

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA LUMIJOELLA JA JYVÄSKYLÄSSÄ

Omaehtoiseen liikuntaan kannustavat tekijät 5., 7. ja 9. luokkalaisilla

Henri Karjula

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Syksy 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Henri Karjula (2014). Lasten ja nuorten liikuntaa Lumijoella ja Jyväskylässä. Omaehtoiseen liikuntaan kannustavat tekijät 5., 7. ja 9. luokkalaisilla. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 67 s., 2 liitettä.

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät ovat motivoimassa kouluikäistä lasta ja nuorta harrastamaan omaehtoista liikuntaa. Tavoitteena oli selittää ja ymmärtää lasten ja nuorten liikuntamotiiveja ja omaehtoiseen liikuntaan vaikuttavia tekijöitä. Tämän lisäksi tutkin millainen rooli omaehtoisella liikunnalla on ja missä muodoissa se ilmenee Jyväskylän Huhtasuon kaupunkilähiössä sekä maaseutumaisessa Lumijoen kunnassa asuvilla lapsilla ja nuorilla.

Tutkimuksen perusjoukkona olivat Jyväskylän Huhtasuon kaupunkilähiön ja maaseutumaisen Lumijoen kunnan alueella asuvat 5., 7. ja 9. luokan oppilaat. Yhteensä kyselyyn osallistui 200 oppilasta. Aineiston kerääminen suoritettiin marraskuussa 2013. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena, informoituna kyselynä, joka tarkoittaa, että tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta ja aineisto analysoitiin tilastollisesti SPSS-ohjelman avulla. Mittareiden sisäistä luotettavuutta tarkasteltiin summamuuttujien Cronbachin alfakertoimella. Huomioon otettavia taustatekijöitä olivat oppilaiden sukupuoli, luokka-aste ja paikkakunta. Muuttujien analysointiin käytettiin ristiintaulukointia ja χ^2 -testiä. Aineisto tiivistettiin pääkomponenttiansalyyysiä käyttäen.

Suomalaisten suositusten mukaan kouluikäisten tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä. Tulosten mukaan vajaa 20 prosenttia tutkittavista harrasti liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi, vähintään tunnin päivässä. Lähes kaikki lapset ja nuoret harrastivat liikuntaa vähintään kerran viikossa. Poikien fyysinen kokonaisaktiivisuus sekä omaehtoinen liikunnan harrastaminen olivat kokonaisuudessaan hieman korkeammalla tasolla kuin tyttöillä. Kaupungissa asuvien kokonaisaktiivisuus oli hieman maalla asuvia korkeampi. Sen sijaan omaehtoinen liikunta maalla asuvien keskuudessa oli huomattavasti yleisempää kuin Jyväskylässä.

Tutkimus osoitti, että lasten ja nuorten suhtautuminen omaehtoiseen liikuntaan oli pääosin positiivista riippumatta siitä, kuinka paljon he harrastivat liikuntaa. Motivaatiotekijöitä tarkastellessa liikunnan mukana tuoma virkistys ja nautinto -faktori osoittautui merkittävimäksi motivaatiotekijäksi. Yksittäisistä motivaatioväittämistä terveys, kehittyminen ja liikunnan hauskuus nousivat merkittävimiksi liikuntamotiiveiksi. Nämä motiivit olivat tärkeitä kaikille tutkittaville. Kavereiden merkitys ja aikuisten asenteet menettivät iän mukana merkitystä. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on luomassa uusia haasteita lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan toimenpiteitä niin kouluissa, kotona kuin muulloin vapaa-ajalla.

Avainsanat: liikunta-aktiivisuus, liikuntaharrastus, omaehtoinen liikunta, liikuntamotivaatio

ABSTRACT

Henri Karjula (2014). Children's and youths' sport in Lumijoki and Jyväskylä. The encouraging factors for 5th, 7th and 9th grade students' recreational sport. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis. 67 pp. 2 appendixes.

The aim of this study was to find factors which are encouraging school-aged children and youth to be physically active. The goal was to explain and understand the factors which have an impact on school-aged boys and girls to play recreational sports. In addition I examine the role of unorganized sports and what form they come out among the children and the youth in a suburb of Jyväskylä and a countryside village of Lumijoki.

The participants of the research were 5th, 7th and 9th grade students from the suburb of Jyväskylä and the countryside village of Lumijoki. 200 students took part in the study. The data was gathered in November 2013. This study was quantitative research where the data collection method was an informative questionnaire. The data was analyzed by SPSS-program. Internal reliability of indicators was measured with Cronbach's alpha. Gender, grade and locality were three background factors that were considered in the research. The data were analyzed using percentages, cross tabulation and chi-squared tests. The data were summarized by using main component analysis.

According to the Finnish recommendations, school-aged children should be physically active for at least one to two hours a day. The results show that less than 20 per cent of the students who took part in the study got at least one hour of MVPA a day. Almost all of the students were physically active at least an hour a week. The boys were a bit more physically active and exercised recreational sports more compared to the girls. The students who lived in the city were more physically active than the children from countryside. Instead the recreational sport was a lot more common in the countryside than in the city when we compare the geographical differences.

The study showed that children's and young people's attitudes towards recreational sports were mostly positive regardless of how much they played sports. Observing the motivating factors, recreation and enjoyment factor turned out to be the most important motivating factor for recreational sport. Out of the single motivation statements health, development and the enjoyment for sport turned out to be the most important motivating statements. These were the statements which were important for everyone who took part in the study. As children get older the significance of friends role and the attitude of adults decreases. Physical inactive lifestyle creates more challenges for student's welfare. To contribute physical activity we need more actions in all spheres: school, home and free-time.

Key words: physical activity, sport interest, recreational sport, physical activity motivation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 KOULUIKÄISTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN.....	3
2.1 Liikuntasuositukset.....	5
2.2 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	7
2.2.1 Yksilölliset tekijät.....	7
2.2.2 Sosialisatio liikunnassa	8
2.3.3 Liikkumisympäristö.....	9
2.3 Liikuntamuodot ja harrastajamäärät	10
3 OMAEHTOINEN LIIKUNTA JA SEN ERI YMPÄRISTÖT	12
3.1 Omaehtoisen liikunnan yleisyys	12
3.2 Ympäristön vaikutus.....	13
3.2.1 Motivoivat tekijät	14
3.2.2 Rajoittavat tekijät.....	15
3.3 Omaehtoinen liikunta osana sosiaalista ja eettistä kasvua.....	16
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	18
5 TUTKIMUSONGELMAT	19
6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	20
6.1 Kohderyhmä ja otanta.....	20
6.2 Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake	20
6.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	21
6.4 Tutkimuksen luotettavuus	22
6.4.1 Validiteetti	23
6.4.2 Reliabiliteetti	23
6.5 Aineiston tilastollinen käsittely	24

6.6 Tutkimuksen eettisyys	27
7 TULOKSET	29
7.1 Fyysinen kokonaisaktiivisuus edellisen seitsemän päivän aikana.....	29
7.2 Organisoituun liikuntaan osallistuminen	31
7.3 Omaehtoiseen liikuntaan osallistuminen	32
7.3.1 Omaehtoisen liikunnan muodot.....	33
7.3.2 Omaehtoisen liikunnan toteuttamisympäristöt	37
7.3.3 Kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastetaan?.....	40
7.4 Omaehtoisen liikunnan harrastamismotiivit.....	41
7.4.1 Tyttöjen ja poikien eroja liikunnan harrastamismotiiveissa.....	43
7.4.2 Ikäryhmien väliset erot liikunnan harrastamismotiiveissa	44
7.4.3 Alueelliset erot liikunnan harrastamismotiiveissa.....	45
8 POHDINTA.....	47
8.1 Tulosten yhteenveto.....	47
8.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset	56
LÄHTEET	60
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Teknologisen kehityksen sekä teollistumisen myötä maailma on muuttunut istuvammaksi ja ruutu-aika (television katselu, älypuhelin ja tietokoneen käyttö sekä videopelit) on lisääntynyt (Laakso 2007, 17; Salasuo 2012; Tammelin 2008a, 12–13). Vanhemmat kuljettavat lapsiaan harrastuksiin ja pihapelikulttuuriperinne on katoamassa. Luonnollinen arkiliikunta ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa on yhteiskuntamuutoksen myötä häviämässä hyvinvointiyhteiskunnastamme (Männistö ym. 2012; Salasuo 2012). Tästä johtuen lihavuus on kaksinkertaistunut maailmanlaajuisesti viimeisen 30 vuoden aikana (Männistö ym. 2012). Viime aikoina esille noussut huoli lasten ja nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista ei ole siis aiheeton. Liikunnan yhteys fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen on kiistaton (Twisk 2001; Vuori ym. 2005, 145; Cooper ym. 2006; Laakso ym. 2006a; Janssen 2007; Tremblay ym. 2011). Passiivisen elämäntavan myötä vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta onkin 2000-luvulla tullut tupakointiin ja liikalihavuuteen rinnastettava kansanterveydellinen ongelma ja se on yksi merkittävimmistä kuolemaan johtavista syistä (Lee ym. 2012).

Suomalaisten liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä (Heinonen ym. 2008, 17). Huolestuttavaa on se, että tuoreen tutkimuksen mukaan alle puolet kouluikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Karvinen ym. 2010). Joka viides nuori ei harrasta liikuntaa lainkaan (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a; Vuori 2011). Näistä lapsista ja nuorista tulisi kasvaa yhteiskuntamme kulmakiviä tulevana vuosina – työntekijöitä, kasvattajia sekä aktiivisia kansalaisia. Lapsuuden ja nuoruusiän liikunnan on todettu olevan vahvasti yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen (Twisk 2001; Telama ym. 2005; Huotari 2012). Herääkin kysymys, mitkä ovat nykykuorten resurssit tulevana yhteiskunnan vastuunkantajina? Fyysisen aktiivisuuden edistämiseen tarvitaan toimenpiteitä kotona, kouluissa ja urheiluseuroissa.

Suurin osa kouluikäisten liikunnan harrastamisesta koostuu omaehtoisesta liikunnasta (Karvinen & Norra 2002, 11; Laakso ym. 2007, 51). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) tekemän tutkimuksen mukaan noin 80 % lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa omaehtoisesti. Organisoituun liikunnan harrastamiseen vähintään kerran viikossa osallistui alle puolet kouluikäisistä (Liikuntatutkimus 2010). Poikien osallistuvuus on hieman tyttöjä yleisempää, sillä 51 % pojista ja 42 % tytöistä osallistuu organisoituun liikuntaan. Vähintään kolme kertaa vii-

kossa urheiluseuratoimintaan osallistuvia poikia on vähän alle 20 prosenttia ja tyttöjä 10 prosenttia. (Laakso ym. 2006a.)

Omaehtoisen liikunnan yleisyydestä huolimatta tutkimustietoa asiasta on kuitenkin verrattain vähän. Voidaan sanoa, että ympäristö on tukemassa lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa vanhempien, sisarusten ja kavereiden liikuntatottumukset (Brunton ym. 2005; Lehmuskallio 2011) sekä ympäristösuunnittelu (Karvinen ym. 2010, 18–19; Broberg ym. 2011; Ferdinand ym. 2012). Kavereiden merkitys korostuu nuoruusvuosina myös liikuntasosialisaation näkökulmasta (James 2001; Lehmuskallio 2011). Ovatko nämä samat tekijät motivoimassa myös omaehtoiseen liikkumiseen?

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa lisää tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Tarkoitukseni on selvittää, millainen rooli organisoidulla ja omaehtoisella liikunnalla on ja missä muodoissa ne ilmenevät Jyväskylän Huhtasuon kaupunkilähiössä sekä maaseutumaisessa Lumijoen kunnassa asuvilla oppilailta. Tämän lisäksi selvitän, mitkä tekijät ovat innostamassa kouluikäistä lasta ja nuorta harrastamaan omaehtoista liikuntaa; kuka tai mikä on isoin liikuttava tekijä? Omaehtoisen liikunnan motivoivat tekijät on syytä tunnistaa, jotta voimme olla tukemassa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Onhan lasten ja nuorten vähäinen liikunta yksi keskeisimmistä huolenaiheista myös kansallisessa liikunta- ja terveystieteissä (Nuori Suomi 2007, 5).

2 KOULUIKÄISTEN LIKUNNAN HARRASTAMINEN

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisista 3–18-vuotiaista lapsista 92 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, koulun kerhoissa tai omatoimisesti (taulukko 1). Vapaa-ajan liikuntaharrastus on lisääntynyt viime vuosien aikana (Liikuntatutkimus 2010; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011b), sillä vuonna 1997–1998 liikuntaa harrastavien osuus oli 84 %. Liikuntaa harrastamattomia lapsia vuonna 2009–2010 oli 83 000 lasta, kun vastaava luku vuonna 1997–1998 oli 166 000. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 6.) Liikunnan harrastamisen lisääntymisestä huolimatta koululaisten kestävyys on romahdusmaisesti laskenut 1970-luvulta, mutta muilla kunnan osa-alueilla on vain vähäistä laskua, joiltakin osin jopa kunnan nousua (Nupponen 2010).

TAULUKKO 1. Urheilun ja liikunnan harrastaminen 3–18-vuotiaiden keskuudessa (%) eri vuosina. Vastaajien oman ilmoituksen mukaan. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

	1995	1997–98	2001–02	2005–06	2009–10
	N=6016	N=5520	N=5531	N=5505	N=5505
	%	%	%	%	%
Kaikki	76	84	92	91	92
Pojat	77	84	93	91	92
Tytöt	75	84	91	91	91
3–6-vuotta	59	69	85	86	87
7–11-vuotta	79	88	93	93	93
12–14-vuotta	85	91	94	94	94
15–18-vuotta	82	88	93	91	91

Kouluikäiset ovat fyysisesti aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaina (Laakso ym. 2006a, 8; Tamelin 2008a, 12; Telama & Yang, 2000). Urheilevien lasten kokonaisliikunnan määrä on suurimmillaan puolestaan 8–11 vuoden iässä. Suurin osa harjoittelusta tapahtuu omaehtoisesti, organisoidun liikunnan ulkopuolella. On todettu, että 12–15-vuotiailla organisoidun liikunnan määrä lisääntyy, mutta tämä ei riitä kompensoimaan luontaisen fyysisen aktiivisuuden vähenemistä. Kouluikäisten ryhmässä 16–18-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus on vähäisintä (Hakkarainen 2008, 33–62; taulukko 1 ja 2). Poikien liikuntaharrastuksen vahvaa polarisoitumista

tapahtuu murrosiässä. Tällöin lisääntyvät vähän ja paljon liikkuvien poikien osuudet ja koh-tuuliikkujien määrä vähenee. Tämä on havaittavissa erityisesti organisoidussa liikunnassa. (Hämäläinen, ym. 2000.) Erot poikien ja tyttöjen liikunnan harrastamisessa ovat kaventuneet ja tilastollisesti merkitsevää eroa on enää organisoidun liikunnan harrastamisessa (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b).

TAULUKKO 2. Urheilun ja liikunnan harrastaminen urheiluseurassa 3–18-vuotiaiden kes-kuudessa (%) vähintään kerran viikossa ja säännöllisesti kolmen kuukauden ajan. (Liikunta-tutkimus 2009–2010, 32.)

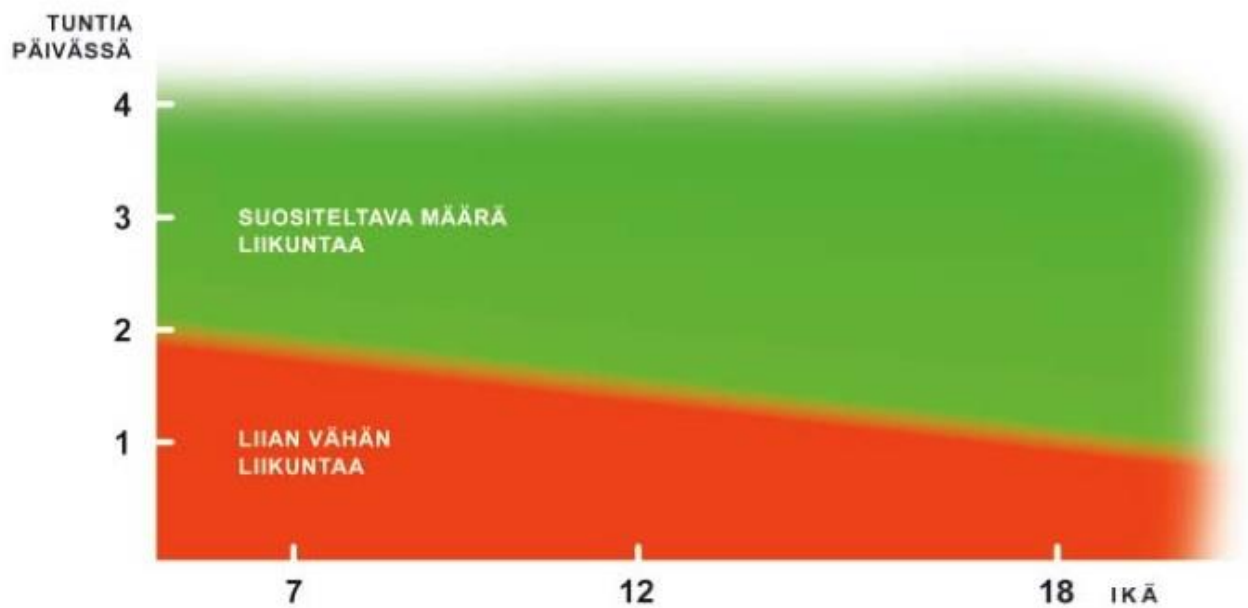
	1995	2001–02	2005–06	2009–10
	N=6016	N=5531	N=5505	N=5505
	%	%	%	%
Kaikki	34	40	42	43
Pojat	36	45	45	47
Tytöt	32	36	38	40
3–6-vuotta	18	24	28	29
7–11-vuotta	44	48	51	54
12–14-vuotta	42	47	52	56
15–18-vuotta	31	36	35	34

Yhteiskunnan näkökulmasta liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsuudessa ja nuo-ruudessa on tärkeää, sillä tämä on lisäämässä kansalaisten fyysistä hyvinvointia ja terveyttä, elämisen laadun kokonaisvaltaista parantumista (Laakso 2007, 19). Tähän ovat vaikuttamassa muun muassa koettu liikunnallinen pätevyys, osallistuminen järjestettyyn liikuntaan, osallis-tuminen kilpaurheiluun, hyvä koettu terveys ja hyvä koulumenestys (Laakso ym. 2007, 57–58; Tammelin 2008b, 48).

2.1 Liikuntasuositukset

Nykymuotoinen elämäntapa ei enää pakota fyysiseen aktiivisuuteen, vaan on luonteeltaan passivoivaa. Luonnollinen arkiliikunta on häviämässä. (Laakso 2007; Tammelin 2008a, 12–13; Karvinen ym. 2010; Salasuo 2012.) Autolla liikkuminen on yleistynyt ja täten siirtymiset kouluun ja harrastuksiin kävellen tai pyörällä ovat vähentyneet (Laakso 2007, 19; Tammelin 2008a, 12–13). Organisoitujen ja omatoimisten harjoitteluiden määrän lisäys (Hakkarainen 2008, 62) ja liikuntatunnit eivät riitä täyttämään kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden määrää (Tammelin 2008a, 12–13). Tämä näkyy siinä, että yli puolet lapsista ja nuorista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi, vaikka heistä iso osa on urheiluvia lapsia (Fogelholm ym. 2007, 29; Karvinen ym. 2010, 5).

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on yhdessä Nuoren Suomen ja Opetusministeriön kanssa laatinut fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsille ja nuorille (kuva 1). Päivittäinen liikunnan harrastaminen kouluikäiselle on terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys. (Heinonen ym. 2008, 18.) Pidempää liikkumattomuusjaksoja tulisi välttää (Husu ym. 2011b; Heinonen ym. 2008; Jonas 2009) ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Heinonen ym. 2008). Kouluikäisille asetetun suosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivittäin (Heinonen ym. 2008; Karvinen ym. 2010, 4; World Health Organization 2010, 20). Lapsuusiässä liikunnallisen aktiivisuuden määrä on vähintään kaksi tuntia päivässä, kun taas 13–18-vuotiailla tunti fyysistä aktiivisuutta on suositusten minimi. Yksittäiset päivät, jolloin liikuntaa ei harrasta, eivät ole vielä vaaraksi. (Heinonen ym. 2008.)



KUVA 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla (Heinonen ym. 2008).

Liikuntasuositukset ovat lähes maailmanlaajuisesti yhtenevät suomalaisten liikuntasuositusten kanssa (EU Physical Activity Guidelines 2008, 7; Karvinen ym. 2010, 4; World Health Organization 2010, 20; Davies ym. 2011, 26–37). Kanadalaisen suosituksen mukaan kouluikäisten lasten ja nuorten (5–17-vuotiaat) liikuntasuositukset ovat vähintään 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivässä. Liikunnan tulisi olla riittävän monipuolista (Janssen 2007; Tremblay ym. 2011), ja sen tulisi koostua vähintään 5–10 minuutin yhtäjaksoisista suorituksista (Janssen 2007). Liikuntasuositus yhdysvaltalaisille (Jonas 2009) sekä englantilaisille (Davies ym. 2011, 26–37) lapsille ja nuorille on yhtenevä kanadalaisen suosituksen kanssa. Tämän mukaan heidän tulisi liikkua monipuolisesti, vähintään tunti päivässä (Davies ym. 2011, 26–37; Jonas 2009).

Monipuolisen liikunnan tulisi koostua tehokkaasta ja rasittavasta sekä peruskestävyyttä ja nopeutta kehittävästä harjoitteista (Heinonen ym. 2008; Janssen 2007). Peruskestävyyttä lisääviä lajiharjoitteita ovat muun muassa kävely, pyöräily ja luistelu. Rasittavia harjoitteita ovat sen sijaan esimerkiksi jalkapallo, juoksu tai koripallo. (Janssen 2007.) Tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia elimistössä, ja on muun muassa sydänterveyden sekä kestävyyskunnan kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt liikunta. (Heinonen ym. 2008.)

2.2 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Ennen fyysinen aktiivisuus oli elämäntapa, osa arjen rutiineja. Tänä päivänä siihen tarvitaan harrastukselle varattu aika sekä erilliset varusteet, ohjaajat ja liikuntatilat. (Salasuo 2012.) Liikunnallista elämäntapaa ei opita luontevasti, mikäli vanhemmat kuljettavat lapset joka paikkaan autolla ja kotona heidät istutetaan ruudun ääreen (Virta 2000, 19). Perhekin on vahva liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttava tekijä kouluikäisillä (Laakso ym. 2006a; Horn & Horn 2007, 695–703; Karvinen 2008, 42; Salasuo 2012).

Liikunnan terveydelliset vaikutukset eivät yleensä ole riittävän kannustava tekijä koululaisten liikuntaharrastukselle. Sen sijaan myönteiset liikuntakokemukset ja fyysinen pätevyys ovat motivaation syntymisen edellytyksiä. Muita liikunnallisen elämäntavan omaksumista ennustavia tekijöitä ovat muun muassa kavereiden asenteet, aktiivinen liikunnan harrastaminen nuoruusiässä, hyvä liikuntanumero koulussa ja hyväksi koettu terveys. (Laakso ym. 2006a, 10; Tammelin 2008b, 47.) Fyysiseen aktiivisuuteen ovat vaikuttamassa yksilölliset (Katzmarzyk ym. 2008; Belcher ym. 2010) ja sosiaaliset tekijät (Lehmuskallio 2011) sekä elinympäristö (Virta 2000, 4; Brunton 2005; Tammelin 2008b, 49;).

2.2.1 Yksilölliset tekijät

Iän ja sukupuolen on todettu olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Tämä näkyy liikunta-aktiivisuuden vähenemisenä iän myötä. (Laakso ym. 2006a; Laakso ym. 2007, 57; Katzmarzyk ym. 2008; Tammelin 2008b, 48; Belcher ym. 2010.) Suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan kouluikäiset ovat fyysisesti aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaina (Laakso ym. 2006a, 8; Telama & Yang, 2000; Tammelin 2008a, 12). Yleisesti on havaittu, että pojat käyttävät keskimäärin enemmän aikaa liikuntaan kuin tytöt (Trost ym. 2002; Laakso ym. 2006a; Katzmarzyk ym. 2008; Tammelin 2008b, 48; Belcher ym. 2010). Iän myötä sukupuolierot kuitenkin pienenevät (Tammelin 2008b, 48). Myös koettu fyysinen pätevyys ja tehtäväsuuntautuneisuus liittyvät vahvasti liikunnan harrastamiseen. Lapselle ja nuorelle on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia liikkeessä (Tammelin 2008b, 48.) Kouluikäisille teetetyssä kyselyssä lapset ja nuoret nostivat liikunnan terveydelliset vaikutukset (67 %) sekä hauskuuden (74 %) tärkeimmiksi liikuntaa motivoiviksi tekijöiksi (Karvonen ym. 2008). Vammat, pitkäaikaissairaudet sekä ylipaino ovat sen sijaan yhteydessä fyysiseen passiivisuuteen (Laakso ym. 2006a;

Tammelin 2008b, 48). Teknologisen kehityksen myötä tapahtunut ruutuajan lisääntyminen ei kuitenkaan korreloi vähäisen liikunta-aktiivisuuden kanssa (Seghers & Rutten 2010; Lacy ym. 2012). Seghersin ym. (2010) tutkimus osoittaa, että lapset, jotka viettävät eniten aikaa ruudun ääressä ovat myös fyysisesti aktiivisimpia vapaa-ajallaan.

2.2.2 Sosialisatio liikunnassa

Sosialisatiolla tarkoitetaan yksilön kasvamista yhteisön jäseneksi: millä tavoin hän on vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin, sekä kuinka hän omaksuu yhteisössä vallitsevat normit ja arvot. Sosialisatiota tapahtuu muun muassa harrastustoiminnan yhteydessä. (Dorsch ym. 2009; Lehmuskallio 2011.) Primaarisosialisatiossa lapsi samaistuu ympärillä oleviin ihmisiin ympäristöä havainnoimalla, jota tapahtuu varhaislapsuudessa (Lehmuskallio, 2011). Liikuntasosialisaatioon vahvimmin vaikuttavia tekijöitä ovat koti, kaverit, media, urheiluseurat sekä koulu. Nämä kaikki tekijät yhdessä ovat vaikuttamassa siihen, millaisen roolin liikunta saa lapsen ja nuoren elämässä – kasvaako hänestä liikuntamyönteinen kansalainen? (Lehmuskallio 2011.)

Koulun rooli lasten ja nuorten liikunnan edistämistyössä on korvaamaton, koska siellä saavutetaan kaikki kouluikäiset lapset heidän taustoistaan riippumatta. Tietojen jakaminen liikunnan merkityksestä ja liikuntatietoisuuden herättäminen ovat myös koulujen vastuulla. (Tammelin 2008b, 47; Lehmuskallio, 2011.) Opettaja pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan lapsiin ja nuoriin. Hänen liikunnallisesti aktiivinen elämäntapansa on viesti lapsille liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä. (Laakso 2007, 23–24; Karvinen 2008, 38–39.)

Liikuntasosialisaatioon vaikuttavien tekijöiden merkitys on ikävaiheesta riippuvaa (James 2001; Katzmarzyk ym. 2008; Lehmuskallio 2011). Kouluikäiset lapset omaksuvat toimintamalleja omilta vanhemmiltaan ja sisaruksiltaan (Brunton ym. 2005; Laakso ym. 2006a; Horn & Horn 2007, 695–703; Tammelin 2008b, 48–49). Vanhempien liikuntaharrastuksen on todettu useissa tutkimuksissa olevan vahvasti yhteydessä lasten liikuntaharrastukseen (Greendorfer 2002; Laakso ym. 2006a; Horn & Horn 2007, 695; Katzmarzyk ym. 2008; Tammelin 2008b, 48–49). Vanhempien vaikutus saattaa perustua esimerkiksi hyväksyvään asenteeseen, sosiaaliseen tukeen, ohjeiden antamiseen ja opettamiseen (Greendorfer 2002; Laakso ym. 2006a; Tammelin 2008b, 49). Tutkimustuloksissa on myös ristiriitoja. Osa tutkimuksista ei löydä vastaavanlaista yhteyttä lasten ja vanhempien liikunta-aktiivisuuden välillä (Fogelholm

ym. 1999). Puberteetti-iässä nuoren suhtautuminen vanhempiin muuttuu, ja kavereiden merkitys korostuu myös liikuntasosialisaation näkökulmasta (James 2001; Lehmuskallio 2011). Perheen sosiaalinen asema on yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Ylempiin sosiaaliryhmiin kuuluvien perheiden lapset harrastavat liikuntaa aktiivisemmin kuin alempiin ryhmiin kuuluvat. (Brunton ym. 2005; Laakso ym. 2006a; Drenowatz ym. 2011). Vastaavanlainen yhteys on todettu myös aikuisilla (Laakso ym. 2006a; Borodulin ym. 2010; Drenowatz 2011).

2.3.3 Liikkumisympäristö

Lapsen liikkumisympäristöä voidaan tarkastella elinpiirin avulla. Lapsen elinpiiri pitää sisällään päivittäisten askareiden edellyttämät alueet, mukaan lukien leikkimiseen soveltuvat paikat. Lisäksi siihen kuuluvat ne ihmiset, joita lapsi päivän aikana kohtaa. Turvallinen elinympäristö mahdollistaa lapsen elinpiirin laajentamisen nopeammin. (Virta 2000, 4; Babey ym. 2008.) Voidaan siis sanoa, että ympäristösuunnittelulla voidaan olla tukemassa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta (Karvinen ym. 2010, 18–19; Broberg, ym. 2011; Ferdinand ym. 2012;). Liikuntapaikkojen ja –palveluiden saavutettavuus ja esteettömyys ovat tukemassa kouluikäisten liikuntaharrastusta (Brunton 2005; Tammelin 2008b, 49). Poikien liikunnan harrastamisen on todettu olevan vahvemmin riippuvainen ympäristöstä kuin tyttöjen (Laakso ym. 2006a).

Lasten liikkumisympäristö rajautuu pitkälti koulun ja kodin ympäristöön. Suurin osa lasten liikkumisesta tapahtuu koulun ja kodin läheisyydessä. Vajaa viidesosa liikuntakerroista tapahtui rakennetuissa liikuntaympäristössä. Leikkikenttien osuus liikuntaympäristönä oli vähäinen alakouluikäisten lasten keskuudessa. (Virta 2000, 8.) Suomalaisen tutkimuksen mukaan kotiympäristön rakenne ei näytä olevan merkittävä tekijä lasten liikkumiselle. Oleellisempaa on, mitkä asiat elinympäristössä tuottavat eniten myönteisiä liikkumiskokemuksia. (Fogelholm ym. 1999.) Sen sijaan brittiläisessä tutkimuksessa (Brunton ym. 2005) todetaan, että oma pihapiiri on lisäämässä fyysistä aktiivisuutta. Brobergin ym. tutkimus (2011) antaa vahvaa näyttöä siitä, että rakennettu kaupunkiympäristö on vähentämässä kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta.

Koulun lukukausien aikana noin 40 % lasten päivittäisestä liikkumisesta tapahtuu kotiympäristössä, 35 % koulun piha-alueella, 8 % koulun liikuntasalissa ja noin 15 % virallisissa lii-

kuntapaikoissa (Kujala 2001). Sukupuolten ja ikäryhmien välillä on eroja liikkumisympäristön suhteen. Poikien liikuntakerroista suurempi osuus tapahtuu rakennetuilla liikuntapaikoilla kuin tytöillä. Vastaavasti tytöt liikkuvat aktiivisemmin kodin lähiympäristössä. Pääsääntöisesti eroja selittää poikien suurempi organisoitujen liikuntaharrastusten määrä. Ikäryhmittäinen vertailu osoittaa, että iän lisääntyessä lapset alkavat siirtyä yhä enemmän pois kodin lähiympäristöstä kohti rakennettuja liikuntapaikkoja. (Suomi 2000, 138–148.)

Nuorten liikuntakäyttämistä asuinympäristössään on tutkittu 1990-luvun alusta lähtien. Tutkimuksessa on selvitetty valtakunnallisella postikyselyllä 12–18-vuotiaiden suomalaisnuorten liikunta- ja terveystottumuksia. Vastaajamäärä tutkimuksen aikana on vaihdellut 2832 ja 8390 vastaajan välillä. Liikuntakäyttämistutkimus osoitti, että maaseudulla taajamien ulkopuolella asuvat lapset ja nuoret osallistuvat urheiluseuratoimintaan vähemmän kuin kaupungeissa tai maaseututaajamissa asuvat. Pitkät välimatkat ovat rajoittamassa pääsyä seuran harjoituksiin, ja taajamien ulkopuolella on vaikea löytää nuoria joukkueiden kokoamiseksi. Tulos on ollut samansuuntainen koko tutkimusjakson ajan. Liikunnan kokonaismäärä oli maaseudulla asuvien lasten ja nuorten parissa hieman vähäisempää kuin kaupungeissa asuvilla. (Nupponen ym. 2008.)

Vuodenaikojen yhteys lajiharrastukseen on luonnollista (Laakso ym. 2006a), mutta vuodenaajoilla on yhteys myös kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset liikkuvat eniten keväällä ja kesällä. Talvella ja syksyllä liikunta-aktiivisuus on vähäisintä. Suomessa pitkä, kylmä, pimeä ja liukas talvi rajoittaa osaltaan ulkona liikkumista. (Laakso ym. 2006a; Tammelin 2008b, 49.) Huonon sään on todettu olevan vähentämässä kouluikäisten liikunta-aktiivisuutta (Brunton ym. 2005).

2.3 Liikuntamuodot ja harrastajamäärät

Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa monipuolisesti. Vuonna 2009–2010 kouluikäisistä 24 % ilmoitti harrastavansa vain yhtä liikuntalajia. Kahta lajia kertoi harrastavansa 28 % ja kolmea lajia 20 % lapsista ja nuorista. Neljää eri lajia sanoi harrastavansa jopa 21 %. Seitsemän prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei harrasta mitään tiettyä lajia vaan urheilee yleensä. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 12–13.) Tyttöjen ja poikien harrastamien lajien välillä on eroja, vaikka suurimmassa osassa vallitsee lajien välinen tasapaino. Tytöt harrastavat moninkertaisesti poikiin verrattuna muun muassa tanssilajeja, ratsastusta ja taitoluistelua. Pojat sen sijaan harras-

tavat huomattavasti enemmän palloilulajeja, kuten jääkiekkoa, salibandyä ja jalkapalloa. Hiihdon, yleisurheilun ja kuntosaliharjoittelun suosio on tasaista sukupuolten välillä. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 9–10.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan lasten ja nuorten keskuudessa harrastetuimpia liikuntalajeja olivat jalkapallo, pyöräily ja uinti. Taulukko 3 havainnollistaa lasten ja nuorten lajiharrastajien määrää. Taulukkoa tarkastellessa joissain lajeissa on havaittavissa harrastajamäärien vähentymistä, jota on osittain selittämässä ikäluokkien pienentyminen. Suuri osa harrastustoiminnasta tapahtuu omaehtoisesti (80 %), yksin tai kavereiden kanssa. Omatoiminen liikunnan harrastaminen on kuitenkin viime vuosina vähentynyt, minkä seurauksena voidaan osittain pitää viimeaikaisten kuntotestitulosten heikkenemistä. (Liikuntatutkimus 2010)

TAULUKKO 3. Urheilulajien harrastajamäärät 3–18-vuotiaiden keskuudessa (Liikuntatutkimus 2009–2010, 8).

Liikuntamuoto	1995 N=6016	1997–98 N=5520	2001–02 N=5531	2005–06 N=5505	2009–10 N=5505
Jalkapallo	157 000	182 000	261 000	230 000	217 000
Pyöräily	88 000	179 000	261 000	202 000	180 000
Uinti	112 000	160 000	202 000	182 000	166 000
Juoksulenkkeily	58 000	84 000	114 000	133 000	149 000
Hiihto	100 000	163 000	195 000	190 000	147 000
Salibandy	97 000	127 000	160 000	131 000	144 000
Luistelu	64 000	92 000	125 000	121 000	115 000

3 OMAEHTOINEN LIIKUNTA JA SEN ERI YMPÄRISTÖT

Pohdittaessa lasten liikuntaa, rajaudutaan usein organisoidun liikunnan ja urheilun harrastamiseen sekä koululiikuntaan. Suuri osa liikunnan harrastamisesta on jotain muuta, omaehtoista liikunnan harrastamista. (Karvinen & Norra 2002, 11; Laakso ym. 2007, 51.) Omaehtoisella liikunnan harrastamisella tarkoitetaan liikkumista yksin tai kavereiden kanssa ilman taustayhteisöä (Huisman 2004), liikkumista paikasta toiseen, itse organisoituja pelejä, leikkejä ja kisailuja, varsinaista lajiharjoittelua sekä hyötyliikuntaa. Nuoruudessa ja aikuisuudessa omaehtoinen liikunta muuttuu enemmän yksilölliseksi kuntoliikunnaksi. (Karvinen & Norra 2002, 11; Laakso ym. 2007, 51.) Huotari (2012) kehottaakin liikkumista lisäävien resurssien kohdentamista nykyistä vahvemmin myös seurojen ulkopuolelle, sillä siellä saavutetaan isompi kohderyhmä.

3.1 Omaehtoisen liikunnan yleisyys

Liikunta ja yhteisöllinen tekeminen ilman kilpaurheilullista motiivia on ollut pitkään osa nuorten yhdessäoloa (Aaltonen 2007, 324). Omaehtoisen liikunnan runsaus verrattuna organisoidun liikunnan määrään on yksi suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteistä (Nupponen ym. 2005; Laakso ym. 2006b; Laakso ym. 2007, 51; Nupponen 2010), vaikkakin sen suhteellinen osuus on pienentynyt viime vuosien aikana (Laakso ym. 2006b; Mäenpää 2008, 43; Liikuntatutkimus 2010). Organisoidut harrastukset ovat kasvattaneet suosiotaan (Laakso ym. 2006b; Nupponen ym. 2008), mutta muu vapaa-ajan liikunnan osuus on ollut pitkään selkeästi yleisempää kuin urheiluseuraliikunta (Nupponen ym. 2000.) Nuorten liikuntakäyttämistutkimus osoitti, että urheiluseuran ulkopuolella tapahtuva liikunnan harrastaminen on poikien keskuudessa yleisintä maaseudun taajamissa asuvilla pojilla (61 %), vaikkakin alueelliset erot ovat hyvin pienet. Eroa vähiten harrastaviin kaupunkilaispoikiin on neljä prosenttiyksikköä (57 %). Kaupunkilaistytöt osoittautuivat vähiten harrastaviksi (52 %) tytöistä. Maaseututaajamassa ja sen ulkopuolella asuvien tyttöjen harrastuneisuus (59 %) on samalla tasolla. (Nupponen ym. 2008.)

Omatoimisen liikunnan ja urheilun harrastaminen koostuu yksin (37 %), kavereiden kanssa (48 %) sekä jossain muualla (18 %) tapahtuvasta harjoittelusta, joita ovat esimerkiksi yksityiset kuntosalit, tanssikoulut, päiväkodit ja seurakunnan järjestämän aktiviteetit. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 13; taulukko 4). Suurin osa lapsuudessa tapahtuvasta omaehtoisesta lii-

kunnasta on vertaisryhmissä leikkimistä ja pelaamista (Laakso ym. 2007, 51). Omaehtoisen liikunnan osuus on tärkeä, sillä nuoremmilla ikäryhmillä (7–12-vuotiaat) on hyvin yleistä, että ohjattuja harjoituksia on 1–2 kertaa viikossa, eikä tämä riitä täyttämään asetettuja suosituksia (Mäenpää 2008, 43).

TAULUKKO 4. Harrastajamäärät ja tahot, joiden kanssa tai järjestämänä liikuntaa harrastetaan 3–18-vuotiaiden keskuudessa (Liikuntatutkimus 2009–2010, 13).

	1997–98	2001–02	2005–06	2009–10
	N=5520	N=5531	N=5505	N=5505
	%	%	%	%
Urheiluseurassa	36	40	42	43
Koulun urheilukerho	8	18	15	13
Omatoimisesti yksin	36	40	41	37
Omatoimisesti/kaverit	44	58	54	48
Jossain muualla	13	13	13	18
Yhteensä	137	169	165	159

Sarakesumma ylittää 100 %, koska monet 3–18-vuotiaat harrastavat urheilua useamman tahon kanssa.

3.2 Ympäristön vaikutus

Vanhempien asenteiden (Brunton ym. 2005), sosioekonomisen luokan (Brockman ym. 2009; Borodolin ym. 2010; Madsen ym. 2011) sekä liikuntapaikkarakentamisen (Babey ym. 2010, 18.) yhteys lapsen ja nuoren fyysiselle aktiivisuudelle on kiistaton. Nämä tekijät yhdistyvät yhtäläillä sekä organisoidussa että omaehtoisessa liikunnan harrastamisessa. Uuden nuorisokulttuurin synnyn myötä omaehtoisen liikunnan muodot ovat saavuttaneet suosiotaan (Tähtinen ym. 2002). Alemman sosioekonomisen luokan lapset harrastavat keskimäärin enemmän omaehtoista liikuntaa kavereiden kanssa, jossa vanhempien osallisuus usein jää verbaaliselle tasolle, kuten kannustamiseksi. Varakkaampien perheiden lapset osallistuvat aktiivisemmin organisoituihin liikuntamuotoihin, joissa vanhemmat ovat vahvasti mukana. Vanhempien tuki koostuu lapsen ja nuoren kannustamisesta liikunnan harrastamiseen, harrastusmaksujen hoitamisesta ja konkreettisesta läsnäolosta kouluikäisen harrastuksissa. (Brockman ym. 2009.)

3.2.1 Motivoivat tekijät

Koulussa ja harrastuksissa on vallallaan aikuisjohtoinen toimintamalli. Nuorilla on halua ja kykyä kantaa vastuuta omasta liikunnastaan, mutta tänä päivänä ei uskalleta antaa vastuuta omatoimisuuteen turvallisuustekijöihin vedoten. Osallisuus suunnitteluun ja toteutukseen aktivoi ja rohkaisee nuoria vastuuseen sekä lisää omaehtoista liikuntaa. (Karvinen ym. 2010, 20–21.) Suurin osa omaehtoisesta liikunnasta tapahtuu kavereiden kanssa (Liikuntatutkimus 2010). Yhdessä oleminen ja hauskanpito voikin olla tärkeämpää kuin itse liikkuminen. Kaverit voivat omalla toiminnallaan motivoida toisiaan liikkumaan. (Karvinen ym. 2010, 20.) Iso joukko lapsia ja nuoria haluaa vain harrastaa liikuntaa (Karvinen ym. 2010, 30), eikä kilpailupainotteinen toiminta kiinnosta kaikkia (Olga ym. 2006; Schmalz ym. 2008; Karvinen ym. 2010, 30).

Britti- ja espanjalaistutkimukset vahvistavat näkemystä, että lapsia ja nuoria motivoi liikkumaan liikunnan riemu, johon yhdistyy kavereiden kanssa yhdessä oleminen (Brunton ym. 2005; Olga ym. 2006). Sosiaaliset suhteet toimivat useimmiten myönteisenä voimavarana, ja ovat pohjana lapsen ja nuoren terveille kasvulle ja kehitykselle. Tämän lisäksi vanhempien, perheen sekä oman pihapiirin merkitys on oleellinen. Näin tarjoutuu mahdollisuus perheenjäsenten kanssa liikkumiseen. Liikuntaa motivoiviksi tekijöiksi todetaan muun muassa siistit pelialueet, hyvät kevyenliikenteenväylät sekä koulujen tarjoamat liikuntamahdollisuudet koulun ulkopuolella. (Brunton ym. 2005.)

Lähiliikuntapaikat mahdollistavat omaehtoisen liikkumisen. Lähiliikuntapaikat ovat asuinalueiden läheisyydessä olevia alueita, jotka mahdollistavat kaikenikäisten liikkumisen ympärivuotisesti. Ne tarjoavat virikkeitä omaehtoiseen liikkumiseen sekä organisoidun harjoittelun rinnalle että niille, joilla ei ole mahdollisuutta osallistua ohjattuun liikuntaan. (Fogelholm 2006.) Tällainen ympäristö tukee erityisesti lasten omaehtoista liikkumista. Yhdyskuntarakenteissa tapahtuneet muutokset ovat viime vuosikymmeninä kuitenkin ohjanneet kehitystä Suomessa pitkälti vastakkaiseen suuntaan. (Nuori Suomi 2007, 5.)

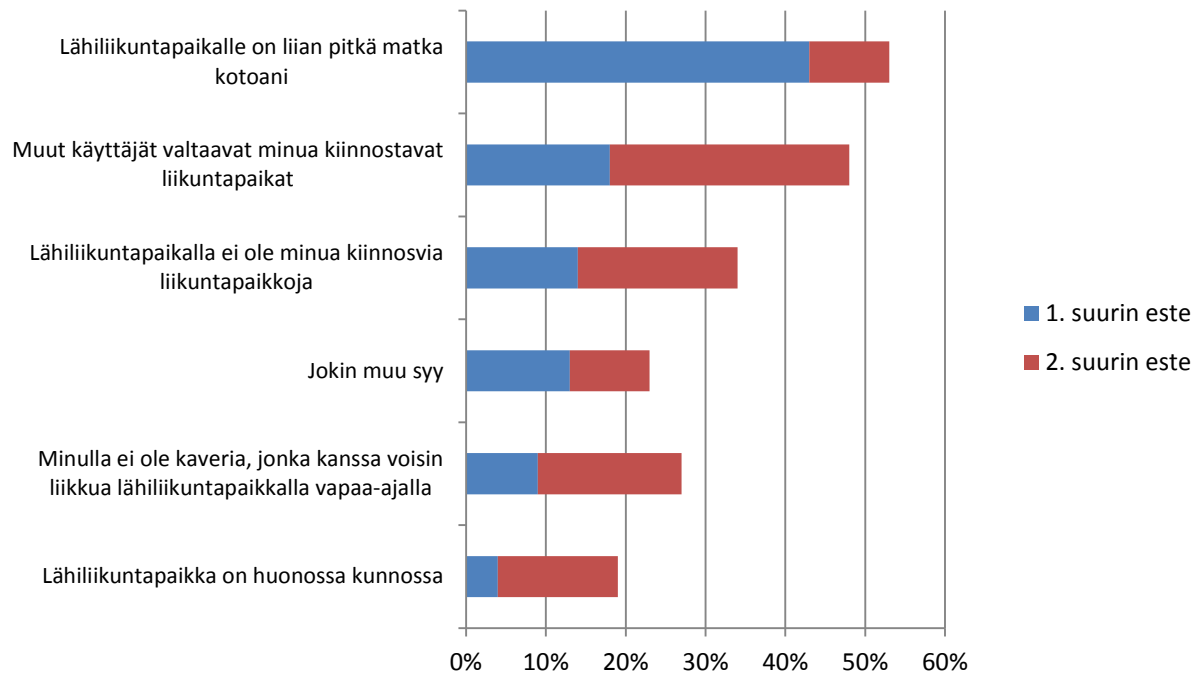
Uuden liikuntakulttuurin synnyn myötä omaehtoisen liikunnan lajikirjo on laajentunut ja suosio kasvanut (Tähtinen ym. 2002). Uudessa liikuntakulttuurissa yhdistyvät aikuisista riippumattomat pelikentät sekä nuorten omaan toimintaan ja kulttuuriin perustuvat liikuntalajit (Aaltonen 2007, 326). Liikunnan harrastaminen on oman nuorisokulttuurin rakentamista sekä

sosiaalisen ja yksilöllisen identiteetin pystyttämistä (Tähtinen ym. 2002), jossa korostuu yhteisöllisyyden merkitys (Aaltonen 2007, 324). Uusia nuorisokulttuurisia liikuntalajeja Suomessa ovat muun muassa rullalautailu, parkour, hiphop ja lumilautailu (Nurmi 2012, 12; Itkonen & Nurmi 2008). Liikuntakulttuurin muutokset ja elämyksellisten lajien suosio on vahvistunut Tähtisen ym. (2002) tekemän tutkimuksen mukaan, jossa esimerkiksi salibandy ja uudet tanssimuodot ovat saavuttaneet suosiota.

3.2.2 Rajoittavat tekijät

Omaehtoista liikuntaa ovat rajoittamassa yhdyskuntasuunnittelu, liikuntapaikkarakentaminen ja organisoitu liikunta. Yhdyskuntasuunnittelua on tänä päivänä vahvasti ohjaamassa aikuisen maailma ja autoliikenne. Liikuntapaikat sijaitsevat usein kaukana lasten asuinympäristöstä, jolloin turvaton liikuntapaikalle siirtyminen on harrastuksen esteenä. Tämän lisäksi rakennetut liikuntapaikat ovat lähes poikkeuksetta aikuisille suunnattuja sekä seurojen käytössä, eikä näin ollen tilojen omatoiminen käyttö ole mahdollista. (Karvinen ym. 2010, 18; kuva 2) Kaupungistumisen myötä lasten liikkumisympäristö köyhtyy ja seikkailumetsät katoavat (Fogelholm 2006).

Muita rajoittavia tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten liikkumiseen, ilmeni brittiläisessä tutkimuksessa, jossa vanhemmat ja lapset nostivat liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi ajanpuutteen, vanhempien kielteiset asenteet sekä aktiivisuustason, heikon taloudellisen tilanteen ja liikuntapaikkojen turvattomuuden. (Brunton ym. 2005.) Lähiliikuntapaikkojen puuttuminen sekä asuinympäristön turvattomuus ovat vähentämässä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa kaupungissa asuvien keskuudessa. Vastaavanlaista yhteyttä ei ole havaittavissa kaupunkien ulkopuolella asuvissa. (Babey ym. 2008.) Kalifornialainen tutkimus tuo esiin sosioekonomisen luokan lisäksi ihonvärin yhteyden liikunta-aktiivisuuteen. Tummaihoiset lapset liikkuvat vähemmän vaaleaihoisiin lapsiin verrattuna. (Madsen ym. 2011.)



KUVA 2. Lähiliikuntapaikan käytön suurimmat esteet lapsilla (Nuori Suomi 2007, 44).

Brockmanin ym. (2009) tekemä tutkimus vahvisti sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä lasten liikunnan harrastamiseen. Alempaan sosioekonomiseen luokkaan kuuluvat lapset harrastivat vähemmän liikuntaa kuin ylempään luokkaan kuuluvat (Kantomaa ym. 2007; Babey ym. 2008). Tätä ovat selittämässä muun muassa vanhempien sosiaalinen ja taloudellinen tuki lapsen harrastuksille sekä oma esimerkki ylempään sosioekonomisen luokan perheissä. Alempaan sosioekonomiseen luokkaan kuuluvien lasten harrastukset koostuivat pääosin oma-toimisesta liikunnasta puistoissa ja kaduilla. (Brockman ym. 2009.)

3.3 Omaehtoinen liikunta osana sosiaalista ja eettistä kasvua

Liikunta, urheilu, pelit ja leikit ovat tehokkaita sosiaalisen ja eettisen kasvun välineitä. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Laakso 2008, 64.) Tämän myötä kehittyvät lasten ja nuorten sosiaaliset taidot, kuten tunteiden käsittely (Kantomaa ym. 2010), suvaitsevaisuus, itsearvostus ja vuorovaikutustaidot (Bailey 2006). Liikunnallisesti aktiivisilla kouluikäisillä on vähemmän sosiaalisia ongelmia vähän liikkuviin verrattuna (Kantomaa ym. 2010). Liikunnan mukana tuomassa sosiaalisessa kanssakäymisessä nähdään myös varjopuolia (Shields ym. 2005). Laakso (2008,

65) esittääkin oleellisen kysymyksen: onko liikunnan kilpailuelementti hidastamassa lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehitystä?

Eettisen kasvun näkökulmasta pelit ja leikit antavat erinomaisen mahdollisuuden moraalin kehitykselle. Ne tarjoavat tilanteita, jossa lapset pääsevät ratkomaan ristiriitoja ja erimielisyyksiä keskenään. Organisoidussa liikunnassa tämä jää lasten ja nuorten vastuulle valitettavan vähän, sillä valmentaja tai tuomari on usein ratkomassa konfliktitilanteita, vaikka koulukäiset pystyvät myös itse toimimaan tuomareina. Konfliktitilanteissa moraalin kehityksen lisäksi myös vastuuntunto kasvaa. (Laakso 2008, 65.) Kilpaurheilumaailmassa on nähtävissä, että valmentaja rohkaisee lapsia ja nuoria epäurheilijamaiseen käytökseen, kuten epäkunnioittavaan käytökseen vastustajaa ja tuomaria kohtaan. (Guivernau & Duda 2002; Shields ym. 2005) Jalkapalloilijoille tehdyssä tutkimuksessa 50 % pojista sekä 28 % tytöistä on valmiita sopimattomaan käytökseen voittaakseen tärkeän pelin. (Guivernau & Duda 2002). Reilun pelin henki on häviämässä kilpaurheilusta (Engh 1999, 5).

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää kyselylomakkeiden avulla, millainen rooli omaehtoisella liikunnalla on ja missä muodoissa se ilmenee Jyväskylän Huhtasuon kaupunkilähiössä sekä maaseutumaisessa Lumijoen kunnassa asuvilla lapsilla ja nuorilla. Lisäksi selvitin, mitkä tekijät ovat kannustamassa kouluikäistä lasta ja nuorta harrastamaan omaehtoista liikuntaa; kuka tai mikä on isoin liikuttava tekijä? Huomioon otettavia taustatekijöitä olivat oppilaiden sukupuoli, luokka-aste ja paikkakunta. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää paikallisesti Jyväskylän Huhtasuon sekä Lumijoen kunnan alueellisessa liikuntapalveluiden kehittämistyössä lasten ja nuorten tarpeet huomioiden.

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro gradu –tutkielman tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat:

1. Kuinka paljon lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa?
 - 1.1 Mikä on lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä?
 - 1.2 Kuinka usein lapset ja nuoret harrastavat organisoitua ja omaehtoista liikuntaa?
2. Kuinka paljon 5., 7. ja 9. luokkien oppilaat harrastavat omaehtoista liikuntaa?
 - 2.1 Mitä liikuntamuotoja lapset ja nuoret harrastavat omaehtoisesti?
 - 2.2 Millaisissa liikuntaympäristöissä lapset ja nuoret liikkuvat omaehtoisesti?
 - 2.3 Kenen kanssa lapset ja nuoret harrastavat omaehtoista liikuntaa?
3. Mitkä tekijät ovat kannustamassa lapsia ja nuoria omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen?

Tutkimuksen jokaisessa tutkimusongelmassa huomioon otettavia muuttujia ja taustatekijöitä ovat oppilaiden sukupuoli, luokka-aste ja paikkakunta.

6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Kohderyhmä ja otanta

Tutkimuksen perusjoukkona olivat Jyväskylän Huhtasuon kaupunkilähiön (Huhtasuon ja Huhtaharjun koulu) ja maaseutumaisen Lumijoen kunnan (Lumijoen peruskoulu) alueella asuvat 5., 7. ja 9. luokan oppilaat (taulukko 5). Kyselytutkimukseen osallistui kaikki Lumijoen peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaat sekä harkinnanvaraisella otannalla osa Huhtasuon ja Huhtaharjun oppilaista. Haastateltavat ryhmät sovittiin ennakkoon koulujen rehtoreiden kanssa. Tutkimukseen osallistui 200 oppilaasta, joista poikia oli 116 (58 prosenttia) ja tyttöjä 84 (42 prosenttia). Viidennen luokan oppilaita tutkimukseen osallistui 77 (38.5 prosenttia), seitsemännentoista luokan oppilaita 64 (32 prosenttia) ja yhdeksäsluokkalaisia 59 oppilasta (29.5 prosenttia). Osa oppilaista ei vastannut kaikkiin kysymyksiin, joten tutkittavien määrä vaihteli kysymyksestä riippuen 180 ja 200 välillä.

TAULUKKO 5. Tutkimuksen kohderyhmä

	Tytöt	Pojat	Lumijoki	Jyväskylä	Yhteensä
5.luokka	27	50	36	41	77
7.luokka	30	34	26	38	64
9.luokka	27	32	34	25	59
Yhteensä	84	116	96	104	200

6.2 Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake

Muodostin kyselylomakkeen Liikkuva koulu -hankkeeseen (2013) kuuluvaa kyselylomaketta hyödyntäen yhteistyössä useiden liikunta- ja opetusalailla työskentelevien toimijoiden kanssa (muun muassa LitT Sami Kalaja, LitT Mirja Hirvensalo, LitT Väinö Varstala, FT Kalervo Ilmanen ja Valo-asiantuntija Jarkko Finni). Tällä pyrin varmistamaan sen, että kyselylomakkeen kysymykset olisivat kohdennettu oikein ja ne olisivat ymmärrettävässä muodossa myös peruskoulun oppilaille.

Onnistunut kyselylomake on laadukkaan ja luotettavan tutkimuksen perusta. Kyselyn testaus on yksi onnistuneen kyselyn peruselementeistä, sillä virheitä ei voi korjata enää aineiston keruun jälkeen. (Vehkalahti 2008, 48; Vilka 2007, 78-79.) Esitetasin kyselylomakkeen (muun

muassa kysymysten ymmärrettävyys, käytetty aika ja kielioppi) noin kymmenellä kuudesluokkalaisella oppilaalla Helsingin Myllypuron alakoulussa sekä viidellä liikuntapedagogiikan opiskelijalla, jotta saisin mahdollisimman rehellisen kuvan kyselylomakkeesta. Kyselyn tekemiseen esitestajat käyttivät aikaa keskimäärin kaksikymmentä minuuttia. Kyselyä hiottiin yksittäisten kysymysten sekä kyselyn kieliopin osalta vielä pilottivaiheen jälkeen, sillä kyselylomakkeen sekä kysymysten tarkka laatiminen tehostaa tutkimuksen onnistumista (Hirsjärvi ym. 2009, 198). Esitutkimusvaihe osoittautui tarpeelliseksi, sillä organisoidun liikunnan käsitteen ymmärtäminen tuotti lasten keskuudessa aluksi ongelmia. Saatuaani kyselylomakkeen lopulliseen muotoon, suoritin kyselyt oppilaille luokittain paperilomakekyselynä. Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtui oppituntien aikana ja se kesti keskimäärin 30 minuuttia. Kyselylomakkeen täyttäminen tapahtui vaiheittain ja ohjatusti tutkijan johdolla, mikä oli helpottamassa laajan kyselylomakkeen täyttöä. Kyselyt kerättiin vasta sitten, kun kaikki olivat saaneet suoritettua sen loppuun. Tällä tavalla oppilaita kannustettiin vastaamaan kyselyyn mahdollisimman huolellisesti.

Tässä tutkimuksessa käytettiin pääosin suljettua ja strukturoitua kyselylomaketta, jossa vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi (Vilka 2007, 67). Valmiit vastausvaihtoehdot ovat helpottamassa vastaamista sekä vastausten analysointia koehenkilöiden välillä. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Kyselytutkimuksessa on myös omat haasteensa. Emme voi olla varmoja ovatko valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot onnistuneita vastaajien näkökulmasta ja ovatko kysymykset johdattelevia. (Hirsjärvi ym. 2009, 201–203; Hirsjärvi & Hurme 2000, 37; Vilka 2007, 77). Väärinymmärrysten ja epäselvyyksien välttämiseksi olin kyselyn aikana luokkatilanteissa henkilökohtaisesti paikanpäällä, jotta pystyin selventämään vastaamisen kannalta olennaisia käsitteitä (esimerkiksi liikunta, organisoitu liikunta, omaehtoinen liikunta sekä scuuttaus) sekä kertomaan tutkimuksen luottamuksellisuuteen liittyvistä yksityiskohdista. Lisäksi oppilaita muistutettiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

6.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tässä tutkimuksessa käytettiin motivaatiotekijöitä käsittelevää mittaria, joka sisälsi yksilölliset, sosiaaliseen ympäristöön sekä asuinympäristöön liittyvät näkökulmat. Laadin motivaatiomittarit itse Liikkuva koulu -hankkeeseen (2013) kuuluvaa kyselylomaketta sekä asiantuntijoiden apua hyödyntäen. Tämän lisäksi pyrin hyödyntämään aiemmissa tutkimuksissa liikunnan harrastamiseen käytettyjä motivaatiomittareita (mm. Karvonen ym. 2008; Nupponen

ym 1991; Telama ym. 2002; Zacheus ym. 2003). Tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi sekä analysoinnin selventämiseksi rakensin motivaatiotekijät pääkomponenttianalyysin avulla. Jokaista motivaatiotekijää mittaamaan oli laadittu 4-10 väittämää. Summamuuttujat pyrin nimeämään sen mukaan, mitä siihen liittyvät muuttujat mielestäni kuvasi parhaiten. Tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi sekä analysoinnin selventämiseksi rakensin motivaatiotekijät, summamuuttujat, pääkomponenttianalyysin avulla. Summamuuttujien reliabiliteettikertoimet, Cronbachin alfat, ovat luettavissa taulukosta 10. Taustamuuttujien ja motivaatiomuuttujien välistä eroa testasin Mann-Whitneyn U-testillä.

Kyselylomakkeessa koehenkilöitä pyydettiin vastaamaan motivaatiotekijöitä koskeviin väittämiin Likertin viisiportaista asteikkoa käyttäen, jonka ääripäät olivat ”Erittäin tärkeä...Ei ollenkaan tärkeä” (liite 1, kysymys 15). Tuloksissa esitetyt keskiarvot esitettiin siten, että neutraalit vastausvaihtoehdot poistettiin ja vastausten lukuarvot muutettiin viisiportaisesta neliportaiseen muotoon.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusaineisto on kerätty Jyväskylässä ja Lumijoella syksyllä 2013, marraskuun aikana kvantitatiivisena eli määrällisenä kyselynä, kyselylomakkeella (Liite 1), koska sillä saadaan kerättyä tehokkaasti laaja tutkimusaineisto. Lisäksi kyselylomakkeen tiedot on helppo käsitellä ja analysoida tietokoneella (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Laajassa kyselyssä selvitettiin oppilaiden liikunta-aktiivisuutta sekä liikuntaan motivoivia ja rajoittavia tekijöitä. Tavallisin virhe kyselytutkimuksissa on, että kysymystenasettelu on johdatteleva. Kysely pitäisi näin ollen testata kriittisillä vastaajilla, jotta virheiltä välttyttäisiin. (Mäkinen 2006, 93.)

Tutkimuksessa pyritään virheettömyyteen, mutta luotettavuudessa on aina vaihtelua (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioidaan yleensä valideetti- ja reliabiliteettikäsitteiden avulla (Heikkilä 2004, 185; Hirsjärvi ym. 231-233). Valideetti tarkoittaa mittarin pätevyyttä eli sitä, mittaako tutkimus tai mittari tutkittavaa ilmiötä. Reliabiliteetti kertoo sen, missä määrin mittari mittaa tutkittavaa ominaisuutta eli toistettavuutta. Nämä ovat kvantitatiivisen tutkimuksen perustana. (Hirsjärvi ym. 2009 231; Metsämuuronen 2005, 65; Ronkainen ym. 2011, 129–133; Vehkalahti 2008, 41.)

6.4.1 Validiteetti

Tutkimuksen validiteetti kertoo tutkimuksen kyvyn selvittää sitä, mitä on tarkoitus selvittää (Hirsjärvi ym. 2009 231; Metsämuuronen 2005, 57). Validiteetti eli mittarin pätevyys on hyvä, kun tutkimuksen kysymykset ja tutkittava kohderyhmä ovat oikeat. (Hirsjärvi ym. 2009 231; Vehkalahti 2008, 41.) Kyselylomakkeeseen vastattaessa vastaajat ovat saattaneet ymmärtää kysymykset eri tavoin kuin tutkija etukäteen ajatellut. Pysin kuvaamaan tutkimuksen kulun mahdollisimman selkeästi ja tarkasti, jotta lukijalla on mahdollisuus itse arvioida tutkimuksen validiteettia. Kyselytutkimuksen validiteettia saattaa alentaa kysymysten monitulkintaisuus (Vainionpää 2006, 128). Tämän välttämiseksi laadin kyselyn yhdessä alan asiantuntijoiden kanssa sekä suoritin pilottikyselyn Myllypuron alakoulussa.

Validiteetti voidaan erottaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa tutkimuksen omaa luotettavuutta; kuinka hyvin tutkimus on suunniteltu ja mikä on tulosten luotettavuus. (Metsämuuronen 2005, 65.) Niinpä hyödynsin lomakkeen laatimisen apuna aiempia tutkimuksia sekä useita asiantuntijoita. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka merkitykselliset tutkimustulokset ovat sekä ovatko tulokset yleistettävissä. (Metsämuuronen 2005, 65.) Tutkimuksen yleistettävyyttä pyrin parantamaan mahdollisimman kattavalla otoksella, alueelliset, sukupuoli ja ikäryhmien väliset erot huomioiden.

6.4.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen luotettavuutta: kuinka luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä (Metsämuuronen 2005, 64–65, Ronkainen ym. 2011, 131–132; Vilka 2007, 149). Tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, jos tulokset eivät ole sattuman aiheuttamia. Uusittaessa tutkimus samoissa olosuhteissa, tulosten tulisi olla samat. (Hirsjärvi ym. 2008, 226, Ronkainen ym. 2011, 131–132; Vilka 2007, 149.) Vastaajan tulisi vastata kahteen samantyyppiseen kysymykseen samalla tavalla (Creswell 2005, 162). Yksinkertaisuudessaan kuumemittari on luotettava, jos se osoittaa kehon lämpötilan oikein ilman suuria mittausvirheitä. Kaikki mittarit ovat jokseenkin epätäydellisiä ja epätarkkoja. Mittaukseen sisältyy näin ollen aina virhettä: systemaattista tai satunnaista.

(Ronkainen ym. 2011, 131–132.) Ihmistieteissä reliabiliteettia voivat alentaa virheet aineiston analysoinnissa sekä pieni otoskoko (Metsämuuronen 2005, 67).

Tutkimuksen esitestaus, tutkijan läsnäolo luokkahuoneessa oppilaiden täyttäessä kyselylomakkeita ja tutkimuksen samanlainen toteutus jokaiselle ryhmälle olivat luomassa pohjaa luotettavalle tutkimukselle. Tämä mahdollisti uusien käsitteiden avaamisen oppilaille, jolla pyrittiin samalla välttämään kysymysten mahdolliset väärinymmärrykset. Tutkittavat saivat esittää kysymyksiä tutkijalta epäselvissä tilanteissa.

Tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi sekä analysoinnin selventämiseksi rakensin motivaatiotekijät eli summamuuttujat pääkomponenttianalyysin avulla. Motivaatiomittarin, summamuuttujien reliabiliteetin arviointiin käytettiin Cronbachin alfa-kerrointa, jolla mitattiin mittareiden sisäistä yhdensukaisuutta. Näin saadaan muuttujien välisten keskimääräisten korrelaatioiden ja väittämien lukumäärän perusteella (Vainionpää 2006, 125). Yleisesti ottaen hyvä raja-arvo reliabiliteetille on 0.60, eikä tämän alle jääviä alfa-arvoja tulisi Metsämuuronen (2005, 67 & 69) mukaan hyväksyä. Tutkimuksessa kaikki motivaatiotekijät latautuivat puhtaasti seitsemälle faktorille, reliabiliteettikertoimet vaihtelivat välillä .65-.86, eikä yhtäkään väittämää jouduttu poistamaan (Taulukko 10).

6.5 Aineiston tilastollinen käsittely

Aineiston avulla selvitettiin tietoa kouluikäisten liikuntaharrastuksista; liikunnan useudesta ja määrästä, organisoituun liikuntaan osallistumisesta ja laajempaa tietoa omaehtoisen liikunnan harrastamisesta. Aineiston tilastollinen käsittely tehtiin IBM SPSS Statistics 20.0 ohjelmalla. Ennen tulosten analysointia ja menetelmien valintaa testattiin aineiston normalisuus (Kolmogorov-Smirnov). Kyselyn tuloksia esitellään prosenttiosuuksien ja jakaumatietojen avulla. Aineiston analysoinnissa käytettiin lisäksi ristiintaulukointia, pääkomponenttianalyysia, keskiarvoja, keskihajontaa ja t-testiä. Fyysistä kokonaisaktiivisuutta, organisoituun liikuntaan ja omaehtoiseen liikuntaan osallistumista, harrastettavia lajeja, toteuttamisympäristöjä ja kenen kanssa liikuntaa harrastetaan, tarkasteltiin frekvenssien ja jakaumatietojen avulla. Independent Samples t-testillä selvitettiin motivaatiotekijöiden eroavaisuuksia sukupuolten, ikäryhmien ja paikkakuntien välillä. Ryhmien välisten erojen tilastollisen merkitsevyyden testaamiseen käytettiin khiin neliö -testiä. Mittareiden sisäistä reliabiliteettia mitattiin Pearsonin korrelaa-

tiokertoimella. Harrastusmotiiveja mittaavien summamuuttujien luotettavuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla.

Tämän tutkimuksen motivaatiofaktoreita muodostui seitsemän ja ne nimettiin seuraavasti (taulukko 5): virkistys ja nautinto, fyysisen itsetunnon motiivi, autonomian tunne, aikuisten asenteet, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, kaverit ja asuinympäristö. Faktoreihin latautui 4-10 muuttujaa. Pääkomponenttianalyysissä kriteerinä motivaatiofaktorien hyväksymiselle pidettiin .60 painokerrointa yhdelle faktorille (Metsämuuronen 2005, 67 & 69). Tilastollisesti merkitsevät erot on osoitettu p-arvoa käyttämällä, jonka merkitseviä symboleilla: tilastollisesti melkein merkitsevä, kun $p < 0.05$, tilastollisesti merkitsevä, kun $p < 0.01$, tilastollisesti erittäin merkitsevä $p < 0.001$.

TAULUKKO 5. Omaehtoisen liikunnan motivaatiomuuttujien faktori. Cronbachin alfat, faktorilataukset ja kommunaliteetit.

Motivaatiotekijät	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	h ²
A. YKSILÖLLISET TEKIJÄT								
Virkistys ja nautinto (alfa =0.79)								
Liikunta on kivaa.	.73							.78
Liikunta on rentouttavaa.	.77							.68
Saan onnistumisen elämyksiä.	.78							.55
Nautin harjoittelusta.	.76							.62
Haluan pysyä terveenä.	.80							.59
Fyysisen itsetunnon motiivi (alfa=0.70)								
Kuntoni nousee.		.54						.77
Saan kehittää omia liikkumistaitoja.		.61						.68
Haluan kehittyä.		.69						.71
Haluan näyttää hyvältä.		.67						.52
Haluan kilpailla.		.70						.67
Autonomian tunne (alfa =0.65)								
Saan itse suunnitella.			.51					.65
Saan itse päättää missä liikun ja milloin liikun.			.63					.40
Ei tarvitse kilpailla kenenkään kanssa.			.63					.37
Se on ilmaista.			.61					.53
Pidän yksin liikkumisesta.			.60					.68
B. SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ								
Aikuisten asenteet (alfa =0.75)								
Vanhempani haluavat minun liikkuvan.				.68				.52
Vanhempani ovat kiinnostuneita harrastuksistani.				.64				.69
Vanhempani maksavat harrastukseni.				.73				.57
Opettajat kannustavat minua liikkumaan.				.72				.68
Sos. yhteenkuuluvuus (alfa =0.75)								
Haluan viettää aikaa perheeni kanssa.					.77			.63
Haluan kuulua johonkin ryhmään/yhteisöön.					.71			.43
Yhteisöllinen toimintatapa on mielekäs.					.63			.70
Haluan kokea liikunnan mukana tuoman yhteisöllisyyden tunteen.					.61			.69

Taulukko jatkuu.

Taulukko jatkuu.

Kaverit (alfa =0.76)		
Voin purkaa/jakaa tunteita ja kokemuksia kavereideni kanssa.	.69	.67
Kaverit kannustavat minua liikkumaan.	.70	.68
Haluan tavata kavereitani.	.71	.72
Haluan saada uusia kavereita.	.72	.69
C. LIIKKUMISYMPÄRISTÖ		
Asuinympäristö (alfa=0.86)		
Meillä on oma piha.	.86	.53
Liikuntapaikoilleni on lyhyt matka.	.85	.71
Asuinympäristössäni on rakentamattomia liikuntaympäristöjä.	.87	.78
Kevyenliikenteenväylät.	.85	.76
Paikkakunnallani on hyviä liikuntapaikkoja.	.85	.71
Lähiliikuntapaikat ovat turvallisia.	.84	.68
Liikuntapaikat ovat viihtyisiä.	.84	.67
Paikkakunnallani on rakennettuja liikuntaympäristöjä.	.84	.78
Koulun alueella on hyviä liikkumisympäristöjä.	.85	.63
Liikuntatilojen käyttö on edullista ja vuo- roja on helppo saada.	.85	.74

6.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen tekemisessä on tärkeää noudattaa eettisiä pelisääntöjä (Ronkainen ym. 2011, 126). Tutkittavien anonymiteetti on yksi tutkimuksen luottamuksellisuuden perusteista (Mäkinen 2006, 114-116; Ronkainen ym. 2011, 126; Vilkkä 2007, 90). Kerättyjä aineistoja käsitellään tutkimuksessa luottamuksellisesti ja tutkimustulokset analysoidaan huolellisesti, kyselyn tuloksia muuttamatta. Tutkittavien henkilöllisyys ei tule tutkimuksessa millään tavalla esille, sillä aineistoa käsitellään vain suurempien joukkojen keskiarvotietoina.

Tutkimuksen aineiston keräämiseen on tärkeää hankkia tutkimusluvut (Ronkainen ym. 2011, 126). Tiedustelin tutkimuslupaa Lumijoen ja Jyväskylän alueen koulujen rehtoreilta noin kolme viikkoa ennen varsinaisen kyselyn suorittamista (liite 2). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Ennen kyselylomakkeen täyttööä korostin peruskouluikäisille, että heillä on

täysi oikeus kieltäytyä tutkimuksesta. Tutkittavat saivat vastata kyselyyn nimettöminä. Tutkimuksen eettisyyttä vahvistaa myös se, että tutkijan kysyessä tutkittavien motivoivia tekijöitä omaehtoiseen liikuntaan tutkittaville tarjottiin viisiportainen Likertin asteikko, eli heille oli myös ”En osaa sanoa”-vastausvaihtoehto. Näin tutkija ei ohjannut vastausvaihtoehtoiltaan tutkimustulosten merkitsevyyteen.

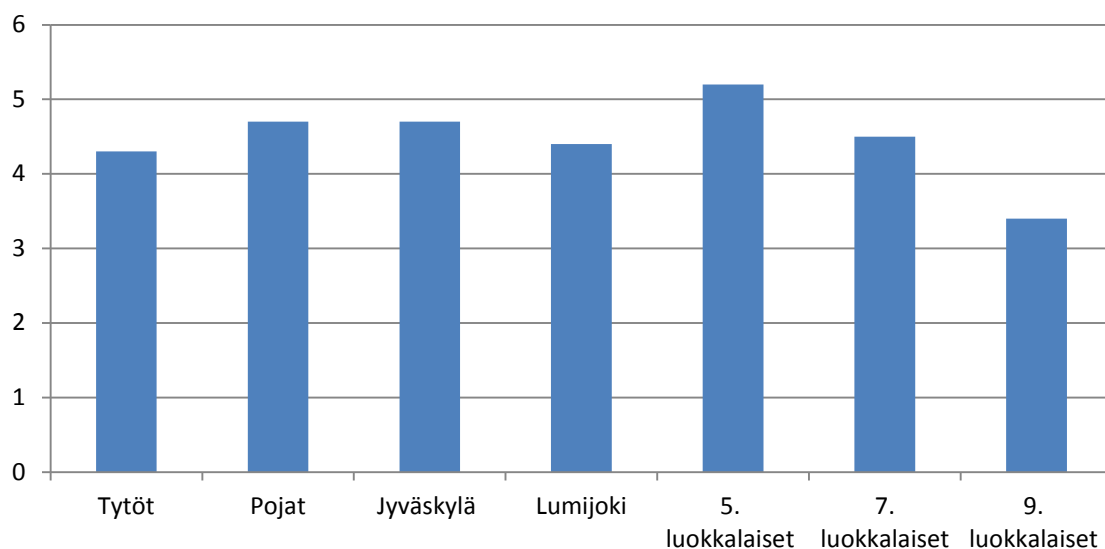
7 TULOKSET

Tutkimustuloksissa esittelen lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta; kuinka usein, missä ja kenen kanssa 5., 7. ja 9. luokkalaiset tytöt ja pojat liikkuvat. Tämän lisäksi käsittelen, mitä liikuntaa nuoret harrastavat omaehtoisesti ja mitkä ovat suosituimpia liikuntalajeja. Lopuksi pureudun omaehtoisen liikunnan motivoiviin tekijöihin ja luon tutkimustulosten pohjalta motivaatiofaktoreita tulosten luokittelun ja analysoinnin helpottamiseksi.

7.1 Fyysinen kokonaisaktiivisuus edellisen seitsemän päivän aikana

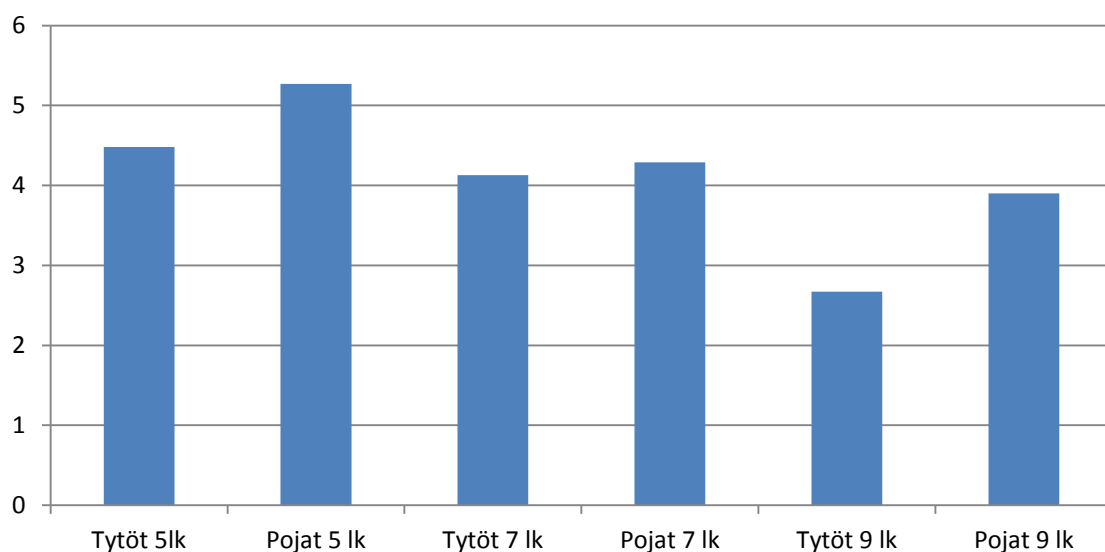
Fyysistä kokonaisaktiivisuutta mitattiin kysymyksellä ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” (Liite 1, kysymys 8). Kysymystä on käytetty myös WHO-Koululaistutkimuksessa (Currie ym. 2008; 2012) ja Liikkuva koulu -kyselyssä (2013).

Terveysliikunnan suosituksena kouluikäisille pidetään vähintään tuntia liikuntaa viikon jokaisena päivänä. Suurin osa kyselyyn vastanneista ei täyttänyt tätä suositusta (kuva 3). Terveystensä kannalta riittävästi, kerran päivässä tunnin tai enemmän liikuntaa harrasti 17.6 % vastanneista. Yli 85 prosenttia vastaajista harrasti liikuntaa vähintään tunnin verran kahtena päivänä viikossa. Tutkimuksesta saatujen tietojen mukaan 5., 7. ja 9. luokkalaiset liikkivat edellisen seitsemän päivän aikana vähintään tunnin päivässä keskimäärin 4.5 päivänä. Liikuntaa harrastamattomia lapsia ja nuoria oli kyselyn perusteella vain yksi prosentti vastaajista. Sukupuolten välillä fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa oli hieman eroja. Pojat liikkivat tunnin tai enemmän edellisen seitsemän päivän aikana keskimäärin 4.7 päivänä ja tytöt 4.3 päivänä. Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0.01$). Alueellisia eroja tarkastellessa huomataan, että kaupunkialueella asuvat lapset ja nuoret liikkivat keskimäärin enemmän kuin maaseutumaisessa ympäristössä asuvat. Jyväskylässä peruskouluikäiset liikkivat keskimäärin vähintään tunnin 4.7 päivänä viikossa ja Lumijoella 4.4 päivänä viikossa. Alueellinen ja ikäryhmien välinen ero liikunta-aktiivisuudessa on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0.01$). Liikunta-aktiivisuus vähenee merkittävästi iän myötä. 5. luokkalaiset liikkivat vähintään 60 minuuttia päivässä keskimäärin 5.2 päivänä viikossa ja 9. luokkalaiset enää 3.4 päivänä viikossa. Terveystensä kannalta riittävästi liikkuu 26.3 % 5. luokkalaisista, 10.9 % 7. luokkalaisista ja 5.2 % 9. luokkalaisista.



KUVA 3 Fyysinen kokonaisaktiivisuus edellisen 7 päivän aikana. (N=199)

Oheisessa kuvassa (kuva 4) kuvataan tyttöjen ja poikien liikuntakäyttäytymistä eri ikäryhmien välillä. Tutkittavista pojat liikkui jokaisessa ikäluokassa keskimäärin enemmän kuin tytöt: 5. luokkalaisista tytöistä 18.5 % ja pojista 30 % harrasti liikuntaa vähintään terveystieteiden mukaan, seitsemän tuntia viikossa. Liikunta-aktiivisuuden vähenemistä osoittaa se, että vastaavat osuudet olivat 7. luokkalaisilla tytöillä 10 % ja pojilla 11.8 %, 9. luokkalaisilla tytöillä 3.7 % ja pojilla 6.5 %. Tyttöillä liikunta-aktiivisuuden väheneminen iän myötä on suurempaa kuin pojilla.

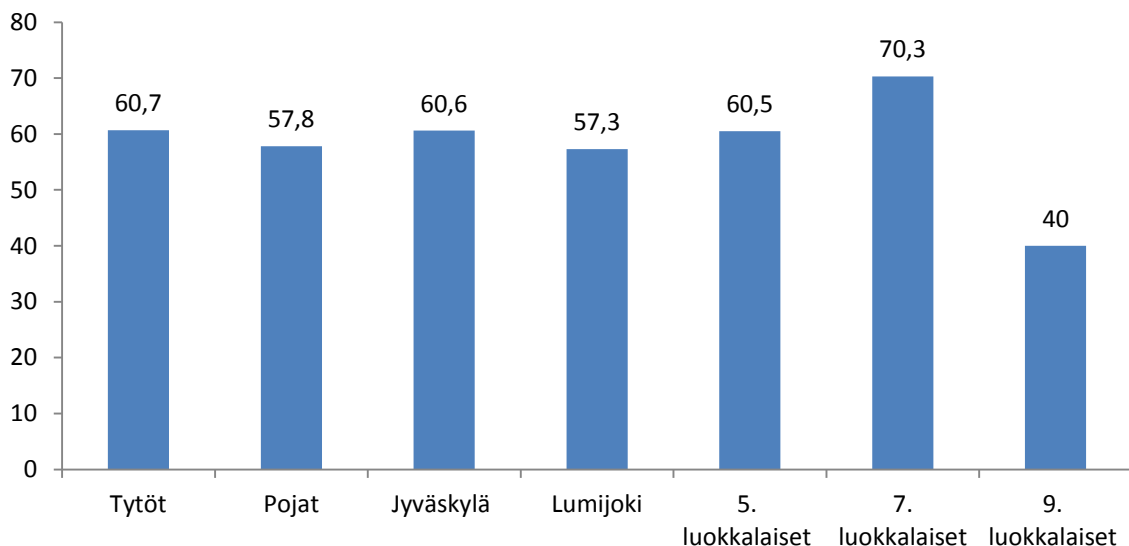


KUVA 4 Sukupuolten välistä vertailua fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa. (N=199)

7.2 Organisoituun liikuntaan osallistuminen

Organisoitua liikunnan harrastamisen useutta tutkittiin kyselylomakkeessa kysymyksellä ”Kuinka usein osallistut organisoidun (esim. seura) liikunnan harjoituksiin viikossa?” (Liite 1, kysymys 7). Seuraavassa tarkastellaan niiden oppilaiden osuutta, jotka ilmoittivat osallistuvansa ohjattuun liikuntaan säännöllisesti, vähintään kerran viikossa.

Kyselylomakkeesta saatujen tietojen mukaan tutkittavista yli puolet osallistui säännöllisesti, vähintään kerran viikossa ohjattuun liikuntaan (kuva 5). Tutkimukseen osallistuneet tytöt osallistuivat organisoituun liikuntaan hieman useammin kuin pojat. Sukupuolten välillä ei todettu tilastollisesti merkitsevää eroa organisoituun liikuntaan osallistumisessa. Molemmista ryhmistä osallistumisaktiivisuus ohjattuun liikuntaan oli noin 60 prosenttia. Jyväskyläläiset lapset ja nuoret (60,7 %) liikkui ohjatusti hieman aktiivisemmin kuin lumijokiset (57,8 %). Maantieteellisiä eroja tarkastellessa ei todettu tilastollisesti merkitsevää eroa. Eri ikäryhmien välillä oli havaittavissa eroja organisoituun liikuntaan osallistumisessa. 7. luokkalaiset (70,3 %) osallistuivat kohdejoukosta aktiivisimmin ohjattuun liikuntaan. Tämän ikäkauden jälkeen tapahtuu selkeä osallistumisen väheneminen, sillä vain 40 prosenttia 9. luokkalaisista osallistui organisoituun liikuntaan vähintään kerran viikossa. Ikäryhmien väliset erot organisoituun liikuntaan osallistumisessa ovat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0.01$).



KUVA 5 Vähintään kerran viikossa organisoituun liikuntaan osallistuneiden osuudet (%) sukupuolet, paikkakunnan ja ikäryhmän mukaan (%). (N=200)

Noin 34 prosenttia tutkittavista harrasti liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti, vähintään kerran viikossa (taulukko 6). Tytöt osallistuivat urheiluseuran ohjaamaan liikuntaan hieman poikia enemmän, mutta ero ei ole tilastollisesti merkitsevää. Alueellisia eroja tarkasteltaessa kaupungissa (46.6 %) asuvat lapset ja nuoret osallistuivat seuratoimintaan huomattavasti enemmän kuin maaseudulla (20.6 %) asuvat. Alueellinen ero on tilastollisesti erittäin merkitsevää. Urheiluseurassa liikkuminen vähenee iän myötä merkittävästi. 7. luokkalaiset (48.4 %) osallistuvat tutkittavista aktiivisimmin seuratoimintaan. Murrosiän taitteessa tapahtuu erittäin merkittävä liikunta-aktiivisuuden romahtaminen myös seuroissa harrastamisen suhteen, sillä 9. luokkalaisista ainoastaan 11.9 % osallistui säännöllisesti seuran harjoituksiin. Iän mukana tapahtuva muutos on tilastollisesti erittäin merkitsevää.

TAULUKKO 6. Urheiluseurassa liikunnan harrastavien osuudet (N=196-199).

	Kyllä (%)	P-arvo
Tytöt (n=84)	34.8	.831
Pojat (n=115)	33.3	
Lumijoki (n=96)	20.8	.000***
Jyväskylä (n=103)	46.6	
5. luokkalaiset (n=76)	39.5	.000***
7. luokkalaiset (n=64)	48.4	
9. luokkalaiset (n=56)	11.9	

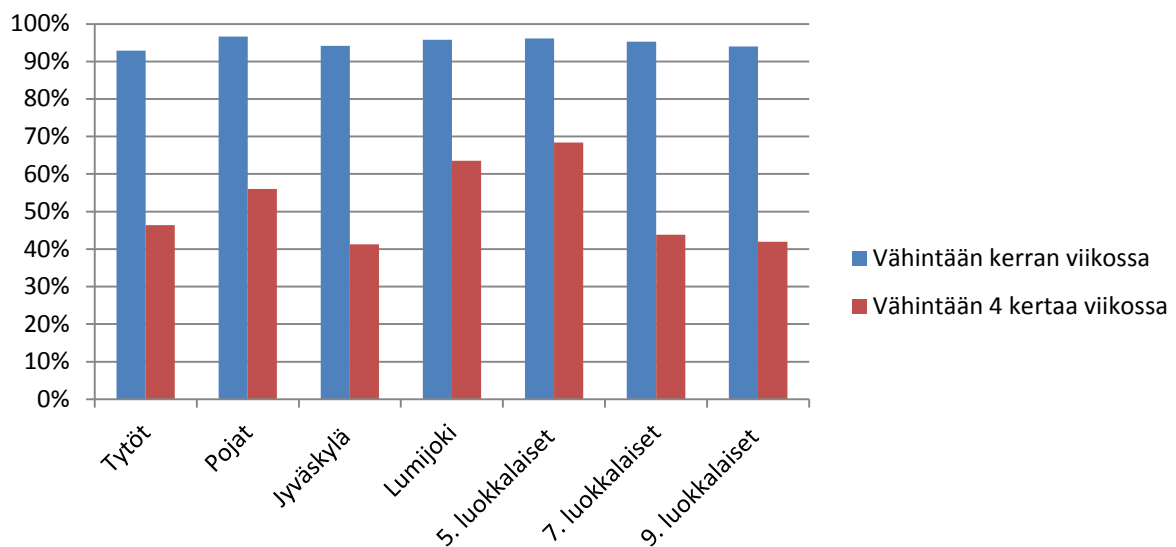
***p <.001 (tilastollisesti erittäin merkitsevää)

7.3 Omaehtoiseen liikuntaan osallistuminen

Omaehtoisella liikunnan harrastamisella tarkoitetaan liikkumista yksin tai kavereiden kanssa ilman taustayhteisöä toteutettua liikuntaa (Huisman 2004), kuten liikkumista paikasta toiseen, itse organisoituja pelejä, leikkejä ja kisailuja sekä liikuntakerhoja, varsinaista lajiharjoittelua ja hyötyliikuntaa. Omaehtoisen liikunnan useutta tutkittiin kysymyksellä ”Kuinka usein harrastat omaehtoisesti liikuntaa, jossa hikoilet, hengästyit tai väsyit?” (Liite 1, kysymys 9). Omaehtoista liikunnan harrastamista tarkasteltiin erikseen tyttöjen ja poikien, lumijokisten ja jyväskyläläisten sekä 5. 7. ja 9. luokkalaisten välillä.

Valtaosa lapsista ja nuorista harrastaa omaehtoista liikuntaa vapaa-ajallaan. Kyselylomakkee-

seen vastanneista yli 95 % ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa säännöllisesti, vähintään kerran viikossa (kuva 6). Aktiivisesti, vähintään neljä kertaa viikossa omaehtoisesti harrasti 56 prosenttia poikien ryhmästä ja 46 prosenttia tyttöjen ryhmästä. Alueellisia eroja vertaillaessa lumijokisista lapsista vähintään neljä kertaa viikossa omaehtoisesti liikkui 64 prosenttia ja jyväs kyläläisistä 41 prosenttia. Ikäryhmien välillä aktiivinen omaehtoinen liikkuminen väheni iän myötä. Lähes 70 prosenttia 5. luokkalaisista harrasti omaehtoista liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Alueelliset ja ikäryhmien väliset erot aktiivisessa omaehtoisessa liikkumisessa ovat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0.01$).



KUVA 6 Omaehtoisen liikunnan säännöllisesti ja aktiivisesti lajin harrastajien sukupuolten, alueellisten erojen sekä ikäryhmien välistä vertailua. (N=199).

7.3.1 Omaehtoisen liikunnan muodot

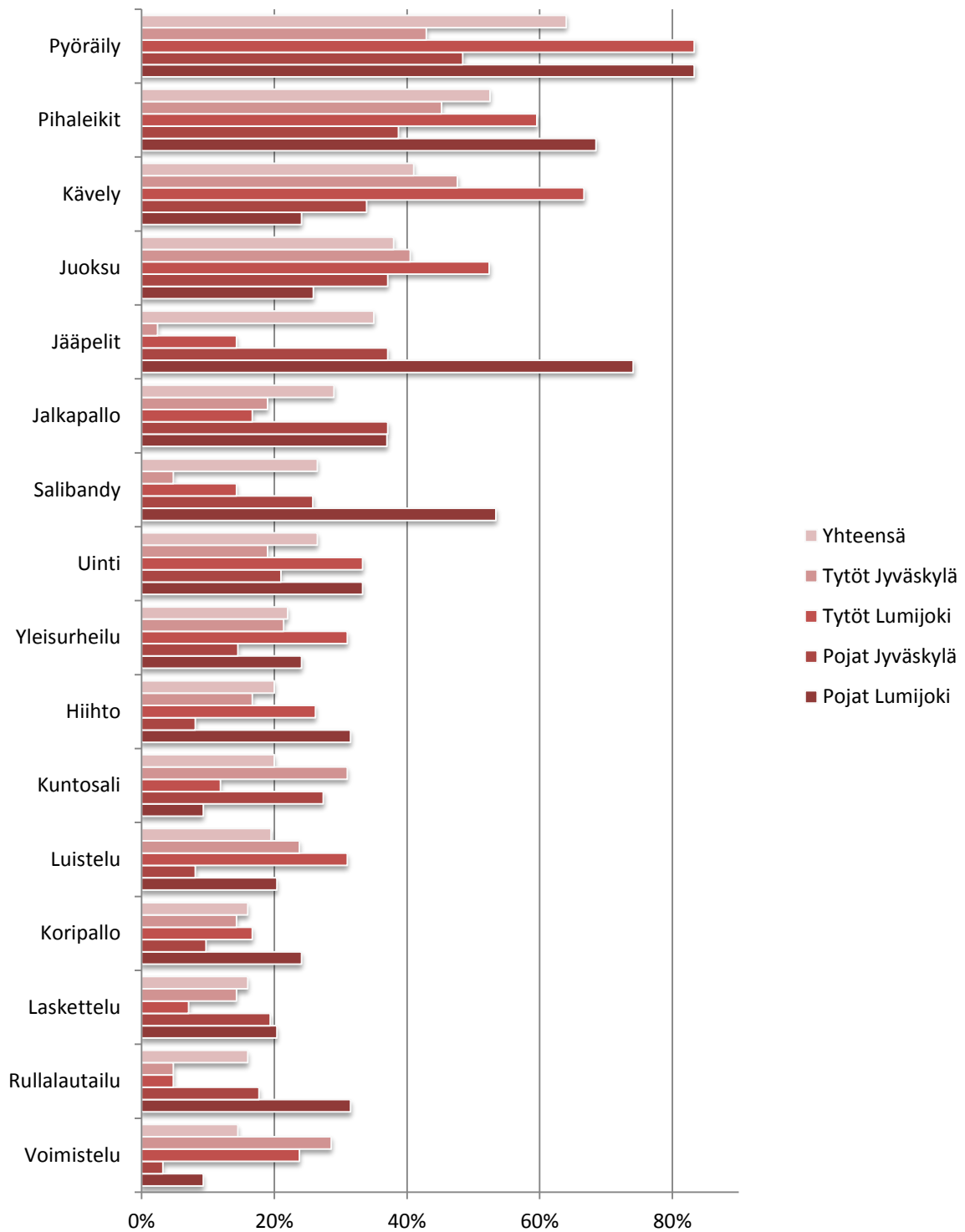
Tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden harrastamia liikuntamuotoja omaehtoisesti (kuva 7). Kysymys oli muodossa: ”Omaehtoinen liikunta: Kuinka usein harrastat seuraavia liikuntamuotoja? Valitse jokaiselta riviltä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.” (Liikkuva koulu -hanke, 2013) Vastausvaihtoehdot olivat: en koskaan, kerran kuukaudessa tai harvemmin, 2–3 kertaa kuukaudessa, kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa, neljä kertaa viikossa tai useammin (Liite 1, kysymys 14). Seuraavassa tarkastellaan niiden oppilaiden osuutta, jotka ilmoittivat harrastavansa tiettyä liikuntamuotoa säännöllisesti, vähintään kerran viikossa.

Harrastetuimmiksi omaehtoisen liikunnan muodoiksi lumijokisten ja jyvaskyläläisten oppilaiden keskuudessa nousivat pyöräily, pihaleikit, kävely- ja juoksulenkkeily, jääpelit, salibandy sekä uinti. Niitä harrasti säännöllisesti lähes 30 prosenttia jyvaskyläläisistä ja lumijokisista tytöistä ja pojista. Pyöräily oli lumijokisten suosituin liikuntamuoto. Yli 80 prosenttia alueen lapsista ja nuorista harrasti säännöllisesti sitä. Pyöräily oli suosituin liikuntamuoto myös jyvaskyläläisten tyttöjen ja poikien keskuudessa, mutta vain noin 45 prosenttia ilmoitti harrastavansa sitä. Lumijokiset ilmoittivat harrastavansa lähes kaikkia liikuntamuotoja jyvaskyläläisiä useammin. Kuntosali ja tanssi olivat lähes ainoita liikuntamuotoja, joita jyvaskyläläiset harrastivat lumijokisia säännöllisemmin. Jyvaskyläläisistä yli neljännes kertoi käyvänsä kuntosalilla, lumijokisista hieman yli 10 prosenttia. Jyvaskyläläiset harrastivat tanssia huomattavasti enemmän kuin lumijokiset; yli 40 prosenttia jyvaskyläläisistä tytöistä harrasti tanssia ja lumijokisista hieman yli 5 prosenttia. Suosituimmista lajeista jyvaskyläläiset tytöt harrastivat enemmän kuntosalia, laskettelua ja voimistelua. Pojilla kuntosali, kävelylenkkeily, hölkkä ja parkour olivat jyvaskyläläisten keskuudessa suosituimpia kuin lumijokisilla. Muuten lumijokiset pojat harrastivat lähes kaikkia liikuntamuotoja jyvaskyläläisiä poikia useammin. (Kuva 7.)

Tyttöjen suosituimpien liikuntamuotojen listalle kuuluivat pyöräily, pihapelit, lenkkeily, voimistelu, yleisurheilu ja uinti. Tytöt harrastivat kävelylenkkeilyä enemmän kuin pojat. Lumijokisista tytöistä lähes 70 prosenttia kävi viikoittain kävelylenkillä ja jyvaskyläläisistä tytöistä vajaa 48 prosenttia. Muista suosituimmista lajeista tytöt harrastivat hölkkää, yleisurheilua, voimistelua ja tanssia poikia enemmän. Pojat harrastivat jääpelejä, jalkapalloa ja salibandyä sen sijaan enemmän kuin tytöt. Vähemmän suosittuja pallopelejä, kuten koripalloa, lentopalloa, tennistä ja sulkapalloa tytöt ja pojat harrastivat lähes yhtä paljon. Esimerkiksi lumijokisista pojista jääpelejä pelasi säännöllisesti yli 70 prosenttia, kun tyttöjen osuus oli noin 14 prosenttia. Ero oli suuri myös jyvaskyläläisten tyttöjen ja poikien vertailussa; alueen pojista noin 37 prosenttia harrasti jääpelejä ja tytöistä vain reilu 2 prosenttia. Nuorisokulttuurisista lajeista pojat harrastivat tyttöjä selkeästi enemmän rullalautailua ja parkouria. (Kuva 7.)

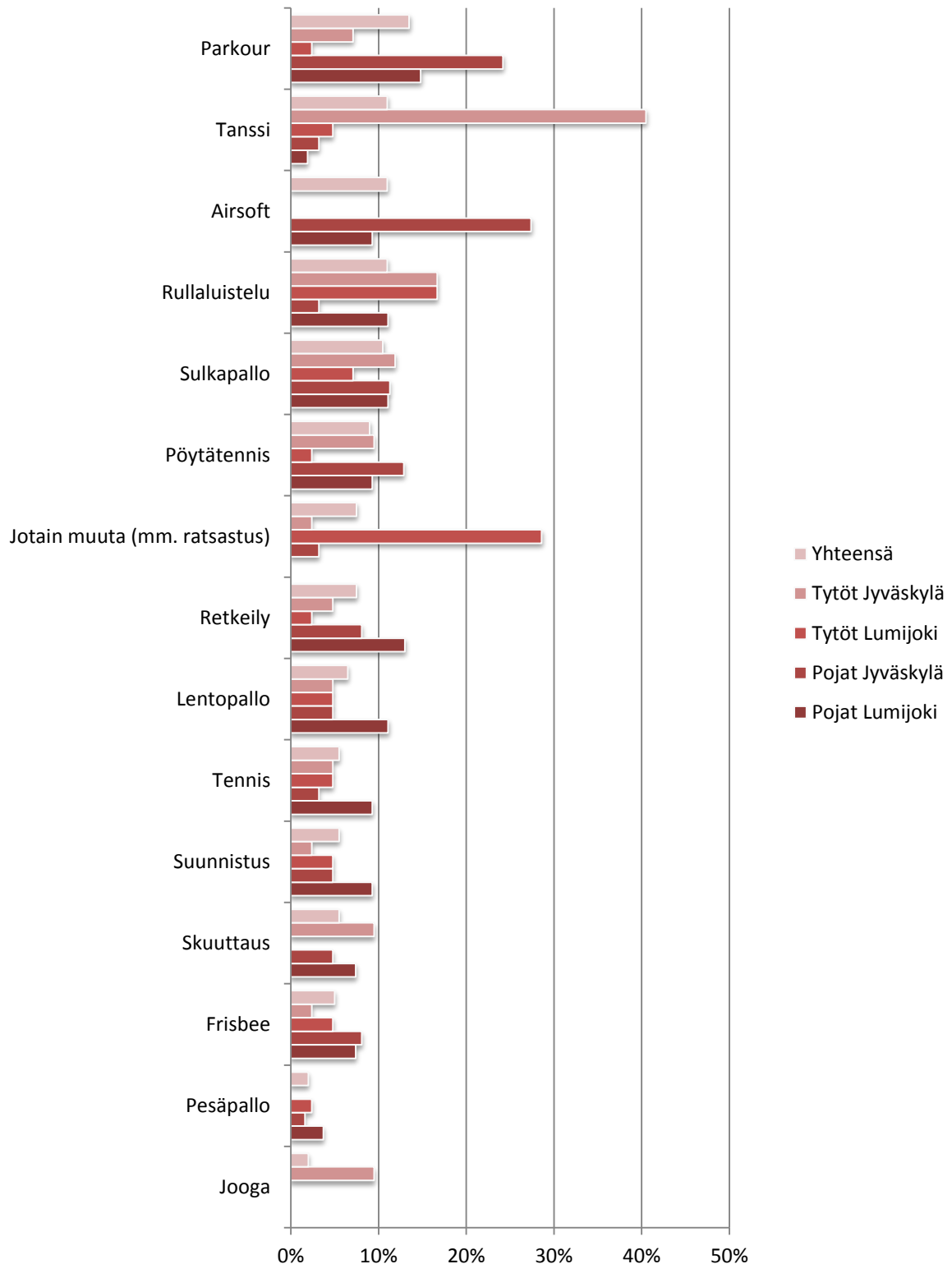
Ikäryhmien väliset erot omaehtoisen liikunnan toteuttamismuodoissa korostuivat kyselylomakkeessa kerätyissä tiedoissa. Muihin ikäryhmiin verrattuna 5. luokkalaisten harrastivat poikkeuksetta monipuolisimmin omaehtoisen liikunnan muotoja. Harrastetuimmista liikuntamuodoista, pyöräilyssä, kävelylenkkeilyssä ja salibandyssä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäryhmien välillä. Sen sijaan pihaleikit, jääpelit, jalkapallo, uinti ja parkour olivat selkeästi suosituimpia 5. luokkalaisten keskuudessa. Edellä mainittujen lajien osalta ikäryh-

mien väliset erot liikuntamuotojen säännöllisessä harrastamisessa ovat tilastollisesti vähintään melkein merkitseviä.



Kuva 7 jatkuu.

Kuva 7 jatkuu.



KUVA 7 Vähintään kerran viikossa eri liikuntamuotoja omaehtoisesti harrastavat lumijokiset ja jyväskyläläiset. Liikuntamuotojen harrastamista kysyttiin syksyllä 2013 ja oppilaita pyydettiin kuvaamaan keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana (N=180-196).

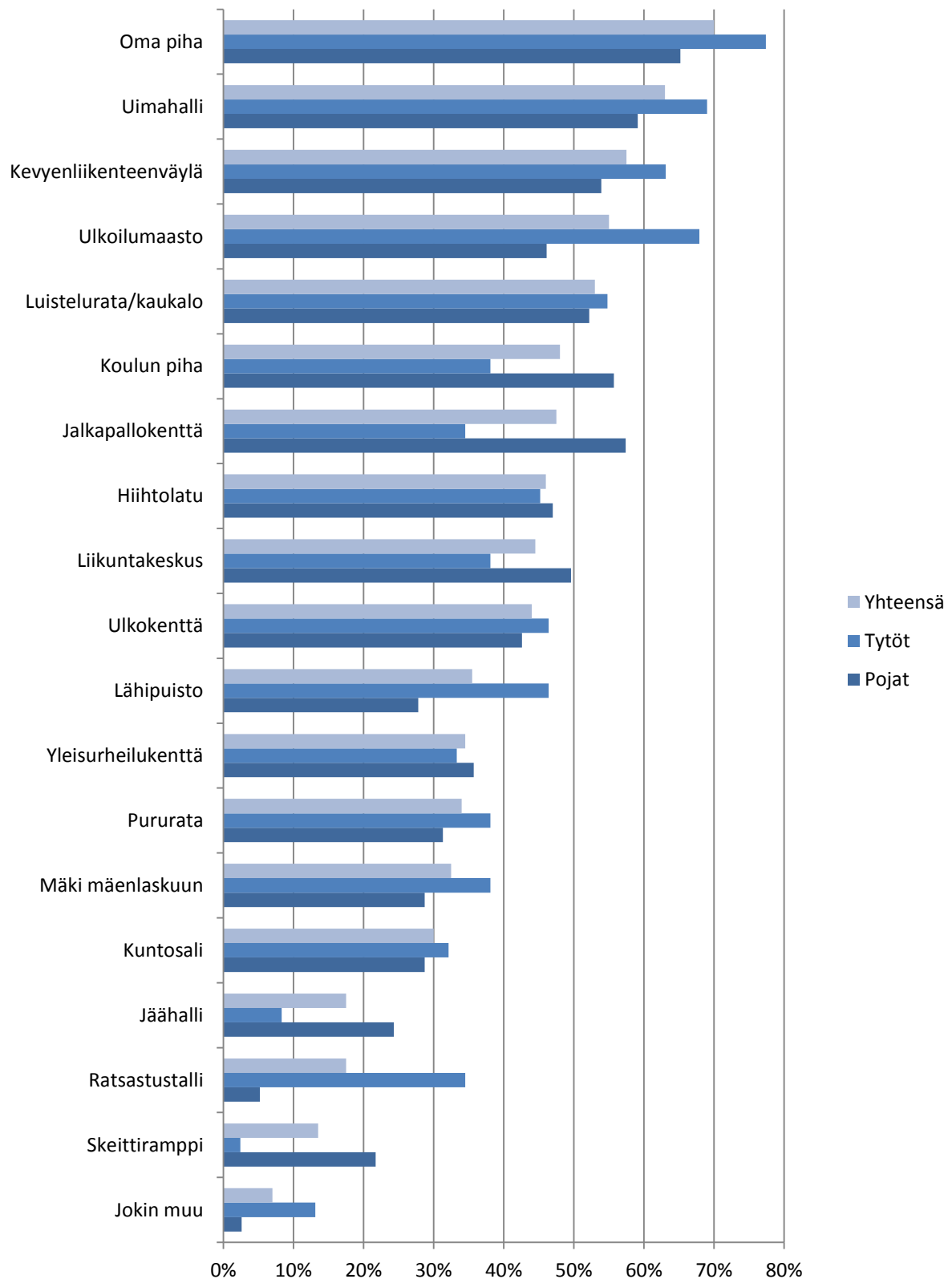
7.3.2 Omaehtoisen liikunnan toteuttamisympäristöt

Kyselylomakkeen avulla selvitettiin oppilaiden omaehtoisen liikunnan toteuttamisympäristöjä. Kysymys oli muodossa: ”Missä liikuntapaikoissa olet viimeisen vuoden aikana harrastanut omaehtoista liikuntaa? Saat rastittaa useamman vaihtoehdon.” (Liite 1, kysymys 13). Oma piha, uimahalli, kevyenliikenteenväylä, ulkoilumaasto sekä luistelurata/kaukalo lukeutuivat ympäristöihin, joissa eniten harrastettiin omaehtoista liikuntaa (kuva 8). Viimeisen vuoden aikana yli 50 prosenttia tytöistä ja pojista oli liikkunut edellä mainituissa paikoissa. Oma piha oli lumijokisten suosituin liikkumisympäristö. Yli 80 prosenttia alueen lapsista ja nuorista oli liikkunut omaehtoisesti omalla pihallaan. Oma piha oli suosituin liikkumisympäristö myös jyvaskyläläisten tyttöjen ja poikien keskuudessa. Noin 58 prosenttia alueen oppilaista ilmoitti liikkuneensa omalla pihallaan kuluneen vuoden aikana.

Lumijokiset ilmoittivat harrastavansa omaehtoista liikuntaa lähes kaikissa ympäristöissä jyvaskyläläisiä useammin. Lähipuisto, pururata, kuntosali sekä jäähalli olivat ainoita liikuntapaikkoja, joissa jyvaskyläläiset olivat harrastaneet lumijokisia enemmän. Jyvaskyläläisistä yli puolet kertoi liikkuneensa omaehtoisesti lähipuistossa, lumijokisista hieman yli 15 prosenttia. Ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä. Lumijokisista lapsista ja nuorista huomattavasti isompi osa hyödynsi jääurheilumahdollisuuksia kuin jyvaskyläläisistä. Lumijokisista lähes 80 prosenttia kertoi liikkuneensa luisteluradalla tai kaukalossa, sen sijaan jyvaskyläläisistä noin 30 prosenttia. Lumijokisten liikkuminen ratsastustallilla, liikuntakeskuksessa, kevyenliikenteenväylällä, pulkkamaässä, yleisurheilukentällä, hiihtoladulla, kaukalossa sekä omalla pihalla on runsaampaa jyvaskyläläisiin lapsiin ja nuoriin verrattuna ($p < 0.01$). (Kuva 8.)

Suosituimmista liikkumisympäristöistä tytöt hyödynsivät omaa pihaa, ulkoilumaastoa, ratsastustallia ja kevyenliikenteenväylää omaehtoiseen liikkumiseen enemmän kuin pojat. Lumijokisten ja jyvaskyläläisten tyttöjen liikuntakäyttäytymiseroja vertaillen tulokset osoittavat, että maalla asuvista tytöistä huomattavasti isompi osa hyödynsi ratsastustalleja sekä luistelurataa omaehtoiseen liikkumiseen kuin kaupunkialueella asuvat. Pojilla ulkokenttä, lähipuisto, pururata, kuntosali ja jäähalli olivat jyvaskyläläisten keskuudessa suosituimpia liikkumisympäristöjä kuin lumijokisten keskuudessa. Muuten lumijokiset pojat hyödynsivät liikkumisympäristöjä omaehtoiseen liikkumiseen enemmän kuin jyvaskyläläiset pojat. Skeittirampin, jalkapallokentän, ratsastustallin, jäähallin, lähipuiston sekä ulkoilumaaston käytössä sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja. (Kuva 8.)

Suosituimpia liikuntaympäristöjä 5. luokkalaisten keskuudessa olivat oma piha, uimahalli ja koulun piha, 7. luokkalaisten keskuudessa oma piha, kevyenliikenteenväylä sekä uimahalli ja 9. luokkalaisilla kevyenliikenteenväylä, ulkoilumaasto sekä oma piha. Näitä liikkumisympäristöjä kuluneen vuoden aikana oli käyttänyt jopa yli 70 prosenttia tutkittavista omaehtoiseen liikkumiseen. Tulokset osoittavat, että liikunta-aktiivisuus ja liikuntapaikkojen käyttö vähenee iän myötä. Alakouluikäiset hyödynsivät alueen liikuntapalveluita lähes poikkeuksetta monipuolisemmin kuin 9. luokkalaiset. Koulun pihan, lähipuiston, jalkapallokentän ja uimahallin käytön eroissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja nuoremman ikäluokan eduksi.



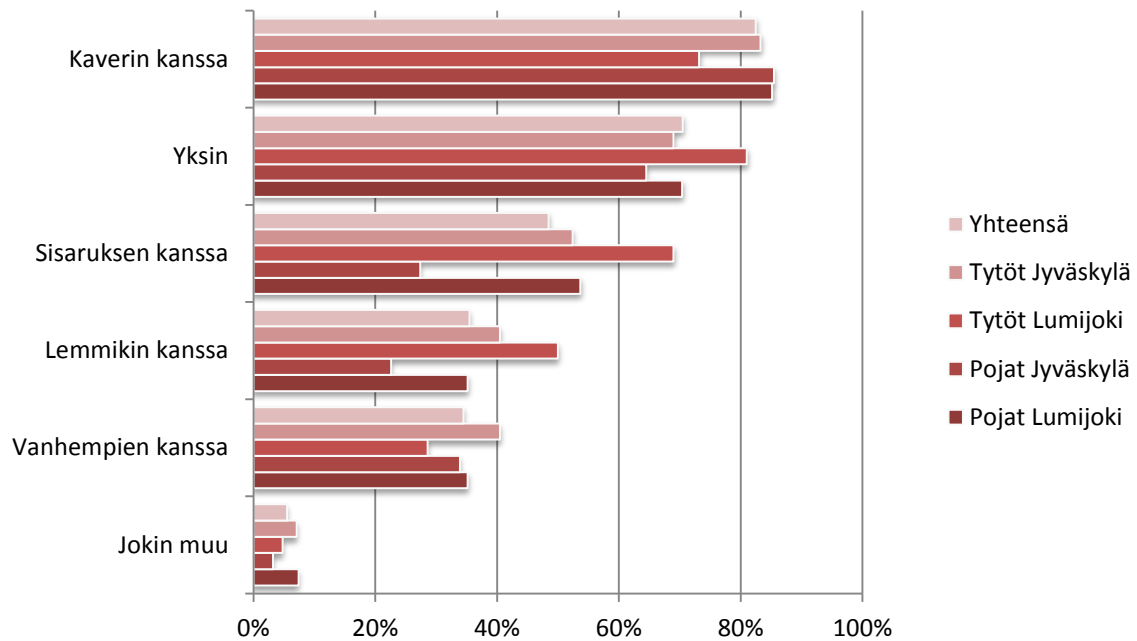
KUVA 8 Omaehtoisen liikunnan toteuttamisympäristöt. Toteuttamisympäristöjä kysyttiin syksyllä 2013 ja oppilaita pyydettiin valitsemaan vaihtoehdot, joissa ovat harrastaneet omaehtoista liikuntaa kuluneen vuoden aikana (N=190).

7.3.3 Kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastetaan?

Tutkimuksessa selvitettiin, kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastetaan. Kysymys oli muodossa: ”Alla on merkitty tahoja, kenen kanssa lapset ja nuoret yleisesti liikkuvat vapaa-aikanaan. Kenen kanssa sinä harrastat omaehtoista liikuntaa?” Vastausvaihtoehdot olivat: en koskaan, kerran kuukaudessa tai harvemmin, 2–3 kertaa kuukaudessa, kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa, neljä kertaa viikossa tai useammin (liite 1, kysymys 12). Seuraavassa tarkastellaan niiden oppilaiden osuutta, jotka ilmoittivat harrastavansa omaehtoista liikuntaa kaverin tai jonkun muun kanssa säännöllisesti, vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa.

Tutkittavista yli 80 prosenttia harrasti omaehtoista liikuntaa säännöllisesti kaverin kanssa. Kaverin kanssa liikkuminen oli suosituin liikkumismuoto sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Yksin liikkuminen oli toiseksi yleisin liikkumismuoto, noin 70 prosenttia tytöistä ja pojista harrasti liikuntaa säännöllisesti yksin. Pojat liikkuvat keskimäärin kaverin kanssa hieman enemmän kuin tytöt. Tytöt sen sijaan liikkuvat yksin hieman enemmän kuin pojat. Tytöt liikkuvat keskimäärin enemmän perheenjäsenten (vanhemmat, siskot ja veljet) sekä lemmikin kanssa kuin pojat. Sukupuolten välinen ero kaverin ja lemmikin kanssa liikkumisen useudessa on tilastollisesti merkitsevä. Alueellisia eroja oli myös havaittavissa. Maaseudulla asuvat harrastivat enemmän omaehtoista liikuntaa sisarusten ja lemmikin kanssa kuin kaupungissa asuvat. Ero on tilastollisesti vähintään merkitsevä. (Kuva 9.)

Ikäryhmien välillä on eroja, kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastettiin. Säännöllinen yksin liikkuminen on yleistä jokaisessa ikäryhmässä. 7. ja 9. luokkalaiset liikkuvat keskimäärin enemmän yksin kuin 5. luokkalaiset. Ero ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä. Kaverin, sisarusten, vanhempien ja lemmikin kanssa liikkuminen väheni iän mukana johdonmukaisesti. Iän mukana tapahtuva liikkumisen väheneminen kaverin sekä vanhempien kanssa on tilastollisesti erittäin merkitsevää. Sisarusten kanssa liikkumisen väheneminen on tilastollisesti melkein merkitsevä.

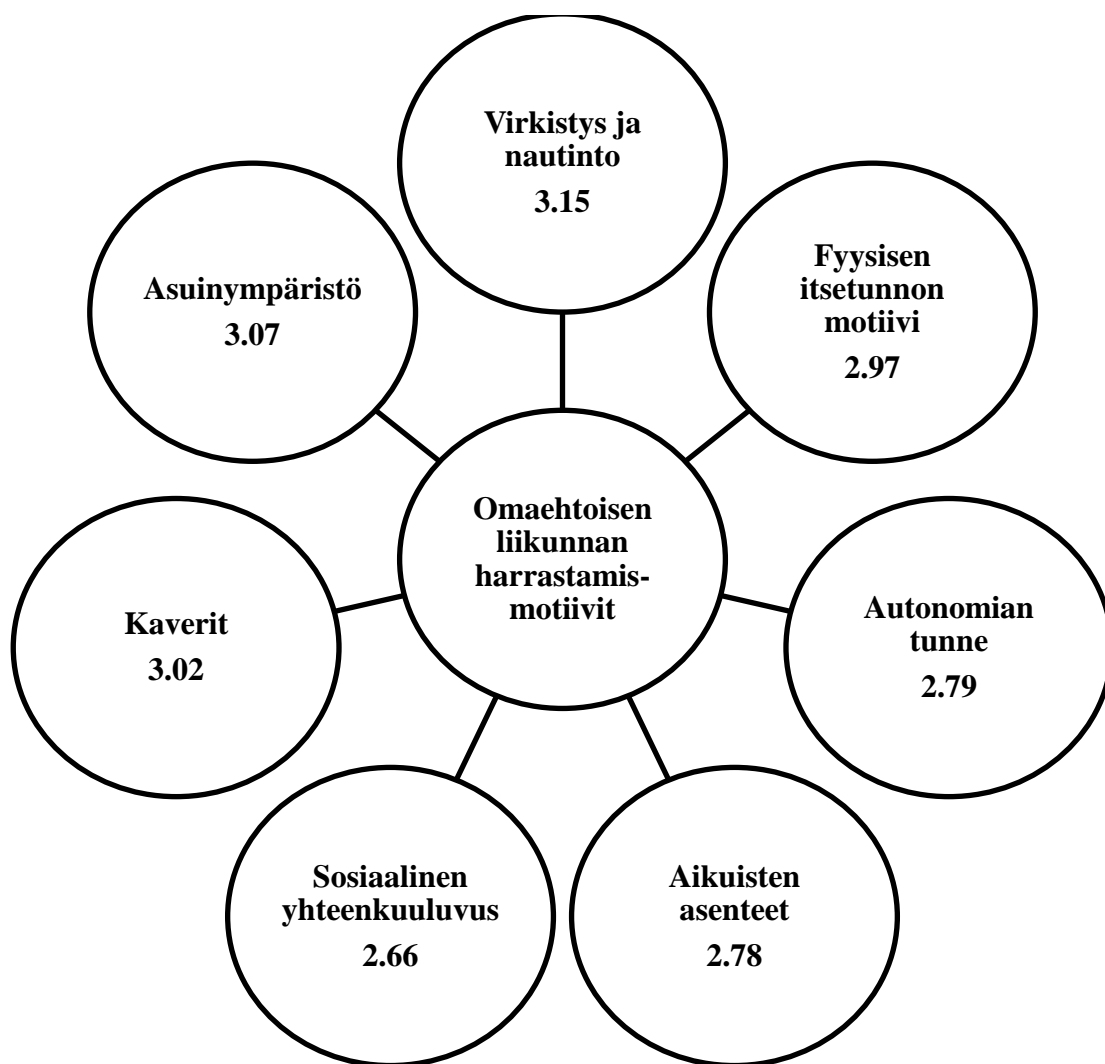


KUVA 9 Kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastetaan? (N=183-194)

7.4 Omaehtoisen liikunnan harrastamismotiivit

Kyselylomakkeen kohta 15 käsitteli oppilaiden motivaatiotekijöitä omaehtoiseen liikuntaan. Vastauskaalana käytettiin Likertin viisiportaista asteikkoa, jonka ääripäät olivat ”Erittäin tärkeä – Ei ollenkaan tärkeä”. Laadin oman luokituksen omaehtoisen liikunnan motiivityy-
peistä tutkimustulosten analysoinnin selkiyttämiseksi. Tutkimuksen suunnittelussa pyrin hyö-
dyntämään aiemmissä tutkimuksissa käytettyjä motivaatiomittareita liikunnanharrastamiseen
(mm. Karvonen ym. 2008; Nupponen ym 1991; Telama ym. 2002; Zacheus ym. 2003).

Lasten ja nuorten asenteet omaehtoista liikuntaa kohtaan olivat tutkittavien keskuudessa posi-
tiiviset ja liikunnan harrastaminen koettiin mielekkääksi (kuva 10). Jokaisen tutkimukses-
samme käytettävän summamuuttujan keskiarvo on yli 2.5. Tämän perusteella voidaan päätel-
lä, että kaikki luokitellut summamuuttujat motivoivat omalta osaltaan oppilaita omaehtoiseen
liikunnanharrastamiseen.



KUVA 10. Motivaatiofaktoreiden keskiarvot. Vastauskaalana viisiportainen Likert-asteikko. 4=Erittäin tärkeä, 3=Melko tärkeä, 2=Ei kovin tärkeä, 1=Ei ollenkaan tärkeä (N=194-196)

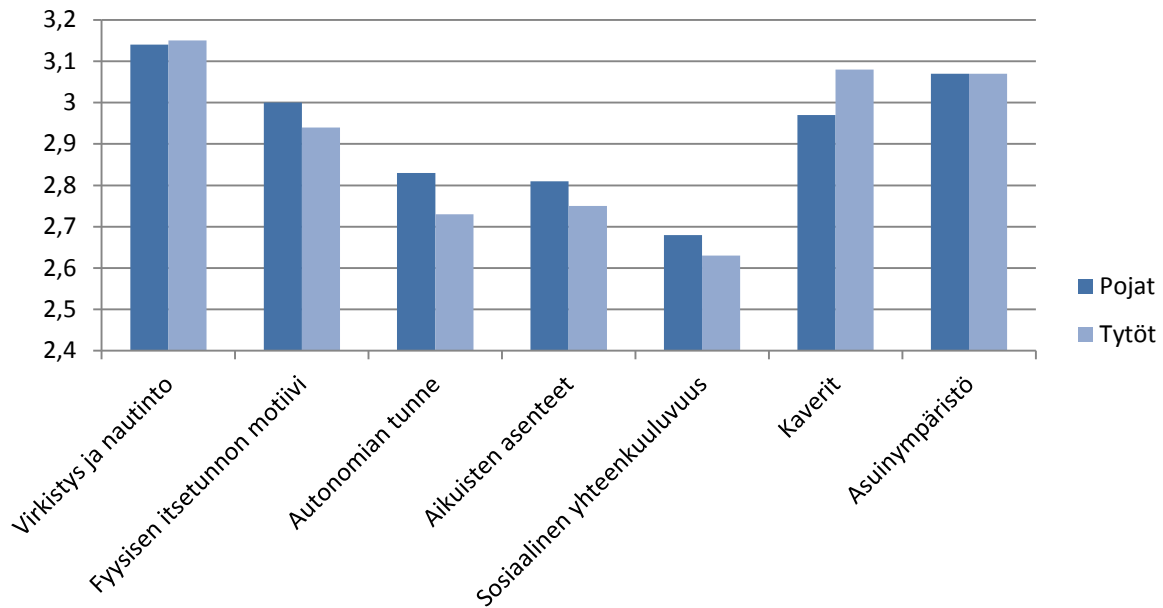
Lapselle on tärkeää saada positiivisia kokemuksia liikkuessa (Tammelin 2008b, 48.). Koulukäisille teetetyssä kyselyssä hauskuus nousikin tärkeimmäksi liikuntaa motivoivaksi tekijäksi (Karvonen ym. 2008). Tässä tutkimuksessa yksilöllisten motivaatiotekijöiden summa-
muuttajat oli jaettu kolmeen eri ryhmään: virkistys ja nautinto, fyysisen itsetunnon motiivi ja autonomian tunne. Näistä virkistys ja nautinto osoittautuivat merkittävimmäksi motivaatiotekijäksi. Yksittäisistä motivaatioväittämistä ”halu pysyä terveenä” (3.58), halu kehittyä (3.45) sekä liikunta on kivaa (3.34) olivat merkittävimpiä motiiveja kaikista motivaatioväittämistä. Sen sijaan halu kilpailla (2.30) ja halu liikkua yksin (2.41) olivat vähemmän merkitseviä tekijöitä.

Tässä tutkimuksessa sosiaalisia motivaatiotekijöitä koskevat summamuuttuja oli jaettu kolmeen eri ryhmään: kaverit, aikuisten asenteet sekä yhteisöllisyys. Sosiaalisista muuttujista kavereiden merkitys nousi isoon rooliin sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Sen sijaan aikuisten asenteet sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus olivat kaksi vähiten motivoivaa summamuuttujaa. Yksittäisistä motivaatioväittämistä toiseksi merkittävin motivaatiotekijä omaehtoiseen liikuntaan oli kavereiden tapaaminen (ka 3.50). Opettajien kannustaminen (2.47) oli vähiten motivoimassa omaehtoiseen liikkumiseen sosiaalisen ympäristön motivaatioväittämistä.

7.4.1 Tyttöjen ja poikien eroja liikunnan harrastamismotiiveissa

Tyttöjen ja poikien omaehtoisen liikuntaan kannustavat tekijät ovat hyvin samankaltaisia (kuva 11). Motivaatiofaktoreiden keskiarvojen välillä ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja. Virkistys ja nautinto, kaverit sekä asuinympäristö ovat suurimpia motivoivia tekijöitä tyttöjen keskuudessa. Pojilla nämä ovat virkistys ja nautinto, fyysisen itsetunnon motiivi sekä asuinympäristö. Jokaisen tutkimuksessamme käytettävän summamuuttujan keskiarvo on tyttöjen ja poikien keskuudessa yli 2, jonka perusteella voidaan päätellä, että kaikki luokitellut summamuuttujat motivoivat jollakin asteella omaehtoiseen liikunnanharrastamiseen sukupuolesta riippumatta. Vähiten tärkeitä motiiveja poikien keskuudessa olivat sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja aikuisten asenteet ja tyttöjen keskuudessa sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomian tunne.

Yksittäisiä sukupuolten välisiä motivaatioväittämiä tarkastellessa terveystiivi oli merkittävin tekijä sekä tyttöjen (ka 3.67) että poikien (ka 3.52) keskuudessa. Sen sijaan vähiten motivoiva tekijä tyttöjen (ka 2.16) ja poikien (ka 2.40) keskuudessa oli kilpailumotiivi.

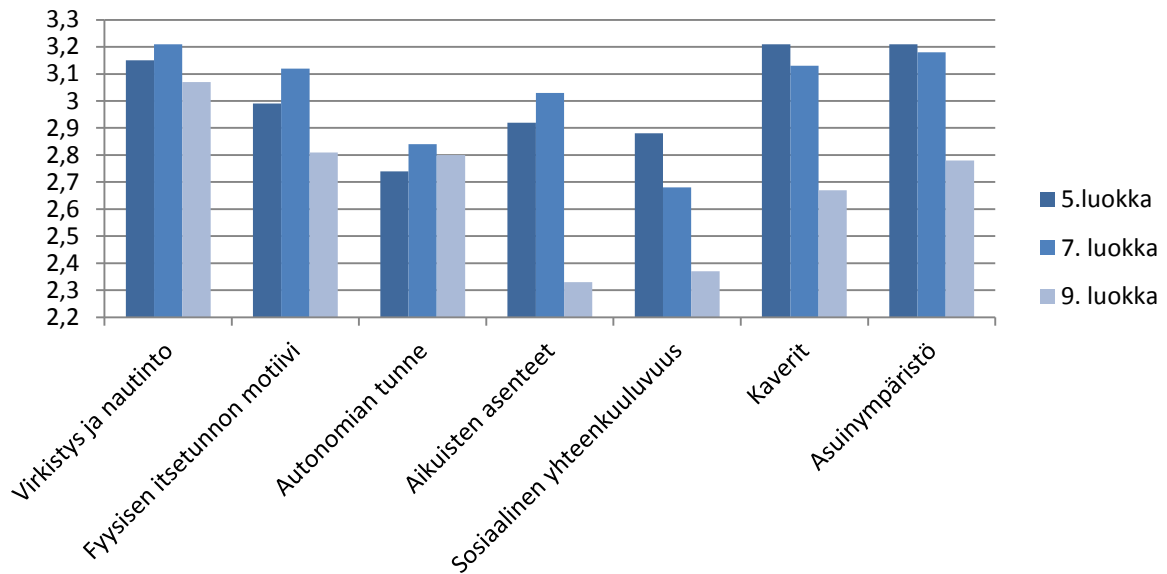


KUVA 11. Sukupuolten väliset motivaatiofaktoreiden keskiarvot vertailussa. (N=194-196)

7.4.2 Ikäryhmien väliset erot liikunnan harrastamismotiiveissa

Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen lisäksi myös harrastusmotiiveissa tapahtuu iän myötä muutoksia (kuva 12). Useat liikkumisen syyt menettivät merkitystä lasten ja nuorten vanhetessa. Ikäryhmien välisiä motivaatiotekijöitä vertaillessa huomataan, että 5. ja 7. luokkalaisilla motivaatiotekijöiden keskiarvot ovat systemaattisesti 9. luokkalaisia korkeampia. 5. luokkalaisten suurin motivoiva tekijä omaehtoiseen liikkumiseen oli kaverit, 7. ja 9. luokkalaisilla virkistys ja nautinto. Sen sijaan vähiten motivoiva tekijä 5. luokkalaisilla oli autonomian tunne, 7. luokkalaisilla sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja 9. luokkalaisilla aikuisten asenteet. Erityisesti aikuisten asenteet sekä kavereiden rooli menettivät merkitystä oppilaiden vanhetessa. Iän myötä tapahtuva muutos molemmissa summamuuttujissa on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < 0.05$).

Yksittäisiä ikäryhmien välisiä motivaatioväittämiä tarkastellessa kavereiden tapaaminen (3.68) oli merkittävin liikuntamotiivi 5. luokkalaisilla. Terveysmotiivi oli merkittävin tekijä sekä 7. luokkalaisten (ka 3.76) että 9. luokkalaisten (ka 3.34) keskuudessa. Sen sijaan vähiten motivoiva tekijä 5. (ka 2.25) ja 7. luokkalaisilla (ka 2.47) tytöillä ja pojilla oli kilpailumotiivi. 9. luokkalaisia vähiten motivoi opettajien kannustaminen (2.05).

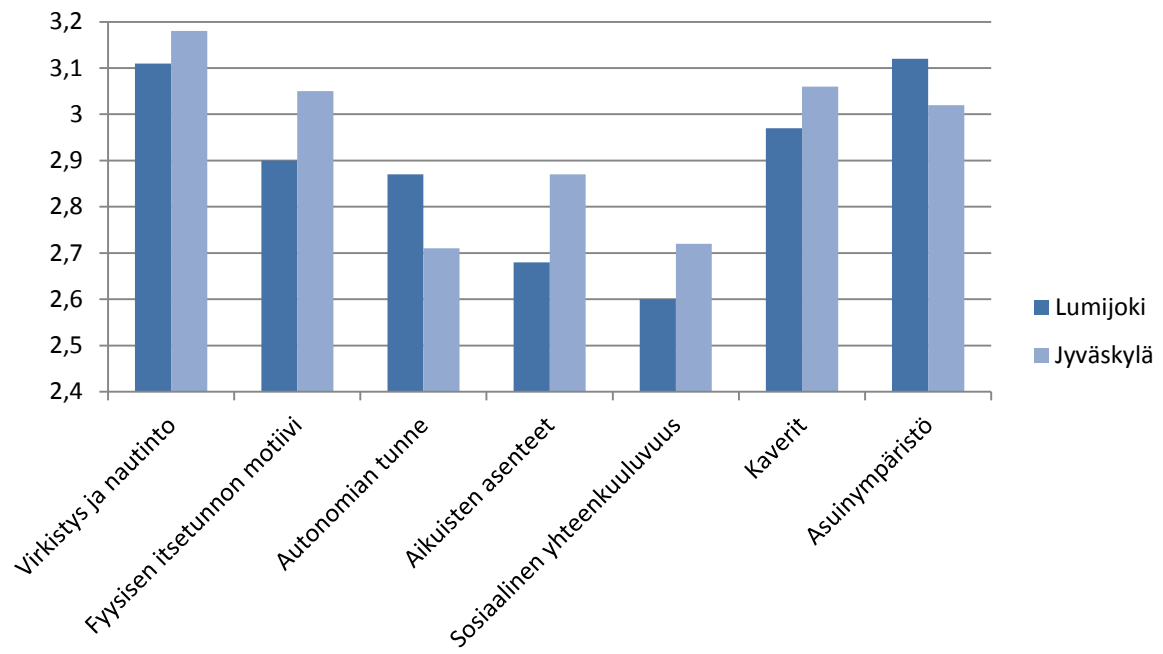


KUVA 12. Ikäryhmien väliset motivaatiofaktoreiden keskiarvot vertailussa.

7.4.3 Alueelliset erot liikunnan harrastamismotiiveissa

Liikunta-aktiivisuus erojen lisäksi myös harrastusmotiiveissa on alueellisia eroja (kuva 13). Jyväskyläläisten motivaatiotekijöiden keskiarvot ovat lähes systemaattisesti lumijokisia korkeampia. Motivaatiofaktoreiden keskiarvoista ainoastaan autonomian tunne ja asuinympäristö ovat korkeammat lumijokisilla kuin jyväskyläläisillä. Näissä muuttujissa jyväskyläläisten ja lumijokisten keskiarvojen välinen ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < 0.05$). Lumijokisia lapsia ja nuoria motivoi eniten liikkumaan asuinympäristömotiivi ja jyväskyläläisiä virkistys ja nautinto -motiivi. Sen sijaan vähiten lumijokisia oppilaita motivoi sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja jyväskyläläisiä autonomian tunne.

Yksittäisiä motivaatiotekijöitä tarkastellessa jyväskyläläisiä koululaisia omaehtoiseen liikkumiseen motivoi eniten halu pysyä terveenä (3.51) sekä halu kehittyä (3.45). Halu pysyä terveenä (3.66) sekä oma piha (3.59) olivat tärkeimpiä motiiveja lumijokisten tyttöjen ja poikien liikkumiseen. Vähiten jyväskyläläisiä motivoi yksin liikkuminen (2.31) ja lumijokisia halu kilpailla (2.20).



KUVA 13. Paikkakuntien väliset motivaatiofaktoreiden keskiarvot vertailussa.

8 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella lasten ja nuorten omaehtoista liikunnan harrastamista: kuinka paljon lapset ja nuoret liikkuvat, mitä liikuntamuotoja harrastetaan sekä millaisissa liikkumisympäristöissä ja kenen kanssa liikutaan. Lasten liikunta-aktiivisuuden selvittämiseksi tutkimuksessa tarkasteltiin myös organisoituun liikuntaan osallistumista. Tämän lisäksi selvitettiin liikkumiseen motivoivia tekijöitä. Motivaatiotekijät laadin itse aiempia tutkimuksia ja asiantuntija-apua hyödyntäen. Lopulliset motivaatiotekijät, summamuuttujat, määräytyivät pääkomponenttianalyysin perusteella. Summamuuttujien pääteemat ovat yksilölliset tekijät, sosiaalinen ympäristö (Lehmuskallio 2011; Dorsch ym. 2009) sekä liikkumisympäristö (Babey ym. 2008), jotka jakaantuvat edelleen seitsemään erilliseen motivaatiotekijään: virkistys ja nautinto, fyysisen itsetunnon motiivi, autonomian tunne, aikuisten asenteet, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, kaverit sekä asuinympäristö. Tutkimuksessa huomioonotettavia taustatekijöitä olivat oppilaiden sukupuoli, luokka-aste ja paikkakunta.

Tämä tutkimus poikkesi aiemmin kouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta tehdyistä tutkimuksista siten, että tässä selvitettiin ainoastaan omaehtoiseen liikuntaan motivoivia tekijöitä. Tulokset täydentävät tieteellistä keskustelua lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin tukemisesta ja kehittämisestä. ”Höntsäily ja temppuilu, rääkkitreeni ja kuntoilu, tutkimusmatkailu sekä porukalla hengailu ovat sellaista omaehtoista liikkumista, joka voi päihittää järjestetyt liikuntaharrastukset.” (HS 15.9.2013)

8.1 Tulosten yhteenveto

Fyysinen aktiivisuus. Lasten ja nuorten arkeen kuuluu liikunnan harrastaminen omaehtoisesti, urheiluseuroissa sekä muu organisoitu liikunta, kuten koulun liikuntakerhot. Tutkimukseen osallistuneista yli 95 prosenttia ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa säännöllisesti, vähintään kerran viikossa. Yli 85 prosenttia tutkittavista harrasti liikuntaa vähintään tunnin verran kahtena päivänä viikossa. Tutkimustulokset vahvistavat aiempia havaintoja. Yhä useampi lapsi ja nuori ilmoittaa harrastavansa liikuntaa (Liikuntatutkimus 2010). Tutkimustulokset ovat osoitus omaehtoisen liikunnan kasvusta, sillä omaehtoisesti liikkuvien nuorten määrä on aiemmissa tutkimuksissa vaihdellut vajaasta 40 prosentista jopa 80 prosenttiin. (Ks. Nupponen ym. 2005; Laakso ym. 2008; Liikuntatutkimus 2010). Pojat liikkuvat keskimäärin aktiivisemmin kuin tytöt. Aktiivisesti, vähintään neljä kertaa viikossa, omaehtoisesti harrasti

vain puolet tutkittavista. Samansuuntaisia tuloksia sukupuolten välisistä eroista on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa (mm. Huisman 2004; Vuori ym. 2007). Tuoreimmat tutkimukset puolestaan osoittavat, että sukupuolten välinen ero fyysisessä aktiivisuudessa on kaventunut (Laakso ym. 2008; Nupponen 2010; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a, 116–117). Palomäen ja Heikinaro-Johansonin (2011) liikunnan seuranta-arvioinnissa tytöt liikkuvat keskimäärin jopa enemmän kuin pojat.

Tulokset osoittavat että organisoidun liikunnan harrastaminen on tutkittavien keskuudessa matalammalla tasolla verrattuna Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) sekä WHO-koululaistutkimuksen (Vuori ym. 2007) tuloksiin. Kohdejoukosta vajaa 60 prosenttia osallistui vähintään kerran viikossa organisoituun liikuntaan, josta urheiluseuroissa harrastamista oli noin 30 prosenttia. Sukupuolten välisiä eroja vertaillen huomataan, että tytöt harrastivat organisoitua liikuntaa enemmän kuin pojat. Tutkimukseni kanssa samansuuntaisia tuloksia on saatu LAPS SUOMEN -tutkimuksessa, jossa 12-vuotiaat tytöt osallistuivat hieman poikia enemmän organisoituun liikuntaan (Nupponen ym. 2005). Tulokset kuitenkin poikkeavat useista muista tutkimustuloksista, joiden mukaan pojat osallistuvat organisoituun liikuntaan enemmän kuin tytöt (Liikuntatutkimus 2010; Laakso ym. 2008; Vuori ym. 2007). Urheiluseurat ovat merkittävässä roolissa lasten ja nuorten liikuttamisessa (Vuori ym. 2007). Toiminta, jota seurat tarjoavat, ei houkuttele kaikki lapsia ja nuoria liikunnan pariin. Osa kouluikäisistä haluaa harrastaa liikuntaa, mutta he eivät ole valmiita sitoutumaan säännölliseen harjoitteluun. Vähäisempää organisoidun liikunnan harrastamista voivat olla selittämässä lisäksi Huhtasuon alueen sosioekonominen asema sekä Lumijoen alueen organisoidun liikunnan vähäinen tarjonta. Alueiden perhekoot ovat perinteistä perhekokojakaumaa suurempia. Huhtasuon alueella asuu runsas määrä maahanmuuttajataustaisia ja Lumijoella vanhoillislestadiolaisia perheitä. Vanhemmilla ei ole välttämättä varaa laittaa lapsia ohjattuihin harrastuksiin korkeiden harrastusmaksujen takia. Tämän lisäksi seurojen järjestämä toiminta on hyvin vähäistä Lumijoella, eivätkä lestadiolaislapset osallistu aktiivisesti urheiluseurojen järjestämään toimintaan. He osallistuvat mielellään muiden tahojen, kuten 4H:n ja koulun, organisoimiin liikuntatuokioihin ja -kerhoihin.

Terveytensä kannalta riittävästi, vähintään tunnin päivässä, liikkui 17.6 % tutkittavista. Tulokset ovat linjassaan aiempien tutkimusten kanssa (ks. Fogelholm ym. 2007, 3; Karvinen ym. 2010; Husu ym. 2011, 24–26). Noin 83 000 kouluikäistä ei harrastanut liikuntaa tai urheilua lainkaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 6). Lisääntyneestä liikunta-aktiivisuudesta huo-

limatta huolestuttavaa on edelleen se, kuinka vähän lapset ja nuoret todellisuudessa harrastavat liikuntaa. Ovatko kansalliset liikuntasuositukset, 1-2 tuntia liikuntaa päivässä, kohtuuton vaatimus? Aktiivisesti liikkuva lapsi ja nuori tarvitsee myös lepopäiviä. Yhtenä selittäväänä tekijänä voi olla, että kouluikäisen voi olla vaikea arvioida omaa toimintaansa: vastaaja voi olla liikunnallisesti erittäin aktiivinen, mutta kyselyyn vastatessaan hän saattaa ajatella, että viikkoon sisältyy yksi lepopäivä. Näin ollen hän ei saavuta kysymyksen mukaan liikuntasuosituksista.

Tutkimukset toisensa jälkeen, kuten tämäkin tutkimus, osoittavat liikunta-aktiivisuuden vähenemisen iän myötä. (Fogelholm ym. 2007; Vuori ym. 2010; Gråstén ym. 2010; Husu ym. 2011a, 25–26;). Fyysinen aktiivisuus on korkeinta viidennellä luokalla ja vähäisintä yhdeksännellä luokalla. Murrosiän kynnyksellä, yläkouluun siirtymisen myötä, organisoituun liikuntaan osallistuminen sekä omaehtoisen liikunnan harrastaminen vähenevät. Nämä ovat osaltaan selittämässä fyysisen aktiivisuuden vähenemistä (Laakso ym. 2006a; Fogelholm ym. 2007, 26–40). Yhtenä selittäväänä tekijänä on, että viidennellä luokalla koulupäivät ovat lyhempiä ja aikaa fyysiseen aktiivisuuteen jää enemmän kuin yläkoulussa. Seuratoiminnasta poisjättäytymiseen ja sitä kautta liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen syinä saattaa olla kiinnostuksen ja ajan puute, harrastamisen kalleus, liiallinen kilpailu tai menestymättömyys. Tällöin nuori kokee, että toiminta ei enää vastaa hänen toiveitaan. Iän myötä aikaa vievät yhä enemmän kavereiden kanssa oleskelu, musiikki sekä ruutu-aika. Nämä rajoittavat omalta osaltaan yläkouluikäisen liikunta-aktiivisuutta. Teknologisen kehittymisen myötä lasten ja nuorten aika kuluu yhä enemmän ruudun ääressä. Tulisi pohtia, miten tämän kehityksen myötä tapahtuva muutos saadaan hyödynnettyä oikealla tavalla. Älypuhelimet sekä kehittynyt teknologia ovat mielestäni vielä isolta osin hyödyntämätön voimavara lasten ja nuorten liikunnan tukemisessa. Lapsille tulisi tarjota toimintamalleja liikkeen ja teknologian yhdistämisessä. Kohderyhmän liikunta-aktiivisuudessa positiivista on kuitenkin se, että liikkumattomien määrä on edelleen vähäinen, vaikkakin nuorten fyysinen kunto on heikentynyt. Vähän liikkuvat nuoret lienee kuitenkin suurin huolenaiheemme. Heidän ympärilleen kasautuvat usein monet muutkin ongelmat, kuten koulunkäyntiin sekä terveyteen liittyvät haasteet. Hyvinvoivat ja työkykyiset ihmiset ovat elinehto uudistuvalla yhteiskunnalle.

Liikunnan kokonaismäärä oli maaseudulla asuvilla lapsilla ja nuorilla hieman alhaisempi kuin kaupungeissa asuvilla. Nupponen ym. (2010) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia. Maantieteellisiä eroja vertaillen lumijokisista lapsista vähintään neljä kertaa viikossa omaehtoisesti

liikkui 64 prosenttia ja jyvaskyläläisistä 41 prosenttia. Maaseudulla asuvat lapset liikkuvat omaehtoisesti kaupunkiympäristössä asuvia enemmän (Nupponen ym. 2008). Pitkät välimatkat liikuntapaikoille ja ikäluokkien koko ovat rajoittamassa organisoituun liikuntaan osallistumista ja sen järjestämistä. Kaupungeissa urheiluseuratoiminta on keskimäärin aktiivisempaa kuin maaseudulla ja näin ollen maalla asuvat lapset joutuvat itse kehittämään omaa toimintaa liikkumisen varmistamiseksi. Kattavaa kerhotoimintaa tulisi tarjota koko maassa, jotta myös maaseudulla asuvat kouluikäiset pääsisivät nauttimaan ohjatusta liikunnasta.

Liikuntamuotojen vertailua. Harrastetuimpia liikuntamuotoja lasten ja nuorten keskuudessa olivat pyöräily, pihapelit, kävely, juoksu, jääpelit ja salibandy. Liikkuva koulu -kysely (2013, 60) sekä kansallinen liikuntatutkimus (2010) antavat hyvin samansuuntaisia tuloksia; jalkapallo, pyöräily, uinti, lenkkeily ja salibandy ovat suosituimpia liikkumismuotoja lasten ja nuorten keskuudessa. Vahvat omaehtoisen liikunnan muodot kuten pihapelit ja -leikit, rullalautailu, parkour sekä skuuttaus ovat nostaneet merkittävästi suosiotaan tuloksia vertaillessa. Tämän lisäksi jalkapallo ja hiihdon harrastaminen ovat vähentyneet aiempiin tutkimuksiin nähden huomattavasti. Näitä tuloksia lienee selittämässä jalkapallon runsas organisoitu harrastaminen sekä pihapelien, parkourin sekä rullalautailun lajinomainen omaehtoisuus. Huomioitavaa kuitenkin on, että tutkimuksessani selvitettiin lajien omaehtoista harrastamista, kun vertailtavissa tutkimuksissa on selvitetty lajien harrastamista yleisellä tasolla, mukaan lukien seuroissa harrastaminen. Kriteerinä lajin harrastuneisuudelle oli liikuntamuodon harrastaminen vähintään kerran viikossa (Liikkuva koulu -hanke 2013). Sen sijaan kansallisessa liikuntatutkimuksessa ei ole asetettu mitään kriteereitä harrastettavan lajin useudelle (Husu ym. 2011a, 20).

Alakoululaiset harrastivat lähes kaikkia liikuntamuotoja enemmän kuin yläkoululaiset. Pyöräily oli alakoululaisten ja yläkoululaisten yleisin liikuntamuoto. Merkittävimpiä eroja harrastuneisuudessa oli muun muassa pihapelien ja -leikkien, jääpelien sekä parkourin osalta. Nämä olivat harrastetumpia liikuntamuotoja 5. luokkalaisten keskuudessa. Tytöt harrastivat poikia enemmän yksin harrastettavia liikuntamuotoja, kuten lenkkeilyä, voimistelua ja tanssia. Poikien keskuudessa pallopelit, rullalautailu ja parkour olivat huomattavasti suosituimpia. Kansallinen liikuntatutkimus (2010) on löytänyt vastaavia yhteyksiä tyttöjen ja poikien välillä. Liikuntamuotojen välisiä maantieteellisiä eroja vertaillessa alueelliset erot ovat merkittäviä; lumijokiset ilmoittivat harrastavansa lähes kaikkia liikuntamuotoja jyvaskyläläisiä useammin, vaikka maaseudulla liikunta-aktiivisuus on alhaisempaa. Kuntosali ja tanssi olivat lähes ainoi-

ta liikuntamuotoja, joita jyvaskyläläiset harrastivat lumijokisia säännöllisemmin. Lumijoella alle 15-vuotiaiden kuntosalilla käyntiä on rajoitettu, eivätkä lapset pääse salille ilman täysi-ikäisen valvontaa. Tanssin suhteellisen isoa harrastuneisuuden eroa selittänee alueella esiintyvä lestadiolainen herätysliike ja Lumijoella tapahtuva liikunnan opetus. Lähes puolet peruskoulun oppilaista on lestadiolaislapsia, eivätkä he tanssi vakaumuksellisista syistä. Lumijoen perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2011, 154) on mainittu vain yhdessä lauseessa tanssin opettamisesta osana liikunnanopetusta. Tämä näkyy myös opetuksessa, sillä tanssia ei juuri opeteta, eikä oppilaille tarjota mahdollisuutta tanssillisten liikuntataitojen oppimiseen. Onhan koululiikunnan tarkoitus tarjota oppilaalle taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta omaksua liikunnallinen elämäntapa. Tieto kouluikäisten harrastamista liikuntamuodoista voi tarjota mahdollisuuden liikunnan lisäämiseen koulupäivään ja vapaa-aikaan. Lasten ja nuorten eniten harrastamista liikuntamuodoista voi saada ajatuksia lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen sekä koulupäivän aktivoimiseen ja liikunnallistamiseen.

Liikuntaympäristöt. Turvallinen ja viihtyisä asuinympäristö tukee lasta ja nuorta fyysiseen aktiivisuuteen. Alakouluikäisen elinpiiri voi olla vain muutamien satojen metrien säteellä omasta pihasta. Kiinnostavien liikuntapaikkojen hyvä sijainti ja lyhyt välimatka ovat edellytys lasten arkiliikunnalle. (Fogelholm 2005.) Vaikeasti saavutettavat liikuntapaikat sekä huono infrastruktuuri voivat olla rajoittamassa liikkumista. Tässä tutkimuksessa oma piha, uimahalli, kevyenliikenteenväylä, ulkoilumaasto sekä luistelurata/kaukalo olivat liikuntaympäristöjä, joissa eniten harrastettiin omaehtoista liikuntaa. Viimeisen vuoden aikana yli 50 prosenttia tytöistä ja pojista oli liikkunut edellä mainituissa paikoissa. Yhdistävänä tekijänä näissä on liikuntapaikkojen käytön edullisuus. Australialaiset tutkimukset ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia. Kouluikäiset liikkuvat vapaa-ajallaan eniten kotipihalla ja puistoissa. (Cunningham & Jones 1996; Tandy 1999; Veitch ym. 2006)

Jyvaskyläläiset harrastivat lumijokisia enemmän liikuntaa rakennetuissa ympäristöissä, kuten lähipuistossa, jäähallissa ja kuntosalilla. Tätä on selittämässä alueellinen palvelutarjonta. Jyvaskylän kaupunki tarjoaa hyvät edellytykset monipuolisen liikunnan harrastamiseen uimahalleineen ja lähipuistoineen. Sen sijaan Lumijoella palvelutarjonta on rajoittuneempaa alhaisesta väkiluvusta johtuen, eikä alueella ole esimerkiksi omaa uimahallia tai jäähallia. Liikuntapalveluiden kehittämisen haasteena on, miten tarjota monipuolisia harrastusmahdollisuuksia asuinpaikasta riippumatta, jotta liikunnallinen tasa-arvo toteutuisi. Jatkossa tulee huolehtia hajautetusta liikuntapaikkaverkostosta, jotta pystytään turvaamaan liikuntapalveluiden alueel-

linen tasa-arvo. Kuntien heikkenevä taloustilanne on synnyttänyt keskustelua liikuntapalveluiden maksullisuudesta. Tämä voi nousta lasten ja nuorten harrastamisen esteeksi, joten kuntien on pidettävä tiukasti kiinni liikuntapalveluiden tasa-arvoisesta saatavuudesta. Turvallisuus, esteettömyys sekä helppo saavutettavuus ovat avainasemassa optimaaliselle liikkumisympäristölle (Opetusministeriö 2008, 26). Lähiliikuntapaikkojen maksuttomuus mahdollistaa omaehtoisen liikunnan, päivittäisen arkiliikunnan, sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Liikkumattomuuden kustannukset kunnalle ja koko yhteiskunnalle ovat valtavat, joten siihen puuttuminen ja ennaltaehkäisevä työ ovat suuri mahdollisuus.

Asuinympäristön luominen suotuisaksi ja motivoivaksi on itsessään lisäämässä liikettä. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri luo hyvät lähtökohdat liikuntaan, jossa yhdistyvät kavereiden läsnäolo, hauskuus, terveyden edistäminen sekä omien taitojen kehittyminen. Lähiliikuntapaikat sekä rakentamattomat ympäristöt kannustavat lasta ja nuorta liikkumaan. Liikunnan saaminen osaksi yhdyskuntasuunnittelua luo hyvän pohjan hyvään asuinympäristöön. Koulun pihaa voidaan muokata liikkumista houkuttelevaksi. Muutostöissä on syytä kuunnella myös oppilaiden mielipiteitä, sillä he tunnistavat omat tarpeensa. Koulujen pihat lähiliikuntapaikkana palvelevat oppilaita sekä kouluaikana että koulun jälkeen.

Kenen kanssa harrastetaan? Kaverin kanssa liikkuminen oli suosituin liikkumismuoto sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Kaverit ovat tärkeä lasten ja nuorten liikuntaan kannustava tekijä (Laakso ym. 2006b; Liimakka ym. 2013). Tämä kuitenkin vähenee merkittävästi iän myötä. Iän mukana vähenee myös sisarusten, vanhempien sekä lemmikin kanssa liikkuminen. Sen sijaan yksin liikkuminen lisääntyy yläkouluikään siirryttäessä. Yksin liikkumisen lisääntymistä on osittain selittämässä yksilöllisten tarpeiden sekä oman elämänhallinnan lisääntyminen iän mukana. Alakouluikäisellä voi olla vielä pelko liikkua yksin sekä suurempi tarve olla osana ryhmää hyväksytyksi tulemisen varmistamiseksi. Yläkouluiässä nuori tarvitsee omaa aikaa, mahdollisuuden tutustua itseensä ja omaan kehoonsa. Liikunnan harrastaminen on sosiaalisen ja yksilöllisen identiteetin pystyttämistä. Tytöt liikkuvat poikia enemmän yksin, perheenjäsenten sekä lemmikin kanssa. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän kavereiden kanssa. Maaseudulla asuvat liikkuvat sisarusten ja lemmikin kanssa enemmän kuin kaupungissa asuvat. Tätä voi olla osittain selittämässä keskimäärin isommat perheet sekä runsaampi lemmikkien määrä. Vanhempien merkitystä lasten liikuttajina ei voi väheksyä. Vanhemmille tulisi tarjota yksinkertaisia keinoja lisätä liikkumista perheen kesken.

Omaehtoisen liikunnan harrastusmotiivit. Ihmisen toimintaan ja tekemiseen vaikuttaa vahvasti motivaatio. Motivoitumisen kannalta on tärkeää, että lapsi ja nuori kokee myönteisiä tunteita ja saa onnistumisia, positiivisia kokemuksia (Zimmer 2002, 83; Liukkonen ym. 2007, 157). Motivaatio on avainasemassa myös lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi (Tammelin 2008b, 47). WHO-koululaistutkimuksen mukaan tyttöjen ja poikien keskuudessa liikuntasyiden kolmen kärki on samanlainen. Yleisimmät motivaatiotekijät olivat halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon sekä halu parantaa terveyttä. (Vuori ym. 2007.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä selvittäessä omaehtoisen liikunnan harrastusmotiivit eivät poikenneet merkittävästi aiemmista tutkimuksista, joissa on selvitetty yleisiä liikunnan harrastamiseen motivoivia tekijöitä (ks. Zacheus ym. 2003, 81-83; Karvonen ym. 2008; Tammelin 2008b, 48). Yksilölliset tekijät, erityisesti virkistys ja nautinto, nousivat merkittäväksi motivaatiotekijäksi lumijokisten ja jyväsyläläisten koululaisten keskuudessa. Yksittäisistä motivaatiövaihtamista ”halu pysyä terveenä”, ”halu kehittyä” sekä ”liikunta on kivaa” olivat kaikkein merkittävimpiä motiiveja kaikista väittämistä. Kiinnostus terveyteen ja hyvinvointiin lisääntyy iän myötä. Samansuuntaisia tuloksia on saatu muun muassa turkulaisille lapsille ja nuorille tehdyssä tutkimuksessa (Zacheus ym. 2003). Kilpailumotiivi oli alhaisella tasolla tutkittavien keskuudessa, kuten aiemmissakin tutkimuksissa (mm. Karvonen ym. 2008; Zacheus ym. 2003, 83). Omaehtoisen liikunnan harrastusmotiiveissa ja koululiikunnan viihtyvyydessä löytyy myös yhtäläisyyksiä. Oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla, kun kolme ihmisen perustarvetta täyttyy: autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Liukkonen ym. 2007, 157).

Alueellisia eroja tarkastellessa autonomian tunne oli tärkeämpi maaseudulla asuvilla lapsilla ja nuorilla kuin kaupunkilaisilla. Lumijokisten lasten autonomian tunteen kokemista voi olla selittämässä itsemääräämisoikeuteen kasvaminen. Lumijokisilla on ollut pienestä pitäen tilaa temmeltää omassa pihassa ja lähimetsissä. Jyväsyläläiset lapset ovat kasvaneet lähiössä, jossa he ovat tottuneet hieman rajoitetumpaan elämänrytmiin. Omaehtoisessa liikunnassa lapset ja nuoret pääsevät toteuttamaan itseään haluamallaan tavalla. Sen sijaan seurojen toiminta perustuu vahvasti kilpailulle, mikä korostuu erityisesti nuoruusvuosina. Lapsille tulisi tarjota nykyistä enemmän vaihtoehtoja liikunnan vapaamuotoisempaan harrastamiseen. Kouluikäiset ovat keskimäärin halukkaita harjoittelemaan vain yhdestä kahteen kertaa viikossa (Liikuntatutkimus 2009–2010, 26), kun seuroissa harjoituksia voi olla jopa viisi kertaa viikossa. Seuraurheilun ja nuorten tarpeet eivät näin ollen kohtaa. Suomalaisen urheiluseurakulttuurin on

pystyttävä reagoimaan kansalaisten tarpeisiin uudistamalla omaa toimintaa. Kehityssuunta on mielestäni viime vuosina ollut oikea. Julkisuudessa on yhä enenevässä määrin käyty keskustelua siitä, että lapsille ja nuorille tulisi tarjota mahdollisuuksia liikunnan omaehtoiseen harrastamiseen. Tästä on erinomaisena esimerkkinä Keski-Suomen alueella Liikuntalaturin harjoittama toiminta, jonka tavoitteena on 13–19-vuotiaiden nuorten aktivoiminen liikunnan pariin. Liikuntalaturi tarjoaa kohtuullisen määrän harjoituskertoja eri lajien parissa, eikä kilpailuihin tarvitse osallistua.

Liikunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet sosiaalisuuteen. Omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttavat sosiaaliset motiivit, kuten kavereiden tapaaminen, yhteisöllisyys sekä vanhempien asenteet. Nämä motiivit ovat nousseet esille myös aiemmissa tutkimuksissa. (Telama 1986, 165; Karvonen ym. 2008). Vanhempien vaikutus voi olla hyväksyvää asennetta, rohkaisua, ohjeiden antamista, opettamista (Tammelin 2008b) sekä taloudellista tukea (Raudsepp 2006). Liikuntaharrastuksen sosiaalinen ulottuvuus on nostettu useissa tutkimuksissa yhdeksi merkittävimmiksi motiiveiksi tutkittaessa liikuntaan kannustavia tekijöitä lasten ja nuorten keskuudessa. Sisarusten ja kavereiden tuki ja kannustus vaikuttavat myönteisesti kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Näin näyttää olevan myös lumijokisilla ja Jyväskylän Huhtasuolla asuvilla lapsilla ja nuorilla. Esi- ja varhaisnuoruudessa nuori kokee vertaissuhteensa merkitykselliseksi ja haluaa viettää paljon aikaa kavereidensa kanssa (Salmivalli 2005, 137). Kavereiden merkitys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus korostuivat tutkittavilla alakoululaisilla enemmän kuin yläkoululaisilla. Yläkouluikäisen nuoren omassa kehossa tapahtuvat muutokset, itsetunnon heilahtelut ja kavereiden vaikutusvalta eivät välttämättä ohjaa nuorta liikunnan pariin. Kaverien kanssa jutteleminen ja ”hengailu” nostattavat iän mukana suosiotaan. Vaikka sukupuolten välillä motivaatiotekijöissä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja, niin tyttöjen keskuudessa kavereiden merkitys oli suurempaa kuin poikien keskuudessa. Aiemmat tutkimukset ovat antaneet päinvastaisia tuloksia, jolloin pojilla on korostunut kavereiden merkitys enemmän kuin tytöillä (mm. Karvonen ym. 2008). Alueellisia eroja vertaillen jyvaskyläläisillä omaehtoisen liikunnan sosiaalinen ulottuvuus on merkittävämpää kuin lumijokisilla.

Opettajien kannustaminen oli vähiten motivoimassa omaehtoiseen liikkumiseen sosiaalisen ympäristön motivaatioväittämistä. Myös Karvonen ym. (2008) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia. Koulun merkitystä ei kuitenkaan voi väheksyä. Koulu on ainoa organisaatio, jossa tavoitetaan kaikki lapset ja nuoret. Liikuntakasvatuksella on tärkeä rooli liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Tässä koululiikunnalla on kaikkein merkittävin rooli. Koululiikun-

ta voi olla ainoa liikuttaja vähän liikkuvien lasten ja nuorten keskuudessa. Kehityssuunta on hälyttävä: Koululiikunnan määrä on viime vuosina vähentynyt maailmalaajuisesti, vaikka tutkimukset viittaavat yhä vahvemmin liikunnan kiistattomiin vaikutuksiin terveydelle ja hyvinvoinnille. Toiveet hyvien elintapojen edistämisestä lienee yhä kauempana todellisuudesta. Kasvattavatko aikuiset lapsiaan passiivisuuteen? Lapset kuljetetaan autolla kouluun, kauppaan ei kävellä ja portaiden sijasta käytetään hissiä. Kysymys on pienistä asioista. Aikuiset voivat omalla toiminnallaan tukea lasten kasvua ja kehitystä liikunnallisesti aktiiviseen elämäntyyliin, liikunnallisen elämäntavan juurruttamiseen. Jotain on tehty myös oikein. Liikkuva koulu-hankkeen (2013) avulla on saatu lisättyä liikunta-aktiivisuutta oppilaiden koulupäivään ja sen tuomat tulokset ovat muutenkin olleet positiivisia. Lisää konkreettisia ja ennakkoluulottomia tekoja kaivataan tutkimustulosten lisäksi. Liikuntaan tähtäviä toimia tarvitaan koulumaailman aiempaa enemmän. Opettajille on tarjottava valmiita toimintamalleja oppituntien ja koulupäivien toiminnallisuuden lisäämiseksi.

Lähiliikuntapaikkarakentaminen on ollut yksi keskeinen keino lasten ja nuorten liikkumisen tukemisessa viime vuosina (Kokkonen 2010, 302-303). Asuinympäristöllä, liikkumisympäristöllä, on vahva yhteys lasten ja nuorten omaehtoiseen liikkumiseen. Asuinympäristö olikin merkittävin motiivi lumijokisten oppilaiden keskuudessa. Liikuntapaikkojen ja -palveluiden saavutettavuus ja esteettömyys tukevat kouluikäisten liikuntaharrastusta (Brunton 2005; Tammelin 2008b, 49). Tässä tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaisia. Paikkakunnallani on hyviä liikuntapaikkoja (3.29), lähiliikuntapaikat ovat turvallisia (3.29) sekä rakennetut liikuntaympäristöt (3.21) olivat merkittävimmät motivaatiotekijät asuinympäristöön koskevista väittämistä. Tilojen käytön edullisuus ja helppous (2.84) oli vähiten motivoimassa omaehtoiseen liikkumiseen asuinympäristöä koskevista motivaatiöväittämistä. Tämä tukee Aaltosen (2007, 327) ajatusta, jonka mukaan uusi liikuntakulttuuri on yhä vahvemmin riippumaton rakennetuista ympäristöistä. Mikä on rakennettujen liikuntaympäristöjen todellinen käyttöaste? Olen kuluneiden vuosien aikana nähnyt lukemattomat kerrat liikuntapaikkoja, jotka ovat ammottaneet tyhjillään tuliterine maaleineen ja koripallotelineineen. Lasten ja nuorten liikunta pohjautuu vahvasti omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen; muuhun kuin organisoituun liikuntaan ja liikkumiseen liikunta- ja monitoimihalleissa. Muutoksia on tapahduttava lapset ja nuoret kehittämistyöhön osallistaen. Kunnallisia liikuntapalveluja kehittäessä ei saisi siis unohtaa kouluikäisiä. Tytöt ja pojat itse tietävät, mitä he haluavat liikunnalta. Resursseja voisi siirtää nykyistä enemmän omaehtoisen liikunnan toimintaa tukevaan työhön ja sen kehittämiseen. Saataisiinko tällä tavalla lapset ja nuoret hyödyntämään alueiden rakennettuja liikun-

tapaikkoja nykyistä paremmin? Ennaltaehkäisevä työ terveyden edistämässä on järkevä investointi. Liikunnan laajamittainen mahdollistaminen koituu kaikkien iloksi ja terveydeksi. Syrjäytyminen, lapsuusiän lihavuus sekä mielenterveysongelmat on saatava suomalaislapsilta kuriin. Liikunta on oiva lääke näiden ennaltaehkäisevässä sekä hoitavassa työssä. Kehityssuunta on viime vuosina ollut mielestäni oikea, muttei riittävä. Lainsäädäntö muun muassa velvoittaa edistämään kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Tästä hyvänä esimerkkinä on Oulun kaupunki, joka tarjoaa alle 18-vuotiaille liikuntapaikat ilmaiseksi käyttöön.

Ihmisen tekeminen pohjautuu vahvasti motiivien ympärille; mitä minä haluan tehdä ja mikä minua kiinnostaa. Kun tunnistetaan liikuntaan kannustavat tekijät, voidaan kehittää lasten ja nuorten liikuntaa oikeaan suuntaan. Motivaatiotekijöitä selvittäessä kouluikäisten viesti oli selkeä; liikunnan on oltava hauskaa. Tässä tulisikin olla pääpaino suunniteltaessa liikuntaa lapsille ja nuorille. Ohjattu liikunta tähtää helposti lajitaitojen ja fyysisen kunnan kehittämiseen sekä kilpailullisuuden korostumiseen - näin liikunnan hauskuus helposti unohtuu. Organisoidussa liikunnassa on vaarana, että lapsen harrastuksesta tulee aikuisen harrastus ja lapset lopettavat liikunnan epämiellyttävien kokemusten takia. Hyvin organisoituna liikunta voi olla samanaikaisesti sekä hauskaa että kehittävää. Omien kokemusteni perusteella nämä elementit yhdistyvät erinomaisesti omaehtoisessa liikkumisessa, sillä silloin saa itse päättää missä, milloin, miten ja kenen kanssa liikkuu. Nuorille tulisi tarjota vaihtoehtoisia muotoja liikunnan harrastamiseen, tilojen käyttöjen helppouteen sekä välttää muun muassa myöhäiseen ajankohtaan sijoittuvia pelivuoroja. Harrasteryhmien pääpainona ei tulisi olla niinkään liikunnan mukana tuoma kilpailu, vaan kaverit sekä liikunnan riemu. Aikuiset voisivat olla kannustamassa lapsiaan pihapelikulttuurin elvyttämisessä.

8.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi laadin kyselylomakkeen aiempia tutkimuksissa käytettyjä kyselylomakkeita sekä asiantuntija-apua hyödyntäen. Kyselylomake oli verrattain pitkä, mikä voi olla laskemassa tulosten luotettavuutta. Tutkittaville annettiin kuitenkin reilusti vastausaikaa ja ilmapiiri oli kiireetön. Tutkimusta tehdessä oppilaille korostettiin, että tutkimuksessa halutaan selvittää juuri heille tärkeitä motiiveja ja heidän liikuntatottumuksiaan. En kuitenkaan tiedä, vaikuttivatko oppilaiden vastauksiin ympäristön oletukset. Tytöt ja pojat saattoivat nostaa yleisesti hyväksytyjä motiiveja tärkeään osaan, vaikka ne eivät heidän omaan liikkumiseensa juuri vaikuttaisikaan. Osalle 5. luokkalaisista oman liikunta-

aktiivisuuden arviointi saattoi olla haastavaa. Toteutin kyselyn marraskuussa 2013. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta tutkittaessa vertailtiin edellisen seitsemän päivän liikunnan määrää. Eri vuodenaikojen välistä liikunta-aktiivisuutta koskevat tutkimukset osoittavat, että syksyllä liikutaan keskimäärin kaikista vuodenaajoista vähiten (Laakso ym. 2006a; Tammelin 2008b, 49). Tutkimustuloksia tarkastellessa on syytä suhtautua tuloksiin kriittisesti, sillä tämä voi osittain olla selittämässä fyysisen aktiivisuuden määrää. Tulokset osoittivat, että kouluikäisten heterogeenisuus liikuntamotiiveissa lisääntyy iän myötä. Liikuntaan aktivoivia tekijöitä on oltava paljon, sillä osa kouluikäisistä nauttii organisoidusta ja omaehtoisesta liikunnasta, osa rakentamattomissa ja osa rakennetuissa ympäristöissä liikkumisesta sekä osa yksin ja osa kaverin kanssa liikkumisesta.

Nuorten keskuuteen on kansainvälisesti viime vuosina pesiytynyt liikunnallisesti passiivinen elämäntapa, mikä näkyy kunnon, terveyden ja hyvinvoinnin heikkenemisenä (mm. Jonas, 2009; Salasuo 2012). Suuri huolenaiheeni onkin, mitkä ovat nykynuorten resurssit yhteiskunnastamme vastuunkantajina tulevana vuosina. Taloudellisen huoltosuhteen nousu ikärakenteen muutoksen myötä tuo jo itsessään omat haasteensa tämän päivän nuorille. Riittämätön fyysinen aktiivisuus kasvattaa lasten ja nuorten terveyseroja entisestään. Vähäinen fyysinen aktiivisuus voi nivoutua joidenkin nuorten kohdalla kokonaisvaltaiseen syrjäytymiskehitykseen, mikä on tulevaisuudessa nostamassa taloudellista huoltosuhdetta. Meidän olisi syytä tunnustaa ne toimintamallit, jotka ennaltaehkäisevät tätä kehitystä, jotta liikunnan hyödyt tavoittavat jokaisen lapsen ja nuoren. Uskon, että paneutuminen omaehtoiseen liikuntaan, ja sitä kautta turvallisen ja virikkeellisen kasvuympäristön luominen, kannustaa kouluikäisiä liikunnalliseen elämäntapaan. Olisikin syytä tutkia, onko omaehtoinen liikunta pohjana elinikäiselle liikunta-harrastukselle.

Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä, eikä niistä voida tehdä kouluikäisiä koskevia yleistyksiä, vaikka tuloksista löytyykin yhtäläisyyksiä aiempiin tutkimustuloksiin. Tulokset antavat kuitenkin viitteitä omaehtoisen liikunnan motiiveista. Koska aineisto on kerätty valinnanvaraisesti tiettyjen koulujen oppilaista, ei tuloksia voi yleistää koko maata edustavaan perusjoukkoon, mutta varmastikin niitä voidaan pitää suuntaa-antavina. Tutkimukseen perehtyminen on auttamassa lasten ja nuorten parissa työskenteleviä ymmärtämään laajemmin liikunta-aktiivisuuden muodostumista.

Tutkimuksen toteuttaminen kvantitatiivisesti, kyselylomakkeen avulla, antaa vain rajallisen määrän tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Jatkossa olisikin tarpeellista tarkastella lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä hyödyntäen myös muita tutkimuskeinoja. Aktiivisuusmittarit, ajankäyttöpäiväkirja tai laadullisen tutkimuksen menetelmät voisivat antaa täydellisempää kuvaa kouluikäisten aktiivisuustasosta ja liikuntaan kannustavista tekijöistä. Oppilaan voi itse olla hankala arvioida omaa liikkumistaan totuudenmukaisesti; aktiivisuusmittarit sekä ajankäyttöpäiväkirja lienevät luotettavampia tutkimusmenetelmiä. Käyttäytymisyiden seuraaminen laadullisin menetelmin, kuten haastattelun tai havainnoinnin keinoin, voisi tuoda uutta ulottuvuutta muun muassa motivaatiotekijöiden selvittämisessä. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden sekä motivaatiotekijöiden tutkiminen pitkittäistutkimuksella voisi luoda paremmat mahdollisuudet liikunta-aktiivisuuden vähenemisen sekä motivaatiotekijöiden selvittämisessä. Tutkimusmenetelmien laajempi käyttö tarjoaa hyvät lähtökohdat omaehtoisien liikunnan motivaatiomallin luomiseen.

LÄHTEET

- Aaltonen, K. 2007. Liikunta nuorisokulttuurina. Teoksessa T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 76, 320–326.
- Babey, S., Hastert, T., Yu, H. & Brown, R. 2008. Physical activity among adolescents: When do parks matter? *American Journal of Preventive Medicine* 34(4), 345–348.
- Bailey, R. 2006. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health* 76 (8). 397–401.
- Belcher, B. R., Berrigan, D., Dodd, K. W., Emken, B. A., Chou, C-P. & Spruijt-Metz, D. 2010. Physical activity in US youth: effect of race/ethnicity, age, gender, and weight status. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42 (12), 2211–2221.
- Borodolin, K., Mäkinen, T. & Prättälä, R. 2010. Vapaa-ajan liikuntaa ennustavat ylioppilaslakki, valkokaulus ja paksu lompakko. *Liikunta & Tiede* 47 (4), 4–10.
- Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, A. & Kyttä, M. 2011. Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. *Liikunta & Tiede* 48 (2–3), 10–17.
- Brockman, R., Jago, R., Fox K.R., Thompson J.L., Cartwright, K. & Page, A.S. 2009. "Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children. *BMC Public Health* 9 (1), 253–259.
- Brunton G, Thomas J, Harden A, Rees R, Kavanagh J, Oliver S, Shepherd J & Oakley A. 2005. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. *Health Education Journal* 64 (4), 323–338.
- Cooper, A., Wedderkopp, N., Jago, R., Kristensen, P., Moller, N., Froberg, K., Page, A. & Andersen, L. 2008. Longitudinal associations of cycling to school with adolescents fitness. *Preventive Medicine*.
- Creswell, J. W. 2005. Educational research. Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. New Jersey, Merrill: Pearson Education.
- Cunningham, C. & Jones, M.. 1996. The playground: a confession of failure? *Built Environment* 25 (1), 11–17

- Currie, C., Nic Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Pickett, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. 2008. Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 5. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O.R.F. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. HBSC international report from the 2009/2010 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Davies, S., Burns, H., Jewell, T. & McBride, M. 2011. Start active, stay active: a report on physical activity from the four home countries' chief medical officers. Department of health, physical activity, health improvement and protection. UK, London, 26–37. Viitattu 4.4.2014.
http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_128210.pdf
- Dorsch, T. E., Smith, A. L. & McDonough, M. H. 2009. Parents' perceptions of child-to-parent socialization in organized youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 31 (4), 444–468.
- Drenowatz, C., Eisenmann J.C., Pfeiffer, K.A., Welk, G., Heelan, K., Gentile, D. & Walsh, D. 2010. Influence of socio-economic status on habitual physical activity and sedentary behavior in 8- to 11-year old children. *BMC Public Health* 10, 214–224.
- Engh, F. 1999. Why Johnny hates sports. Garden City Park, New York: Avery.
- EU Working Group "Sport & Health". 2008. EU physical activity guidelines: Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity.
- Ferdinand, A.O., Sen, B, Rahurkar, S., Sally Engler S., & Menachemi, N. 2012. The relationship between built environments and physical activity: a systematic review. *American Journal of Public Health* 102 (10), 7–13.
- Fogelholm, M. 2005. Keravan lähiliikuntaprojekti. Lähiliikuntapaikoilla lisää liikettä koulu-
 pihoille. *Liikunta & Tiede* 42 (1–2), 9–12.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Fogelholm, M. 2006. Liikettä koulupihoille! Keravan lähiliikuntaprojekti. UKK-instituutti. (Viitattu 28.4.2014) <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>.

- Fogelholm, M., Nuutinen, O., Pasanen, M., Myöhänen, E. & Säätelä, T. 1999. Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 23 (12), 1262–1268.
- Greendorfer, S. L. 2002. Socialization processes and sport behavior. Teoksessa: T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 377–401.
- Gråstén A., Liukkonen J., Jaakkola T. & Yli-Piipari S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 38–44.
- Guivernau, M. & Duda, J.L. 2002. Moral atmosphere and athletic aggressive tendencies in young soccer. *Journal of Moral Education* 31 (1), 67–85.
- Hakkarainen, H. 2008. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuoren Suomen ja Suomen olympiakomitean selvitysraportti.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*, 16–31.
- Helsingin Sanomat. 15.9.2013. Skeittaus ja temppuilu saavat nuoret liikkumaan. Viitattu 16.10.2014. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1379135034840>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Horn, S. T. & Horn, J. C. 2007. Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior and psychosocial responses. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey: Hoboken, 685–711.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Helsinki: Opetushallitus.
- Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen sauma-kohtiin kannattaa panostaa. *Liikunta & Tiede* 49 (2–3), 4–9.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011a. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 15.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. Vasankari, T. 2011b. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 –katsaus: Terveysliikunnan suositukset täyttyvät heikosti 48 (2–3), 18–23.

- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta & Tiede* 37 (6), 4–11.
- Itkonen H, Nurmi A-M. Ruumiillisuuden ja liikkumisen muodot ja tulkinnat – tapauksina skeittaus ja hiphop. *Liikunta & Tiede* 45 (4), 16-9.
- Janssen, I. 2007. Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 32 (2), 109–121.
- James, J. D. 2001. The role of cognitive development and socialization in the initial development of team loyalty. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal* 23 (4), 233–261.
- Jonas, S. 2009. The new HHS physical activity guidelines. *AMA Journal* 22 (1), 11–12.
- Kantomaa M., Tammelin T., Ebeling H., Taanila A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Näyhä, S., Taanila, A. M. 2007. Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine*, 44 (5), 410–415.
- Karvinen, J. & Norra, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Nuori Suomi ry, Opetusministeriö ja Rakennustieto Oy. Opetusministeriö, Liikuntapaikkajulkaisu 83.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Katzmarzyk, P.T., Baur L.A., Blair S.N., Lambert E.V., Oppert J-M. & Riddoch C. 2008. International conference on physical activity and obesity in children: summary statement and recommendations. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism* 33 (2), 371–388.
- Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kujala, U. 2001. Mikä jarruttaa lasten liikkumista? *Liikunta & Tiede* 38 (5), 4–6.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 16–24
- Laakso, L. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*, 64–66.

- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42-63.
- Lacy, K.E., Allender, S.E., Kremer, P.J., de Silva-Sanigorski, A.M., Millar, L.M., Moodie, M.L., Mathews, L.B., Malakellis, M. & Swinburn, B.A. 2012. Screen time and physical activity behaviours are associated with health-related quality of life in Australian adolescents. *Quality of Life Research* 21 (6), 1085-1099.
- Lee, I-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* 9838 (380), 219–229.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Liikkuva koulu -hanke 2013. Viitattu 8.5.2014. <http://www.liikkuvakoulu.fi/>
- Liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 157-170.
- Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.
- Lumijoen perusopetuksen opetussuunnitelma. 2011.
- Mäenpää, P. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*, 43–44.
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

- Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki.
- Nuori Suomi. 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja.
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta & Tiede* 42 (4), 4–9.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta & Tiede* 45 (4), 8–11.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede* 47 (6), 4–8.
- Nurmi, A.-M. 2012. Kaduilta liikuntasaliin: toimintatutkimus hiphop-tanssista osana lukion liikuntakasvatusta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Madsen, K.A., Hicks, K. & Thompson, H. 2011. Physical activity and positive youth development: impact of a school-based program. *Journal of School Health* 81 (8), 462–470.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Olga, M., Salguero, A., Conception, A., and Aduarde, M. 2006. Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sports and level of competition. *Journal of Sport Behavior* 29 (3), 255–269.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson P. 2011a. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011b. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa – Suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. *Liikunta & Tiede* 48 (2–3), 25–29.
- Raudesepp, L. 2006. The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica* 95 (1), 93–98.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY.
- Salasuo, M. 2012. Uljas uusi maailma? *Liikunta & Tiede* 49 (4), 4–11.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava.
- Seghers, J. & Rutten, C. 2010 Clustering of multiple lifestyle behaviours and its relationship with weight status and cardiorespiratory fitness in a sample of Flemish 11- to 12-year-olds. *Public Health Nutrition* 13 (11), 1838–1838.

- Shields, D.L., Bredemeier, B.L., LaVoi, N.M., & Power, C.E. 2005. The sport behavior of youth, parents, and coaches: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Research in Character Education* 3 (1), 43–59.
- Schmalz, D.L., Kerstetter, D.L., & Anderson, D.M. 2008. Stigma consciousness as a predictor of children's participation in recreational vs. competitive sports. *Journal of Sport Behavior* 31 (3), 276–297.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu. Jyväskylän yliopisto.
- Tandy, C. 1999. Children's diminishing play space: a study of intergenerational changes in children's use of their neighbourhoods. *Australian Geographical Studies* 37 (2), 154–162.
- Tammelin, T. 2008a. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*, 12–14.
- Tammelin, T. 2008b. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*, 46–50.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (9), 1617–1622
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–273.
- Tremblay, M.S., Warburton, D. E. R., Janssen, J., Paterson, D.H., Latimer, A.E, Rhodes, R.E., Kho, M.E., Hicks, A., LeBlanc, A.G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. 2011. New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism* 36 (1), 36–46.
- Trost, S.G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M., Sirard, J. 2002. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 34 (2), 350–355.
- Twisk, J.W.R. 2001. Physical activity guidelines for children and adolescents. *Sports Medicine* 31 (8), 617–627.
- Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen, O.J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta & Tiede* 39 (1), 47–55.

- Vainionpää, J. 2006. Erilaiset oppijat ja oppimateriaalit verkko-opiskelussa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Veitch, J., Bagley, S., Ball, K. & Salmon, J. 2006. Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play. *Health & Place* 12 (4), 383-393.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä: Gummerus.
- Virta, K. 2000. Missä lapsi liikkuu? Ala-asteikäisten lasten liikkumisympäristö ja liikunnan sisältö. Helsinki: Nuori Suomi.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyöt WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & Tiede* 44(2), 10–14.
- World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 201. Turku: Painosalama.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake



Hyvä vastaaja,

Olet mukana tutkimuksessa, jossa selvitetään **liikuntaan motivoivia ja rajoittavia** tekijöitä. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa lasten ja nuorten liikuntatottumuksia, ja niitä hyödynnetään alueellisessa liikuntapalveluiden kehittämistyössä lasten ja nuorten tarpeet huomioiden. Tutkimus tehdään yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen ja Valo ry:n kanssa.



Kaikki antamasi tiedot ovat **luottamuksellisia**.

Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään vastauslomakettasi.

KIITOS!

Pro gradu tutkielman tekijä Henri Karjula 044 297 6594

Opinnäytetyön ohjaaja Mirja Hirvensalo 050 410 3713

Nimi _____

Koulu _____

Luokka _____ (esim. 6B)

1. Sukupuoli

poika

tyttö

2. Syntymäaikasi _____ (esim. 3.7.1998)

3. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

alle 500 m

500m – 1 km

1,1 – 2 km

2,1 – 3 km

3,1 – 5 km

yli 5 km

4. Miten kuljet koulumatkasi? (valitse yksi yleisin kuljetapa)

kävellen

pyörällä

vanhempien autokyydillä

muulla moottoriajoneuvolla

muulla, miten? _____

OMAEHTOINEN LIIKUNTA

Omaehtoisella liikunnan harrastamisella tarkoitetaan liikkumista yksin tai kavereiden kanssa ilman taustayhteisöä toteutettua liikuntaa (ei liikuntaa seurassa tai koulussa); liikkumista paikasta toiseen, itse organisoituja pelejä leikkejä ja kisailuja ja liikuntakerhoja, varsinaista lajiharjoittelua sekä hyötyliikuntaa.

Omaehtoista liikuntaa voivat olla esimerkiksi leikkiminen, juokseminen, pyöräily, rullalautailu, uinti, laskettelu, tanssi, koripallo, pesäpallo, jääkiekko ja jalkapallo.

9. Kuinka usein harrastat omaehtoisesti liikuntaa (koululiikunnan ja ohjattujen harrastusten ulkopuolella), jossa hikoilet, hengästyit tai väsyit? (esim. pelit ja leikit, pyöräily, ulkoilu, skeittaus, parkour...)

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

10. Mieti tyypillistä liikuntasuoritustasi. Kuinka kauan kerrallaan harrastat omaehtoista liikuntaa? (koululiikunnan ja ohjattujen harrastusten ulkopuolella)

- en lainkaan
- Noin ½ tuntia
- Noin tunnin
- Noin 2 tuntia
- Noin 3 tuntia
- Enemmän kuin 3 tuntia

11. Kuinka paljon yhteensä harrastat omaehtoista liikuntaa vapaa-ajallasi? (hengästyit ja hikoi-let ainakin vähän)

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

12. Alla on merkitty tahoja, kenen kanssa lapset ja nuoret yleisesti liikkuvat vapaa-aikanaan. Kenen kanssa sinä harrastat omaehtoista liikuntaa?

	En kos- kaan	Kerran kuussa tai harvemmin	2-3 krt kuu- kaudessa	Kerran viikossa	2-3 krt viikossa	4 krt vii- kossa tai useammin
• Yksin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sisaruksen kans- sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaverin kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vanhempien kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lemmikin kans- sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jokin muu, kuka _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Missä liikuntapaikoissa olet viimeisen vuoden aikana harrastanut omaehtoista liikuntaa?

Saat rastittaa useamman vaihtoehdon.

- Oma piha (esim. trampoliini, hyppynaru...)
- Koulun piha
- Lähipuisto (esim. leikkipuisto)
- Luistelurata, kaukalo
- Ulkoilumaasto (esim. metsä)
- Hiihtolatu
- Pururata
- Ulkokenttä, mihin tahansa pelaamiseen
- Yleisurheilukenttä
- Kuntosali
- Skeittiramppi/skeittipuisto
- Mäki mäenlaskuun/hiihtomaa
- Jalkapallokenttä
- Kevyenliikenteenväylä, pyörätie
- Liikuntakeskus tai liikuntahalli
- Uimahalli/maauimala
- Ratsastustalli
- Jäähalli
- Muu, mikä? _____

MOTIVOIVAT TEKIJÄT

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

Yksilö	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
• Liikunta on kivaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta on rentouttavaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Saan onnistumisen elämyksiä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ei tarvitse kilpailla kenenkään kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan pysyä terveenä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Saan itse päättää missä liikun ja milloin liikun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pidän yksin liikkumisesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Saan itse suunnitella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Se on ilmaista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nautin harjoittelusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan näyttää hyvältä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Saan kehittää omia liikkumistaitoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan kehittyä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan kilpailla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kuntoni nousee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiaalinen ympäristö	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
• Vanhempani haluavat minun liikuvat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vanhempani ovat kiinnostuneita harrastuksistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vanhempani maksavat harrastusmaksuni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan viettää aikaa perheeni kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan kuulua johonkin ryhmään/yhteisöön.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan saada uusia kavereita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan tavata kavereitani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaverit kannustavat minua liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yhteisöllinen toimintatapa on mielekäs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Voin purkaa/jakaa tunteita ja kokemuksia kavereideni kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan kokea liikunnan mukana tuoman yhteisöllisyyden tunteen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettajat kannustavat minua liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asuinympäristö	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
• Meillä on oma piha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Paikkakunnallani on hyviä liikunta- paikkoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lähiliikuntapaikat ovat turvallisia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikuntapaikat ovat viihtyisiä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikuntapaikoilleni on lyhyt matka.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Paikkakunnallani on rakennettuja liikuntaympäristöjä (esim. liikuntahalli, puistot yms.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Asuinympäristössäni on rakentamattomia liikuntaympäristöjä (esim. metsä).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kevyenliikenteenväylät.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulun alueella on hyviä liikkumisympäristöjä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikuntatilojen käyttö on edullista ja vuoroja on helppo saada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RAJOITTAVAT TEKIJÄT

**16. Mitkä ovat olleet omaehtoisen liikunnan harrastamisesi esteenä kuluneen vuoden aikana?
Valitse jokaiselta riviltä sopivin vastausvaihtoehto.**

Yksilö	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
• Ei ole aikaa liikuntaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Aikani kuluu muissa harrastuksissa ja toiminnoissa (esim. musiikki ja tietokonepelit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• En ole liikunnallinen tyyppi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minulla ei ole rahaa harrastaa liikuntaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen huono liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta on tylsää/ikävää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• En pidä kilpailusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pidän liikuntaa tarpeettomana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kun liikun, niin ei saa sataa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosiaalinen ympäristö	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
• Kotona minua ei kannusteta liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minulla ei ole kavereita/yhteisöä kenen kanssa liikkua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunnan arvostus on vähäistä kaveriporukassani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaveritkaan ei harrasta liikuntaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Perheessäni ei muutkaan harrasta liikuntaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulussa meitä ei kannusteta liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asuinympäristö	Samaa	Osittain	Osittain eri	Täysin eri	En osaa

	mieltä	samaa mieltä	mieltä	mieltä	sanoa
• Ei ole omaa pihaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kotini läheisyydessä ei ole hyviä liikuntapaikkoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Asuinalueeni on turvaton.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
• Koulun pihalla ei ole hyviä liikkumisympäristöjä, jossa voin liikkua koulun jälkeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikuntatilojen käyttö on liian kallista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikuntavuoroja on vaikea saada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KIITOS VASTAUKSESTASI!

LIITE 2. Tutkimuksen lupapyyntö rehtorille

Arvoisa rehtori,

Pyydän lupaanne suorittaa liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielmani tutkimusta koulussanne.

Teen tutkimusta liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielmaani varten peruskouluikäisten lasten omaehtoisesta liikunnasta. Erityisesti olen kiinnostunut tutkimaan liikuntaharrastukseen motivoivia ja rajoittavia tekijöitä. Jokaisen oppilaan mielipide on tärkeä, jotta saataisiin mahdollisimman todellinen kuva siitä, mitkä tekijät ovat liikuttamassa alueen lapsia ja nuoria. Voimme käyttää tietoja hyödyksi kehittäessämme alueellisia liikuntapalveluita lasten ja nuorten tarpeet huomioiden.

Aineiston kerääminen tapahtuu kyselylomakkeella, jonka vastaaminen kestää 30 minuuttia. Tutkimuksessa esiin nousseita tietoja käsitellään luottamuksellisesti; nimettömästi, eivätkä kenenkään henkilökohtaiset tiedot tule esiintymään tunnistettavassa muodossa missään vaiheessa tutkimusta. Allekirjoittamalla alla olevan osion annatte koulunne oppilaille luvan osallistua tutkimukseen.

Toivon, että suhtaudutte myönteisesti tutkimukseeni ja pyyntööni. Aineiston keruu olisi tarkoitus suorittaa marraskuun aikana. Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta ja sen kulusta, voitte olla yhteydessä minuun tai ohjaajaani.

Yhteistyöterveisin,

Jyväskylässä

28.10.2013

Henri Karjula

Liikuntatieteen yo

Tutkija

henri.karjula@jyu.fi

044 297 6594

Mirja Hirvensalo

LitT, professori

Tutkimuksen ohjaaja

mirja.hirvensalo@jyu.fi

050 410 3713