

LIIKUNNAN SYYT URHEILUSEURAN AKTIIVIJÄSENILLÄ JA MUILLA NUORILLA
WHO-Koululaistutkimus 2010

Emma Viitanen
Terveyskasvatuksen
Pro gradu- tutkimus
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Liikunnan syyt urheiluseuran aktiivijäsenillä ja muilla nuorilla, WHO-Koululaistutkimus 2010

Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkimus

Emma Viitanen

Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos 2012

71 sivua, 5 liitettä

Ohjaaja TtT Raili Välimaa

Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, kuinka yleistä urheiluseurajäsenyys oli 13- ja 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen joukossa. Lisäksi tarkasteltiin nuorten tärkeinä pitämiä liikunnansyitä. Tavoitteena oli selvittää, eroavatko nuorten tärkeinä pitämät liikunnan syyt urheiluseuran jäsenten ja muiden nuorten välillä. Lopuksi tarkasteltiin, mitkä tekijät selittivät urheiluseurajäsenyyden todennäköisyyttä.

Tutkimus perustui vuoden 2010 WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon, josta analysoitiin 13- ja 15-vuotiaiden (n=4260) taustatietoihin, urheiluseurajäsenyyteen ja liikunnan syihin liittyvät kysymykset. Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Tutkimusongelmien selvittämiseksi käytettiin frekvenssijakaumia, ristiintaulukointia, χ^2 -testiä, faktorianalyysiä sekä binääristä logistista regressioanalyysiä.

Urheiluseurajäsenyys oli yleisempää pojilla kuin tytöillä. 13-vuotiaat olivat urheiluseurojen jäseniä yleisemmin kuin 15-vuotiaat. Faktorianalyysin avulla yksittäiset liikunnan syyt tiivistettiin neljän summamuuttujan alle: sosiaalisuus, fiilis, muiden miellyttäminen ja terveyden tavoittelu. Terveyden tavoittelu nousi tytöillä yleisimmin tärkeäksi liikunnan syyksi, kun taas pojilla yleisimmin tärkeä oli liikunnasta saatava fiilis. Vähiten tärkeäksi nuoret kokivat muiden miellyttämisen liikunnan syynä. Urheiluseuran jäsenet pitivät kaikkia liikunnan syitä yleisemmin itselle tärkeinä verrattuna muihin nuoriin. Urheiluseurajäsenyyttä selittivät logistisessa regressioanalyysissä nuorempi ikä ja se, että vastaajan sukupuoli oli poika.

Liikuntaa tulisi tarjota nuorille erityisesti liikunnallisten elämysten avulla. Voittaminen oli nuorille vastaajille vähemmän tärkeä syy liikkua, joten kilpaurheilun ohella ja sijasta urheiluseurojen tulisi pyrkiä tarjoamaan liikunnallista toimintaa, jossa lähtökohtana olisivat liikunnan ilo, yhdessä tekeminen sekä toimintakyvyn parantaminen. Terveysnäkökulmat voisivat olla lähinnä liikunnan tuottamaa lisäarvoa, joka syntyy liikunnan monipuolisesta harrastamisesta. Urheiluseurojen tarjotessa nuorten kiinnostukset tavoitettavaa toimintaa, voisivat urheiluseurojen harrastajamäärät ja nuorten liikunnan määrä lisääntyä samanaikaisesti.

ASIASANAT: WHO-Koululaistutkimus, nuoret, urheiluseurat, liikunnan syyt, motivaatio

ABSTRACT

Reasons for exercise among active sport club youth and other young people, HBSC Study 2010

Master Thesis in Health Education

Emma Viitanen

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences

2012

71 pages, 5 appendices

Advisor Ph.D. Raili Välimaa

The purpose in this master thesis was to explore the prevalence of sport club membership among 13 and 15 year old boys and girls. The reasons for exercise were also observed. The aim was to compare possible differences of reasons for exercise between sport club members and other young people also the factors impacting the likelihood of sport club membership were studied.

The data was based on the Health Behavior in School-aged Children (HBSC) Study from 2010. The questions related to demographics, sport club membership and the reasons for exercise of 13 and 15 year old boys and girls (n=4260) were analysed using this data. The quantitative data was analysed using SPSS software. To solve the research problems, frequency distributions, cross tables, χ^2 -test, factor analysis and binary logistic regression analysis were used.

Sport club membership was more common among boys than girls. It was more common to hold a sport club membership among 13 year olds than among 15 year olds. Using factor analysis the reasons for exercise were condensed into four categories: social, feeling of exercise, pleasing others and healthy life. Healthy life was the most important reason for exercise among girls and for boys that was the feeling of exercise. The youth found pleasing others as the least important reason for exercise. Compared to other young people, sport club members found all studied reasons for exercise more important than other young people. Logistic regression analysis revealed that younger age and being a male were increasing the likelihood for sport club membership.

Exercise should be provided to the youth especially through positive experiences of physical exercise. Winning was less important as a reason for exercise, thus sport clubs should offer exercise with fun, teamwork and improving motor skills. Health issues should mainly be the added value through varied exercise. If sport clubs activities meet the interest of the young people, the club members and youth exercise would increase accordingly.

KEYWORDS: HBSC Study, youth, sport club, Reasons for Exercise, motivation, Reasons for Exercise Inventory

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILUSEURAT SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA	2
2.1 Liikuntakulttuurin muutos ja urheiluseurahistorian toimintakaudet	2
2.2 Urheiluseurajäsenyys.....	6
2.3 Urheiluseurajäsenyyden merkityksiä	8
2.4 Urheiluseura terveyden edistäjänä	9
3 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	13
3.1 Miten, missä, milloin ja kenen kanssa liikutaan?.....	16
3.2 Murrosiän vaikutus nuoren liikuntatottumuksiin	17
3.3 Liikunta osana nuorisokulttuuria	19
4 LIIKKUMISEN SYYT	21
4.1. Nuorten syyt liikkua.....	21
4.2 Liikunnan terveyshyödyt	23
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	26
6 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄT	27
6.1 Tutkimusaineisto.....	27
6.2 Tutkimuksen mittarit.....	28
6.3 Analysointimenetelmät.....	29
7 TULOKSET	34
7.1 Urheiluseurassa liikkumisen yleisyys	34
7.2 Liikunnan syiden tärkeys vaihtelee	34
7.3 Liikunnan syyt tiivistyvät.....	41
7.3.1 Sosiaalisuus liikuttaa	44
7.3.2 Fiilistä etsimässä.....	45
7.3.3 Muiden miellyttäminen ei liikuta.....	46
7.3.4 Terveyttä liikunnasta	47

7.4 Liikunnan syiden, sukupuolen ja iän yhteys urheiluseuran aktiivijäsenyyteen .	48
8 POHDINTA.....	54
8.1 Tulosten tarkastelu	54
8.2 Tutkimuksen luotettavuus	56
8.3 Tulosten pohjalta nuorten liikuntaa kehittämään.....	60
8.4 Jatkotutkimus ehdotuksia.....	63

LIITTEET

Liite 1: Terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerit (Kokko 2006)

Liite 2: Nuoren Suomen sinetikriteerit (2011a)

Liite 3: WHO-Koululaistutkimuksesta käytetyt kysymykset ja vastausvaihtoehdot

Liite 4: Liikunnan syiden kolmen faktorin matriisi

Liite 5: Promax-rotatoidun faktorimatriisin lataukset liikunnan syistä ja liikunnan syiden kommunaliteetit (h^2)

1 JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on yleinen huoli yhteiskunnassamme, koska suurin osa suomalaisista liikkuu suositusten kannalta liian vähän (Mäkinen 2011). Tämä huoli koskee myös nuoria. 13–18-vuotiaiden tulisi kansallisen liikuntasuosituksen mukaan liikkua vähintään puolitoista tuntia päivässä (UKK-Instituutti 2011), mutta suuri osa nuorista liikkuu liian vähän suhteessa liikuntasuositukseen (Hämäläinen ym. 2000, Vuori ym. 2007). Urheiluseurat tavoittavat lähes puolet kaikista maamme nuorista (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 14) ja ne ovat yleisimpiä organisoidun liikunnan tarjoajia maassamme (Laakso ym. 2007). Urheiluseuroilla olisikin hyvät mahdollisuudet kodin ja koulun ohella vaikuttaa nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään.

Liikunnan syitä ja motiiveja on tärkeä tuntea kannustettaessa nuoria omaksumaankin liikunnallinen ja terveyttä tukeva elämäntapa (Palomäki ja Heikinaro-Johansson 2011, 62). Mielekkäät liikunnan syyt voivatkin olla ratkaisu fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Syyt ja motiivit ovat tärkeitä tiedostaa myös siksi, että nuoruusiän liikunta-aktiivisuus ennustaa aikuisiän liikunnan harrastamista. Täten liikunnan syiden ja motiivien tunnistaminen on yhteydessä yleiseen kansanterveyteen, mikä osaltaan liikkumisen myötä voidaan saavuttaa (Telama ym. 2005).

Nuoruus aiheuttaa monia muutoksia niin nuorena kuin hänen elämänpiirissäänkin (Aalberg ja Siimes 2007, 15), joten on mielekästä ottaa vertailtavaksi 13- ja 15-vuotiaat nuoret. Tyttöjen ja poikien liikuntaharrastuneisuudessa tiedetään olevan eroja (mm. Nupponen ja Telama 1998, 67-9; Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 13-4), joten haluan selvittää onko aineistossa sukupuolisidonnaisia liikunnan syitä. Iän ja sukupuolen lisäksi haluan tuoda tutkimuksella esiin myös tuoreemman näkökulman: Miten aktiivinen urheiluseurajäsenyys on yhteydessä liikunnan syiden kokemiseen?

2 URHEILUSEURAT SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA

2.1 Liikuntakulttuurin muutos ja urheiluseurahistorian toimintakaudet

Liikuntakulttuuri on aina osa vallitsevaa kulttuuria. Täten esimerkiksi aikakauden poliittiset olosuhteet, luonnonolosuhteet sekä taloudelliset edellytykset ovat vaikuttaneet vallitsevan liikuntakulttuurin kautta muun muassa urheiluseurojen rakenteeseen, harrastettuihin lajeihin sekä liikunnan ja urheilun arvostukseen (Itkonen 1996, 31-2; Itkonen ja Koski 2000). Suomessa liikuntakulttuuri on suhteellisen nuori, koska yhteiskunnallisena ilmiönä siitä on puhuttu vasta reilun vuosisadan ajan (Zacheus ym. 2003, 7).

Urheiluseurat ovat muuttuneet ja kehittyneet aikojen saatossa. Itkonen (1996, 215; 2000) erottelee urheiluseurahistoriasta neljä erilaista toimintakautta. Järjestökulttuurin kausi sijoittuu 1800-luvun lopusta 1930-luvulle. Tätä seurasi kolmenkymmenen vuoden ajan harrastukselliset-kilpailullinen kausi. 1960-luvulla alkoi kilpailullis-valmennuksellinen kausi. Eriytyneen toiminnan kausi alkoi 1980-luvulla ja jatkuu tänä päivänäkin (Pekkala 2010).

Järjestökulttuurin kaudelle oli ominaista liikunnan ja urheilun laaja-alainen käynnistyminen, jolloin liikunta- ja urheiluseurojen määrä kasvoi. Liikuntaseura perustettiin tyypillisesti alajärjestöksi jollekin kattojärjestölle, kuten vapaaehtoispalokunnalle, raittiusseuralle, työväenyhdistykselle tai koululaisseuralle. Liikunta ja urheilu liittyivät olemassa olevien järjestöjen toimintaan kolmesta syystä. Ensinnäkin Suomessa vallitsi sortokausi, jolloin yhdistysten säännöt tuli vahvistaa hallitsijalla ja uuden yhdistyksen perustaminen oli hankalaa. Toiseksi urheilua pidettiin välinearvona, jonka avulla liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneet nuoret saatiin liitetyksi kattojärjestön toimintaan ja aatemaailmaan. Kolmantena kattojärjestöillä oli liikunnan ja urheilun harrastamiseen sopivia tiloja ja kenttiä, koska esimerkiksi kuntien omistamiin koulun liikuntasaleihin urheiluseurat eivät päässeet (Itkonen 1996, 218-9; Itkonen 2000).

Harrastukselliset-kilpailullisella kaudella urheilun lajinomaisuus alkoi korostua. Lajikohtaiset tarpeet kasvoivat ja lajiliittoja sekä yhteen lajiin keskittyviä

erikoisseuroja perustettiin. Kunnallinen liikuntapolitiikka vahvistui, mikä ilmeni liikuntapaikkojen määrän kasvuna ja kunnossapitona. Tästä aiheutui alueellista epätasa-arvoa, koska varakkaammissa kaupungeissa liikuntapaikkoja oli enemmän ja ne olivat monipuolisempia verrattuna köyhempään maaseutuun. Harrastukselliskilpailullisena aikakautena Suomessa käytiin kaksi sotaa, jotka eittämättä vaikuttivat liikuntakulttuurin muutokseen, vaikkakaan sotien vaikutusta liikuntakulttuuriin ei ole arvioitu juuri ollenkaan (Itkonen 1996, 220-3; Itkonen 2000).

Kilpailullis-valmennuksellisella kaudella tiedon merkitys kasvoi myös liikuntakulttuurin sisällä. Lisääntyvää ja poikkitieteellistä tietoa alettiin käyttää hyväksi liikunta- ja urheiluvalmennuksessa. Urheilun kilpailullinen luonne vahvistui entisestään parantuneen valmennuksen ansiosta. Myös kuntoliikunnan merkitys kasvoi, vaikkakaan se ei rantautunut vielä urheiluseurojen toimintaan, minkä vuoksi se ei näy aikakautta kuvaavassa toimikauden nimessä (Itkonen 1996, 223-6; Itkonen 2000).

Eriytyneen toiminnan kaudella liikuntakenttä laajeni sekä organisatorisesti että sisällöllisesti, minkä seurauksena on olemassa erilaisia liikuntakulttuureja. Liikunta ja urheilu elävät yhä jatkuvassa muutoksessa ja eriytymistä tapahtuu koko ajan. Eriytyneen seuratoiminnan kauden päälinjat voidaan tiivistää kolmeen eri näkökulmaan. Ensinnä kuntoliikunnan ja ruumiin kulttuurin muotojen lisääntyminen on synnyttänyt liikuntamuotoja, jolla ei ole mitään tekemistä suorituskeskeisen kilpaurheilun kanssa. Toisen näkökulman mukaan urheilun ja liikunnan sisällä on tapahtunut jako yritysmäiseen huippu-urheiluun ja vapaaehtoiseen liikunnan kansalaistoimintaan. Kolmanneksi ihmisten liikunnallisten viiteryhmiä määrä on kasvanut. Osa näistä ryhmistä toimii omatoimisesti ilman siteitä paikallisiin, alueellisiin tai valtakunnallisiin liikuntaorganisaatioihin (Itkonen 1996, 226-30; Itkonen 2000, Pekkala 2010). Eriytyneellä kaudella myös media alkoi yhä enemmän tuoda liikunnallisia vaikutteita ihmisten elämänpiiriin lisääntyneen urheilutarjonnan ja urheilujournalismin muodossa (Zacheus ym. 2003, 61).

1900-luvun liikuntakulttuurin kehitys voidaan tiivistää seuraavasti. Liikunnan parissa toimivien ihmisten, liikuntaorganisaatioiden sekä liikuntamuotojen lisääntyminen oli selkeää. Liikunta vakiintui osaksi arkea, samalla kun siitä tuli suunnitelmallista ja

tavoitteellista. Liikunnasta tuli osa yhteiskuntapolitiikkaa. Liikunnan kenttä eriytyi kirjavaksi liikuntamuotojen, arvojen ja toimintatapojen suhteen (Heikkala 2009, 6).

Liikuntakulttuuri voidaan jakaa Siroson (1988) mukaan neljään eri kenttään: kilpa- ja tulosurheilu, kansanliikunta, kaupallinen liikuntakulttuuri ja vaihtoehtosektori. Itkonen ja Nevala (1991) myötäilevät nelijakoa hieman erilaisin termein: kilpa- ja huippu-urheilu, kuntoliikunta, kaupallinen liikunta ja liikunnan vaihtoehtosektori. Siroson (1988) mukaan liikuntakulttuurin kentistä kilpa- ja tulosurheilu sekä kansanliikunta ovat vakiintuneet osaksi suomalaista liikuntaelämää. Tuoreen Kansallisen Liikuntatutkimuksen (2010a, 25-8; 2010b, 13) mukaan myös kaupallisen liikuntakulttuurin voidaan tulkita vakiinnuttaneen paikkaansa liikuntakulttuurissa, koska yhä useampi liikkuu yksityisten yritysten tuottamien liikuntapalveluiden parissa. Vaihtoehtosektorilla on ollut aina roolinsa liikuntakulttuurissa, koska uudet urheilu- ja liikuntamuodot leviävät useimmiten pienempien joukkojen toiminnasta laajempaan tietoisuuteen (Sironen 1988).

Aiemmin vaihtoehtosektorin nähtiin koostuvan samanlaisten elämäntapojen, kulttuuritaustojen ja poliittisten arvojen yhdistämästä joukosta, jolloin samanhenkiset kokoontuivat samojen liikunta-aktiiviteettien pariin (Sironen 1988). Vaihtoehtosektorin nähdään kuitenkin muuttuneen siten, että ryhmät ovat yhä heterogeenisempiä. Saman liikuntamuodon pariin ei enää tulla ulkoisin tai aatteellisin perustein, vaan harrastajien taustat vaihtelevat. Liikkuminen tapahtuu lajin ja tekemisen ehdoilla, ei ulkoisten vaatimusten perusteella (Rinehart 2003). Vaihtoehtoisten liikuntalajien, esimerkiksi skeittauksen tai surffauksen harrastajat näkevät lajinsa elämäntyylinä – eivät urheiluna. Harrastajat etsivät lajinsa kautta omaperäistä elämäntyylä, identiteettiä ja sosiaalisia verkostoja (Wheaton 2010). Liikunta tai liikkumattomuus voikin olla yksi tapa ilmentää omaa identiteettiään ja sitä nuorisokulttuuria, jota itse elää (Itkonen 2011).

Liikuntakulttuuri on muuttunut kansainvälistymisen myötä nopeaan tahtiin. Liikuntamuotoja tulee lisää, millä näyttää olevan positiivisia vaikutuksia nuorten liikuntaan (Laakso ym. 2006). Uusille lajeille perustetaan omia urheiluseuroja (Koski 2010) ja vanhat perinteiset lajit syrjäytyvät, minkä vuoksi harrastuspaikat ja liikuntapaikkarakentamisen tarpeet muuttuvat. Myös liikkumisen tavat muuttuvat, kun

kestävyysslajeista siirrytään lyhytkestoisiin taitolajeihin. Liikuntakulttuurin monipuolinen muutos voidaan nähdä esimerkiksi siitä, että skeittaus on jakautunut erilaisiksi alajärjestöiksi ja katutanssista on olemassa erilaisia muotoja (Itkonen ja Nurmi 2008).

Liikuntakulttuuri on nuorten keskuudessa yhä selvemmin jakautumassa kilpaurheiluun ja kuntoliikuntaan (Salasuo ja Koski 2010). Kilpailullisuus lasten ja nuorten urheilussa on puhuttanut myös Helsingin Sanomissa. Kilpaurheilun puolestapuhujat ajattelevat, että urheilumenestystä voidaan saavuttaa, kun lapset alkavat mahdollisimman varhain keskittyä yhden lajin harjoitteluun. Lapsen kehityksen ja kasvun huomioivat korostavat monipuolista liikkumista lapsen ehdoilla kilpailullisuuden jäädessä taka-alalle. (Ängeslevä 2008).

Lasten liikunnan tavoitteista puhuttaessa on havaittavissa kolme erilaista suhtautumista. Monipuolisuuden puolestapuhujat korostavat monipuolisia liikuntataitoja ja liikunnallisia kokemuksia sekä ikätasoon sopivaa toimintaa eli leikkiä. Suorituksiin keskittyvä keskustelu etsii jo nuorista liikkujista kykyjä ja lahjakkuuksia ja tavoitteet siintävät kaukana tulevaisuuden urheilumenestyksessä. Kolmas lasten liikunnan tavoitteista kumpuava keskustelu pohjautuu terveyteen. Terveys ja toimintakyky nousevat tärkeimmiksi liikunnan tavoitteeksi. Terveysten korostaminen on kummunnut lasten ja nuorten heikentyneestä kunnosta sekä yhteiskunnan yleisestä medikalisoitumisesta (Itkonen 2011).

Urheiluseurat kuvastavat hyvin yleistä ajanhenkeä kulttuurissamme (Koski 2010). Tulevaisuuden liikuntakulttuuri ja urheiluseurat sen myötä vaikuttavat muuttuvan seuraaviin kehityssuuntiin. Liikuntakulttuuri jatkaa eriytymistä yhä edelleen, samalla kun siinä korostuu monialainen yhteistyö. Nuoret kehittävät uusia liikuntamuotoja sekä harrastelun että huippu-urheilun kentille. Ympäristöasiat ja ”vihreäajattelu” ohjaavat myös liikunnan alaa esimerkiksi liikuntapaikkarakentamisen tai talvilajien harrastamisen näkökulmasta. Teknologia vahvistaa asemaansa liikkumisessa erilaisten virtuaalimaailmoiden sekä sosiaalisen median myötä. Huippu-urheilun suosio sekä ammattimaisuus säilyvät. Nopeat yhteiskuntamuutokset tulevat vaatimaan ennakoitua sekä nopeaa reagointia myös liikunnan parissa toimivilta. Kaikkiin edellä mainittuihin tulevaisuuden visioihin tulee vaikuttamaan yleinen

liikuntakulttuurin henki. Tulevaisuuden elävä liikuntakulttuuri vaatiikin innostusta, motivaatiota sekä uusiutumishalukkuutta liikunnan parissa toimivilta henkilöiltä (Pekkala 2010).

2.2 Urheiluseurajäsenyys

Urheiluseuraliikunnan yleisyydestä on hankala saada selkeää ja luotettavaa käsitystä, koska tutkimustuloksia on urheiluseuraliikunnan *lisääntymisestä, vähentymisestä sekä samana pysymisestä*. Tutkimusten erilaisiin tuloksiin vaikuttanevat erilaiset kohderyhmät sekä erilaiset tutkimustavat (Nupponen 2010). Ensinnäkin urheiluseuraliikunta on *lisääntynyt* sekä pojilla että tytöillä vuodesta 1977 eteenpäin. Pojat osallistuvat tyttöjä yleisemmin urheiluseurojen järjestämään liikuntaan. Tytöt ovat kuitenkin kirineet, koska urheiluseuraliikunta on lisääntynyt enemmän tyttöjen kuin poikien keskuudessa (Hämäläinen ym. 2000, Wuolio 2001, Laakso ym. 2007, Laakso ym. 2008, Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 13-4). Vuonna 1999 pojista lähes puolet osallistui urheiluseuraliikuntaan, mutta tytöistä vain runsas kolmannes (Wuolio 2001). Vuonna 2010 poikien osuus on pysynyt samana, mutta tytöistä jo kaksi viidestä liikkuu urheiluseurassa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 14). Urheiluseuraliikunnan suosion yhtenä syynä lienee toiminnan muuttuminen vähemmän kilpailulliseen suuntaan (Zacheus ym. 2003, 72). Toisaalta Aika vapaalla-tutkimus (Myllyniemi 2009, 38-40) osoittaa urheiluseurajäsenyyden *vähentyneen* kolmanneksen vuosien 1998 ja 2009 välillä ja pojilla urheiluseurajäsenyys on kääntynyt laskuun 1986–2002 (Vuori ym. 2004, 2007). Kolmantena tuodaan esiin näkökulma, jonka mukaan nuorten liikuntaseurajäsenyydessä *ei ole tapahtunut suuria muutoksia* vuosien 1986 ja 2002 välillä (Vuori ym. 2004, 2007).

Tutkimustulosten perusteella on vaikea saada todellista määrää urheiluseuroissa liikkuvista nuorista, koska tutkimukset antavat keskenään poikkeavaa tietoa. Tulosten tulkittavuutta hankaloittaa myös nuoruusvuosiin liittyvä urheiluseuraliikunnan harrastamisen lopettaminen, niin sanottu drop-out ilmiö. Urheiluseuraharrastajien määrät ovat sitä pienemmät mitä vanhemmista nuorista on kyse (Laakso ym. 2007, Itkonen 2011).

Urheiluseurassa liikkuminen aloitetaan vuosi vuodelta nuorempana. Nykyään 3–6-vuotiaista lähes kolmannes liikkuu urheiluseurassa. Samanikäisistä lapsista vain alle viidennes liikkui urheiluseurassa 15 vuotta sitten. Urheiluseuroissa liikkuvat eniten 7–11 ja 12–14-vuotiaiden ikäryhmät, koska reilu puolet ikäluokista ilmoitti harrastavansa liikuntaseurassa. Seurassa liikkuminen alkaa jyrkästi vähetä 14-ikävuoden jälkeen, koska 15–18-vuotiaista enää vain kolmannes liikkuu urheiluseurassa (Kansallinen Liikuntatutkimus 2010b, 13-15). Urheiluseuraliikunnan väheneminen ei tutkimusten mukaan vaikuta yhtäältä nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 13-15) ja toisaalta se vähentää nuorten liikunta-aktiivisuutta (Vuori ym. 2004).

Vuonna 1969 koulun järjestämien liikuntakerhojen harjoituksiin osallistuttiin yleisemmin kuin urheiluseurojen harjoituksiin (Telama 1970, 48). Koulujen liikuntakerhojen harjoituksiin osallistuminen on vähentynyt ja urheiluseurojen harjoituksiin osallistuminen yleistynyt. Tätä selittää suurilta osin se, että koulujen liikuntakerhotoimintaa on supistettu menneistä vuosista, kun kunnilla ei ole ollut varaa järjestää kerhotoimintaa. Urheiluseurojen tarjonta on lisääntynyt samanaikaisesti (Itkonen 2000, Laakso ym. 2006, Laakso ym. 2007). Suomessa organisoidusta liikunnasta ovat viime vuosina olleet vastuussa liikuntaseurat toisin kuin monissa muissa maissa, missä koulu järjestää oppituntien ulkopuolista toimintaa lapsille ja nuorille (Laakso ym. 2007).

Lapsista ja nuorista (3–18-vuotta) joka kymmenes ei harrasta lainkaan liikuntaa tai urheilua. Viimeisen 15 vuoden aikana tilanteessa on tapahtunut parannusta, koska vuonna 1995 vastaava määrä oli jopa neljännes samanikäisistä (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 6). Lähes puolet nuorista, jotka eivät kuulu urheiluseuraan, olisivat kiinnostuneita liikkumaan urheiluseurassa. Lajit, joista he ovat erityisen kiinnostuneita, ovat jalkapallo, yleisurheilu, salibandy, tanssi ja jääkiekko (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b; 13, 23-5).

Aikuisista (19–65-vuotiaista) urheiluseuroissa liikkuu 14 prosenttia, mikä on noin puoli miljoonaa ihmistä. Miehet liikkuvat hieman yleisemmin urheiluseuroissa kuin naiset (Kansallinen liikuntatutkimus 2010a, 25-6). Aikuiset ovat siirtyneet enenevässä määrin liikuntaseuroista liikuntapalveluita tuottavien yritysten asiakkiksi. Seurojen korvautuminen liikuntayritysten palveluilla eriarvoistaa liikunnan kenttää. Liikunnan

kaupallistumisen myötä liikunnan harrastaminen saattaa lisääntyä parempiossaisten keskuudessa samalla, kun heikompiosaiset yhteiskuntamme jäsenet eivät pysty käyttämään tarjolla olevia liikuntatuotteita ja -palveluita niiden hintavuuden vuoksi (Kansallinen liikuntatutkimus 2010a, 25-8). Urheiluseuroissa liikkuminen (Kantomaa ym. 2007) ja liikunnan harrastaminen (Currie ym. 2012, 130) ovat paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevien nuorten keskuudessa yleisempää kuin heikommassa sosioekonomisessa ryhmässä. Tähän vedoten Kantomaa ym. (2007) korostavat, että valtion olisi tärkeää tukea urheiluseuratoimintaa taloudellisesti, jolloin liikunnan harrastaminen mahdollistuisi kaikille taloudellisesta tilanteesta riippumatta.

2.3 Urheiluseurajäsenyyden merkityksiä

Nyky-yhteiskunnassa ei enää määritetä yksilön identiteettiä hänen taustojensa avulla samaan tapaan kuin muutama vuosikymmen sitten. Ennen perinteet ohjasivat ihmisiä kuulumaan tiettyihin ryhmiin sekä elämään tiettyjen arvojen ja asenteiden mukaan. Nykypäivänä yksilön identiteetti rakentuu vapaammin esimerkiksi urheiluseuratyöhön osallistumisen kautta. Urheiluseuroihin ja lajeihin liitetään erilaisia mielikuvia. Seurakenttä ei ole enää vahvasti poliittisesti tai ideologisesti jakautunut, vaan seurat elävät enemmänkin eri lajeille omistautuen. Tiettyyn urheiluseuraan kuulumisella jäsen voikin hakea esimerkiksi toisten ihmisten arvostusta ja kunnioitusta. Toisaalta urheiluseuroihin voidaan kuulua puhtaasti urheilun harrastamiseen liittyvien syiden kautta, kuten hyvien harrastusolosuhteiden tai pätevien valmentajien avun vuoksi (Itkonen ja Koski 2000, Koski 2000, Itkonen 2011).

Yksilö voi hankkia itselleen erilaisia rooleja sosiaalisen yhteisön jäsenenä riippuen siitä, miten sitoutunut hän on yhteisön toimintaan. Urheiluseuran ja omien merkitysrakenteiden samankaltaisuus vahvistavat usein sosiaaliseen maailmaan sitoutumista, kun samat asiat koetaan tärkeäksi ja niiden puolesta ollaan valmiita työskentelemään. Sosiaalinen maailma on dynaaminen, koska esimerkiksi elämäntilanteet saattavat vaihdella ja elämän merkitys muuttua (Koski 2000). Urheiluseurassa voikin päästä toteuttamaan itseään erilaisissa rooleissa kuin esimerkiksi työelämässä. Toimistotyöntekijä voi nauttia huomion keskipisteenä

olemisesta toimiessaan valmentajana tai tehdastyöläinen haastaa itseään seuran puheenjohtajuuden tuomalla vastuulla.

Seurauskollisuus tai kylän sisäinen me-henki eivät ole enää tyypillisiä urheiluseuraan kuulumisen syitä. Urheiluseuraan kuulutaan urheilun tai liikkumisen takia. Seuraa ollaan esimerkiksi valmiita vaihtamaan, mikäli jokin toinen seura pystyy tarjoamaan paremmat harrastusmahdollisuudet, vaikka se sijaitsisikin kauempana kotoa (Koski 2000).

Urheiluseuratoiminta nähdään muiden yhteisöjen tavoin ennaltaehkäisevänä toimena pitää nuoret pois rikosten ja päihteiden polulta. Äidit ja isät kannustavat lapsiaan pysymään mukana urheiluseurojen toiminnassa. Urheiluseuran koetaan olevan paikka, jossa nuorta voidaan kasvattaa kunnon kansalaiseksi. Urheiluseura antaa myös mahdollisuuden vanhemman ja lapsen harrastaa yhdessä ja täten luoda vuorovaikutuksellinen suhde, jossa pohjana on enemmän kaveruus kuin lapsi-vanhempi asetelma (Koski 2000). Urheiluseuran jäsenyys voikin auttaa nuorten terveyden edistämässä.

2.4 Urheiluseura terveyden edistäjänä

World Health Organization (WHO) määritteli terveyden edistämisen Ottawa Charterissa toiminnaksi, jolla ihmisten kokonaisvaltaista terveyttä voidaan parantaa. Terveyttä voi edistää itse omilla teoillaan ja valinnoillaan, mutta myös ulkopuolisilla toimijoilla on mahdollisuus yksilön terveyden edistämiseen. Ottawa Charterissa erotellaan erilaisia terveyden edistämisen toimintastrategioita, joita ovat terveyttä edistävien päätösten tekeminen, terveyttä tukevien ympäristöjen luominen, yhteisön toiminnan vahvistaminen, yksilöllisten taitojen kehittäminen sekä terveyspalvelujen uudelleen organisoiminen (WHO 1986).

Urheiluseura voidaan nähdä ulkopuolisena toimijana, jolla on mahdollisuudet edistää yksilöiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä eri toimintastrategioiden kautta. Urheiluseurat tarvitsevat kuitenkin tukea terveyden edistämisen ammattilaisilta

onnistua kseen terveyden edistämisen tehtävässään. Terveyden edistäminen on toiminut paremmin niissä seuroissa, joissa terveyden edistämiseksi on nimetty vastuhenkilö (Dobbinson ym. 2006).

Urheiluseurassa liikkumisella on todettu olevan terveyttä edistävää vaikutusta. Lapsena ja nuorena harrastettu urheiluseuraliikunta ennusti aikuisiän liikkumista vielä vahvemmin kuin pelkkä lapsena ja nuorena harrastettu liikunta yleensä. Erityisesti kilpailusuuntautuneesti urheiluseuroissa liikkuneet nuoret harrastivat muihin nuoriin verrattuna aktiivisemmin liikuntaa aikuisena. Urheiluseuraliikunnalla vaikuttaakin olevan kauaskantoisia vaikutuksia (Tammelin ym. 2003, Telama ym. 2006). Urheiluseurassa liikkuvat nuoret lienevät valveutuneempia hoitamaan terveyttään kuin urheiluseurojen ulkopuolelle jäävät nuoret. Paananen ym. (2010) havaitsivat tutkimuksessaan, että urheiluseuroissa liikkuvat nuoret hakeutuivat muita nuoria yleisemmin hoitoon kärsiessään tuki- ja liikuntaelinkivuista. Urheiluseuraan kuluvilla tytöillä myös korkea liikunnallinen aktiivisuus yhdistyi hoitoon hakeutumiseen. Urheiluseurojen jäsenet harrastivat huomattavasti yleisemmin aktiivista liikuntaa (neljä kertaa viikossa tai useammin) kuin seuroihin kuulumattomat. Murrosiän myötä vähenevä liikunta-aktiivisuus vaikuttaa olevan yleisempää ja tapahtuvan nopeammin urheiluseuroihin kuulumattomilla kuin seurojen jäsenillä (Vuori ym. 2004).

Terveyden edistämisen keinojen kehittäminen urheiluseuroissa on vielä alkutaipaleella. Vuoteen 2008 mennessä terveyden edistämisen toimivuutta urheiluseuroissa ei oltu tutkittu lainkaan (Priest ym. 2008). Vuosituhannen vaihteessa urheiluseuratoimijoilta puuttuivat konkreettiset apuvälineet terveyden edistämiseen kuten päihdekasvatukseen, vaikka tutkimustulokset osoittivat huolestuttavia merkkejä urheiluseurassa liikkuvien nuorten päihteiden käytöstä (Kokko ym. 2010). Kokko (2006) tiivistää liikunta- ja urheilujärjestöjä koskevassa katsauksessaan terveystasoiden huomioimisen parantuneen ja aktivoituneen 2000-luvun alussa. Tuoreen tutkimuksen mukaan terveyden edistäminen tunnustetaan melko hyvin suomalaisten urheiluseurojen toiminnan tavoitteissa, mutta käytännössä terveyden edistäminen jää vähemmälle (Kokko 2010). Valmentajien kouluttamisella ja neuvonnalla voitaisiin saavuttaa kaivattuja käytännön terveyttä edistäviä toimia, sillä tutkimuksen mukaan valmentajat kokivat saavansa liian vähän tietoa ja taitoja toimiakseen terveyttä edistävasti (Kokko ym. 2011c). Kokon (2006) mukaan on

kuitenkin todettava, että terveyden edistäminen ei ole tai ei tule olemaan järjestöjen tärkein, vaan toissijainen tavoite. Hän näkee urheiluseuroissa toteutettavan terveyden edistämisen tulevaisuuden kuitenkin positiivisena, koska liikunta- ja urheiluorganisaatiot ilmoittivat aikovansa toteuttaa lähitulevaisuudessa projekteja terveyden edistämiseksi.

Terveyden edistämisen helpottamiseksi asiantuntijat ovat koonneet käytännön ohjeita ja työkaluja avuksi urheiluseuratoimijoille. Kokko (2010) on laatinut urheiluseuroille seuraavanlaisia käytännön vinkkejä. Urheiluseurojen tulisi laatia suunnitelma, jolla terveyden edistämisen tavoitteet voitaisiin saavuttaa, panostaa seuran sisäiseen tiedon kulkuun, motivoida valmentajia ymmärtämään terveyden edistämisen tärkeys, kouluttaa valmentajia ja muita urheiluseurojen toimihenkilöitä, tarkkailla ja seurata päivittäistä terveyden edistämistä sekä arvioida toteutuneita käytänteitä suhteessa urheiluseuran laatimiin omiin ohjeisiin. Kansainvälinen Sports Club for Health -hanke on myös vastannut kysyntään konkreettisten terveyden edistämisen neuvojen tarpeesta urheiluseuroissa ja julkaissut teoksen, joka auttaa kattavasti urheiluseuroja kiinnittämään huomiota terveyttä edistäviin toimintaperiaatteisiin. Terveyden edistämistä tavoitellaan kolmiportaisesti. Aluksi suunnitellaan terveyttä edistävän urheiluseuran ohjenuora ja suuntaviivat. Tämän jälkeen toteutetaan ja toimeenpannaan suunnitelman mukainen terveyden edistäminen urheiluseurassa. Viimeiseksi dokumentoidaan saavutukset ja keskustellaan aikaansaannoksista (Kokko ym. 2011a).

Kokko ym. (2006) ovat koonneet *Terveyttä edistävän urheiluseuran* kriteerit (Liite 1). Kriteerit (22 kappaletta) keskittyvät seuraaviin viiteen terveyden edistämisen alueeseen: 1) seuran terveyden edistämisen toimintatavat, 2) seura terveyttä ja turvallisuutta edistävänä ympäristönä, 3) seuran yhteisölliset terveyden edistämisen toimet, 4) seuran yksilölähtöiset terveyden edistämisen toimet ja 5) seuran terveystalvet. Asiantuntijaraati valitsi 15 tärkeintä ja urheiluseuraan parhaiten sopivinta terveyden edistämisen kriteeriä. Kokko täydensi listaa seitsemällä kriteerillä, koska asiantuntijaraadin kriteerit eivät kattaneet kaikkia Ottawa Charterin määrittelemiä terveyden edistämisen toimintastrategioita (WHO 1986). Kriteerit toimivat mittarina, jonka avulla voidaan monipuolisesti määrittää ja arvioida terveyden edistämistä urheiluseuroissa.

Urheiluseuroilla on omat toiminnan tavoitteet. Osa seuroista on tietoisempia kuin toiset omista päämääristä ja toiminnan tarkoituksesta. Nuoren Suomen laatima Sinettiseura-hanke ohjaa seuroja kiinnittämään huomiota seuran yleisiin toiminnan periaatteisiin. Sinettiseura-huomionosoituksen saadakseen tulee seuran toteuttaa toiminnassaan Nuoren Suomen laatimia laatukriteereitä (Liite 2). Laatukriteerit on laadittu kahdesti, ensimmäiset vuonna 1992 ja tuoreemmat vuonna 2011. Nykyiset kriteerit vaativat esimerkiksi kannustamista urheilulliseen elämäntapaan, monipuolisuuden, riittävän määrän ja kehitystason huomiointia harjoittelussa ja kilpailussa sekä kannustavaa ilmapiiriä. Sinettiseura-tunnustuksen on tällä hetkellä saanut 587 eri seuraa, 42 eri lajin parista (Nuori Suomi 2011a, Nuori Suomi 2011b). Sinettiseurakriteerit ohjaavat seuratoimintaa kohti monipuolista ja terveyttä edistävää toimintaa, koska tutkimuksen mukaan sinettiseurat täyttävät enemmän *Terveyttä edistävän urheiluseuran* kriteerejä verrattuna niihin urheiluseuroihin, joilla Nuoren Suomen myöntämää sinettitunnustusta ei ole (Kokko ym. 2009).

Terveyttä voidaan edistää seuratasolla myös liikuntaympäristöstä käsin. Healthy Stadia on Euroopan laajuinen verkosto, jonka tavoitteena on edistää liikunnan ja urheilun parissa toimivien ihmisten terveyttä muuttamalla liikuntapaikkoja terveyttä edistäviksi. Healthy Stadia pyrkii vaikuttamaan monipuolisesti elämäntapaan, sosiaalisuuteen sekä ympäristöön liittyviin asioihin. Konkreettisia asioita, joihin on puututtu, ovat esimerkiksi tupakointikiellot, terveellisen ruuan myynti sekä alkoholin käytön vastuullisuuden korostaminen. Kohderyhmään kuuluu liikunnan harrastajien ja urheilijoiden lisäksi esimerkiksi liikuntapaikoilla käyvät katsojat sekä siellä työskentelevät ihmiset kuten kentänhoitajat. Suomessa Healthy Stadia tunnustuksen ovat saaneet Finnair Stadion, Botnia Areena ja HJK (Healthy Stadia 2011).

3 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Liikunta on käsitteenä monitahoinen. Biologisena ja fysiologisena ilmiönä liikunnalla tarkoitetaan aktiivisesti lihastyöllä tuotettujen liikkeiden ja asentojen kokonaisuutta. Psykososiaalisesti nähtynä liikunta on yksilön tietoista ja tavoitteellista toimintaa, jolloin liikunta koetaan henkilökohtaisesti kiinnostavana ja sitä kohtaan on muodostunut asenteita ja motiiveja. Yhteisötasolla liikunta on joidenkin organisaatioiden ja yhteisöjen näkyvin toimintamuoto. Nuorille kohdistettua liikuntaa tarjoavat erityisesti koulu ja urheiluseurat (Telama 1970, 1; Laakso ym. 2007).

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut 7–18-vuotiaille suositukset fyysisestä aktiivisuudesta. Lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Ruutuaikaa ei tulisi kertyä yli kahta tuntia päivässä eikä yhtäjaksoisia yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi olla (Heinonen ym. 2008). UKK-instituutin (2011) laatimassa kuviossa kohdistetaan suositukset 13–18-vuotiaille (Kuva 1). Liikuntaa suositellaan kolmesta eri näkökulmasta: liikunnan avulla parannetaan kestävyyttä, kehitetään voimaa ja notkeutta sekä pysytään pirteänä. Suosituksen mukaan päivittäin tulisi liikkua vähintään puolitoista tuntia, josta puolet reippaasti.

**LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI**



Kuva 1. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus (UKK-instituutti 2011).

Monen nuoren osalta liikuntasuositus jää saavuttamatta, mutta onneksi edes osa nuorista saavuttaa asetetut liikuntasuositukset. Pojista alle puolet ja tytöistä parhaimmillaan kolmannes saavutti liikuntatarpeen vähimmäissuositukset vuosina 1979-1999 (Hämäläinen ym. 2000). Vuonna 2006 7-luokkalaisista pojista joka viides ja tytöistä noin joka seitsemäs liikkui joka päivä vähintään tunnin. 9-luokkalaisten osalta tulokset olivat vielä huolestuttavampia, koska pojista vain joka seitsemäs ja tytöistä joka kymmenes liikkui vähintään tunnin päivittäin (Vuori ym. 2007). Tuoreimmassa WHO-Koululaistutkimuksessa vuodelta 2010 nuorten liikkuminen oli lisääntynyt. 7-luokkalaisista pojista kolmannes saavutti päivittäin vähintään tunnin liikunta ja saman ikäisistä tytöistäkin jo joka kuudes. 9-luokkalaisten osalta vain poikien osuus vähintään tunnin päivittäin liikkuvista oli lisääntynyt. Tyttöjen tilanne oli

pysynyt samana kuin neljä vuotta aiemmin (Vuori ym. 2007, Currie ym. 2012, 130-1). Edellä esitettyjä tuloksia vahvistaa tutkimus, jonka mukaan liikunnan harrastaminen vähenee yläkouluiässä ja liikunnan väheneminen on yleisempää pojilla kuin tytöillä (Ojala ym. 2011). Liikuntaa päivittäin harrastavien osalta tulokset olisivat varmasti vielä karumpaa luettavaa, mikäli olisi tutkittu nykyisen liikuntasuosituksen mukaisen vähintään puolentoista tunnin liikkumistavoitetta (UKK-instituutti 2011).

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan nuorten liikkumattomuus ei vaikuta olevan vain Suomen ongelma. Tuoreen kansainvälisen vertailun mukaan suomalaiset 7-luokkalaiset liikkuvat enemmän kuin ikäisensä nuoret keskimäärin sijoittuen 39 maan vertailussa viidenneksi. Suomalaisten 9-luokkalaisten liikunnan määrä vähenee selkeämmin verrattuna muihin maihin, koska heidän osaltaan sijoitus on tippunut 22.:ksi (Currie ym. 2012).

Liikunnan harrastaminen omaehtoisesti tai organisoituna on pysynyt samalla tasolla tai jopa lisääntynyt, vaikka mediassa nousee aika ajoin keskustelun aiheeksi lasten ja nuorten vähentynyt liikunnan harrastaminen (Laakso ym. 2008, Nupponen 2010, Ojala ym. 2011). Nupponen (2010) suhtautuu kuitenkin osin kriittisesti erilaisiin tuloksiin liikunnan määrästä, koska eri tutkimuksissa on tutkittu hieman eri asioita vaikka tutkimusten tarkoituksena olisikin ollut saada tietoa liikunnan määrästä. Aittasalo ym. (2010) korostavat, että luotettavan liikunnan määrän mittaustuloksen saamiseksi tarvitaan rinnakkaisia tutkimusmenetelmiä, jolloin voidaan korjata tiettyjen menetelmien heikkoudet.

Liikunta ja liikunnallinen elämäntapa eivät ole itsestään selvyys kaikille nuorille. Laakso ym. (2006) jakavat nuoret liikunta-aktiivisuutensa mukaan karkeasti kolmeen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostavat aktiivit liikuntanuoret, jotka liikkuvat monin eri tavoin ja heidän kuntonsa on erinomainen. Toiseen ryhmään kuuluvat nuoret, jotka harrastavat liikuntaa, mutta lajeissa painottuvat taitolajit, jolloin kestävyysliikunta jää vähäiseksi ja siksi yleiskunto ei kasva. Kolmas ryhmä koostuu liikunnallisesti passiivisista nuorista. Heidän vapaa-aikansa kuluu inaktiivisten toimintojen kuten TV:n tai tietokoneen äärellä, jolloin heidän kuntonsa ja jopa toimintakykynsä ovat heikentyneet. Hämäläinen ym. (2000) jaottelivat nuoret liikkumisen tiheyden ja koetun rasittavuuden mukaan harrastamattomiin,

matalatehoisiin, satunnaisesti tehokkaisiin, teholiikkujiin ja aktiivisiin teholiikkujiin. Tämänkaltaiset jaottelut olisi hyvä tiedostaa, jotta liikuntaa lähdetäisiin lisäämään yksilön lähtökohdista.

3.1 Miten, missä, milloin ja kenen kanssa liikutaan?

Koululiikuntaa on peruskoulussa keskimäärin kaksi tuntia viikossa ja tämän lisäksi koulusta riippuen on valittavana erilaisia vapaavalintaisia liikunnankursseja (Laakso ym. 2007). Tämän hetkisen valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman tuntijako mahdollistaa kuntien yksilölliset päätökset liikunnan opetuksen määrästä, koska 5.–9.-luokkien aikana liikuntaa tulee opettaa yhteensä vähintään 10 vuosiviikkotuntia ja tämän lisäksi jaetaan kuusi vuosiviikkotuntia musiikin, kuvataiteen, käsityön ja liikunnan kesken (Valtioneuvoston asetus 2001, 3.luku: 6§). Koululiikunta tavoittaa lähtökohtaisesti kaikki nuoret, mutta ei riitä kattamaan liikuntasuosittelun liikuntatavoitetta. Koululiikunnan hyödyt kyseenalaistuvat, koska oppilaiden itse arvioima koululiikunnan intensiteetti oli Laakson ym. (2005) tutkimuksen mukaan alhainen. Yli puolet peruskoulun oppilaista ilmoitti hengästyvänsä ja hikoilevansa korkeintaan vähän koulun liikuntatunneilla. Pojista hieman alle kymmenen prosenttia, tytöistä viisi prosenttia ilmoitti hengästyvänsä ja hikoilevansa runsaasti liikuntatunnin aikana.

Suomalaisen liikuntakulttuurin yksi ominaispiirre on ollut omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsaus. Suomalaiset liikkuvat yleisemmin yksilöllisten ulko- ja kuntoliikuntaharrastustensa parissa kuin urheiluseurojen järjestämässä harjoituksissa. Koulu- ja harrastusmatkojen kulkeminen polkupyörällä tai jalan on tärkeä osa nuorten omaehtoista arkiliikuntaa (Laakso ym. 2007). Tilanne lienee kuitenkin muuttumassa, koska esimerkiksi nuorista urheilijoista joka kymmenes ei liikkunut omaehtoisesti ollenkaan (Kokko ym. 2011b).

Suosituin lasten ja nuorten (3–18-vuotiaat) liikuntaharrastus on jalkapallo ja seuraavana tulevat yksilölajit; pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto. Sukupuolten välillä on eroja siten, että pojat suosivat joukkuelajeja kuten jalkapalloa, salibandya ja jääkiekkoa. Tyttöjen suosiossa ovat yksilölajit kuten lenkkeily, uinti ja pyöräily

(Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 7-13). Turkulaisten lasten ja nuorten (7–15-vuotiaat) suosituimpia liikuntalajeja vuosituhannen vaihteessa olivat uinti, jalkapallo, pyöräily, salibandy ja luistelu. Kuntoilulajit, muun muassa jumppa, hiihto, lenkkeily, pyöräily ja uinti, olivat suosituimpia liikuntamuotoja. Lapset ja nuoret pitivät joukkuepalloilua yleisimmin tärkeänä liikuntamuotona ja kuntolajit tulivat toiseksi tärkeimpänä (Zacheus ym. 2003, 76-7). Tämä on mielenkiintoista, koska tärkeimpänä koettu liikuntamuoto ei ole suosituin. Pojat harrastavat tyttöjä yleisemmin useampaa kuin kahta lajia, iän myötä lajimäärä vähenee molemmilla sukupuolilla (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 7-13).

Urheilulajien suosiossa on tapahtunut jonkin verran muutoksia. Hiihto, pesäpallo ja yleisurheilu ovat menettäneet ikäluokkaan suhteutettuna harrastajia, samaan aikaan kun taitoluistelu, kuntosaliharjoittelu ja ratsastus ovat lisänneet harrastajamääriään. Suosituiksi lajeiksi on noussut myös uusia lajeja kuten jooga, lumilautailu ja rullaluistelu. Lajien suosiossa on myös alueellisia eroja, esimerkiksi hiihtoa harrastetaan lähes kolme kertaa yleisemmin Pohjois-Suomessa verrattuna pääkaupunkiseutuun (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 8-11).

Urheilulajien suosiojärjestys muuttuu hieman kun tarkastellaan urheiluseuroissa harrastettujen lajien suosiota. Lasten ja nuorten (3–18-vuotta) suosituimmat lajit olivat jalkapallo, voimistelu ja jääkiekko. Tarkasteltaessa pelkästään nuoria (13–18-vuotiaita) joukkueurheilun suosio lisääntyy. Jalkapallo, jääkiekko ja salibandy ovat nuorten suosituimmat säännöllisesti harrastetut lajit urheiluseuroissa. Urheiluseuroissa harrastettujen lajien muutosta nuorten ikäryhmässä selittää poikien tyttöjä yleisempi liikkuminen urheiluseuroissa vielä vanhemmalla iällä (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 16-8).

3.2 Murrosiän vaikutus nuoren liikuntatottumuksiin

Murrosiän biologiset ja fysiologiset muutokset kestävät keskimäärin kahdesta viiteen vuotta ja alkavat keskimäärin 12-vuotiaana. Tyttöillä kehitys tapahtuu noin kaksi vuotta aiemmin kuin pojilla. Murrosiän aikana lapsen keho kehittyy aikuisen näköiseksi ja kokoiseksi. Murrosikä ei etene kaikilla täysin samaa kaavaa

noudattaen, vaan kehitys ja kasvu ovat yksilöllisiä. Muuttuva keho aiheuttaa mielenmyllerrystä siitä ”kuka minä olen ja mihin minä kuulun” (Aalberg ja Siimes 2007, 15).

Murrosiän aikana tapahtuu eriaikaisesti fyysistä kasvua kehon eri osissa. Kehon mittasuhteet muuttuvat kun raajat pitenevät ja vartalo levenee (Aalberg ja Siimes 2007, 33-4). Kehon suhteellisella painolla on todettu olevan suurempi merkitys liikuntakykyjen kehittymisessä kuin pelkällä pituudella. Kehon fyysinen kokonaisuus siis vaikuttaa siihen, miten eri liikuntataidoista selviydytään. Mielenkiintoista on se, että yläkouluikäisillä pojilla ei löytynyt yhteyttä fyysisen kehon rakenteen muutosten (pituus ja paino) ja liikuntakykyjen kehittymisen välillä. Tytöillä sen sijaan yläkoulun aikana tapahtunut pituuskasvu edisti lihaskunnan kehitystä sekä pituuden ja painon selvä lisäys notkeuden parantumista (Nupponen 1997).

Murrosiän kasvusta muuttunut nuoren keho kaipaa ja kestää erilaista räsitystä ja harjoitusta kuin lapsen keho. Murrosikään liittyvän kasvupyrähdysten jälkeen voidaan motoristen perustaitojen harjoittelusta siirtyä lajitaitoihin ja leikinomaisesta liikkumisesta aerobista kuntoa parantavaan liikkumiseen. Lisäksi lihaskunnan kehittämisen ohella voidaan alkaa kehittää lihasmassaa sekä tehdä maitohappoa lihaksiin kasauttavia nopeus-kestävyys harjoitteita (Nuori Suomi ym. 2006, 9).

Ikään perustuvassa tutkimuksessa havaittiin, että liikuntakyvyissä ei tapahdu suuria muutoksia 12–14-vuotiaana, mutta 14–15-vuotiailla on nopea liikuntakykyjen kehitysvaihe. Liikuntakykyjen kehityksessä on kuitenkin havaittavissa selkeitä sukupuolten välisiä eroja eri liikuntakykyjen kehityssuunnassa, kehityskirien- ja tasanteiden ajoituksessa ja murrosiän etenemisessä (Nupponen 1997).

Muuttuvassa kehossa itsensä tuntemus joutuu koetukselle, kun keho ei ole entisellään kasvun ja kehityksen ollessa käynnissä. Nuorelle voi herätä tuntemus siitä, ettei tunne itseään ja keho toimii jonkun muun ohjaamana. Itsetunnon rakentumiseen vaikuttaa yksilöllisten tuntemusten ohella erilaiset kokemukset, joita nuori saa ympäristöstä ja vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Nuorelle harrastukset ovat koulun ja kavereiden ohella tärkeä itsetunnon rakentumiseen vaikuttava asia (Keltikangas-Järvinen 2010, 123). Liikuntaharrastus nähdäänkin

lasten ja nuorten itsetuntoa parantavana tekijänä (Kantomaa ja Lintunen 2008). Tästä syystä olisi tärkeää saada jokainen murrosikäinen nuori liikuntaharrastuksen pariin.

Nuorten itsetuntoon vaikuttaa vahvasti myös kaveripiiri. Ryhmään kuulumisella ja sen arvostuksen saamisella on yhteys itsetuntoon. Yleistä arvostusta nauttivaan ryhmään kuuluminen sekä tärkeän ja merkittävän jäsenroolin saaminen, parantavat yksilöiden itseluottamusta. Nuori saattaa hakeutua tiettyyn ryhmään sen takia, että ryhmä on arvostettu ja täten omaa itsetuntoa on mahdollista parantaa ryhmäjäsennyden myötä (Keltikangas-Järvinen 2010, 60). Kaveripiiri saattaa siis joko pitää nuoren mukana liikuntaharrastuksessa tai vastaavasti saada nuoren lopettamaan, mikäli kaikki kaveritkin lopettavat liikuntaharrastuksen.

Varttuminen lapsesta nuoreksi muuttaa liikkumiseen vaikuttavien henkilöiden ja yhteisöjen merkitystä. Murrosiän kynnykselle asti tärkein vaikutus lapsen liikuntaan on perheellä ja murrosiän myötä nuorisokulttuurin vaikutus lisääntyy perheen vaikutuksen vähetessä samalla vauhdilla. Läpi päiväkotij- ja kouluajan koulu sekä harrastukset vaikuttavat tasaisesti liikunnan harrastamiseen (Itkonen 2011).

3.3 Liikunta osana nuorisokulttuuria

Vuonna 1998 yleisin vapaa-ajanviettotapa oli kavereiden kanssa oleskelu (Nupponen ja Telama 1998, 25-8, Nupponen ja Telama 1999). Vuosina 1999-2000 nuorten vapaa-ajasta suurin osa eli kaksi tuntia kului TV:n katseluun. Seuraavaksi eniten aikaa kulutettiin sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä harrastuksissa, joista noin puolet oli ATK-harrastuksia. Liikunnan määrä väheni lineaarisesti ala-asteelta lukioon (Pääkkönen ja Niemi 2000, 25-9). Vapaa-ajanviettotapojen sekä niiden tärkeäksi kokemisen perusteella on jaoteltu nuoret toisistaan eriäviin, mutta sisäisesti homogeenisiin ryhmiin. Ryhmiä ovat velvollisuudentuntoiset yleisaktiivit, yleispassiivit, pelaajat, rentoutujat sekä liikkujat (Nupponen ja Telama 1998, 29-30).

Vapaa-ajanviettotavoissa on ollut eroja sukupuolen suhteen. Vuonna 1998 tytöt autoivat kotitöissä, rentoutuivat, shoppailivat, juhlivat ja harrastivat käsitöitä poikia

yleisemmin. Pojat sen sijaan harjoittelivat urheiluseuroissa, penkkiurheilivat sekä ansaitsivat rahaa. Yleistäen tytöt viettivät aikaa ja juhlivat ystävien kesken, tekivät velvollisuus- ja hyötytehtäviä sekä harrastivat yksilöllisiä asioita kun taas pojat harrastivat urheilua ja viihdettä. Tutkimustulosten osalta on kuitenkin hyvä huomioida, että tytöt vastasivat keskimääräisesti aktiivisemmin osallistuvansa kaikkiin eri vapaa-ajanvietto aktiviteetteihin (Nupponen ja Telama 1998, 25-8, Nupponen ja Telama 1999).

Nuorten omaehtoinen, nuorisokulttuurissa kumpuava toiminta voi olla myös terveyttä ja hyvinvointia edistävää sekä ylläpitävää, vaikka nuoret eivät sitä välttämättä tietoisesti hakisikaan. Tällaisesta toiminnasta esimerkkeinä ovat skeittaus ja hiphop-tanssi sekä muut fyysistä aktiivisuutta lisäävät vapaa-ajanviettotavat, jotka ovat yleistyneet 2000-luvun aikana (Itkonen ja Nurmi 2008).

Zacheus ym. (2003, 71) toteavat, että urheiluseuratoiminta on yksi harvoista organisoituneista toiminnoista, jotka ovat säilyttäneet ja jopa kasvattaneet suosiotaan nuorison keskuudessa. Mielenkiinnon säilyminen urheiluseuratoimintaa kohtaan on vaatinut urheiluseuroilta uudistumista, ajan hengessä elämistä ja nuorten toiveiden kuuntelemista. Näiden tekijöiden myötä urheiluseuratoiminta on saanut positiivisen leiman nuorten keskuudessa sillä lähes puolet niistä nuorista, jotka eivät tällä hetkellä osallistu urheiluseuran järjestämään toimintaan, haluaisi osallistua urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 23-4).

Perinteiset lajit ovat saaneet tehdä tilaan nuorten keskuudessa uusille liikunnan muodoille, kuten skeittaukselle ja lumilautailulle. Liikuntalajit, jotka nauttivat suosiota nuorten keskuudessa, sisältävät paljon yhtäläisyyksiä. Nämä liikuntamuodot kumpuavat nuorten omasta kulttuurista ja vapaa-ajanvietosta. Liikkumisessa korostuu yhteisöllisyys, mikä tulee ilmi esimerkiksi Internetin kansainvälisten sivustojen ja keskustelupalstojen sekä yhtenäisen musiikin kuuntelemisella. Uudet liikuntalajit eivät välttämättä vaadi rakennettuja harrastuspaikkoja tai sisällä standardoitua kilpailumenetelmää, vaan liikkuminen on luovempaa, esimerkiksi temppujen kehittelyä (Harinen ym. 2006, 9-10).

4 LIIKKUMISEN SYYT

Liikunnan syyt ja motiivit ovat arkisessa keskustelussa synonyymeja keskenään. Tieteellisesti liikuntamotiiveiksi voidaan tulkita vain sellaiset tutkimustulokset, missä on lähdetty tarkastelemaan liikkeelle laittavaa ilmiötä jonkin motivaatiota käsittelevän teoriakehyksen läpi. Motiivit voivatkin vaihdella taustalla vaikuttavan teorian painopisteiden mukaan. Liikunnan syitä voidaan tutkimuksissa etsiä ilman selkeää teoreettista viitekehystä (Ojala ym. 2005, Nupponen ym. 2012, 21). Lukijana on siis tyydyttävä liikunnan syiden ja motiiveiden rinnakkaiseloon, muistaen edellä esitetyn erittelyn.

Telama (1999) korostaa sisäisen liikuntamotivaation kumpuavan omakohtaisista elämyksistä ja kokemuksista. Tieto liikunnan vaikutuksista ei ole yhtä motivoivaa kuin positiiviset liikuntakokemukset. Liikuntakokemukset, jotka vaikuttavat liikuntamotivaation syntymiseen tai syntymättä jäämiseen, ovat muun muassa oppimiseen ja pätevyyden tunteeseen liittyvät muistot, tunnevaltaiset aistimukset, sosiaaliset suhteet, oman kehon tuntemukset sekä jännitys liikuntatilanteissa.

4.1. Nuorten syyt liikkua

Liikunnan syitä ja motiiveja on tärkeä tuntea kannustettaessa nuoria omaksumaan liikunnallinen ja terveyttä tukeva elämäntapa (Palomäki ja Heikinaro-Johansson 2011, 62). Syyt ja motiivit ovat tärkeitä tiedostaa myös sen takia, että nuoruusiän liikunta-aktiivisuus ennustaa aikuisiän liikunnan harrastamista. Täten liikunnan syyt ja motiivit ovat välillisesti yhteydessä yleiseen kansanterveyteen, mitä liikkumisen myötä voidaan saavuttaa (Telama ym. 2005).

Liikuntaa on haastava tuoda nuorten maailmaan pelkästään terveellisenä kehon liikuttamisena, koska sen odotetaan sisältävän monia muitakin merkityksiä. Nuoret painottavat liikunnasta saatavan hyvän olon ja -mielen merkitystä sekä hauskuutta (Lehmuskallio 2008, Ojala ym. 2011). Liikunnan fyysisyys ja extreme-kokemukset ovat myös tärkeitä. Perhekeskeisyys, menestymisen halu ja pinnallisuus jäävät

nuorten liikunnan syistä vähäisemmiksi (Lehmuskallio 2008). Liikunnan tulisikin pyrkiä tarjoamaan merkityksenhakuisuudelle sisältöä ja löytää ennen kaikkea hauskaa mutta fyysistä liikunnan riemua tullakseen lähelle nuorten liikunnalle asettamia tarpeita. Nuoret elävät tässä ja nyt mentaliteetilla, joten kauaskantoiset ajatukset terveyden parantamisesta eivät ole niin tehokkaita, kuin positiiviset liikuntakokemukset (Telama 1999).

Nuorille 1980-luvun taiteessa tehty tutkimus nosti esille kahdeksan eri liikuntamotiivia (Silvennoinen 1981, 39-45). Liikkumisen syitä tutkimuksen mukaan olivat motorinen kyvykkyys, virkistys-rentoutuminen, sosiaalisuus, ulkoilu, normatiivinen terveys, kilpailu-suorituskorosteisuus, ulkomuoto ja toiminnallinen terveys. Silvennoisen (1981, 46-7) mukaan motiivit olivat lähes samat sekä tytöillä että pojilla. Tytöt korostivat kuitenkin hieman enemmän emotionaalis-affektiivisia puolia (virkistys-rentoutuminen) ja pojat motorista osaamista. Terveyttä pidettiin molempien keskuudessa tärkeänä ja kilpailullisuus oli liikkumisen motiiveista vähiten merkityksellisin.

1990-luvun loppupuolella tehty tutkimus luokitteli liikunnan harrastamisen syyt neljään ryhmään, jotka olivat kunto ja hyvänolon tunne, kilpailu-ura, yhdessäolo liikunnassa ja ulkomuodon hyödyllisyys. Tärkeimpänä motiivina esille nousi halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa (kunto ja hyvänolon tunne). Sukupuolten välillä suurimmat erot olivat kilpailu-uraan liittyvissä liikuntamotiiveissa. Poikien liikkuaessa enemmän kilpailu-orientoituneesti, tytöt hakivat liikunnalta enemmän sosiaalisuutta sekä henkilökohtaisia hyötyjä, mitkä toki olivat myös pojille tärkeitä liikkumisen syitä (Nupponen ja Telama 1998, 67-9).

Lapsia ja nuoria innostavat monet tekijät liikkumaan. Tutkimuskysymykset ovat ohjanneet pitkälti sitä, minkälaiset liikunnan syyt ovat nousseet lasten ja nuorten suosikeiksi. Turkulaisia lapsia ja nuoria (7–15-vuotta) innosti liikunnan harrastamiseen terveys ja hyvä kunto, kavereiden kanssa oleminen, liikunnan rentouttava ja virkistävä vaikutus, liikunnan mukanaan tuoma elämänsisältö ja jännitys, rasituksesta nauttiminen sekä itseilmaisuus ja elämykset (Zacheus ym. 2003, 82). Vuoden 2006 WHO-Koululaistutkimuksessa tärkeimmiksi liikunnan syiksi nousivat halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon ja halu parantaa terveyttä.

Yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä ulkonäkö korostui, koska liikunnan syissä hauskan pidon syrjäytti halu näyttää hyvältä (Vuori ym. 2007). Opetushallituksen tuoreessa katsauksessa yhdeksäsluokkalaisten tärkeimmäksi liikunnan syyksi nousi halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa (Palomäki ja Heikinaro-Johansson 2011, 63).

Lapsista ja nuorista neljännes ilmoitti jo vuosituhannen vaihteessa median houkuttavan heitä liikkumaan (Zacheus ym. 2003, 82). Tämä on mielenkiintoinen näkökulma, jos tutkimukseen vastanneet nuoret ovat ymmärtäneet median erilaisina tietoteknisinä viihdykkeinä, koska viime vuosien aikana on esimerkiksi pelikonsoleille julkaistu oman kehon liikkeestä toimivia pelejä ja laitteita, kuten Nintendo Wii vuonna 2006 (Nintendo Wii 2011) ja Kinect Xboxille vuonna 2010 (Xbox 2011).

4.2 Liikunnan terveyshyödyt

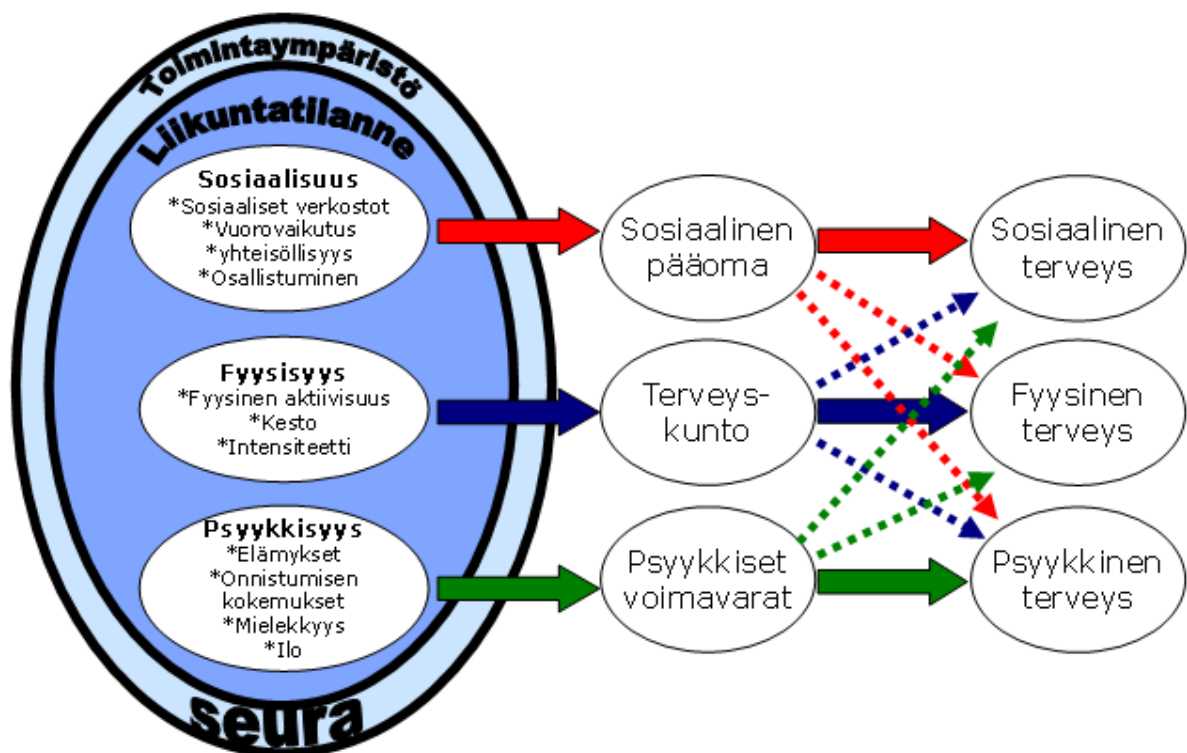
Liikunnan yhteiskunnallista merkitystä on pyritty viime aikoina korostamaan tuomalla esiin sen kautta saatavia terveydellisiä hyötyjä. Terveiden edistäjät ja liikuntaväki ovat yhdessä vieneet liikunnan terveyshyötyjen sanomaa eteenpäin. Samaa asiaa ovat lähteneet ajamaan myös erilaiset kaupalliset viestimet. Tämän ansiosta suomalaiset on saatu tietoisiksi liikunnan terveyshyödyistä (Zacheus ym. 2003, 81).

Liikunnan harrastamisella on vaikutusta moneen muuhunkin terveyden kannalta oleelliseen tekijään kuin vain fyysisiin ominaisuuksiin. Kantomaa ym. (2010) totesivat vähäisen liikunnan harrastamisen liittyvän tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin, ajatus- ja tarkkaavaisuushäiriöihin sekä sosiaaliseen käytöshäiriöön. Vähäinen liikkuminen ennusti myös heikompaa koettua terveyttä. Liikunnallinen aktiivisuus vaikuttaisikin edistävän sosiaalista terveyttä.

Liikunta merkitsee nuorelle monia asioita sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Liikunta tukee kasvua fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kasvava ja kehittyvä keho tarvitsee aktiivista toimintaa kehittyäkseen – ihminen on luotu liikkumaan. Liikunnan myötä kokemukset omasta kehosta lisääntyvät ja vaikuttavat täten itsetuntemukseen ja minäkäsityksen kehittymiseen. Liikunta tarjoaa myös oivan

ympäristön harjoitella sosiaalisia taitoja kuten yhteistyötä, toisen huomioon ottamista ja ystävyysuhteiden solmimista ja ylläpitoa (Laakso ym. 2007).

Liikunnan terveyshyötyjä tutkittaessa ja liikunnan yhteiskunnallista paikkaa perusteltaessa olisi hyvä nähdä kokonaisuus. Toimintaympäristö tai urheiluseura luo puitteet, joissa liikuntaa harrastetaan. Liikuntatilanne koostuu useista eri tekijöistä eikä vain pelkästään fyysisestä suorituksesta. Liikunnan tuottamat tuntemukset kehossa ja mielessä, fyysisen rasituksen taso sekä kanssaliikkuajat esimerkkeinä vaikuttavat siihen millaisia tavoitteita liikunnalla tietynlaisessa tilanteessa voidaan saavuttaa. Erilaiset liikunnasta saadut sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen terveysulottuvuuden edut vaikuttavat yksilön terveyteen (Kuva 2).



Kuva 2. Liikuntatilanteesta johtuvat terveyshyödyt (Kokko ja Vuori 2007).

Liikunta vaikuttaa erilaisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunnalla voidaan ehkäistä esimerkiksi osteoporoosia, sepelvaltimotautia, tyypin 2 diabetesta ja paksusuolen syöpää. Lihaskadon, korkean verenpaineen, lihavuuden, depression ja fibromyalgian hoidossa liikunnasta on ollut

hyötyä sairastuneelle. Liikunta on auttanut vammojen, leikkausten, aivohalvauksen ja syöpien kuntoutuksessa olevia henkilöitä (Booth ym. 2002, Vuori 2011 mukaan). Suomalaisissa Käypä hoito- suosituksissa todetaan, että liikunta on yksi keskeinen hoitomuoto monissa pitkäaikaissairauksissa (Liikunta, Käypä hoito 2010).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheiluseuroissa aktiivisesti harrastetun liikunnan yleisyyttä 13- ja 15-vuotiailla pojilla ja tytöillä. Lisäksi tutkittiin, mitkä syyt saavat nuoret liikkumaan.

Tutkimukseni pyrki vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka yleistä urheiluseuran aktiivijäsenyys (jäsen, joka osallistuu aktiivisesti urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin) on? Vaihtelee urheiluseura-aktiivisuus sukupuolen ja/tai iän suhteen?
2. Kuinka tärkeäksi nuoret arvioivat erilaiset liikunnan syyt? Vaihtelee liikumisen syiden arviointi sukupuolen ja/tai iän mukaan?
3. Eroavatko urheiluseurassa aktiivisesti liikkuvien nuorten liikkumisen syyt muiden nuorten liikkumisen syistä? Eroavatko liikunnan syyt aktiivijäsenillä ja muilla nuorilla sukupuolen ja/tai iän mukaan?
4. Miten urheiluseuran aktiivijäsenyys vaihtelee sukupuolen, iän tai liikunnan syiden mukaan?

6 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄT

6.1 Tutkimusaineisto

Pro gradu-tutkimukseni osa-aineisto oli vuonna 2010 kerätystä WHO-Koululaistutkimuksesta (Liite 1). WHO-Koululaistutkimus oli osa kansainvälistä Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimusta, jossa kohderyhmänä olivat 11-, 13-, ja 15-vuotiaat nuoret. Tutkimus pyrki selvittämään vastaajien taustatietoja (background factors), henkilökohtaisia ja sosiaalisia voimavaroja (individual and social resources), terveyskäyttäytymistä (health behaviours) ja terveyttä (health outcomes). Näiden lisäksi kansainvälistä kyselylomaketta voitiin täydentää ja muokata eri maissa kansallisten kiinnostuksen kohteiden mukaan (HBSC 2012).

WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneet koulut valittiin ositetulla ryväotannalla. Kaksiosainen osittaminen takasi, että aineisto edusti maantieteellisesti koko Suomea sekä sen, että tuloksia saatiin sekä kaupungeista että maaseudulta. Tutkimuksen kohteena olivat normaaliopetuksessa olevat suomenkieliset oppilaat (Villberg ja Tynjälä 2004). Vuonna 2010 tutkimustulokset kerättiin maaliskuun alun ja toukokuun puolivälin välisenä aikana. 13-vuotiaita kaikista vastanneista oli 2349 ja 15-vuotiaita 2257 (Taulukko 1). Tutkimukseen jätti vastaamatta 505 11–15-vuotiasta oppilasta, jotka olivat poissa koulusta sairauden tai muun syyn vuoksi (HBSC 2011).

Taulukko 1. WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2010 otos, kyselyyn vastanneet, puhdistettu aineisto ja vastausprosentti luokiteltuna sukupuolen ja iän mukaan.

ikä	Pojat				Tytöt			
	Otos	Vastanneet	Aineisto	Vastaus %	Otos	Vastanneet	Aineisto	Vastaus %
13	1264	1152	1054	91,1	1250	1197	1124	95,8
15	1165	1094	992	93,3	1195	1163	1090	97,3
yht.	2429	2246	2046	92,5	2445	2360	2214	96,5

Tutkimukseni osa-aineistossa olivat mukana 13- ja 15-vuotiaat nuoret. Rajasin tutkimukseni ulkopuolelle 11-vuotiaat nuoret, koska halusin tutkimusjoukon koostuvan yläkouluikäisistä nuorista. Yläkouluikäiset kiinnostivat minua enemmän, koska yläkoulun aikana liikuntaseuroissa harrastaminen sekä liikunnan määrä vähenevät (Laakso ym. 2007) sekä siksi, että tulevaisuuden työhaaveeni sijoittuu yläkouluun. 13- ja 15-vuotiaat kiinnostivat minua myös siksi, että murrosikä muuttaa nuoria monella tapaa ja muutokset vaikuttavat myös liikuntatottumuksiin (Aalberg ja Siimes 2007, 15).

WHO-Koululaistutkimukseen vastattiin koulussa oppitunnin aikana opettajan valvonnassa. Tutkimukseen osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista. Oppilaat saivat vastata nimettöminä lomakkeeseen ja intymiteettisuoja oli varmistettu sillä, että jokainen oppilas laittoi oman vastauslomakkeensa suljettavaan kirjekuoreen. Nämä suljetut kirjekuoret laitettiin luokan yhteiseen postituskuoreen, joka välitettiin tutkijoille.

6.2 Tutkimuksen mittarit

Tutkimuksessani tarkasteltiin ensin urheiluseurassa aktiivisesti liikuntaa harrastavien osuutta ja liikunnan syiden yleisyyttä (1. ja 2. tutkimusongelma). Tämän jälkeen verrattiin liikunnan syitä liikuntaseurassa aktiivisesti liikkuvien ja muiden nuorten kesken (3. tutkimusongelma) ja pyrittiin löytämään liikuntaseura-aktiivisuuden yhteyksiä ikään, sukupuoleen ja liikunnansyihin (4. tutkimusongelma). Tutkimusaineiston mittarit olivat osa WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2010 tutkimusta ja ne ovat alkuperäisessä muodossa liitteessä 1.

Tutkimukseni taustamuuttujina olivat sukupuoli ja ikä. Ikää kysyttiin: ”Missä kuussa olet syntynyt?” ja vastausvaihtoehdot olivat 12 kuukautta merkittynä 3–6 ensimmäisellä kirjaimella (Tam, Hel, Maa, Huh, Tou, Kesä, Hei, Elo, Syys, Loka, Marras, Joul). Syntymävuosi selvitettiin ”Minä vuonna olet syntynyt?” ja vastausvaihtoehdot olivat 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998 ja 1999. Tutkimuksessani käytin vastaajien **ikä** kuvaamassa muuttujaa, joka oli laskettu vastaajan syntymävuoden- ja kuukauden sekä vastausajankohdan perusteella.

Urheiluseurajäsenyyttä kysyttiin ”Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?” Vastausvaihtoehtoja oli kolme: En, Kyllä ja otan osaa urheiluseuran harjoitukseen, Kyllä mutta en osallistu urheiluseuran harjoitukseen. **Urheiluseurajäsenyyden perusteella muodostin nuorista kaksi ryhmää.** Ensimmäiseen ryhmään (**aktiivijäseniin**) kuuluivat nuoret, jotka olivat urheiluseuran jäseniä sekä osallistuivat seuran järjestämiin harjoitukseen. Toiseen ryhmään (**muihin nuoriin**) kuuluivat nuoret, jotka eivät olleet urheiluseuran jäseniä tai olivat jäseniä, mutta eivät osallistuneet seuran järjestämiin harjoitukseen.

Liikkumisen syitä kartoittava mittari perustui Silbersteinin ym. (1988) kehittämään ja Cashin ym. (1994) myöhemmin muokkaamaan Reasons for Exercise Inventory (REI)-mittariin (Ojala ym. 2005). Liikunnan syitä koskeva kysymys alustettiin, toteamalla: ”On erilaisia syitä, joiden vuoksi nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi...”. Alustus päättyi avoimeen lauseeseen ”Liikun, koska...”. Tämän perässä oli kolmesta erilaista väitettä, joiden tärkeyttä nuoret arvioivat. Tärkeys ilmaistiin kolmiportaisella vastausvaihtoehdolla: Erittäin tärkeää, Melko Tärkeää ja Ei ole tärkeää. Liikkumisen syyt olivat seuraavat: Halua pitää hauskaa, Haluan olla hyvä urheilussa, Haluan voittaa, Haluan saada uusia kavereita, Haluan parantaa terveyttäni, Haluan tavata kavereitani, Haluan päästä hyvään kuntoon, Haluan näyttää hyvältä, Nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista, Haluan miellyttää vanhempiani, Haluan olla ”cool”, Haluan hallita painoani, Liikunta on jännittävää ja innostavaa.

6.3 Analysointimenetelmät

Taulukkoon 2 on koottu tässä tutkimuksessa käytetyt analysointimenetelmät. Urheiluseurajäsenyyttä ja liikunnan syiden yleisyyttä tarkasteltiin sukupuolen ja iän suhteen ristiintaulukoinnilla prosentti- ja frekvenssijakaumina. Muuttujien välisen yhteyden tilastollista merkitsevyyttä testattiin Khiin neliö -testillä (χ^2 -testi). Tilastollista merkitsevyyttä kuvattiin p-arvona ja raja-arvona pidettiin p-arvoa 0,05.

Taulukko 2. Tutkimuskysymyksiin vastaamisen edellyttämät analyysimenetelmät.

Tutkimusongelma	Analyysimenetelmät
1. Kuinka yleistä urheiluseurassa liikkuminen (jäsen, joka osallistuu aktiivisesti urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin) on? Vaihteleeiko urheiluseura-aktiivisuus sukupuolen ja/tai iän suhteen?	Frekvenssijakaumat Ristiintaulukointi, χ^2 -testi, ristiintaulukoinnin elaboraatio
2. Kuinka tärkeäksi nuoret arvioivat erilaiset liikunnan syyt? Vaihteleeiko liikkumisen syiden arviointi sukupuolen ja/tai iän mukaan?	Frekvenssi, faktorianalyysi → summuuttajat Ristiintaulukointi, χ^2 -testi, ristiintaulukoinnin elaboraatio
3. Eroavatko urheiluseurassa liikkuvien nuorten liikkumisen syyt muiden nuorten liikkumisen syistä? Eroavatko liikunnan syyt aktiivijäsenillä ja muilla nuorilla sukupuolen ja/tai iän mukaan?	Ristiintaulukointi, χ^2 -testi, ristiintaulukoinnin elaboraatio
4. Miten urheiluseuran aktiivijäsenyys vaihtelee sukupuolen, iän tai liikunnan syiden mukaan?	Binäärinen logistinen regressioanalyysi

Faktorianalyysi

Faktorianalyysillä pyrittiin löytämään yksittäisiä liikunnan syitä yhdistäviä yleisempiä liikunnan syistä muodostuvia summamuuttujia, jolloin saatiin esille paremmin ilmiö kokonaisuudessaan, ei vain yksittäisiä syitä. Syiden taustailmiöiden tarkastelu helpotti myös liikkumisen syiden jatkotarkasteluja, kun muuttujia oli vähemmän.

Faktorianalyysin tekeminen koostui viidestä erillisestä vaiheesta. Ensimmäisenä *aineisto valmisteltiin* faktorianalyysia varten (Nummenmaa 2009, 407-12). Tässä tutkimuksessa varmistettiin, että kaikissa liikunnan syissä oli samat vastausvaihtoehdot koodattu samalla lailla (1=ei ole tärkeää, 2=melko tärkeää ja 3=erittäin tärkeää).

Toisena päätettiin *millainen faktorimalli* oli tarkoituksena rakentaa (Nummenmaa 2009, 407-8). Tavoitteeksi otettiin Tynjälän ym. (2010) laatiman faktorianalyysin perusteella neljä faktoria, jotka he olivat nimenneet social reasons, pleasure reasons,

external reasons ja health and fitness reasons. Tynjälällä ym. (2010) oli aineistona myös vuoden 2010 WHO-Koululaistutkimus, joten oletettavasti samanlainen faktoreiden nelijako tulisi toimimaan myös tässä tutkimuksessa, vaikka tämän tutkimuksen aineisto koostui vain 13- ja 15-vuotiaista eli 11-vuotiaat oli jätetty pois.

Kolmannessa vaiheessa päätettiin *faktoreiden ekstraktoinnista*. Koska kaikki liikunnan syyt eivät jakautuneet normaalisti, päädyttiin Generalized least squares -ekstraktointiin (Nummenmaa 2009, 407-9). Neljäntenä valittiin *mallin rotaatio*. Tutkimuksen faktorianalyysissä päätettiin käyttää vinokulmaista Promax-rotaatiota, koska se salli faktoreiden keskinäisen korrelaation eli liikunnan syyt voivat olla toisistaan riippuvaisia ja samaan aikaan ilmeneviä (Leskinen ja Lyyra 2009, Nummenmaa 2009, 408-12). Viimeinen faktorianalyysin vaihe oli *tulosten tulkinta* (Nummenmaa 2009, 408-12).

Liikunnan syitä yhdisteltiin jatkotarkasteluja varten faktorianalyysin antamien tulosten perusteella (Taulukko 17). **Liikunnan syiden summamuuttuja** rakennettiin jakamalla liikunnan syiden tärkeänä pitämiseen (1=ei ole tärkeää, 2=melko tärkeää ja 3=erittäin tärkeää) perustuva summa syiden määrällä. Faktoreista saadut keskiarvot olivat keskenään verrattavissa. **Sosiaalisuus** rakentui kahdesta liikunnan syystä, jolloin summa jaettiin kahdella. **Muiden miellyttäminen** rakentui kolmesta väittämästä ja jaettiin kolmella sekä **fiilis** ja **terveyden tavoittelu** rakentuivat neljästä ja jaettiin neljällä. Summamuuttujista haluttiin tehdä alkuperäisen mukaisesti kolmiluokkainen, joten saadut tulokset pyöristettiin matemaattisiin sääntöihin perustuen lähimpään tasalukuun 1, 2 tai 3. Luokat nimettiin uudelleen siten, että liikunnan syiden tärkeyden aste ilmaistiin faktoreiden avulla joko keskimääräistä tärkeämpänä, keskiryhmänä tai ei niin tärkeänä liikkumisen syynä. Summamuuttujien kolme vastausluokkaa eivät vastanneet yksittäisten liikunnan syiden alkuperäisiä vastausluokkia.

Binäärinen logistinen regressioanalyysi

Binäärisen logistisen regressioanalyysin avulla tarkasteltiin tutkimuksen taustamuuttujien (ikä ja sukupuoli) ja liikunnan syiden yhteyttä urheiluseuran aktiivijäsenyyteen. Analyysin avulla pyrittiin löytämään ne muuttujat, jotka parhaiten selittivät urheiluseuran aktiivijäsenyyden todennäköisyyttä sekä siinä tapahtuvaa

todennäköisyyden vaihtelua. Päädyttiin rakentamaan malleja, joissa urheiluseuran aktiivijäsenyyden todennäköisyydelle pyrittiin löytämään yhteyksiä neljällä erilaisella mallilla. Malleissa selittävät tekijät olivat:

- 1) sukupuoli + ikä + sosiaalisuus
- 2) sukupuoli + ikä + fiilis
- 3) sukupuoli + ikä + muiden miellyttäminen
- 4) sukupuoli + ikä + terveyden tavoittelu.

Logistisen regressioanalyysin yksi edellytys oli, etteivät selittävät tekijät olleet multikollineaarisia eli riippuvaisia keskenään (Metsämuuronen 2006, 672). Tästä syystä ei voitu rakentaa logistisella regressioanalyysillä mallia, jossa käytettäisiin kaikkia liikunnan syitä samaan aikaan, koska liikunnan syyt korreloivat eli olivat riippuvaisia toisistaan. Yksittäisistä liikunnan syistä muodostettuja faktoreitakaan ei voitu multikollineaarisuuden vuoksi laittaa samaan malliin.

Logistisen regressioanalyysin toimivuutta ja sopivuutta voitiin tarkastella erilaisten testien avulla ja analyysi rakentui neljästä eri vaiheesta. Ensimmäisenä tarkasteltiin *mallin sopivuutta* aineistoon. Aineistosta rakennettiin kaksi erilaista mallia, joista toisessa oli mukana pelkästään vakiotekijä ja toisessa valitut selittävät tekijät (sukupuoli, ikä, liikunnan syy). Näiden mallien ennustamia havaintojen luokituksia verrattiin toisiinsa χ^2 -testin avulla ja pyrittiin löytämään tilastollisesti merkitsevää eroa luokituksista ($p < 0,05$) (Nummenmaa 2009, 337). Tavoitteena oli, että mallit poikkesivat toisistaan, jolloin selittävillä tekijöillä oli vaikutusta urheiluseuran aktiivijäsenyyden todennäköisyyteen.

Toisena pyrittiin tulkitsemaan mallin *selitysastetta* eli sitä, kuinka paljon urheiluseuran aktiivijäsenyyden vaihtelusta pystyttiin kuvailemaan mallin avulla. Logistisen regressioanalyysin selitysaste ei ollut tarkka, vaan ennemminkin ”heuristinen apuväline” mallin selitysasteen arvioimiseen. Mallin selitysaste yksi kuvasi mallin selittäneen kaiken aineiston vaihtelun ja selitysaste nolla kuvasi, ettei malli pystynyt selittämään aineiston vaihtelusta mitään. Logistisessa regressioanalyysissä selitysasteen kertoi Nagelkerke pseudo R^2 -testin tulos $[0,1]$ (Metsämuuronen 2006, 679; Nummenmaa 2009, 338).

Mallin *ennustustarkkuutta* tarkasteltiin kolmantena. Logistisen regressioanalyysin tarkoitus oli selvittää havaintojen jakautumista luokkiin, joten oli tarpeen arvioida, kuinka tarkasti malli jakoi aineiston havainnot määriteltyihin luokkiin: urheiluseuran aktiivijäsenet ja muut nuoret (Nummenmaa 2009, 338-9). Hosmer and Lemeshow – testi mittasi ennustustarkkuutta. Mikäli malli oli huono, χ^2 -testin p-arvo on pienempi kuin 0,05 (Metsämuuronen 2006, 687).

Viimeisenä logistisessa regressioanalyysissä tarkasteltiin *selittäjien merkityksellisyyttä* eli arvioitiin, mikä merkitys oli yksittäisellä selittäjällä mallin selitysasteeseen. Regressiokertoimeen perustuva odds ratio eli ristitulosuhde kuvasti selittävän muuttujan vaikutuksen voimakkuutta tutkimuksen kohteena olevaan ilmiöön eli liikuntaseuran aktiivijäsenyyteen (Nummenmaa 2009, 339-40). Ristitulosuhde eli odds ratio muodostettiin niin, että selittävien muuttujien vertailuluokat valittiin siten, että muiden luokkien ristitulosuhteet olivat aina suurempia kuin yksi. Täten todennäköisyys vastemuuttujan suotuisaan tapahtumaan oli vertailuluokkaa suurempi ja tulosten tulkinta oli selkeämpää. Ristitulosuhteen ollessa yli yhden ja tuloksen ollessa tilastollisesti merkitsevä, selittävä tekijä lisäsi todennäköisyyttä kuulua urheiluseuran aktiivijäseniin Vedonlyöntikertoimien osamäärille laskettiin 95 prosentin luottamusvälit.

7 TULOKSET

7.1 Urheiluseurassa liikkumisen yleisyys

Aineisto (n=4245) jaettiin kahteen verrattavaan ryhmään, joista toisen (aktiivijäsenet) muodostaa urheiluseurassa liikkuvat nuoret, jotka osallistuvat urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin (n=1665). Toiseen ryhmään (muut nuoret) kuuluvat ne nuoret, jotka eivät ole urheiluseurajäseniä tai ovat jäseniä, mutta eivät osallistu seuran harjoituksiin (n=2580) (Taulukko 3).

Pojat olivat tyttöjä yleisemmin urheiluseurojen aktiivijäseniä koko tutkimusaineistossa (p=0,030). 13-vuotiaana pojat olivat yleisemmin urheiluseuran aktiivijäseniä kuin tytöt (p=0,021). 15-vuotiaana sukupuolten välisiä eroja ei ilmennyt (p=0,518). Urheiluseurassa liikkuminen väheni iän karttuessa pojilla ja tytöillä koko tutkimusaineistossa (p<0,001). 13-vuotiaista nuorista urheiluseurassa liikkui lähes puolet ja 15-vuotiaista urheiluseuran aktiivijäseniä oli enää kolmannes vastaajista (Taulukko 3).

Taulukko 3. Urheiluseurajäsenyyden osuudet 13- ja 15-vuotiailla pojilla ja tytöillä (%).

Urheiluseurajäsenyys	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Aktiivijäsen	47,4	34,2	42,5	32,8
Muu nuori	52,6	65,8	57,5	67,2
Yhteensä (n)	100,0 (1039)	100,0 (1004)	100,0 (1102)	100,0 (1100)

p-arvo **sukupuolten** välillä 0,030; 13-vuotiailla 0,021; 15-vuotiailla 0,518
p-arvo **ikäryhmien** välillä <0,001; pojilla <0,001; tytöillä <0,001

7.2 Liikunnan syiden tärkeys vaihtelee

Koko tutkimusaineiston osalta pojilla korostui tyttöjä yleisemmin hauskan pidon tavoite liikkuesssa (p<0,001). Murrosiän myötä poikien liikunnan tuottama hauskuus liikunnan syynä väheni enemmän kuin tyttöjen, koska 15-vuotialta sukupuolten

välillä eroa ei enää ollut ($p=0,189$). 13-vuotiaat kokivat hauskan pidon liikunnan syynä yleisemmin tärkeänä kuin 15-vuotiaat koko tutkimusaineistossa ($p<0,001$) (Taulukko 4).

Taulukko 4. Haluan pitää hauskaa -liikunnan syy sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	60,6	49,5	52,0	46,9
Melko tärkeää	34,7	41,8	42,8	45,6
Ei ole tärkeää	4,7	8,7	5,2	7,5
Yhteensä (n)	100,0 (1010)	100,0 (969)	100,0 (1084)	100,0 (1083)

p-arvo **sukupuolten** välillä $<0,001$; 13-vuotiailla $<0,001$; 15-vuotiailla $0,189$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $<0,001$; pojilla $<0,001$; tytöillä $0,015$

Halu olla hyvä urheilussa liikkumisen syynä erosi vastaajien kesken sekä sukupuolen että iän mukaan koko tutkimusaineistossa ($p<0,001$ ja $p<0,001$). 13-vuotiaille ja pojille pätevyys urheilussa oli yleisemmin tärkeää kuin 15-vuotiaille ja tytöille (Taulukko 5).

Taulukko 5. Haluan olla hyvä urheilussa -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	44,2	37,9	36,1	27,2
Melko tärkeää	44,6	42,3	48,6	48,4
Ei ole tärkeää	11,2	19,8	15,3	24,4
Yhteensä (n)	100,0 (1010)	100,0 (970)	100,0 (1083)	100,0 (1084)

p-arvo **sukupuolten** välillä $<0,001$; 13-vuotiailla $<0,001$; 15-vuotiailla $<0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $<0,001$; pojilla $<0,001$; tytöillä $<0,001$

Ikä ei vaikuttanut pojilla eikä tytöillä haluun voittaa, mikäli tarkasteltiin sukupuolia erillisinä ryhminä ($p=0,193$ ja $p=0,151$). Pojat halusivat voittaa yhtäläillä, olivat he sitten 13- tai 15-vuotiaita. Pojat liikkuvat selkeästi tyttöjä yleisemmin voitonhaluisesti

koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). Sukupuolten välinen ero ilmeni sekä 13- että 15-vuotiaiden keskuudessa ($p < 0,001$ ja $p < 0,001$) (Taulukko 6).

Taulukko 6. Haluan voittaa -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	23,0	23,9	7,4	8,8
Melko tärkeää	42,5	38,6	29,6	26,2
Ei ole tärkeää	34,5	37,5	63,0	65,0
Yhteensä (n)	100,0 (1006)	100,0 (971)	100,0 (1081)	100,0 (1082)

p-arvo **sukupuolten** välillä $< 0,001$; 13-vuotiailla $< 0,001$; 15-vuotiailla $< 0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä 0,039; pojilla 0,193; tytöillä 0,151

13-vuotiaat hakeutuivat 15-vuotiaita yleisemmin liikkumaan saadakseen uusia kavereita ($p < 0,001$). Pojat ja tytöt etsivät kaveruutta yhtäläisesti 13- ja 15-vuotiaina ($p = 0,165$ ja $p = 0,173$). Koko tutkimusjoukkoa tarkasteltaessa tytöille uusien kavereiden löytäminen liikunnan parista oli yleisemmin merkityksellinen liikunnan syy kuin pojille ($p = 0,035$) (Taulukko 7).

Taulukko 7. Haluan saada uusia kavereita -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	33,9	20,7	34,8	22,4
Melko tärkeää	49,6	53,0	46,0	48,9
Ei ole tärkeää	16,5	26,3	19,2	28,7
Yhteensä (n)	100,0 (1011)	100,0 (972)	100,0 (1082)	100,0 (1083)

p-arvo **sukupuolten** välillä 0,035; 13-vuotiailla 0,165; 15-vuotiailla 0,173
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tytöillä $< 0,001$

Tytöt kokivat terveyden parantamisen liikunnan avulla yleisemmin tärkeäksi kuin pojat koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). Liikunnan terveyttä parantava vaikutus oli 13-vuotiaille yleisemmin tärkeää kuin 15-vuotiaille ($p < 0,001$) (Taulukko 8).

Taulukko 8. Haluan parantaa terveyttäni -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	55,1	46,4	63,9	59,6
Melko tärkeää	39,7	45,2	33,4	36,2
Ei ole tärkeää	5,2	8,4	2,7	4,2
Yhteensä (n)	100,0 (1010)	100,0 (970)	100,0 (1085)	100,0 (1084)

p-arvo **sukupuolten** välillä $< 0,001$; 13-vuotiaille $< 0,001$; 15-vuotiaille $< 0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tytöillä 0,034

Kavereiden tapaaminen liikutti yleisemmin tyttöjä kuin poikia koko tutkimusaineistossa ($p = 0,022$). Verrattaessa 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmiä erikseen sukupuolella ei ollut enää vaikutusta kavereiden tapaamisen tärkeyteen ($p = 0,118$ ja $p = 0,180$). 13-vuotiaat kokivat 15-vuotiaita yleisemmin tärkeäksi kavereiden tapaamisen liikunnan parissa ($p < 0,001$) (Taulukko 9).

Taulukko 9. Haluan tavata kavereitani -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	53,7	44,1	56,9	46,2
Melko tärkeää	40,3	43,6	36,1	39,8
Ei ole tärkeää	6,0	12,3	7,0	14,0
Yhteensä (n)	100,0 (1005)	100,0 (970)	100,0 (1081)	100,0 (1082)

p-arvo **sukupuolten** välillä 0,022; 13-vuotiaille 0,118; 15-vuotiaille 0,180
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tytöillä $< 0,001$

Tytöt kokivat hyvän kunnon tavoittelemisen liikunnan avulla yleisemmin tärkeäksi kuin pojat koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). 13-vuotiaana hyvän kunnon tavoittelua pidettiin yleisemmin tärkeänä kuin 15-vuotiaana ($p < 0,001$). Tyttöillä iän karttuminen ei vähentänyt hyvän kunnon tavoittelemisen tärkeyden yleisyyttä ($p = 0,148$) (Taulukko 10).

Taulukko 10. Haluan päästä hyvään kuntoon -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	59,8	55,4	64,7	63,2
Melko tärkeää	36,2	36,0	30,7	33,5
Ei ole tärkeää	4,0	8,6	4,6	3,3
Yhteensä (n)	100,0 (1009)	100,0 (970)	100,0 (1083)	100,0 (1085)

p-arvo **sukupuolten** välillä $< 0,001$; 13-vuotiailla 0,030; 15-vuotiailla $< 0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tyttöillä 0,148

Liikkuminen ulkonäön parantamiseksi motivoi yleisemmin tyttöjä kuin poikia koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). 15-vuotiaat tytöt pitivät hyvältä näyttämistä yleisemmin tärkeänä liikunnan syynä kuin 13-vuotiaat tytöt ($p = 0,004$). Pojilla vastaavaa eroa ei ikäryhmien välillä ollut ($p = 0,288$) (Taulukko 11).

Taulukko 11. Haluan näyttää hyvältä -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	42,1	42,7	52,9	58,2
Melko tärkeää	44,2	41,4	35,2	33,8
Ei ole tärkeää	13,7	15,9	11,9	8,0
Yhteensä (n)	100,0 (1006)	100,0 (969)	100,0 (1081)	100,0 (1085)

p-arvo **sukupuolten** välillä $< 0,001$; 13-vuotiailla $< 0,001$; 15-vuotiailla 0,001
p-arvo **ikäryhmien** välillä 0,122; pojilla 0,288; tyttöillä 0,004

Pojat ja tytöt pitivät liikunnan aikaansaamista fiiliksistä nauttimista yhtä yleisesti tärkeänä koko tutkimusaineistossa ($p=0,072$). 15-vuotiaiden keskuudessa tytöt pitivät sitä hieman poikia yleisemmin tärkeänä ($p=0,011$). Tyttöillä ei ollut eroa ikäryhmien välillä liikuntafiilisten tärkeänä pitämisessä ($p=0,208$), mutta poikien joukossa 13-vuotiaille liikunnan aikaansaamat tunteet olivat yleisemmin tärkeitä liikunnan syitä kuin 15-vuotiaille ($p<0,001$) (Taulukko 12).

Taulukko 12. Nautin liikunnan aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	47,6	43,9	48,6	49,9
Melko tärkeää	44,5	42,6	42,6	39,6
Ei ole tärkeää	7,9	13,5	8,8	10,5
Yhteensä (n)	100,0 (1009)	100,0 (967)	100,0 (1082)	100,0 (1082)

p-arvo **sukupuolten** välillä 0,072; 13-vuotiailla 0,607; 15-vuotiailla 0,011
p-arvo **ikäryhmien** välillä 0,001; pojilla $<0,001$; tyttöillä 0,208

Vanhempien miellyttäminen liikkumisen syynä koettiin yleisemmin tärkeäksi poikien kuin tyttöjen keskuudessa koko tutkimusaineistossa ($p<0,001$). 13-vuotiaat pitivät 15-vuotiaita yleisemmin tärkeänä liikkumista vanhempia miellyttääkseen koko tutkimusaineistossa ($p<0,001$) (Taulukko 13).

Taulukko 13. Haluan miellyttää vanhempiani -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	20,4	11,3	11,3	5,4
Melko tärkeää	44,6	37,9	33,3	22,8
Ei ole tärkeää	35,0	50,8	55,4	71,8
Yhteensä (n)	100,0 (1006)	100,0 (970)	100,0 (1084)	100,0 (1083)

p-arvo **sukupuolten** välillä $<0,001$; 13-vuotiailla $<0,001$; 15-vuotiailla $<0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $<0,001$; pojilla $<0,001$; tyttöillä $<0,001$

”Cooliuden” tavoittelemisen liikunnan avulla oli yleisempää pojille kuin tytöille koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). 13-vuotiaat pitivät liikkumisen kautta saatavaa ”coolisuuden” tunnetta yleisemmin tärkeänä kuin 15-vuotiaat koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$) (Taulukko 14).

Taulukko 14. Haluan olla ”cool” -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	22,5	15,6	9,0	5,8
Melko tärkeää	42,2	36,6	26,1	21,3
Ei ole tärkeää	35,3	47,8	64,9	72,9
Yhteensä (n)	100,0 (1007)	100,0 (970)	100,0 (1086)	100,0 (1082)

p-arvo **sukupuolten** välillä $< 0,001$; 13-vuotiailla $< 0,001$; 15-vuotiailla $< 0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tytöillä $< 0,001$

Tytöt kokivat painon hallinnan yleisemmin tärkeänä liikunnan syynä kuin pojat koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). Tytöt kokivat sekä 13- että 15-vuotiaana painon hallinnan yhtä yleisesti tärkeäksi liikunnan syyksi ($p = 0,383$). Pojilla painon hallinnan merkitys väheni 15-vuotiaana ($p < 0,001$) (Taulukko 15).

Taulukko 15. Haluan hallita painoani -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	38,5	23,2	49,9	51,1
Melko tärkeää	41,2	44,2	37,0	37,7
Ei ole tärkeää	20,3	32,6	13,1	11,2
Yhteensä (n)	100,0 (1002)	100,0 (969)	100,0 (1080)	100,0 (1080)

p-arvo **sukupuolten** välillä $< 0,001$; 13-vuotiailla $< 0,001$; 15-vuotiailla $< 0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tytöillä 0,383

Pojat pitivät tyttöjä yleisemmin tärkeänä liikunnan myötä koettavaa jännitystä ja innostusta koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). 15-vuotiaana elämyksellisyyttä ei pidetty enää yhtä yleisesti tärkeänä kuin 13-vuotiaana koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$) (Taulukko 16).

Taulukko 16. Liikunta on jännittävää ja innostavaa -liikunnan syyn jakautuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kuinka tärkeänä pidät?	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Erittäin tärkeää	49,4	39,6	43,3	35,0
Melko tärkeää	39,5	41,6	43,8	47,3
Ei ole tärkeää	11,1	18,8	12,9	17,7
Yhteensä (n)	100,0 (1008)	100,0 (973)	100,0 (1082)	100,0 (1081)

p-arvo **sukupuolten** välillä 0,001; 13-vuotiailla 0,020; 15-vuotiailla 0,029
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tytöillä $< 0,001$

7.3 Liikunnan syyt tiivistyvät

Aiemmin tarkastelun kohteina olleiden kolmentoista liikunnan syyn taustalta pyrittiin löytämään yleisempiä liikkumaan aktivoivia syitä. Samalla haluttiin myös tiivistää informaatiota luomalla liikunnan syitä yhdistäviä summamuuttujia, jotta liikunnan syiden jatkotarkastelut selkeytyisivät. Neljä liikunnan syiden summamuuttujaa, sosiaalisuus, fiilis, muiden miellyttäminen ja terveyden tavoittelu, kuvasivat hyvin ilmiön monimuotoisuutta.

Faktorianalyysin tekeminen aloitettiin tarkastelemalla korrelaatiomatriisia. Koska Kaiserin testi oli suurempi kuin 0,6 (0,866) ja Bartlettin sfäärisyystestin p-arvo oli $< 0,001$, oli korrelaatiomatriisi sopiva faktorianalyysiin (Metsämuuronen 2006, 607; Leskinen ja Lyyra 2009). Liikunnan syyt ja siten myös niistä muodostetut liikunnan syy-faktorit korreloivat keskenään.

Jokainen liikunnan syy sijoitettiin siihen faktoriin, mistä se sai suurimman latauksen (Liite 5). Faktorit nimettiin sen mukaan, millaista ilmiötä faktoriin latautuneet liikunnan syyt kuvastivat painottaen korkeimman latauksen saanutta liikunnan syytä. Neljä faktoria oli sosiaalisuus, fiilis, muiden miellyttäminen ja terveyden tavoittelu. Terveyden tavoittelu selitti muuttujien vaihtelusta eniten eli 39,2 %, fiilis 11,5 %, muiden miellyttäminen 10,1 % ja sosiaalisuus 7,0 %. Kokonaisuudessaan neljä faktoria selitti muuttujien vaihtelusta lähes 70 %.

Faktorianalyysin perusteella yksittäisistä liikunnan syistä rakennettiin faktoreiden mukaiset summamuuttujat. Summamuuttujien sisäistä yhtenäisyyttä eli sitä, että summamuuttuja mittasi luotettavasti samaa ominaisuutta voitiin mitata Cronbach Alphan avulla. Mitä lähempänä Cronbach Alpha oli ykköstä, sitä yhtenäisempi summamuuttujan sisältö oli. Cronbach Alphan arvoa yli 0,6 voitiin pitää hyväksyttävänä (Metsämuuronen 2006, 497, Leskinen ja Lyyra 2009). Sosiaalisuuden summamuuttuja sai Cronbach Alpha arvoksi 0,747, fiilis 0,805, muiden miellyttäminen 0,690 ja terveyden tavoittelu 0,793, jolloin kaikki summamuuttujat olivat riittävän yhtenäisiä ja täten luotettavia käyttää (Taulukko 17). Liikunnan syiden kommunaliteetit olivat hyvät (0,43-0,75) eli liikunnan syyt mittasivat melko luotettavasti saatuja faktoreita; sosiaalisuutta, fiilistä, muiden miellyttämistä ja terveyden tavoittelua (Metsämuuronen 2006, 592) (Liite 4).

Taulukko 17. Liikunnan syistä faktorianalyysillä muodostetut summamuuttujat, niiden sisäinen konsistenssi (Cronbachin α) ja yksittäisten muuttujien lataukset.

Summamuuttujat	Lataus	Cronbachin α
Sosiaalisuus		0,747
Haluan tavata kavereitani	0,862	
Haluan saada uusia kavereita	0,598	
Fiilis		0,805
Liikunta on jännittävää ja innostavaa	0,827	
Nautin liikunnan aikaansaamista tunteista ja kokemuksista	0,740	
Haluan olla hyvä urheilussa	0,583	
Haluan pitää hauskaa	0,472	
Muiden miellyttäminen		0,690
Haluan olla cool	0,768	
Haluan miellyttää vanhempiani	0,607	
Haluan voittaa	0,539	
Terveysten tavoittelu		0,793
Haluan päästä hyvään kuntoon	0,777	
Haluan näyttää hyvältä	0,770	
Haluan hallita painoani	0,652	
Haluan parantaa terveyttäni	0,558	

Terveysten tavoittelua piti yli puolet nuorista keskimääräistä tärkeämpänä liikunnan syynä. Lähes puolet nuorista piti sosiaalisuutta ja fiilistä keskimääräistä tärkeämpänä liikunnan syynä. Nämä liikunnan syyt olivat nuorille tärkeitä, koska harvempi kuin joka kymmenes nuori ei pitänyt edellä mainittuja liikunnan syitä niin tärkeinä. Liikunnan syistä selkeimmin joukosta erottui muiden miellyttäminen. Puolet nuorista ei pitänyt sitä itselleen niin tärkeänä syynä liikkua ja vain alle kymmenes koki sen keskimääräistä tärkeämmäksi liikunnan syyksi (Taulukko 18).

Taulukko 18. Liikunnan syiden tärkeyden aste nuorten keskuudessa (%).

Tärkeyden aste	Liikunnan syy			
	Sosiaalisuus	Fiilis	Muiden miellyttäminen	Terveysten tavoittelu
Keskimääräistä tärkeämpi	48,2	47,8	7,9	56,4
Keskiryhmä	43,3	46,1	42,1	40,1
Ei niin tärkeä	8,5	6,1	50,0	3,5
Yhteensä (n)	100,0 (4132)	100,0 (4114)	100,0 (4119)	100,0 (4106)

7.3.1 Sosiaalisuus liikuttaa

Sosiaalisuus oli tärkeä liikunnan syy sekä tytöillä että pojilla koko tutkimusaineistossa ($p=0,560$). 13-vuotiaat kokivat liikunnan myötä saatavan sosiaalisen puolen kuitenkin yleisemmin tärkeänä kuin 15-vuotiaat koko tutkimusaineistossa ($p<0,001$) (Taulukko 19). Urheiluseuraan kuuluvat aktiivijäsenet pitivät muita nuoria yleisemmin tärkeänä sosiaalisuutta liikunnan syynä koko tutkimusaineistossa ($p<0,001$). Urheiluseuran aktiivijäsenistä useampi kuin kolme viidestä koki sosiaalisuuden keskimääräistä tärkeämpänä liikunnan syynä, mutta muista nuorista vastaavasti koki hieman yli kolmannes vastaajista (Taulukko 20).

Taulukko 19. Sosiaalisuus liikunnan syynä sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimääräistä tärkeämpi	53,3	42,6	54,5	41,9
Keskiryhmä	41,6	46,3	39,9	45,8
Ei niin tärkeä	5,1	11,1	5,6	12,3
Yhteensä (n)	100,0 (1003)	100,0 (969)	100,0 (1078)	100,0 (1082)

p-arvo **sukupuolten** välillä 0,560; 13-vuotiailla 0,695; 15-vuotiailla 0,720

p-arvo **ikäryhmien** välillä $<0,001$; pojilla $<0,001$; tytöillä $<0,001$

Taulukko 20. Sosiaalisuus liikunnan syynä urheiluseurajäsenyyden, sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Aktiivijäsen %				Muu nuori %			
	Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt	
	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimääräistä tärkeämpi	63,1	63,4	66,6	59,6	44,3	31,6	45,2	33,2
Keskiryhmä	35,4	34,5	31,7	35,9	47,3	52,4	46,3	50,7
Ei niin tärkeä	1,5	2,1	1,7	4,5	8,4	16,0	8,5	16,1
Yhteensä (n)	100,0 (477)	100,0 (333)	100,0 (458)	100,0 (354)	100,0 (521)	100,0 (633)	100,0 (615)	100,0 (726)

p-arvo **aktiivijäsenten ja muiden nuorten** välillä $<0,001$; pojilla $<0,001$; tytöillä $<0,001$; 13-vuotiailla $<0,001$; 15-vuotiailla $<0,001$

7.3.2 Fiilistä etsimässä

Koko tutkimusaineistossa pojat pitivät fiilistä yleisemmin tärkeänä syynä liikkua kuin tytöt ($p=0,011$). 13-vuotiailla tytöillä ja pojilla eroa ei kuitenkaan esiintynyt, vaan liikunnasta saatava fiilis oli yhtä yleisesti tärkeää molemmille sukupuolille ($p=0,096$). 13-vuotiaille liikunnasta saatava fiilis oli yleisemmin merkityksellistä kuin 15-vuotialle koko tutkimusaineistossa ($p<0,001$) (Taulukko 21). Urheiluseuraan kuuluvat aktiivijäsenet pitivät fiilistä selkeästi yleisemmin tärkeänä liikunnan syynä kuin muut nuoret ($p<0,001$). Urheiluseuran aktiivijäsenistä kaksi kolmesta koki liikunnasta saatavan fiilisen keskimääräistä tärkeämmäksi, kun muista nuorista vain joka kolmas koki samoin (Taulukko 22).

Taulukko 21. Fiilis liikunnan syynä sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimääräistä tärkeämpi	54,6	44,5	49,9	42,6
Keskiryhmä	41,8	45,7	46,0	50,4
Ei niin tärkeä	3,6	9,8	4,1	7,0
Yhteensä (n)	100,0 (1000)	100,0 (962)	100,0 (1073)	100,0 (1079)

p-arvo **sukupuolten** välillä 0,011; 13-vuotiailla 0,096; 15-vuotiailla 0,022
p-arvo **ikäryhmien** välillä <0,001; pojilla <0,001; tytöillä <0,001

Taulukko 22. Fiilis liikunnan syynä urheiluseurajäsenyyden, sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Aktiivijäsen %				Muu nuori %			
	Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt	
	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimääräistä tärkeämpi	72,2	75,4	64,7	67,6	38,6	28,4	38,9	30,3
Keskiryhmä	27,2	24,6	33,8	31,8	55,1	56,7	55,0	59,6
Ei niin tärkeä	0,6	0,0	1,5	0,6	6,3	14,9	6,1	10,1
Yhteensä (n)	100,0 (475)	100,0 (329)	100,0 (458)	100,0 (352)	100,0 (521)	100,0 (630)	100,0 (610)	100,0 (725)

p-arvo **aktiivijäsenten ja muiden nuorten** välillä <0,001; pojilla <0,001; tytöillä <0,001; 13-vuotiailla <0,001; 15-vuotiailla <0,001

7.3.3 Muiden miellyttäminen ei liikuta

Pojat ja 13-vuotiaat kokivat muiden miellyttämisen yleisemmin tärkeäksi liikkeelle laittavaksi tekijäksi kuin tytöt ja 15-vuotiaat ($p < 0,001$ ja $p < 0,001$). Muiden miellyttämistä ei kuitenkaan pidetty missään ryhmässä kovin tärkeänä liikkeelle laittajana. Pojista yli puolet piti muiden miellyttämistä keskivertaisesti tärkeänä ja tytöistä yli puolet ei pitänyt muiden miellyttämistä liikkumisen syynä niin tärkeänä (Taulukko 23). Muiden miellyttäminen oli yleisemmin tärkeä liikunnan syy urheiluseuran aktiivijäsenillä kuin muilla nuorilla koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). Urheiluseuran jäsenilläkin muiden miellyttäminen jäi vähemmän tärkeäksi liikunnan syyksi. Urheiluseurojen aktiivijäsenpojista vain noin joka kuudes ja aktiivijäsentytöistä vain joka kahdeskymmenes piti muiden miellyttämistä keskimääräistä tärkeämpänä liikunnan syynä (Taulukko 24).

Taulukko 23. Muiden miellyttäminen liikunnan syynä sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimäärästä tärkeämpi	15,6	9,5	4,4	2,7
Keskiryhmä	55,3	51,6	36,1	27,6
Ei niin tärkeä	29,1	38,9	59,5	69,7
Yhteensä (n)	100,0 (995)	100,0 (964)	100,0 (1079)	100,0 (1081)

p-arvo **sukupuolten** välillä $< 0,001$; 13-vuotiailla $< 0,001$; 15-vuotiailla $< 0,001$
p-arvo **ikäryhmien** välillä $< 0,001$; pojilla $< 0,001$; tytöillä $< 0,001$

Taulukko 24. Muiden miellyttäminen liikunnan syynä urheiluseurajäsenyyden, sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Aktiivijäsen %				Muu nuori %			
	Pojat		Työt		Pojat		Työt	
	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimääräistä tärkeämpi	20,7	15,6	6,5	4,0	10,6	6,4	2,8	2,1
Keskiryhmä	57,3	64,3	36,6	40,2	53,8	44,9	35,9	21,3
Ei niin tärkeä	22,0	20,1	56,9	55,8	35,6	48,7	61,3	76,6
Yhteensä (n)	100,0 (473)	100,0 (333)	100,0 (459)	100,0 (353)	100,0 (517)	100,0 (628)	100,0 (615)	100,0 (726)

p-arvo **aktiivijäsenten ja muiden nuorten** välillä <0,001; pojilla <0,001; tytöillä <0,001; 13-vuotiailla <0,001; 15-vuotiailla <0,001

7.3.4 Terveyttä liikunnasta

Tytöt pitivät terveyttä tärkeämpänä liikunnan syynä kuin pojat koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). Pojista 13-vuotiaat pitivät terveyttä yleisemmin tärkeänä liikunnan syynä kuin 15-vuotiaat ($p < 0,001$). Tyttöillä ikäryhmien eroa ei ollut havaittavissa ($p = 0,225$) (Taulukko 25). Urheiluseuran aktiivijäsenille terveys oli yleisemmin tärkeä liikunnan syy kuin muille nuorille koko tutkimusaineistossa ($p < 0,001$). Erityisen hyvin ero tuli esille pojilla, koska urheiluseuran aktiivijäsenistä lähes kaksi kolmesta piti terveyttä keskimääräistä tärkeämpänä liikunnan syynä ja muista nuorista vain noin joka kolmas. Tyttöillä urheiluseuran aktiivijäsenten ja muiden nuorten erot olivat vain noin kymmenen prosenttia. Molemmista tyttöjen ryhmistä yli puolet piti terveyttä keskimääräistä tärkeämpänä liikunnan syynä (Taulukko 26).

Taulukko 25. Terveyden tavoittelu liikunnan syynä sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Pojat %		Tytöt %	
	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimääräistä tärkeämpi	51,6	45,0	62,0	65,3
Keskiryhmä	45,1	47,9	35,7	32,9
Ei niin tärkeä	3,3	7,1	2,3	1,8
Yhteensä (n)	100,0 (995)	100,0 (964)	100,0 (1079)	100,0 (1081)

p-arvo **sukupuolten** välillä <0,001; 13-vuotiailla <0,001; 15-vuotiailla <0,001

p-arvo **ikäryhmien** välillä 0,039; pojilla <0,001; tytöillä 0,225

Taulukko 26. Terveyden tavoittelu liikunnan syynä urheiluseurajäsenyyden, sukupuolen ja iän mukaan (%).

Tärkeyden aste	Aktiivijäsen %				Muu nuori %			
	Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt	
	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v
Keskimääräistä tärkeämpi	63,9	66,3	66,7	74,8	40,0	34,0	58,5	60,6
Keskiryhmä	35,5	33,1	32,5	24,9	54,2	55,6	38,1	36,9
Ei niin tärkeä	0,6	0,6	0,9	0,3	5,8	10,3	3,4	2,5
Yhteensä (n)	100,0 (471)	100,0 (329)	100,0 (456)	100,0 (353)	100,0 (518)	100,0 (629)	100,0 (612)	100,0 (723)

p-arvo **aktiivijäsenten ja muiden nuorten** välillä <0,001; pojilla <0,001; tytöillä <0,001; 13-vuotiailla <0,001; 15-vuotiailla <0,001

7.4 Liikunnan syiden, sukupuolen ja iän yhteys urheiluseuran aktiivijäsenyyteen

Sosiaalisuus

Sosiaalisuuteen, sukupuoleen ja ikään perustuvan mallin avulla pystyttiin kuvailemaan urheiluseuran aktiivijäsenyyden vaihtelusta noin 10 %. (Nagelkerke $R^2=0,113$) (Taulukko 27). Rakennettu malli ennusti aineistoon pohjautuen urheiluseuran aktiivijäseniin kuuluvista kolmanneksen ja muihin nuoriin kuuluvista neljä viidestä kuulumaan oikeaan ryhmään. Kokonaisuudessaan malli ennusti urheiluseuran aktiivijäsenyydestä yli puolet oikein.

Poikien todennäköisyys kuulua urheiluseuran aktiivijäseniin oli hieman yleisempään kuin tyttöillä. Urheilujäsenyys oli todennäköisempää nuoremmilla, koska 13-vuotiaat kuuluivat lähes puolitoista kertaa todennäköisemmin urheiluseuraan kuin 15-vuotiaat. Mitä tärkeämmäksi liikunnan syyksi nuoret kokivat sosiaalisuuden sitä todennäköisemmin he olivat urheiluseuran aktiivijäseniä. Keskimääräistä tärkeämmäksi sosiaalisuuden kokeneet nuoret olivat yli kahdeksan kertaa todennäköisemmin aktiivijäseniä verrattua niihin, jotka eivät pitäneet sosiaalisuutta niin tärkeänä. Sosiaalisuuden tärkeyden noustessa alimmalta tasolta keskimäärin tärkeäksi liikunnan syyksi, nousi todennäköisyys olla urheiluseuran aktiivijäsen jo lähes nelinkertaiseksi (Taulukko 27). Tämän mallin mukaan sosiaalisuuden tärkeänä kokeminen liikkumisen syynä oli selkeästi yhteydessä urheiluseuran aktiivijäsenyyteen.

Taulukko 27. Sosiaalisuus liikunnan syynä, sukupuolen ja iän yhteys liikuntaseuran aktiivijäsenyyteen. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 %:n luottamusvälit (CI) sekä tilastollinen merkitsevyytaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Urheiluseuraan kuulumisen selittäjä	n	OR (95 % CI)
Sukupuoli		
Poika	1964	1,16 (1,02-1,32)*
Tyttö	2153	1,00
Ikä		
13-vuotta	2071	1,43 (1,26-1,63)***
15-vuotta	2046	1,00
Sosiaalisuus liikunnan syynä		
Keskimääräistä tärkeämpi	1978	8,26 (5,83-11,72)***
Keskiryhmä	1787	3,53 (2,48-5,03)***
Ei niin tärkeä	352	1,00

Vertailuryhmä merkittiin arvolla 1,00

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Omnibus= 359,01: $p < 0,001$

Nagelkerke $R^2 = 0,113$

Hosmer and Lemeshow: $p = 0,383$

Fiilis

Fiilikseen, sukupuoleen ja ikään perustuvan mallin avulla pystyttiin kuvailemaan urheiluseuran aktiivijäsenyyden vaihtelusta noin 20 %. (Nagelkerke $R^2 = 0,191$)

(Taulukko 28). Malli luokitteli urheiluseuran aktiivijäseniin ja muihin nuoriin kuuluvista kaksi kolmesta kuulumaan oikeaan ryhmään.

Tytöt ja pojat kuuluvat tämän mallin mukaan yhtä todennäköisesti urheiluseuran aktiivijäseniin kuin muihin nuoriin. Iän mukaan todennäköisyys urheiluseuran aktiivijäseneksi kuulumisesta muuttui siten, että 13-vuotiaat kuuluivat puolitoista kertaa todennäköisemmin urheiluseuraan kuin 15-vuotiaat. Todennäköisyys kuulua urheiluseuran aktiivijäseniin kasvoi selkeästi fiiliksen tärkeyden kasvaessa liikunnan syynä. Keskimääräistä tärkeämpänä fiilistä pitäneet kuuluivat yli 20 kertaa todennäköisemmin urheiluseuraan verrattuna niihin, joille fiilis ei ollut niin tärkeä liikunnan syy. Fiiliksen tärkeyden ollessa keskinkertaisen, todennäköisyys olla urheiluseuranjäsen nousi kuusinkertaiseksi verrattuna nuoriin, jotka eivät pitäneet fiilistä niin tärkeänä liikunnan syynä (Taulukko 28).

Taulukko 28. Fiilis liikunnan syynä, sukupuolen ja iän yhteys liikuntaseuran aktiivijäsenyyteen. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 %:n luottamusvälit (CI) sekä tilastollinen merkitsevyytaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Urheiluseuraan kuulumisen selittäjä	n	OR (95 % CI)
Sukupuoli		
Poika	1955	1,21 (0,98-1,28)
Tyttö	2145	1,00
Ikä		
13-vuotta	2064	1,48 (1,29-1,69)***
15-vuotta	2036	1,00
Fiilis liikunnan syynä		
Keskimääräistä tärkeämpi	1962	24,83 (13,79-44,69)***
Keskiryhmä	1889	6,36 (3,52-11,47)***
Ei niin tärkeä	249	1,00

Vertailuryhmä merkittiin arvolla 1,00

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Omnibus=623,51: $p < 0,001$

Nagelkerke $R^2 = 0,191$

Hosmer and Lemeshow: $p = 0,020$

Muiden miellyttäminen

Muiden miellyttämiseen, sukupuoleen ja ikään perustuvan mallin avulla pystyttiin kuvailemaan urheiluseuran aktiivijäsenyyden vaihtelusta alle 10 %. (Nagelkerke $R^2 =$

0,064) (Taulukko 29). Rakennettu malli pystyi luokittelemaan urheiluseuran aktiivijäseniin kuuluvista viidenneksen ja muihin nuoriin kuuluvista useamman kuin neljänneksen kuulumaan oikeaan ryhmään. Kokonaisuudessaan malli ennusti urheiluseuran aktiivijäsenyydestä yli puolet oikein.

Sukupuoli ei vaikuttanut todennäköisyyteen kuulua urheiluseuran aktiivijäseniin. 13-vuotiaat olivat puolitoista kertaa todennäköisemmin urheiluseuran jäseniä kuin 15-vuotiaat. Muiden miellyttämisen tärkeänä kokeneet nuoret kuuluivat todennäköisemmin urheiluseuraan kuin muiden miellyttämisen ei niin tärkeänä kokeneet nuoret. Keskimääräistä tärkeämpänä muiden miellyttämistä pitäneet kuuluivat urheiluseuraan yli kolme kertaa todennäköisemmin ja keskiverroin tärkeänä pitäneet lähes kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vähiten tärkeänä pitäneet nuoret (Taulukko 29).

Taulukko 29. Muiden miellyttäminen liikunnan syynä, sukupuolen ja iän yhteys liikuntaseuran aktiivijäsenyyteen. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 %:n luottamusvälit (CI) sekä tilastollinen merkitsevyytaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Urheiluseuraan kuulumisen selittäjä	n	OR (95 % CI)
Sukupuoli		
Poika	1951	0,90 (0,79-1,03)
Tyttö	2153	1,00
Ikä		
13-vuotta	2064	1,51(1,33-1,72)***
15-vuotta	2040	1,00
Muiden miellyttäminen liikunnan syynä		
Keskimääräistä tärkeämpi	321	3,42 (2,66-4,40)***
Keskiryhmä	1731	1,92 (1,67-2,21)***
Ei niin tärkeä	2052	1,00

Vertailuryhmä merkittiin arvolla 1,00

* p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Omnibus=198,30: p<0,001

Nagelkerke $R^2= 0,064$

Hosmer and Lemeshow: p<0,001

Terveyden tavoittelu

Terveyden tavoitteluun, sukupuoleen ja ikään perustuvan mallin avulla pystyttiin kuvailemaan urheiluseuran aktiivijäsenyyden vaihtelusta alle 10 %. (Nagelkerke $R^2=0,083$) (Taulukko 30). Tämä logistinen regressioanalyysin malli pystyi luokittelemaan urheiluseuran aktiivijäseniin kuuluvista kolmanneksen ja muihin nuoriin kuuluvista kolme neljänestä kuulumaan oikeaan ryhmään. Kokonaisuudessaan malli ennusti urheiluseuran aktiivijäsenyydestä yli puolet oikein.

Sukupuoli ja ikä vaikuttivat todennäköisyyteen kuulua urheiluseuran aktiivijäseniin. Pojat ja 13-vuotiaat kuuluivat noin puolitoista kertaa todennäköisemmin urheiluseuran aktiivijäseniin kuin tytöt ja 15-vuotiaat. Keskimääräistä tärkeämpänä terveyden tavoittelua liikunnan avulla pitäneet kuuluivat urheiluseuran aktiivijäseniin yli kaksitoista kertaa todennäköisemmin kuin terveyden tavoittelua vähemmän tärkeänä pitäneet nuoret. Keskinäisen tärkeyden terveyden tavoittelemiselle arvioineet nuoret kuuluivat kuusi kertaa todennäköisemmin urheiluseuran aktiivijäseniin verrattuna terveyttä vähiten tärkeänä pitäneisiin nuoriin (Taulukko 30).

Taulukko 30. Terveyden tavoittelu liikunnan syynä, sukupuolen ja iän yhteys liikuntaseuran aktiivijäsenyyteen. Ristitulosuhteet (OR) ja niiden 95 %:n luottamusvälit (CI) sekä tilastollinen merkitsevyystaso (binäärinen logistinen regressioanalyysi).

Urheiluseuraan kuulumisen selittäjä	n	OR (95 % CI)
Sukupuoli		
Poika	1947	1,33 (1,17-1,52)***
Tyttö	2144	1,00
Ikä		
13-vuotta	2057	1,62 (1,42-1,84)***
15-vuotta	2034	1,00
Terveyden tavoittelu liikunnan syynä		
Keskimääräistä tärkeämpi	2304	12,65 (6,62-24,24)***
Keskiryhmä	1643	6,09 (3,17-11,69)***
Ei niin tärkeä	144	1,00

Vertailuryhmä merkittiin arvolla 1,00

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Omnibus=258,61: $p < 0,001$

Nagelkerke $R^2=0,083$

Hosmer and Lemeshow: $p=0,001$

Aineiston pohjalta rakennettujen binääristen logististen regressioanalyysien pohjalta voisi todeta, mitä tärkeämpänä aineiston nuori koki eri liikunnan syyt, sitä todennäköisemmin hän kuului urheiluseuran aktiivijäseniin. Urheiluseuran aktiivijäsenet kokivat kaikki liikunnan syyt yleisemmin tärkeinä kuin muut nuoret.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimukseni tulokset perustuivat vuonna 2010 kerättyyn WHO-Koululaistutkimus aineistoon. Tutkimuksen aineistosta käsiteltiin kysymykset, jotka koskivat vastaajien taustatietoja (ikä, sukupuoli), urheiluseurajäsenyyttä ja liikunnan syitä. Nuoret eivät olleet tämän tutkimuksen perusteella yhtä yleisesti urheiluseuran aktiivijäseniä kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Tämän tutkimuksen mukaan pojista runsas 40 prosenttia kuului urheiluseuran aktiivijäseniin. Aiemmissa tutkimuksissa pojista lähes puolet on ilmoittanut liikkuvansa urheiluseurassa (Wuolio 2001, Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 14). Tyttöjen osalta tämän tutkimuksen tulokset urheiluseura-aktiivisuudesta olivat samansuuntaiset kuin saman vuoden Kansallisesta liikuntatutkimuksesta (2010b, 14) saatu tutkimustulos: kaksi viidestä liikkui urheiluseurassa.

Nuoret pitivät useita liikunnan syitä tärkeinä. Yleisimmin tärkeiden liikunnan syiden kärkikolmikko oli sama kuin neljä vuotta aiemmin WHO-Koululaistutkimuksessa. Tärkeimmiksi koettiin halu pitää hauskaa, halu parantaa terveyttä ja halu päästä hyvään kuntoon (Vuori ym. 2007). Sukupuolten välillä selkeimmät liikunnan syiden erot löytyivät halusta voittaa (Pojat > Tytöt), näyttää hyvältä (Pojat < Tytöt) sekä hallita painoa (Pojat < Tytöt).

Voittaminen ja kilpailullisuus näyttävät olleen jo kolme vuosikymmentä vähiten merkityksellisiä liikunnan syitä nuorille (Silvennoinen 1981, 46-7). Voittaminen ei ollut kovin yleisesti tärkeä liikunnan syy tässäkin tutkimuksessa, edes urheiluseuran aktiivijäsenten keskuudessa. Tämä on mielenkiintoista, koska urheiluseurojen yleisin toimintamuoto on kilpatoiminta (Kokko 2006). Urheiluseuran aktiivijäsenistä vain neljännes piti voittamista erittäin tärkeänä liikunnan syynä. Toki urheiluseuroihin vaikuttaa hakeutuvan ne nuoret, jotka ovat kilpailuorientoituneempia, koska urheiluseurojen aktiivijäsenissä voittamista piti erittäin tärkeänä tai melko tärkeänä kaksi kolmesta kun muista nuorista vastaava osuus oli hieman yli kolmannes.

Yksittäisistä liikunnan syistä muodostettiin faktorianalyysin perusteella neljä summamuuttujaa, jotka olivat sosiaalisuus, fiilis, muiden miellyttäminen sekä terveyden tavoittelu. Summamuuttujien määrä perustuu Tynjälän ym. (2011) tekemään jaotteluun liikunnan syistä perustuen samaan WHO-Koululaistutkimusaineistoon.

Sukupuolten välillä oli eroja kaikissa muissa liikunnan syissä paitsi sosiaalisuudessa. Pojat pitivät fiilistä ja muiden miellyttämistä yleisemmin tärkeinä syinä kuin tytöt. Pojat eivät sen sijaan kokeneen terveyden tavoittelua yhtä yleisesti tärkeäksi liikkumisen syyksi kuin tytöt. Aiemmassa tutkimuksessa on myös havaittu sukupuolten välisiä eroja siten, että pojat liikkuvat kilpailuorientoituneemmin (muiden miellyttäminen) ja tytöt haluavat liikunnalta sosiaalisuutta ja henkilökohtaisia hyötyjä (sosiaalisuus ja terveys) (Nupponen ja Telama 1998, 67-9). Sukupuolten erot ovat nykyisen liikuntakulttuurin myötä tulleet esiin, koska vielä kolmekymmentä vuotta sitten tyttöjen ja poikien liikunnan syyt olivat lähes samoja (Silvennoinen 1981, 46-7).

13-vuotiaat pitivät kaikkia liikunnan syitä yleisemmin tärkeinä kuin 15-vuotiaat. Tämä tutkimustulos oli yhtenevä nuorten vähentyvään liikunnan määrän murrosiässä (Currie ym. 2012). Nuorten varttuessa heitä alkaa kiinnostaa monet muutkin asiat kuin liikunta, joten on selvää, että yksi elämän osa-alue voi menettää merkitystään kamppaillessaan muiden nuoria kiinnostavien asioiden, kuten kavereiden kanssa oleskelun tai musiikin kuuntelun kanssa.

Urheiluseuran aktiivijäsenet pitivät kaikkia liikunnan syitä yleisemmin tärkeinä kuin muut nuoret. Selkeimmin nämä erot urheiluseuran aktiivijäsenten ja muiden nuorten väliltä löytyivät sosiaalisuudesta, fiiliksestä sekä muiden miellyttämisestä. Terveyden tavoittelua sen sijaan pidettiin kaikkien nuorten keskuudessa yleisesti tärkeänä liikunnan syynä. Liikunnan syiden tärkeänä pitäminen ennusti urheiluseuran aktiivijäsenyyttä binäärisellä logistisella regressioanalyysillä testattuna.

Nuorten *yleisimmin tärkeäksi koetun* liikunnan syyn löytäminen oli vaikeaa, koska eri tutkimuksissa yleisimmin tärkeänä liikunnan syynä pidettiin milloin liikunnan mukanaan tuomaa sosiaalisuutta, milloin fiilistä ja milloin terveyttä – olivathan ne tässäkin tutkimuksessa kaikki tärkeinä koettuja syitä liikkumiselle, vaikka terveyden

tavoittelu oli yleisimmin tärkeä liikunnan syy tässä tutkimusaineistossa. Nuoret elävät tässä ja nyt mentaliteetilla ja kokevat terveytensä kulloistenkin tuntemustensa mukaan. Tähän perustuen nuorten liikunnan pariin motivoiminen liikunnan useilla terveyshyödyillä (Booth ym. 2002, Vuori 2011 mukaan) ei vaikuttaisi olevan toimiva ratkaisu. Telaman (1999) mukaan nuoria eivät motivoinut yhtä hyvin liikunnan terveysvaikutukset kuin positiiviset liikuntakokemukset. Muissakin tutkimuksissa hauskuus ja ilo, jotka liikunnan avulla voidaan saavuttaa, ovat olleet nuorten tärkeänä kokemia liikunnan syitä (Zacheus ym. 2003, 82; Lehmuskallio 2008, Ojala ym. 2011). Tästä huolimatta löytyi tämän tutkimuksen lisäksi muita tutkimuksia, joissa terveys on ollut tärkein liikkumisen motiivi (Silvennoisen 1981, 46-7).

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusten luotettavuutta arvioidaan yleisesti reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa, että tulokset ovat toistettavissa eli samankaltaiset tulokset saataisiin myös toisena tutkimusajankohtana. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata haluttua asiaa eli tulokset vastaavat tällöin haluttuihin tutkimuskysymyksiin ja -ongelmiin (Hirsjärvi 2009, Nummenmaa 2009, 346).

Aineiston luotettavuus

WHO-Koululaistutkimuksen otanta noudatti kansainvälisen Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimuksen tutkimusprotokollaa, jossa otanta määritellään tarkasti. Otannan tuli olla kansallisesti edustava. Suomessa aineisto edustaa tutkimuksen kohderyhmänä olleita suomenkielisen perusopetuksen 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisia oppilaita. Edustava otos muodostettiin ositetulla ryväotannalla, jossa poimittiin suomenkielisiä kouluja niiden sijainnin (maalta ja kaupungista) sekä koon (isoja ja pieniä) perusteella. Valitusta koulusta valittiin tutkittava opetusryhmä satunnaisesti (Villberg ja Tynjälä 2004, Roberts ym. 2007). Suomen tutkimus oli osa laajempaa kansainvälistä HBSC-tutkimusta, johon osallistui yhteensä 43 muuta maata tai aluetta. HBSC-tutkimuksella on pitkät perinteet, sillä sen suunnittelu alkoi jo vuonna 1982 ja ensimmäisen kerran se toteutettiin vuonna 1983/1984 (HBSC 2012).

Pitkäjänteisen työn tuloksena tutkimusprotokolla sekä osallistujamaiden aineistonhankinta ovat vakiintuneet (Roberts ym. 2007).

Oppilaan osallistuminen tutkimukseen tulee aina olla vapaaehtoista (Nieminen 2010). WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeessa oppilaille kerrottiin, että vastaaminen oli vapaaehtoista. Käytännössä kysely täytettiin useimmiten luokkahuoneessa, jossa oli vastaajan lisäksi muita oppilaita, joten päätös vastaamisesta saattoi syntyä myös ryhmäpaineen ansiosta. Kyselyn toteutusta valvoi koulun henkilökuntaan kuuluva henkilö, useimmiten opettaja. Täten tutkijat eivät voineet olla täysin varmoja siitä, oliko vapaaehtoisuus toteutunut, jos esimerkiksi opettaja oli ymmärtänyt ohjeistuksen väärin ja velvoittanut kaikki oppilaat osallistumaan tutkimukseen.

Hyvää tutkimusetiikkaa osoittaa kyselyyn vastaaminen anonymisti, ilman nimeä (Kuula 2006, 59). Anonyymiyys luultavimmin edesauttoi nuoria vastaamaan henkilökohtaisiinkin kysymyksiin rehellisesti, koska he tiesivät, ettei vastauksia voida yhdistää heihin. Jokainen oppilas sai laittaa kyselyn heti vastaamisen jälkeen omaan henkilökohtaiseen kirjekuoreen, jonka hän sai itse sulkea. Kaikki luokan kirjekuoret kerättiin luokassa yhteiseen postituskuoreen, joten vastaukset menivät suoraan tutkijoille ilman, että kukaan koulun henkilökunnasta olisi voinut tarkastella niitä. Vastausten luotettavuutta lisäsi se, että 7–16-vuotiaat lapset olivat tutkimusten mukaan päteviä itseään koskevan tiedon antajia ja hyviä lomaketutkimukseen vastaajia, kun kysymykset liittyivät heille tärkeisiin tilanteisiin ja arkiseen elämään (Järvensivu 2007).

Liikunnan syiden osalta tutkimus olisi voinut antaa enemmän, mikäli aineiston keräämiseen olisi käytetty muitakin menetelmiä kuin vain valmiiksi strukturoitua kyselylomaketta. Erilaisten menetelmien yhteiskäyttö, triangulaatio, olisi mahdollistanut syvällisemmän aineiston keräämisen ja pureutumisen aiheeseen (Hirsjärvi 2009). Määrällisen tutkimusotteen lisäksi olisi liikunnan syitä ollut mielekästä lähestyä myös laadullisella tutkimusotteella. Tällöin olisi voinut nousta esiin liikunnan syitä, joita WHO-Koululaistutkimuksen kysymyspatterin laatijat eivät ole huomanneet tai syitä, joita nyky maailma on tuonut mukanaan - onhan kysymyspatteri vuodelta 1988 peräisin (Ojala ym. 2005). Liikunnan syiden kysymyspatteri ei esimerkiksi huomioi median ja teknologian mahdollisuutta liikuttaa

nuoria (esimerkiksi Xbox ja Kinetic). Tästä syystä laadullisella tutkimusmenetelmällä olisi tärkeää tutkia nuorten liikunnan syitä, mutta otannan tulisi olla pienempi, koska laadullinen tutkimus on lähes mahdotonta toteuttaa näin isolle tutkimusjoukolle ($N > 4000$).

Mittareiden ja analyysimenetelmien luotettavuus

Osa-aineistossani vastaajia oli yhteensä 4260 (Taulukko 1). Vastaajien määrä vaihteli tutkimuksessani kuitenkin jonkin verran tarkasteltavasta ilmiöstä riippuen, koska käytin pairwise-menetelmää. Menetelmä hyväksyi aineistoon kaikki tapaukset, vaikka niistä ei välttämättä ollut saatavilla kaikkia tutkimuksessani käyttämiäni vastauksia (Leskinen ja Lyyra 2009).

Urheiluseurajäsenyyttä kysyttäessä vastausvaihtoehdot olivat selkeät: En, Kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin; Kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin. Urheiluseurajäsenyys saattoi toki aiheuttaa hämäännystä, koska myös muut kuin puhtaasti urheiluseurat järjestävät liikunnallista toimintaa. Tutkimukseni kannalta olisikin voinut olla mielekkäämpää kysyä liikunnan harrastamisesta ohjatuissa ryhmissä, kuten kuntien liikuntatoimessa, urheiluseurassa tai puulaakijoukkueessa. Vastausajankohta saattoi myös vaikuttaa vastauksiin, koska joidenkin lajien parissa ei harjoitella vuoden ympäri, etenkin, jos toiminta ei ole vakavasti kilpailuhenkistä.

Liikunnan syitä koskevat kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat selkeät. Vastausvaihtoehtoja oli kolme: erittäin tärkeää, melko tärkeää, ei ole tärkeää. Vastausvaihtoehdon valitseminen oli helppoa, koska vaihtoehtoja ei ollut liikaa. Liikunnan syistä epäselvyyttä saattoi aiheuttaa väittämät: Haluan olla ”cool” ja Haluan miellyttää vanhempiani. ”Cool” on puhekielinen ilmaus, jolla yleisesti tarkoitetaan siistiä tai hienoa, mutta kaikki eivät välttämättä ymmärtäneet sanaa samalla tavalla. Vanhempien miellyttäminen oli haasteellinen kysymys siksi, että kaikilla ei välttämättä ole vanhempia omassa elinpiirissään.

Ympäristön odotukset ja yleiset käsitykset saattoivat vaikuttaa nuorten vastauksiin liikunnan syistä. Nuoret saattoivat vastata sosiaalisesti suotavalla tavalla eli valita tärkeiksi liikunnan syiksi tekijöitä, vaikka ne olisivat heille henkilökohtaisesti

vähempiarvoisia tai jopa merkityksettömiä. Toisaalta tämä huoli voi olla turha, koska aikaisemmissa WHO-Koululaistutkimuksen tuloksissa on havaittu selkeä yhteys fyysisen aktiivisuuden ja tärkeänä pidettyjen asioiden välillä: liikunnan terveys- ja kuntosyyt ovat olleet yhteydessä kokonaisliikunta-aktiivisuuteen (Vuori ym. 2007). Myös kavereiden mielipiteet voivat vaikuttaa vastauksiin, koska nuoret pyrkivät yleisesti antamaan vastauksia, jotka miellyttävät vertaisiaan ja täten parantavat heidän sosiaalista statustaan muiden nuorten silmissä (Scott 1997 teoksessa Ojala 2011, 96). Tämä ongelma oli saatu luultavasti hyvin poistettua, koska nuoret eivät nähneet toistensa vastauksia, vaan jokaisella oli oma rauha täyttää vastauslomake.

Vuonna 2006 WHO-Koululaistutkimuksessa liikunnan syitä kysyttiin 15 väittämää sisältäneellä patteristolla, kun vuonna 2010 kysymyspatteristo oli tyypistetty 13 väittämään. (Roberts ym. 2005 teoksessa Vuori ym. 2007) Tämä osoitti, että kysymyspatteristoa oli haluttu muokata toimivampaan suuntaan.

Aineiston ollessa suuri, χ^2 -testi antoi helposti tilastollisesti merkitsevän tuloksen, jos muuttujien välillä oli edes pientä riippuvuutta. Täten tulosten tulkinnessa ei aina ollut helppo vetää rajaa selkeästi toisistaan eroaville ryhmille, kun χ^2 -testin antamaan tulokseen ei voinut sokeasti luottaa vaan tutkittavan kohteen sisällöllinen merkitys ratkaisi (Mattila 2004). Tästä johtuen oli tarpeen p-arvon lisäksi tarkastella jakaumien prosentiosuuksia ja mieltä, missä meni ryhmien eroavaisuuden raja ja milloin eri ryhmien osuudet olivat käytännön tasolla yhtenevät. Esimerkiksi 13- ja 15-vuotiailla tytöillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0,004$) tutkittaessa liikkumista hyvältä näyttämisen halusta. Todellisuudessa prosentuaaliset erot olivat pienet, sillä 13-vuotiaista erittäin tärkeänä liikunnan syynä hyvältä näyttämistä piti 52,9 % ja 15-vuotiaiden osalta vastaava luku oli 58,2 %. Melko tärkeänä piti 13-vuotiaista 35,2 % ja 15-vuotiaista 33,8 % sekä ei tärkeänä 11,9 % ja 8,0 %. Täsmällisempää tietoa ryhmien eroista olisi saatu laskemalla prosentiosuuksille 95 % luottamusvälit.

Tässä tutkimuksessa hylättiin yleisemmin summamuuttujia muodostettaessa käytetty vastausvaihtoehtojen kolmanneksiin jakaminen, koska silloin eri faktoreiden tärkeyttä olisi hankala verrata, kun kolmannekset eivät välttämättä kuvaisi saman määräistä tärkeyttä. Kolmannesjako olisi lisäksi voinut antaa vääristynyttä kuvaa eri liikunnan

syy-faktoreiden tärkeydestä, kun alkuperäisesti melko tärkeänä pidettyjä liikunnan syitä olisi voinut kuulua alimpaan kolmannekseen. Rakennettujen liikunnan syitä kuvaavien summamuuttujien luotettavuutta arvioitiin Cronbachin α -kertoimen avulla. Cronbach α -kertoimen arvojen ollessa yli 0,60 voitiin luottaa siihen, että summamuuttujat sisälsivät väittämiä, jotka kuvasivat samaa ilmiötä tai ominaisuutta (Metsämuuronen 2006, 497, Leskinen ja Lyyra 2009, Nummenmaa 2009, 356). Tässä tutkimuksessa kaikki Cronbachin α arvot ylittivät raja-arvon.

Logistisessa regressioanalyysissä pyrittiin ennustamaan urheiluseuran aktiivijäsenyyttä. Analyysi perustui ikään, sukupuoleen sekä nuorten vastauksiin liikunnan syiden tärkeydestä. Liikunnan syiden tärkeyden ryhmät (keskimääräistä tärkeämpi, keskiryhmä, ei niin tärkeä) olivat keskenään erikokoisia, mikä lienee vaikuttanut ristitulosuhteiden poikkeuksellisen suuriin arvoihin. Analyysin tulokset antoivat kuitenkin luotettavaa kuvaa tutkimuksen kohteena olleesta 2010 WHO-Koululaistutkimuksen aineistosta. Aineistossa nuorempi ikä, sukupuolista poika sekä liikunnan syiden tärkeänä pitäminen ennustivat urheiluseuran aktiivijäsenyyttä. Tulokset kuvasivat luotettavasti, miten tutkimuksen kohteena ollut aineisto käyttäytyy. Analyysi ei toiminut kaikilta osin täydellisesti (alhainen Nagelkerke Pseudo R^2 -arvo, Hosmer and Lemeshow-testin toimimattomuus, ka. 15/4000 residuaali eli mallin todellisen havainnon ja mallin ennusteen ero oli yli 2, mitä ei voitu hyväksyä), joten siitä ei voitu muodostaa yleisiä ennustemalleja, vaan tyydyttiin siihen, että saadut urheiluseuran aktiivijäsenyyden todennäköisyydet toimivat vain tutkimuksen kohteena olleessa aineistossa (Villberg 2012).

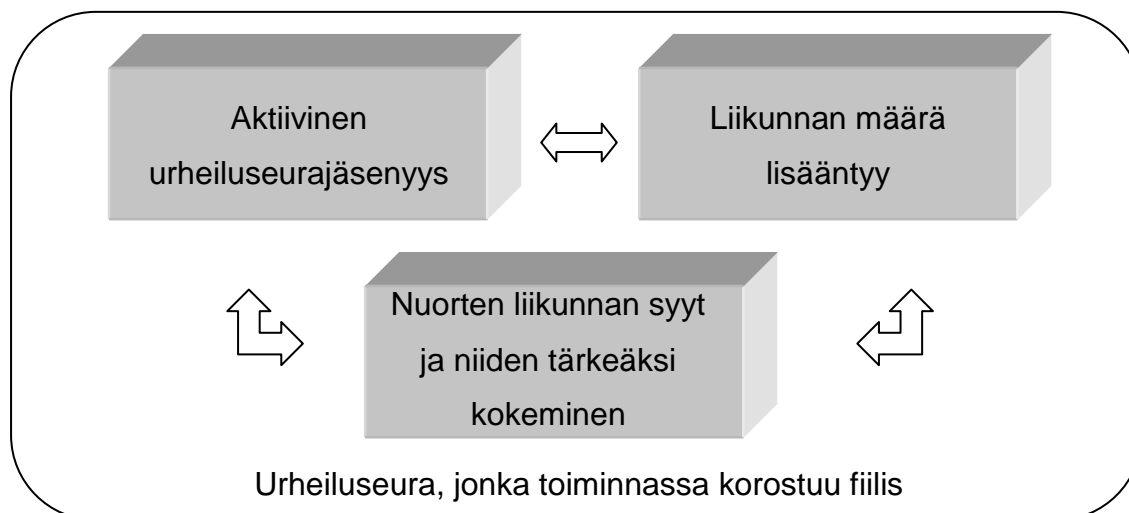
8.3 Tulosten pohjalta nuorten liikuntaa kehittämään

Suomessa organisoitu liikunta on pitkälti liikuntaseurojen varassa (Laakso ym. 2007). Urheiluseurat tarjoavat jäsenilleen monenlaisia mahdollisuuksia harrastaa kilpaurheilua tai kuntoliikuntaa, riippuen seuran tavoitteista ja toiminnan laajuudesta. Urheiluseurojen olisi hyvä tarjota nuorille toimintaa, joissa korostuvat liikunnalliset elämykset ja positiivinen fiilis yhdessä liikkuen. Kilpailutoimintaa ei tietenkään saa täysin unohtaa, koska kilpaurheilu on tärkeä osa liikuntakulttuuriamme. Monipuolisemman toiminnan kautta urheiluseurojen aktiivijäsenten määrä saattaisi

kuitenkin lisääntyä, kun useampien nuorten toiveiden mukaista toimintaa olisi tarjolla. Monipuoliselle urheiluseuraliikkumiselle vaikuttaisi olevan myös suuri kysyntä, koska jopa puolet niistä nuorista, jotka eivät kuulu urheiluseuraan haluaisivat olla urheiluseuran jäseniä (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 23-5).

Urheiluseurassa aktiivisesti liikkuvat nuoret pitivät kaikkia liikunnan syitä yleisemmin tärkeinä kuin muut nuoret. Se, onko liikunnan tärkeänä kokeminen syy vai seuraus urheiluseuran aktiivijäsenyydestä, ei voida päätellä näiden tulosten perusteella. Kuitenkin urheiluseurojen toimintaan osallistumista voitaisiin suositella nuorille, koska nuoret voisivat toiminnan myötä löytää itselleen myös uusia syitä liikkua ja liikunnallinen elämäntapa voisi näin vahvistua. Telamakin (1999) korostaa sisäisen liikuntamotivaation kumpuavan omakohtaisista elämyksistä ja kokemuksista.

Edellä esitellyt johtopäätökset voisivat olla ratkaisu myös nuorten lisääntyneeseen liikkumattomuuteen. Aktiivisen urheiluseurajäsenyyden myötä yhdessä tekeminen kannustaisi nuoria liikunnan pariin (Kuva 3).



Kuva 3. Tutkimustulosten tiivistäminen: Liikkumattomuuden vähentämisen mahdollisuus urheiluseuroilla, jotka ohjaavat toimintaansa nuorten liikunnan syiden mukaisesti.

Terveysten parantaminen liikunnan avulla oli yleisemmin tärkeänä koettu syy liikkua 13-vuotiaille kuin 15-vuotiaille. Tämä on sinänsä mielenkiintoista, koska tuloksen olisi voinut olettaa olevan käänteinen, koska vanhemmat ovat saaneet koulussa

enemmän terveystiedon opetusta liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta. Yleisesti on kuitenkin hienoa, että halu päästä hyvään kuntoon ja terveyden parantaminen olivat kaikissa ryhmissä suurimmalle osalle erittäin tärkeitä liikunnan syitä.

Koulujen liikunnanopetus tavoittaa kouluaikana viikoittain kahden tunnin ajan kaikki suomalaiset lapset ja nuoret (Perusopetuslaki 628 / 21.8.1998). Suomalaisen opetuksen ohjenuoraksi on laadittu Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet asiakirja, joka määrittää myös liikunnan opetuksen sisällöt ja tavoitteet (POPS 2004, 159-62). Liikunnan opetussuunnitelmassa korostuvat monipuolisesti eri liikuntalajien perustaitojen oppiminen. Näen tässä olevan kaksi puolta. Lajitaitojen kautta oppilailla on valmiuksia harrastaa monipuolisesti liikuntaa myös vapaa-ajallaan ja opetuksen monipuolisten lajisäältöjen kautta he saavat liikunnallisia kokemuksia ja elämyksiä, joita ilman he voisivat jäädä, mikäli koulu ei niitä tarjoaisi. Varjopuolena käytännön näkökulmasta katsottuna tarkoin määritelty opetussuunnitelman sisältö rajoittaa oppilaslähtöistä liikunnan ilon löytämistä, kun asetetut oppimistavoitteet tulee pyrkiä saavuttamaan. Mielestäni kouluissa tulisi olla nykyisenmukaista liikuntaa, jonka tavoitteena olisivat lajitaidot sekä lapsen ja nuoren kehitystason mukaista liikunnallista toimintaa, jossa korostuisivat hauskanpito ja liikkumisen mukanaan tuoma riemu sekä samalla saataisiin lisättyä liikunnallisesti aktiivista aikaa lasten ja nuorten arjessa.

Suuri osa nuorista liikkuu liian vähän suhteessa liikuntasuosituksiin (Hämäläinen ym. 2000, Vuori ym. 2007, UKK-instituutti 2011). Avainasemassa nuorten liikunnan lisäämisessä on pitkäjänteinen kodin, koulun ja urheiluseurojen välinen yhteistyö. Toimivan yhteistyön perustana tulee olla yhteinen tavoite eli vähintään puolitoista tuntia liikkumista päivittäin jokaiselle nuorelle. Vanhempien tehtävänä on kantaa vastuu lapsensa terveestä kasvusta, joten riittävästä liikunnasta huolehtiminen on osa tätä tärkeää kasvatustehtävää. Vanhempia ei kuitenkaan jätetä tämän tehtävän äärelle yksin, vaan koulun ja harrastustoiminnan tulee tukea vanhempien kasvatustyötä tarjoamalla nuorille liikunnanmahdollisuuksia. Tällä hetkellä urheiluseurojen ulkopuolelle jää suuri joukko nuoria, jotka haluaisivat liikkua urheiluseuroissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 23-5). Urheiluseuraan

haluavien joukko tulee ohjata yhteisvoimin mukaan seuratoimintaan, jotta nuorten liikunnan määrää saataisiin lisättyä.

Nuorten liikunnan lisäämiseksi asiantuntijaryhmä (Karvinen ym. 2010, 20) on laatinut selkeän toimenpide-ehdotuksen. ”Nuorten liikunnan lisäämiseksi on nuorten ääni saatava nykyistä paremmin kuuluviin – heidät on otettava mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Osallisuuden kokemus aktivoi ja rohkaisee nuoria vastuuseen ja lisää omaehtoista liikkumista. Osallisuuden tulee olla pysyvä toimintatapa, joka näkyy kaikissa toiminnoissa.” Nuorista itsestään lähtevän liikunnan suunnittelu ja toteutus tavoittaisi ne syyt, jotka nuoria liikuttavat. Tämän tutkimuksen pohjalta arvioin, että jos nuoret olisivat mukana liikunnan suunnittelussa, nuorten liikuntakulttuurissa alkaisivat korostua liikunnallinen yhdessä tekeminen hymy huulilla.

8.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Liikunnan syitä olisi mielekäästä tutkia myös laadullisella tutkimusotteella, näin voisi nousta uusia syitä tai syy-yhteyksiä esille. Terveiden edistämisen kannalta tutkimuksia olisi hyvä kohdentaa eri ihmisryhmille (esim. kaupunkilais-/maalaisnuoret, istumatyötä tekevät/fyysistä työtä tekevät), koska jo tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että liikunnan syyt eroavat urheiluseurojen aktiivinuorten ja muiden nuorten joukossa. Tietyn ihmisryhmän tutkimus helpottaisi tulosten jatkokäyttöä, kun tulosten pohjalta olisi helpompi kohdentaa tulevia toimia tutkimusotosta edustavalle ryhmälle.

Toivoisin urheiluseurassa harrastamisen vaikutuksista pitkittäisseurantaan perustuvia tutkimustuloksia lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen niin sosiaalisen, psyykkisen kuin fyysisenkin terveyden osalta. Tutkimus olisi mielekäästä kohdistaa niihin lapsiin ja nuoriin, jotka *harrastavat* liikuntaa urheiluseuroissa, ei siis kilpaurheiluihin lapsiin ja nuoriin. Enemmistöä edustavista tutkimustuloksista voitaisiin saada lasten ja nuorten terveyttä yleisesti edistäviä tutkimustuloksia.

Jatkotutkimuksissa olisi tarpeen myös selvittää lasten ja nuorten *omia* käsityksiä liikkumisensa syistä ja erottaa niistä ulkoisista tekijöistä johtuvat liikunnan syyt, kuten harrastusolosuhteet, taloudelliset resurssit, yleisesti hyväksyttynä pidetyt normit sekä vertaisten mielipiteet liikunnan syistä.

Kansanterveyden näkökulmasta olisi mielenkiintoista tutkia niitä liikunnan syitä, jotka ovat motivoineet passivoituneet ihmiset takaisin liikunnan pariin, koska tällä hetkellä liikunnallisesti passiivisten aktivoiminen olisi hyvä keino parantaa kansanterveyttä.

Tärkeää olisi myös perehtyä tekijöihin, jotka ovat yhteydessä nuorten liikkumattomuuteen. WHO-Koululaistutkimuksen aineisto tarjoaa oivan mahdollisuuden lähteä pureutumaan liikkumattomuuteen yhteydessä oleviin tekijöihin, koska tutkimuksessa nuoret ovat vastanneet monipuolisesti asioihin eri elämänaalueilta.

LÄHTEET

Aalberg V, Siimes M A. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 2007.

Aittasalo M, Tammelin T, Fogelholm M. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. Liikunta ja Tiede 2010;47(1):11-9.

Booth F W, Chakravarthy M V, Gordon S E, Spangenburg E E. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. EUR J APPL PHYSIOL 2002;93:3-30.

Cash T F, Novy P, Grant J R. Why do womens exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. PERCEPT MOTOR SKILL 1994;78(2):539-44.

Clarkeburn H, Mustajoki A. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino, 2007.

Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C, Samdal O, R.F. Smith O, Barnekowet V. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6. 2012.

Dobbinson S J, Hayman J A, Livingston P M. Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria, Australia. HEALTH PROMOT INT 2006;21:121-9.

Harinen P, Itkonen H, Rautopuro J. Asfalttiprinssit – tutkimus skeittareista. Helsinki. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 159, 2006.

HBSC National documentation report, Finland 2010. [www-dokumentti] (haettu 31.1.2011) <http://hbsc.nsd.uib.no/doknatrep?country=12&year=2010>

HBSC. Study desing [www-dokumentti] (haettu 20.3.2012) http://www.hbsc.org/overview_studydesign.html

Healthy Stadia. [www-dokumentti] 2011 (haettu 8.11.2011) <http://healthystadia.eu/about.html>

Heinonen O, Kantomaa M, Karvinen J, Laakso L, Lähdesmäki L, Pekkarinen H, Stigman S, Sääkslahti A, Tammelin T, Vasankari T, Mäenpää P. Suositukset. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 2008:16-31.

Hirsjärvi S. Tutkimuksen reliaabelius ja validius. Teoksessa Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. (toim.) Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino, 2009:231-3.

Hämäläinen P, Nupponen H, Rimpelä A, Rimpelä M. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta & tiede* 2000;37(6):4-11.

Itkonen H. Kenttien kutsu – tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Tammer-Paino, 1996.

Itkonen H. Kansalaistoiminnan suuri linja. Teoksessa Itkonen H, Heikkala J, Ilmanen K, Koski P. (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Tampere: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152, 2000:10-25.

Itkonen H. Varttuvan sukupolven liikuttajat. *LIITO* 2011;3:27.

Itkonen H, Nevala A. Eriytyvä urheiluseura – paluu monimuotoisuuteen. Teoksessa Itkonen H, Nevala A. (toim.) Liikunnan vuoksi näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Koivu ja Tähti oy, 1991:15-23.

Itkonen H, Nurmi A-M. Ruumiillisuuden ja liikkumisen muodot ja tulkinat – tapauksina skeittaus ja hiphop. *Liikunta ja tiede* 2008;45(4):16-9.

Itkonen H, Koski P. Liikuntakulttuurin muutos Raisiossa ja Varkaudessa – vertaileva näkökulma. Teoksessa Itkonen H, Heikkala J, Ilmanen K, Koski P. (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Tampere: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152, 2000:57-72.

Järvensivu, M. Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. *Hyvinvointikatsaus* 2007;18(1), 50–3.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6/2010. 2010a.

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

Kantomaa M, Lintunen T. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 2008:79-80.

Kantomaa M, Tammelin T, Ebeling H, Taanila A. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta ja Tiede* 2010;47(6):30-37.

Kantomaa M, Tammelin T, Näyhä S, Taanila A. Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *PREV MED* 2007;44:410-5.

Karvinen J, Rätty K, Rautio S. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi, Sosiaali ja terveys ministeriö, Opetus ja kulttuuri ministeriö, 2010.

Keltikangas-Järvinen L. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY, 2010.

Kokko S. Urheilujärjestöjen terveysilmapiirissä positiivista värinää. *Liikunta ja Tiede* 2006;43(1):14-7.

Kokko S. Promoting Health is Good for Sports Clubs. *Motion – Sport in Finland* 2010; 21(1):38-9.

Kokko S, Kannas L, Villberg J. The health promoting sports club in Finland - a challenge for the settings-based approach. *Health Promot Int* 2006;21:219-29.

Kokko S, Vuori M. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön. *Liikunta ja Tiede* 2007;44(1):11-5.

Kokko S, Kannas L, Villberg J. Health promotion profile of youth sports clubs in Finland: club officials' and coaches' perceptions. *Health Promot Int.* 2009;24(1):26-35.

Kokko S, Kannas L, Villberg J. Lapset, nuoret, terveys ja urheiluseura: Terveysten edistämällä matkaa tavoitteista toiminnaksi. *Liikunta ja Tiede* 2010;47(1):4-8.

Kokko S, Oja P, Foster C, Koski P, Laalo-Häikiö E, Savola J. Sports Club for Health – Guidelines for health-oriented sports activities in a club setting. Kuntoliikuntaliitto. Nurmijärvi: SP-paino. 2011a.

Kokko S, Villberg J, Kannas L. Nuori urheilijan polulla: 13–15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Nuori Suomi ry, Kasva urheilijaksi -loppuraportti. 2011b.

Kokko S, Kannas L, Villberg J, Ormshaw M. Health promotion guidance activity of youth sports clubs. *Health Education.* 2011;111(6):452-63.

Koski P. Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa Itkonen H, Heikkala J, Ilmanen K, Koski P. (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Tampere: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152, 2000:135-54.

Koski P. A new solidarity? The Sports Club as an Expression of Its Time. *Motion – Sport in Finland* 2010;21(1):34-6.

Kuula A. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino, 2006.

Laakso L, Nupponen H, Rimpelä A, Pere L, Telama R. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland 1977-2007. *EUR PHYS EDUC REV* 2008:139-155.

Laakso L, Nupponen H, Rimpelä A, Telama R. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede* 2006;43(1):4-13.

Laakso L, Nupponen H, Telama R. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson P, Huovinen T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 2007:42-63.

Laakso L, Nupponen H, Saarni L, Pere L, Rimpelä A. Koululiikuntaa vain osan vuotta? Liikunta ja Tiede 2005;42(6):5-8.

Lehmuskallio M. Kulttuuriset merkitykset lasten ja nuorten liikuntakulutuksen taustalla. Liikunta ja Tiede 2008;45(4):20-3.

Leskinen E, Lyyra A-L. Monimuuttujamenetelmät 1: Faktorianalyysi ja reliabiliteettianalyysi. Teoksessa Högmander H, Kankainen A, Kärkkäinen S, Leskinen E, Lyyra A-L, Nissinen K, Pahkinen E. Tilastolliset analyysimenetelmät Osa I. 7. korjattu painos. Jyväskylän yliopisto. Matematiikan ja tilastotieteen laitos. 2009:95-151.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. [www-dokumentti] 8.11.2010 [haettu 21.2.2012]
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075?hakusan a=liikunta>

Mattila M. KvantiMOTV: Ristiintaulukointi. Tampereen yliopisto: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [www-dokumentti] muokattu 5.6.2004 (haettu 28.3.2012)
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>

Myllyniemi S. Aika vapaalla, Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 92. Helsinki: Yliopistopaino 2009.

Mäkinen T. Liikunta. [www-dokumentti] Päivitetty 21.6.2011 (haettu 20.3.2012)
<http://www.ktl.fi/portal/11634>

Nieminen L. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström H, Pösö T, Rutanen N, Vehkalahti K (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino, 2010:25-42.

Nintendo Wii – Tekniset tiedot [www-dokumentti] 2011 (haettu 8.11.2011)
<http://www.nintendo.fi/wii/tekniset-tiedot/>

Nummenmaa L. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1. uudistettu painos. Keuruu: Tammi, 2009.

Nuori Suomi. Sinettiseuratoiminta – lupaus laadusta. [www-dokumentti] [haettu 14.11.2011a]
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Sinettiseuraesite_web.pdf

Nuori Suomi. Sinettiseurajajeittain. [www-dokumentti] [haettu 21.11.2011b]
http://www.nuorisuomi.fi/lista_sinettiseuroista

Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea, Suomen Valmentajat. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-Paino, 2006.

Nupponen H. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health Sciences 106. 1997.

Nupponen H. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? Liikunta ja Tiede 2010;47(6):4-8.

Nupponen H, Penttinen S, Pehkonen M, Kalari J, Palosaari A-M. Koululiikunnan vaikuttavuus –tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turun yliopisto 2010.

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

Nupponen H, Telama R. Liikunnalla monta roolia nuorten vapaa-ajassa. Liikunta & Tiede 1999;36(3):10-6.

Ojala K. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto: Studies in Sport, Physical education and health 167, 2011.

Ojala K, Tynjälä J, Välimaa R, Vuori M, Villberg J, Kannas L. Ketä liikuttaa? WHO-Koululaistutkimuksessa nuorten fyysisestä aktiivisuudesta tutkittua. LIITO 2011;3:16-8.

Ojala K, Vuori M, Välimaa R, Villberg J, Tynjälä J, Kannas L. Reasons for Exercise Inventory koulukyselyssä. Mittarin reliabiliteetti- ja rakennevaliditeettitarkastelua. Liikunta ja Tiede 2005;42(6):30-8.

Paananen M, Taimela S, Tammelin T, Zitting P, Karppinen J. Liikunnan ja urheiluseuraan kuulumisen yhteys terveystietojen käyttöön nuorilla, jotka raportoivat tuki- ja liikuntaelimestön kipua. Liikunta ja Tiede 2010;47(5):45.

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

Pekkala J. Tulevaisuus tulee – mihin suuntaan ja miten sitä haluamme rakentaa? Liikunta ja Tiede 2010;47(2-3):17-20.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS). 2004.

Perusopetuslaki 628 / 21.8.1998.

Priest N, Armstrong R, Doyle J, Waters E. Policy interventions implemented through sporting organisations for promoting healthy behaviour change. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 3. Art. No.: CD004809. DOI: 10.1002/14651858.CD004809.pub3

Pääkkönen H, Niemi I. Suomalainen arki. Ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa. Tilastokeskus: Kulttuuri ja viestintä 2002:2.

Rinehart, R. Dropping into sight- commodification and co-optation of in-line skating. Teoksessa Rinehart R, Sydnor S. (toim.) To the extreme: alternative sports, inside and out. New York: State university of New York press. 2003:27-51.

Roberts C, Currie C, Samdal O, Currie D, Smith R, Maes L. Measuring the health and health behaviours of adolescents through crossnational survey research: Recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. J PUBLIC HEALTH-UK 2007;15(3), 179–86.

Salasuo M, Koski P. Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan – näkökulmia liikuntasuhdetta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. Liikunta ja Tiede 2010;47(2-3):4-9

Scott J. Children as respondents: Methods for improving data quality. Teoksessa Lyberg L, Biemer P, Collins M, de Leeuw E, Dippo C, Schwarz N, Trewin D. (toim.) Survey measurement and process quality. New York: John Wiley & Sons, 1997:331–50.

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

Sironen E. Uuden liikuntakulttuurin visiot. Teoksessa Sironen E. (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus Oy, 1988:11-38.

Tammelin T, Näyhä S, Hills A.P, Järvelin M-J. Adolescent participation in sports and adult physical activity. AM J PREV MED 2003;24(1):22-8.

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

Telama R. Koululiikunnalla elämysten lähteille. Liikunta ja Tiede 1999;36(3):4-9.

Telama R, Yang X, Hirvensalo M. Participation in organized sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. PEDIATR EXERC SCI 2006;18(1):76-88.

Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood a 21-year tracking study. AM J PREV MED 2005;28(3): 267–273.

Tynjälä J, Ojala K, Välimaa R, Rintala P, Villberg J, Vuori M, Kannas L. (2011) Reasons for physical activity and associations with physical activity levels in Finnish adolescents. ICEPA - International Congress on Enhancement of Physical Activity of Children and Youth. Vuokatti 9.4.2011.

UKK-instituutti. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. [www-dokumentti] edellinen muokkaus 28.2.2012 [haettu 24.4.2012] http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 1435/20.12.2001.

Villberg J. Puhelinkeskustelu 22.2.2012.

Villberg J, Tynjälä J. WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1986-2002. Teoksessa Kannas L. Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2004:239-46.

Vuori I. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T. Terveystyöttyminen. Helsinki: Duodecim 2011:12-9.

Vuori M, Kannas L, Tynjälä J. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas L. Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2004:113-39.

Vuori M, Ojala K, Tynjälä J, Villberg J, Välimaa R, Kannas L. Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyöt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta & Tiede 2007;44(2):10-4.

Wheaton B. Introduction: mapping the lifestyle sport-scape. Teoksessa Wheaton B (toim.) Understanding lifestyle sports: Consumption, identity and difference. Lontoo: Routledge, 1-28.

WHO. Ottawa Charter for Health Promotion. 1986.

Wuolio T. Yhä useampi nuori harrastaa urheiluseurassa. [www-dokumentti] luotu 01/2001 [haettu 4.10.2011] http://www.slu.fi/lum/01_01/uutiset/yha_useampi_nuori_harrastaa_urhe/

Xbox – Kinect. [www-dokumentti] 2011 (haettu 8.11.2011) <http://www.xbox.com/fi-FI/Xbox360/Accessories/Kinect/>

Zacheus T, Tähtinen J, Rinne R, Koski P, Heinonen O.J. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisu A; 201. 2003.

Ängeslevä P. Lasten urheilusta alkaa olla leikki kaukana. Helsingin sanomat 22.11.2008. <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Lasten+urheilusta+alkaa+olla+leikki+kaukana/1135241321053>

LIITE 1: Terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerit (Kokko 2006)

1. Seuran terveyden edistämisen toimitavat

Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna jokin seuraavista:

Hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveystieteiden kasvatustai terveet elämäntavat.

Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna päihteitä koskevia sääntöjä.

Seuran päätöksenteossa huomioidaan terveys ja hyvinvointinäkökulma.

Seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta.

Seuran vuosittaisessa toimintakertomuksessa arvioidaan terveydenedistämistoimia ja/tai seuran hyvinvointia.

Seura tekee yhteistyötä toisten seurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa terveysasioissa.*

2. Seura terveyttä ja turvallisuutta edistävänä ympäristönä

Seura huolehtii omalta osaltaan ympäristön turvallisuudesta esim. tarkastaa liikuntapaikan turvallisuuden vuosittain (yhteistyössä isännöitsijän kanssa).*

Seura huolehtii, että ympäristö on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten seuratoiminnan aikana.*

3. Seuran yhteisölliset terveyden edistämisen toimet

Seuran valmentajat ja muut toimihenkilöt näyttävät omalla käyttäytymisellä esimerkkiä lapsille ja nuorille.

Seura varmistaa, että sen alaisilla ryhmillä on sovitut säännöt ja käytänteet.

Seura keskustelelee määräajoin säännöistään ja/tai toimintaperiaatteistaan hallituksen, valmentajien, muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa.

Seurassa puututaan mahdollisiin konfliktitilanteisiin (esim. kiusaaminen) ja ne selvitetään sekä niitä seurataan.

4. Seuran yksilölähtöiset terveyden edistämisen toimet

Terveyden edistäminen on osa valmennustoimintaa.

Valmennustoiminnassa on terveyttä edistävä ote myös liikunta-/urheilusuorituksen ulkopuolella (seuratoiminnan aikana).

Seura kiinnittää erityistä huomiota valmentajien/ohjaajien vuorovaikutustaitoihin.

Seura järjestää koulutusta terveysasioista tai mahdollistaa sen jäsenten osallistumisen ko. ulkopuolisiin koulutuksiin.*

Seura huolehtii, että terveystieteistä toteutetaan sen toiminnassa.*

Seuratoiminta tukee yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

Seura edistää ”kaikki pelaa” -ideologiaa.

Seura edistää ”fair play” -ideologiaa.

5. Seuran terveystieteet

Urheiluvammoja ennaltaehkäistään ja hoidetaan laaja-alaisesti (esim. huomioidaan vammojen psyykkiset vaikutukset nuoreen).*

Seura selvittää ja tiedottaa hoitokäytännöistä urheiluvammatilanteissa (esim. vakuutusikäntöet).*

* Tutkijan lisäämät kriteerit

LIITE 2: Nuoren Suomen sinettikriteerit (2011a)

YHTEISÖLLISYYS JA YKSILÖLLISYYS

1. Lapsen ja nuoren parhaaksi
2. Kannustava ilmapiiri
3. Yhdessä tekemisen kulttuuri

HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN

4. Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi
5. Elämykset ja haasteet
6. Oppiminen ja kehittymisen mittaaminen

OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN

7. Osaava ja innostava ilmapiiri
8. Erilaisten yksilöiden huomiointi
9. Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen

VIESTINTÄ JA ORGANISOINTI

10. Avoimuus ja vuorovaikutteisuus
11. Selkeät roolit ja toimintatavat
12. Toiminnan aktiivinen kehittäminen

LIITE 3. WHO-Koululaistutkimuksesta käytetyt kysymykset ja vastausvaihtoehdot.

Sukupuoli? Poika, Tyttö

Missä kuussa olet syntynyt? Tam, Hel, Maa, Huh, Tou, Kesä, Hei, Elo, Syys, Loka, Marras, Joul

Minä vuonna olet syntynyt? 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999

Oletko jonkin urheiluseuran jäsen? En, Kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin; Kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

On erilaisia syitä, joiden vuoksi nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi. Liikun koska...

Vastausvaihtoehdot: Erittäin tärkeää, Melko tärkeää, Ei ole tärkeää

- Haluan pitää hauskaa
- Haluan olla hyvä urheilussa
- Haluan voittaa
- Haluan saada uusia kavereita
- Haluan parantaa terveyttäni
- Haluan tavata kavereitani
- Haluan päästä hyvään kuntoon
- Haluan näyttää hyvältä
- Nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista
- Haluan miellyttää vanhempiani
- Haluan olla "cool"
- Haluan hallita painoani
- Liikunta on jännittävää ja innostavaa

Liite 4: Liikunnan syiden kolmen faktorin matriisi

Liikun, koska...	Sosiaalisuus ja fiilis	Terveysten tavoittelu	Muiden miellyttäminen
haluan pitää hauskaa.	0,775	-0,149	-0,039
haluan olla hyvä urheilussa.	0,456	0,217	0,189
haluan tavata kavereitani.	0,709	-0,091	0,056
haluan saada uusia kavereita.	0,637	-0,093	0,204
liikunta on jännittävää ja innostavaa.	0,756	0,049	-0,016
nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista.	0,600	0,270	-0,111
haluan päästä hyvään kuntoon.	0,053	0,861	-0,098
haluan näyttää hyvältä.	-0,166	0,782	0,158
haluan parantaa terveyttäni.	0,288	0,567	-0,166
haluan hallita painoani.	-0,166	0,632	0,160
haluan olla "cool".	-0,025	0,046	0,779
haluan voittaa	0,201	0,014	0,507
haluan miellyttää vanhempiani.	0,003	0,020	0,617

Liite 5. Promax-rotatoidun faktorimatriisin lataukset liikunnan syistä ja liikunnan syiden kommunaliteetit (h^2)

Liikun, koska...	Terveyden tavoittelu	Fiilis	Muiden miellyttä- minen	Sosiaali- suus	h^2
haluan päästä hyvään kuntoon.	0,777	0,226	-0,093	-0,081	0,747
haluan näyttää hyvältä.	0,770	-0,093	0,139	-0,023	0,631
haluan hallita painoani.	0,652	-0,163	0,133	0,027	0,467
haluan parantaa terveyttäni.	0,558	0,184	-0,184	0,181	0,555
liikunta on jännittävää ja innostavaa.	-0,089	0,827	0,021	0,053	0,696
nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista.	0,131	0,740	-0,075	-0,025	0,622
haluan olla hyvä urheilussa.	0,100	0,583	0,228	-0,038	0,599
haluan pitää hauskaa.	-0,150	0,472	-0,041	0,377	0,469
haluan olla "cool".	0,061	-0,057	0,768	0,040	0,628
haluan miellyttää vanhempiani.	0,042	-0,056	0,607	0,061	0,428
haluan voittaa.	-0,061	0,313	0,539	-0,073	0,494
haluan tavata kavereitani.	0,048	-0,038	-0,025	0,862	0,726
haluan saada uusia kavereita.	0,014	0,089	0,156	0,598	0,547