

KUN LIIKUNTA EI ”UPPOA”

Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla

Ida Hölttä

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2013
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Hölttä, Ida 2013. Kun liikunta ei ”uppoa”. Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, 90 s.

Pro gradu -tutkimukseni tavoitteena oli tutkia yläkouluikäisten nuorten vapaa-ajan liikuntaa ja liikunnan harrastamattomuuden syitä. Tutkimuksessa kuvattiin nuorten liikunnan määrää ja useutta, heidän harrastamiaan liikuntalajeja sekä organisoituun liikuntaan osallistumista. Erityisen mielenkiinnon kohteena olivat kuitenkin nuorten liikunnan harrastamisen esteet. Tutkimuksessa selvitettiin eroavatko tyttöjen ja poikien esteet liikkumiselle toisistaan sekä onko yläkoulun luokka-asteilla eroa edellä mainitussa seikassa. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin, eroavatko liikuntaharrastamisen esteet paljon tai vähän liikkuvien nuorten välillä. Liikunnan harrastamisen esteistä muodostettiin aiempaa kirjallisuutta soveltaen luokittelu, jonka avulla nuorten liikunnan harrastamiseen esteitä voitiin jaotella ja selittää. Tutkimukseni on osa Liikkuva koulu -hanketta ja se on toteutettu yhteistyössä Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön, LIKES:n kanssa.

Tässä tutkimuksessa käytettiin valmista LIKES-tutkimuskeskuksen keräämää aineistoa. Tutkimuksen mittari koostui kyselylomakkeesta (liite 1). Kyselyyn vastasi 912 oppilaista 7. ja 8. vuosiluokilta kuudelta eri peruskoululta ympäri Suomen. Kysely toteutettiin syksyllä ja alkutalvesta 2010. Saadut vastaukset analysoitiin PASW Statistics 18 -ohjelmalla. Kyselyn tuloksia esitellään muuttujien jakaumatietojen ja prosenttiosuuksien avulla. Tutkimuksen pääasiallisena mittarina käytettiin lomakkeen avointa kysymystä numero 15; ”Jos et harrasta liikuntaa, mikä on tärkein syy siihen?”. Tähän kysymykseen saadut vastaukset (n=159) analysoitiin tyyppittelyn kautta.

Noin neljännes (26 prosenttia) nuorista liikkui suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Vähän liikkuvia eli korkeintaan tunnin viikossa liikkuvia oli 22 prosenttia. Tytöt harrastivat erityisesti juoksu- ja kävelylenkkeilyä sekä ratsastusta. Pojat harrastivat eniten jääkiekkoa sekä laskettelua ja lumilautailua. Urheiluseuratoimintaan usein tai säännöllisesti osallistui noin 40 prosenttia nuorista. Suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle nousi tässä tutkimuksessa se, että nuori ei jaksaa harrastaa liikuntaa tai hän on väsynyt (25 prosenttia nuorista). Viidennes vastaajista ilmoitti, että ei harrasta liikuntaa sairaana tai kipeänä. Lähes viidennes (18 prosenttia) nuorista oli myös sitä mieltä, että liikunta ei kiinnosta heitä. Muita syitä olivat ajan puute, sopivan liikuntalajin tai seuran puute, huono kunto tai kokemus siitä, että ei ole hyvä liikunnassa ja tietokone. Luokka-asteilla ei ollut juuri eroa. Tyttöillä suurimmat esteet olivat sairaus/kipeänä oleminen ja ajanpuute. Pojilla suurimmat syyt olivat jaksamisen puute ja väsymys. Vähän liikkuvien nuorten esteenä olivat väsymys, sairaus, ajan puute ja sopivan liikuntalajin puute. Paljon liikkuvien nuorten esteenä olivat sairaus/kipeänä oleminen. Liikkumisen esteet luokiteltiin viiteen luokkaan; fyysiset esteet, psyykkiset esteet, käyttäytymiseen liittyvät esteet, sosiaaliset ja kulttuuriset esteet sekä fyysiseen ympäristöön liittyvät esteet. Suurimmaksi luokaksi muodostui fyysiset esteet (48 prosenttia syistä).

Avainsanat: liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus, motiivi, nuoret, terveyden edistäminen

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
1 JOHDANTO.....	5
2 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS.....	8
2.1 Liikuntaan liittyvien käsitteiden määrittelyä.....	8
2.2 Liikunnan merkitys ja jatkumo aikuisuuteen.....	9
2.3 Liikuntasuosituksset.....	11
2.4 Koululiikunta.....	12
2.5 Nuorten liikuntaharrastuneisuus.....	14
2.5.1 Liikuntaharrastus urheiluseurassa.....	16
2.5.2 Liikuntaharrastus omatoimisesti.....	18
2.6 Vapaa-ajan muut harrastukset.....	19
3 NUORTEN LIIKUNTAMOTIVAATIO JA -MOTIIVIT.....	21
3.1 Motivaation määrittely.....	21
3.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio.....	22
3.1.2 Liikuntamotivaatio.....	23
3.2 Motivaatioteorioita.....	25
3.2.1 Itsemääräämisteoria.....	25
3.2.2 Tavoiteorientaatioteoria.....	28
3.2.3 Odotusarvoteoria.....	29
3.3 Nuorten liikuntamotivaation kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä.....	31
3.4 Liikunnan harrastamismotiivit nuorten keskuudessa.....	33
3.5 Liikunnan harrastamismotiivien luokitteluja.....	35
4 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMATTOMUUDEN SYYT.....	39
4.1. Liikunnan harrastamisen esteet nuorten keskuudessa.....	39
4.2 Liikunnan harrastamisesteiden luokitteluja.....	41
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	42
5.1 Tutkimuksen tausta.....	42
5.2 Tutkimustehtävä.....	43
5.3 Tutkimusmenetelmät ja -mittarit.....	43
5.4 Tutkimuksen eettisyys ja tutkimusluvut.....	45

6 TUTKIMUSAINEISTO JA SEN ANALYSOINTI	46
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	46
6.2 Aineiston keruu ja analysointi	46
6.3 Tutkimuksen luotettavuus	47
6.3.1 Validiteetti.....	48
6.3.2 Reliabiliteetti	49
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	50
7.1 Nuorten liikunnan useus.....	50
7.2 Nuorten liikunnan määrä.....	52
7.3 Nuorten harrastamat liikuntalajit ja organisoituun liikuntaan osallistuminen ..	53
7.4 Liikunnan harrastamisen esteet	57
7.5 Liikkumisen esteiden luokittelu	62
8 POHDINTA.....	65
8.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen	65
8.2 Liikunnan harrastamisen esteet ja esteiden luokittelu	67
8.3 Miten poistaa liikunnan harrastamisen esteitä?.....	68
8.4 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset	70
LÄHTEET	73
LIITTEET.....	80
LIITE 1. Liikkuva koulu -hankkeen kyselylomake.....	80

1 JOHDANTO

”Minua ei kiinnosta liikkua yksin enkä jaksa harrastaa mitään, haluaisin mutta kun liikunta ei vain uppoa minuun...”

Edellä esitetty lainaus eräältä yläkoulun oppilaalta kiteyttää hyvin monen liikkumattoman nuoren tunteet. Liikunta ei kiinnosta, ei jaksa, ei ole aikaa tai kavereita tai edes sopivaa liikuntalajia... Ei vaan yksinkertaisesti huvita.

Tämä pro gradu -tutkimukseni paneutuu liikunnan harrastamismotiivien ja -esteiden tutkimiseen. Opinnäytetyöni on osa Liikkuva koulu -hanketta ja se on toteutettu yhteistyössä Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön, LIKES:n kanssa. Tutkimukseni tavoitteena on luoda katsaus nuorten yläkouluikäisten vapaa-ajan liikuntaa, liikunnan harrastamisen useuteen ja määrään, organisoituun liikuntaan osallistumiseen ja harrastettuihin lajeihin. Erityisen mielenkiinnon kohteena ovat kuitenkin nuorten liikunnan harrastamisen esteet. Eroavatko tyttöjen ja poikien tai paljon ja vähän liikkuvien nuorten liikunnan harrastamisen esteet toisistaan?

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on noussut yhdeksi liikunta- ja terveysalan tärkeimmäksi puheenaiheeksi. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 6) mukaan 3–18 -vuotiaista lapsista ja nuorista liikuntaa harrastaa Suomessa 92 prosenttia, mikä määrällisesti tarkoittaa noin 898 000 liikkuvaa lasta ja nuorta. Liikunta on yksi lasten ja nuorten suosituimmista harrastuksista. Nuoret harrastavat nykyään selkeästi enemmän organisoitua liikuntaa kuin vuosikymmeniä sitten. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004; Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986).

Vaikka vapaa-ajan liikuntaharrastukset ovat lisääntyneet, nykylasten ja -nuorten on arveltu olevan huonompikuntoisia kuin ennen. Yhtenä syynä tähän on se, että päivittäinen fyysinen aktiivisuus on laskenut. Lapset ja nuoret eivät enää pelaile ja leiki piha-leikkejä vaan niin sanottu passiivinen ”ruutu aika” on lisääntynyt. Televisio ja tietokoneet ahmaisevat yhä suuremman osan nuorten vapaa-ajasta. Säännöllisen liikunnan on todettu ehkäisevän lihavuutta ja pienentävän sairauksien vaaratekijöitä (Vuori 2003,

22). Kouluikäisten tulisikin liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Koulussa tai liikunta- ja urheiluseuroissa tapahtuva liikkuminen ei kuitenkaan kompensoi liian vähäistä luonnollista arkista liikkumista.

Vaikka lähes kaikki lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa, on joukossa silti kahdeksan prosenttia niitä, jotka ovat liikunnallisesti hyvin passiivisia. Noin 83 000 lasta ja nuorta eivät harrasta urheilua tai liikuntaa ollenkaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 6.) Voidaankin sanoa, että liikunnan harrastaminen on kokenut niin sanotusti polarisoitumisen ilmiön; ne, jotka liikkuvat, liikkuvat ahkerasti, ja ne, jotka ovat passiivisia, eivät liiku juuri ollenkaan.

Se, miten lapsia ja nuoria saataisiin motivoitua liikkumaan enemmän, on huomionarvoinen kysymys. Liikunnan merkityksen on todettu vaihtelevan ihmisen elämänkaaren aikana, esimerkiksi lapsena liikunta tukee kasvua ja kehitystä sekä luo mielekästä harrastustaustaa (Vuori 2001, 28–29). Nuorena liikuntaa harrastaneet ovat todennäköisemmin enemmän myös aikuisena mukana liikunnan parissa kuin liikuntaa harrastamattomat (Ilmarinen 1993, 21). Koska liikkumismotivaation synnyttäminen on yksi avaintekijä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen, tulee lapsia ja nuoria motivoivia tekijöitä tutkia ja kehittää lisää. Toisaalta myös ne syyt, minkä takia lapsi tai nuori ei harrasta liikuntaa, ovat tärkeitä tiedostaa. Niiden avulla voimme kehittää uusia liikkumiseen kannustavia toimintatapoja ja -menetelmiä (ks. esim. Liikkuva koulu -hanke 2011).

Liikuntamotivaatiota on tutkittu monissa eri yhteyksissä niin koulujen liikuntatunneilla kuin liikunta- ja urheiluseuroissakin. Sen sijaan liikkumattomista on tehty vain harvoja tutkimuksia. Keskeisimpiä liikunnan harrastamattomuuden syitä ovat olleet ajanpuute, muut harrastukset ja liikunnallisuuden puute. (Nupponen 2010.) Tämän tutkimuksen avulla voidaan luoda katsanto, miten nuoret liikkuvat, mikä heitä motivoi liikuntaan ja mitä esteitä he näkevät liikuntaharrastuksilleen.

Tutkimuksen toisessa luvussa käsitellän nuorten liikunta-aktiivisuutta. Määrittelen tutkimukseni tärkeimpiä liikuntaan liittyviä käsitteitä, tarkastelen liikunnan merkitystä ja jatkumoa aikuisuuteen sekä liikunnasta annettuja suosituksia. Lisäksi selvitän koulu-

liikunnan ja urheiluseurojen mahdollisuutta liikuttaa nuoria. Tarkastelen myös nuorten omatoimista liikkumista ja heidän muita vapaa-ajan harrastuksiaan. Kolmannessa luvussa perehdyn motivaatiotutkimukseen ja esittelen tämän tutkimuksen kannalta keskeisiä motivaatioteorioita sekä nuorten liikuntamotiiveja. Neljännessä luvussa tuon esille nuorten liikkumattomuuden syitä aiempien tutkimusten perusteella. Tämän jälkeen, viidennessä luvussa, esittelen tutkimukseni tarkoituksen, tutkimustehtävän ja menetelmät. Kuudennessa luvussa kerron tutkimusaineistostani ja sen analysoinnista, ja seitsemännessä luvussa esittelen tutkimustulokset. Viimeisessä luvussa pohdin tutkimuksen tuloksia ja vastaan tutkimukselle asetettuihin kysymyksiin.

2 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Tässä luvussa määrittelen tutkimuksen kannalta olennaisimpia käsitteitä ja luon katsauksen nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään ja sen muutokseen, koululiikunnan ja liikuntaseurojen mahdollisuuteen liikuttaa nuoria, nuorten omatoimiseen liikkumiseen sekä heidän muihin kuin liikunnallisiin vapaa-ajan viettotapoihinsa. Käytän käsitettä nuoret silloin, kun tarkoitan 13–18-vuotiaita.

2.1 Liikuntaan liittyvien käsitteiden määrittelyä

Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan tai liikkeen (Vuori 2005; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; WHO 2012a). Käsitteenä fyysinen aktiivisuus viittaa pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin eikä sisällä kannanottoja tai odotuksia toiminnan syihin, psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. Toisinaan fyysisen aktiivisuuden ohella voidaan käyttää käsitettä *liikkuminen*, joka ei sisällä miellelyhtymää harrastamisesta. Sen sijaan käsite *liikunta* liitetään omasta tahdosta tapahtuvaan, vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvään liikkumiseen, jolloin voidaan käyttää ilmaisua *liikunnan harrastaminen*. Liikunnan tavoitteena voi olla vaikuttaa fyysiseen kuntoon tai terveyteen, tuottaa elämyksiä ja kokemuksia tai niihin perustuvia vaikutuksia tai palvella erilaisia välttämättömiä tai valinnaisia tehtäviä. Liikunta voidaan jakaa moniin eri kategorioihin, esimerkiksi kunto-, terveys-, virkistys-, hyöty- ja harrasteliikuntaan. (Vuori 2005.) Tässä tutkimuksessa en erottele edellä mainittuja käsitteitä vaan puhun yleisesti ottaen liikunnasta tai sen harrastamisesta.

Fyysisellä inaktiivisuudella eli *liikkumattomuudella* tarkoitetaan puolestaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä pitämään yllä elimistön rakenteita tai toimintoja niiden normaaleja tehtäviä vastaavina (Vuori 2005; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Elimistön eri osilla ja myös eri henkilöille fyysinen inaktiivisuus merkitsee eriasteista vähäistä fyysistä aktiivisuutta. Toimintakyvylle ja terveydelle on hyödyllistä sekä välttää fyysistä inaktiivisuutta, kuten runsasta istumista, että olla fyysisesti aktiivinen. (Vuori 2005.) Tähän perustuvat yleiset terveysliikuntasuosituksen

sekä myös lapsille ja nuorille suunnattu liikuntasuositus (ks. luku 2.3 Liikuntasuositukset).

Nupponen (1997, 20) jaottelee kouluikäisten nuorten *liikunta-aktiivisuuden* tapahtuvan joko kouluaikana tai kouluajan ulkopuolella sen mukaan *milloin* aktiivisuus ilmenee. Lisäksi liikunta-aktiivisuus voidaan jakaa ilmiaktiivisuuteen ja kiinnostukseen sen mukaan *miten* aktiivisuus ilmenee. Kouluaikana tapahtuva ilmiaktiivisuus on toisin sanoen koululiikunta-aktiivisuutta. Vapaa-ajalla ilmiaktiivisuus näyttäytyy liikuntaharrastuksena. Sen sijaan kiinnostus esiintyy joko nuoren koululiikuntatoiveina, eli kokemuksina ja asenteina, tai vapaa-ajalla toiveharrastuksina ja liikuntamotiiveina. (Nupponen 1997, 20.) Tässä tutkimuksessa keskitytään erityisesti kouluajan ulkopuolella tapahtuvaan ilmiharrastukseen eli nuorten liikuntaharrastusten määrään ja intensiivisyyteen. Lisäksi tarkastelen nuorten kiinnostusta eli liikuntamotiiveja.

2.2 Liikunnan merkitys ja jatkumo aikuisuuteen

Liikunnan merkityksen on todettu vaihtelevan ihmisen elämänkaaren aikana. Lapsena liikunta tukee kasvua ja kehitystä sekä luo mielekästä harrastustaustaa. (Vuori 2001, 28–29.) Urheilu muovaa myös lapsen persoonallisuutta. Lapsi saa käsityksen omasta suorituskyvystään, toisin sanoen koettu fyysinen pätevyys on tärkeä osa lapsen minäkäsitystä. Muiden ihmisten arvostuksen, kannustuksen ja hyväksynnän kautta lapsi kehittää itsearvostustaan ja identiteettiään. Liikunta ja urheilu saattavat auttaa nuorta myös itsenäistymään ja samalla ne luovat sosiaalisia suhteita ja kontakteja. Urheilu tukee myös eettistä kasvua tarjoamalla tilanteita, joissa voidaan harjoitella empatiaa, toisten huomioonottamista ja vastuunkantoa. (Ilmarinen 1993, 21.)

Säännöllisen liikunnan avulla voidaan ehkäistä myös monia terveyshaittoja ja toisaalta myös ylläpitää hyvää elämänlaatua terveyshyötyjen avulla. Liikunnalla voidaan ehkäistä osteoporoosia, verenkiertoelimistön sairauksia, masennusta, syöpää ja tyyppin 2 diabetesta. Lisäksi liikunta auttaa painonhallinnassa ja paremman hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä lihaskunnan saavuttamisessa. Liikuntaa soveltuu myös nivelrikosta, astmasta tai sydäntaudeista kärsivien yhdeksi hoitokeinoksi. Lapsilla ja nuorilla liikunnan on todettu ehkäisevän lihavuutta ja pienentävän sairauksien vaaratekijöitä. (Vuori 2003, 22.) Fyysisellä aktiivisuudella, erityisesti ulkoleikkien ja vauhdikkaiden

leikkien kokonaismäärällä, näyttäisi olevan yhteys myös sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin jo 3–7-vuotiailla lapsilla (Sääkslahti 2005, 97).

Varhaislapsuuden liikunnalla on todettu olevan merkitystä lapsen havaintomotoristen ja motoristen taitojen kehittymiselle (Sääkslahti 2005, 93–94). Liikunnan tulisi suositusten mukaan olla monipuolista ja ikään sopivaa. Lapsi tarvitsee paljon toistoja erilaisissa ympäristöissä kuten sisällä ja ulkona, erilaisilla alustoilla ja erilaisissa maastoissa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Sukupuolten väliset taitoerot ilmenevät jo varhaislapsuudessa, esimerkiksi tyttöjen havaintomotoriset taidot ja tasapaino ovat poikia paremmat. Pojilla puolestaan käsittelytaidot esimerkiksi pallon kanssa ovat tyttöjä paremmat. (Sääkslahti 2005, 93–94.) Tämä johtunee siitä, että tyttöjen ja poikien mielenkiinnon kohteet ja leikit sekä näin ollen myös fyysisen aktiivisuuden luonne eroavat toisistaan jo lapsuudessa.

Fyysisen aktiivisuuden on todettu säilyvän vähän tai kohtalaisesti elämän eri vaiheissa (Telama 2009). Liikunta-aktiivisuuden taitekohta on 12-vuotiaana, jonka jälkeen se alkaa laskea tasaisesti 15-vuotiaaksi saakka. (Nupponen 1997, 192). Toisin sanoen fyysinen aktiivisuus muuttuu iän mukana ja elämän eri vaiheissa. Nuorena liikuntaa harrastaneet ovat todennäköisemmin enemmän myös aikuisena mukana liikunnan parissa kuin liikuntaa harrastamattomat (Ilmarinen 1993, 21).

Tällaiseen liikunnan jatkumoon lapsuudesta aikuisuuteen on esitetty useita perusteluja. Yksi niistä on carry-over -hypoteesi, jonka mukaan aikuiset jatkavat nuorena harrastettuja lajeja. Urheiluseurassa harrastaneet nuoret kuuluvat aikuisena todennäköisimmin fyysisesti aktiivien joukkoon. Nuorena säännöllinen ja intensiivinen osallistuminen urheiluseuratoimintaan kehittää motorisia kykyjä, taitoja, asenteita ja motivaatiota, jotka kaikki ovat tärkeitä myöhemmän iän fyysisen aktiivisuuden harrastamiselle. Vaikka lapsena tai nuorena harrastettu laji olisi eri kuin aikuisena, opitut perustaidot tekevät fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisen tai aloittamisen helpoksi liikuntataun jälkeen. Toki ne, joilla on perinnöllinen taipumus liikkumiseen, osallistuvat sekä lapsena että aikuisena useammin liikuntaan. Geneettinen perimä selittää kuitenkin vain osan fyysisen aktiivisuuden pysymisestä. Myös se, että liikunnasta on tullut päivittäinen tapa, voi olla yksi syy liikunta-aktiivisuuden säilymiseen. Toisaalta inaktiivisuuden on havaittu olevan enemmän tapa kuin aktiivisuuden, joten näin ollen inaktiivisista lapsista tulee

herkemmin myös liikkumattomia aikuisia. (Telama 2009.) Nupposen (2010) mukaan noin 25 prosenttia aikuisiän kunnosta selittyy kouluiän kunnolla.

2.3 Liikuntasuosituks

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut vuonna 2008 kouluikäisille lapsilla ja nuorille suosituksen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta:

”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Edellä esitelty suositus on laadittu terveystieteiden näkökulmasta ja se on tarkoitettu kaikille kouluikäisille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Arjen perusliikunta ja monipuolinen liikkuminen ovat tärkeitä seikkoja, ja näin ollen tämä suositus sopii kaikille, sekä urheilijoille että erityistukea tarvitseville koululaisille. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus on 7-vuotiaille vähintään kaksi tuntia ja 18-vuotiaille vähintään tunti päivässä liikkumista. Näillä liikuntamäärillä voidaan vähentää useimpia liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla sellaista, että liikkujan sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulee sisältyä sekä reipasta liikuntaa että tehokasta, rasittavaa liikuntaa. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi välituntiliikunta, pihaleikit, monet arkiset askareet sekä kävely, pyöräily, uinti ja hiihto. Vähintään puolet päivittäisestä liikunta-annoksesta tulisi koostua tällaisista yli kymmenen minuuttia kestävästä reippaista liikuntajaksoista. Tehokasta liikuntaa ovat puolestaan esimerkiksi monet vauhdikkaat pelit ja leikit, pallopelit sekä kovavauhtinen hiihto tai juoksu. Nuorilla tehokas liikunta tapahtuu monesti eri urheilulajien harrastamisen yhteydessä joko seurassa tai omatoimisesti. Lasten ja nuorten liikunnan tulisi sisältää vähintään kolme kertaa viikossa myös lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa, esimerkiksi lihaskuntoliikkeitä, kuntopiiriä, erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia

sisältäviä pelejä ja leikkejä sekä venyttelyä ja voimistelua. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Myös kansainväliset suositukset ovat yhteneväisiä suomalaisen suosituksen kanssa. Maailman terveysjärjestön, WHO:n (2012b) mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä kohtalaisella tai suurella intensiteetillä. Lisäminuutit tuovat lisähyötyä terveyden kannalta. Lisäksi lihaskuntoa ja luustoa kuormittavaa liikuntaa tulisi toteuttaa kolmesti viikossa. (WHO 2012b).

Pelkkä liikunta-aktiivisuus ei kuitenkaan yksinään riitä ylläpitämään hyvää terveyttä. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) mukaan yhtenäisiä, pitkiä istumisjaksoja tulee välttää sekä koulussa että vapaa-ajalla. Ruutuaikaa erilaisten viihdemedioiden parissa (esimerkiksi televisio, tietokone) saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Suuret tuntimäärät viihdemedioiden ääressä ovat uhka riittävälle päivittäiselle liikkumiselle sekä myös riittäville yöunille. Riittävä uni sekä monipuolinen ravinto ja terveelliset ruokailutottumukset tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia ja edistävät liikunnan positiivisia vaikutuksia. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

2.4 Koululiikunta

Liikunnanopetuksen avulla on mahdollista vaikuttaa myönteisesti oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Myös liikunnan terveydellinen merkitys korostuu liikuntatuntien aikana. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaille erilaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden pohjalta oppilaiden on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Tammelin 2008.) Koululiikunnan tavoitteet on saavutettu melko hyvin, sillä oppilaat pitävät liikuntaa tärkeänä ja hyödyllisenä oppiaineena. Kolme neljästä oppilaasta katsoo tarvitsevansa liikunnassa opittuja taitoja arkielämässään ja tulevaisuudessa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 71).

Liikunnanopetusta on peruskoulussa kaksi vuosiviikkotuntia luokka-astetta kohden (Opetushallitus 2013). Vaikka koululiikunta ei itsessään pysty vastaamaan lasten ja nuorten liikkumattomuuteen, se tavoittaa lähes kaikki ikäluokkansa nuoret, jolloin koululiikunnan avulla voidaan innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan ja harrastamaan myös vapaa-ajalla.

Heikinaro-Johanssonin, Varstalan ja Lyyran (2008) tutkimuksen mukaan 80 prosenttia yläkoulun oppilaista suhtautuu koululiikuntaan innostuneesti. Vajaa viidennes, 18 prosenttia, oppilaista suhtautuu koululiikuntaan samantekevästi ja vain 3 prosenttia kielteisesti. Oppilaista, jotka liikkuvat vapaa-ajallaan korkeintaan kerran viikossa, jopa 63 prosenttia suhtautui koululiikuntaan innostuneesti. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008.) Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa yhdeksäsluokkalaisista pojista 78 prosenttia ja tytöistä 65 prosenttia kertoi pitävänsä koululiikunnasta. Vastenmieliseksi koululiikunnan koki 7 prosenttia oppilaista. Yli puolet oppilaista myös toivoisi lisää kaikille yhteisiä liikuntatunteja. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69.)

Mikä sitten tekee koululiikunnasta kiinnostavan? Liikuntatunnin lajisisältö vaikuttaisi olevan tärkein tekijä, joka määrittelee oppilaiden kiinnostuksen koululiikuntaan. Tämän lisäksi myös tuntien hauskuus ja vaihtelu luokahuoneopetukseen ovat oppilaiden mielestä kiinnostavia asioita. Vähiten kiinnostusta herättää fyysinen aktiivisuus ja haastavuus. Pojat ovat tyttöjä enemmän kiinnostuneita pelaamisesta, kisailusta ja fyysisesti rasittavista liikuntatunneista. Tyttöjä kiinnostaa puolestaan enemmän liikunnan terveydelliset vaikutukset. Myös opettajan kannustus, luokan ilmapiiri ja mahdollisuus valita itse tehtäviä ovat tärkeämpiä tytöille kuin pojille. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 75–77.)

Koululiikunnan lajisisältöjen ohella tärkeimpiä motivoivia tekijöitä liikuntatunneilla ovat myönteisiin kokemuksiin ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät asiat, kuten kavereiden kanssa oleminen, tasa-arvo, hyvät joukkueet, hauskuus ja rento ilmapiiri. Myös opetuksen monipuolisuus ja mahdollisuus osallistua päätöksentekoon (autonomian kokeminen) sekä uusien asioiden oppiminen (pätevyiden kokemusten saaminen) ovat oppilaille tärkeitä asioita. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79–81.)

Toisaalta samat asiat, jotka oppilaat kokevat myönteisinä, voidaan kokea myös epämieluisina. Huonot olosuhteet, heikko ryhmähenki ja työrauhaongelmat sekä opettajan epäpätevyys tuottavat negatiivisia koululiikuntakokemuksia. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin tulosten mukaan tytöistä noin neljännes ja pojista noin viidennes ei usko omaan osaamiseensa liikunnassa. Lähes kolmannes oppilaista ei pidä liikunnan tehtäviä tai harjoituksia yleensä kiinnostavina, ja ikävystyttävänä oppiaineena liikuntaa

pitää pojista 12 prosenttia ja tytöistä 21 prosenttia. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 71; 79–81.)

2.5 Nuorten liikuntaharrastuneisuus

Harrastuksella tarkoitetaan suhteellisen pysyvien, tiettyihin toimintoihin kiinnostusta osoittavien käyttäytymistendenssien kokonaisuutta. Koska harrastukseen yleensä liittyy kiinnostus, harrastuksen katsotaan olevan vapaaehtoista eikä se näin ollen kuulu henkilön jokapäiväisiin velvollisuuksiin tai toimeentulon hankkimiseen. (Telama 1970, 2.) Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan. Liikuntaharrastus voidaan jakaa organisoituun liikuntaan, kuten urheiluseurojen tai koulujen liikuntakerhojen toimintaan, tai organisoimattomaan vapaa-ajan muuhun spontaaniin liikuntaan. (Nupponen 1997, 20–21.) Tässä tutkimuksessa käytän edellä mainittua jaottelua tutkiessani liikuntaharrastusta urheiluseuroissa sekä nuorten omatoimista liikkumista.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista liikuntaa harrastaa Suomessa 92 prosenttia, mikä määrällisesti tarkoittaa noin 898 000 liikkuvaa lasta ja nuorta. Lasten ja nuorten liikkuminen ei olennaisesti ole muuttunut edellisestä tutkimuksesta vuosilta 2005–2006. Mikäli tilannetta kuitenkin verrataan 15 vuoden takaiseen tulokseen, on lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen lisääntynyt huomattavasti, sillä vuonna 1995 liikuntaa harrasti 76 prosenttia kaikista lapsista ja nuorista. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 6.) Samansuuntaiseen tulokseen ovat päätyneet myös Vuori, Kannas ja Tynjälä (2004) tarkastellessaan WHO-Koululais-tutkimuksen aineistoa. Nuoret harrastavat nykyään selkeästi enemmän organisoitua liikuntaa kuin vuosikymmeniä sitten. Myös Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä ja Pere (2008) ovat vertailleet suomalaisten 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaiden nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia vuosina 1977–2007. Tutkimustulosten mukaan tyttöjen osallistuminen liikuntaan on noussut huomattavasti 30 vuoden seurannan aikana, kun taas poikien osallistuminen on pysynyt samalla tasolla (Laakso ym. 2008).

Tällä hetkellä lasten ja nuorten suosituimmat liikuntalajit ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Monien lajien harrastajamäärät ovat hieman vähentyneet, mutta tämän voi olettaa kielivän enemmän ikäluokkien yleisestä pienenemisestä

kuin lajien varsinaisen suosion laskusta. Useat lajit, kuten juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy, ratsastus ja tanssi ovat pienentyneistä ikäluokista huolimatta kasvattaneet harrastajamääriään. Eniten katoa on käynyt hiihdon, pyöräilyn ja yleisurheilun parissa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 7.)

Vaikka nuorten liikunnan harrastaminen on viimeisten vuosikymmenten aikana kasvanut, fyysinen aktiivisuus sen sijaan ei ole lisääntynyt. Tammelinin (2005) tutkimuksen mukaan 15–16-vuotiaista nuorista noin puolet (tytöistä 50 prosenttia ja pojista 59 prosenttia) liikkui suositellun määrän eli vähintään tunnin päivässä, kun mukaan laskettiin koulumatkat sekä kaikki liikunta kouluajan ulkopuolella intensiteetistä huolimatta. Kun huomioon otettiin vain ripeä eli hengästymistä ja hikoilua vastaava liikunta, vain 23 prosenttia pojista ja 10 prosenttia tytöistä ylsi suositusten mukaiseen liikuntaan. Hyvin vähän liikkuvia (vähemmän kuin tunti liikuntaa viikossa) oli nuorista noin viidesnes. (Tammelin 2005.) Myös liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa kävi ilmi, että vain 10 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista arvioi liikkuvansa suositusten mukaan eli vähintään tunnin päivässä. Passiivisia eli korkeintaan tunnin viikossa liikkuvia oli pojista 13 prosenttia ja tytöistä 7 prosenttia. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61.) Liikunnan on myös todettu vähenevän iän myötä; vuonna 2006 viidesluokkalaisista pojista puolet ja tytöistä reilu kolmannes oli liikkunut suositellut seitsemän tuntia viimeisen viikon aikana, kun taas yhdeksäsluokkalaisista pojista tähän ylsi vain noin joka seitsemäs, tytöistä joka kymmenes (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007).

Liikunnan harrastamisen useus on yhteydessä harrastettujen lajien määrään. Toisin sanoen, mitä useammin lapsi tai nuori viikossa liikkuu, sitä useampia lajeja hän myös harrastaa. Esimerkiksi 69 prosenttia urheiluvista lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa vähintään kahta eri urheilulajia. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 7; 12.) Liikunnan harrastaminen on polarisoitunut; osa nuorista liikkuu paljon, osa hyvin vähän. Huisman (2004, 72) käyttääkin nimityksiä himoliikkujat ja antiliikkujat kuvaillessaan nuorten liikunnallisuuden ääripäitä. Pojista tällaisia himoliikkujia oli Huismanin toimittamassa liikunnan oppimistulosten arviointi -tutkimuksessa 26 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia. Himoliikkujat ilmoittivat liikkuvansa vähintään 2–3 kertaa viikossa ja hikoilevansa 2–6 tuntia viikossa. Sen sijaan antiliikkujia, jotka ilmoittivat liikkuvansa

korkeintaan kerran kuukaudessa, oli pojista 17 prosenttia ja tytöistä 21 prosenttia. (Huisman 2004, 72–73.)

Erittäin aktiivisten nuorten (liikuntaa vähintään kuusi kertaa viikossa) määrä on kasvanut 30 vuoden aikana. Vuonna 1977 pojista 16 prosenttia ja tytöistä viisi prosenttia oli erittäin aktiivisia, kun taas vuonna 2007 luvut olivat 21 prosenttia pojille ja 12 prosenttia tytöille. Vähän liikkuvien nuorten osuus oli 30 vuoden seurantajakson aikana laskenut. Vuonna 2007 inaktiivisia nuoria oli pojista 12 prosenttia ja tytöistä 11 prosenttia. (Laakso ym. 2008.) Aktiivisten nuorten määrä näyttäisi edelleen olevan kasvussa, sillä liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin mukaan kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa tunnin kerrallaan liikkuvia oli pojista 23 prosenttia ja tytöistä 25 prosenttia. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61.)

2.5.1 Liikuntaharrastus urheiluseurassa

Suomessa toimii tällä hetkellä noin 9000 aktiivista liikunta- ja urheiluseuraa (SLU 2011). Seuratoiminnassa ovat eniten mukana 9–12-vuotiaat lapset, joista lähes 60 prosenttia harrastaa seurassa. Noin 15-vuoden iässä urheiluseuratoiminta alkaa kuitenkin menettää vetovoimaansa ja omatoiminen liikunta lisääntyy. Nuorista enää reilu kolmannes ja 18-vuotiaista neljännes harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 14.) Urheiluseuran jäsenyyden onkin todettu vähentyvän iän myötä, ja etenkin tytöt ovat poikia harvemmin seuran jäseniä nuoruusiässä (Laakso ym. 2008; Vuori ym. 2004). Murrosiän kynnyksellä tapahtuu useasti niin sanottu ”drop out” -ilmiö eli nuoret tippuvat pois lajin parista. Syynä seuratoiminnasta poisjättäytymiseen saattaa olla kiinnostuksen puute, harrastamisen kalleus, lajin liiallinen kilpailuhenkisyys tai menestymättömyys, jolloin nuori ei koe toiminnan enää vastaavan hänen toiveitaan. Mikäli seurakaverit jättäytyvät pois toiminnasta, kynnys lopettaa harrastus on tällöin madaltunut myös yksilötasolla.

Kokonaisuudessaan sekä tyttöjen että poikien osallistuminen urheiluseuratoimintaan on kuitenkin lisääntynyt vuodesta 1977 vuoteen 2007. Vuonna 2007 tytöistä 42 prosenttia ja pojista 48 prosenttia osallistui urheiluseuratoimintaan vähintään kerran viikossa. (Laakso ym. 2008.) Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin mukaan pojista 46 prosenttia on aktiivisesti (vähintään 2–3 kertaa viikossa) mukana organisoidussa

liikunnassa, tytöistä 38 prosenttia. Sen sijaan vähän organisoidusti liikkuvia (enintään kerran viikossa) poikia oli 35 prosenttia ja tyttöjä 37 prosenttia. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55.)

Urheiluseuraharrastamisen useus eli se, kuinka monta kertaa lapsi tai nuori harjoittelee ohjatusti seurassa, on kasvanut Suomessa viimeisen vuosikymmenen aikana. Jopa 84 prosenttia urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista sanoo yleisesti liikkuvansa vähintään kolme kertaa viikossa. Heistä 38 prosenttia käy kolmesti viikossa tai useammin seuran ohjatuissa harjoituksissa. Mitä vanhemmaksi seuraharrastajat tulevat, sitä useammin he harrastavat seuran puitteissa. Aktiivisimmat seurojen harjoituksissa käyvät ovatkin 13–18-vuotiaita. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 19.) Voidaan olettaa, että mitä vanhemmaksi nuori tulee, sitä tavoitteellisemmaksi ja kilpailullisemmaksi laji muuttuu. Jotta nuori saavuttaisi kehitystä ja menestystä, tarvitaan määrällisesti enemmän harjoittelua.

Yhä useampi lapsi ja nuori haluaisi käydä seuran harjoituksissa useammin kuin mitä he nyt käyvät (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 20). Rajoitteita seuran järjestämille harjoituksille luovat lähinnä ohjaaja- ja liikuntapaikka- tai tilavuoropula. Myös yksilötasolla ajan jakaminen monen harrastuksen ja koulunkäynnin välillä on haasteellista. Nupposen, Laakson ja Telaman (2008) mukaan nuorten mahdollisuudet osallistua urheiluseuran harjoituksiin vaihtelevat myös sen mukaan, asuuko nuori maaseudulla vai kaupungissa. Maaseudulla taajamien ulkopuolella asuvat nuoret osallistuvat vähemmän urheiluseuratoimintaan kuin kaupungin keskustassa tai keskustan ulkopuolella asuvat nuoret. Maaseututaajaman ulkopuolella asuvista pojista 25 prosenttia harrasti organisoitua liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, kun taas tytöistä vain 14 prosenttia. Kaupungin keskustan ulkopuolella asuvista nuorista pojista 40 prosenttia ja tytöistä 25 prosenttia osallistuvat urheiluseuratoimintaan vähintään kahdesti viikossa. Pitkät matkat rajoittavat pääsyä seuran harrastuksiin ja taajamien ulkopuolella on vaikea löytää riittävästi nuoria joukkuelajeihin. Kattavaa kerho- ja iltapäivätoimintaa tulisi tarjota koko maassa, jotta myös maaseudulla asuvat nuoret pääsisivät helpommin nauttimaan organisoidusta liikunnasta. (Nupponen, Laakso & Telama 2008.)

Seuroissa vielä liikkumattomilta lapsilta ja nuorilta kysyttiin Kansallisessa liikuntatutkimuksessa halua alkaa harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa. Jopa kaksi viidestä

seurojen ulkopuolisista lapsista ja nuorista oli kiinnostunut seuratoiminnasta. Käytännössä tämä tarkoittaa, että urheiluseuroilla on yli neljännesmiljoonan verran potentiaalisia lapsia ja nuoria liikunnanharrastajia. Suurin osa, 74 prosenttia, tällaisista potentiaalisista lapsista ja nuorista pitäisi 1–2 harjoituskertaa viikossa sopivana määränä ohjatuille harjoituksille. Seurakiinnostus kohdentuu eniten jalkapalloon, yleisurheiluun, salibandyyn ja tanssiin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 23–26.) Koska suuri osa seuroissa jo harrastavista lapsista ja nuorista harjoittelee vähintään kolme kertaa viikossa, tämä on liian paljon sellaisille, jotka haluaisivat vasta aloittaa harrastamisen. Kysyntää niin sanotuille harraste- ja aloittelijaryhmille, jotka harjoittelevat kerran tai maksimissaan kaksi kertaa viikossa, olisi paljon.

2.5.2 Liikuntaharrastus omatoimisesti

Omatoimisen liikunnan harrastamisella tarkoitetaan sitä, että nuori liikkuu yksin tai kavereiden kanssa vapaamuotoisesti ilman taustayhteisöä (Huisman 2004, 65). On kuitenkin huomioitava, että monet nuoret harrastavat liikuntaa useammalla taholla eli esimerkiksi sekä urheiluseurassa että omatoimisesti (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa omatoimisesti aktiivisia tai erittäin aktiivisia nuoria oli pojista 48 prosenttia ja tytöistä 44 prosenttia. Aktiiviseksi liikunnan harrastamiseksi luettiin kyseisessä tutkimuksessa vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuminen ja vähintään kaksi tuntia viikossa hikoileminen. Erittäin vähän omatoimisesti liikkuvia oli puolestaan pojista 16 prosenttia ja tytöistä 12 prosenttia. He liikkuvat korkeintaan kerran viikossa, mutta eivät hikoilleet tai vaihtoehtoisesti hikoilivat korkeintaan kerran kuukaudessa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 13) mukaan omatoimisesti yksin liikkuvien osuus on 37 prosenttia ja omatoimisesti kaveriporukassa liikkuu 48 prosenttia lapsista ja nuorista. Laakson ym. (2008) mukaan 12–18-vuotiaista nuorista kerran viikossa omaehtoisesti liikkuvia on yli 80 prosenttia ja vähintään kahdesti viikossa yli 60 prosenttia. Maaseudulla eli maaseututaajamissa ja taajamien ulkopuolella harrastetaan enemmän omaehtoista liikuntaa; vuonna 2007 omaehtoista liikuntaa harrasti 59 prosenttia maaseututaajamien ulkopuolella asuvista nuorista. Kaupungissa on vaikea löytää tilaa omaehtoiselle liikkumiselle. (Nupponen, Laakso & Telama 2008.)

Suomessa sijaitsee tällä hetkellä noin 30 000 liikuntapaikkaa, mikä merkitsee monipuolisia ja laajoja puitteita liikunnan harrastamiselle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013). Suosituimmat liikuntapaikat ovat kevyen liikenteen väylät, ulkoilureitit, kunto- ja liikuntasalit sekä uimahallit (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 14). Myös rakentamaton luonto, metsät ja järvet ovat edelleen suosittuja liikuntapaikkoja. Lapset ja nuoret viihtyvät hyvin ulkoliikuntapaikoilla esimerkiksi urheilu- ja pallokentillä sekä piholla. Myös palloiluhallit sekä kunto- ja voimistelusalit ovat lasten ja nuorten suosiossa. (Opetusministeriö 2008, 17.) Omatoimisesti eniten harrastettuja lajeja ovat nuorilla kävely ja lenkkeily. Näiden lisäksi tytöt harrastavat myös voimistelua, tanssia ja pyöräilyä, kun taas pojat pelaavat enemmän pallo- ja jääpelejä sekä luistelevat. (Huisman 2004, 73.)

2.6 Vapaa-ajan muut harrastukset

Vapaa-ajan toimintaa voidaan lähestyä kolmesta eri näkökulmasta. Vapaa-ajalla voidaan viitata virkistytymiseen ja hauskanpitoon. Toisekseen vapaa-ajalla voidaan viitata pitkäjänteisiin ja paneutuviin harrastuksiin ja kolmanneksi palkattomaan ja vapaaehtoiseen toimintaan työn ja opintojen ulkopuolella. (Laine, Gretschel, Siivonen, Hirsjärvi & Myllyniemi 2011.)

Vuoden 2009 Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi 2009, 51) mukaan 88 prosenttia suomalaisista 10–29-vuotiaista nuorista viettää vapaa-aikaansa jonkin harrastuksen parissa joko yksin tai jonkin ryhmän jäsenenä. 15–19-vuotiaista nuorista 48 prosenttia on mukana jonkin järjestön toiminnassa tai jäsenenä. Ei järjestössä, mutta muussa järjestetyssä toiminnassa, on mukana puolestaan 42 prosenttia. Harrastus tai muu vapaa-ajan toiminta, joka ei ole järjestettyä, koskettaa 29 prosenttia nuorista. Yli puolella (57 prosenttia) nuorista on myös harrastus, jota he harrastavat yksin. (Myllyniemi 2009, 50.)

Nuorisobarometrin (Myllyniemi 2012, 96–97) mukaan nuoret ovat kohtalaisen tyytyväisiä vapaa-aikaansa. Kouluarvosanaksi 15–19-vuotiaat antavat vapaa-ajalleen 8,2. Ystäväänsä päivittäin tapaavat nuoret ovat enemmän tyytyväisiä vapaa-aikaansa. Myös liikuntaharrastuksella sekä vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on kytkös vapaa-ajan tyytyväisyyteen. Pojat ovat tyttöjä hieman tyytyväisempiä vapaa-aikaansa samoin kuin

kaupunkien, ja etenkin pääkaupunkiseudun nuoret, ovat maaseudulla asuvia tyytyväisempiä. (Myllyniemi 2012, 96–97.)

Vuosituhanen vaihteessa tehdyssä vapaa-ajan tutkimuksessa (Keskinen 2001, 34; 39) kysyttiin 10–18-vuotiailta helsinkiläisnuorilta heidän harrastuksistaan. Luovista harrastuksista kirjoittamista harrasti viikoittain 17 prosenttia nuorista. Myös piirtäminen oli melko suosittua, sillä 22 prosenttia nuorista piirsi tai maalasi viikoittain. Askartelua tai käsitöitä harrasti viikoittain 15 prosenttia, keräilyä 9 prosenttia ja soittoa tai laulua hieman vajaa 10 prosenttia nuorista. Myös lukeminen oli melko suosittua; kirjoja luki lähes päivittäin noin viidennes ja sanomalehtiä lähes puolet nuorista. Sen sijaan koulutehtävien ja läksyjen tekemiseen suurin osa (56 prosenttia) nuorista käytti aikaa alle tunnin päivässä. (Keskinen 2001, 34; 39.)

Shoppailu ja hengailu eli kavereiden kanssa ajanvietto kuuluvat yhä useamman kaupunkilaisnuoren harrastuksiin. Vuonna 2000 tytöistä 44 prosenttia ja pojista 24 prosenttia hengaili viikoittain. Ystävien tapaaminen on erittäin tärkeää nuorille; viidennes tapaa ystäviään 1–2 tuntia päivässä, kolmannes 2–4 tuntia ja samoin kolmannes yli 4 tuntia päivässä. Perheen kesken vietetään sitä vastoin hieman vähemmän aikaa. Vajaa viidennes nuorista vietti yli neljä tuntia päivässä aikaa perheen seurassa, reilu viidennes vietti aikaa 2–4 tuntia, kolmannes 1–2 tuntia ja neljännes alle tunnin päivässä aikaa perheen kesken. (Keskinen 2001, 54; 70.)

Viihde-media vie yhä suuremman osan nykynuorten vapaa-ajasta. Vuosituhannen vaihteessa internetissä surffaili lähes päivittäin 22 prosenttia ja tietokonepelejä pelasi 29 prosenttia nuorista. Vain joka kymmenes ei käyttänyt tietokonetta lainkaan. Puolet nuorista katsoi televisiota tai videoita yli kaksi tuntia päivässä. (Keskinen 2001, 47; 70.) Luvut eivät ole juurikaan muuttuneet 2000-luvun edetessä; yhä edelleen puolet nuorista katsoo televisiota yli kaksi tuntia päivässä. Sen sijaan tietokoneiden ja videopelien suurehko käyttö on yhä useammin poikien juttu. Neljännes 15–16-vuotiaista pojista, mutta vain muutama prosentti tytöistä, viettää aikaa yli kaksi tuntia päivässä tietokoneen tai videopelien kanssa. (Tammelin 2005.)

3 NUORTEN LIIKUNTAMOTIVAATIO JA -MOTIIVIT

Tässä luvussa luon katsauksen liikunnan motivaatio- ja motiivitutkimukseen. Käsitteenä motivaatio on hyvin moniulotteinen ja siitä on esitetty hyvin erilaisia määritelmiä (Wann 1997, 159). Koska motivaatiosta ja motiiveista on esitetty lukuisia teorioita, luon katsauksen tämän tutkimuksen kannalta olennaisimpiin näkökulmiin. Erityisen mielenkiinnon kohteeksi valikoituivat aiemmat tutkimukset nuorten liikuntamotivaatiosta ja -motiiveista.

3.1 Motivaation määrittely

Motivaatio on johdettu alun perin latinalaisesta sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkuamista. Myöhemmin käsitettä on laajennettu tarkoittamaan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. (Ruohotie 1998, 36.) Motivaation voidaan siis käsitellä tarkoittavan monimutkaista dynaamista prosessia, johon vaikuttavat ihmisen persoonallisuus sekä kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät (Deci & Ryan 1985, 3–4; Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 14; Weinberg & Gould 2011, 54). Motivaatio voi syntyä sisäisistä tekijöistä, esimerkiksi ajatuksista, arvoista ja uskomuksista, ja sosiaalisista tekijöistä, esimerkiksi vuorovaikutustilanteista, sekä niiden yhteisvaikutuksesta (Jaakkola 2002, 101).

Motivaatio selittää, miksi joku toimii tietyllä tavalla (Liukkonen ym. 2002, 13).

Motivaatiolla on kolme käyttäytymiseen vaikuttavaa funktiota: energia, suunta ja sääteily. Motivaatio toimii energian lähteenä, se suuntaa käyttäytymistämme ja säätelee käyttäytymistämme laittamalla meidät arvioimaan omaa pätevyyttämme tietyssä kontekstissa sekä toimintaympäristön ja yksittäisen tilanteen merkitystä itsellemme. (Wann 1997, 159; Roberts 2001; Soini 2006, 21.)

Motivaatio voi muodostua useista motiiveista. Motiivi on toiminnan psyykinen syy eli vaikutin, joka ohjaa toimintaa. Motiivi saa ihmisen suuntaamaan energiansa kohti tavoitetta tai päämäärää. (Vilkkö-Riihelä 1999, 446–447; Soini 2006, 21; Weinberg & Gould 2011, 52.) Motiivi voi ilmetä haluna, tarpeena, yllykkeenä tai vaikuttimena. Se voi olla tekemisen välitön syy ja viritä tietyssä tilanteessa, kun ihminen kokee havaitsemansa

ärsykkeen merkittäväksi. Toisaalta motiivi voi olla kaukainen unelma tai tavoite, joka antaa sisällön kaikelle toiminnalle. (Vilkkö-Riihelä 1999, 446.) Toisin sanoen motiivit ovat päämääräsuuntautuneita, joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. (Ruohotie 1998, 36).

Motiivit kytkeytyvät vahvasti tunteisiin. Toimintaan voi liittyä iloa, vihaa tai pelkoa tai tunne voi itsessään toimia motiivina. Kaikki motiivit eivät ole yhtä tärkeitä, vaan ne muodostavat hierarkioita, tärkeysjärjestyksiä. Esimerkiksi elämää ylläpitävät motiivit ovat tärkeimpiä; niiden jäädessä tyydyttymättä, elimistö kuolee. Ihmisellä on erilaisia tarpeita, kuten itsensä toteuttamisen tarve, tarve läheisyyteen tai turvallisuuteen. Näiden tarpeiden arvojärjestys on riippuvainen yksilöistä ja tilanteista. (Vilkkö-Riihelä 1999, 447.)

Telaman (1986) mukaan motiivi on tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve. Henkilöllä voi olla esimerkiksi tarve parantaa fyysistä kuntoaan. Ihmisen tarpeet voidaan jakaa biologisiin ja opittuihin tarpeisiin. Käyttäytymistä suuntaavat tarpeet ovat yleensä opittuja. (Telama 1986.) Toisen tulkinnan mukaan motiivit voidaan jakaa biologisiin (orgaanisiin, fysiologisiin ja elimistön toimintaan liittyviin) ja psykologisiin (psykyen toimintaan liittyviin) motiiveihin. Psykologisten motiivien rinnalla voidaan puhua myös sosiaalisista motiiveista, sillä motiivit ovat aina sidoksissa ympäristöön. (Vilkkö-Riihelä 1999, 449.) Tarpeet ja motiivit kehittyvät ja muuntuvat toiminnassa. Sama tarve voi saada tyydytyksen useissa erilaisissa toiminnoissa ja toisaalta sama toiminto voi tyydyttää useita erilaisia tarpeita. (Telama 1986.)

3.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio

Motivaatiotutkimuksen yhteydessä voidaan puhua sisäisestä motivaatiosta, ulkoisesta motivaatiosta sekä amotivaatiosta. Sisäsyntyinen eli sisäinen motivaatio toimii omaehtoisesti. Ihminen tekee jotakin asian itsensä vuoksi, ei ulkoisen palkkion ohjailemana. Esimerkiksi henkilöt, jotka urheilevat saadakseen mielihyvää liikunnasta, ovat sisäisestä motivoituneita. He kokevat nautintoa, iloa, vapautta ja rentoutta sekä hyvin vähän paineita. Sisäisesti motivoituneet henkilöt ovat keskittyneet tehtävään itsessään, eivät sen lopputulokseen. (Deci 1975, 23; Vilkkö-Riihelä 1999, 450; Vallerand 2001.) Sisäiset palkkiot (kuten aiemmin mainitut; ilo, nautinto) ovat usein kestoaltaan pitkäaikaisia ja

ne voivat synnyttää ”pysyvän” motivaation (Ruohotie 1998, 38). Sisäisesti motivoituneet henkilöt kokevat pätevyyttä ja itseohjautuvuutta, ja he voivat saavuttaa äärimmäisen positiivisen ilmentymän, flow-tilan (Deci & Ryan 1985, 34).

Ulkosyntyinen eli ulkoinen motivaatio tarkoittaa puolestaan sitä, että toiminta tapahtuu joko palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. Urheilijat, jotka osallistuvat toimintaan vain miellyttääkseen vanhempiaan tai ystäviään, ovat ulkoisesti motivoituneita. Heille tärkeintä on toiminnan lopputulos, esimerkiksi laihduttaminen ja hyvä ulkonäkö.

Monesti ulkoisesti motivoituneet henkilöt hakevat sosiaalista hyväksyntää, jolloin heidän oma kontrollinsa vähenee ja he ovat riippuvaisia muista. (Vilkko-Riihelä 1999, 450; Vallerand 2001.) Sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida täydellisesti kuitenkaan erottaa toisistaan. Ne voivat esiintyä yhtä aikaa, joskin toiset motiivit voivat olla hallitsemampia kuin toiset. (Ruohotie 1998, 38.)

Amotivaatiolla puolestaan tarkoitetaan motivaation täydellistä puuttumista. Urheilijat, jotka ovat amotivoituneita, urheilevat ilman päämäärää, kokevat negatiivisia tunteita eikä heillä ole sosiaalista, tunteellista tai materiaalista päämäärää. He eivät ole sisäisesti eivätkä ulkoisesti motivoituneita; he eivät ole ollenkaan motivoituneita. (Vallerand 2001.)

3.1.2 Liikuntamotivaatio

Motivaatio- ja motiivitutkimuksen kautta pyritään löytämään vastaus sille, miksi ihmiset harrastavat liikuntaa (Telama 1986). Yhden määrittelyn mukaan liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan henkilökohtaisen liikuntaharrastuksen taustalla olevia tai sen virittämiä tarpeita, perusteluja ja tavoitteita eli tekijöitä, jotka suuntaavat ja ylläpitävät harrastuneisuutta (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986). Motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan sekä itse suorituksen laatuun (Liukkonen ym. 2002, 15). Toisin sanoen, mitä motivoituneempi henkilö on, sitä yritteliäämmin ja sitoutuneemmin hän harrastaa liikuntaa.

Liikuntamotivaatio saattaa kehittyä tietoisena eli kognitiivisena prosessina. Henkilö saattaa tietoisesti pohtia liikunnan merkitystä esimerkiksi omalle terveydelleen ja asettaa itselleen tavoitteita. Toisaalta liikuntamotivaatio saattaa olla myös emotionaalisesti

virittäytynyttä, jolloin liikkumisen tavoitteena on tietyn tunnetilan saavuttaminen. Ihmiset eivät aina tiedosta kaikkia motiivejaan, jolloin myös eri toimintamahdollisuuksien arviointi ei ole tiedostettua toimintaa. (Telama 1986.) Itse toiminta, esimerkiksi liikunta-harrastus, saattaa myös muuttaa motiiveja tai synnyttää uusia motiiveja, jotka suuntaavat harrastusta uudella tavalla joko vahvistaen sitä tai mahdollisesti lopettaen harrastuksen (Telama, Vuolle & Laakso 1986).

Liikunta perustuu niin sanottuihin subjektiivisiin kokemuksiin, jolloin liikunnan merkitys voi olla erilainen eri yksilöille. Tällöin on tärkeää, mitä vaikutuksia henkilö uskoo liikuntaharrastuksellaan olevan, mitä elämyksiä ja kokemuksia hän liikunnasta saa ja miten hän toteuttaa siinä itseään. Osalle ihmisistä liikunta on tärkeä virkistyslähtö, osalle se on tapa solmia ja hoitaa sosiaalisia suhteita ja osalle se on keino päästä kosketuksiin luonnon kanssa. Liikunta voi olla tärkeä myös minäkäsityksen muotoutumisen ja kehittymisen kannalta. (Telama, Vuolle & Laakso 1986.)

Motivaatio voidaan jakaa yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvää kiinnostusta ja tavoitteisuutta tiettyä toimintaa kohtaan. Esimerkiksi liikunnan harrastamista terveydellisistä syistä voidaan pitää yleismotivaationa. Tilannemotivaatiolla viitataan puolestaan niihin päätöksiin, joita henkilö tekee toimintatilanteissa. Tilannemotivaatioon vaikuttavat yleismotivaation erilaiset ylläkkeet, esimerkiksi seura tai sen puute, sekä toimintamahdollisuudet ja -esteet kuten säätila ja liikuntavälineiden saatavuus. Tilannemotivaatio ratkaisee viime kädessä sen, osallistuuko henkilö toimintaan ja millä intensiteetillä hän sen tekee. (Telama 1986.)

Yleensä ihmiset osallistuvat liikuntaan monesta eri syystä. Osallistumiselle on kuitenkin kilpailevia motiiveja, henkilö voi esimerkiksi joutua valitsemaan viettääkö hän aikaa kuntosalilla vai kotona perheen parissa. (Weinberg & Gould 2011, 56.) Tällöin kyseessä on niin sanottu motiivikonflikti eli motiivien välinen ristiriita, joita joudumme arjessamme jatkuvasti kohtaamaan. Se, mihin suuntaan motiiviristiriita ratkeaa, riippuu aina tilanteesta, henkilön saamasta palautteesta, omista tulkinnoista ja motiiveille annetuista arvoista. (Vilkko-Riihelä 1999, 448–449.)

Tässä tutkimuksessa käytän käsitteitä liikuntamotivaatio ja -motiivi laajasti ja yleisluontoisesti, ikään kuin synonyymeina toisilleen. Kuvaan motivaation käsitteiden avulla

niitä tekijöitä, jotka saavat nuoret liikkumaan. Lisäksi perustelen motiivien avulla niitä merkityksiä, joilla nuoret luonnehtivat liikkumistaan tai liikkumattomuuttaan eli mitä kilpailevia motiiveja nuorilla on.

3.2 Motivaatioteorioita

Liikuntamotivaatioita voidaan lähestyä monen eri liikuntapsykologian näkökulman kautta. Nykyään eniten käytettyjä viitekehyksiä ovat sosiaalis-kognitiiviset teoriat (Liukkonen ym. 2002, 27–28), joista perehdyn seuraavassa itsemääräämisteorian ja tavoiteorientaatioteoriaan. Viime aikoina myös arvot ovat nousseet motivaatiotutkimuksen kohteeksi (Liukkonen ym. 2002, 14) ja tämän takia esittelen myös odotusarvoteorian. Tuon esille myös kyseisten teorioiden puitteissa tehtyjä tutkimuksia nuorten liikuntamotivaatiosta.

3.2.1 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin (2000) teoria sisäsyntyisestä motivaatiosta on itsemääräämisteorian lähtökohta. Heidän mukaansa ulkosyntyisen motivaation (extrinsic) rinnalla on olemassa sisäsyntyisen motivaation käsite (intrinsic) (Deci & Ryan 2000). Itsemääräämisteoria on yksi käytetyimmistä viitekehysistä sisäisen motivaation tutkimuksissa (Soini 2006, 23). Sosiaalkognitiivisena teoriana siihen sisältyvät sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, esimerkiksi liikkumisen motivaatioilmasto, autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Syntynyt motivaatio luo kognitiivisia (osallistumishalukkuus), affektiivisia (viihtyvyys) ja käyttäytymiseen (yrittäminen) liittyviä seurauksia. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007.) Autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyys ovat itsemääräämisteorian mukaan kolme ihmisen tärkeintä perustarvetta (Weinberg & Gould 2011, 141).

Motivaatiojatkumo. Itsemääräämisteoriassa motivaatio kuvataan jatkumona, jonka toisessa päässä on motivaation puuttuminen eli amotivaatio ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Näiden ääripäiden välillä on neljä ulkoisen motivaation luokkaa; ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Itsemäärääminen lisääntyy kuljettaessa jatkumoa amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota. (Vallerand & Ratelle 2002.)

Alhaisimman autonomian luokassa eli amotivaatiossa, ihminen kokee, että toiminta on täysin ulkoapäin ohjattua ja kontrolloitua. Hän ei koe mitään syytä, minkä vuoksi ponnistella kohti tiettyä tavoitetta. (Vallerand & Ratelle 2002.) Ulkoisessa motivaatiossa ihmisen käyttäytymistä ohjaa jokin ulkoinen tekijä, esimerkiksi rangaistus tai palkinto (Deci & Ryan 1985, 43). Liikunnassa tällainen ulkoista motivaatiota edustava tilanne voisi olla esimerkiksi sellainen, jossa oppilas on aktiivinen koulun liikuntatunnilla vain hyvien arvosanojen takia (Soini 2006, 23). Ulkosyntyinen motivaatio on luonteeltaan välineellistä (Aunola 2002).

Pakotetussa säätelyssä oppilas kokee syyllisyyttä, mikäli hän ei osallistu toimintaan. Pakotettu säätely ei kuitenkaan ole autonomisen säätelyn muoto, sillä oppilas ei osallistu toimintaan tekemisen ilosta. (Vallerand & Ratelle 2002.) Oppilas voi tulla esimerkiksi liikuntatunnille flunssaisena, koska hän kokisi syyllisyyttä, mikäli jäisi tunnilta pois (Soini 2006, 23). Myös tilanne, jossa liikkuja muokkaa omaa kehoaan miellyttääkseen vastakkaista sukupuolta, on hyvä esimerkki pakotetun säätelyn tilanteesta (Weinberg & Gould 2011, 139).

Tunnistettu säätely on jo osittain itsemääräytyntä ja siihen liittyy positiivisia arvoja. Osallistuminen ei aiheuta paineita, vaikka tekeminen ei olisikaan kovin mieluista. (Vallerand 2001.) Tunnistetussa säätelyssä toiminta koetaan henkilökohtaisesti tärkeäksi ja arvokkaaksi, esimerkiksi oppilas motivoituu liikuntaharjoitteista, koska hän kokee liikunnan hänelle tärkeäksi (Soini 2006, 23).

Integroidussa säätelyssä toiminnasta, johon henkilö osallistuu, on tullut osa hänen persoonallisuuttaan tai identiteettiään (Vallerand 2001). Liikunnasta voi muodostua myös niin tärkeä osa omaa itseä, että se alkaa haitata esimerkiksi sosiaalisia suhteita (Soini 2006, 23). Vaikka integroitu säätely on hyvin autonomista, ero sisäiseen motivaatioon on siinä, että integroidussa säätelyssä on mukana tietty kontrolli kun taas sisäisessä motivaation vaiheessa ihminen on mukana toiminnassa ilosta ja nautinnosta (Vallerand & Ratelle 2002). Ihminen saattaa esimerkiksi harjoitella juoksua ahkerasti suorittaakseen maratonin, ei niinkään juoksemisen ilosta (Weinberg & Gould 2011, 139).

Sisäisen motivaation vaiheessa henkilö osallistuu liikuntaan, koska hän kokee nautintoa ja tyydytystä oppiessaan, tutkiessaan tai yrittäessään ymmärtää jotakin uutta. Uusien taitojen oppiminen tai vaikeiden taitojen hallitseminen luo niin ikään nautintoa ja tyydytystä. Ilo, jännitys ja estetiikka ovat osa liikkujan kokemusmaailmaa. (Weinberg & Gould 2011, 139.)

Koettu autonomia ja koettu pätevyys. Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa itse omaan toimintaansa ja sen säätelyyn (Deci & Ryan 1985, 29). Koetun autonomian määrä ratkaisee kehittykö motivaatio sisäiseksi vai jääkö se ulkoiseksi (Deci & Ryan 2000). Koettu pätevyys tarkoittaa henkilön kokemusta omista kyvyistään, kun hän toimii vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Deci & Ryan 1985, 27). Pätevyyden kokemus voidaan yleisesti ottaen jakaa alakategorioihin, esimerkiksi fyysiseen, akateemiseen ja sosiaaliseen pätevyyteen. Jaakkolan (2002, 17) mukaan tapahtumat tai toiminta, jotka lisäävät koettua pätevyyttä ja autonomiaa, esimerkiksi sisäiset tuntemukset ja mielihyvä, edistävät sisäistä motivaatiota. Ja päinvastoin, toiminta, joka laskee näitä kahta käsitettä, kuten ulkoiset palkkiot tai paine, vähentävät sisäistä motivaatiota ja lisäävät ulkoista. Liian vaativat tehtävät liikuntatunnilta laskevat koettua pätevyyden tunnetta ja näin ollen myös sisäistä motivaatiota. (Jaakkola 2002, 17.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan itsemääräämisteorian yhteydessä yksilön pyrkimystä etsiä kiintymystä, läheisyyttä, yhteenkuuluvaisuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa. Ihmisillä on luontainen tarve kuulua ryhmään, olla hyväksytyt ja saada positiivisia tunteita toimiessaan ryhmässä. Sosiaalinen ympäristö voi estää tai tukea sisäisen motivaation kehittymistä. (Deci & Ryan 2000.) Liukkonen ym. (2007) ovat esittäneet sisäistä motivaatiota edistävästä tekijästä eli sosiaalisesti yhteenkuuluvasta ryhmästä esimerkin; lapset ja nuoret pelaavat mielellään kavereiden kesken pallopelejä pihalla. Kaikki nauttivat pelistä ja haluavat vapaaehtoisesti palata päivästä toiseen pelaamaan. Mikäli sama pallopeti, siihen käytetty aika ja energia, tapahtuisivat jossakin toisessa, jonkun muun, valitsemassa ryhmässä, innostus ja osallistumisen taso todennäköisesti laskisivat. (Soini 2006, 25–26.)

3.2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria kuuluu itsemääräämisteorian tavoin sosiaaliskognitiivisiin motivaatioteorioihin. Tavoiteorientaatioteorian lähtökohtana on koetun pätevyyden osoittaminen ja se perustuu pätevyyden kokemisen kahteen kriteeriin, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Pätevyyttä voidaan osoittaa joko itsevertailuun perustuen, jolloin puhutaan tehtäväsuuntautuneisuudesta, tai normatiiviseen vertailuun perustuen, jolloin kyseessä on puolestaan minäsuuntautuneisuus. (Nicholls 1984.) Tavoiteorientaatioteoria eroaa itsemääräämisteoriasta siinä, että se jättää huomiotta kaksi tärkeää liikuntaan osallistumisen motiivina; autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden (Soini 2006, 27).

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus liikunnassa. Tehtäväsuuntautuneet henkilöt kokevat pätevyyttä, kun he kehittyvät omissa taidoissaan, oppivat uutta ja yrittävät kovasti (Nicholls 1984). Pätevyyden kokemus ei ole riippuvainen toisten oppilaiden suorituksista vaan oppilaan oma kehittyminen, esimerkiksi liikuntataidoissa, antaa onnistumisen ja tyytyväisyyden tunteita. Näin ollen myös alhaisen liikuntataidon omaava oppilas voi kokea pätevyyden tunnetta saadessaan elämyksiä liikuntatunnilla. (Soini 2006, 26–27.) Minäsuuntautuneet henkilöt kokevat puolestaan pätevyyttä silloin, kun he voittavat toiset tai saavuttavat paremman lopputuloksen kuin muut henkilöt (Nicholls 1984). Koska pätevyyden kokemukset ovat kilpailullisia, edes yrittäminen ei takaa onnistumisen kokemusta (Soini 2006, 27).

Tehtäväsuuntautunut ilmasto, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat tärkeitä tekijöitä koulujen liikuntatunnilla viihtymiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Jopa alhaisen liikuntanumeron saaneet oppilaat viihtyvät ja ovat aktiivisia liikuntatunnilla, jossa ilmasto on voimakkaasti tehtäväsuuntautunut riippumatta minäsuuntautuneen ilmaston voimakkuudesta. Vaikka hyvän arvosanan saaneet oppilaat viihtyvät paremmin koulun liikuntatunneilla kuin huonon arvosanan saaneet, korostunut minäsuuntautunut ilmasto ei lisää taitavienkaan oppilaiden liikuntatuntien viihtyvyyttä tai aktiivisuutta. (Soini 2006, 65.)

Oppilaat kokevat liikunnanopetuksen motivaatioilmaston enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin minäsuuntautuneeksi (Soini, Liukkonen, Jaakkola, Leskinen & Rantanen 2007; Soini 2006, 63; Kokkonen 2003, 71; Jaakkola 2002, 102; Liukkonen 1998, 75).

Oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla melko hyvin ja kokevat itsensä fyysisesti aktiivisiksi. Pojat mieltävät liikuntatunnit enemmän autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja minäsuuntautuneisuutta sisältäviksi kuin tytöt. Pojat myös arvioivat itsensä fyysisesti aktiivisemmiksi ja viihtyivät tunneilla paremmin kuin tytöt. (Soini ym. 2007; Soini 2006, 63.)

Myös Jaakkolan (2002, 103) tutkimuksessa yhdeksännen luokan tytöt olivat tehtäväsuuntautuneempia kuin pojat. Vuoden mittaisen intervention aikana yhdeksännen luokan oppilaiden tehtäväsuuntautuneisuus ja itsemääräämismotivaatio nousivat ja ulkoinen motivaatio laski (Jaakkola 2002, 101–102). Myös oppilaiden auttamiskäyttäytymisen liikuntatunneilla lisääntyi (Kokkonen 2003, 85). Opettajilla on näin ollen mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden motivaatioon korostamalla tehtäväsuuntautuneita opetusmenetelmiä, esimerkiksi oppilaiden tavoitteenasetteluohjelmien, itsearviointien, teemoittain etenevän opetuksen sekä autonomian lisäämisen avulla (Jaakkola 2002, 103). Myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisääminen parantaa oppilaiden viihtyvyyttä (Soini ym. 2007).

Myös urheiluseurassa tapahtuvasta liikunnan harrastamisesta on raportoitu tavoiteorientaatiomalliin perustuen. Liukkonen (1998, 29) tutki tavoiteorientaatiomallin muuttujien yhteyttä 14-vuotiaiden poikien viihtyvyyteen jalkapalloharjoituksissa ja -peleissä. Tutkimuksessa arvioitiin tavoiteorientaatiota, motivaatioilmastoa, koettua fyysistä kyvykkyyttä ja viihtyvyyttä. Lasten viihtyvyyttä selitti voimakkaimmin tehtäväsuuntautunut, itsevertailuun perustuva motivaatioilmasto. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja tehtäväsuuntautuneisuus ennustivat korkeaa viihtyvyyttä, ja jopa alhaisen fyysisen kyvykkyyden omaavat pelaajat viihtyivät toiminnassa. Pelaajat olivat enemmän tehtäväsuuntautuneita, ja myös ilmasto koettiin enemmän tehtäväsuuntautuneeksi. (Liukkonen 1998, 75.)

3.2.3 Odotusarvoteoria

Lasten ja nuorten oppimis- ja suoriutumistilanteita voidaan tarkastella myös odotusarvoteorian näkökulmasta. Odotusarvoteoria on Ecclesin ja Wigfieldin vuonna 1983 kehittämä suoritusmotivaatiota ja suorittamiseen liittyviä valintoja selittävä malli. Malli pohjautuu Atkinsonin 1950-luvulla kehittämäänsä suoritusmotivaatioteoriaan. Teorian

mukaan ihmisen odotuksilla ja arvostuksilla on vaikutusta tehtävän onnistumiseen. (Wigfield & Eccles 2002.)

Odotusarvoteorian osa-alueet eli yksilön omat itseensä ja suoriutumiseensa liittämät uskomukset ja ennakoinnit (*odotus*) ja yksilön toimintaan tai tehtävään liittämät arvostukset (*arvo*) vaikuttavat yksilön tehtävästä suoriutumiseen. Toisin sanoen yksilön tehtävävalinnat, sinnikkyys ja tehtävästä suoriutuminen riippuvat siitä, miten hyvin yksilö uskoo suoriutuvansa siitä ja kuinka paljon hän sitä arvostaa. (Wigfield & Eccles 2002; Aunola 2002.)

Odotuksilla tarkoitetaan kaikkia niitä itseen ja tehtävään liittyviä uskomuksia ja ennakoiteja, joita ihmisellä on suoriutumistilanteessa. Erilaiset pystyvyyden ja pätevyyden tunteet, arviot tehtävän vaikeudesta sekä onnistumisen ja epäonnistumisen odotukset vaikuttavat keskeisellä tavalla oppilaan motivaatioon. Lapsi, joka luottaa kykyihinsä, yrittää sitkeästi kohdatessaan vaikeuksia. Epäonnistuessaan tällainen lapsi kokee, ettei hän ole yrittänyt tarpeeksi ja näin ollen jatkossa yrittää entistä enemmän. Lapsi, joka puolestaan epäilee kykyjään, näyttäisi luovuttavan helposti kohdatessaan vaikeuksia, jotta hän välttäisi epäonnistumisen. (Aunola 2002.)

Tehtävään liitetyillä arvoilla tarkoitetaan puolestaan sitä, missä määrin tehtävä kiinnostaa, vetää puoleensa yksilöä ja sitouttaa häntä siihen. Tehtävän arvostusta ja mielenkiintoa on pidetty motivaation kannalta jopa tärkeämpänä kuin tehtävään liitetyjä odotuksia ja suoriutumiseen liittyviä uskomuksia. Vaikka lapsi luottaisi kykyihinsä, hän ei välttämättä sitoudu tehtävän suorittamiseen mikäli se ei kiinnosta eikä hän arvosta sitä. (Aunola 2002.)

Odotusarvoteorian mukaan odotukset ja arvot voivat vaihdella motivaation kohteena olevan tehtäväalueen mukaan. Lapsi tai nuori voi esimerkiksi kokea olevansa hyvä liikunnassa, mutta ei esimerkiksi matematiikassa tai päinvastoin. Odotusarvoteorian mukaan lasten vanhempien uskomukset ja havainnot lapsensa kyvyistä ovat keskeisin lapsen omien kykyuskomusten ja onnistumisodotusten ennustaja. Myös vanhempien arvostuksilla on yhteys lasten mieltymyksiin; lapset arvostavat samoja asioita kuin vanhempansa. (Aunola 2002.)

Samoin kuin vanhemmilla myös opettajalla, opetusmenetelmillä ja ilmapiirillä on luonnollisesti vaikutusta lapsen motivaatioon ja suoriutumiseen. Motivaatioon myönteisesti vaikuttavia tekijöitä ovat opettajan oppilaidensa itsenäisyyttä ja pätevyyttä tukeva asenne sekä suorituksen korostamisen välttäminen. Sen sijaan luokkaympäristön kilpailuhenkisyys, oppilaiden kykyihin perustuva erilainen kohtelu, suoriutumisesta annettavat palkkiot sekä julkinen arviointi tai arvostelu heikentävät motivaatiota, odotuksia ja arvoja. (Aunola 2002.)

Nuorten odotusarvoja on tutkinut muun muassa Yli-Piipari (2011). Hänen mukaansa oppilaiden odotusarvo eli uskomukset liikunta-oppiainetta kohtaan laskivat kuudennelta vuosiluokalta yhdeksännelle vuosiluokalle, mutta liikuntatuntien tehtävien arvostus pysyi samana. Erityisesti siirryttäessä alakoulun puolelta yläkouluun (6. vuosiluokalta 7. luokalle), uskomukset vähenivät, mutta arvostus nousi. Vaikka molempien sukupuolten odotukset laskevat iän myötä, pojilla on yleisesti ottaen suuremmat odotukset kuin tytöillä. Pojat myös arvostavat liikunta-oppiainetta enemmän kuin tytöt, ja heidän ulkoinen motivaationsa on korkeampi. Molemmilla sukupuolilla sekä ulkoinen että sisäinen motivaatio kasvoivat tutkimuksen aikana. Alhaisemman motivaation omaavat oppilaat eivät olleet yhtä aktiivisia tunneilla kuin oppilaat, jotka arvottivat liikunta-oppiaineen korkealle. (Yli-Piipari 2011, 72–73.)

3.3 Nuorten liikuntamotivaation kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä

Liikuntaharrastuksella on erilainen asema ja merkitys eri ikävaiheissa. Näin ollen on luonnollista, että liikuntaharrastuksessa tapahtuu muutoksia myös kouluiän aikana. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986.) Lasten yleinen mielenkiinto koulua kohtaan, sisäsyntyinen motivaatio ja eri oppiaineisiin liittyvät kykyuskomukset ja onnistumisosodotukset laskevat kouluvuosien kuluessa. Yksi syy tähän voi olla se, että lapset kasvaessaan ymmärtävät saamaansa arvioivaa palautetta tarkemmin. Samalla he ovat alttiimpia sosiaaliselle vertailulle. (Aunola 2002.)

Tutkittaessa nuorten liikuntamotivaatiota tulee siis ottaa huomioon nuorten kasvu ja henkinen kypsyminen. Urheilullinen ja liikunnallinen aktiivisuus on yleensä suurimmillaan ennen murrosikää, jolloin nuorten liikuntamotiivit ovat jäsentymättömiä. Liikunnan harjoittamisen suurin motiivi on 11-vuotiaille lapsille oma kilpailumenestys. Murrosiän

aikana ja sen jälkeen vähenee sekä liikuntaan käytetty aika että harrastajien määrä. Myös harrastamisen luonne muuttuu siten, että kiinnostus sosiaalista ryhmätoimintaa ja kilpailuja kohtaan heikkenee, kun taas omakohtainen virkistys, rentoutuminen ja muut yksilölliset tarpeet nousevat enemmän esille. Murrosiän jälkeen nuoren minäkuva selkeytyy ja samalla käsitys omista kyvyistä ja mahdollisuuksista saa realistisemman perustan. Näin ollen myös liikuntaharrastuksen motiivirakenne jäsentyy ja kiinteytyy. Liikunta muuttuu leikinomaisesta, spontaanista toiminnasta yhä enemmän tietoiseksi ja tavoitteelliseksi harrastukseksi. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986.) Myös koulu-ympäristön muuttuminen ja esimerkiksi siirtyminen alakoulusta yläkouluun voi heikentää lasten motivaatiota. Arvioinnin merkitys ja näkyvyys samoin kuin kilpailullisuus liikunnassa kasvavat. (Aunola 2002.)

Myönteiset ja monipuoliset oppimiskokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa edesauttavat liikunnan muodostumista läpi elämän kestäväksi harrastukseksi. Sisäisellä motivaatiolla on tärkeä merkitys liikunta-aktiivisuuden omaksumisen ja jatkamisen kannalta. Sääkslahti (2005, 93) toteaa, että myönteiset kokemukset liikunnallisista leikeistä ja peleistä varhaislapsuudessa (3–7-vuotiaana) saattavat muokata liikuntamyönteisempiä asenteita nuoruutta ja varhaisaikuisuutta kohti mentäessä. Tämän takia varhaislapsuudessa on tärkeää vahvistaa lasten myötäsyttyistä taipumusta liikkumiseen (Sääkslahti 2005, 93).

Yksipuoliset kokemukset, esimerkiksi varhainen keskittyminen yhden liikuntalajin harrastajaksi, antavat rajoitetummat lähtökohdat liikuntaharrastuksen jatkumiselle elämän eri vaiheissa. Mikäli yksipuolisuuteen liitetään negatiivisia kokemuksia, todennäköistä on, että innostus liikuntaa kohtaan katoaa jo pian kouluiän jälkeen. Tämän takia erityisesti koululaitoksella ja liikuntajärjestöillä on keskeinen asema lasten ja nuorten liikuntataitojen ja -kokemusten tarjoajana, kehittäjänä ja muokkaajana. (Vuolle & Telama 1986.) Koska sosiaalinen ympäristö, esimerkiksi motivaatioilmasto liikuntatunnilla, vaikuttaa olennaisesti motivaation kehittymiseen (Jaakkola 2002, 101), pedagogisesti oikein valitulla ja toteutetulla liikuntakasvatuksella voidaan luoda perusteita myöhemmälle liikuntaharrastuneisuudelle (Vuolle & Telama 1986).

Lehmuskallio (2011) on tutkinut, ketkä tai mitkä tekijät vaikuttavat eniten lasten ja nuorten liikuntakiinnostukseen. Kyselyyn osallistui 44 luokkaa Turusta, viidennen ja

yhdeksännen luokan oppilaat. Eniten kiinnostusta liikuntaa ja urheilua kohtaan lisäsivät sekä tytöillä että pojilla molemmissa ikäluokissa kaverit, valmentajat tai ohjaajat sekä vanhemmat. Jonkin verran vaikutusta oli myös kotimaisilla ja ulkomaisilla huippu-urheilijoilla tai -joukkueilla, sisaruksilla sekä liikunnanopettajalla. Toisaalta opettaja mainittiin myös eniten liikuntakiinnostusta vähentäneenä tahona. (Lehmuskallio 2011.)

3.4 Liikunnan harrastamismotiivit nuorten keskuudessa

Liikuntamotiiveilla tarkoitetaan liikuntaharrastuksen taustalla vaikuttavia tarpeita, perusteluja ja tavoitteita eli tekijöitä, jotka suuntaavat ja myös ylläpitävät harrastuneisuutta (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986). Lasten suurimmat syyt harrastaa liikuntaa ovat hauskuus, taitojen kehittäminen ja kavereiden kanssa oleminen. Myös liikunnan ja kunnon harjoittaminen sekä kilpailu koetaan motivoiviksi tekijöiksi. (Weinberg & Gould 2011, 534.)

Karvosen, Rahkosen ja Nupposen (2008) raportoimassa aikavertailututkimuksessa selvitettiin liikunnan harrastamisen ja liikunnan harrastamattomuuden syitä 1980- ja 2000-luvuilla. Kyselyt toteutettiin vuosina 1985, 1988 ja 2003 kahdeksalla yläasteella Lounais-Suomessa ja Lapissa. Kolme yleisintä liikuntaharrastuksen motiivina vuoden 2003 aineistossa olivat terveyden säilyttäminen, liikunnan kokeminen kivaksi sekä virkistyminen ja rentoutuminen. Noin 95 prosenttia oppilaista painotti näitä motiiveja. Muita tärkeitä motiiveja olivat ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, ystävien ja kavereiden tapaaminen, kunnon hoitamisen velvollisuus sekä vartalon ulkomuodon parantaminen. Tytöt painottivat poikia enemmän notkeuden ja joustavuuden lisäämistä sekä virkistystä ja rentoutumista. Pojat puolestaan painottivat tyttöjä yleisemmin motiiveina kavereiden harrastamista, kilpailullisuutta sekä sitä, että liikunta on vanhempien mielestä hyödyllistä. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.)

Vuosien 1985, 1988 ja 2003 mittauskertojen välillä oli eroja. Erityisesti vartalon ulkomuodon parantamisen motiivi oli merkitsevämpi 2000-luvulla kuin 1980-luvulla. Liikunta myös koettiin kivaksi yleisemmin toisella mittauskerralla (2003) kuin ensimmäisellä mittauskerralla (1985 ja 1988). Sen sijaan ulkoilu ja luonnossa liikkuminen sekä notkeuden ja joustavuuden lisääminen olivat yleisempiä ensimmäisellä kuin toisella mittauskerralla. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.)

Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 -tutkimuksessa selvitettiin yhdeksäsluokkalaisten kuntoa, liikunta-aktiivisuutta ja asennoitumista koululiikuntaan. Liikunnan harrastamisen tärkein motiivi oli sekä tytöillä että pojilla liikunnan myönteiset vaikutukset kuntoon. Liikuntaa pidettiin rentouttavana, nuoret halusivat olla hyvässä kunnossa ja nauttivat fyysisestä harjoittelusta. Toiseksi tärkeimpänä motiivina oppilaat pitivät liikunnan edullisia vaikutuksia ulkonäköön ja kolmantena motiivina oli se, että liikunnassa tapaa ystäviä tai uusia ihmisiä. Erityisesti tytöille yhdessäolon motiivi oli tärkeä. Kilpailumotiivi eli se, että liikunnassa saa kilpailla tai harrastamisen tavoitteena on urheiluun liittyvä ura, oli vähiten merkittävä motiivi. Pojille kilpailumotiivi oli kuitenkin tärkeämpi kuin tytöille. (Huisman 2004, 74–75.) Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 -tutkimuksen mukaan halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa oli edelleen oppilaiden mielestä tärkein motiivi harrastaa liikuntaa, vaikkakin rentoutumisen merkitys oli vähentynyt. Sen sijaan liikunnan harrastamisen välineelliset ja suorituskorosteiset motiivit, kilpaileminen, urheilu-ura ja liikunnan edulliset vaikutukset ulkonäköön olivat oppilaille nyt tärkeämpiä kuin vuonna 2003. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–64.)

Nupposen, Halosen, Mäkisen ja Pehkosen (1991) toimittamassa tehostetun koululiikunnan tutkimuksessa nousi esille kolme muuta tärkeämpää syytä liikkua; liikkuminen on kivaa, sen avulla kykenee säilyttämään terveyden ja voi olla ulkona ja luonnossa. Muita liikuntamotiiveja olivat virkistyminen ja rentoutuminen, ystävien ja kavereiden tapaminen sekä ulkomuodon parantaminen. (Nupponen ym. 1991, 48–49.)

Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski ja Heinonen (2003) ovat tutkineet turkulaisten liikuntatottumuksia ikäpolvittain. Sekä lapsilla (7–15-vuotiailla) että nuorilla (16–25-vuotiailla) yleisin liikuntaharrastuksen syy liittyi terveydellisiin vaikutuksiin ja liikunnan myötä tulevaan hyvään kuntoon. Myös liikkumisen ilo koettiin tärkeäksi, sillä kolme neljästä nuoresta ilmoitti nauttivansa rasituksesta. Sosiaalinen ulottuvuus koettiin myös liikuntaharrastukseen innostavana tekijänä; yli puolet lapsista ja nuorista piti kavereiden kanssa yhdessäoloa tärkeänä liikuntaan innoittavana tekijänä. (Zacheus ym. 2003, 81–82.)

Kilpailun merkitys liikuntaan innostavana tekijänä voidaan nähdä kahtiajakoisena. Joka neljäs turkulaisnuori ilmoitti nauttivansa kilpailusta, mutta toisaalta yli puolet oli eri

mieltä tämän väittämän kanssa. Lapsille kilpailumotiivi oli tärkeämpi, sillä lähes puolet lapsista sanoi nauttivansa kilpailusta. Kilpailu voidaan siis nähdä sekä innostavana että toisaalta myös ahdistavana ja vastenmielisenä tekijänä. Tämän takia lapsille ja nuorille tulisi tarjota liikuntaa molempien vaihtoehtojen kautta. (Zacheus ym. 2003, 81–82.)

Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa selvitettiin 11–16-vuotiaiden nuorten liikuntaharrastuksen syitä. Vastauksista muodostui neljä eri faktoria: kunto ja hyvänolon tunne, kilpailu-ura, yhdessäolo liikunnassa ja ulkomuodon hyödyllisyys. Tärkeimpänä motiivina oppilaat pitivät fyysistä kuntoa, jonka jälkeen tulivat hyvänolontunteeseen liittyvät motiivit, mahdollisuus olla ystävien kanssa ja hyvännäköisyysmotiivit. Yksittäisissä liikuntamotiiveissa suurin ero tyttöjen ja poikien välillä oli kilpailumotiivissa. Pojat painottivat tyttöjä enemmän kilpailusta nauttimista, uran valintaa, perheen tahtoa, rahan ansaitsemista sekä ystävien harrastusta. Tyttöjen motiiveissa painoutuivat puolestaan ystävien tapaaminen, rentoutuminen liikunnassa, itsensä ilmaisu ja tunne siitä, että voi tehdä itselleen jotain hyvää. (Nupponen & Telama 1998, 67–69.)

Myös nuorten 11–16-vuotiaiden liikkumisen kulttuurisia merkityskokonaisuuksia on tarkasteltu. Kuluttaessaan liikuntaseurojen, koulujen kerho- ja iltapäivätoiminnan, liikuntayritysten, yhdistysten ja kuntien tarjoamia liikuntapalveluja lapset ja nuoret nostivat tärkeimmäksi merkitykseksi hyvän olon ja mielen. Liikunta oli heidän mielestään hauskaa, rentouttavaa ja monipuolista. He saivat liikunnan kautta uusia kokemuksia ja pätevyyden tunnetta, oppivat uusia taitoja ja tapasivat kavereita. Toisena tärkeänä merkityskokonaisuutena nousi perhekeskeisyys. Yhdessä perheen kanssa liikkuminen oli nuorille tärkeää. Myös liikkumisen fyysinen puoli ja terveyden edistäminen oli merkityksellistä. Nuoret kokivat tärkeänä myös extreme-tunteet eli liikunnan tuoman jännityksen, riskit ja vauhdin tunteen. Lisäksi mainintoja saivat myös menestymisen halu (kilpailu, voittaminen, saavuttaminen) ja pinnallisuus (muodikkuus, mediajulkisuus ja ajankulku). (Lehmuskallio 2008.)

3.5 Liikunnan harrastamismotiivien luokitteluja

Liikunnan harrastamisen motiiveja on analysoitu paljon. Motiiveja on myös luokiteltu erilaisiin kategorioihin joko teoreettisesti tai empiiristen havaintojen pohjalta. Luokittelujen tarkoituksena on ollut muodostaa liikunnan yleismotivaatiota kuvaavia

ulottuvuuksia. (Silvennoinen 1987, 11.) Seuraavassa esittelen kaksi nuorten liikuntamotivaatioiden luokittelua. Lisäksi perehdyn liikuntaharrastukseen yhteydessä oleviin tekijöihin eli korrelaatteihin.

Silvennoinen (1981) on jaotellut 11–19-vuotiaiden nuorten liikuntamotiivit kahdeksaan eri kategoriaan; (1) motorinen kyvykkyys, (2) virkistys-rentoutuminen, (3) sosiaalisuus, (4) ulkoilu, (5) normatiivinen terveys, (6) kilpailu-suorituskorosteisuus, (7) ulkomuoto ja (8) toiminnallinen terveys. Tyttöillä eniten merkityksiä saaneet liikuntamotiivit olivat ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, terveyden säilyttäminen, ilon ja mielihyvän kokeminen. Pojilla taas puolestaan terveyden säilyttäminen, elimistön kestävyuden parantaminen ja fyysisen kunnon hyödyntäminen olivat tärkeitä motiiveja. Tytöt painottivat enemmän liikunnan emotionaalis-affektiivisia puolia ja pojat puolestaan liikuntaharrastuksen motorisia seikkoja. (Silvennoinen 1981, 44–47.)

Karvonen, Rahkola ja Nupponen (2008) ovat tiivistäneet omaa luokitteluaan ja jaotelleet liikunnan harrastamisen motiivit seuraavasti: (1) virkistys- ja terveystermotivit, (2) velvollisuusmotiivit, (3) sosiaalisuusmotiivit ja (4) fyysisen itsetunnon motiivit. Virkistys- ja terveystermotiveihin kuuluvat nimensä mukaisesti virkistys ja rentoutuminen, ulkoilu, luonnossa liikkuminen, terveyden ylläpitäminen, notkeuden ja joustavuuden lisääminen sekä liikunnan kokeminen kivaksi. Toiseen ulottuvuuteen eli velvollisuusmotiiviin kuuluvat puolestaan kunnon hoitaminen, liikunnan hyödyllisyys vanhempien mielestä sekä opettajan suositukset liikunnasta. Kolmanteen ulottuvuuteen eli sosiaalisuusmotiiviin sisältyvät ystävien ja kavereiden tapaaminen, kavereiden harrastaminen sekä kilpailuissa menestyminen. Viimeinen kategoria, fyysisen itsetunnon motiivit, pitää sisällään vartalon ulkomuodon parantamisen. (Karvonen ym. 2008.)

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa on kiinnitetty huomiota erityisesti lasten ja nuorten liikkumisen determinantteihin eli tekijöihin, jotka ovat yhteydessä liikkumiseen. Tällaiset korrelaatit voivat olla henkilökohtaisia tai väestöllisiä, psykologisia, sosiaalisia tai ympäristöllisiä (Biddle & Mutrie 2008, 35). Sallisin, Prochaskan ja Taylorin (2000) tuottamassa artikkelissa arvioitiin useita tutkimuksia, jotka käsittelivät lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Nuorten, 13–18-vuotiaiden ikäryhmässä, fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttivat erityisesti sukupuoli, ikä, aiempi fyysinen aktiivisyys, sosiaalinen tuki ja mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Tutkijat loivat muut-

tujien pohjalta viisiluokkaisen liikunnan harrastamiseen vaikuttavien tekijöiden ryhmitte-
lyyn. (Sallis ym. 2000.)

Ensimmäinen liikunnan harrastamiseen vaikuttava tekijä on väestöllis-biologinen. Esimerkiksi iän on todettu vaikuttavan negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen; mitä vanhemmaksi lapset ja nuoret kasvavat, sitä vähäisempää on liikkuminen. Poikien on todettu liikkuvan tyttöjä enemmän. Iän ja sukupuolen lisäksi myös etnisellä taustalla, kehon painoindexillä ja perheen sosioekonomisella asemalla on todettu olevan merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis ym. 2000.)

Toiseen liikunnan harrastamiseen vaikuttavien tekijöiden ryhmään kuuluvat psykologiset, kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät, kuten mieltymykset, aikomukset liikkua, liikunnan tiedostetut hyödyt ja kehonkuva. Erityisesti tehtäväsuuntautuneisuus, hyvä itseluottamus ja pystyvyyden tunne olivat positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Masennus puolestaan oli negatiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen. (Sallis ym. 2000.)

Kolmanteen ryhmään kuuluvat käyttäytymiseen ja taitoon liittyvät tekijät, esimerkiksi vapaa-ajanviettotavat, aiempi liikunnan harrastuneisuus, tupakan ja alkoholinkäyttö sekä ruokailutottumukset. Aiempi fyysinen aktiivisuus sekä liikunnan harrastaminen seurassa olivat selkeästi positiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, päinvastoin kuin fyysinen passiivisuus (esimerkiksi television katselu, videopelit). Päihteidenkäytön osalta kyseisessä tutkimuksessa ei saatu riittävän vahvaa näyttöä, millä tavalla ne vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis ym. 2000.)

Neljänteen kategoriaan kuuluvat sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Vanhempien tuki ja sisarusten fyysinen aktiivisuus olivat positiivisesti yhteydessä liikkumiseen, mutta opettajan tai valmentajan tuelle kuin myöskään ikätovereiden tuelle tutkimus ei antanut näyttöä suuntaan eikä toiseen. (Sallis ym. 2000.)

Viidennen ryhmän muodostaa fyysinen ympäristö. Mitä paremmat mahdollisuudet nuorella on harrastaa liikuntaa, sitä enemmän hän yleensä liikkuu. Median vaikutuksista tai liikuntavälineiden ja -varusteiden saatavuudesta tutkimus ei antanut näyttöä.

Nuorempien, alle 13-vuotiaiden lasten, samaisessa tutkimuksessa todettiin, että ulkona vietetty aika korreloi positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis ym. 2000.)

Vaikka edellä esittelemäni Sallisin ym. (2000) fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien determinanttien luokittelu ei sinällään ole liikkumisen harrastamismotiivien tai sen esteiden luokittelu, mielestäni on mielekästä ja tarkoituksenmukaista soveltaa sitä esteiden luokitteluun (ks. luku 7.5 Liikkumisen esteiden luokittelu). Ryhmittely kattaa liikkumisen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen ulottuvuuden, mikä mahdollistaa kaikkien tässä tutkimuksessa esiin nousevien liikkumisen esteiden sijoittamisen johonkin kyseisen mallin ryhmistä. Kategorioiden avulla pystymme tiedostamaan ja ymmärtämään liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ja suunnittelemaan entistä tehokkaampia interventioita fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen lisäämiseksi.

4 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMATTOMUUDEN SYYT

Liikuntakasvatuksen ja -valistuksen kannalta on tärkeä tietää, onko olemassa erityisiä syitä, esteitä tai rajoituksia sille, miksi ihmiset eivät harrasta liikuntaa (Telama 1986). Lasten ja nuorten liikuntamotiiveja on tutkittu paljon, mutta liikkumattomuuden syyt sen sijaan ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Aikaisempien tutkimusten valossa suurimpia esteitä nuorten liikuntaharrastukselle näyttävät olevan ajanpuute, muut harrastukset sekä fyysiseen olemukseen liittyvät syyt (Nupponen ym. 1991, 50; Zacheus ym. 2003, 86–87; Huisman 2004, 75; Karvonen ym. 2008; Mäntylä 2011, 61). Liikuntaharrastuksen esteitä on myös pyritty luokittelemaan erilaisiin kategorioihin (ks. Karvonen ym. 2008; Sallis ym. 2000), mikä helpottaa liikuntakäyttäytymiseen liittyvien tekijöiden ymmärtämistä ja niihin vaikuttamista.

4.1. Liikunnan harrastamisen esteet nuorten keskuudessa

Tehostetun koululiikunnan tutkimuksessa 1980-luvulla oppilaat perustelivat liikunnan harrastamattomuutta vaihtoehtoisiin harrastuksiin ja omaan fyysiseen olemukseen liittyvillä syillä. Pääperusteina liikunnan harrastamattomuudelle olivat ajan kuluminen muissa harrastuksissa, ”en ole liikunnallinen tyyppi” ja kilpailu. Muita syitä olivat muun muassa se, että väsy helposti, kaveritkaan eivät harrasta, liikunta vie liiaksi aikaa läksyjenluvulta tai että liikunta on yksinkertaisesti ikävää tai siitä ei ole hyötyä. Sukupuolten välillä ei ollut juurikaan eroja, joskin pojat korostivat enemmän liikunnasta saatavan hyödyn vähyyttä ja tytöt puolestaan liikunnallisuuden puutetta. Yläkouluikäiset nuoret perustelivat harrastamattomuuttaan alakoululaisia useammin sillä, että liikunta on ikävää ja aika kuluu muissa harrastuksissa. Luonnollinen harrastusten eriytyminen ja fyysis-psykkiset muutokset lienevät syinä ala- ja yläkoululaisten eroihin. (Nupponen ym. 1991, 50–54, 114.)

Nupposen ja Telaman (1998, 71) tutkimuksessa liikunnan harrastamattomuuden yleisin perustelu oli motivaation puute. Ajan puute ja liikunnan toteutustapaan liittyvät syyt olivat seuraavaksi tärkeimpiä (Nupponen & Telama 1998, 71).

Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 -tutkimuksessa liikuntaa harrastamattomat oppilaat mainitsivat useimmiten syyksi ajanpuutteen. Heidän aikansa kului useimmiten muissa kuin liikunnallisissa harrastuksissa. Monet oppilaat kokivat myös, että he eivät ole liikunnallisia tyyppisiä, he väsyvät helposti eikä liikuntaan liitetty kilpaileminen innosta heitä. (Huisman 2004, 75.) Vuoden 2010 liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa oppilaiden vastauksissa nousivat esille samat liikkumisen esteet kuin seitsemän vuotta aiemmin. Lisäksi liikuntaa pidettiin ikävänä, se vei aikaa läksyjenluvulta, siitä ei koettu olevan hyötyä tai jokin sairaus tai vamma esti liikkumisen. Pojille kavereiden harrastamattomuus oli merkitsevämpi este kuin tytöille. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65.)

Zacheus ym. (2003) ovat tutkineet turkulaisten liikuntatottumuksia ikäpolvittain. Nuorten (16–25-vuotiaiden) joukossa ajanpuute nousi suurimmaksi liikunnan harrastamista estäväksi ja haittaavaksi tekijäksi. Muita syitä olivat muun muassa laiskuus ja saamattomuus, työnteko, harrastamisen kalleus ja muut harrastukset. Lapsilla (7–15-vuotiailla) yleisin liikkumisen este liittyi terveyteen. Tämän jälkeen tulivat liikuntapaikkojen kaukainen sijainti ja mahdollisuuksien puute. Myönteinen tulos tässä tutkimuksessa oli se, että hyvin harvalle lapselle (6,5 prosenttia) tai nuorelle (4,3 prosenttia) liikunta-harrastusta haittaava tekijä oli huonommuuden tunne. Lapsista joka kymmenes ilmoitti, että liikunta ei heitä kiinnosta. (Zacheus ym. 2003, 84–87.)

Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa selvitettiin liikunnan harrastamista ja liikunnan harrastamattomuuden syitä. Yleisin liikunnan harrastamattomuuden syy oli liikunnallisuuden puute. Peräti 79 prosenttia harrastamattomuuskysymykseen vastanneista piti tätä suurimpana liikkumattomuuden syynä. Noin 70 prosenttia vastanneista piti harrastamattomuuden syynä ajan kulumista muissa harrastuksissa, ja 60 prosenttia puolestaan väsymistä. Seuraavina liikkumisen esteinä mainittiin kilpailu, höydyn vähäisyys, vie liiaksi aikaa, ikävää sekä kaveritkaan eivät harrasta. Tyttöjen ja poikien välillä ei havaittu merkittäviä eroja. Kuitenkin yhdeksännen luokan oppilaille kavereiden harrastamattomuus oli seitsemäsluokkalaisten yleisemmin perusteena omalle harrastamattomuudelle. (Karvonen ym. 2008.)

Mäntylä (2011) on selvittänyt pro gradu -tutkielmassaan nuorten liikunnan harrastamismotiiveja ja liikkumattomuuden syitä oppilaiden ainekirjoitusten pohjalta. Liikunnan

harrastamattomuuden syitä olivat ajanpuute, saamattomuus ja väsymys, mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen, harrastuskaverin puuttuminen sekä vuodenaika ja sää. Tyttöillä harrastuskaverin puuttuminen ja liian tavoitteellinen harrastus olivat suurimpia liikkumattomuuden syitä. Pojilla taas tyttöjä yleisempi liikkumattomuuden syy oli kokemus siitä, että ei ole liikunnallinen tyyppi. (Mäntylä 2011, 61; 67–68.)

4.2 Liikunnan harrastamisesteiden luokitteluja

Yksinkertaisimman kahtiajaottelun liikunnan harrastamisen esteistä on esittänyt Telama (1986), jonka mukaan liikunnan harrastamattomuuden selitykset voivat olla joko tunnevaltaisia tai kognitiivis-rationaalisia. Kausaalisen attribuution teorian mukaan selitykset jaetaan sen mukaan, pitääkö henkilö liikkumattomuuden syynä itseään vai ympäristöään. Esimerkiksi vähäinen kiinnostus liikkumista kohtaan tai muut harrastukset voivat olla itsestä johtuvia syitä. Harrastusmahdollisuuksien puuttuminen on puolestaan ympäristöstä johtuva syy. (Telama 1986.)

Karvonen ym. (2008) ovat puolestaan luokitelleet liikunnan harrastamattomuuden motiivit seuraavasti: (1) liikunnan yksilöllisen arvon kieltävät motiivit, (2) tilannemotiivit ja (3) liikunnan välineellisen arvon kieltävät motiivit. Ensimmäiseen ulottuvuuteen sisältyvät liikunnan kokeminen ikäväksi, väsyminen liikunnassa sekä liikunnallisuuden puute. Tilannemotiiveja ovat puolestaan ajan kuluminen läksyjen luvussa tai muissa harrastuksissa, kavereiden harrastamattomuus sekä kilpailu. Ajatus, että liikunnasta ei ole mitään hyötyä, kuuluu kolmanteen kategoriaan eli liikunnan välineellinen arvo kielletään. (Karvonen ym. 2008.)

Zacheus ym. (2003, 86–87) ovat laajentaneet edelleen liikunnan harrastusta haittaavia tekijöitä kahdeksaan eri luokkaan, joita ovat perhe-elämä, ystävien harrastamattomuus, negatiiviset elämykset, ajanpuute, laiskuus, kalleus, tiedon puute sekä sairaudet ja vammat. Kyseinen luokittelu on saatu aikaan tiivistämällä turkulaisten lasten ja nuorten vastaukset liikunnan harrastusta estävistä ja haittaavista tekijöistä summamuuttujiksi. (Zacheus ym. 2003, 86).

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämä pro gradu -tutkimus on liikuntapedagogiikan opinnäytetyö. Tarkoituksena on tutkia nuorten yläkouluikäisten vapaa-ajan liikuntaa sekä liikunnan harrastamattomuuden syitä. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa.

5.1 Tutkimuksen tausta

Tutkimus lähti liikkeelle tarpeesta saada tietoa nuorten liikunnan harrastamisesta Liikkuva koulu -hankkeen myötä. Liikkuva koulu -hanke on vuonna 2010 käynnistetty laaja-alainen projekti, jonka tavoitteena on parantaa kouluikäisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä vakiinnuttaa kouluikäisten liikuntasuosituksia kaikkiiin peruskouluihin. Lisäksi tavoitteena on saada tutkittua tietoa lasten ja nuorten toimintakyvystä. (Liikkuva koulu -hanke, 2011.) Tämä pro gradu -työ on yksi Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä tehty opinnäytetyö.

Liikkuva koulu -hanke toteutetaan opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön (STM) sekä puolustushallinnon yhteistyönä ja se rahoitetaan veikkausvoittorahoista. Hankkeen koordinoinnista ja käytännön toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori (LIKES), ja hankkeen on määrä kestää vuoden 2012 syksyyn saakka. (Laine ym. 2011.)

Liikkuva koulu -hanketta toteutettiin 21 pilottihankkeen voimin eri puolilla Suomea. Hankkeissa oli mukana yhteensä 45 koulua ja niiden yhteenlaskettu oppilasmäärä oli noin 10 000. (Laine ym. 2011.) Tavoitteena oli muuttaa koulujen toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi. Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta pyrittiin lisäämään muun muassa koulumatkoille ja välitunneille sekä integroimalla fyysistä aktiivisuutta myös muihin oppiaineisiin. (Liikkuva koulu -hanke 2011.) Hankkeen myötä peruskoulun 3.–9.-luokkalaisten tehtiin kyselyjä liittyen muun muassa heidän arkielämäänsä, kouluunsa sekä vapaa-ajan liikuntaharrastuksiinsa. Käytin kyseisiä aineistoja hyödyksi omassa tutkimuksessani.

5.2 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia yläkouluikäisten nuorten vapaa-ajan liikuntaa ja selvittää, minkä takia osa nuorista ei harrasta vapaa-ajallaan liikuntaa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, eroavatko tyttöjen ja poikien esteet liikkumiselle toisistaan sekä onko yläkoulun luokka-asteilla eroa edellä mainitussa seikassa. Kiinnostavaa oli tutkia myös sitä, eroavatko liikuntaharrastamisen esteet paljon tai vähän liikkuvien nuorten välillä. Liikunnan esteistä muodostettiin luokittelu, jonka avulla nuorten liikunnan harrastamattomuuden syitä voitiin jaotella ja selittää. Vaikka kiinnostuksen kohteena olivat liikunnan harrastamattomuuden syyt, tutkimuksessa kuvattiin myös nuorten liikunnan määrää ja useutta, heidän harrastamiaan liikuntalajeja sekä organisoituun liikuntaan osallistumista.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Kuinka paljon, miten usein ja millaista liikuntaa yläkouluikäiset nuoret harrastavat vapaa-ajallaan?
- 2) Mitkä ovat yläkouluikäisten nuorten useimmin mainitsevat syyt liikunnan harrastamattomuudelle?
- 3) Millaisia eroja tyttöjen ja poikien sekä eri luokka-asteiden välillä on liikuntaharrastamisen esteissä?
- 4) Miten liikuntaharrastamisen esteet eroavat liikuntaa paljon ja vähän harrastavien nuorten välillä?
- 5) Millainen liikuntaharrastamisen esteiden luokittelu muodostuu nuorten vastausten ja aikaisempien tutkimusten perusteella?

5.3 Tutkimusmenetelmät ja -mittarit

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 27–28) kirjoittavat, että tutkimusongelma ja -kohde määräävät, mitä menetelmiä tutkimuksessa tulisi käyttää. Tässä tutkimuksessa käytettiin valmista LIKES-tutkimuskeskuksen keräämää aineistoa. Koska aineisto oli iso ($n=912$), menetelmäksi muodostui väistämättä kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Kvantitatiivisen menetelmän avulla aineistoa voidaan käsitellä laajasti ja tarkasti. Päätelmien teko perustuu kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston tilastolliseen ana-

lysointiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140). Tämän tutkimuksen tuloksia kuvattiinkin muun muassa ilmiön jakaumien ja prosenttitaulukoiden avulla. Lisäksi tulosten merkitsevyyttä testattiin tilastollisesti.

Samassa tutkimuksessa voi olla kuitenkin useammantyyppisiä ongelmia, joten tutkimuksessa voidaan käyttää myös useita eri menetelmiä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 27–28). Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus eivät siis ole toisiaan poissulkevia suuntauksia (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 127). Kvalitatiivista lähestymistapaa sovelsin muodostaessani luokittelua nuorten liikuntaharrastuksen esteistä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämään tutkittavaa kohdetta tilastollisesti vaan pyrkimyksenä on jonkin tapahtuman, tässä tapauksessa nuorten liikunnan harrastamattomuuden, kuvaus, sen ymmärtäminen ja teoreettisesti mielekkään tulkinnan antaminen tutkittavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 61).

Analysoin nuorten liikuntaharrastamisen esteitä tyypittelyn kautta. Jaoin saadut vastaukset erilaisiin kategorioihin sen mukaan, oliko nuorten vastauksissa yhtenäisiä ominaisuuksia tai näkemyksiä liikuntaharrastamisen esteistä. Tyypittelyssä siis tiivistetään yleistykseksi joukko tiettyä teemaa koskevia näkemyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Tyypittelyn avulla aineistoa voidaan kuvata laajasti ja mielenkiintoisesti, mutta silti taloudellisesti (Eskola & Suoranta 1998, 182). Tyypittelyn tukena käytin aikaisempia tutkimuksia ja luokitteluja nuorten liikuntaharrastamisen esteistä.

Tutkimuksen mittari koostui kyselylomakkeesta (liite 1). Lomakkeen oli muotoillut ja tehnyt LIKES:n ja Jyväskylän yliopiston lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoista koostuva tutkijaryhmä. Kysely toteutettiin syksyllä ja alkutalvesta 2010.

Kysely oli suunnattu 7.–9.-luokan oppilaille. Lomake koostui esitiedoista (kysymykset 1–3), liikuntaan liittyvistä kysymyksistä (4–16), televisioon, tietokoneisiin ja pelikonsoleihin (17–19), muihin terveystottumuksiin ja oireisiin (20–27) sekä koulun sosiialisiin suhteisiin, ilmapiiriin ja koulukiusaamiseen (28–33) liittyvistä kysymyksistä. Lomakkeen lopussa kysyttiin vielä oppilaiden tietämystä Liikkuva koulu -hankkeesta (kysymykset 34–35). Suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja monivalintakysymyksiä; oppilaille annettiin valmiit vastausvaihtoehdot, joista hän rastitti häntä itseään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Osa kysymyksistä oli väittämiä, jolloin oppilaille

annettiin tehtäväksi rastittaa oma mielipiteensä kolme- tai viisiportaisella asteikolla (täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä).

Tässä tutkimuksessa analysoitiin Liikkuva koulu -hankkeen kyselylomakkeen strukturoidut kysymykset numero 1 (sukupuoli), 3 (äidinkieli), 10 (liikunnan useus), 11 (liikunnan määrä), 12 (organisoiutuun liikuntaan osallistuminen) ja 13 (harrastetut liikuntalajit). Lisäksi huomioon otettiin myös luokka-aste. Tutkimuksen pääasiallisena mittarina käytettiin kyselylomakkeen kysymystä numero 15, joka oli lomakkeen ainoa täysin avoin kysymys. Avoimella kysymyksellä pyrittiin selvittämään liikunnan harrastamattomuuden syitä. Kysymys kuului: ”*Jos et harrasta liikuntaa, mikä on tärkein syysi siihen?*” Tällaisen avoimen kysymyksen etuna voidaan pitää sitä, että se sallii vastaajan ilmaista itseään omin sanoin eikä ehdota valmista vastausvaihtoehtoa. Toisaalta avoimet kysymykset saattavat nostaa vastaamisen kynnyksiä. Avoimia vastauksia ei voida myöskään vertailla mielekkäästi ja niiden käsitteleminen ja analysointi tietokoneella on hankalampaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.)

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja tutkimusluvut

Eettisesti hyvä tutkimus tarkoittaa, että tutkimuksenteossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2009, 23). LIKES -tutkimuskeskus on hoitanut Liikkuva koulu -hankkeeseen tarvittavat tutkimusluvut. Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä kerätty kyselylomakeaineisto on käsitelty luottamuksellisesti eikä oppilaiden henkilökohtaisia tietoja ole luovutettu hankkeen ulkopuolisille tahoille. Kyselylomakkeessa on tuotu oppilaille tiedoksi, että kaikki vastaukset ovat luottamuksellisia ja kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista. Kysely on täytetty nimettömänä eikä ketään oppilasta voida tunnistaa vastausten perusteella.

Itselleni jää tutkijana vastuu ja velvollisuus käsitellä ja analysoida saamani tiedot huolellisesti. Säilytän aineiston vain omalla tietokoneellani ja tulen hävittämään tiedot tutkimuksen valmistuttua. Tutkijana minun tulee kiinnittää huomiota myös siihen, että tutkimuksen kirjallisuuteen käytetyt lähteet ovat luotettavia ja viittauksen niihin tarkkoja.

6 TUTKIMUSAINEISTO JA SEN ANALYSOINTI

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat kuuden eri koulun 7. ja 8. luokan oppilaat. Kyselyyn osallistuivat Kilpisen koulu Jyväskylästä, Karhulan koulu Kotkasta, Pellon peruskoulu, Europaeuksen koulu Savitaipaleelta, Ahmon koulu Siilinjärveltä ja Kuoppanummen koulukeskus Vihdistä. Kyselyyn vastasi yhteensä 912 oppilasta, joista tyttöjä oli 457 (50,1 prosenttia) ja poikia 454 (49,8 prosenttia). Yksi vastaaja ei ollut ilmoittanut sukupuoltaan. Vastaajista seitsemäsluokkalaisia oli 459 (50,3 prosenttia) ja kahdeksaluokkalaisia 442 (48,5 prosenttia). Vastaajista 11 ei ollut ilmoittanut luokka-astettaan. Sukupuolen tai luokka-asteen ilmoittamatta jättäneet jätettiin huomiotta kyseisiä tietoja vaativista tuloksista.

Lähes kaikkien kyselyyn osallistuneiden oppilaiden äidinkieli oli suomi. Vastaajista 874 (95,8 prosenttia) puhui kotonaan useimmiten suomea, 10 ruotsia (1,1 prosenttia) ja 25 (2,7 prosenttia) joko jotakin muuta kieltä tai useampaa kieltä. Kolme vastaajaa ei ollut ilmoittanut äidinkieltään.

6.2 Aineiston keruu ja analysointi

Kysely toteutettiin syksyllä ja alkutalvesta 2010. Aineisto koottiin kouluilta suljettuihin kirjekuoriin ja toimitettiin LIKES-tutkimuskeskukselle. Sain aineiston sähköisenä Excel-tiedostona, joka oli koodattu valmiiksi SPSS-ohjelmaan.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 221) toteavat, että tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen. Analyysiä tehdessä tutkija saa vastaukset ongelmiinsa, joskin tällöin voi selvittää myös, miten ongelmat olisi pitänyt oikeasti asettaa (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin PASW Statistics 18 -ohjelmalla ja liikunnan harrastamisen estekysymys tyypittelyn avulla. Aineiston analysoinnissa apuna toimi pro gradu -työn ohjaaja, liikuntatieteiden laitoksen professori Mirja Hirvensalo.

Aineistosta etsittiin ensin tietoa nuorten liikuntaharrastuksista; liikunnan useudesta ja määrästä, harrastetuimmista lajeista, organisoituun liikuntaan osallistumisesta sekä erityisesti liikunnan esteistä. Kyselyn tuloksia esitellään muuttujien jakaumatietojen ja prosenttiosuuksien avulla. Aineistoa tarkasteltiin erikseen sekä tyttöjen että poikien osalta. Myös luokka-asteiden ero selvitettiin. Näitä kahden muuttujan välisiä eroja tarkasteltiin Khiin neliö -testillä (χ^2 , Chi-Square Test), joka mittaa muuttujien välistä riippumattomuutta. Testi kertoo, onko muuttujien välillä todellista eroa vai johtuuko ero sattumasta. (Metsämuuronen 2009, 347.) Merkitsevyystasot ovat seuraavat; $p < .05$ melkein merkitsevä, $p < .01$ merkitsevä ja $p < .001$ erittäin merkitsevä ero.

Koska tutkimuksen päätehtävänä oli löytää syitä nuorten liikunnan harrastamattomuuteen, kysymys numero 15 otettiin erityisen tarkastelun kohteeksi. SPSS-ohjelma listasi kaikki nuorten vastaukset tähän kysymykseen. Tyhjät vastaukset tai vastaukset, joista en saanut selvää, poistin listalta. Tämän jälkeen luokittelin esteet laadullisen tutkimusmenetelmän avulla. Tyypittelin saadut vastaukset erilaisiin kategorioihin sen mukaan, oliko nuorten vastauksissa yhtenäisiä ominaisuuksia tai näkemyksiä liikuntaharrastamisen esteistä. Tyypittelyssä käytin apuna Sallis ym. (2000) fyysisien aktiivisuuden muuttujien kategorioita.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimusten luotettavuutta. Vaikka tutkija pyrkii välttämään virheiden tekemistä, silti tulosten luotettavuus ja pätevyys saattavat vaihdella. Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin voidaan käyttää monia eri mittaus- ja tutkimustapoja, esimerkiksi validiutta ja reliaabeliutta. Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulos vastaa sille asetettuja päämääriä ja tutkimuskohdetta; toisin sanoen mittareiden ja tutkimusmenetelmien tulee mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Reliabiliteetilla tarkoitetaan puolestaan tutkimuksen toistettavuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa, että tutkimuksessa ei esiinny satunnaisia ja epäolennaisia tekijöitä ja toistettaessa tutkimus, tutkijan tulisi päätyä samoihin tuloksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Varto 1992, 103–104.)

6.3.1 Validiteetti

Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä esimerkiksi otoksesta perusjoukkoon. (Metsämuuronen 2009, 55.) Koska tässä tutkimuksessa otoksen koko oli 912 ja otos oli kerätty eri puolilta Suomea, sen voidaan olettaa kuvastavan hyvin perusjoukkoa. Tutkimus on siis ulkoisesti pätevä, koska tulokset voidaan yleistää koskemaan lähes koko Suomen 7. ja 8. luokan oppilaita.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan puolestaan tutkimuksen omaa luotettavuutta. Sisäistä validiteettia voidaan tarkastella esimerkiksi sillä, miten käsitteet tai teoria on valittu, miten mittari on muodostettu ja sisältyykö mittaukseen virhelähteitä. (Metsämuuronen 2009, 55.) Tässä tutkimuksessa käsitteet ja teoria on pyritty valitsemaan niin, että ne tukevat tutkimuskysymyksiä. Olen perehtynyt aikaisempaan kirjallisuuteen nuorten fyysisesti aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi liikuntamotivaatiota käsittelevän kirjallisuuden avulla olen pystynyt syventymään liikkumista edistäviin ja estäviin tekijöihin. Tyypittelyssä olen käyttänyt osittain tutkijan omaa harkintavaltaa, ja täten muodostunut liikunnan harrastamisen esteiden luokittelu on tutkijan oma näkemys, vaikkakin se pohjaa aiemmalle kirjallisuudelle.

Liikkuva koulu -hankkeen kyselylomake on muodostettu lasten ja nuorten liikuntaan perehtyneen asiantuntijaryhmän toimesta. Lomakkeen kysymykset ovat myös testattu ennen varsinaista tiedonkeruuta. Tämä lisää sekä mittarin että tutkimuksen sisäistä luotettavuutta. Vastaamistilanteessa oppilaita on pyritty motivoimaan kyselyyn kertomalla, mistä tutkimuksessa on kysymys ja että jokainen vastaus antaa tärkeää tietoa suomalaisten nuorten liikunnasta ja elämästä. Toisaalta vastaajien mielentilaan tai virkeystasoon tutkija ei ole voinut vaikuttaa. Myös itse raportoiduista tutkimuksista on esitetty kritiikkiä; vastaajilla on esimerkiksi taipumus arvioida liikkumismääränsä tai sen useus korkeammaksi kuin jos mittaukset olisi tehty objektiivisesti.

Vaikka avoin kysymys numero 15 oli pyritty muotoilemaan selkeästi, osa oppilaita oli ymmärtänyt kysymyksen silti väärin. Esimerkiksi myös liikuntaa harrastavat oppilaat olivat vastanneet kysymykseen. Kysymys oli tällöin ymmärretty päinvastaiseen muotoon eli ”Jos harrastat liikuntaa, mikä on tärkein syys siihen?” Oppilaiden oikein

lukemisen kontrollointi on vaikeaa. Avoin kysymys saattaa nostaa myös vastaamisen kynnystä, sillä valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole. Liikuntaharrastuksen esteitä tai rajoituksia on myös vaikea tiedostaa, sillä ihmiset eivät yleensä ajattele kovin paljon sellaista, mitä he eivät harrasta (Telama 1986). Toisaalta kysymyksellä numero 15 oli tavoitettu myös liikuntaa harrastamattomat oppilaat, sillä vastauksiksi saatiin myös relevantteja syitä.

6.3.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen. Mitattaessa samaa ilmiötä useampaan kertaan samalla mittarilla, tulosten tulisi olla samanlaisia. (Metsämuuronen 2009, 64.) Reliabiliteetin mittaaminen tilastollisesti ei tässä tutkimuksessa ole aiheellista, koska päätutkimusongelmasta eli liikunnan harrastamisen esteistä kerättiin vastauksia avoimen kysymyksen perusteella. Sen sijaan reliabiliteettia voidaan tarkastella kyselylomakkeen eli mittarin kautta. Reliabiliteettia lisäsi se, että jo edellä mainittu asiantuntijaryhmä oli suunnitellut lomakkeen. Kysymyksistä oli pyritty tekemään mahdollisimman selkeitä ja ymmärrettäviä, jotta niiden väärinymmärtäminen ja virhemahdollisuudet vähenisivät. Toisaalta, vaikka lomake oli hyvin suunniteltu, vastaukset riippuivat paljolti vastaajien mielentilasta ja motivaatiosta täyttää lomake. Ongelmaksi voi reliabiliteetin kannalta muodostua myös se, että mitattava ilmiö muuttuu (Metsämuuronen 2009, 66). Vastaaja saattaa tällä hetkellä ilmoittaa harrastavansa jotakin tiettyä liikuntalajia, mutta puolen vuoden päästä hän onkin vaihtanut harrastamaansa lajia. Näin ollen, toistettaessa tutkimus samalla kyselylomakkeella, tulokset eivät välttämättä olisi samanlaisia.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa esittelen ensin nuorten liikunnan harrastamisen useutta ja määrää eli kuinka usein nuoret harrastavat liikuntaa sekä kuinka paljon nuoret määrällisesti liikkuvat viikossa. Tämän jälkeen käsittelen, mitä liikuntaa nuoret harrastavat ja mitkä ovat suosituimpia liikuntalajeja. Lopuksi syvennyn nuorten liikkumisen esteisiin ja luon niistä mielekkään luokittelun.

7.1 Nuorten liikunnan useus

Liikunnalla tarkoitettiin Liikkuva koulu -hankkeen kyselyssä kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa nuoren hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaesimerkkeinä kyselyssä annettiin juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo. (ks. liite 1.)

Liikkumisen useutta kysyttiin monivalintakysymyksellä (kysymys numero 10; ”*KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt tai hikoilet?*”). Vastaajan tuli rastittaa hänen omaa liikkumistaan parhaiten kuvaava vaihtoehto. Noin kolmannes nuorista harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan tavallisesti 4–6 kertaa viikossa (taulukko 1.). Kerran päivässä tai useammin liikuntaa harrasti neljännes nuorista. Myös neljännes vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa. Kerran viikossa tai harvemmin liikuntaa harrasti 13 prosenttia vastaajista, ja täysin liikuntaa harrastamattomia oli reilu prosentti. Viisi vastaajaa ei ollut ilmoittanut harrastamisensa useutta.

Tarkasteltaessa liikunnan useutta sukupuolittain huomattiin jakaumissa joitakin eroja (taulukko 1.). Tyttöjen ja poikien jakauman välinen ero Khiin neliö -testillä oli erittäin merkitsevä, $p < .001$. Noin kolmannes sekä tytöistä että pojista harrasti liikuntaa 4–6 kertaa viikossa. Tytöistä toinen kolmasosa liikkui 2–3 kertaa viikossa, kun taas pojista vain noin viidesosa. Useita kertoja päivässä liikkuvia poikia (15 prosenttia) oli kuitenkin yli kaksi kertaa enemmän kuin useita kertoja päivässä liikkuvia tyttöjä (6,6

prosenttia). Kerran päivässä liikkuvia tyttöjä oli lähes yhtä paljon kuin kerran päivässä liikkuvia poikia, noin 15 prosenttia. Kerran viikossa tai harvemmin liikuntaa harrastavia nuoria oli sekä tytöissä että pojissa reilu kymmenen prosenttia. Liikuntaa harrastamattomia nuoria oli saman verran, 1,5 prosenttia, molemmissa sukupuolissa.

Tarkasteltaessa liikunnan useutta luokka-asteittain jakaumassa ei havaittu juuri eroja, $p=.107$. Pieniä, muutaman prosenttiyksikön, eroja voitiin kuitenkin havainnoida. Vähintään kerran päivässä liikkuvia seitsemäsluokkalaista (28,4 prosenttia) oli muutaman prosenttiyksikön verran enemmän kuin kahdeksaluokkalaista (23,5 prosenttia) ja liikuntaa täysin harrastamattomia löytyi seitsemänneltä luokalta (2,2 prosenttia) enemmän kuin kahdeksannelta luokalta (0,9 prosenttia).

TAULUKKO 1. Nuorten vapaa-ajan liikunnan useus (N=912).

Liikunnan useus	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	f	%	f	%	f	%
Useita kertoja päivässä	30	6,6	68	15,0	98	10,7
Kerran päivässä	69	15,1	72	15,9	141	15,5
4–6 kertaa viikossa	152	33,3	142	31,3	295	32,3
2–3 kertaa viikossa	143	31,3	98	21,6	241	26,4
Kerran viikossa	37	8,1	31	6,8	68	7,5
Harvemmin kuin kerran viikossa	18	3,9	32	7,0	50	5,5
Ei koskaan	7	1,5	7	1,5	14	1,5
Ei vastannut kysymykseen	1	0,2	4	0,9	5	0,5
Yhteensä	457	100,0	454	100,0	912	100,0

$p=.001$

7.2 Nuorten liikunnan määrä

Nuorten liikunnan määrää kysyttiin myös monivalintakysymyksellä [kysymys numero 11; ”*Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyt ja hikoilet ainakin lievästi)*]. Vastaajan tuli rastittaa hänen oman liikkumisen määrää parhaiten kuvaava vaihtoehto. Noin neljäsosa nuorista liikkui 2–3 tuntia viikossa, toinen neljäsosa 4–6 tuntia viikossa ja kolmas neljäsosa seitsemän tuntia tai enemmän viikossa (taulukko 2.). Tämä tarkoittaa, että yli 75 prosenttia nuorista harrasti liikuntaa yli kaksi tuntia viikossa. Loput vajaat 25 prosenttia nuorista liikkivat melko vähän eli he harrastivat liikuntaa enintään noin tunnin viikossa. Täysin liikuntaa harrastamattomia oli tämän kysymyksen perusteella arvioituna reilut neljä prosenttia.

Tyttöjen ja poikien liikunnan määrässä ei juuri ollut eroja (taulukko 2.). Suurimmat erot huomattiin siinä, että pojista täysin liikuntaa harrastamattomia, mutta toisaalta myös yli 7 tuntia viikossa harrastavia löytyi tyttöjä enemmän. Noin tunnin, 2–3 tuntia ja 4–6 tuntia viikossa liikkuvia tyttöjä oli puolestaan enemmän kuin poikia. Erot olivat kuitenkin hyvin pieniä ja tilastollisesti merkitsemättömiä, $p=.218$. Luokka-asteiden liikunnan määrät eivät myöskään eronneet tilastollisesti merkitsevästi, $p=.337$.

Kun vastaajat jaettiin neljään luokkaan liikunnan määrän perusteella, liikuntaa harrastamattomia (ei lainkaan – ½ tuntia viikossa liikkuvat) oli 103, 11,3 prosenttia vastaajista, vähän liikkuvia (1–3 tuntia viikossa) 350, 38,5 prosenttia, jonkin verran liikkuvia 220, 24,2 prosenttia ja paljon liikkuvia (7 tuntia tai enemmän viikossa) 235, 25,9 prosenttia vastaajista.

TAULUKKO 2. Nuorten liikunnan yhteismäärä kouluajan ulkopuolella (N=912).

Liikunnan määrä	Työtöt		Pojat		Yhteensä	
	f	%	f	%	f	%
Ei lainkaan	15	3,3	25	5,5	40	4,4
Noin ½ tuntia viikossa	30	6,6	33	7,2	63	6,9
Noin tunnin viikossa	57	12,5	43	9,5	100	11,0
2–3 tuntia viikossa	132	28,9	118	26,0	250	27,4
4–6 tuntia viikossa	116	25,4	104	22,9	220	24,1
7 tuntia tai enemmän viikossa	105	23,0	129	28,4	235	25,8
Ei vastannut kysymykseen	2	0,4	2	0,4	4	0,4
Yhteensä	457	100,0	454	100,0	912	100,0

7.3 Nuorten harrastamat liikuntalajit ja organisoituun liikuntaan osallistuminen

Kysymyksessä numero 13. tiedusteltiin nuorten harrastamia liikuntalajeja (*Mitä liikuntaa harrastat kouluajan ulkopuolella tähän aikaan vuodesta? Kirjoita viivoille kolme eniten harrastamaasi lajia ja rastista, kuinka usein niitä harrastat?*). Nuoret mainitsivat yhteensä 59 eri lajia, joita he harrastivat ensisijaisesti. Suosituin liikuntalaji oli juoksu- tai kävelylenkkeily (taulukko 3.). Peräti 123 vastaajaa (15 prosenttia) ilmoitti harrastavansa lenkkeilyä. Toiseksi suosituin laji oli jääkiekko (95 vastaajaa, 11,6 prosenttia) ja kolmanneksi laskettelu tai lumilautailu (85 vastaajaan, 10,4 prosenttia). Kymmenen harrastetuimman lajin joukkoon ylsivät myös jalkapallo, ratsastus, tanssi, pyöräily, pesäpallo, salibandy ja hyötyliikunta. Lajivalikoimassa näkyy selkeästi kyselyn ajan- kohdan eli alkutalven vaikutus harrastetuimpiin lajeihin. Peräti 555 vastaajaa (67,6 prosenttia) harrasti ensisijaisesti jotakin näistä kymmenestä lajista.

TAULUKKO 3. Nuorten kymmenen eniten harrastamaa ensisijaista liikuntalajia (N=821).

Liikuntalaji	f	%
Juoksu-/kävelylenkkeily	123	15,0
Jääkiekko	95	11,6
Laskettelu/lumilautailu	85	10,4
Jalkapallo	57	6,9
Ratsastus	57	6,9
Tanssi	35	4,3
Pyöräily	28	3,4
Pesäpallo	27	3,3
Salibandy	24	2,9
Hyötyliikunta (esim. piha- leikit, kotikuntopiiri, ulko- työt)	24	2,9
Yhteensä	555	67,6

Tytöistä reilu viidennes eli 95 vastaajaa harrasti ensisijaisesti juoksu- tai kävelylenkkeilyä (taulukko 4.). Toiseksi suosituin liikuntalaji oli ratsastus (57 vastaajaa, 13,1 prosenttia) ja kolmanneksi tanssi sekä jalkapallo (34 vastaajaa, 7,8 prosenttia). Muita suosittuja harrastuksia olivat laskettelu tai lumilautailu, pesäpallo, luistelu, aerobic tai erilaiset jumpat sekä joukkue- tai näytösvoimistelu. Yli 70 prosenttia tytöistä harrasti ensisijaisesti jotakin näistä edellä mainituista lajeista.

TAULUKKO 4. Tyttöjen yhdeksän eniten harrastamaa ensisijaista liikuntalajia (N=436).

Liikuntalaji	f	%
Juoksu-/kävelylenkkeily	95	21,8
Ratsastus	57	13,1
Tanssi	34	7,8
Jalkapallo	34	7,8
Laskettelu/lumilautailu	23	5,3
Pesäpallo	23	5,3
Luistelu	17	3,9
Aerobic/jumpat	15	3,4
Joukkue-/näytösvoimistelu	14	3,2
Yhteensä	312	71,6

Poikien suosituin liikuntalaji oli puolestaan jääkiekko, jota harrasti lähes neljännes pojista (93 vastaajaa) (taulukko 5.). Selkeä toiseksi suosituin laji oli laskettelu tai lumilautailu (62 vastaajaa, 16,1 prosenttia). Kolmanneksi suosituin laji oli juoksu- tai kävelylenkkeily (28 vastaajaa, 7,3 prosenttia). Suosittuja lajeja pojilla olivat myös pyöräily, jalkapallo, salibandy, hyötyliikunta, kuntosali ja itsepuolustuslajit. Lähes kolme neljäsosaa pojista harrasti jotakin edellä mainittua lajia.

TAULUKKO 5. Poikien yhdeksän eniten harrastamaa ensisijaista liikuntalajia (N=385).

Liikuntalaji	f	%
Jääkiekko	93	24,2
Laskettelu/lumilautailu	62	16,1
Juoksu-/kävelylenkkeily	28	7,3
Pyöräily	26	6,8
Jalkapallo	23	6,0
Salibandy	17	4,4
Hyötyliikunta (esim. piha- leikit, kotikuntopiiri, ulko- työt)	13	3,4
Kuntosali	11	2,9
Itsepuolustuslajit	8	2,1
Yhteensä	281	73,2

Ohjattuun liikuntatoimintaan osallistuminen vaihteli paljon. Kysymyksessä 12 kysyttiin nuorilta, ovatko he osallistuneet edellisen puolen vuoden aikana koulun liikuntakerhoihin, kuntokeskuksen ohjattuun liikuntaan, ohjattuun kuntosalitoimintaan, urheiluseuran harjoituksiin tai kilpailuihin ja otteluihin. Vastausvaihtoehdot olivat ”*en ole osallistunut*”, ”*olen osallistunut silloin tällöin*” ja ”*olen osallistunut usein tai säännöllisesti*”. Koulun liikuntakerhoihin oli osallistunut joko silloin tällöin tai usein/säännöllisesti reilu kymmenen prosenttia nuorista, kuntokeskuksen ohjattuun liikuntaan viidennes ja ohjattuun kuntosalitoimintaan vajaa kolmannes nuorista.

Useat nuoret osallistuivat kuitenkin säännöllisesti urheiluseuran harjoituksiin (taulukko 6.). Noin 40 prosenttia nuorista oli osallistunut viimeisen puolen vuoden aikana usein tai säännöllisesti jonkin urheiluseuran harjoituksiin. Silloin tällöin osallistuneita oli noin kymmenen prosenttia. Vajaa puolet vastaajista ilmoitti, että he eivät osallistu urheiluseuran harjoituksiin.

TAULUKKO 6. Urheiluseuran harjoitukseen osallistuminen (N=912).

Urheiluseuran harjoitukseen osallistuminen	f	%
Ei osallistu	432	47,4
Osallistuu silloin tällöin	84	9,2
Osallistuu usein tai säännöllisesti	362	39,7
Ei vastannut kysymykseen	34	3,7
Yhteensä	912	100,0

7.4 Liikunnan harrastamisen esteet

Kysymys numero 15. oli avoin kysymys (*Jos et harrasta liikuntaa, mikä on tärkein syysi siihen?*). Kysymyksellä pyrittiin selvittämään liikuntaharrastuksen esteitä.

Vastauksia kysymykseen tuli yhteensä 159. Liikuntaa harrastamattomista kysymykseen vastasi 52 nuorta (32,1 prosenttia), vähän liikkuvista 59 (36,4 prosenttia), jonkin verran liikkuvista 25 (15,4 prosenttia) ja paljon liikkuvista 26 (16,0 prosenttia). Esteet luokiteltiin yhdeksään luokkaan. Suurimmat esteet olivat ”ei jaksa/väsymys”, ”sairaus/on kiipeänä”, ”liikunta ei kiinnosta” ja ”ajan puute” (taulukko 7.). Yhteensä nämä neljä estettä kokosivat lähes 80 prosenttia nuorten syistä olla harrastamatta liikuntaa.

TAULUKKO 7. Liikunnan harrastamisen esteet (N=159).

Liikunnan harrastamisen este	f	%
Ei jaksa/väsymys	40	25,2
Sairaus/on kipeänä	32	20,1
Liikunta ei kiinnosta	28	17,6
Ajan puute	25	15,7
Ei ole mitään sopivaa lajia	13	8,2
Ei ole seuraa/kavereita	6	3,8
Huono kunto/ei ole hyvä liikunnassa	6	3,8
Tietokone vie aikaa	5	3,1
Ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa	4	2,5
Yhteensä	159	100,0

Noin neljännes nuorista vastasi, että väsymys tai jaksamisen puute oli suurin este heidän liikunnan harrastamiselleen. ”En jaksa”, ”olen väsynyt” ja ”olen laiska” olivat yleisimmät nuorten kommentit. Toisaalta myös koulun koettiin vievän voimia: ”Jos on ollut pitkä koulupäivä niin aina ei jaksa” tai ”Yleensä koulun liikuntatunneilla on tullut jo liikuttua sopivasti”.

Viidennes vastaajista ilmoitti, että he eivät liiku, jos ovat kipeänä tai sairaana. ”Jos olen esim. sairas” tai ”olen kipeä” olivat yleisiä perusteluja liikkumattomuudelle. Joskus itse liikunta oli saattanut aiheuttaa esimerkiksi loukkaantumisen seurauksena liikkumattomuutta: ”Jos on satuttanut jonkun paikan tai lihakset ovat niin kipeät, että ei voi liikua”. Tähän kategoriaan on laskettu myös muutaman nuoren vastaus siitä, että heillä on jokin sairaus tai vamma, joka rajoittaa heidän liikkumistaan: ”No nyt olen liikunta-rajoitteinen” tai ”polvet ei kestä”.

Lähes viidennes nuorista oli sitä mieltä, että liikunta ei yksinkertaisesti kiinnosta heitä. ”*Ei vaan huvita*” tai ”*ei kiinnosta*”. Kukaan vastaajista ei esittänyt enempää perusteluja näille kommentteille. Liikunta ei siis vain ole heidän mielestään tarpeeksi innostavaa.

Noin 15 prosenttia nuorista koki ajanpuutteen olevan suurin syy heidän liikunnan harrastamattomuudelleen. ”*Ei ole aikaa harrastaa liikuntaa, koulu ja ystävät vievät paljon aikaa*” totesi eräs vastaaja. Koulun ja kavereiden lisäksi myös muut harrastukset vaativat paljon aikaa: ”*Musiikki vie suurimman osan ajasta, se on tärkeämpää*” tai ”*Jos sitoutuu liikuntalajiin, ei riitä aikaa esim. käydä viikonloppuisin mökillä*”.

Myös sopivan liikuntalajin puutetta pidettiin yhtenä esteenä liikunnan harrastamiselle samoin kuin seuran puutetta. Kiva liikuntaharrastus puuttui vajaalta kymmeneltä prosentilta nuorista. Eräs vastaaja kiteytti hyvin monen nuoren ajatukset: ”*en ole löytänyt tarpeeksi kiinnostavaa lajia tai sopivaa seuraa*”. Joukkuelajit jakoivat nuorten mielipiteitä kahtia; eräs nuori kommentoi ”*en pidä totisista joukkuelajeista, joissa on kilpailuja*” kun taas toinen vastasi ”*Minusta olisi kivaa harrastaa jotain liikunnan lajia, mutta minulla ei ole rohkeutta etsiä porukkaa, jonka kanssa voisin pelata kaikenlaisia joukkuepelejä. Joukkuepelit kiinnostaisivat kyllä*.” Yksin liikkuminen ei motivoinut vajaata viittä prosenttia nuorista: ”*minua ei kiinnosta liikkua yksin enkä jaksaa harrastaa mitään, haluaisin mutta kun liikunta ei vain uppoa minuun...*”

Kuusi vastaajaa ilmoitti liikunnan harrastamattomuuden syykseen huonon kunnan tai sen, että hän ei koe olevansa hyvä liikunnassa. ”*Huono kunto ja tahdonvoiman puute*” olivat erään nuoren liikkumisen esteet. Tietokone vei puolestaan viiden nuoren ajan ja kiinnostuksen. Liikuntaa ei harrastettu, koska ”*dataan*” tai ”*pitää pelata black opsia*”. Neljä nuorta vastasi, että heillä ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa esimerkiksi sen takia, koska he eivät saa kyytiä liikuntaharrastukseen tai sää on huono ja pakkasta on liikaa.

Mikäli liikunnan harrastamisen esteitä tarkastellaan sukupuolittain, voidaan huomata, että joidenkin esteiden kohdalla on suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä (taulukko 8.). Kysymykseen vastanneita tyttöjä oli 67 ja poikia vastaavasti 92. Pojat ovat selkeästi useammin jaksamattomia tai väsyneitä kuin tytöt. Peräti kolmannes pojista ei harrastanut liikuntaa jaksamattomuuden tai väsymyksen takia, kun taas tytöistä näin koki vain

15 prosenttia. Tyttöjen suurimmat liikkumisen esteet olivat sairaus tai kipeänä oleminen sekä ajan puute. Poikien toiseksi suurin este liikunnalle oli se, että liikunta ei kiinnosta heitä, minkä jälkeen kolmantena tuli sairaus tai kipeänä oleminen. Tytöistä liikunta ei kiinnosta 15 prosenttia. Myös sopivan liikuntalajin puuttuminen oli tytöille ongelma, sillä heistä 15 prosenttia vastasi sen olevan suurin liikunnan harrastamisen este. Poikia tämä ei juuri näyttänyt vaivaavan, sillä vain reilu kolme prosenttia heistä ei ollut löytänyt sopivaa liikuntalajia. Toisaalta tietokone ei ollut yhdellekään tytölle liikkumisen esteenä, toisin kuin viidelle pojalle.

TAULUKKO 8. Liikunnan harrastamisen esteet sukupuolittain (N=159).

Liikunnan harrastamisen este	Työt		Pojat	
	f	%	f	%
Ei jaksa/väsymys	10	15,0	30	32,6
Sairaus/on kipeänä	15	22,4	17	18,5
Liikunta ei kiinnosta	10	15,0	18	19,6
Ajan puute	15	22,4	10	10,9
Ei ole mitään sopi- vaa lajia	10	15,0	3	3,3
Ei ole seu- raa/kavereita	2	3,0	4	4,3
Huono kunto/ei ole hyvä liikunnas- sa	3	4,5	3	3,3
Tietokone vie ai- kaa	-	-	5	5,4
Ei ole mahdolti- suutta harrastaa liikuntaa	2	3,0	2	2,2
Yhteensä	67	100,0	92	100,0

Luokka-asteilla oli muutamissa kategorioissa eroja. Seitsemänneltä luokalta kysymykseen vastasi 88 nuorta ja kahdeksannelta luokalta 71. Seitsemäsluokkalaisista vajaa neljännes oli sitä mieltä, että sairaus tai kipeänä oleminen estää heidän liikunnan harrastamisensa. Kahdeksasluokkalaisista näin koki 15 prosenttia. Toinen merkittävä ero löytyi tietokoneen käytöstä, sillä kahdeksasluokkalaisista kukaan ei vastannut tietokoneen estävän heidän liikkumistaan toisin kuin viisi prosenttia seitsemäsluokkalaisista. Muiden kategorioiden välillä ei ollut yhtä merkittäviä eroja.

Liikunnan harrastamisen esteitä voidaan tarkastella myös sen mukaan, miten määrällisesti erilailla liikkuvat nuoret ovat vastanneet kysymykseen (taulukko 9.). Liikuntaa harrastamattomilla suurin este liikkumiselle oli jaksamisen puute ja väsymys (17 vastausta). Toiseksi suurin este oli se, että liikunta ei kiinnosta heitä (15 vastausta). Myös ajan puute oli merkittävä liikkumisen este (12 vastausta). Vähän liikkuville nuorille väsymys, sairaus, liikunnan kiinnostamattomuus, ajan puute ja sopivan liikuntalajin puute olivat kaikki lähes tasavahvoja esteitä (9–13 vastausta/este).

Jonkin verran liikkuville suurin este oli liikuntaa rajoittava sairaus tai kipeänä oleminen. Myös väsymys vaivasi toisinaan jonkin verran liikkuvia (6 vastausta). Paljon liikkuvien nuorten vastaukset olivat samansuuntaisia kuin jonkin verran liikkuvien. Suurin este oli sairaus tai kipeänä oleminen (11 vastausta) ja toiseksi suurin este väsymys. Yllättävää oli se, että paljon liikkuvien nuorten keskuudessa neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että heillä on huono kunto.

TAULUKKO 9. Liikunnan harrastamisen esteet liikunnan määrän mukaan (N=162).

Liikunnan harrastamisen este	Liikuntaa harrastamattomat		Vähän liikuvat		Jonkin verran liikkuvat		Paljon liikkuvat	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	Ei jaksu/väsymys	17	32,7	13	22,0	6	11,5	5
Sairaus/on kipeänä	2	3,8	11	18,6	9	36,0	11	42,3
Liikunta ei kiinnosta	15	28,8	9	15,3	3	12,0	1	3,8
Ajan puute	12	23,1	10	16,9	3	12,0	1	3,8
Ei ole mitään sopivaa lajia	2	3,8	11	18,6	0	0	0	0
Ei ole seura/kavereita	1	1,9	3	5,1	1	4,0	1	3,8
Huono kunto/ei ole hyvä liikunnassa	1	1,9	0	0	1	4,0	4	15,4
Tietokone vie aikaa	2	3,8	1	1,7	1	4,0	1	3,8
Ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa	0	0	1	1,7	1	4,0	2	7,7
Yhteensä	52	100,0	59	100,0	25	100,0	26	100,0

7.5 Liikkumisen esteiden luokittelu

Nuorten liikunnan harrastamisen esteistä muodostettiin Sallisia ym. (2000) mukaillen oma luokittelunsa (taulukko 10.). Lopullisia kategorioita muodostui näin ollen viisi; fyysiset esteet, psyykkiset esteet, käyttäytymiseen liittyvät esteet, sosiaaliset/kulttuuriset esteet ja fyysisen ympäristön esteet.

Fyysisiä esteitä ovat huono kunto, sairaus tai kipeänä oleminen, väsymys ja jaksamattomuus. Psyykkisiä esteitä ovat puolestaan liikunnan kiinnostamattomuus sekä se, että nuori kokee olevansa huono liikunnassa. Käyttäytymiseen liittyviä esteitä ovat ajan puute sekä tietokone. Sosiaalisia tai kulttuurisia esteitä ovat sopivan liikuntalajin, seuran tai kavereiden puuttuminen. Viidennen eli fyysisen ympäristön esteenä on se, että

nuorella ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa esimerkiksi kyydin puuttumisen tai sääolosuhteiden vuoksi.

TAULUKKO 10. Harrastamisen esteiden luokittelu (soveltaen Sallis ym. 2000).

Kategoria	Kategoriaan sisältyvät esteet
(1) Fyysiset esteet	huono kunto, sairaus/on kipeänä, ei jaksu/väsymys
(2) Psykkiset esteet	liikunta ei kiinnosta, ei ole hyvä liikunnassa
(3) Käyttäytymiseen liittyvät esteet	ajan puute, tietokone vie aikaa
(4) Sosiaaliset/kulttuuriset esteet	ei ole mitään sopivaa lajia, ei ole seuraajia/kavereita
(5) Fyysisen ympäristön esteet	ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa

Mikäli nuorten vastaukset jaotellaan kategorioihin, selkeästi suurimmaksi kategoriaksi nousi fyysiset esteet (taulukko 11.). Lähes puolet nuorten liikuntaan liittyvistä esteistä oli fyysisiä. Vajaalla viidenneksellä vastaajista oli käyttäytymiseen liittyviä esteitä ja toisella vajaalla viidenneksellä psyykkisiä esteitä. Sosiaalisia tai kulttuurisia esteitä oli noin kymmenellä prosentilla nuorista. Fyysiseen ympäristöön liittyviä esteitä oli vähiten, noin parilla prosentilla vastaajista.

TAULUKKO 11. Nuorten liikunnan harrastamisen esteet kategorioittain (N=159).

Kategoria	f	%
(1) Fyysiset esteet	77	48,4
(2) Psykkiset esteet	29	18,2
(3) Käyttämiseen liittyvät esteet	30	18,9
(4) Sosiaaliset/kulttuuriset esteet	19	11,9
(5) Fyysisen ympäristön esteet	4	2,5
Yhteensä	159	100,0

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkimuksen tavoitteena oli luoda katsaus 7. ja 8. -luokkalaisten nuorten vapaa-ajan liikuntaan, liikunnan harrastamisen useuteen ja määrään sekä harrastettuihin lajeihin. Erityisen mielenkiinnon kohteena olivat kuitenkin nuorten liikunnan harrastamisen esteet. Tutkimuksessa selvitettiin eroavatko tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamisen esteet toisistaan sekä onko yläkoulun luokka-asteella merkitystä edellä mainitussa seikassa. Liikunnan harrastamisen esteitä vertailtiin myös paljon ja vähän liikkuvien nuorten välillä. Lisäksi esteistä muodostettiin aiempaa kirjallisuutta hyödyntäen luokittelu. Liikunnan harrastamista tutkittiin neljällä strukturoidulla kysymyksellä ja liikunnan harrastamisen esteitä yhdellä avoimella kysymyksellä.

8.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen

Tässä tutkimuksessa noin kolmannes nuorista harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan tavallisesti 4–6 kertaa viikossa. Kerran päivässä tai useammin liikuntaa harrasti neljännes nuorista. Myös neljännes nuorista ilmoitti harrastavansa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa. Kerran viikossa tai harvemmin liikuntaa harrasti 13 prosenttia ja täysin liikuntaa harrastamattomia oli vain reilu prosentti. Pojat liikkuiivat hieman aktiivisemmin kuin tytöt. Tulokset ovat melko samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa (ks. Laakso ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011).

Liikuntasuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Valitettavasti tähän yltää vain noin puolet 15–16-vuotiaista nuorista, ja joidenkin tutkimusten mukaan vain joka kymmenes nuori (Tammelin 2005; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61). Tutkittaessa nuorten liikunnan määrää, huomattiin tässä tutkimuksessa, että noin neljäsosa nuorista liikkuu 2–3 tuntia viikossa, toinen neljäsosa 4–6 tuntia ja kolmas neljäsosa seitsemän tuntia tai enemmän viikossa. Loput vajaa 25 prosenttia nuorista liikkui melko vähän eli enintään tunnin viikossa. Näin ollen liikuntasuosituksen mukaisesti liikkui oman ilmoituksensa mukaan 25 prosenttia nuorista. Luokka-asteiden välillä ei ollut suuria eroja liikunnan useudessa eikä määrässä. Tämä saattanee johtua siitä, että yhden vuoden ikäero ei ole niin merkittävä, että liikuntaharrastus voisi olennaisesti muuttua.

Nuoret luokiteltiin tässä tutkimuksessa neljään fyysisen aktiivisuuden ryhmään sen mukaan, miten paljon he harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan. Suurimmaksi ryhmäksi (38,5 prosenttia vastaajista) muodostui vähän liikkuvien ryhmä (1–3 tuntia liikuntaa viikossa). Sekä jonkin verran liikkuvien (4–6 tuntia viikossa) että paljon liikkuvien (7 tuntia tai enemmän viikossa) ryhmään kuului kumpaankin noin neljännes nuorista. Tämä vahvistaa edelleen sitä, että noin neljännes nuorista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen tavoitteen. Toisaalta joka kymmenes nuori oli erittäin passiivinen. Tällaisia antiliikkujia on eri tutkimusten mukaan noin 7–21 prosenttia nuorista (ks. Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Huisman 2004).

Eniten eroja tyttöjen ja poikien välillä oli harrastetuissa liikuntalajeissa. Tytöt harrastivat erityisesti juoksu- ja kävelylenkkeilyä sekä ratsastusta. Pojat harrastivat eniten jääkiekkoa sekä laskettelu ja lumilautailua. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 7) mukaan nuorten suosituimpia liikuntalajeja ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkeily, hiihto ja salibandy. Myös nämä lajit, uintia ja hiihtoa lukuun ottamatta, löytyivät tämän tutkimuksen kymmenen harrastetuimman lajin joukosta.

Kansallisesti urheiluseuratoimintaan osallistutaan aktiivisimmin 9–12-vuoden iässä, jolloin lähes 60 prosenttia lapsista harrastaa seurassa. 15–18-vuotiaista enää reilu kolmannes on mukana urheiluseuratoiminnassa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 14.) Tämän tutkimuksen tulokset vastasivat hyvin kansallisia tutkimustuloksia (ks. Laakso ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Noin 40 prosenttia tämän tutkimuksen nuorista osallistui urheiluseuratoimintaan usein tai säännöllisesti. Mikäli tähän määrään lisätään seuratoimintaan silloin tällöin osallistuvat, luku nousee lähelle 50 prosenttia.

Omatoimisesti tai kaveriporukoissa liikuntaa harrastavien nuorten määrää ei Liikkuva koulu -hankkeen kyselyssä tutkittu. Toisaalta, koska vain muutama prosentti kyselyyn vastanneista ei harrastanut ollenkaan liikuntaa ja liikuntakerhot, kuntokeskus- ja kuntosalitoiminta tai urheiluseurat eivät tavoita kaikkia liikkuvia nuoria, voidaan päätellä, että suuri osa nuorista harrastaa liikuntaa omatoimisesti. Omatoimisesti yksin tai kaveriporukassa liikkuvien nuorten määrä on eri tutkimuksissa vaihdellut vajaasta 40 prosentista jopa 80 prosenttiin (ks. Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Laakso ym. 2008).

8.2 Liikunnan harrastamisen esteet ja esteiden luokittelu

Suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle nousi tässä tutkimuksessa se, että nuori ei jaksaa harrastaa liikuntaa tai hän on väsynyt. Väsymys ja jaksamisen puute vaivasi noin neljänneistä nuorista. Viidennes vastaajista ilmoitti, että ei harrasta liikuntaa sairautena tai kipeänä. Lähes viidennes nuorista oli myös sitä mieltä, että liikunta ei yksinkertaisesti kiinnosta heitä. Noin 15 prosenttia nuorista koki ajanpuutteen olevan suurin syy heidän liikunnan harrastamattomuudelleen. Muita syitä olivat muun muassa sopivan liikuntalajin puute, seuran puute, huono kunto tai kokemus siitä, että ei ole hyvä liikunnassa. Lisäksi muutamilla vastaajilla tietokone vei aikaa.

Aiempien tutkimusten valossa suurimpia esteitä nuorten liikuntaharrastukselle ovat olleet ajan puute, muut harrastukset sekä fyysiseen olemukseen liittyvät syyt (Nupponen ym. 1991, 50; Zacheus ym. 2003, 86–87; Huisman 2004, 75; Karvonen ym. 2008; Mäntylä 2011, 61). Ajan puute ja muut harrastukset olivat tässä tutkimuksessa melko pienissä rooleissa. Sen sijaan fyysiseen olemukseen liittyvät syyt, kuten väsymys ja jaksamattomuus, olivat selkeästi suurimpia esteitä. Nuorten kokemusta ajan puutteesta ei ole kuitenkaan syytä epäillä. Aika on jossain määrin myös arvovalintakysymys; kaikkein tärkeimmiksi koettuihin asioihin ollaan valmiita panostamaan ja muista joudutaan tinkimään. (Gretschel, Laine, Siivonen, Peltola & Myllyniemi 2011.) Osalla nuorista on aikaa niin paljon, etteivät he tiedä, mitä sillä tekisivät ja toisilla puolestaan on aikaa liian vähän (Myllyniemi 2009, 20; 34).

Tytöillä suurimmat esteet liikunnan harrastamiselle olivat sairaus tai kipeänä oleminen sekä ajan puute. Pojilla puolestaan jaksamisen puute ja väsymys oli selkeästi suurin este. Lisäksi tyttöjen ja poikien välillä oli eroa myös sopivan liikuntalajin kohdalla. Tytöt vastasivat poikia useammin, että he eivät ole löytäneet itselleen sopivaa liikuntalajia. Pojille taas tietokone oli suurempi este kuin tytöille.

Paljon liikkuvat ja jonkin verran liikkuvat nuoret vastasivat useimmiten, että he eivät harrasta liikuntaa sairauden tai kipeänä olemisen vuoksi. Vähän liikkuvien nuorien esteenä olivat puolestaan väsymys, sairaus, ajan puute ja sopivan liikuntalajin puute. Liikuntaa harrastamattomat vastasivat useimmiten, että he eivät jaksaa, liikunta ei kiinnosta ja heillä ei ole aikaa.

Liikkumisen esteet luokiteltiin viiteen eri luokkaan; fyysiset esteet, psyykkiset esteet, käyttäytymiseen liittyvät esteet, sosiaaliset ja kulttuuriset esteet sekä fyysisen ympäristön esteet. Suurin näistä luokista oli selkeästi fyysiset esteet. Lähes puolet nuorten esteistä on fyysisiä. Vajaalla viidenneksellä esteet ovat käyttäytymiseen liittyviä esteitä ja toiselle vajaalla viidenneksellä psyykkisiä esteitä.

Edellä mainittuun liikkumisen esteiden luokitteluun sovelsin Sallisin ym. (2000) fyysisen aktiivisuuteen vaikuttavien determinanttien luokittelua. Tässä tutkimuksessa esitellyt luokittelu tuo liikunnan motivaatiotutkimuksen kentällä uuden tutkimusvälineen, jonka avulla pystymme tiedostamaan ja ymmärtämään liikkumiseen ja motivaatioon liittyviä tekijöitä. Erityisesti pyrin hyödyntämään mallia pohtiessani, miten liikunnan harrastamisen esteitä voidaan poistaa.

8.3 Miten poistaa liikunnan harrastamisen esteitä?

Vaikka kansallisen tilanteen voisi olettaa olevan erittäin hyvä; lähes kaikki lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa, on joukossa kuitenkin kahdeksan prosenttia niitä, jotka ovat liikunnallisesti hyvin passiivisia. Noin 83 000 lasta ja nuorta eivät harrasta urheilua tai liikuntaa ollenkaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 6.) Määrällisesti luku tuntuu suurelta. Liikkumattomalle lapsi- ja nuorisjoukolle kasautuu herkästi muitakin yhteiskunnallisia ongelmia, kuten koulunkäynti- ja oppimisvaikeuksia sekä perheongelmia. Tämän takia olisi erityisen tärkeää saada nimenomaan liikkumattomat lapset ja nuoret mukaan liikuntaharrastuksiin, jotta esimerkiksi syrjäytymistä ja terveyshaittoja voitaisiin tehokkaammin ehkäistä ja hoitaa. Toisaalta Rajala (2010) toteaa, että lapset tai nuoret, jotka liikkuvat terveystensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi, ovat syrjäytymisvaarassa myös itse liikunnasta. Liikkuminen on suosituksia vähäisempää tai hyvin yksipuolista. Vähän liikkuvaa lasta tai nuorta ei ole helppo tunnistaa, ja jopa monet urheiluseuratoiminnassa olevat lapset ja nuoret liikkuvat liikuntasuositukseen nähden liian vähän. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia voidaan parantaa kehittämällä liikunnan yleisiä palveluja, mutta toisaalta tarjoamalla myös kohdennettuja palveluja. (Rajala 2010.)

Erityishuomiota tulisi kiinnittää liikuntaa harrastamattomien nuorten syihin olla liikkumatta. Koulu on ainoa instituutio ja koululiikunta ainoa liikuntakulttuurin muoto, joka

tavoittaa lähes kaikki nuoret. (Karvonen ym. 2008.) Liikunnanopettajat, mutta myös koko koulu yhteisö on paljon vartijoina. Onneksi monissa kouluissa on herätty nuorten liikkumattomuuteen ja myös tuloksellisesti aikaansaatu liikunnallisempia koulupäiviä, esimerkiksi juuri Liikkuva koulu -hankkeen avulla.

Mutta miten herättää nuorten kiinnostus liikuntaa kohtaan? Miten poistaa harrastamisen taustalla olevia esteitä? Oleellista olisi kiinnittää huomiota nuorten omaan tekijyyteen; nuorille olisi annettava mahdollisuus olla mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa heille suunnattuja toimintoja. Toisaalta osallistumisen kynnyksi tulisi pitää mahdollisimman matalana. Aikuisten merkitys toiminnan virittäjinä on tärkeää silloin, kun nuoren oma elämäntilanne estää motivoitumisen mihinkään. (Laine ym. 2011.) Sisäisen liikuntamotivaation saavuttaminen ei kuitenkaan ole helppoa eikä yksinkertaista. Sekä liikkumisen motivaatioilmasto että autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat ratkaisevia liikuntamotivaation syntymisessä. Joskus myös ulkoisen motivaation muodot, kuten kampanjat, kilpailut tai projektit, voivat aikaansaada nuorelle sysäyksen aloittaa liikkuminen.

Fyysisiä liikkumisesteitä voitaisiin poistaa soveltavan liikunnan keinoin. Vaikka nuorella olisikin jokin liikuntaa rajoittava vamma tai sairaus, sopivan liikuntamuodon löytäminen voisi edistää nuoren liikunta-aktiivisuutta. Jaksamisen tai väsymyksen esteitä voitaisiin puolestaan poistaa rytmittämällä nuoren arki niin, että hänellä olisi aikaa liikuntaa esimerkiksi koulupäivän aikana. Liikunta- ja urheiluseurojen tulisi myös miettiä nuorten harrastusvuorojen ajankohtia; ei ”lepakkovuoroja” eli myöhäiseen ajankohtaan sijoitettavia harjoituksia. Myös vanhempien tulisi pitää kiinni nuoren kotiintulo- ja nukkuma-ajoista ja rajoittaa passiivista viihdemedia-aikaa kuten tietokoneen käyttöä, videopelien pelaamista ja television katsomista.

Edellä mainitut asiat ovat osittain myös käyttäytymiseen liittyviä esteitä. Nyky-yhteiskunnan hektisyys on ajanut monet nuoret kärsimään ajan puutteesta. Vapaa-aika ei välttämättä ole enää vapaata aikaa, jos arki täyttyy harrastuksista harrastusten perään. Monet nuoret kärsivät motiiviristiriidoista; toisaalta he haluaisivat viettää aikaa ystävien kanssa, toisaalta harrastaa ja toisaalta pitäisi opiskella tunnollisesti. Viime kädessä tilannemotivaatio voi ratkaista sen, lähteekö nuori liikkumaan vai ei.

Psyykkisiä sekä sosiaalisia liikunnan harrastamisen esteitä olisi tehokkainta poistaa ottamalla huomioon ne tekijät, jotka yleisimmin motivoivat nuoria; hauskuus, taitojen kehittäminen ja kaverit. On ikävää, että suuri osa liikuntaa harrastamattomista on saanut huonon käsityksen omista mahdollisuuksistaan liikunnan harrastajana. ”En ole liikunnallinen tyyppi” on monen nuoren vastaus kysyttäessä, miksi hän ei harrasta liikuntaa. Liikunnanopettajien, valmentajien, ohjaajien ja vanhempien tulisi tukea nuoren itsetuntoa ja minäkuvaa rohkaisemalla heitä liikkumaan heidän omien kykyjensä mukaan.

Sosiaalisella tuella on todettu olevan positiivinen merkitys liikuntaharrastukseen, sen omaksumiseen, jatkamiseen sekä liikunnan kokemiseen (Carron, Hausenblas & Mack 1996). Monet nuoret haluaisivat harrastaa liikuntaa seurassa, mutta he eivät ole löytäneet sopivaa liikuntalajia tai -tasoa itselleen. Niin sanotuista matalan kynnyksen harrasteryhmistä on pulaa. Monet nuoret haluaisivat harrastaa ryhmässä ilman kilpailullisia tavoitteita. Harrasteryhmät voisivat tarjota nuorille mahdollisuuden tavata kavereita ja kokea positiivisia elämyksiä.

Fyysisen ympäristön esteitä voidaan puolestaan poistaa toimivalla liikuntapaikkasuunnittelulla. Liikuntapaikan saavutettavuus, esteettömyys ja turvallisuus ovat ihmisten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia avaintekijöitä (Opetusministeriö 2008, 26). Liikuntapaikkarakentamista on viime vuosina pyritty edistämään opetusministeriön toimenpiteillä, ja esimerkiksi lähiliikuntapaikat on valittu yhdeksi liikuntapaikkarakentamisen ja valtionavustamisen painopistealueeksi. Lähiliikuntapaikat ovat tärkeitä erityisesti lasten ja nuorten sekä aikuisten terveystoiminnassa. Niiden merkitys on kasvanut jatkuvasti, sillä ne mahdollistavat liikkumisen arjen lähiympäristössä. (Nuori Suomi 2007, 3.) Liikuntapaikan maksuttomuus luo myös osaltaan tasa-arvoa, koska täten myös pienempituloisten perheiden lapsilla on tältä osin yhtäläiset harrastusmahdollisuudet.

8.4 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän pro gradu -tutkimus on osa Liikkuva koulu -hanketta. Tutkimuksen aineisto kerättiin kuudelta eri koululta, jotka maantieteellisesti sijaittivat eri puolella Suomea. Tämän lisäksi tutkimuksen yleistettävyyttä parantaa aineiston suuri koko; kyselyyn vastasi yhteensä 912 oppilasta yläkoulun 7. ja 8. luokilta. Sen sijaan itse kyselylomakkeen arvioiminen on haastavampaa, sillä lomake on laadittu LIKES:n asiantuntijaryh-

mässä. Näin ollen minulla itselläni ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa kyselyn sisältöön. En myöskään saanut mahdollisuutta motivoida oppilaita vastaamaan kyselyyn rehellisesti. Liikkumisen esteitä kartoittava kysymys olisi ollut hyvä selittää oppilaille. Jälkikäteen vastauksista ei ole pystynyt kontrolloimaan, ketkä kysymykseen ovat vastanneet. Ovatko liikuntaa harrastamattomat jättäneet vastaamatta kyselyyn ja vääristääkö tämä liikkumisen esteiden tuloksia? Lisäksi vuodenajalla on saattanut olla merkitystä vastauksiin. Erityisesti nuorten mainitsemisissa eniten harrastetuissa liikuntalajeissa oli selkeä talvipainotus. Mikäli kysely olisi tehty keväällä, olisivatko liikkuvien nuorten määrä ja heidän harrastamansa liikuntalajit pysyneet samana?

Tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia ja saavat tukea aiemmista tutkimuksista, mikä osaltaan parantaa sekä tutkimuksen luotettavuutta että yleistettävyyttä. Liikkumisen esteiden luokittelun loin Sallis ym. (2000) mallin pohjalle. Liikunnan harrastamisen esteet olisi toki voinut luokitella myös jonkin toisen mallin pohjalle, mutta mielestäni Sallis ym. (2000) malli oli kokonaisvaltaisin luokittelu ottaen huomioon liikkumisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Kategorioita ei muodostunut liian montaa ja lisäksi niihin oli sujuvaa sijoittaa kaikki liikkumisen esteet.

Tutkimuksen tekeminen oli kiinnostavaa. Suurimmat haasteet liittyivät tutkimuksen aikatauluttamiseen ja tiettyjen spesifien tietojen keräämiseen. Rajalliset aika- ja voimavarat olivat suurimpia esteitä joutuisan tutkimustyön etenemiselle. Se, että nuorten liikuntamotivaatiosta on tehty aiemmin jo monia tutkimuksia ja selvityksiä, helpotti tätä tutkimusta huomattavasti. Toisaalta liikkumattomuuden motiiveista eli harrastamisen esteistä oli puolestaan saatavilla melko niukasti lähdemateriaalia. Jouduin kokoamaan tietoa monesta eri lähteestä ja useimmiten tutkimukset olivat joko paikallisia tai muuten aineistoltaan suppeita. Lisäksi aiheeseen soveltuvien motivaatioteorioiden valitseminen oli haastavaa. Loppujen lopuksi sain mielestäni kirjoitettua selkeän teoriataustan, jonka avulla lukija voi ymmärtää nuorten liikuntamotiiveihin ja liikunnan harrastamisen esteisiin liittyviä tekijöitä.

Liikunnan harrastamisen motiiveja ja esteitä olisi tärkeää tutkia myös jatkossa. Tällä hetkellä tiedot harrastamattomuudesta ovat vielä melko kevyitä. Laadullisen tutkimuksen menetelmin liikkumattomuuteen voisi päästä käsiksi syvällisemmin. Mitä paremmin tunnemme nuorten motiiveja liikkua tai olla liikkumatta, sitä helpompi meidän on luoda

liikkumiseen kannustavia olosuhteita. Aiheesta voisi tehdä myös vertailevaa tutkimusta esimerkiksi eri kaupunkien ja maaseudun nuorten välillä. Eroavatko heidän liikunnan harrastamisen esteet toisistaan? Kiintoisaa olisi tutkia myös eri ikäluokkien liikkumisen esteitä. Tässä tutkimuksessa seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilaiden liikunnan harrastamisen esteet eivät juuri eronneet toisistaan. Toista voisi olla esimerkiksi ala- ja yläkoululaisten tai toisen asteen opiskelijoiden välillä. Koska liikunnan harrastaminen vaihtelee ihmisen eri ikäkausina ja elämäntilanteissa, myös pitkittäistutkimusten avulla voitaisiin selvittää liikkumisen esteiden muutoksia ihmisen elämänskaarella.

Se, miten nuoria saataisiin mukaan liikuntatoimintaan tai ylipäätään liikkumaan enemmän, on aina tutkimuksen arvoinen asia. Jokainen liikkuva lapsi ja nuori on jo voitto itsessään!

LÄHTEET

Kirjallisuus

- Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus, 105–126.
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. 2008. Psychology of Physical Activity. Determinants, well-being and interventions. 2nd edition. New York: Routledge.
- Carron, A.V., Hausenblas, H. A. & Mack, D. 1996. Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18 (1), 1–16.
- Deci, E.L. 1975. *Intrinsic Motivation*. New York & London: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 109–127.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T. 2004. *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004*. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ilmarinen, M. 1993. *Liikunta lisää voimavaroja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84*. Jyväskylä; Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES); Opetusministeriön liikunta- ja nuoriso-osasto.

- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health 131.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sano aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Keskinen, V. 2001. Kiirettä pitää. Kaverit, koti, koulu ja nuorten vapaa-aika Helsingissä 2000. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Kokkonen, J. 2003. Changes in students' perceptions of task-involving motivational climate, teacher's leadership style, and helping behaviour as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health 138.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Laine, S., Gretschel, A., Siivonen, K., Hirsjärvi, I. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan motiivit. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 92–108.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Osa 1. Suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö; Nuori Suomi ry, 16–31.
- Lehmuskallio, M. 2008. Kulttuuriset merkitykset lasten ja nuorten liikuntakulutuksen taustalla. *Liikunta & Tiede* 45 (4), 20–23.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health 114.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnonopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut Oy.

- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla: nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nicholls, J.G. 1984. Conceptions of Ability and Achievement Motivation. Teoksessa R.E. Ames & C. Ames (toim.). Research on Motivation in Education. Volume 1. Student Motivation. Orlando, Florida: Academic Press, 39–73.
- Nupponen, H. 1997. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health; 106.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? Liikunta & Tiede 47 (6), 4–8.
- Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnot kolmen lukuvuoden aikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:146.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. Liikunta & Tiede 45 (4), 8–11.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportti 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Rajala, K. 2010. Miten vähän liikkuvia lapsia ja nuoria innostetaan liikunnan pariin? – hanketoiminnan tarjoamat aktivoimisen eväät. Liikunta & Tiede 47 (4), 44–46.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Silvennoinen, M. 1981. 11–19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnanharrastajana: Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoulu-
laisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 22. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Leskinen, E. & Rantanen, P. 2007. Motivaatio-
ilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 45–51.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Tammelin, T. 2005. Tunti päivässä kertyy vain joka toiselle kouluikäiselle. *Liikunta & Tiede* 42 (4), 10–13.
- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen. (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry, 12–15.
- Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset, kuvaileva osa. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja; 75.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Telama, R. 2009. Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *The European Journal of Obesity* 2 (3), 2–10.

- Telama, R., Silvennoinen M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51–66.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15–26.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vallerand, R.J. 2001. A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Vallerand, R.J. & Ratelle, C.F. 2002. Intrinsic & Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. Teoksessa E.L. Deci & R.M. Ryan Handbook of Self-Determination Research. Rochester (N.Y.): University of Rochester, 37–63.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuolle, P. & Telama, R. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 269–276.
- Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 113–139.
- Vuori, I., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyynä WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta & Tiede 44 (2), 10–14.

- Wann, D.L. 1997. Sport psychology. New Jersey: Prentice Hall.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wigfield, A. & Eccles, J.E. 2002. The development of competence beliefs, expectancies for success, and achievement values from childhood through adolescence. Teoksessa A. Wigfield & J.S. Eccles (toim.) Development of achievement motivation. San Diego: Academic Press, 91–120.
- Yli-Piipari, S. 2011. The Development of Student's Physical Motivation and Physical Activity. A 3.5-Year Longitudinal Study across Grades 6 to 9. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 170. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen O.J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turku: Turun yliopisto.

Elektroniset lähteet

- Kansallinen liikuntatutkimus 2010. Saatavilla [www-muodossa](http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/) <URL: <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>> (luettu 1.6.2011).
- Laine, A. ym. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Saatavilla [www-muodossa](http://www.edu.fi/download/132526_valiraportti.pdf) <URL: http://www.edu.fi/download/132526_valiraportti.pdf> (luettu 15.10.2011).
- Liikkuva koulu -hanke 2011. <http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/> (luettu 1.11.2011).
- Myllyniemi, S. 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Helsinki: Opetusministeriö. Saatavilla [www-muodossa](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf) <URL: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf> (luettu 26.10.2012).
- Nuori Suomi 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Saatavilla [www-muodossa](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/Lhiliikuntap_raportti_2007.pdf) <URL: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/Lhiliikuntap_raportti_2007.pdf> (luettu 3.4.2011).
- Opetushallitus 2013. http://oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako (luettu 10.1.2013.)

Opetusministeriö 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Opetusministeriön julkaisuja 2008:45. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf>> (luettu 2.9.2011).

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.

<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/?lang=fi> (luettu 13.1.2013).

SLU 2011. <http://www.slu.fi/> (luettu 1.6.2011).

WHO 2012a. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ (luettu 11.10.2012).

WHO 2012b.

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html
(luettu 26.10.2012.)

LIITTEET

LIITE 1. Liikkuva koulu -hankkeen kyselylomake



Liikkuva koulu -tutkimus 2010–2012

KYSELY 7.–9.-luokkalaisille

Hyvä oppilas,

Olet mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylässä. Oppilaat ympäri Suomen vastaavat samoihin kysymyksiin. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikunnasta ja elämästä.



- Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
- Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.
- Kyselyt täytetään ilman nimeä.
- Vastaajaa ei voi tunnistaa lomakkeesta.
- Kun olet vastannut lomakkeeseen, palauta se aineiston kerääjälle.
- Täytetyt lomakkeet suljetaan kirjekuoreen, joka lähetetään LIKES-tutkimuskeskukseen.

Kiitos!

LIKES-tutkimuskeskus
Viitaniementie 15, 40720 Jyväskylä
www.likes.fi
www.liikkuvakoulu.fi

Täyttöohje

Vastaaminen on helppoa: merkitse rasti valitsemasi vaihtoehdon kohdalle ja/ tai kirjoita sille varatulle viivalle. Kiitos.

Esimerkki

Sukupuoli

poika

tyttö

Tarkennettu seuranta 10/2010

Koulu _____

Luokka _____ (esim. 8C)

Lomakkeen täyttöpäivämäärä _____ (esim. 12.10.2010)

1. Sukupuoli

poika

tyttö

2. Syntymäaika _____ (esim. 4.3.1996)

Paino _____ kg

Pituus _____ cm

3. Mitä kieltä useimmiten puhut kotonasi?

suomea

ruotsia

muuta, mitä? _____

LIIKUNTA

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

4. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

5. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

alle 500 m

500 m - 1 km

1-2 km

2-3 km

3-5 km

yli 5 km

6. Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta? (valitse yksi yleisin kulkutapa)

- kävelen
 pyörällä
 vanhempien autokyydillä
 muulla moottoriajoneuvolla
 moottoriajoneuvolla ja kävelen, josta kävelymatkan pituus on _____ km

7. Kuinka kauan kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla päivittäin? (yhteensä meno- ja tulomatka)

- en lainkaan
 alle 20 minuuttia päivässä
 20-39 minuuttia päivässä
 40-59 minuuttia päivässä
 tunnin päivässä tai enemmän

8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

- ulkona
 sisällä

9. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla?

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
• Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Seisokelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Osallistun liikuntapeleihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelaaan pallopelejä, esim. jalkapalloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Teen jotain muuta. Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

- useita kertoja päivässä
- kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

11. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?

	en ole osallistunut	olen osallistunut silloin tällöin	olen osallistunut usein tai säännöllisesti
• Koulun liikuntakerhoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kuntokeskuksen ohjattuun liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattuun kuntosalitoimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Urheiluseuran harjoituksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kilpailuihin tai otteluihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Mitä liikuntaa harrastat kouluajan ulkopuolella tähän aikaan vuodesta? Kirjoita viivoille kolme eniten harrastamaasi lajia ja rastita, kuinka usein niitä harrastat.

Lajit	kerran kuukau- dessa tai harvem- min	2-3 kertaa kuukau- dessa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.

Liikun, koska...	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei ole tärkeä
• liikunta on kivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla hyvässä kunnossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta rentouttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin harjoittelusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän joukkueessa olemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta tekee minusta viehättävämmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta vahvistaa lihaksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan tavata kavereitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan siitä kilpailu-uran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on virkistävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikkuessani nautin luonnosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän yksin liikkumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta laihduttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin kilpailemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on terveellistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla suosittu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vanhempani haluavat minun liikkuvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu, mikä _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Jos et harrasta liikuntaa, mikä on tärkein syy siihen? _____

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA TAI SEN ALOITTAMINEN

Säännöllinen liikunta vapaa-aikana tarkoittaa tässä liikuntaa kouluajan ja koulumatkojen ulkopuolella vähintään kolmena päivänä viikossa ja vähintään 20 minuuttia kerrallaan siten, että hengästyt ainakin jonkin verran.

16. Liikutko sinä nykyisin vapaa-aikana säännöllisesti yllä olevan määritelmän mukaisesti? Lue kaikki vaihtoehdot ja valitse sen jälkeen yksi vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten.

- En enää aio aloittaa säännöllistä liikkumista seuraavan puolen vuoden aikana.
- En mutta aion aloittaa säännöllisen liikkumisen seuraavan puolen vuoden aikana.
- En mutta aion aloittaa säännöllisen liikkumisen seuraavan kuukauden aikana.
- Kyllä mutta olen liikkunut säännöllisesti vähemmän kuin puolen vuoden ajan.
- Kyllä ja olen liikkunut säännöllisesti jo kauemmin kuin puoli vuotta, mutta en vielä kahta vuotta.
- Kyllä ja olen liikkunut säännöllisesti jo kauemmin kuin kahden vuoden ajan.

TELEVISIO, TIETOKONEET JA PELIKONSOLIT

17. Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita tai DVD:tä? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
 noin puoli tuntia päivässä
 noin tunnin päivässä
 noin 2 tuntia päivässä
 noin 3 tuntia päivässä
 noin 4 tuntia päivässä
 noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
 noin puoli tuntia päivässä
 noin tunnin päivässä
 noin 2 tuntia päivässä
 noin 3 tuntia päivässä
 noin 4 tuntia päivässä
 noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

18. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikanasi tietokone- tai konsolipelejä (Playstation, Xbox, GameCube jne.)? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
 noin puoli tuntia päivässä
 noin tunnin päivässä
 noin 2 tuntia päivässä
 noin 3 tuntia päivässä
 noin 4 tuntia päivässä
 noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
 noin puoli tuntia päivässä
 noin tunnin päivässä
 noin 2 tuntia päivässä
 noin 3 tuntia päivässä
 noin 4 tuntia päivässä
 noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

19. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokonetta vapaa-aikanasi seuraaviin asioihin: chattailu, internetin käyttö, sähköpostin käyttö, läksyt jne.? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
 noin puoli tuntia päivässä
 noin tunnin päivässä
 noin 2 tuntia päivässä
 noin 3 tuntia päivässä
 noin 4 tuntia päivässä
 noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
 noin puoli tuntia päivässä
 noin tunnin päivässä
 noin 2 tuntia päivässä
 noin 3 tuntia päivässä
 noin 4 tuntia päivässä
 noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

MUUT TERVEYSTOTTUMUKSET

20. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten NYKYISTÄ TUPAKOINTIASI?

- en tupakoi
- olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin
- tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- tupakoin kerran päivässä tai useammin

21. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit hyvin pieniä määriä alkoholia, vaikkapa vain puoli pulloa keskiolutta tai tilkan viiniä.

- en käytä alkoholijuomia
- kerran vuodessa tai harvemmin
- 3-4 kertaa vuodessa
- kerran viikossa
- noin kerran parissa kuukaudessa
- pari kertaa kuukaudessa
- noin kerran kuukaudessa
- useita kertoja viikossa
- päivittäin

22. Kuinka usein syöt aamupalaa kouluviikon aikana? (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia)

- viitenä aamuna
- 3-4 aamuna
- 1-2 aamuna
- harvemmin

23. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään

klo	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00 tai myöhemmin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Milloin tavallisesti heräät kouluamuina?

Viimeistään

klo	5.00	5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00 tai myöhemmin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

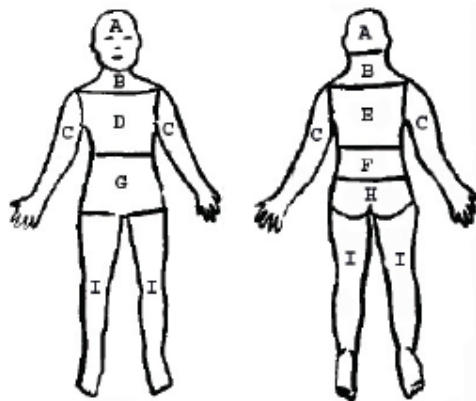
25. Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?

- harvoin tai en koskaan
- satunnaisesti
- 1-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

OIREET

26. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita edellisen 3 kuukauden aikana (vartalon osat A-I alla olevissa kuvissa)? Merkitse rasti sopivan vaihtoehdon kohdalle.

	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
• Päänsärkyä (A)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Niska-hartiakipua tai särkyä (B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläraajojen kipua tai särkyä (C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rintakehän kipua tai särkyä (D)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläselän kipua tai särkyä (E)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaselän kipua tai särkyä (F)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vatsakipu (G)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pakaroiden kipua tai särkyä (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaraajojen kipua tai särkyä (I)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vaikeuksia päästä uneen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heräilemistä öisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



27. Oletko loukannut edellisen 3 kuukauden aikana jonkin edellä mainituista kipualueista? (esimerkiksi kaatunut, kompastunut, loukannut urheilussa jne.)

- En
- Kyllä. Minkä alueen olet loukannut? (A-I) _____

KOULUN SOSIAALISET SUHTEET

28. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ryhmissä työskentely sujuu hyvin luokassani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit tulevat väliin, jos jotain oppilasta kiusataan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan koulutehtävissä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan ongelmatilanteissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukavereiden kanssa on helppo tulla toimeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minulla on ystäviä tässä koulussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukaverit hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Tässä koulussa tunnen, että...	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• minua tuetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua kuunnellaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua ymmärretään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua arvostetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• olen turvassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin vaikuttaa asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin sanoa vapaasti mielipiteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KOULUN ILMAPIIRI

30. Millaiseksi koet koulusi ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

31. Millaiseksi koet välituntien ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

KOULUKIUSAAMINEN

Seuraavat kysymykset liittyvät koulukiusaamiseen. Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita toistuvasti jollekin oppilaalle.

32. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän LUKUKAUDEN aikana?

- ei lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

33. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana?

- en lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

MUUT KYSYMYKSET

34. Oletko kuullut liikkumiseen kannustavasta projektista koulussasi?

- en
- kyllä

35. Onko se vaikuttanut liikkumiseesi?

- ei
- kyllä, miten? _____
- _____

KIITOS VASTAUKSISTASI!