien koulutustaustan yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen	46
8.4 Vanhempien liikunnan tärkeyden kokemisen yhteys lapsen liikunta-aktiivisuuteen	49
8.5 Vanhempien koululiikunnan tärkeyden kokemisen yhteys yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen	51
9 POHDINTA	54
9.1 Keskeiset tulokset.....	54
9.2 Tutkimuksen heikkoudet, vahvuudet ja jatkotutkimusaiheet.....	57
LÄHTEET	61
LIITTEET	72
Liite 1 Koululiikuntakysely yläkoululaisille.....	72
Liite 2 Koululiikuntakysely oppilaiden vanhemmille.....	84

1 JOHDANTO

Liikunnalla on todettu olevan useita terveyttä edistäviä vaikutuksia (Biddle, Gorely & Stensel 2004). Tutkimusten mukaan liikunnalla pystytään saamaan positiivisia vaikutuksia muun muassa lasten luuston terveydessä, aerobisessa kunnossa, lihasvoimassa ja kestävyudessa. Lisäksi liikunta on myönteisessä yhteydessä ylipainoisten lasten rasvan määrään. Liikunta auttaa myös sosiaalisten taitojen kehittymisessä, pelisääntöjen opettelussa sekä minäkuvan ja identiteetin kehityksessä. (Janssen & LeBlanc 2010; Strong ym. 2005; Vuori 2005.)

Liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunnista kahteen tuntiin päivässä (Nuori Suomi 2008). Kuitenkin tuoreen tutkimuksen mukaan suomalaisista yhdeksäsluokkalaisista nuorista vain 10 prosenttia saavuttaa liikuntasuosituksen vähimmäismäärän (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Tulokset ovat huolestuttavia nykynuorten terveyden kannalta. Lisäksi on otettava huomioon, että nykynuorista kasvaa yhteiskuntamme aktiivisia toimijoita sekä työntekijöitä. Tutkimuksissa onkin havaittu, että lapsuuden ja nuoruuden liikunnallinen aktiivisuus ennustaa myös aikuisiän liikunnallista aktiivisuutta. Tämä on nähty tärkeänä tekijänä myös kansanterveyden kannalta. (Huotari 2012, 60; Telama ym. 2005; Yang, Telama, Leino & Viikari 1999.)

Vähäisen fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä useisiin terveyttä vaarantaviin tekijöihin, kuten ylipainoon (Steinbeck 2001). Ylipaino lisää lapsen riskiä sairastua muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksiin (Stigman 2008) sekä tyypin 2 diabetekseen (Sinha ym. 2002; Stigman 2008). Ylipainoisten osuus on lisääntynyt niin Suomessa (kouluterveyskysely 2010) kuin muuallakin maailmassa (Baur 2002; Chinn & Rona, 2001; Strauss and Pollack, 2001).

Tässä tutkimuksessa paneudutaan vanhempien merkitykseen lasten liikunta-aktiivisuuden taustalla. On selvää, että vanhemmat ovat yksi tärkeimpiä lapsen sosialisatiossa vaikuttavia tekijöitä (McPherson, Curtis & Loy 1989; Moore ym. 1991), jonka vuoksi on

merkittävää tutkia vanhempien yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Useat tutkimukset ovat löytäneet yhteyksiä muun muassa vanhempien tukitoimien merkityksestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Edwardson & Gorely 2010; Gustafson & Rhodes 2006; Sallis, Prochaska & Taylor 2000; Stewart, Trost & Loprinzi 2011; Trost ym. 2003). Useissa tutkimuksissa on noussut esiin myös ristiriitaisuuksia vanhempien merkityksestä. Esimerkiksi Pahkala ym. (2010) eivät löytäneet vanhempien BMI:n ja lasten fyysisen aktiivisuuden väliltä yhteyttä. Toisaalta Morganin, Okelyn, Cliffin, Jonesyn ja Baurin (2008) sekä Salliksen ym. (2000) tutkimuksista yhteyksiä löytyi. Myös tulokset vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä lasten liikunta-aktiivisuuteen ovat ristiriitaisia, vaikkakin suurin osa tutkimuksista (Fogelholm, Nuutinen, Pasanen, Myöhänen & Säätelä 1999; Sallis ym. 2000; Stewart ym. 2011; Trost ym. 2003) ei löytänyt yhteyttä.

Ristiriitaisten tutkimustulosten vuoksi on mielekästä tutkia vanhempien yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen, jotta selvempi kuva yhteyksistä muodostuisi. Useiden kansainvälisten tutkimusten rinnalle on myös hyvä saada lisää kansallisia tutkimustuloksia. Tutkimustulosten avulla saadaan lisätietoa nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja löydämme keinoja minimoida terveyttä vaarantavia tekijöitä sekä parantaa kansanterveyttä.

Tulevina liikunnanopettajina saamme arvokasta tietoa yläkoululaisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä tekijöistä. Tulosten avulla pystymme havainnoimaan oppilaidemme liikunta-aktiivisuutta ja sen taustalla olevia yhteyksiä hieman eri tavalla. Koulun ja kodin yhteistyön avulla voimme tehdä vanhempia tietoisemmiksi esimerkiksi heidän tukensa merkityksestä lastensa liikunta-aktiivisuudelle.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysiselle aktiivisuudelle on olemassa useita määritelmiä. Fyysistä aktiivisuutta voidaan määrittää toiminnan tavan, intensiteetin, useuden ja keston avulla (Bouchard & Shephard 1994; Howley 2001). Toisen määritelmän mukaan fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella käyttäytymisen kautta (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 6; Sääkslahti 2005,15; 1999,332). Fyysisellä aktiivisuudella voidaan tarkoittaa myös pelkästään fyysisiä ja fysiologisia toimintoja (Vuori 2011). Yhteistä kaikille fyysisen aktiivisuuden määritelmille on se, että fyysisen aktiivisuuden seurauksena energiankulutus kasvaa.

Fyysinen aktiivisuus sisältää kaikki luurankolihasilla tehdyt liikkeet, jotka nostavat huomattavasti energiankulutusta lepotilaan verrattuna (American College of Sports Medicine 2006, 3; Bouchard, Blair & Haskell 2007; Fitzgerald, & Morrow 2006; Fogelholm 2005b, 20–32; Shephard 2003, 197; Vuori 2005). Fysiologisesta näkökulmasta fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan energiankulutuksen sekä lepotilan energiankulutuksen kautta metabolisella ekvivalentilla (MET) (Malina ym. 2004, 6). Fyysiseen aktiivisuuteen liitetty energiankulutus on suurin valinnainen tekijä päivittäisessä kokonaisenergiankulutuksessa (Bouchard ym. 2007).

Bouchardin ja Shephardin (1994) mukaan fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella neljästä eri näkökulmasta. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikkumisen muotoa kuten esimerkiksi rullaluistelua sekä kyseisen toiminnan yhtäjaksoisuutta. Fyysisen aktiivisuuden intensiteetti kertoo liikuntaan kulutetusta energian määrästä. Kestolla mitataan liikuntaan kulutettua aikaa ja useudella aktiivisuuden määrää esimerkiksi viikossa tai kuukaudessa. (Bouchard & Shephard 1994; Shephard 2003, 197–198.) Shephard (2003) mainitsee myös ympäristön sekä aerobisen ja lihaskuntoharjoittelun välisen suhteen päteviksi näkökulmiksi fyysistä aktiivisuutta arvioitaessa, mikä kuitenkin vain harvoin huomioidaan (Shephard 2003, 198).

Fysiologisen näkökulman lisäksi Malina ym. (2004) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden biomekaanisen sekä käyttäytymisen osa-alueiden kautta. Biomekaniikassa fyysiseen

aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä ovat esimerkiksi voima, nopeus, kiihtyvyys sekä kehon tuottama mekaaninen voima. Käyttäytymisenä fyysinen aktiivisuus on eri muodoissa ja yhteyksissä tapahtuvaa toimintaa, johon kuuluvat esimerkiksi pelit, leikit, askareet, koululiikunta sekä organisoitu urheilu. (Malina ym. 2004, 6.) Käyttäytymisen näkökulmasta fyysinen aktiivisuus on yhteydessä ympäröivään kulttuuriin (Huisman 2004; Malina ym. 2004, 6). Myös Sääkslahti liittää ihmisen kokonaisvaltaisen käyttäytymisen fyysisen aktiivisuuden moninaiseen ilmiöön (Sääkslahti 1999, 332).

Vuoren mukaan fyysinen aktiivisuus sisältää vain fyysiset ja fysiologiset tapahtumat, jättäen huomiotta aktiivisuuden psyykkiset vaikutukset ja sosiaaliset seuraukset (Vuori 2005; 2011). Fyysinen aktiivisuus kattaa alleen kaikki lihasten liikkeet niiden tavoitteesta riippumatta. Tämä on eduksi silloin kun halutaan esimerkiksi edistää fyysistä aktiivisuutta väestötasolla, jolloin on perusteltua huomioida kaikki ihmiskehoa kuormittavat liikkeet, eikä pelkästään esimerkiksi liikuntaharrastukset. (Vuori 2011.)

2.1 Liikunta

Liikunta on yksi fyysisen aktiivisuuden alakäsitteistä. Laajimmassa merkityksessään liikunta on tahtoon perustuvia, hermoston ohjaamia liikkeitä ja liikesuorituksia. (Vuori 2011.) Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoitus on esimerkiksi kohottaa fyysistä kuntoa, parantaa terveyttä tai saada pelkästään iloa ja nautintoa (Vuori 2005). Liikunta voi olla hyvin erityyppistä riippuen kontekstista, missä liikuntaa harrastetaan. Fogelholm, Paronen ja Miettinen (2007) jaottelivat liikunnan tasot huippu-urheiluun, kilpaurheiluun, kuntosuoriteiluun, kuntoliikuntaan, luontoliikuntaan, leikkiliikuntaan, arki- ja hyötyliikuntaan sekä fyysiseen passiivisuuteen.

WHO:n määritelmän mukaan liikunta sisältää kaikki luurankoliikaksilla tehdyt liikkeet, jotka kuluttavat energiaa. WHO korostaa, ettei liikuntaa tule rinnastaa pelkästään urheiluun, vaan liikunta käsitteenä sisältää esimerkiksi harrastamisen, pelaamisen, kävelemisen, kotitöiden tekemisen ja puutarhan hoidon. WHO jaottelee liikuntaa käsitteiden kohtalainen (moderate-intensity) ja rasittava (vigorous-intensity) liikunta-aktiivisuus. Liikunnan

intensiteettiä kuvaavat käsitteet antavat tietoa siitä, kuinka raskasta liikunta on. Kohtalainen fyysinen aktiivisuus (moderate physical activity) voi olla esimerkiksi reipasta kävelyä, tanssimista tai kotitöiden tekemistä. Rasittava liikunta (vigorous physical activity) sisältää esimerkiksi juoksua, nopeaa pyöräilyä, nopeaa uintia tai raskaiden painojen siirtelyä. (World Health Organization 2011.)

Liikuntaa voidaan tarkastella eri näkökulmista. Bio-fysiologisenä ilmiönä se tarkoittaa tahdonalaisten lihasten aikaansaamien liikkeiden ja asentojen kokonaisuutta. Tällöin oleellista ei ole liikunnan muodot vaan sen aikaansaamat fysiologiset vaikutukset. Fysiologisia vaikutuksia voidaan tarkastella mittaamalla fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutta (Laakso, Nupponen & Telama 2007.)

Menetelmiä fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen on useita. Esimerkiksi suoraa observointia (Sirard & Pate 2001), epäsuoraa kalorimetriaa (Fogelholm 2005a, 89; Sirard & Pate 2001), pedometria, (Fogelholm 2005a, 86; Tudor-Locke, Williams, Reis & Pluto 2002), akselerometria (Fogelholm 2005a, 88; Rowlands 2007; Sirard & Pate 2001) sykemittaria (Eston, Rowlands & Ingledew 2007; Fogelholm 2005a, 87) ja kaksoimerkittyä vettä (Arvidsson, Slinde & Hulthen 2005; Fogelholm 2005a, 89; Sirard & Pate 2001) käytettäessä puhutaan suorista tai objektiivisista mittaamenetelmistä. Omaan arviointiin perustuen fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata esimerkiksi liikuntapäiväkirjan (Fogelholm 2005a, 79; Laakso, ym 2007) tai kyselylomakkeen (Sirard & Pate 2001) avulla. Objektiiviset mittaamenetelmät ovat ainakin osittain kalliita toteuttaa (Fogelholm 2005a, 79), mutta ne ovat osoittautuneet itsearviointimenetelmiä luotettavimmiksi menetelmiksi lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa (Bates 2006). Itsearviointimenetelmien etuina ovat niiden helppokäyttöisyys, nopeus sekä edullisuus. Lisäksi on huomioitava, että itsearviointiin perustuvien menetelmien tarkoituksena on saada vain arvio fyysisestä aktiivisuudesta. (Fogelholm 2005a, 79.)

Psykososiaalisesta näkökulmasta liikunta on yksilön tietoista ja tavoitteellista toimintaa. Tässä tapauksessa kyseessä on yleensä liikuntaharrastus. Psykososiaalisena ilmiönä tarkastelukulma on liikuntaan liittyvissä asenteissa ja motiiveissa sekä liikuntamuodoissa,

joihin kiinnostus kohdistuu. Nämä perustuvat hyvin paljon liikunnasta saataviin psyykkisiin sekä sosiaalisiin kokemuksiin. (Laakso ym. 2007.) Tavoitteena liikunnassa voi olla esimerkiksi fyysisen terveyden, suorituskyvyn tai kunnon parantuminen, esteettiset syyt, askeettiset perusteet, fyysisen vaaran jännitys, kilpailu, sosiaaliset kontaktit, ilo, henkinen mielihyvä tai rentoutuminen (Bouchard ym. 2007; Bouchard & Shephard 1994).

2.2 Liikunta-aktiivisuus

Nupponen (1997) erittelee liikunta-aktiivisuuden sen mukaan milloin ja miten se ilmenee. Tällä tavoin muodostuu liikunta-aktiivisuuden keskeiset piirteet kattava nelikenttä (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Liikunta-aktiivisuuden nelikenttä (Nupponen 1997, 20).

	Kouluaikana	Kouluajan ulkopuolella
Ilmiaktiivisuus	Koululiikunta-aktiivisuus - Intensiivisyys - Suuntautuminen Arkiliikunta	Liikuntaharrastus - määrä - intensiivisyys - suuntautuminen
Kiinnostus	Koululiikuntatoiveet - Kokemukset - Asenteet	Toiveharrastukset Liikuntaharrastusmotiivit

Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa. Välitunnit, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä erilaiset liikunnalliset teemapäivät lukeutuvat liikuntatuntien lisäksi koulun liikuntaan. Joissain tapauksissa myös koulumatkat luetaan koulun liikuntaan kuuluviksi. (Laakso ym. 2007.)

Aktiivinen ilmiharrastus sekä yleinen liikuntaan suuntautuminen kuuluvat kouluajan ulkopuolella tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen. Kun osallistuminen liikuntaan on omakohtaista ja se tapahtuu varsinaisen koulutyön ulkopuolella, on kyseessä liikuntaharrastus. (Nupponen 1997.) Liikuntaharrastuksen kehittyminen edellyttää pysyväisluonteista motivaatiota liikuntaa tai sen aikaan saamia seurauksia kohtaan (Laakso 1981). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme erityisesti koulu- sekä vapaa-ajan ilmiaktiivisuutta. Tutkimuksessa käytämme fyysisen aktiivisuuden sekä liikuntaaktiivisuuden käsitteitä synonyymeina.

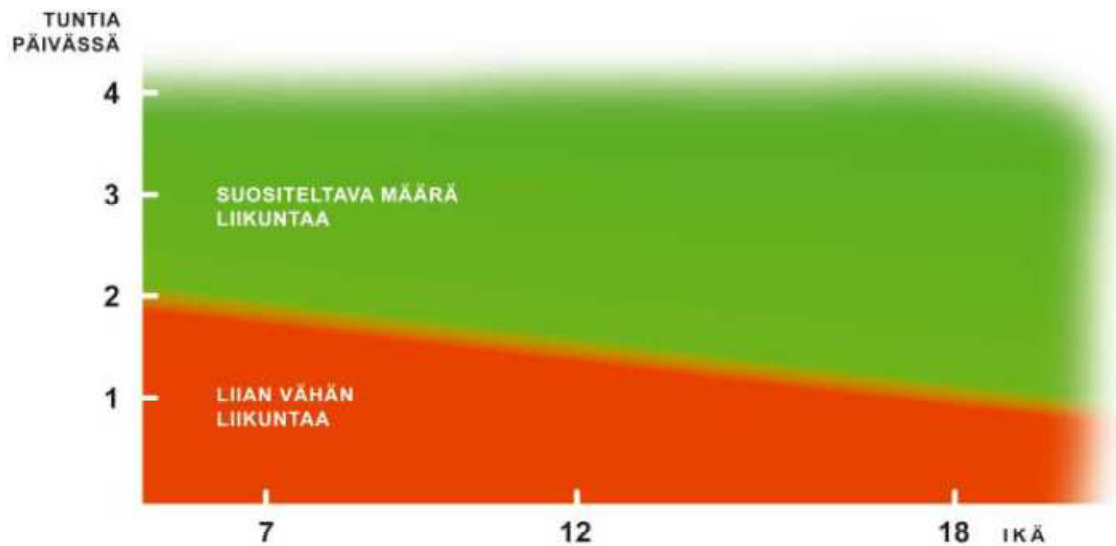
3 LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset Suomessa

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä yhdessä Nuoren Suomen ja opetusministeriön kanssa on vuonna 2008 laatinut fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille lapsille ja nuorille (Nuori Suomi 2008). Suosituksella otetaan kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä paikallaan oloon, erityisesti istumisen määrään. Nämä suositukset pohjautuvat asiantuntijoiden mielipiteisiin sekä tutkimustietoon liikunnan vaikutuksista lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysisen aktiivisuuden yleissuositus on laadittu terveystieteiden näkökulmasta ja se soveltuu kaikille 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille, niin urheilua harrastaville kuin erityistä tukea tarvitseville koululaisille. Optimaalisiin tuloksiin päästäkseen lapsen ja nuoren tulisi liikkua minimimäärää enemmän. (Nuori Suomi 2008.)

Lapsille ja nuorille suositeltava liikunnan määrä on 1-2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivässä (kuvio 1). Suositus on aktiivisuuden minimimäärä, jolla kyetään ehkäisemään tehokkaasti enimpää inaktiivisuuden aikaansaamia haittoja. 7-12-vuotiaille suosituksissa annettu päivittäinen fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 1,5-2 tuntia ja 13-18-vuotiaille 1-1,5 tuntia. (Nuori Suomi 2008.)

Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan ainoastaan 10 % yhdeksäsluokkalaisista arvioi liikkuvansa suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Sukupuolten välillä ei ollut eroja. Kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa vähintään tunnin liikkui pojista 23 % ja tytöistä 25 %. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)



KUVIO 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla (Nuori Suomi 2008).

Suosituksissa annettuihin liikuntamääriin tulisi sisällyttää useita vähintään 10 minuutin mittaisia reippaan liikunnan jaksoja, joissa ollaan enemmän liikkeessä kuin paikallaan ja sydämen syke sekä hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Lisäksi päivittäiseen aktiivisuuteen olisi sisällytettävä tehokkaan liikkumisen jaksoja, jotka saavat elimistössä, sydämessä ja kestävyudessa parempia vaikutuksia aikaan kuin kevyt tai reipas liikunta. Tehokas fyysinen aktiivisuus toteutuu esimerkiksi muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin kestävien intervallien avulla. (Nuori Suomi 2008.)

Päivittäisen liikunnan tulisi olla monipuolista, iloa ja elämyksiä tuottavaa sekä hauskaa. Liikunnassa ja sen soveltumisessa lapselle ja nuorelle on huomioitava hänen kehityksensä. Monipuoliseen liikuntaan tulisi sisällyttää myös lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden kuntoa edistävää liikuntaa kolme kertaa viikossa. (Nuori Suomi 2008.)

3.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset muissa maissa

Amerikkalaisten liikuntasuosituksen mukaan 6-17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunnin verran joka päivä. Suurin osa päivän liikunnasta tulisi olla joko

kohtalaisen rasittavaa tai raskasta aerobista liikuntaa, mutta rasittavaa liikuntaa tulisi kuitenkin sisällyttää liikkumiseen vähintään kolmesti viikossa. Lasten ja nuorten päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen tulisi sisällyttää ikään sopivaa, lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa kolmesti viikossa. Päivittäiseen 60 minuutin tai suurempaan liikunta-aktiivisuuteen tulisi sisällyttää myös luita kehittäväää liikuntaa kolmesti viikossa. (Secretary of Health And Human Services 2008; Strong ym. 2005.)

Suosituksissa mainitaan, että päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kerryttäminen kasaan on terveydelle hyödyllisempää kuin erilaisten liikuntamuotojen (aerobinen, lihaskunto, luuliikunta) harrastaminen tietyissä määrissä. Luuliikuntaa kuitenkin korostetaan lasten ja nuorten kohdalla, varsinkin murrosikää ennen ja sen aikana. (Secretary of Health And Human Services 2008.)

Yhdysvaltalaiset suositukset muistuttavat melko paljon Suomen liikuntasuosituksia, mutta myös eroja on havaittavissa. Sekä suomalaisissa että yhdysvaltalaisissa suosituksissa liikuntaa tulee harrastaa joka päivä. Yhdysvaltalaisen suosituksen mukaan 6-vuotiaan tulee liikkua päivittäin saman verran kuin 17-vuotiaan. Suomessa taas suositusten mukaan 7-vuotias liikkuu jopa yli tunnin enemmän kuin 17-vuotias. Suomalaiset liikuntasuosituksiset korostavat yhdysvaltalaisia enemmän raskaan liikunnan merkitystä päivittäisessä liikunnassa, joka on perustelua, koska kovemalla intensiteetillä liikuttaessa liikunnan terveysvaikutuksia on kohtalaista liikuntaa enemmän (Janssen & LeBlanc 2010). Lihaskunnan sekä luuston kehittämisen merkitys tulee molemmissa suosituksissa ilmi, sen sijaan liikkuvuudesta yhdysvaltalaiset liikuntasuosituksiset eivät puhu lainkaan.

4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN SUOMESSA

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan suomalaisista 3-18-vuotiaista lapsista 92 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, koulun kerhoissa tai omatoimisesti. Liikuntaa harrastavien määrä on pysynyt käytännössä samana verrattuna vuoden 2005-2006 vastaavaan liikuntatutkimukseen. Vuonna 1995 liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuus oli 76 %, mikä osoittaa liikunnan harrastamisen selkeää kasvua viimeisen viidentoista vuoden aikana. 3-18-vuotiaiden keskuudessa liikuntaa harrastamattomia lapsia ja nuoria oli 8 %, mikä tarkoitti 83 000 lasta. Vastaavasti vuosina 1997–1998 liikuntaa tai urheilua harrastamattomia oli 166 000. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010; Anttila ym. 2006.)

Tytöistä ja pojista käytännössä yhtä moni harrastaa liikuntaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Eroja sukupuolten välillä syntyy silloin, kun tarkastellaan liikunnan harrastamista suositusten mukaisen riittävyden näkökulmasta. Vuonna 2005 julkaistun Nuorten terveystapatutkimuksen (NTTT 2005) mukaan riittävästi liikuntaa harrastavien osuus oli 12-vuotiaista pojista 51 % ja tytöistä 44 %, 14-vuotiaista pojista 45 % ja tytöistä 38 %, 16-vuotiaista pojista 38 % ja tytöistä 31 % ja 18-vuotiaista pojista 29 % ja tytöistä 24 %. Riittäväksi liikunnaksi määriteltiin vähintään neljä kertaa viikossa tapahtuva liikunta vapaa-ajalla urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella. (Fogelholm ym. 2007, 28-32.) Huomionarvoista kuitenkin on, että erot poikien ja tyttöjen liikunnan harrastamisessa ovat kaventuneet ja tilastollisesti merkitsevää eroa on enää organisoidun liikunnan harrastamisessa. (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Vaikka liikuntaa harrastetaankin enemmän kuin esimerkiksi 1990-luvulla, ovat lapset huonokuntoisempia kuin aiemmin (Anttila, ym. 2006; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Huotarinen (2012) mukaan erityisesti nuorten kestävyyskunnossa on tapahtunut heikkenemistä vuosien 1976 ja 2001 välillä. Tämä selittyy osittain sillä, että lasten piholla pelaaminen ja leikkiminen ovat siirtyneet tiettyinä aikoina tapahtuvaksi toiminnaksi. Näin ollen peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Peruselämän fyysisen aktiivisuuden

vähennemistä tukee myös Huotarín (2012) tulokset, joiden mukaan vapaa-ajan liikuntaharrastuksen, organisoituun liikuntaan osallistumisen sekä kehon painoindeksin merkitys kuntoa selittävinä tekijöinä kasvoivat selkeästi vuosien 1976 ja 2001 välisenä aikana. (Huotari 2012; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan lapsen ikä on yhteydessä liikunnan harrastamiseen 3-18-vuotiaiden joukossa siten, että 3-6-vuotiaat harrastavat vähiten liikuntaa. Tämä selittyy sillä, että näin nuoret lapset eivät ole vielä ehtineet tutustua erilaisiin lajeihin. Vuodesta 1995 vuoteen 2010 juuri tämän ikäryhmän liikunnan harrastamisen on kuitenkin lisääntynyt selvimmin vuoden 1995 59 %:sta vuoden 2010 87 %:iin. Tämä on jo hyvin lähellä koko joukon keskiarvoa 92 %. Liikunnan harrastamisen useus selittyy myös harrastettavien lajien määrällä. Mitä useammin lapsi harrastaa viikossa liikuntaa, sitä useampaa lajia hän myös harrastaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

4.1 Omatoiminen liikunnan harrastaminen

Omatoimisella liikunnan harrastamisella tarkoitetaan liikkumista yksin tai kavereiden kanssa ilman taustayhteisöä (Huisman 2004). Suomessa omatoimisen liikunnan harrastaminen on ollut useita muita Euroopan maita suosittumpaa. Vähintään neljä kertaa viikossa rasittavaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella harrastavia on suomalaisista 11-vuotiaista tytöistä 59 % ja pojista 71 %, 13-vuotiaista tytöistä 43 % ja pojista 59 % ja 15-vuotiaista tytöistä 37 % ja pojista 45 %. (Laakso ym. 2007.)

Maaailman terveystajrjestö WHO:n 2006 julkaistussa koululaistutkimuksessa suomalaiset 11-vuotiaat sijoittuvat edellä mainittujen prosenttien mukaan kolmannelle sijalle 41 eri maan vertailussa. 13-vuotiaat tytöt sijoittuvat vertailussa viidennelle ja pojat kuudennelle sijalle. Mielenkiintoista on, että 15-vuotiaista tytöt ovat kouluajan ulkopuoliselta liikunta-aktiivisuudeltaan neljännellä sijalla, mutta pojat putoavat vertailun puoliväliin sijalle 19. (Tynjälä ym. 2009.)

LAPS SUOMEN liikunta-aktiivisuustutkimuksessa (2003) ilmeni, että 5-6-luokkalaisten keskuudessa omatoiminen hikoilua aikaansaava liikunta oli 3-4-luokkalaisia yleisempää. 3-4-luokkalaisista pojista puolet ja tytöistä lähes puolet liikkui omatoimisesti vähintään kaksi kertaa viikossa. 5-6-luokkalaisista pojista reilu 70% ja tytöistä noin puolet liikkui vähintään kaksi kertaa viikossa omatoimisesti. (Halme 2003.)

Omatoimista hengästyttävää liikuntaa harrastamattomien 3-4-luokkalaisten määrä oli tutkimuksen mukaan 20%. Vastaava luku 5-6-luokkalaisten keskuudessa oli 10%.

Omatoimista liikuntaa harrastamattomien joukossa ei ollut eroavaisuuksia eri sukupuolten välillä. (Halme 2003.)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) selvitys osoittaa, että aktiivisia tai erittäin aktiivisia omatoimisesti liikuntaa harrastavia poikia oli 48 % ja tyttöjä 44 %. Aktiivisten sekä erittäin aktiivisten luokat yltyvät nykyisten liikuntasuositusten mukaiseen viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuden määrään. Huismanin (2004) tutkimukseen verrattuna aktiivisten tyttöjen osuus kasvoi 2003–2010 välisenä aikana 10 %. Samaan aikaan vähän tai erittäin vähän omatoimisesti liikkuvien tyttöjen osuus pieneni 11 %. Aiempiin tuloksiin verrattuna myös poikien omatoiminen liikunnan harrastaminen oli kasvanut. Erittäin aktiivisia poikia oli vuonna 2010 8 % enemmän ja vähän sekä erittäin vähän liikkuvia 8 % vähemmän vuoteen 2003 verrattuna. Omatoimisessa liikunnan harrastamisessa tyttöjen ja poikien välillä ei ollut enää tilastollisesti merkitsevää eroa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

4.2 Organisoitu liikunnan harrastaminen

Organisoitu liikunnan harrastaminen tarkoittaa sitä, että liikunta järjestetään liikunta- tai urheiluseurassa tai harrastuspiirissä (Huisman 2004). Lasten ja nuorten liikuntatoimintaa Suomessa organisoidaan hyvin paljon urheiluseurojen toimesta. Tämä poikkeaa monien muiden maiden käytännöstä, jossa koulut järjestävät liikuntatoimintaa myös oppituntien ulkopuolella. Vuodesta 1995 vuoteen 2005 urheiluseuratoimintaan on kuitenkin lähtenyt mukaan yhä enemmän sekä poikia että tyttöjä. Tämä viittaa liikuntaharrastuksen

organisoidumiseen myös Suomessa. Vaikuttaa siltä, että tytöt lähtevät urheiluseuratoimintaan hieman viiveellä poikiin nähden. Pojilla urheiluseuratoimintaan osallistumisessa kasvua tapahtui yhdeksän prosenttiyksikköä ja vastaavasti tytöillä kuusi prosenttiyksikköä vuosien 1995 ja 2005 välisenä aikana. (Anttila ym. 2006; Laakso ym. 2007.)

LAPS SUOMEN 9-12-vuotiaiden aineiston (Halme 2003) mukaan 52 % pojista ja 46 % tytöistä osallistui vähintään kerran viikossa urheiluseuran harjoituksiin tai kilpailuihin. Vähintään neljä kertaa osallistuvia poikia oli 11% ja tyttöjä 6%. Nupponen ja Telama (1998) saivat hyvin samankaltaisia tuloksia 11-16-vuotiaista. Silloin tällöin tai usein organisoiduun liikuntaan osallistuvien poikien osuus oli 50 % ja tyttöjen 45 %. (Nupponen & Telama 1998.)

Halmeen (2003) mukaan sekä kaupungeissa että maaseudulla pojat osallistuvat tyttöjä useammin urheiluseuran harjoituksiin. Verrattaessa 3.-4.-luokkalaisten osallistumista 5.-6.-luokkalaisiin, havaittiin, että 5.-6.-luokkalaiset tytöt ja pojat osallistuivat enemmän urheiluseuran harjoituksiin kuin 3.-4.-luokkalaiset. Jyväskyläläisistä pojista yli puolet osallistui urheiluseuran harjoituksiin kaksi kertaa viikossa tai useammin, kun vastaava luku tutkimuksen muissa kaupungeissa (Hämeenlinna, Joensuu, Oulu, Rovaniemi, Savonlinna, Turku ja Vaasa sekä näiden ympäristökunnat) oli noin 45 %. Tutkimuksen mukaan Jyväskyläläisistä tytöistä noin 46 % liikkui vähintään 2-3 kertaa viikossa organisoidusti kun lukema muiden kaupunkien osalta oli noin 37 %. (Halme 2003.)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) mukaan organisoidusti liikkuvia aktiivisia tai erittäin aktiivisia poikia oli 46 % ja tyttöjä 38 %. Huismanin (2004) tutkimuksen liikunnan määrän arviointiin verrattaessa nähdään, että tyttöjen organisoidun liikunnan määrä on lisääntynyt. Erittäin aktiivisten organisoidusti liikkuvien tyttöjen määrä nousi vuodesta 2003 vuoteen 2010 6 %. Poikien tuloksissa ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitsevää eroa. Tämä osoittaa, että myös organisoidun liikunnan harrastamisessa erot tyttöjen ja poikien välillä ovat kaventuneet, vaikka sukupuolten välinen ero on edelleen tilastollisesti merkitsevä. (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan seuratoiminnassa mukana olevat 3-18-vuotiaat harrastavat monipuolisemmin liikuntaa kuin omatoimisesti liikkuvat.

Kuntosaliharjoittelua, laskettelua, pyöräilyä, luistelua, sekä kävelyä lukuun ottamatta seuratoiminnassa mukana olevat lapset ja nuoret harrastavat kaikkia lajeja enemmän kuin ne, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Tämä viittaa siihen, että liikuntaa urheiluseurassa harrastavat ovat ottaneet myös sivulajeja mukaan harjoitteluunsa. (Anttila ym. 2006.)

4.2.1 Lajien harrastaminen

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan jalkapallo sekä pyöräily ovat edelleen suosituimpia urheilulajeja. Suosituimpien lajien joukkoon lukeutuu myös uinti, juoksulenkkeily, hiihto sekä salibandy. Tuloksista ilmeni, että suosituimmista lajeista erityisesti perusliikuntamuotoja harrastetaan paljon myös seuratoiminnan ulkopuolella. Paljon harrastajia on myös luistelussa, kävelylenkkeilyssä, jääkiekossa sekä voimistelussa.

Lajien harrastajamäärissä on tapahtunut muutoksia 1990-luvulta 2000-luvulle siirryttäessä. Harrastajamäärien lasku selittyy osittain sillä, että 3-18-vuotiaiden ikäluokat ovat pienempiä kuin aiemmin. Toisaalta jotkut lajit ovat kyenneet myös lisäämään harrastajamääriään. Verrattuna aiempaan vuoden 2005-2006 liikuntatutkimukseen esimerkiksi juoksulenkkeily sai 16 000 ja kuntosaliharjoittelu sekä salibandy 13 000 harrastajaa lisää. Harrastajia menettäneitä lajeja ovat esimerkiksi hiihto, pyöräily, yleisurheilu sekä uinti. Hiihto menetti vuodesta 2005-2006 peräti 43 000 harrastajaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

4.3 Koulun liikunta

Osalle lapsista ja nuorista koulun liikuntatunnit ovat ainoita liikunnallisia hetkiä, jotka kerryttävät heidän liikunta-aktiivisuuttaan (Huisman 2004, 131; Laakso, Nupponen, Saarni,

Pere & Rimpelä 2005). Huismanin tutkimuksen tulokset osoittavat, että noin viidennes yhdeksäsluokkalaisista oppilaista liikkui säännöllisesti vain koulun liikuntatunneilla. Tytöistä 21 prosenttia ja pojista 17 prosenttia kuului tähän viidennekseen, jotka eivät edes kävelleet tai pyöräilleet koulumatkojaan eivätkä harrastaneet muutenkaan hyötyliikuntaa. (Huisman 2004, 131.)

4.3.1 Liikuntatuntien määrä

Koulun liikunnan määrää on vaikea tarkasti määrittää. Peruskoulussa oppilaille on keskimäärin kaksi 45 minuutin pituista tuntia viikossa jokaisella vuosiluokalla. Pakollisten liikuntakurssien lisäksi oppilaille on mahdollisuus ottaa valinnaisia liikuntakursseja niin peruskoulussa kuin toisen asteen koulutuksessakin. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006b.) Huismanin vuonna 2003 tekemän tutkimuksen mukaan lähes kaikissa tutkimuksessa mukana olleissa peruskouluissa opetettiin liikuntaa joka viikko, jokaisessa jaksossa, kaikilla vuosiluokilla. Tutkimuksessa oli mukana 111 koulua, joista kolme rehtoria ilmoitti, ettei liikuntaa tarjota jokaisessa jaksossa. (Huisman 2004, 129.) Opetussuunnitelmatutkimuksen mukaan yläkoulussa järjestettiin keskimäärin 4,6 valinnaista liikuntakurssia ja toisen asteen koulutuksessa 5,4 kurssia lukuvuoden 2000–2001 aikana. 90 prosenttia tarjotuista kurseista saatiin myös toteutettua. Suosituimpia valinnaiskursseja olivat eri palloilulajien kurssit sekä eri liikuntamuodoista kootut kurssit. Sukupuolijakauman mukaan pojista 80 prosenttia ja tytöistä 64 prosenttia osallistui vähintään yhdelle valinnaiselle kurssille. (Laakso ym. 2006b; Laakso ym. 2007.)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2010) mukaan tutkimukseen osallistuneista 51 koulusta 90 prosenttia järjesti liikuntatunteja kaksi oppituntia viikossa. Tutkimuksen mukaan valinnaista liikuntaa järjestettiin lähes kaikissa yläkouluissa 2–4 kurssia. Enemmän kuin 4 kurssia oli toteutettu 35 prosentissa tutkimukseen osallistuneista kouluista. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010.)

Huismanin tutkimuksen mukaan lukuvuonna 2002 yläkoulun tarjoamille liikunnan valinnaiskursseille osallistui 59 prosenttia pojista ja 29 prosenttia tytöistä. Vastaavat luvut

olivat lukuvuoden 2003 aikana pojilla 60 prosenttia ja tytöillä 31 prosenttia. (Huisman 2004, 103.) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin mukaan (2010) liikunnan valinnaiskursseille osallistuvien määrä on pysynyt vuoden 2003 tasolla. Pojista 59 prosenttia ja tytöistä 36 prosenttia oli osallistunut liikunnan valinnaiskursseille lukuvuonna 2009. Lukuvuonna 2010 54 prosenttia pojista ja 26 prosenttia tytöistä otti osaa koulun valinnaisille liikuntakursseille.

Nykyisessä toisen asteen koulutuksessa vallitseva jaksojärjestelmä asetti aluksi koululiikunnalle suuria haasteita. Kurssien sijoittaminen keskimäärin 5-6 jaksoon vuodessa mahdollisti liikuntakurssien sijoittumisen huonoimmassa tapauksessa vain yhteen jaksoon vuodessa. Liikunnan opetuksen jaksottaminen vain yhteen jaksoon aiheutti katkoksen liikunta-aktiivisuuteen ainakin osalla oppilaista. Nuorten terveystapatutkimuksen sisältämä koululiikuntakysely vuodelta 2005 kertoo, että 53 prosentilla lukiolaisista ei ollut kysytyn jakson aikana lainkaan liikuntaa. Ammatillisessa koulutuksessa vastaava luku oli 51 prosenttia. Perusopetuksessa yli puolella oppilaista oli keskimäärin kaksi tuntia viikossa liikuntaa. Yli neljäsosalla peruskoulun oppilaista oli vähintään neljä tuntia koululiikuntaa viikossa. Tällaisia oppilaita oli ammatillisessa koulutuksessa enemmän kuin lukiossa. (Laakso ym. 2005.) Vuonna 2007 jaksojärjestelmään tehtiin muutos, jonka mukaan liikuntatuntien keskittäminen ei ole enää mahdollista. (Laakso ym. 2007.) Uudistus velvoittaa opiskelijan jakamaan kaksi pakollista liikuntakurssiaan vähintään kahdelle lukuvuodelle (Valtioneuvoston asetus 955/2002). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2010) tutkimuksen mukaan lähes kaikissa tutkimukseen osallistuneissa peruskouluissa liikuntaa opetettiin hajautetusti niin, että sitä oli lukuvuoden jokaisessa jaksossa.

Jaksojärjestelmän antama malli liikunnan osalta on toinen ongelma nykyisessä luokattomassa järjestelmässämme. Liikuntatunnit eivät riittäisi kohottamaan nuorten fyysistä kuntoa, vaikka tunteja olisi kerran viikossa vuoden ympäri, mutta liikunnan epäsäännöllinen sijoittuminen opiskelijoiden kouluvuosiin antaa myös virheellisen kuvan tavoitteena olevasta elinikäisestä liikuntaharrastamisesta. Liikunnan epäsäännölliseen jaksottamiseen liittyy lisäksi opetussisällöllinen ongelma. Ilmastomme tarjoamat neljä vuodenaikaa näkyvät vahvasti myös liikuntakulttuurissamme. Liikuntalajit vaihtelevat

vuodenajasta riippuen ja koulun liikuntatuntien tulisikin tarjota oppilaille opetusta eri vuodenaikoihin liittyvistä lajeista, jotta säännöllinen harrastaminen ympäri vuoden olisi mahdollista. (Laakso ym. 2005.)

Nuorten terveystapatutkimuksesta (NTTT 2005) saatiin tietoa koulussa tapahtuvan liikunnan ja vapaa-ajan liikunnan suhteesta. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kompensoivatko oppilaat vähäistä koululiikunnan määrää vapaa-ajan liikunnalla, vai onko koululiikunta virikkeenä myös vapaa-ajan liikunnalle. Tutkimuksen mukaan ne oppilaat, joilla oli yli kolme tuntia koululiikuntaa viikossa, olivat selvästi liikunnallisesti aktiivisempia vapaa-aikanaan kuin ne oppilaat, joilla oli vähemmän koululiikuntaa. Vastaavasti ne oppilaat, joilla koululiikuntaa oli enintään tunti viikossa, harrastivat myös vapaa-ajallaan vähiten liikuntaa. (Laakso ym. 2005.) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2010) mukaan vapaa-ajallaan aktiivisesti liikkuvat oppilaat osallistuivat myös valinnaisille liikuntakursseille muita oppilaita useammin.

4.3.2 Liikuntatuntien intensiteetti

Oppilaiden itse arvioitu intensiteetti liikuntatunneilla on melko matala. Peruskoulun oppilaista vain joka viidestoista ilmoitti hengästyvänsä ja hikoilevansa runsaasti liikuntatuntien aikana. Toisen asteen koulutuksessa lukiolaisista tällaisia opiskelijoita oli joka kahdeksas ja ammatillisessa oppilaitoksessa joka kymmenes. Yli puolet oppilaista vastasi hikoilevansa ja hengästyvänsä vain vähän tai ei lainkaan. Tyttöjen ja poikien erot intensiteetin arvioinnissa olivat suuria, sillä lukioikäisistä pojista 20 prosenttia kertoi hengästyvänsä ja hikoilevansa runsaasti koulun liikuntatunneilla, mutta tytöillä vastaava osuus oli vain 8 prosenttia. Runsaasti hengästyviä ja hikoilevia tyttöjä oli peruskoulussa vain 5 prosenttia, eikä ammatillisessa koulutuksessakaan vastaava osuus ollut kuin 6 prosenttia. (Laakso ym. 2005.)

4.3.3 Välituntiliikunta

KOULI-tutkimuksen (1998) mukaan välituntiliikuntaa harrastetaan alakoulussa aktiivisemmin kuin yläkoulussa. Peruskoulun alaluokilla yli puolet lapsista osallistui liikunnallisesti aktiivisiin toimintoihin välitunneilla. Aktiivisia välitunteja yläkoulussa harrasti enää harvempi kuin joka kymmenes oppilaista. Lukiolaisista käytännössä kaikki olivat inaktiivisia välituntien aikana. (Laakso ym. 2006b.)

Vuonna 1998 toteutetun KOULI-tutkimuksen mukaan 4.-6.-luokkalaisten välitunnit koostuivat enimmäkseen pallopeleistä, eri liikuntaleikeistä ja kävelystä. LAPS SUOMEN-projekti, jonka mittaukset on toteutettu vuosina 2001-2003 osoittaa, että liikunnalliset välituntitoiminnot ovat jonkin verran muuttuneet viime vuosina, vaikkakin määrällisiä muutoksia ei pitkällä aikavälillä ole saatavilla. LAPS SUOMEN -projektin mukaan 3.-6.-luokkalaisten yleisimmät välituntitoimet ovat kavereiden kanssa juttelu, kävely, liikuntaleikit ja pallopelit. (Laakso ym. 2006b.)

4.3.4 Koulujen liikuntakerhotoiminta

Koulujen liikuntakerhotoimintaan osallistuminen on vähentynyt 1990-luvulta lähtien. Syynä tähän laskuun on koulujen kerhotoiminnan väheneminen. Telaman (1970) mukaan vuonna 1969 33 prosenttia oppikouluikäisistä (noin 12-18-vuotiaista) pojista ja 31 prosenttia saman ikäisistä tytöistä osallistui koulun kerhotoimintaan. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan vuonna 1989 kerran viikossa osallistuvien määrä oli vähentynyt 12-18-vuotiailla oppilailta molemmissa sukupuolissa 17 prosenttiin. Vähintään kerran kuukaudessa kerhotoiminnassa mukana olevia 12-18-vuotiaita oli 31 prosenttia, joten nuorista 69 prosenttia ei osallistunut kerhotoimintaan lainkaan. Vuonna 1998 toteutetun KOULI-tutkimuksen mukaan alakoululaisista 35 prosenttia osallistui koulun kerhotoimintaan. Vastaava osuus oli yläkoulussa 9 prosenttia ja lukiossa 8 prosenttia. Pojat olivat selvästi tyttöjä aktiivisempia kerhoihin osallistujia, sillä pojista 16 prosenttia oli toiminnassa mukana, kun tytöistä vain 7 prosenttia osallistui kerhotoimintaan. (Laakso ym. 2006b.) Opetushallituksen tutkimuksessa mukana olleista kouluista kahta lukuun ottamatta

kaikki tarjosivat oppilaille mahdollisuuksia osallistua liikuntakerhoon. Useimmat koulut tarjosivat 1 tai 2 vuosiviikkotuntia liikuntakerhoihin. (Huisman 2004, 103.)

Keväällä 2008 aloitettiin kerhotoiminnan kehittäminen osana opetusministeriön Perusopetus paremmaksi (POP) -ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on kerhotoiminnan laajentaminen, kehittäminen, monipuolistaminen ja vakiinnuttaminen kunnissa. Ohjelmassa on mukana 2 200 koulua, joka on 90 prosenttia kaikista Suomen kouluista. Lukuvuonna 2010–2011 mukana olleista kouluista kolme neljästä toteutti kerhotoimintaa. Peruskoulun oppilaista 50 prosenttia osallistui kerhon toimintaan. (Opetushallitus 2010.) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2010) tutkimuksen mukaan liikuntakerhottomien koulujen määrä on kuitenkin vain lisääntynyt vuodesta 2003. Vuonna 2003 10 prosenttia kouluista ilmoitti, etteivät he järjestä liikuntakerhotoimintaa, mutta vuonna 2010 sama osuus oli 35 prosenttia. Vuonna 2010 3 prosenttia pojista ja 4 prosenttia tytöistä osallistui koulun liikuntakerhotoimintaan. Vuoteen 2003 verrattuna poikien osallistuminen koulun liikuntakerhoihin oli laskenut 3 prosenttia, mutta tyttöjen osuus oli pysynyt vuoden 2003 tasolla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010.)

4.3.5 Koulumatkaliikunta

Koulumatkojen käveleminen ja pyöräileminen kerryttää koululaisten päivittäistä liikunnan määrää. KOULI -tutkimuksessa (1998) 11-19-vuotiaiden koululaisten koulumatkojen keskiarvo oli 5.5 kilometriä. 72 prosentilla koululaisista koulumatka oli alle viisi kilometriä. Koulumatkansa syksyisin ja keväisin jalan kulki 18 prosenttia, kun talvella kävelijöitä oli 38 prosenttia. Syksyisin ja keväisin 52 prosenttia oppilaista kulki koulumatkat pyörällä, kun talvisin vastaava osuus oli 20 prosenttia. (Laakso ym. 2006b.)

LAPS SUOMEN -tutkimuksessa 9-12-vuotiaiden koulumatkat olivat yleensä 0.5-2.0 kilometriä ja vain noin 10 prosenttia koulumatkoista olivat tätä pidempiä. Koululaisista 75 prosenttia käveli tai pyöräili koulumatkansa keväällä ja sama osuus talvella oli hieman yli 50 prosenttia. (Laakso ym. 2006b.) Verrattuna Telaman (1970) tutkimukseen vuodelta 1969

koulumatkat ovat lyhentyneet, mutta kävellen tai pyörällä kulkevien lasten määrä ei ole muuttunut.

Opetushallituksen vuonna 2003 teettämässä tutkimuksessa koulumatkatarkastelussa oli mukana niiden 9-luokkalaisten oppilaiden tiedot, jotka ilmoittivat koulumatkakseen enintään 5,0 kilometriä. Kävellen tai polkupyörällä koulumatkansa kulki 64 prosenttia Etelä-Suomen pojista ja tytöistä ja Itä-Suomen pojista 48 prosenttia ja tytöistä 52 prosenttia. Samat luvut Länsi-Suomen pojilla olivat 52 prosenttia ja tytöillä 59 prosenttia, Oulun läänin pojilla 60 prosenttia ja tytöillä 68 prosenttia ja Lapin läänin pojilla 64 prosenttia ja tytöillä 58 prosenttia. Aktiivisimpia koulumatkaliikkuja olivat Etelä-Suomen tytöt ja pojat, Oulun läänin tytöt ja Lapin läänin pojat. Itä-Suomessa koulumatkoja kuljettiin pyörällä ja kävellen muuhun Suomeen verrattuna heikommin. (Huisman 2004, 77.)

Vuonna 2010 opetushallituksen teettämän tutkimuksen tulokset poikkeavat selvästi vuoden 2003 saaduista tuloksista, joissa Itä-Suomen oppilaat olivat passiivisimpia koulumatkaliikkuja. Vuonna 2010 Itä-Suomen yhdeksäsluokkalaisten olivat aktiivisimpia koulumatkansa kävellen tai pyörällä kulkevia oppilaita. Enintään 5.0 kilometrin pituisen koulumatkan kulki kävellen tai pyörällä ympäri vuoden 88 prosenttia Itä-Suomen oppilaista. Seuraavaksi aktiivisimpia koulumatkaliikkuja olivat Lapin läänin oppilaat, joista 77 prosenttia kulki koulumatkansa kävellen tai pyörällä sekä Oulun läänin oppilaat joista 74 prosenttia kulki koulumatkansa aktiivisesti. Oulun ja Lapin läänin oppilaat olivat kansallisessa vertailussa samalla tasolla kuin vuoden 2003 tutkimuksessakin. Etelä-Suomen läänin oppilaista 73 prosenttia kulki koulumatkansa kävellen tai pyörällä ja vähiten aktiivisia koulumatkaliikkuja oli Länsi-Suomen läänissä, jossa 68 prosenttia oppilaista kulki koulumatkansa aktiivisesti. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010.)

5 VANHEMMAT LASTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN TAUSTALLA

Prosessia, jossa lapsi oppii yhteisön tavat, kielen, arvot, normit, taidot, uskomukset tai mitkä tahansa ajatus- ja toimintamallit, kutsutaan sosialisatioksi. Se on oppimista yhteiskunnan jäseneksi sekä yhteisön roolien oppimista. (Seppänen 1985.) McPhersonin ym. (1989, 40) mukaan ydinperheellä ja erityisesti vanhemmilla on kaikista merkittävin rooli pienen lapsen sosiaalistajana. Vanhemman ja lapsen välillä vallitsee biologinen side sekä tähän liittyvä voimakas ja molemminpuolinen kiintymys. Tämä on lähtökohta, johon vanhempien vaikutus lapseen perustuu. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapseen epäsuorasti ilman tietoista pyrkimystä tai suoran ja tietoisin vaikuttamisen keinoin. (Hurme 1995, 148-149.)

Vapaa-ajanvieron mallit opitaan myös kotoa, ja vanhempien harrastukset ovat lapselle usein esikuvana. Tällä tavoin vanhempien asenteet esimerkiksi liikuntaa kohtaan muokkaavat myös lapsen asennoitumista liikuntaan ja voivat edelleen vaikuttaa lapsen liikunnan harrastamiseen. (Hurme 1995, 149; Zimmer 2001, 88.) Lapsen liikuntaan osallistumista on todettu edesauttavan se, jos vanhemmat harrastavat tai ovat harrastaneet liikuntaa (Yang ym. 1999). Lisäksi perheen tarjoama taloudellinen ja emotionaalinen tuki sekä rohkaisu voivat vaikuttaa liikuntaharrastuksen syntymiseen (McPherson, ym. 1989, 40-41). Sukupuolten välillä voi olla eroja liikuntaan ohjautumisessa. Sosialisatiossa vanhemmat ohjaavat poikia ja tyttöjä sukupuolille tyypillisiin rooleihin. (McPherson, ym. 1989, 40.)

Tutkimusartikkelikatsaus osoitti, että vanhempien tukitoimet liikuntaan kohdistuvat enemmän poikiin kuin tyttöihin (Gustafson & Rhodes 2006).

Lapsen kasvaessa vanhemmaksi sosialisatioprosessiin alkaa tulla vaikutteita muiltakin tahoilta, kuten kaveripiiristä, koulusta tai mediasta. Nämä vaikutteet voivat olla ristiriidassa vanhemmilta opittujen arvojen, normien ja käytäntöjen kanssa, mikä voi aiheuttaa konflikteja nuoren sosialisatioon vaikuttavien tahojen kesken erityisesti teini-iässä. Huolimatta siitä, että lapsen elämään tulee myöhemmässä vaiheessa useita sosialisatioprosessiin vaikuttavia tahoja, on voimakas perusta liikunnalliseen

aktiivisuuteen kuitenkin jo luotu lapsuuden aikana perheen toimesta. (McPherson, ym. 1989, 40-41).

5.1 Vanhempien liikunta-aktiivisuus

LATE-tutkimuksessa (2010) selvitettiin lasten vanhempien liikunta-aktiivisuutta, jossa kriteerinä oli vähintään puoli tuntia kerrallaan kestävä sekä ainakin lievää hikoilua ja hengästymistä aiheuttava liikunta. Vähintään 2-3 kertaa viikossa liikuntaa harrastavien osuus viidesluokkalaisten äideistä oli 68 % ja isistä 58 %. Vastaavasti kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten äideistä 2-3 kertaa viikossa aktiivisia oli 67 % ja isistä 54 %. Naiset liikkuvat siis miehiä enemmän. (Koponen & Hakulinen-Viitanen 2010.)

LATE-tutkimuksessa saadut tulokset olivat samansuuntaisia vuoden 2010 ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäminen ja terveys” -kyselyn (AVTK) tulosten kanssa. Erona LATE-tutkimukseen verrattessa oli miesten aktiivisempi liikunnan harrastaminen AVTK-kyselyssä. Kyselyyn vastanneista 25–34-vuotiaista miehistä vähintään 2 kertaa viikossa liikunnallisesti aktiivisia oli noin 70 % ja 35–44-vuotiaista 63 %. 25–34-vuotiaista naisista 73 % ja 35–44-vuotiaista 70 % liikkui vähintään 2 kertaa viikossa. Viimeisen viiden vuoden ajanjaksolta on nähtävissä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden kasvua sekä miehillä että naisilla (Helakorpi, Pajunen, Jallinoja, Virtanen & Uutela 2010.)

Edwardson ja Gorely (2010) esittävät, että vanhempien omalla liikunnallisella aktiivisuudella ja aktiivisena roolimallina toimimisella on yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi isän fyysinen aktiivisuus sekä vanhempien asenteet liikuntaa kohtaan ennustivat 12-18-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta. (Edwardson & Gorely 2010.) Toisaalta useissa tutkimuksissa on todettu, ettei vanhempien fyysisellä aktiivisuudella ole suoraa yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen (Fogelholm ym. 1999; Sallis ym. 2000; Stewart ym. 2011; Trost ym. 2003). Fogelholmin ym. (1999) tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että vanhemman tai erityisesti molempien vanhempien fyysinen inaktiivisuus ennusti vahvasti myös lapsen fyysistä inaktiivisuutta.

Gustafsonin ja Rhodesin (2006) tekemän tutkimusartikkelikatsauksen mukaan tulokset vanhemman fyysisen aktiivisuuden korrelaatiosta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ovat hyvin ristiriitaisia. Tutkimuksissa, joissa vanhemman ja lapsen fyysisen aktiivisuuden väliltä löytyi yhteys, saattaa selittyä fyysisesti aktiivisten vanhempien runsaammalla tuen ja rohkaisun määrällä (Gustafson & Rhodes 2006; Welk, Wood & Morris 2003).

Aldermanin, Benham-Deal ja Jenkinsin (2010) mukaan vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on suurempi yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen ennen kuin lapset ovat kouluikäisiä. Vanhempien ja lasten vanhetessa yhteys vanhempien ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä kuitenkin näyttäisi pienentyvän. Myös lasten kanssa yhdessä vietetty fyysisen aktiivisuuden aika pieneni. Esikouluikäisten lasten kanssa vanhemmat osallistuivat yhteisesti fyysisesti aktiiviseen toimintaan keskimäärin 60 minuuttia viikossa. Seurantatutkimuksessa lasten ja vanhempien yhteinen fyysisesti aktiivinen aika oli pienentynyt noin 40 minuuttiin viikossa. (Alderman, Benham-Deal & Jenkins 2010.)

Moore ym. (1991) saivat myös tutkimuksessaan vahvaa näyttöä vanhempien fyysisen aktiivisuuden merkityksestä alle kouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Äidin ollessa fyysisesti aktiivinen, oli lapsi kaksi kertaa todennäköisemmin myös aktiivinen suhteessa inaktiivisen äidin lapseen. Molempien vanhempien ollessa fyysisesti aktiivisia, oli lapsi lähes kuusi kertaa todennäköisemmin itsekin aktiivinen verrattuna lapseen, jonka molemmat vanhemmat olivat inaktiivisia. (Moore ym. 1991.)

5.2 Vanhempien painoindeksi

Pahkalan ym. (2010) mukaan vanhempien ylipainolla ei ollut yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kuitenkin oli nähtävissä, että 13-vuotiaiden fyysisesti aktiivisten tyttöjen äidit olivat harvemmin ylipainoisia kuin fyysisesti inaktiivisten tyttöjen äidit. (Pahkala ym. 2010.) Vastaavasti Morganin ym. (2008) tutkimuksessa isän alhaisemman painoindeksin ja ylipainoisten poikien kiihtyvyyssanturilla mitatun fyysisen aktiivisuuden välille löydettiin yhteys. Samanlaista yhteyttä ei havaittu ylipainoisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Myöskään äidin BMI ei ollut yhteydessä ylipainoisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

(Morgan ym. 2008.) Salliksen ym. (2000) artikkelikatsauksen mukaan ylipainoisilla vanhemmilla oli aktiivisempia 4-12-vuotiaita lapsia kuin normaalipainoisilla vanhemmilla. Näiden tutkimusartikkeleiden mukaan isän ylipainoisuudella oli positiivinen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis ym. 2000.)

Williams ja Mummery (2011) osoittivat tutkimuksessaan, että vanhempien ylipaino vähensi merkittävästi 9-12-luokkalaisten nuorten kohtalaista sekä voimakasta fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin yhteydet tyttöjen fyysisen aktiivisuuden ja isän bmi:n sekä poikien fyysisen aktiivisuuden ja äidin bmi:n väliltä. (Williams & Mummery 2011.) Aiemmassa tutkimustiedossa vanhempien bmi:n ja lasten fyysisen aktiivisuuden väliltä on tullut esiin ristiriitaisuuksia, minkä vuoksi aihe vaatii lisätutkimusta.

5.3 Vanhempien sosioekonominen asema ja koulutustaso

Lasten ja nuorten liikunnassa on havaittavissa eriarvoisuutta. Vanhempien korkea koulutus tai ammattiasema sekä perheen korkea tulotaso olivat yhteydessä lasten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen (Tammelin 2008). Myös Gustafsonin ja Rhodesin (2006) tekemän tutkimusartikkelikatsauksen mukaan perheen sosioekonominen asema näyttäisi olevan positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kayn (2000) mukaan perheen taloudellinen tilanne vaikuttaa siihen, millaisia uhrauksia perhe joutuu liikunnan harrastamisen mahdollistamiseksi tekemään (Kay 2000). Urheiluvälineiden sekä organisoidun urheilun kallistuminen ja samaan aikaan perheen yhteiskunnallisen aseman aiheuttamien erojen lisääntyminen saattaa perheitä osittain eriarvoiseen asemaan myös liikunnan harrastamisen suhteen. Perhe ja sen taloudellinen tilanne voi siis olla liikuntaa mahdollistava tai rajoittava tekijä. Nuorten harrastaessa liikuntaa enemmän rakennetuissa ja maksua edellyttävissä paikoissa, jonne tarvitaan kuljettamista, kasvaa myös perheiden eriarvoisuus sosioekonomisen aseman sekä asuinpaikan mukaan. Tähän viittaa myös havainto, jonka mukaan yksinhuoltajaperheiden lapset harrastavat muita lapsia vähemmän liikuntaa. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006a; Tammelin 2003.)

Aikaisempien tutkimustulosten mukaan isän korkea sosiaalinen asema oli yhteydessä lasten liikunnan harrastamiseen (Laakso & Telama 1989; Yang 1997). Toisaalta tutkimustulokset ovat kuitenkin ristiriidassa Yangin, Telaman ja Laakson (1996) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan isän sosioekonominen asema ei ollut yhteydessä poikien liikunnan harrastamiseen.

Rautavan, Laakson ja Nupposen (2003) mukaan lukiotason koulutuksen saaneiden vanhempien lapset osallistuivat peruskoulun käyneiden vanhempien lapsia todennäköisemmin urheiluseuran harjoituksiin. Korkeakoulututkinon suorittaneiden vanhempien lapset olivat kaikkein aktiivisimpia urheiluseuran harjoituksissa kävijöitä. Erot lasten seuratoimintaan osallistumisessa saattavat johtua siitä, että eniten koulutetut vanhemmat ovat tietoisempia liikunnan myönteisistä vaikutuksista ja tästä syystä kannustavat lapsiaan enemmän aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Myös vanhempien koulutusvuodet edesauttavat lasten fyysistä aktiivisuutta, sillä esimerkiksi lukiotason koulutuksen saaneilla vanhemmilla on ollut enemmän liikuntatunteja verrattuna peruskoulun käyneisiin vanhempiin, mikä taas edesauttaa kouluttautuneempien vanhempien tietoisuutta liikunnan tärkeydestä. Vanhempien koulutustausta vaikuttaa perheen sosioekonomiseen asemaan ja myös sitä kautta lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Rautava, Laakso & Nupponen 2003.)

5.4 Vanhempien arvot liikuntaa kohtaan ja sosiaalinen tuki lasten liikunnalle

Lapset omaksuvat vanhemmilta yhtäläillä hyviä kuin huonojakin terveystottumuksia. Vanhempien omat uskomukset ja käyttäytyminen ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden suhteen välittyvät lapsille ja tämä vaikutus jatkuu aikuisuuteen saakka. Vanhempien oman terveystietämisen ja – käyttäytymisen lisäksi tärkeä vaikuttaja lapsen terveystietämisen ja käyttäytymisen lisäksi on myös vanhempien osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen sekä terveelliseen ruokailuun. (Norton, Froelicher, Waters & Carrieri-Kohlman 2003.)

Vanhempien tuki on merkittävä muuttuja lasten liikunta-aktiivisuuden taustalla (Edwardson & Gorely 2010; Gustafson & Rhodes 2006; Sallis ym. 2000; Stewart ym. 2011; Trost ym. 2003). Vanhemman tuki voi olla hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, sosiaalisen tuen

osoittamista sekä liikuntaan kohdistuvien odotusten esittämistä. (Edwardson & Gorely 2010; Trost ym. 2003.) Trostin ym. (2003), Edwardsonin ja Gorelyn (2010) sekä Gustafsonin ja Rhodesin (2006) mukaan tärkeiksi havaittuja vanhempien tukitoimenpiteitä olivat myös lasten kuljettaminen harrastuksiin, lasten liikunnan seuraaminen sekä lasten rohkaisu. Vastaavasti heikko tuki vanhemmilta vähensi todennäköisyyttä lapsen kouluajan ulkopuoliseen liikuntaan osallistumiseen (Hohepa, Scragg, Schofield, Kolt & Schaaf 2007). Gustafsonin ja Rhodesin (2006) tekemän tutkimusartikkelikatsauksen mukaan vanhempien tuen merkityksellä oli selvempi vaikutus nuorempiin lapsiin.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, mitä yhteyksiä vanhemmilla on yläkoulukäisten lastensa fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimme vanhempien liikunta-aktiivisuuden, painoindeksin (BMI), koulutustaustan ja vanhempien kokemuksen liikunnan tärkeydestä sekä liikunta-oppiaineen tärkeydestä omalle lapselleen yhteyttä yläkoululaisten lasten liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkimuskysymykset:

1. Onko vanhempien oma liikunta-aktiivisuus yhteydessä yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen?

Oletimme, ettei vanhempien fyysisellä aktiivisuudella ole yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Fogelholm ym. 1999; Sallis ym. 2000; Stewart ym. 2011; Trost ym. 2003) vaikkakin tutkimustulokset vanhempien ja lasten fyysisen aktiivisuuden yhteydestä ovat hyvin ristiriitaisia (Gustafson & Rhodes 2006). Myös päinvastaisia tutkimustuloksia on saatu (Edwardson & Gorely 2010) ja muutamien tutkimusten mukaan vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on yhteyttä lasten ollessa alle kouluikäisiä (Alderman ym. 2010; Moore ym. 1991).

2. Onko vanhempien painoindeksi yhteydessä yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen?

Oletimme, että vanhempien BMI:llä olisi yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Williams & Mummery 2011) siten, että mitä korkeampi painoindeksi sitä vähemmän lapsi on fyysisesti aktiivinen. Päinvastaisia tutkimustuloksia siitä, ettei vanhempien painoindeksillä ole yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen kuitenkin löytyy (Pahkala ym. 2010). Tutkimusartikkelikatsauksen mukaan tutkimustuloksia on löydetty myös siitä, että ylipainoisilla vanhemmilla olisi fyysisesti aktiivisempia lapsia (Sallis ym. 2000).

3. Onko vanhempien koulutustaustalla yhteyttä yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen?

Oletimme vanhempien korkean koulutustaustan tai ammattiaseman olevan myönteisesti yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen sekä suomalaisen (Rautava ym. 2003; Tammelin 2008) että amerikkalaisen tutkimustiedon pohjalta (Gustafson & Rhodes 2006). Myös vanhemmat kotimaiset tutkimustulokset, joissa isän sosioekonominen asema on ollut positiivisessa yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen, tukevat oletustamme (Laakso & Telama 1989; Yang 1997). Toisaalta Yangin ym. (1996) tutkimuksessa isän sosioekonomiselle asemalle ei kuitenkaan löydetty yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

4. Miten vanhempien kokemus liikunnan tärkeydestä omalle lapselleen on yhteydessä yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen?

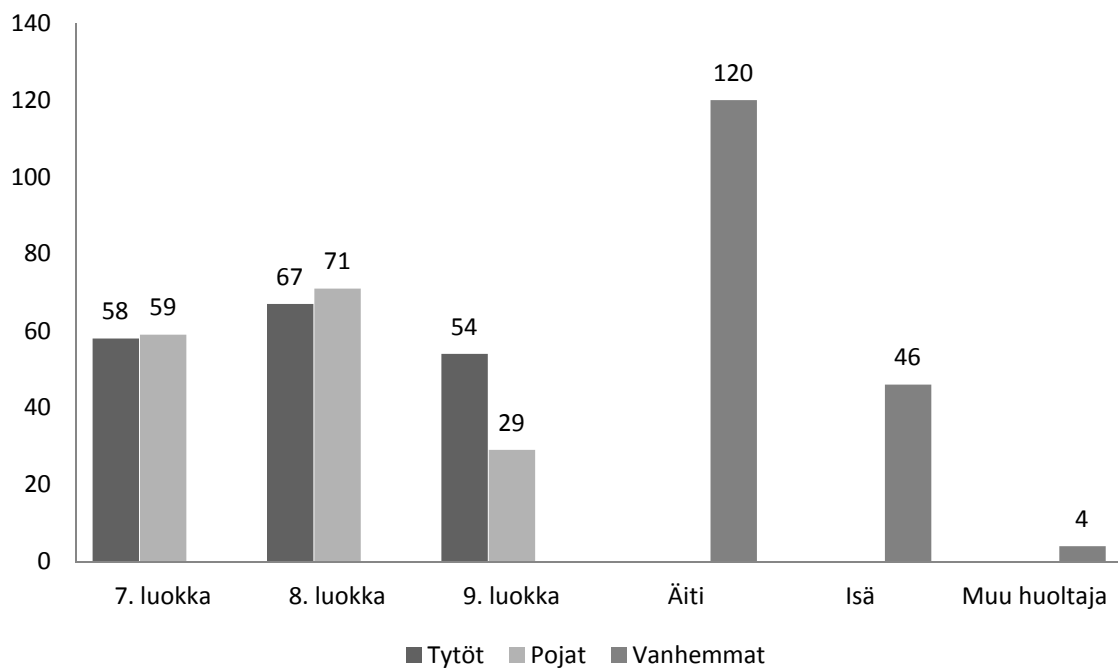
5. Miten vanhempien kokemus koululiikunnan tärkeydestä omalle lapselleen on yhteydessä yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen?

Oletimme, että vanhempien myönteisellä suhtautumisella lastensa liikuntaan olisi positiivinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Edwardson & Gorely 2010; Norton ym. 2003) siten, että vanhempien myönteinen suhtautuminen muokkasi myös lapsen omaa suhtautumista liikuntaan ja sitä kautta lisäisi liikunta-aktiivisuutta (Hurme 1995, 149; Zimmer 2001, 88). Myös vanhempien tuella on merkittävä yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen (Edwardson & Gorely 2010; Gustafson & Rhodes 2006; Sallis ym. 2000; Stewart ym. 2011; Trost ym. 2003).

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimukseen osallistuivat Sotkamon kunnan ainoan yläkoulun, Tenetin koulun, oppilaat ja heidän vanhempansa. Tenetin koulu on mukana Kainuun Etu Oy:n koordinoimassa Liikkumisesta kansalaistaitoa – ohjelmassa. Tutkittavia oppilaita oli yhteensä 338, joista tyttöjä oli 179 ja poikia 159. Tutkittavista 117 oppilasta kävi tutkimushetkellä seitsemättä luokkaa, 138 kahdeksatta luokkaa ja 83 oppilasta yhdeksättä luokkaa. Kyselyyn vastanneita vanhempia oli 170, joista äitejä oli 120 ja isiä 46 sekä muita taloudessa asuvia huoltajia 4. Yksityiskohtaiset jakaumat sukupuolen ja luokka-asteen mukaan on esitetty kuviossa 2.



KUVIO 2. Tutkimuksen kohdejoukko.

7.2 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimuksemme on osa Liikkumisesta kansalaistaito- ohjelmaa, jonka ensimmäiset mittaukset suoritettiin vuonna 2010. Tutkimuksessamme käytetty aineisto on kerätty keväällä 2010. Ennen tutkimuksen alkua kaikilta tutkimukseen osallistuvien oppilaiden vanhemmilta kerättiin kirjallinen tutkimuslupa, ja tämän lisäksi oppilailta itseltään pyydettiin lupa tutkimuksen tekemiseen. Tutkimukselle, jota organisoivat Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, on saatu Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan lupa vuonna 2010. Tutkimus järjestettiin koulupäivän aikana siten, että opetus keskeytettiin yhden tunnin ajaksi, jonka aikana oppilaat täyttivät kyselylomakkeen itsenäisesti. Opettajilla oli lupa auttaa oppilaita mahdollisissa tutkimukseen liittyvissä ongelmatilanteissa. Vanhemmille suunnattu kysely lähetettiin oppilaiden mukana kotiin, ja vanhemmat vastasivat siihen kotona. Oppilaat toimittivat kyselyn suljetussa kirjekuoressa kouluun ja opettajat edelleen avaamattomana takaisin tutkijoille. Tutkimusaineisto on ollut vain tutkimuksen tekijöiden nähtävillä.

7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta tutkittiin kysymyksellä ”*Mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?*” sekä kysymyksellä ”*Mieti edellistä 7 päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?*”. Molempia kysymyksiä edelsi yhteinen seloste ”*liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.*” Molempiin kysymyksiin vastausasteikko oli 0-7 päivänä viikossa. Mittarit ovat olleet käytössä Maailman terveysjärjestön koululaistutkimuksissa ja todettu riittävän luotettaviksi myös kansallisissa tutkimuksissa. Yli-Piiparin, Liukkosen ja Jaakkolan (2009) tutkimuksessa kahden väittämän välinen korrelaatio oli erittäin korkea ($r=0.88$). Myös Yli-Piiparin (2011, 30) tutkimuksessa tyttöjen

($r=.89-.91$) sekä poikien ($r=.89-.92$) väittämien väliset korrelaatiot olivat erittäin korkeita. Myös tässä tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta mittaavien kahden kysymyksen välinen korrelaatio oli erittäin korkea ($r=.86-.88$). Muodostimme näistä fyysistä aktiivisuutta mittaavista kysymyksistä keskiarvomuuttujan, joka sai arvoja 0-7.

Vanhempien kyselyssä pyydettiin kirjaamaan lapsen etu- ja sukunimi, jotta tutkimusvaiheessa pystyttäisiin yhdistämään jokainen vanhempi omaan lapseensa. Vanhemmat itse vastasivat kyselyyn nimettöminä, mutta merkitsivät kuitenkin olevansa joko ”äiti”, ”isä” tai ”muu taloudessa oleva aikuinen.”.

Vanhempien painoindeksiä ei suoranaisesti kysytty, vaan kyselyssä vanhemmilta kysyttiin: ”*Mikä on pituutesi ja painosi?*”. Vastauskenttiin oli merkitty mittayksiköt valmiiksi: ” _____ *cm* ja _____ *kg*”. Painoindeksi -muuttuja laskettiin SPSS- ohjelmistolla jakamalla paino pituuden neliöllä.

Vanhempien koulutustaustaa kartoitettiin kysymyksellä ”*Mikä on ammattikoulutuksesi?*”. Vastausvaihtoehtoja oli kuusi: ”*Ei ammatillista koulutusta*”, ”*Työllisyys- tai ammatillisia kursseja (vähintään 4 kk)*”, ”*Ammatillinen koulu (ammattikoulu, kauppakoulu tai vastaava)*”, ”*Opistotasoinen koulutus (tekninen opisto, kauppaopisto tai vastaava)*”, ”*Ammattikorkeakoulu*” ja ”*Yliopisto/korkeakoulu*”.

Vanhempien fyysistä aktiivisuutta tutkittiin kysymyksellä ”*mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?*” sekä kysymyksellä ”*mieti edellistä 7 päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?*”. Molempia kysymyksiä edelsi yhteinen seloste ”*liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa tai päivittäisellä työmatkalla*”. Vastausasteikko molempiin kysymyksiin oli 0-7 päivää viikossa. Kysymysten on todettu korreloivan edellisissä tutkimuksissa riittävän voimakkaasti (Yli-Piipari 2011, 30; Yli-Piipari ym. 2009) ja myös tässä tutkimuksessa kysymykset korreloivat voimakkaasti toisiinsa ($r=.79-.84$). Muodostimme vanhempien

fyysistä aktiivisuutta mittaavista kysymyksistä keskiarvomuuttujan, jonka arvot vaihtelivat 0-7 välillä.

Vanhempien mielipidettä liikunnan tärkeydestä omalle lapselleen tutkittiin kysymyksellä ”*Kuinka tärkeänä/ hyödyllisenä/ mielenkiintoisena pidät edellä kuvatun kaltaista liikuntaa lapsesi kannalta?*” Vastausvaihtoehto oli viisiportainen: ”*1= ei ollenkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista 5= erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista*”. Samantyylinen kysymys esitettiin vanhemmille lasten koulunkäyntiin liittyen: ”*Kuinka tärkeinä/hyödyllisinä/kiinnostavina pidät seuraavia oppiaineita lapsesi kannalta?*”. Kaikki yläkoulun kouluaineet oli listattu kysymykseen ja vanhemman tuli merkitä jokaisen oppiaineen kohdalta sen tärkeys, hyödyllisyys ja mielenkiintoisuus. Vastausvaihtoehtoasteikko oli Likert-asteikollinen: ”*1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei eri mieltä eikä samaa mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä.*” Kysymys perustuu Ecclesin ym. (Yli-Piipari 2011, 31) kehittämään Task Perception Scale- mittariin, ja sen suomenkielistä versiota on käytetty aiemmissa muissa suomalaisia koululaisia koskevissa tutkimuksissa. (Viljaranta ym. 2009; Yli-Piipari 2011). Tässä kysymyksessä olimme kiinnostuneet vanhempien vastauksista liikunnan osalta.

7.4 Aineiston analysointi

Analysoimme aineistoa IBM SPSS-statistics 19 -ohjelmalla. Taulukossa 2 on esiteltyinä aineiston analysoinnissa käyttämämme tilastolliset menetelmät.

TAULUKKO 2. Aineiston analysoinnissa käytetyt tutkimusmenetelmät.

Tutkimusmenetelmä	Käyttötarkoitus
Frekvenssi, keskiarvo, keskihajonta	Aineiston kuvailu
Yksisuuntainen varianssianalyysi	Useiden keskiarvojen vertailu
Levenen testi	Varianssien yhtäsuuruuden mittaaminen
LSD -testi	Ryhmien välisten tilastollisesti merkitsevien keskiarvoerojen osoittaminen
Riippumattomien otosten t-testi	Kahden ryhmän keskiarvojen vertailu
Pearsonin korrelaatiokerroin	Muuttujien välisten korrelatiivisten yhteyksien tutkiminen
Ristiintaulukointi	Muuttujien jakautumisen ja niiden välisten yhteyksien tutkiminen
Khiin neliö	Ristiintaulukoinnin tilastollisen merkitsevyyden osoittaminen

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus koostuu tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuudesta (Metsämuuronen 2003, 42). Mittareiden luotettavuutta kuvataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli käytännössä mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan laskea useilla eri tavoilla, mutta tässä tutkimuksessa käytimme sisäisen yhdenmukaisuuden laskemiseksi Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa, koska fyysisen aktiivisuuden summamuuttuja koostui kahdesta väittämästä. (Metsämuuronen 2005, 126–132, 515.) Korrelaatiokerroin voi saada arvoja -1-1. Mitä lähempänä nollaa korrelaatio on, sitä vähemmän muuttujien välillä on yhteyttä. Korrelaatiokertoimen arvoja välillä 0.40-0.60 voidaan kuvailla ”melko korkeiksi”, välillä 0.60-0.80 ”korkeiksi” ja välillä 0.80-1.0 ”erittäin korkeiksi”. Ihmistieteissä harvoin päästään 0.80 suurempiin korrelaatioihin. (Metsämuuronen 2006, 353-392.)

Tutkimuksessamme itsearvioidun fyysisen aktiivisuuden summamuuttujien arvot olivat erittäin korkeita. Summamuuttujien väittämien välinen yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Tästä syystä tutkimuksessa käytettyjen fyysisen aktiivisuuden mittareiden lineaarista yhteyttä voidaan pitää erittäin korkeana (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Fyysisen aktiivisuuden summamuuttujien keskinäiset korrelaatiokertoimet.

	tyttö	poika	yläkoululaiset yhteensä	äiti	isä	vanhemmat yhteensä
	n=177	n=158	n=335	n=119	n=46	n=169
Pearsonin tulomomentti- korrelaatiokerroin	.88***	.85***	.86***	.84***	.79***	.84***

*** $p < .001$

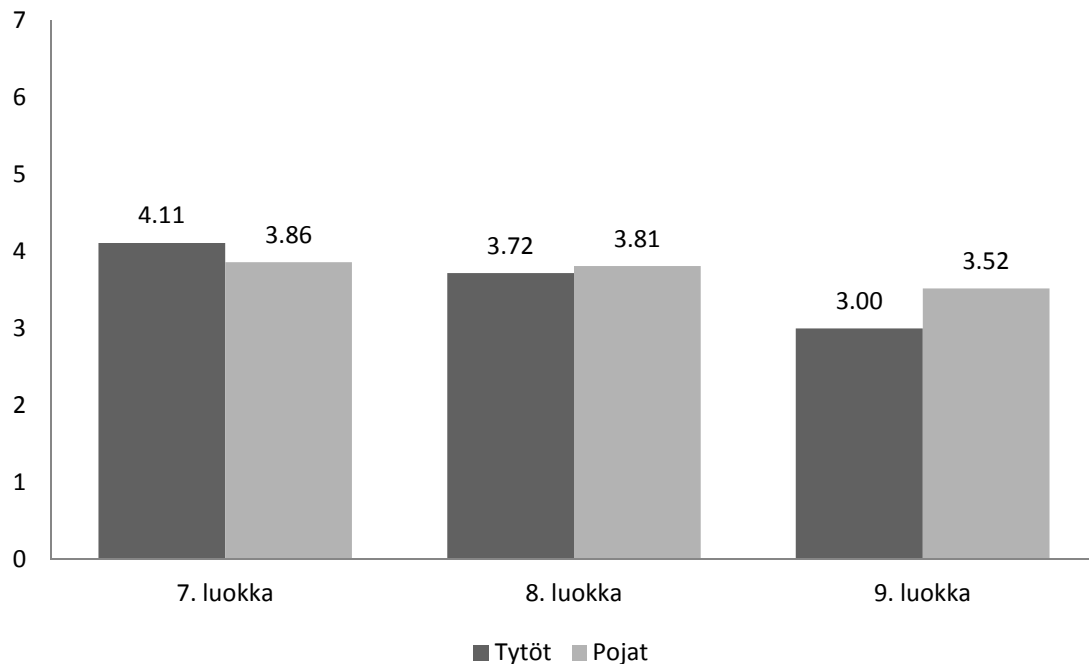
Validiteetti. Mittarin validius tarkoittaa mittarin tai mittausten menetelmän kykyä mitata sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Validiteetti jaetaan usein kahteen osaan, sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä eli sitä, voiko tutkimusta yleistää ja jos voi niin mille ryhmälle. Ulkoisessa validiteetissa on olennaista tutkimusasetelma sekä otanta, joissa molemmissa tulisi pyrkiä poistamaan mahdollisimman monia luotettavuuden uhkia. (Metsämuuronen 2006, 57.) Tässä tutkimuksessa yleistettävyys kertoo siitä, miten hyvin tutkittava aineisto edustaa suomalaisia yläkoululaisia lapsia ja heidän vanhempiaan. Koska aineisto on kerätty valinnanvaraisesti tietyn kunnan yläkoulusta, emme voi yleistää tuloksia koko maata edustavaan perusjoukkoon, mutta voimme pitää niitä suuntaa antavina. Validiteetin kannalta tutkimukseen osallistuneita oppilaita (n=388) ja vanhempia (n=170) oli riittävästi.

Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta eli sitä, onko mittari muodostettu oikein käsitteisiin ja teoriaan nähden (Metsämuuronen 2006, 57). Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Tutkimuksen sisäistä validiteettia voidaan parantaa hyvällä

asetelmalla, oikealla käsitteen muodostuksella ja teorian johtamisella sekä otannalla (Metsämuuronen 2006, 57).

8 TULOKSET

Tarkastelimme yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden keskiarvoja eri luokka-asteilla. Sekä tytöillä että pojilla on nähtävissä fyysisen aktiivisuuden vähenemistä yläkoulun aikana. Tytöillä fyysisen aktiivisuuden lasku on jyrkempää. Fyysinen aktiivisuus eri luokkatasoilla on esitetty kuviossa 3.



KUVIO 3. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus sukupuolittain ja luokka-asteittain.

Tutkimme yksisuuntaisella varianssianalyysillä poikien ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden keskiarvojen vaihtelua luokka-asteittain. Tuloksista ilmeni, että tyttöjen keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja ($p=.004$). LSD-testi osoitti, että seitsemäsluokkalaiset tytöt olivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi aktiivisempia kuin yhdeksäsluokkalaiset tytöt. Myös kahdeksäsluokkalaiset tytöt olivat tilastollisesti merkitsevästi fyysisesti aktiivisempia kuin yhdeksäsluokkalaiset tytöt. Poikien fyysisessä aktiivisuudessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa eri luokka-asteiden välillä. Levenen testi osoitti, että varianssit olivat yhtä

suuret sekä tytöillä ($p=.617$) että pojilla ($p=.765$). Fyysisen aktiivisuuden vertailut luokka-asteittain on esitetty tytöillä taulukossa 4 ja pojilla taulukossa 5.

TAULUKKO 4. Tyttöjen fyysisen aktiivisuuden keskiarvo ja keskihajonta eri luokka-asteilla.

Luokka	n	keskiarvo	keskihajonta	ANOVA	LSD
7	58	4.11	1.82	F=5.67	7>9***
8	67	3.72	1.80	df=2,175	8>9*
9	53	3.00	1.63	p=.004	

*** $p<.001$; ** $p<.01$; * $p<.05$

TAULUKKO 5. Poikien fyysisen aktiivisuuden keskiarvo ja keskihajonta eri luokka-asteilla.

Luokka	n	keskiarvo	keskihajonta	ANOVA
7	58	3.86	1.75	F=.35
8	71	3.81	1.96	df=2,155
9	29	3.52	1.90	p=.705

Tutkimme riippumattomien otosten t-testin avulla eroja tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden keskiarvoissa. Tyttöjen ja poikien fyysisessä aktiivisuudessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja koko tutkimusjoukkoa tarkasteltaessa. Eroja ei löytynyt myöskään eri luokka-asteita tutkittaessa (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden keskiarvot koko tutkimusjoukossa ja luokka-asteittain, t-testi.

Luokka	Sukupuoli	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p
Kaikki	tytöt	250	3.95	1.80	-1.298	.195
	pojat	227	4.17	1.94		
7.lk.	tytöt	58	4.11	1.82	.755	.452
	pojat	58	3.86	1.75		
8. lk.	tytöt	67	3.72	1.80	-.268	.789
	pojat	71	3.81	1.96		
9. lk.	tytöt	53	3.00	1.63	-1.294	.200
	pojat	29	3.52	1.90		

8.1 Vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteys yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen

Vanhempien fyysisen aktiivisuuden keskiarvojen tarkastelu osoitti, että vanhemmat olivat fyysisesti aktiivisia noin 3.5 päivänä viikossa. Äitien ja isien fyysisessä aktiivisuudessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Vanhempien fyysisen aktiivisuuden keskiarvoerot, t-testi.

Sukupuoli	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p
yhteensä	169	3.49	1.73		
äiti	119	3.56	1.77	1.38	.169
isä	46	3.15	1.56		

Vanhempien oma fyysinen aktiivisuus korreloi heikosti yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen ($r=.10$). Yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tyttöjen ($r=.12$) ja poikien ($r=.09$) fyysistä aktiivisuutta erikseen tarkasteltuna korrelaatiot olivat heikkoja, eikä tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ollut vanhempien fyysiseen aktiivisuuteen. Äidin ja isän fyysisen aktiivisuuden tarkastelu osoitti, että korrelaatiot olivat heikkoja kummankin vanhemman fyysisen aktiivisuuden osalta, eikä tilastollista merkitsevyyttä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen havaittu. Tarkemmat tulokset on esitetty taulukossa 8.

TAULUKKO 8. Vanhempien fyysisen aktiivisuuden ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot.

Muuttuja	äidin ja isän fyysinen aktiivisuus	äidin fyysinen aktiivisuus	isän fyysinen aktiivisuus
Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus	.10	.11	.16
Tyttöjen fyysinen aktiivisuus	.12	.12	.26
Poikien fyysinen aktiivisuus	.09	.11	.07

n=22-168

8.2 Vanhempien BMI:n yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen

Koko tutkimusjoukkoa tarkasteltaessa vanhemman BMI:llä ja lapsen fyysisellä aktiivisuudella oli heikko korrelaatio ($r=-.10$), joka ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Vanhemman BMI korreloi heikosti myös tyttöjen ($r=-.15$) sekä poikien ($r=-.11$) fyysiseen aktiivisuuteen. Yhteydet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (taulukko 9).

Luokkatasoittain tarkasteltuna seitsemäsluokkalaisten oppilaiden fyysisen aktiivisuuden ja vanhemman BMI:n välillä oli heikko korrelaatio ($r=-.31$), joka oli tilastollisesti merkitsevä ($p=.016$). Kahdeksaluokkalaisilla ($r=.06$) ja yhdeksäsluokkalaisilla ($r=.01$) korrelaatiot olivat lähes nollassa ja tilastolliset merkitsevyydet häviävän pienet (taulukko 9).

Tutkittaessa eroavaisuuksia äidin ja isän BMI:n yhteydestä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen ilmeni sekä äidin ($r=.13$) että isän ($r=.01$) BMI:n korreloivan heikosti yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Yhteydet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Äidin ja isän BMI korreloivat heikosti myös sekä poikia että tyttöjä erikseen tarkasteltuna. Yhteydet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (taulukko 9).

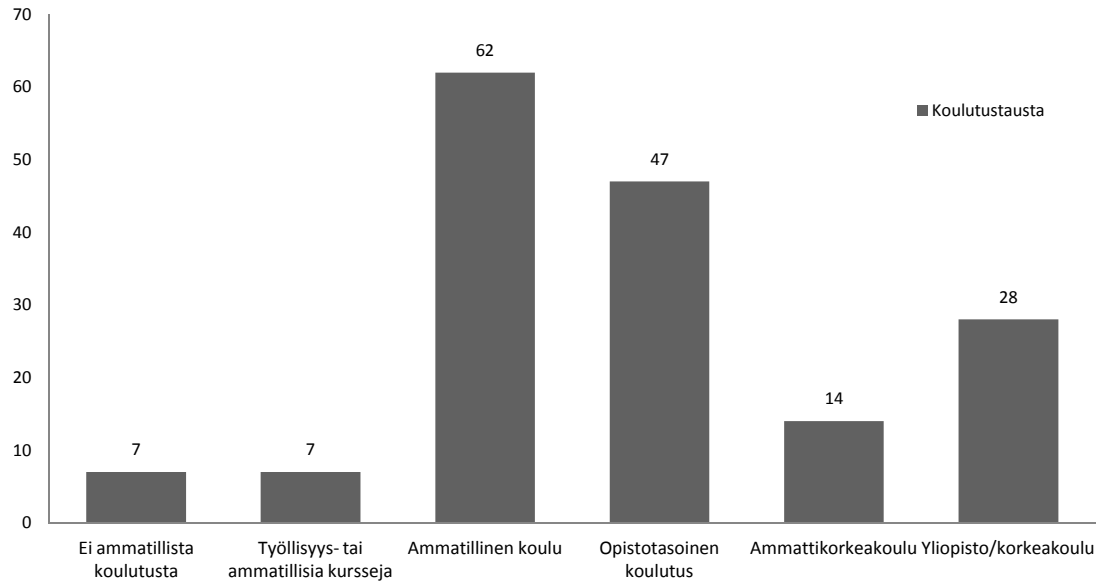
TAULUKKO 9. Vanhempien BMI:n ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot sukupuolittain ja luokkatasoittain (n=32-157).

Muuttuja	äidin ja isän BMI	äidin BMI	Isän BMI
Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus	-.10	-.13	-.01
Tyttöjen fyysinen aktiivisuus	-.15	-.18	-.14
Poikien fyysinen aktiivisuus	-.11	-.11	-.11
7. luokkalaisten fyysinen aktiivisuus	-.31*		
8. luokkalaisten fyysinen aktiivisuus	.06		
9. luokkalaisten fyysinen aktiivisuus	.01		

*p<.05

8.3 Vanhempien koulutustaustan yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen

Kyselyyn vastanneet vanhemmat jakautuivat koulutustaustaltaan siten, että ei-ammattillisesti koulutettuja vanhempia oli seitsemän, vähintään neljä kuukautta työllisyys- tai ammatillisia kursseja käyneitä seitsemän, ammatillisen koulutuksen saaneita 62, opistotasoisien koulutuksen saaneita 47, ammattikorkeakoulun käyneitä 14 sekä korkeakoulutuksen saaneita 28 (kuvio 4).



KUVIO 4. Vanhempien koulutustausta.

Vanhempien koulutustaustan ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden välillä oli heikko, mutta tilastollisesti merkitsevä korrelaatio ($r=.17$). Tyttöjen ($r=.14$) ja poikien ($r=.21$) fyysistä aktiivisuutta erikseen tarkasteltuna vanhempien koulutustaustalla oli heikko korrelaatio, eikä se ollut tilastollisesti merkitsevä. Tutkimme eroavaisuuksia äidin ja isän koulutustaustan yhteydestä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksista ilmeni, että äidin koulutustausta korreloi heikosti, mutta tilastollisesti merkitsevästi sekä koko tutkimusjoukon ($r=.19$), että poikien fyysisen aktiivisuuden kanssa ($r=.29$). Sen sijaan isän koulutustausta korreloi heikosti yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei löytynyt (taulukko 10).

TAULUKKO 10. Vanhempien koulutustaustan ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot (n=19-164).

Muuttuja	äidin ja isän koulutustausta	äidin koulutustausta	isän koulutustausta
Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus	.17*	.19*	.15
Tyttöjen fyysinen aktiivisuus	.14	.12	.31
Poikien fyysinen aktiivisuus	.21	.29*	-.04

*p<.05

Aineiston kattavampaa tarkastelua varten jaoinme lapset liikunta-aktiivisuudeltaan kolmeen eri ryhmään sen mukaan, liikkuvatko he erittäin vähän, kohtalaisesti vai aktiivisesti. Erittäin vähän liikkuvien ryhmä (n=155) raportoi liikkuvansa enintään kolmena päivänä viikossa vähintään tunnin ajan. Kohtalaisesti liikkuvien ryhmä (n=125) liikkui useammin kuin kolmesti, mutta enintään viitenä päivänä viikossa vähintään tunnin ajan. Aktiivisesti liikkuvien ryhmä (n=56) liikkui vähintään kuutena päivänä viikossa vähintään tunnin ajan.

Ryhmittelimme vanhemmat koulutustaustaltaan neljään eri ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostivat ammatillisesti kouluttautumattomat sekä työllisyys- tai ammatillisia kursseja käyneet (n=14). Toiseen ryhmään kuuluivat ammatillisen koulutuksen saaneet (n=62). Kolmannen ryhmän muodostivat opistotasaisen koulutuksen saaneet sekä ammattikorkeakoulun käyneet (n=61). Neljännen ryhmän muodostivat vanhemmat, jotka olivat suorittaneet yliopisto- tai korkeakoulututkinnon (n=28).

Tutkimme ristiintaulukoinnin avulla, oliko vanhemman koulutustaustalla ja yläkoululaisen fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä. Khiin neliö -testi osoitti, ettei vanhemman koulutuksella

ja yläkoululaisten fyysisellä aktiivisuudella ollut yhteyttä ($p=.355$). Tuloksista on kuitenkin havaittavissa, että vanhempien koulutustaustan parantuessa erittäin vähän liikkuvien lasten osuus pieneni ja aktiivisesti liikkuvien osuus kasvoi (taulukko 11).

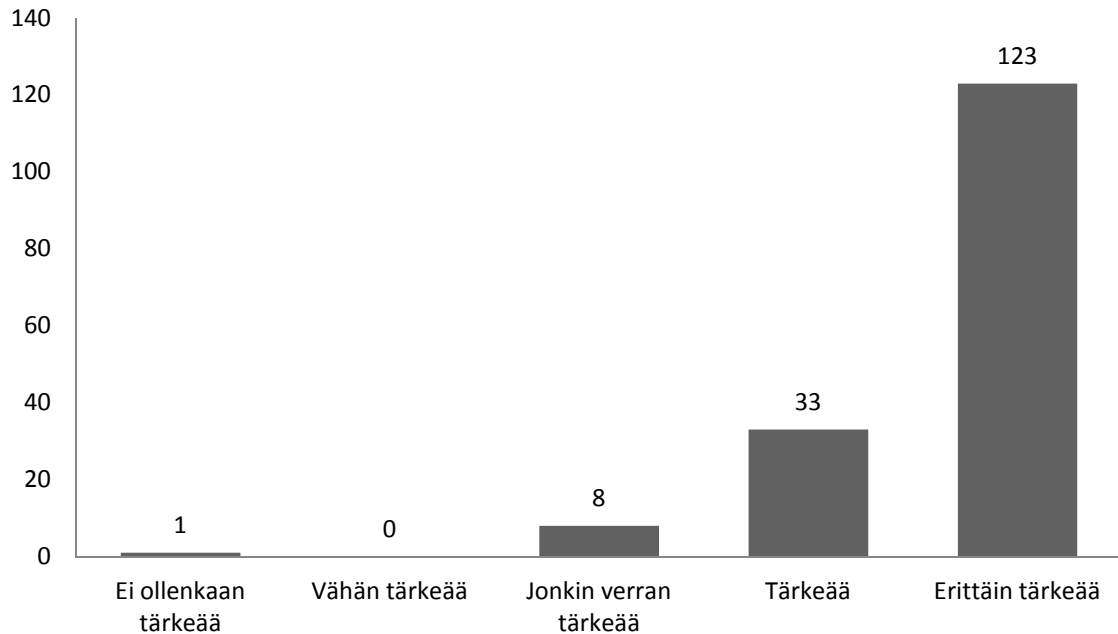
TAULUKKO 11. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus (%) vanhempien koulutustaustan mukaan.

Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus	Vanhemman koulutustausta				yhteensä
	1	2	3	4	
Erittäin vähäinen	64	48	43	32	45
Kohtalainen	36	34	33	43	35
Aktiivinen	0	18	23	25	20
yhteensä	100%	100%	100%	100%	100%
	(n=14)	(n=62)	(n=60)	(n=28)	(n=164)

$X^2(6)=6.64, p=.355$

8.4 Vanhempien liikunnan tärkeyden kokemisen yhteys lapsen liikunta-aktiivisuuteen

Suurin osa kyselyyn vastanneista vanhemmista ($n=123$) piti liikuntaa erittäin tärkeänä lapsensa kannalta. Ainoastaan yksi vanhempi ei pitänyt liikuntaa ollenkaan tärkeänä. Vastausten tarkempi jakautuminen näkyy kuviossa 5.



KUVIO 5. Vanhempien liikunnan tärkeyden kokeminen lapsen kannalta.

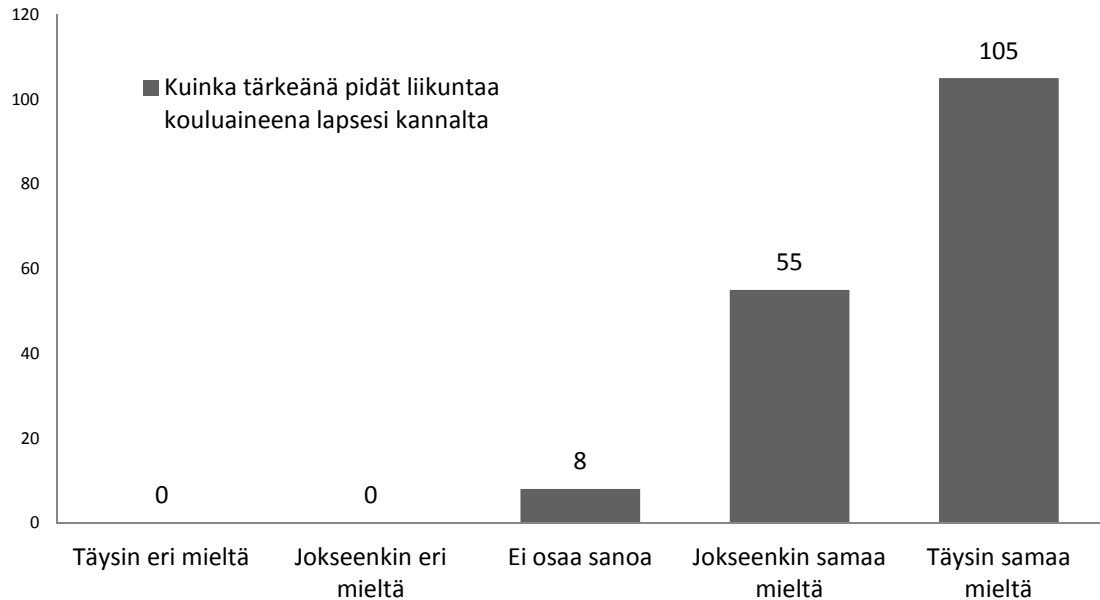
Vanhempien liikunnan tärkeyden kokeminen heidän lastensa kannalta korreloi heikosti ($r=.05$) yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden kanssa. Yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Vanhempien kokemukset liikunnan tärkeydestä korreloivat heikosti sekä tyttöjen ($r=.08$) että poikien ($r=.04$) fyysisen aktiivisuuden kanssa. Yhteydet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Äidin ja isän tarkastelu osoitti, että kummankin vanhemman liikunnan tärkeyden kokeminen korreloi heikosti yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen, eikä tilastollisesti merkitsevää yhteyttä havaittu (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Vanhempien liikunnan tärkeyden kokemisen ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot.

Muuttuja	äidin ja isän kokemus liikunnan tärkeydestä	äidin kokemus liikunnan tärkeydestä	isän kokemus liikunnan tärkeydestä
4. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus	.05	.12	.06
5. Tyttöjen fyysinen aktiivisuus	.08	.18	-.02
6. Poikien fyysinen aktiivisuus	.04	.04	.11
n=22-164			

8.5 Vanhempien koululiikunnan tärkeyden kokemisen yhteys yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuteen

Vastanneista vanhemmista suurin osa piti koululiikuntaa erittäin tärkeänä omalle lapselleen (n=105). Hieman alle kolmasosa koki koululiikunnan tärkeäksi (n=55). Vanhemmista kahdeksan ei osannut sanoa mielipidettään (kuvio 6).



KUVIO 6. Vanhempien liikunta kouluaineen tärkeyden kokeminen heidän lastensa kannalta.

Vanhempien liikunta -kouluaineen tärkeyden kokeminen korreloi heikosti yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden kanssa ($r=.11$). Yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Vanhempien kokemukset liikunta -kouluaineen tärkeydestä korreloivat heikosti sekä tyttöjen ($r=.06$) että poikien ($r=.17$) fyysiseen aktiivisuuteen, eikä tilastollisesti merkitsevää yhteyttä löytynyt. Äidin ja isän tarkastelu osoitti, että kummankin vanhemman liikunnan tärkeyden kokeminen korreloi heikosti yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen, eikä yhteys ollut tilastollisesti merkitsevä (taulukko 13).

TAULUKKO 13. Vanhempien koululiikunnan tärkeyden kokemisen ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot.

Muuttuja	äidin ja isän kokemus koululiikunnan tärkeydestä	äidin kokemus koululiikunnan tärkeydestä	isän kokemus koululiikunnan tärkeydestä
Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus	.11	.18	.08
Tyttöjen fyysinen aktiivisuus	.06	.12	-.00
Poikien fyysinen aktiivisuus	.17	.26	.12

n=21-167

9 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä yhteyksiä vanhemmilla on yläkouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimme vanhempien painoindeksin (BMI), koulutustaustan, liikunta-aktiivisuuden, vanhempien kokemuksen liikunnan tärkeydestä sekä liikunta-kouluaineen tärkeydestä omalle lapselleen yhteyttä yläkoululaisten lasten liikunta-aktiivisuuteen.

9.1 Keskeiset tulokset

Lasten fyysinen aktiivisuus väheni yläkoulun aikana. Tulokset ovat samansuuntaisia maailman terveysjärjestön sekä Yli-Piiparin tutkimusten kanssa, joissa liikunta vähenee ikävuosien kasvaessa (WHO 2008; Yli-Piipari 2011, 59). Gråstenin, Wattin, Jaakkolan ja Liukkosen (2012) tutkimuksessa yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden vähenemistä ei kuitenkaan havaittu objektiivisella fyysisen aktiivisuuden mittarilla tarkasteluna. Fyysisen aktiivisuuden vähenemistä yläkoulussa oli havaittavissa ainoastaan itsearviointimenetelmällä tutkittuna (Gråsten ym. 2012). Fyysisessä aktiivisuudessa ei havaittu eroja sukupuolten välillä, mikä on linjassa tuoreen kansallisen tutkimuksen kanssa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011).

Vanhempien fyysisen aktiivisuuden ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden välillä oli heikko positiivinen korrelaatio, joka ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Syvempi tarkastelu osoitti, että korrelaatiot olivat heikkoja sekä tyttöjä että poikia erikseen tarkasteltuna. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei löytynyt. Myöskään äidin tai isän fyysinen aktiivisuus ei ollut yhteydessä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Sekä kansainvälisissä että kansallisissa tutkimuksissa tulokset vanhempien ja lasten fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä ovat olleet samankaltaisia, eikä yhteyttä vanhemman ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä ole löydetty (Fogelholm ym. 1999; Sallis ym. 2000; Stewart ym. 2011; Trost ym. 2003). Tutkimuksemme tulokset ovat kuitenkin päinvastaisia Edwardsonin & Gorelyn (2010) tutkimuksen kanssa, jossa vanhempien ja erityisesti isän

fyysinen aktiivisuus ja aktiivisena roolimallina toimiminen ennustivat 12-18-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta. On mahdollista, että vanhempien oma fyysinen aktiivisuus on merkittävämpää lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta ennen kouluikää ja alakouluiässä (Alderman ym. 2010; Moore ym. 1991). Tästä johtuen on mahdollista, ettemme löytäneet tilastollista yhteyttä vanhempien ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden väliltä.

Vanhempien BMI korreloi heikosti yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Pahkalan ym. (2010) saamat tulokset vanhempien BMI:n yhteydestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta poikkeavat Williamsin ja Mummeryn (2011) tuloksista. Luokkatasoittain tarkasteltuna vanhempien BMI:n yhteys seitsemäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen oli heikko negatiivinen korrelaatio, joka oli tilastollisesti merkitsevä. Kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla vastaavia yhteyksiä ei löytynyt. Tämä voi johtua siitä, että vanhempien merkitys teini-ikäisten nuorten sosiaalistamisprosessissa vähenee. Samanaikaisesti esimerkiksi kaverien vaikutteet ja niiden merkitys nuoren elämään voivat olla suuremmassa roolissa. (McPherson, ym. 1989.) WHO:n koululaistutkimuksessa kaveripiiriin todettiin olevan perheenjäseniä tärkeämpi liikuntaa edistävä tekijä (Settertobulte & Matos 2004).

Äidin ja isän BMI:n ja lasten fyysisen aktiivisuuden väliltä ei löytynyt yhteyttä. Yhteyttä ei myöskään löytynyt äitiä ja isää sekä poikia ja tyttöjä erikseen tarkasteltuina. Tulokset ovat ristiriitaisia Pahkalan ym. (2010) tulosten kanssa, jossa äidin ylipainolla ja tyttöjen fyysisellä inaktiivisuudella oli positiivinen yhteys. Tulokset eivät ole myöskään linjassa Morganin ym. (2008) tulosten kanssa, jossa isän alhaisempi painoindeksi oli yhteydessä poikien fyysiseen aktiivisuuteen. Samansuuntaisuutta esiintyi kuitenkin Morganin ym. (2008) tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan äidin BMI:llä ei ollut yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Ristiriitaisuutta kuitenkin löytyy Williamsin ja Mummeryn (2011) tutkimustulosten kanssa, jossa äidin BMI:n ja poikien fyysisen aktiivisuuden sekä isän BMI:n ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden väliltä löydettiin yhteys.

Vanhempien koulutustaustan ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden välillä oli heikko positiivinen korrelaatio. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä. Myös Tammelinin (2008) sekä

Rautavan ym. (2003) mukaan vanhempien korkea koulutus tai ammattiasema oli yhteydessä lasten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Mielenkiintoinen havainto tuloksissamme oli, että äidin koulutustausta korreloi heikosti, mutta tilastollisesti merkitsevästi sekä koko tutkimusjoukon että poikien fyysisen aktiivisuuden kanssa. Äitien koulutustason yhteys poikien fyysiseen aktiivisuuteen voi selittyä sillä, että pojat harrastavat tyttöjä enemmän organisoitua liikuntaa, mikä vaatii enemmän taloudellisia resursseja (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Isän koulutustausta korreloi heikosti lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta korrelaatio ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. Tulokset isän koulutustaustan heikosta yhteydestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ovat ristiriidassa aikaisempien, hieman vanhempien tutkimustulosten kanssa (Laakso & Telama 1989; Yang 1997). Tutkimustulosten ristiriitaisuuden saattaa selittää muutaman vuosikymmenen aikana tapahtuneet yhteiskunnan muutokset. Aiemmin isä toimi yleensä perheen elättäjänä, mutta nykyään molemmat vanhemmat ovat yhtä merkittävässä roolissa kouluttautumisen sekä perheen taloudellisten resurssien suhteen.

Vanhempien koulutustaustan ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden ristiintaulukointi ei antanut tilastollista merkitsevyyttä muuttujien välille. Tuloksista oli kuitenkin havaittavissa, että vanhempien koulutustaustan parantuessa erittäin vähän liikkuvien lasten osuus pienentyi ja fyysisesti aktiivisten osuus kasvoi. Tämä havainto antaa vahvistusta Pearsonin korrelaatiolla saatuihin tuloksiin vanhempien koulutustaustan yhteydestä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset olivat samansuuntaisia Laakson ym. (2006a) sekä Tammelinin (2003) tutkimusten kanssa, joiden mukaan erot perheiden yhteiskunnallisessa asemassa voivat asettaa perheet eriarvoiseen tilanteeseen liikunnan harrastamisen suhteen esimerkiksi kalliiden urheiluvälineiden sekä kallistuneen organisoidun harrastamisen vuoksi.

Vanhempien liikunnan tärkeyden kokeminen omalle lapselleen korreloi heikosti koko tutkimusjoukon sekä tyttöjen että poikien fyysisen aktiivisuuden kanssa. Yhteydet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Yhteyttä ei löytynyt myöskään äidin tai isän liikunnan tärkeyden kokemisen ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden väliltä. Mielenkiintoista tuloksissamme oli, että kaikista vastanneista vanhemmista (n=165) selkeästi suurin osa piti

liikuntaa erittäin tärkeänä (n=123). Tämä ei kuitenkaan heijastu lasten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä ainoastaan pieni osa (n=56) kaikista vastanneista yläkoululaisista (n=336) liikkui miltei suositusten mukaisesti eli vähintään kuutena päivänä viikossa. Tämä voi olla seurausta siitä, että vanhempien merkitys yläkoululaisten sosiaalistamisprosessissa vähenee ja kaverien yhteys esimerkiksi liikuntaa edistävänä tekijänä kasvaa (McPherson ym. 1989; Settertobulte & Matos 2004). Lisäksi on mahdollista että liikunnan sosiaalinen suotavuus näkyy vanhempien liikunnan tärkeyden kokemisen vastauksissa, mutta ei tule esille perheen arjessa tai tutkimuksen korrelaatiotaulukossa.

Vanhempien liikunta-kouluaineen tärkeyden kokeminen korreloi heikosti koko tutkimusjoukon sekä tyttöjen että poikien fyysisen aktiivisuuden kanssa. Yhteydet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myöskään äidin tai isän liikunta-kouluaineen tärkeyden kokeminen ei ollut yhteydessä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat (n=168) kokivat liikunta-kouluaineen erittäin tärkeäksi (n=105) tai tärkeäksi (n=55), kuten myös liikunnan yleisesti lapselleen. Tutkimuksen tuloksista onkin havaittavissa, että vanhempien asenteet liikuntaa kohtaan eivät suoranaisesti ole yhteydessä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksiin voi myös jonkin verran vaikuttaa sosiaalisesti hyväksyttävien vastausten korostaminen. Tulokset poikkeavat Edwardsonin ja Gorelyn (2010) tuloksista, joiden mukaan vanhempien myönteinen asenne liikuntaa kohtaan ennusti 12-18-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta. Myös Nortonin ym. (2003) mukaan vanhempien uskomukset fyysisen aktiivisuuden suhteen välittyvät lapsille ja säilyvät aikuisuuteen saakka.

9.2 Tutkimuksen heikkoudet, vahvuudet ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen aineistoa ei ole kerätty satunnaisotannalla, vaan valinnanvaraisesti Sotkamon Tenetin koulun oppilailta ja heidän vanhemmiltaan. Tutkimuksella tarkoituksena oli tarkastella vanhempien ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä harkinnanvaraisen aineiston avulla, mikä soveltuu tähän tutkimukseen. Tämän tutkimuksen tulokset antavat kattavaa informaatiota Sotkamon kunnan yläkoululaisista ja heidän vanhemmistaan, mutta tuloksia ei tule yleistää koko maata koskeviksi.

Tutkimuksen yhtenä heikkoutena oli se, että kyselyyn vastanneista vanhemmista (n=170) suurin osa oli äitejä (n=120). Tästä syystä isien (n=46) yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen oli hyvin vaikea tutkia, ja tuloksiin on suhtauduttava varauksellisesti. Usean tutkimusongelman kohdalla tarkempia tutkimuksia äitien ja isien yhteydestä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen ei voitu suorittaa, koska isien lukumäärä esimerkiksi luokka-asteittain tarkasteltuna oli erittäin pieni. Suuret erot tutkimukseen osallistuneiden äitien ja isien lukumäärässä voivat osaltaan selittää myös sen, että äidin ja isän koulutustaustan yhteyksiä erikseen tarkasteltuna erityisesti äidin koulutustaustalla oli yhteyttä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkimukseen osallistuneita yläkoululaisia oli tutkimuksen toteuttamisen kannalta riittävästi (n=338). Luokkatasoittain tarkasteltuna etenkin yhdeksäsluokkalaisten poikien osuus oli selkeästi muita pienempi (n=29). Tästä syystä tutkimusongelmien syvempi tarkastelu yhtäaikaisesti sukupuolen ja luokka-asteen mukaan ei onnistunut.

Tässä tutkimuksessa lasten ja vanhempien fyysistä aktiivisuutta tutkittiin mittareilla, jotka ovat olleet käytössä myös WHO:n koululaistutkimuksissa. Aikaisemmissa tutkimuksissa mittarit on todettu riittävän luotettaviksi (r=.88-.92) (WHO 2004, 2008; Yli-Piipari 2011, 30; Yli-Piipari ym. 2009) Myös tässä tutkimuksessa lasten (r=.85-.88) sekä aikuisten (r=.79-.84) mittarit korreloivat voimakkaasti, joten ne voitiin todeta riittävän valideiksi. Koska mittarit ovat olleet käytössä muissakin tutkimuksissa, tämän tutkimuksen tuloksia voidaan vertailla samoja mittareita käyttäneisiin tutkimuksiin. Kyselylomakkeen avulla voidaan tehokkaasti kerätä tietoa suurilta ihmisryhmiltä, mutta fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa kyselylomakkeen avulla ei välttämättä saada selville todellista kuvaa tutkittavien aktiivisuudesta. Varsinkin energiankulutusta tai fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää tarkasteltaessa kyselylomake ei anna kovin luotettavaa kuvaa ainakaan lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta (Gråsten ym. 2012; Telama & Yang 2000). Lisäksi lasten voi olla haasteellista muistaa ja hahmottaa omaa fyysistä aktiivisuuttaan sekä fyysistä aktiivisuutta käsitteenä, vaikkakin käsitettä selvennettiin kysymyksen yhteydessä.

Gråstenin, ym. (2012) mukaan 8. luokkalaiset arvioivat tarkemmin fyysistä aktiivisuuttaan kuin 7. ja 9. luokkalaiset. Yläkouluikäisten arvioidessa omaa aktiivisuuttaan, olivat tulokset huomattavasti alhaisempia kuin aktiivisuuden määrää objektiivisella mittarilla mitattaessa. (Gråsten ym. 2012) Slootmaker, Schuit, Chinapaw, Seidell, ja van Mechelen, (2009) saivat tutkimuksessaan täysin päinvastaisen tuloksen. Tutkimuksesta ilmeni, että 12-18-vuotiaat nuoret yliarvioivat selkeästi fyysisen aktiivisuutensa verrattuna objektiivisesti mitattuun aktiivisuuteen. (Slootmaker ym. 2009.) Eri tutkimukset ja erilaiset menetelmät antavat hyvin erilaisia tuloksia etenkin lasten ja nuorten itsearvioidusta fyysisestä aktiivisuudesta. Tästä syystä voisi olla mielekästä käyttää objektiivisiä mittaamenetelmiä tutkittaessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Toisaalta kyselylomakkeen avulla saavutetaan edullisesti, nopeasti ja tehokkaasti suuria joukkoja, mikä puoltaa niiden käyttämistä erityisesti fyysistä aktiivisuutta arvioivissa tutkimuksissa.

Kaikki koulun oppilaat vastasivat kyselyyn yhtä aikaa, mikä nostaa tutkimuksen reliabiliteettia. Oppilailla oli aikaa vastata kyselyyn yhden oppitunnin verran, joten tutkimustilanne oli kiireetön ja jokaiselle oppilaalle samankaltainen. Ongelmatilanteissa oppilaat saivat opettajalta apua kyselyn täyttämässä. Kysely oli kokonaisuudessaan melko pitkä (28 kysymystä), eivätkä yläkoululaiset välttämättä jaksaneet keskittyä intensiivisesti koko kyselyyn. Tämä voi lisätä virheiden määrää oppilaiden vastauksissa.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että etenkin vanhempien koulutustaustalla on merkitystä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Näyttäisi siltä, että äidin taustatekijöiden yhteys on merkittävämpi yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden selittäjänä. Tässä tutkimuksessa äidin koulutustausta oli yhteydessä koko tutkimusjoukon fyysiseen aktiivisuuteen, sekä erityisesti poikien fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset äidin taustatekijöiden yhteydestä yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen ovat mielestämme merkittäviä. Isän merkitykseen yläkoululaisten taustalla on tämän tutkimuksen tulosten osalta suhtauduttava varauksellisesti, sillä kyselyyn vastanneita isiä oli vain pieni osa. Aiemmissa tutkimuksissa isän yhteydestä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen on saatu vahvaa näyttöä (Gustafson & Rhodes 2006).

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin suuremmalla vanhempien otoksella äitien ja isien yhteyksiä ja niiden eroja. Mielestämme olisi hyödyllistä teettää kysely siten, että oppilaan molemmat vanhemmat vastaisivat kyselyyn itsenäisesti. Tällöin pystyttäisiin tutkimaan perheiden sisällä äitien ja isien merkityseroja lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Mielenkiintoista olisi lisäksi saada lisätietoa, miten yksinhuoltajuus on yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen verrattuna kahden vanhemman perheisiin. Jatkotutkimuksena olisi hyvä toteuttaa myös alakouluikäisiä ja heidän vanhempiaan koskeva tutkimus sekä seurata vanhemman yhteyden muutoksia lapsen kehittyessä läpi peruskoulun. Vanhempien ohella myös lapsen kaverisuhteiden yhteyttä harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen olisi mielekästä selvittää eri luokka-asteilla.

LÄHTEET

Alderman, B., Benham-Deal, T., & Jenkins J. 2010. Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health* 7, 60-67.

American College of Sports Medicine. 2006. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. New York: Lippincott, Williams & Wilkins.

Anttila, R., Jyrkiäinen, P., Mäenpää, P., Niemi-Nikkola, K., Savola, J., Komulainen, J. & Pehkonen J. 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006: Lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: SLU, Nuori Suomi, Suomen Kuntourheiluliitto, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen Gallup, Opetusministeriö.

Arvidsson, D., Slinde, F. & Hulthen, L. 2005. Physical activity questionnaire for adolescents validated against doubly labelled water. *European Journal of Clinical Nutrition* 59, 376–383.

Bates, H. 2006. Daily physical activity for children and youth: a review and synthesis of the literature. Alberta: Canadian fitness and lifestyle research institute 2006.

Baur, L. 2002. Child and adolescent obesity in the 21st century: an Australian perspective. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11, 524–528.

Biddle, S., Gorely, T., & Stensel, D. 2004. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Science*, 22, 8, 679-701.

Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.

Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.

Chinn, S., Rona, R. 2001. Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross-sectional studies of British children, 1974–94. *British Medical Journal*, 322, 24–26.

Edwardson, C. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 6, 522-535.

Eston, R., Rowlands, A. & Ingledew, D. 1998. Validity of heart rate, pedometry, and accelerometry for predicting the energy cost of children's activities. *Journal of Applied Physiology* 84, 362-371.

Fitzgerald, S. & Morrow, J. 2006. Physical activity assessment. Teoksessa ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription, 5. painos. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins, 136-145.

Fogelholm, M. 2005a. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 77-91.

Fogelholm, M. 2005b. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta - Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Duodecim, 20-32.

Fogelholm, M., Nuutinen, O., Pasanen, M., Myöhänen, E. & Säätelä, T. 1999. Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 12, 1262-1268.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki.

Gustafson, S. & Rhodes, R. 2006. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine* 36, 1, 79-97.

Gråsten, A., Watt, A., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. Julkaisematon käsikirjoitus. ”Directly Measured and Self-reported Physical Activity in a Sample of Finnish Adolescents”.

Halme, T. 2003. 3.-6.-luokkalaisten liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 145. Jyväskylä: LIKES.

Helakorpi, S., Pajunen, T., Jallinoja, P., Virtanen, S. & Uutela, A. 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 15/2011.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G. & Schaaf, D. 2007. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4, 54.

Howley, E. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33, 364–369.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Helsinki: Opetushallitus.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and adulthood – a 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylä: LIKES- research reports on sport and health 255.

Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M., Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 139–156.

Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7, 40.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Kay, T. 2000. Sporting excellence: a family affair? *European Physical Education Review* 6, 2, 151–169.

Koponen, P., Hakulinen-Viitanen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. LATE-työryhmä (toim.). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2010.

Kouluterveyskysely 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.3.2012.
http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_pk.pdf

Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastuksen selittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. *Studies in sport, physical education and health* 14. Jyväskylän yliopisto.

Laakso, L., Nupponen, H., Saarni, L., Pere, L. & Rimpelä, A. 2005. Koululiikuntaa vain osan vuotta? *Liikunta ja tiede* 42, 6, 5-8.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43, 2, 4–13.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja tiede* 43, 1, 8-9.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42–63.

Laakso, L., Telama, R. 1989. Sport participation of Finnish youth as a function of age and schooling. *Sportwissenschaft* 1, 28-45.

Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

McPherson, B., Curtis, J. & Loy, J. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign IL.: Human Kinetics.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Moore, L., Lombardi, D., White, M., Campbell, J., Oliveria, S. & Ellison R. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics* 118, 2, 215-219.

Morgan, P., Okely, A., Cliff, D., Jones, R. & Baur, L. 2008. Correlates of objectively measured physical activity in obese children. *Obesity* 16, 12, 2634-2641.

Norton, D., Froelicher, E., Waters, C. & Carrieri-Kohlman, V. 2003. Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *European Journal of Cardiovascular Nursing* 2, 311-322.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Research center for sport and health 106. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11 - 16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja* 1. Jyväskylän yliopisto.

Opetushallitus 2010. Koulun kerhotoiminnan kehittäminen. Syksy 2010. Viitattu 12.2.2011. http://www.edu.fi/download/127177_kerhotoiminnan_faktaesite_2010.pdf

Pahkala, K., Heinonen, O., Lagström, H., Hakala, P., Sillanmäki, L., Kaitosaari, T., Viikari, J., Aromaa, M. & Simell, O. 2010. Parental and childhood overweight in sedentary and active adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20, 74-82.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.

- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 5-6, erikoisliite, 26–32.
- Rowlands, A. 2007. Accelerometer assessment of physical activity in children: an update. *Pediatric Exercise Science* 19, 252-266.
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32, 5, 963-975.
- Secretary Of Health And Human Services 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health and Human Services.
- Seppänen, P. 1985. Urheilun merkitys lasten ja nuorten sosiaalistamisessa. *Liikunta ja Tiede* 22, 3, 104–111.
- Settortobulte, W. & Matos, M. 2004. Peers and health. Julkaisussa C. Currie, C. Roberts & A. Morgan (toim.) *Young people`s health in context, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: WHO, *Health Policy for Children and Adolescents* 4, 178-183.
- Shephard, R. 2003. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sport Medicine* 37, 197-203.
- Sinha, R., Fisch, G., Teague, B., Tamborlane, W., Banyas, B., Allen, K., Savoye, M., Rieger, V., Taksali, S., Barbetta, G., Sherwin, R. & Caprio, S. 2002. Prevalence of impaired glucose tolerance among children and adolescents with marked obesity. *New England Journal of Medicine*, 346, 802–810.
- Sirard, J. & Pate, R. 2001. Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medicine* 31, 439-454.

- Slootmaker, S., Schuit, A., Chinapaw, M., Seidell, J. & van Mechelen, W. 2009. Disagreement in physical activity assessed by accelerometer and self-report in subgroups of age, gender, education and weight status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6, 17.
- Steinbeck, K. 2001. The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity Reviews*, 2, 117–130.
- Stewart, G., Trost, S., Loprinzi, P. 2011. Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: a brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5, 2, 171-181.
- Stigman, S. 2008. Lapsuusiän lihavuus ja liikunta. Teoksessa *Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2008. Liikettä lihavuuteen*. Ukk-instituutti. Tampere: Pk-paino, 4–5.
- Strauss, R., Pollack, H. 2001. Epidemic increase in childhood overweight, 1986–1998. *Journal of the American Medical Association*, 286, 2845–2848.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, P., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732-737.
- Sääkslahti, A. 1999. Motorisen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden tutkiminen. Teoksessa I, Ruoppila., E, Hujala., K, Karila., J, Kinos., P, Niiranen. & M, Ojala (toim.) *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä*. Jyväskylä: Gummerus, 322-342.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104, University of Jyväskylä.

Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T, Tammelin. & J, Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46-50.

Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun yliopisto.

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

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32, 9, 1617–1622.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28, 3, 267-273.

Trost, S., Sallis, J., Pate R., Freedson P., Taylor W. & Dowda, M. 2003. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 25, 4, 277-282.

Tudor-Locke, C., Williams, J., Reis, J. & Pluto, D. 2002. Utility of pedometers for assessing physical activity. Convergent validity. *Sports Medicine* 32, 795-808.

Tynjälä, J., Kämppi, K., Välimaa, R., Vuori, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2009. WHO-koululaistutkimus: Riittävä liikunta ja uni tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. *Liikunta ja tiede* 46, 12–16.

Valtioneuvoston asetus 955/2002. Valtioneuvoston asetus lukiokoulutuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista tuntijaosta 14.11.2002/955. Muutos 8 §:ään 15.2.2007.

- Viljaranta, J., Nurmi, J.-E., Aunola, K. & Salmela-Aro, K. 2009. The role of task-values in adolescents' educational tracks: A person-oriented approach. *Journal of Research on Adolescence*, 19, 786-798.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Welk, G., Wood, K. & Morris, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: An explanation of possible mechanisms. *Pediatric Exercise Science* 15, 19-33.
- Williams, S. & Mummery, W. 2011. Links between adolescent physical activity, body mass index, and adolescent and parent characteristics. *Health Education & Behavior* 38, 5, 510-520.
- World Health Organization (WHO) 2004. Health behaviour in school-aged children. HBSC International report from the 2001/2002 survey. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO) 2008. Inequalities in young people's health. HBSC International report from the 2005/2006 survey. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO) 2011. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 26.3.2012. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>
- Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young finns – A 12-year follow-up study. Jyväskylä: LIKES – research reports on sport and health 103.

Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – a 12-year follow-up study. *International Review for the Sociology of Sport* 31, 3 273-294.

Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J. 1999. Factors explaining the physical activity of young adults: The importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 120-127.

Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6-9. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 170, University of Jyväskylä.

Yli-Piipari, S., Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6.luokalta 8.luokalle. *Liikunta ja tiede* 46, 6, 61-67.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.

LIITTEET

Liite 1 Koululiikuntakysely yläkoululaisille

Ole hyvä ja ympyröi yksi vaihtoehto tai kirjoita vastaus osoitettuun paikkaan.

1. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? Se on...

Huono.....1

Kohtalainen 2

Hyvä..... 3

Erittäin hyvä..... 4

2. Kuinka hyvä olet liikunnassa kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin?

Alle keskitason 1

Keskitasoa 2

Yli keskitason..... 3

Yksi parhaista..... 4

3. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen liikuntaharrastuksen määrääsi?

Olen erittäin tyytymätön.....1

Olen melko tyytymätön.....2

En ole tyytymätön enkä tyytyväinen..3

Olen melko tyytyväinen4

Olen erittäin tyytyväinen.....5

4. Kuinka usein osallistut koulun liikuntakerhoon?

Koulussamme ei ole liikuntakerhoa...1

En koskaan2

Harvemmin kuin kerran viikossa.....3

Kerran viikossa.....4

2-3 kertaa viikossa.....5

4 kertaa viikossa tai useammin.....6

5. Kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?
 En koskaan1
 Harvemmin kuin kerran kuukaudessa...2
 Harvemmin kuin kerran viikossa.....3
 Kerran viikossa.....4
 2-3 kertaa viikossa.....5
 4-6 kertaa viikossa.....6
 Päivittäin7
6. Kuinka kauan kerralla tavallisesti harrastat urheilua tai liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, vapaa-aikanasi koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?
 En yhtään..... 1
 Noin puoli tuntia 2
 Noin tunnin 3
 Noin 1-2 tuntia 4
 Noin 2-3 tuntia 5
 Enemmän kuin 3 tuntia 6

Seuraavat kysymykset koskevat liikunnan harrastamista urheiluseurassa. Jos et harrasta liikuntaa urheiluseurassa, siirry seuraavaan kysymykseen.

7. Mitä liikuntaa ja kuinka usein harrastat urheiluseurassa?

	en koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	päivittäin
Jalkapallo	1	2	3	4	5
Jääkiekko	1	2	3	4	5
Aerobic / Jumppa	1	2	3	4	5
Voimistelu	1	2	3	4	5

Yleisurheilu	1	2	3	4	5
Salibandy	1	2	3	4	5
Koripallo	1	2	3	4	5
Lentopallo	1	2	3	4	5
Uinti	1	2	3	4	5
Pesäpallo	1	2	3	4	5
Hiihto	1	2	3	4	5
Laskettelu	1	2	3	4	5
Lumilautailu	1	2	3	4	5
Ratsastus	1	2	3	4	5
Judo	1	2	3	4	5
Taitoluistelu	1	2	3	4	5
Tennis	1	2	3	4	5
Suunnistus	1	2	3	4	5
Karate	1	2	3	4	5
Paini	1	2	3	4	5
Tanssi, tanhu	1	2	3	4	5
Muu liikuntamuoto, mikä?					
_____		2	3	4	5

Seuraavassa kysymme sinulta itsestäsi. Ympyröi yksi sopiva vaihtoehto.

8. Mitä ajattelet itsestäsi?

1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä

1. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia ...	1	2	3	4	5
2. Aina silloin tällöin ajattelen, ettei minussa ole mitään hyvää	1	2	3	4	5
3. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni	1	2	3	4	5
4. Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän	1	2	3	4	5

5. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni 1 2 3 4 5

Seuraavissa kysymyksissä (kysymykset 9-11) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

9. **Mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?** *Vastaajamäärät prosentteina sukupuolittain (tytöt/pojat)*

1,2/1,3 7,3/7,9 12,5/8,4 21,4/18,9 13,7/17,6 19,8/12,3 13,3/13,2 10,9/20,3 n=248/227

0 1 2 3 4 5 6 7
Päivänä päivänä

10. **Mieti edellistä 7 päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?** *Vastaajamäärät prosentteina sukupuolittain (tytöt/pojat)*

2,0/2,6 11,6/11,9 14,1/11,9 17,3/19,8 15,7/11,9 16,9/12,3 13,3/11,0 9,2/18,5 n=249/227

0 1 2 3 4 5 6 7
Päivänä päivänä

11. Kuinka tärkeänä/ hyödyllisenä/ mielenkiintoisena pidät edellä kuvatun kaltaista liikuntaa?

1= ei ollenkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista...

5= erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista

Tärkeää	1	2	3	4	5
Hyödyllistä	1	2	3	4	5
Mielenkiintoista	1	2	3	4	5

12. Jos koulussasi on/olisi valittavana liikunnan lisäkurssi, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että valitset/valitsisit sen?

- Erittäin epätodennäköistä.....1
 Melko epätodennäköistä 2
 Ei todennäköistä eikä epätodennäköistä.. 3
 Melko todennäköistä 4
 Erittäin todennäköistä..... 5

13. Jos liikunta olisi vapaaehtoinen kouluaine, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että kävisit liikuntatunneilla?

- Erittäin epätodennäköistä.....1
 Melko epätodennäköistä 2
 Ei todennäköistä eikä epätodennäköistä.. 3
 Melko todennäköistä 4
 Erittäin todennäköistä..... 5

Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi seuraavista väittämistä yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi.

14. Liikuntatunneilla tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun...

1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä

1. Voitan toiset	1	2	3	4	5
2. Olen paras.....	1	2	3	4	5
3. Yritän kovasti	1	2	3	4	5
4. Huomaan todella kehittyväni	1	2	3	4	5
5. pärjään paremmin kuin toiset.....	1	2	3	4	5
6. Näytän toisille olevani paras	1	2	3	4	5
7. Voitan vaikeudet	1	2	3	4	5
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut	1	2	3	4	5
9. pärjään sellaisessa, jota toiset eivät osaa.....	1	2	3	4	5

10. Teen kaikkeni parhaan kykyni mukaan.....	1	2	3	4	5
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen.....	1	2	3	4	5
12. Olen selvästi toisia parempi	1	2	3	4	5

15. Millainen liikkuja/urheilija olet?

Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi yksi vaihtoehto (1 - 5), joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

1. Olen huono liikunnassa	1 2 3 4 5	Olen hyvä liikunnassa
2. Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikunnassa	1 2 3 4 5	Olen mielestäni yksi parhaista liikunnassa
3. En luota itseeni urheilutilanteissa	1 2 3 4 5	Olen itsevarma urheilutilanteissa
4. En kuulu niihin, joita valitaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)	1 2 3 4 5	Kuulun niihin, jotka valitaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)
5. Vetäydyn taka-alalle, kun kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä	1 2 3 4 5	Olen ensimmäisten joukossa, tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä

Seuraavaksi kysymme sinulta ystävästäsi ja luokkatovereistasi. Mieti nyt niitä ihmisiä, jotka käyvät kanssasi samaa koulua.

16. Kirjoita alla oleville riveille niiden oppilaiden etu- ja sukunimet (enintään 10 nimeä), joiden kanssa vietät mieluiten aikaasi. Merkitse ensimmäiseksi kaveriksi oppilas, jonka kanssa vietät aikaa kaikkein mieluiten.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
7. _____
8. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Mikä on käsityksesi koululiikunnasta ja siitä, mitä liikuntatunnit sinulle antavat?

17. Osallistun koululiikuntaan...
1=Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä

-
- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävistä kokemuksista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Mielihyvän takia, jota tunnen kun opin uusia asioita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Mielihyvää, jota tunnen kun löydän uusia harjoittelutapoja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Minulla on käsitys etten pysty menestymään liikunnassa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää
elämäni muita osa-alueita..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Mielihyvää jota saan kun parannan heikkoja kohtiani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Jännityksestä jota tunnen kun osallistun toimintaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

10. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, että voin olla
 tyytyväinen itseeni. 1 2 3 4 5
11. Tyytyväisyydestä jota koen kun parannan kykyjäni 1 2 3 4 5
12. Koska minulle läheiset ihmiset ajattelevat, että on tärkeää
 pysyä kunnossa 1 2 3 4 5
13. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen kun harrastan
 jotain mistä pidän 1 2 3 4 5
14. Se ei ole minulle enää selvää. En tunne, että paikkani
 on liikuntatunneilla. 1 2 3 4 5
15. Mielihyvää, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen 1 2 3 4 5
16. Mietin usein itsekseen: En pysty saavuttamaan itselleni
 asettamiani tavoitteita..... 1 2 3 4 5
17. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen liikunnassa 1 2 3 4 5
18. Mielihyvää, jota tunnen kun opin tekniikan jota en ole
 aikaisemmin yrittänyt. 1 2 3 4 5
19. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä
 ystäväni kanssa..... 1 2 3 4 5
20. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa
 säännöllisesti. 1 2 3 4 5
-

18. Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi koulun liikuntatunneista.

1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä

1. Pidän liikuntatunneista 1 2 3 4 5
2. Hengittäessä tuntuu epämiellyttävältä usein liikuntatunneilla..... 1 2 3 4 5
3. Olen huolissani siitä, että teen usein virheitä tehtävän
 suorituksessa liikuntatunneilla 1 2 3 4 5
4. Minusta on vaikeaa pitää mielessä annettujen
 liikuntatehtävien suoritusohjeita liikuntatunneilla 1 2 3 4 5
5. Rasitan itseäni yleensä koulun liikuntatunneilla siten, että

hikoilen ja hengästyn.....	1	2	3	4	5
6. Liikuntatunneilla on hauskaa	1	2	3	4	5
7. Minusta on vaikeaa painaa mieleen annettujen liikuntatehtävien suoritusohjeita usein liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
8. Suorittaessani tehtäviä koen usein epävarmuutta mahdollisten virheiden takia liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
9. Minusta on liikuntatunneilla vaikeaa muistaa tehtäviä, jotka jo osaan	1	2	3	4	5
10. Olen yksi aktiivisimmista koulun liikuntatunneilla tehtävissä harjoitteissa	1	2	3	4	5
11. Liikuntatunnit tuovat minulle iloa.....	1	2	3	4	5
12. Minulla on usein paineen tunnetta rintakehässä liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
13. Kuntotestit huolettavat minua kovasti.....	1	2	3	4	5
14. Minua huimaa usein liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
15. Olen huolissani epäonnistumisen seurauksista kun suoritan tehtäviä liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
16. Ajatukseni eivät usein pysy kasassa liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
17. Otan yleensä itsestäni kaiken irti liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
19. Kehossani tuntuu usein kipua liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
20. Mietin mahdollisten virheiden seuraamuksia liikuntatuntien testitilanteissa.....	1	2	3	4	5
21. Minun on vaikea ymmärtää liikuntatunneilla monimutkaisia liikuntasuorituksia.....	1	2	3	4	5
22. Minusta on usein vaikeaa keskittyä annettuun liikuntatehtävään liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
23. Minua huolestuttaa liikuntatunneilla usein se, että suoriudun huonosti	1	2	3	4	5
24. Minulla on usein ikään kuin kuristava tunne liikuntatunneilla ...	1	2	3	4	5

19. Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi koulun liikuntatunneista.

1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä

1. Liikuntaryhmämme oppilaille on tärkeää yrittää parhaansa liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
2. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme.....	1	2	3	4	5
3. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	1	2	3	4	5
4. Liikuntaryhmämme on yhtenäinen	1	2	3	4	5
5. Oppilaille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset.....	1	2	3	4	5
6. Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla.....	1	2	3	4	5
7. Liikuntaryhmämme on yhtenäinen toimiessaan liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
8. Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	1	2	3	4	5
9. Oppilaat todella toimivat yhtenä ryhmänä.....	1	2	3	4	5
10. Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan.....	1	2	3	4	5
11. Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen.....	1	2	3	4	5
12. Liikuntatunneilla oppilaat ”puhaltavat yhteen hiileen”	1	2	3	4	5
13. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä.....	1	2	3	4	5
14. Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin	1	2	3	4	5
15. Oppilailla on merkittävästi valinnan vapauksia liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
16. Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	1	2	3	4	5
17. Oppilailla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	1	2	3	4	5
18. Oppilaat voivat vaikuttaa liikuntatuntien kulkuun.....	1	2	3	4	5

20. Kuinka *tärkeinä, hyödyllisinä ja kiinnostavina* pidät seuraavia koulun oppiaineita?

Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto, joka kuvaa käsityksiäsi eri kouluaineista. Vastaa kysymyksiin asteikolla 1 – 5 niin, että:

1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä

KÄSITYKSENI OPPIAINEISTA	TÄRKEYS	HYÖDYLLIYYS	KIINNOSTAVUUS
1. Äidinkieli	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. Englanti	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3. Ruotsi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4. Matematiikka	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5. Biologia ja maantieto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6. Fysiikka ja kemia	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7. Uskonto/elämäkatsomustieto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8. Historia	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9. Musiikki	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10. Kuvaamataito	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11. Liikunta	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12. Käsityö	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13. Jokin muu, mikä: _____	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

21. Kuinka *tärkeinä, hyödyllisinä ja kiinnostavina* pidät seuraavia koulun oppiaineita oman *tulevaisuutesi* kannalta?

KÄSITYKSENI OPPIAINEISTA	TÄRKEYS	HYÖDYLLIYYS	KIINNOSTAVUUS
1. Äidinkieli	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. Englanti	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3. Ruotsi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4. Matematiikka	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5. Biologia ja maantieto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6. Fysiikka ja kemia	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7. Uskonto/elämäkatsomustieto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8. Historia	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9. Musiikki	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

10. Kuvaamataito	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11. Liikunta	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12. Käsityö	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13. Jokin muu, mikä: _____	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

22. Nimesi: _____
23. Luokka (esim 8a): _____
24. Liikuntaryhmä (esim. 8ab): _____
25. Koulu: _____
26. Liikunnanopettajasi nimi: _____
27. Mikä on tämän hetkinen pituutesi? _____ cm ja painosi? _____ kg
28. Liikuntanumerosi viimeisessä todistuksessa (ympyröi): 4 5 6 7 8 9 10

Kiitos vastauksistasi!

Liite 2 Koululiikuntakysely oppilaiden vanhemmille

Ole hyvä ja ympyröi sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille osoitettuun paikkaan.

1. Lapsenne etu- ja sukunimi: _____

2. Lapsenne koulu (esim. Tenetin koulu): _____

3. **Tämän kyselylomakkeen täyttäjät:** *Kyselyyn vastanneiden lukumäärä*

1 = Äiti *n=119* **2 = Isä** *n=46* **3 = Muu taloudessa asuva aikuinen.** *n=4*

Kuka? _____ (esim. isäpuoli, isoäiti...)

4. **Mikä on ammattikoulutuksesi?** *Vastaajamäärät prosentteina sukupuolittain (äidit/isät)*

Ei ammatillista koulutusta **1** *4,2/4,7*

Työllisyys- tai ammatillisia kursseja (vähintään 4 kk) **2** *2,5/9,3*

Ammatillinen koulu (ammattikoulu, kauppakoulu tai vastaava) **3** *36,4/41,9*

Opistotasoinen koulutus (tekninen opisto, kauppaopisto tai vastaava) **4** *28,0/27,9*

Ammattikorkeakoulu..... **5** *8,5/7,0*

Yliopisto/korkeakoulu **6** *20,3/9,3*

n= 118/43

5. Kuinka monta henkilöä perheeseen kuuluu? ____ henkilöä

6. Syntymävuotesi: 19____

7. **Mikä on pituutesi ja painosi?** ____ cm ja ____ kg

Seuraavissa kysymyksissä (kysymykset 8.-12.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa tai päivittäisellä työmatkalla.

8. **Mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?** *Vastaajamäärät prosentteina sukupuolittain (äidit/isät)*

2,5/2,2 9,2/10,9 15,1/19,6 23,5/30,4 16,8/17,4 17,6/10,9 6,7/8,7 8,4/0 n=119/46

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
0	1	2	3	4	5	6	7	
Päivänä								päivänä

9. Mieti kulunutta 7 päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? *Vastaajamäärät prosentteina sukupuolittain (äidit/isät)*

6,7/2,2 8,4/23,9 14,3/13,0 26,1/19,6 13,4/15,2 16,0/17,4 6,7/4,3 8,4/4,3 n=119/46

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
0	1	2	3	4	5	6	7	
Päivänä								päivänä

10. Kuinka tärkeänä/ hyödyllisenä/ mielenkiintoisena pidät edellä kuvatun kaltaista liikuntaa?

Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto

1= ei ollenkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista...

5= erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista

Tärkeää	1	2	3	4	5
Hyödyllistä	1	2	3	4	5
Mielenkiintoista	1	2	3	4	5

11. Kuinka tärkeänä/ hyödyllisenä/ mielenkiintoisena pidät edellä kuvatun kaltaista liikuntaa lapsesi kannalta? Vastajamäärät prosentteina sukupuolittain (äidit/isät)

1= ei ollenkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista...

5= erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista

	0/2,2	0/0	2,6/10,9	4,8/32,6	82,6/54,3	n=115/46
Tärkeää	1	2	3	4	5	
Hyödyllistä	1	2	3	4	5	
Mielenkiintoista	1	2	3	4	5	

12. Kuinka todennäköistä on, että harrastat säännöllisesti edellä kuvatun kaltaista liikuntaa tulevaisuudessa?

1= erittäin epätodennäköistä ... 5= erittäin todennäköistä

1 vuoden kuluttua	1	2	3	4	5
5 vuoden kuluttua	1	2	3	4	5
10 vuoden kuluttua	1	2	3	4	5

Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi seuraavista väittämistä yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi.

13. Mitä ajattelen itsestäni?

1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä

1. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia ...	1	2	3	4	5
2. Aina silloin tällöin ajattelen, ettei minussa ole mitään hyvää	1	2	3	4	5
3. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni	1	2	3	4	5

4. Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän	1	2	3	4	5
5. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni	1	2	3	4	5

Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto

14. Liikkuessani/urheillessani/kuntoillessani tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun...

1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä

1. Voitan toiset	1	2	3	4	5
2. Olen paras.....	1	2	3	4	5
3. Yritän kovasti	1	2	3	4	5
4. Huomaan todella kehittyväni	1	2	3	4	5
5. Pärjään paremmin kuin toiset.....	1	2	3	4	5
6. Näytän toisille olevani paras	1	2	3	4	5
7. Voitan vaikeudet	1	2	3	4	5
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut	1	2	3	4	5
9. Pärjään sellaisessa, jota toiset eivät osaa.....	1	2	3	4	5
10. Teen kaikkeni parhaan kykyni mukaan.....	1	2	3	4	5
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen.....	1	2	3	4	5
12. Olen selvästi toisia parempi	1	2	3	4	5

15. Millainen liikkuja olen?

Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi yksi vaihtoehto (1 – 5), joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

1. Olen huono liikkuja	1	2	3	4	5	Olen hyvä liikkuja
------------------------	---	---	---	---	---	--------------------

2. Kuulun taidoiltani heikoimpiin		Olen mielestäni yksi parhaista liikunnallisissa
liikunnallisissa aktiviteeteissa	1 2 3 4 5	aktiviteeteissa
3. En luota itseeni urheilutilanteissa	1 2 3 4 5	Olen itsevarma urheilutilanteissa
4. En kuulu niihin henkilöihin, joita valitaan mukaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)	1 2 3 4 5	Olen kyvykkäimpien joukossa valittaessa henkilöitä mukaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)
5. Vetäydyn taka-alalle kun tarjoutuu päästä		Olen ensimmäisten joukossa kun tarjoutuu mahdollisuus suorittamaan urheilutehtäviä
mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä	1 2 3 4 5	

Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto

16. Syy miksi liikun?

1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä

-
- | | |
|---|-----------|
| 1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävistä kokemuksista. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Mielihyvän takia, jota tunnen kun opin uusia asioita. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Mielihyvästä, jota tunnen kun löydän uusia harjoittelutapoja | 1 2 3 4 5 |
| 4. En tiedä enää: minulla on käsitys etten pysty menestymään liikunnassa | 1 2 3 4 5 |
| 5. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua..... | 1 2 3 4 5 |
| 6. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä..... | 1 2 3 4 5 |
| 7. Koska se on hyvä tapa oppia paljon asioita jotka voivat olla hyödyllisiä elämän muillakin alueilla | 1 2 3 4 5 |
| 8. Koska olen tyytyväinen kun opin jonkin vaikean harjoittelutekniikan..... | 1 2 3 4 5 |

9. Jännityksestä jota tunnen kun osallistun toimintaan 1 2 3 4 5
10. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, jotta voin olla
 tyytyväinen itseeni. 1 2 3 4 5
11. Tyytyväisyydestä, jota koen kun parannan kykyjäni 1 2 3 4 5
12. Koska minulle läheiset ihmiset ajattelevat, että on tärkeää
 pysyä kunnossa 1 2 3 4 5
13. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen kun harrastan
 jotain mistä pidän 1 2 3 4 5
14. Se ei ole minulle enää selvää. En tunne että paikkani
 on liikunnassa. 1 2 3 4 5
15. Mielihyvystä, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen 1 2 3 4 5
16. Mietin usein itsekseen: En pysty saavuttamaan tavoitteitani joita olen
 asettanut itselleni. 1 2 3 4 5
17. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen liikunnassa 1 2 3 4 5
18. Mielihyvystä, jota tunnen kun opin tekniikan jota en ole
 aikaisemmin yrittänyt. 1 2 3 4 5
19. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväni kanssa. . 1 2 3 4 5
20. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti. 1 2 3 4 5
-

17. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? Se on.....

- Erittäin hyvä 1
- Hyvä 2
- Kohtalainen 3
- Huono 4

18. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen liikuntaharrastuksen määrääsi?

- Olen erittäin tyytymätön 1
- Olen melko tyytymätön 2
- En ole tyytymätön enkä tyytyväinen 3
- Olen melko tyytyväinen 4

20. Kuinka *tärkeinä/hyödyllisinä/kiinnostavina* pidät seuraavia oppiaineita lapsesi *tulevaisuuden* kannalta?

KÄSITYKSENI SEURAAVISTA

OPPIAINEISTA	TÄRKEYS	HYÖDYLLIYYS	KIINNOSTAVUUS
1. Äidinkieli	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. Englanti	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3. Ruotsi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4. Matematiikka	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5. Biologia ja maantieto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6. Fysiikka ja kemia	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7. Uskonto/elämäkatsomustieto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8. Historia	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9. Musiikki	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10. Kuvaamataito	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11. Liikunta	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12. Käsityö	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13. Jokin muu, mikä: _____	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

21. Kuinka paljon lapsellasi on mielestäsi lahjakkuutta seuraavissa oppiaineissa kun vertaat häntä muihin oppilaisiin?

1 = Paljon vähemmän kuin muilla... 5 = Paljon enemmän

kuin muilla	1	2	3	4	5
1. Äidinkieli	1	2	3	4	5
2. Englanti	1	2	3	4	5
3. Ruotsi	1	2	3	4	5
4. Matematiikka.....	1	2	3	4	5
5. Biologia ja maantieto	1	2	3	4	5
6. Fysiikka ja kemia	1	2	3	4	5
7. Uskonto/elämäkatsomustieto	1	2	3	4	5
8. Historia.....	1	2	3	4	5
9. Musiikki	1	2	3	4	5
10. Kuvaamataito	1	2	3	4	5
11. Liikunta	1	2	3	4	5
12. Käsityö	1	2	3	4	5

22. Kuinka hyvin uskot lapsesi pärjäävän ensi lukukaudella seuraavissa aineissa?

1 = Paljon huonommin kuin muut oppilaat... 5 = Paljon paremmin kuin

muut oppilaat

1. Äidinkieli	1	2	3	4	5
2. Englanti	1	2	3	4	5
3. Ruotsi	1	2	3	4	5
4. Matematiikka.....	1	2	3	4	5
5. Biologia ja maantieto	1	2	3	4	5
6. Fysiikka ja kemia	1	2	3	4	5
7. Uskonto/elämänkatsomustieto	1	2	3	4	5
8. Historia.....	1	2	3	4	5
9. Musiikki	1	2	3	4	5
10. Kuvaamataito	1	2	3	4	5
11. Liikunta	1	2	3	4	5
12. Käsityö	1	2	3	4	5

KIITOS VASTAUKSISTASI!

TILAA MAHDOLLISELLE PALAUTTEELLESII TAI VIESTISI TUTKIJOILLE