

**YLÄKOULULAISTEN LIKUNTAHARRASTUKSET JA RIITTÄVÄN FYYSISEN
AKTIIVISUUDEN SAAVUTTAMINEN**

Sam Sahlberg

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Syksy 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sam Sahlberg (2015). Nuorten liikuntaharrastukset ja riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 58 s.

Suomalaisten nuorten liikuntaharrastuneisuus on lisääntynyt vuosikymmenten saatossa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Tämä ei ole kuitenkaan lisännyt fyysistä aktiivisuutta (WHO Europa 2008; WHO 2010). Nuorten liikuntaharrastusten ja fyysisen aktiivisuuden tutkiminen on tärkeää, jotta voitaisiin tukea nuorten liikkumista oikeissa kohderyhmissä. Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää 8.- ja 9.-luokkalaisten liikuntaharrastamista ja sen yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen. Mitä urheilulajeja nuoret harrastavat ja montako eri liikuntaharrastusta heillä on? Onko harrastusten lukumäärällä tai urheiluseurassa harrastamisella yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen?

Tutkielma on osa Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvää tutkimusta. Aineisto on kerätty hankkeeseen osallistuneiden yläkoulujen (n=23) oppilailta kyselylomakkeella hankkeen kolmannella (syksy 2011) ja neljännellä (kevät 2012) mittauskerralla. Tutkimuksen aineistossa oli mukana yhteensä 1182 kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten oppilaan vastaukset. Näistä oppilaista oli poikia 551 ja tyttöjä 631. Analyysissä käytettiin riippumattomien otosten t-testiä, korrelaatiomatriisia, yksi- ja kaksisuuntaista varianssianalyysia ja khiin neliö -testiä.

Tutkimuksesta saadut tulokset viittaavat siihen, että liikunnan harrastustottumuksissa on eroja poikien ja tyttöjen välillä. Pojat harrastivat keskimäärin useampaa liikuntalajia kuin tytöt. Päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen (vähintään 60 minuuttia liikuntaa) ylsi 17 % pojista ja ainoastaan 9 % tytöistä. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden keskiarvoissa ei ollut eroja sukupuolten välillä, sekä pojat että tytöt liikkuivat keskimäärin noin neljänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Sekä pojissa että tytöissä useampaa lajia harrastavat ylsivät muita paremmin aktiivisuussuositukseen. Aktiivisella urheiluseuraharrastamisella oli positiivinen yhteys sekä poikien että tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkielma vahvisti aiempaa käsitystä siitä, että urheiluseurassa harrastaminen ja useamman lajin harrastaminen lisää nuorten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää erityisesti passiivista liikuntakäyttäytymistä. Koska nuorten liikuntakäyttäytymisen vaarana on polarisoituminen, tulisi vähemmän liikkuvien aktiivisuutta pyrkiä lisäämään tarjoamalla enemmän monipuolisia ja ilmaisia liikuntamahdollisuuksia. Kuntosalin ja ryhmäliikunnan pariin hakeutuu yhä enemmän nuoria. Toistaiseksi nämä palvelut ovat lähinnä yksityisen sektorin tarjoamia ja verrattain kalliita. Vastaavanlaisia palveluja voisi tarjota ilmaiseksi esimerkiksi parantamalla koulujen sisäliikuntapaikkoja. Vähemmän liikkuvien nuorten lisäksi näiden palvelujen tulisi olla kaikkien nuorten tavoitettavissa, sillä esimerkiksi seuraharrastaminen ei yksistään riitä takamaan päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen yltämistä.

Avainsanat: Liikkuva koulu, fyysinen aktiivisuus, liikuntaharrastus, urheiluseura, nuoret

ABSTRACT

Sam Sahlberg (2015). Sports activities and the achievement of a sufficient physical activity level of the youth. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in sport pedagogy, 58p.

Sports activities among Finnish youths have increased during the past decades (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). This has not, however, increased the overall level of physical activity (WHO Europa 2008; WHO 2010). It is important to study young people's sports hobbies and physical activity levels so that one may support the physical exercise of the youth in the appropriate target groups. The aim of this study was to examine eighth and ninth graders' sports hobbies and their influence on physical activity levels. What sports do young people do and how many different sports activities do they have? Is there a connection between the level of physical activity and the amount of sports activities or physical activity levels and doing sports in a club?

The present thesis is part of the study relating to the *Liikkuva koulu* project. The data has been collected in the form of a questionnaire from students of schools (n=23) participating in the project. The questionnaire was conducted in the third (autumn 2011) and fourth (spring 2012) time of measurement of the project. The data consists of 1182 pupils' answers. The pupils consisted of 551 boys and 631 girls. The data was analysed using independent samples t-test, cross-tabulation, one-way and two-way analysis of variance, and Chi-square distribution.

The results of the present study suggest that habits relating to sports activities are different between boys and girls. On average, boys had more different kinds of sports activities than girls. Moreover, 17% of the boys and only 9% of the girls reached the recommended level for daily physical activity (60minutes). Nevertheless, there were no gender differences in the overall physical activity levels. Both boys and girls exercised on average four days a week for at least 60 minutes. Amongst both boys and girls, those who did several types of sport reached the recommended level for daily physical activity better than the rest. Active participation in sports club activities had a positive impact on the level of physical activity of both boys and girls.

The present study confirms previous findings according to which doing sports in a club as well as doing several different kinds of sport increase young people's physical activity and reduce, in particular, sedentary behaviour. Young people's physical activity levels are at risk of polarising and, thus, the activity levels of those who exercise less should be increased by offering more diverse and free exercise opportunities. More and more young people go to the gym and take fitness classes. For the present, services such as these are mostly offered by the private sector and are relatively expensive. Corresponding services could be offered free of charge by improving schools' indoor exercise facilities, for example. These services should not only be available to those who exercise less but to everyone because, for instance, doing sports in a club does not guarantee reaching the recommended level of daily physical activity.

Key words: Liikkuva koulu, physical activity, sport activities, sports club, youth

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1	Fyysisen aktiivisuuden määritelmiä.....	3
2.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja määrät	4
2.3	Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset.....	6
2.4	Nuorten fyysinen aktiivisuus ja sen muutokset	8
2.5	Suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen kansainvälisesti verrattuna	10
3	NUORTEN MONET TAVAT HARRASTAA LIIKUNTAA	11
3.1	Liikuntaharrastus	12
3.1.1	Organisoitu liikunta	13
3.1.2	Omaehtoinen liikunta	14
3.2	Nuorten liikuntaharrastuksen yleisiä trendejä.....	15
3.2.1	Sukupuolen vaikutus liikuntaharrastukseen	17
3.2.2	Muita tekijöitä nuorten liikuntaharrastusvalintojen taustalla	18
3.3	Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa	19
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	23
4.1	Tutkimuksen tarkoitus	23
4.2	Tutkimusongelmat	23
5	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	24
5.1	Liikkuva koulu -hanke	24
5.2	Tutkimuksen kohderyhmä, aineiston keruu ja kyselylomake.....	24
5.3	Aineiston analyysimenetelmät	26
5.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	27
6	TULOKSET	28
6.1	Nuorten suosimat liikuntalajit.....	28
6.2	Nuorten harrastamien lajien määrä	30
6.3	Nuorten liikuntaharrastusten lajiparit	30
6.4	Nuorten fyysinen aktiivisuus	34
6.5	Urheiluseuraharrastamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	34
6.6	Eri lajien ja lajiparien harrastajien fyysinen aktiivisuus	37

6.7	Liikuntalajien määrän yhteys fyysiseen aktiivisuuteen	39
6.8	Urheiluseuraharrastamisen ja harrastusten lukumäärän vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.....	40
7	POHDINTA.....	42
7.1	Tutkimuksen päätulokset	42
7.1.1	Nuorten liikuntaharrastukset ja fyysinen aktiivisuus.....	43
7.1.2	Lajimäärän ja urheiluseurassa harrastamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ..	46
7.1.3	Huomioita tutkimuksen toteutuksesta	47
7.2	Tutkimustulosten käytännön sovelluksia ja jatkotutkimusehdotuksia.....	48
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuorten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon lasku ovat yleinen huolen aihe. Liikuntaa harrastetaan Suomessa nykyään enemmän kuin aikaisemmin, mutta silti fyysisen aktiivisuuden määrässä jäädyään alle suositusten (Vuori, Kannas, & Tynjälä 2004; Nupponen ym. 2010). Suomalaisten nuorten arjen passivoituminen on riski kansanterveydelle (Hakkarainen 2008, 62) ja liikunnanharrastamisesta on tullut välttämätöntä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi (Laakso 2007).

Urheiluseurassa harrastaminen on lisääntynyt etenkin tytöillä vuodesta 1995 vuoteen 2009. Vuonna 2009 peräti 43 % kaikista 3–18-vuotiaista harrasti liikuntaa urheiluseurassa, kun 1995 vastaava luku oli 36 %. Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt myös seuratoiminnan ulkopuolisten ryhmäliikuntaa tarjoavien tahojen kautta. Sekä poikien että tyttöjen omatoiminen eli organisoidun liikunnan ulkopuolinen harrastaminen on myös lisääntynyt hieman kymmenessä vuodessa vuosien 1999–2009 välillä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13–14.) Liikunnan harrastamisen yleistymisen ei kuitenkaan ole näkynyt nuorten kestävyyskunnossa. Nupposen (2010) mukaan liikunnan harrastaminen on muuttunut fyysisesti kevyemmäksi eikä liikunnan harrastamisen yleistymisen siksi riitä nuorten kestävyyskunnan ylläpitämiseen saati kehittymiseen.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan nuorten suosituimpia liikuntaharrastuksia ovat olleet jo pitkään jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto. Näistä lajeista etenkin jalkapallon ja pyöräilyn suosio on ollut melko pysyvää. Uinnin ja hiihdon suosio on laskenut vuodesta 2001 vuoteen 2010 mennessä. Juoksulenkkeilyn suosio on puolestaan noussut nuorten keskuudessa ja etenkin vuodesta 1995 juoksulenkkeilyn suosio on melkein kolminkertaistunut. Suosituista liikuntamuodoista pyöräilyä, juoksulenkkeilyä, uintia ja hiihtoa harrastaa lähes saman verran poikia kuin tyttöjä. Selvästi poikavoittoisia lajeja ovat palloilulajit kuten jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. Tytöt puolestaan harrastavat kävelylenkkeilyä, ratsastusta ja voimistelu selvästi poikia enemmän. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Eniten fyysinen aktiivisuus laskee nuoruusvuosina alakoulun ja yläkoulun taitteessa (Telama & Yang 2000; Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 28–31; Yli-Piipari, Liukkonen, & Jaakkola 2009). Kouluikäisille on laadittu liikunnan vähimmäissuositus, joka on 1–2 tuntia

monipuolista liikuntaa päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18; World Health Organization 2010, 20). Suomalaisista 15-vuotiaista fyysisen aktiivisuuden suositukseen yltää tytöistä vain joka kymmenes ja pojistakin vain 17 % (WHO 2012, 130–131).

Liikunnalla tiedetään olevan monia eri terveystaivikutuksia, kuten positiiviset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin (Rowland 2007). Nuorena opitun liikunnallisen elämäntavan tiedetään myös ennustavan aikuisiän liikunnallisuutta (Telama ym. 2005). Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus yksilön kokemaan iloon ja mielihyvään (Soini 2006). Liikunnalla on merkittävä rooli koulussa, sillä sen on todettu edistävän koulumenestystä (Syväoja ym. 2012). Monipuolisen liikunnan hyödyt on siis helppo perustella niin yksilö- kuin yhteiskunnan tasolla. Mutta kenelle liikunnan lisäämistä tulisi erityisesti painottaa?

Tässä tutkielmassa tarkastellaan 8.- ja 9.-luokkalaisten fyysistä aktiivisuutta, harrastettuja liikuntalajeja ja niiden määrää, nuorten urheiluseura-aktiivisuutta sekä niiden yhteyttä yleiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi kiinnostuksen kohteena on se, muodostuuko nuorten liikuntaharrastuksista tiettyjä urheilulajipareja ja miten eri lajijhdistelmien harrastaminen on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Tavoitteena on myös selvittää, kuinka hyvin aktiiviset urheiluseuraharrastajat yltävät fyysisen aktiivisuuden suositukseen. Tutkielman aineisto on kerätty osana Liikkuva koulu -ohjelmaa syksyn 2011 ja kevään 2012 aikana.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmiä

Määriteltäessä fyysistä aktiivisuutta voidaan käyttää tapahtuneen suorituksen tarkasteluun keskittyvää mallia. Tällöin fyysinen aktiivisuus jaetaan neljään suoritusta määrittävään osaan, jotka ovat toiminnan tapa, kesto, useus ja intensiteetti. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikunta muotoa (esimerkiksi hiihto, pyöräily), kesto puolestaan ilmaistaan kulutetulla ajalla (minuutit tai tunnit). Useus kertoo liikuntakertojen määrän tietyssä ajassa esimerkiksi viikossa tai kuukaudessa ja intensiteetti liittyy suorituksen raskauteen ja energian kulutukseen. (Bouchard & Shephard 1994; Howley 2001; Sallis & Patrick 1994.)

Fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella myös biomekaanisen, fysiologisen ja käyttäytymisen osatekijöiden kautta (Malina, Bouchard, & Bar-Or 2004). Tällöin biomekaniikka liittyy fyysiseen aktiivisuuteen mukaan voiman, nopeuden, kiihtyvyyden ja kehon tuottaman mekaanisen työn. Fysiologia tarkastelee fyysistä aktiivisuutta energiankulutuksen, aineenvaihdunnan tehon (kcal/min) sekä lepotilassa tapahtuvan energian kulutuksen eli MET:n avulla. Aktiivisen toiminnan muoto, ympäristö, välineiden ja lelujen käyttö sekä ihmisten vuorovaikutus liittyvät kaikki käyttäytymisen osatekijään. Etenkin käyttäytymisen osatekijästä puhuttaessa on muistettava, että kasvatuksella on merkittävä rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ilmentymässä. (Malina ym. 2004.)

Fogelholm ym. (2007, 21) jakaa fyysisen aktiivisuuden huippu-, kilpa- ja kuntourheiluun, kunto-, luonto- ja leikkiliikuntaan sekä arki- ja hyötyliikuntaan. Merkittävästi lepotilaan nähden energian kulutusta lisäävät toimet, kuten arjen pyörittäminen, vapaa-ajan harrastukset ja leikit, kotiaskareet ja omaan työhön liittyvä rasitus kuuluvat kaikki tähän fyysisen aktiivisuuden määritelmään (Caspersen, Powell, & Christenson 1985; Malina ym. 2004; Fogelholm ym. 2007, 21).

Fyysiselle aktiivisuudelle on siis useita osittain toisiaan tukevia määritelmiä. Määritelmiä yhdistävänä tekijänä on prosessi, joka alkaa luustolihasen tekemästä työstä. Tämän työn tuloksena kehossa tapahtuu liikettä, mikä puolestaan johtaa lisääntyneeseen energian kulutukseen (Caspersen ym. 1985; Bouchard & Shephard 1994; Howley 2001; Malina ym.

2004, 458; Bouchard, Blair, & Haskell 2007, 12; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

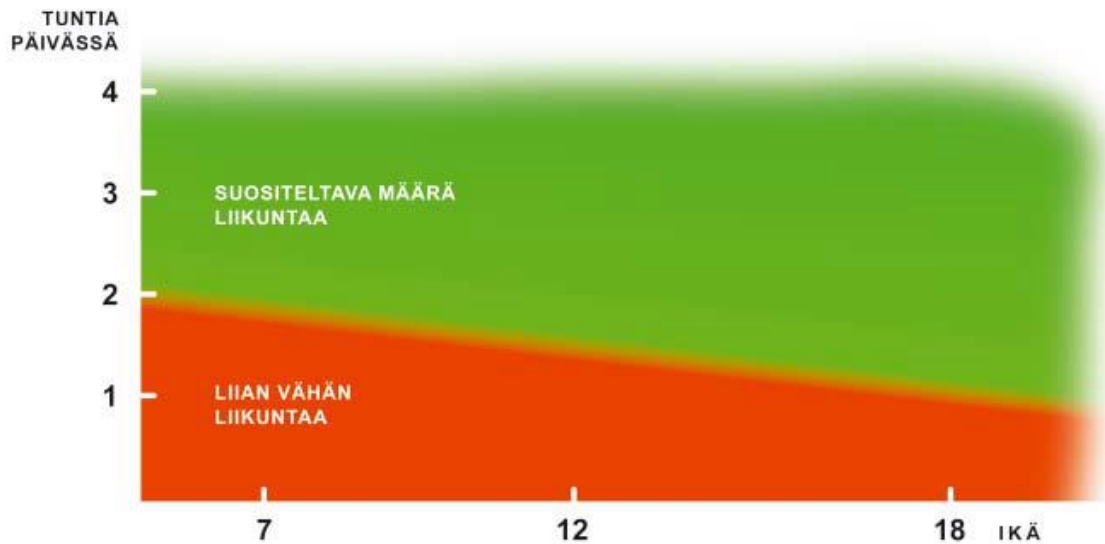
Tässä tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan pääosin käyttäen suorituksen tarkastelun mallia (Bouchard & Shephard 1994; Sallis & Patrick 1994; Howley 2001). Tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta mitataan vähintään 60 minuuttia kestävien liikuntasuoritusten kautta (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Lisäksi tarkastelussa huomioidaan, kuinka monena päivänä viikossa 60 minuutin raja saavutetaan. Tässä tutkielmassa nuoret jaotellaan kahteen ryhmään. Ryhmät muodostuivat Fogelholmin ym. (2007) jaottelua mukaillen seuraharrastajista sekä muuten liikuntaa harrastavista. Työssä on selvitetty myös fyysisesti aktiivisen toiminnan tapoja eli nuorten harrastamia liikuntalajeja.

2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja määrät

Opetusministeriö ja Nuoren Suomi ovat julkaisseet lasten ja nuorten asiantuntijaryhmän kokoaman fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen 7–18-vuotiaille. Suosituksessa määritellään riittäväksi fyysiseksi aktiivisuudeksi vähintään 1–2 tuntia monipuolista ja ikätaso huomioon ottavaa liikuntaa päivässä (kuvio 1). Suositukseen on laadittu myös viihdemedian käyttöön kahden tunnin enimmäisaika päivässä. Näiden lisäksi suositus muistuttaa, että kouluikäisten tulisi välttää yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksella on mahdollista ehkäistä ja vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja. 7–12-vuotiaiden suositellaan liikkuvan enemmänkin, eikä varsinaista ylärajaa ole määritetty. Suosituksen mukaan liikunnan määrää ei ole mahdollista tallettaa niin sanotun pahanpäivän varalle. Toisin sanoen ei ole mahdollista kompensoida liikunnattomia päiviä liikkumalla yhden päivän aikana useita tunteja. Liiallisella fyysisellä aktiivisuudella on toki omat terveyshaittansa, mutta yläraja tulee vastaan lähinnä yksipuolisen ja liian kuluttavan harjoittelun seurauksena. Näin ollen luonnollinen ja lapsen omaehtoinen liikunta ei yleisesti voi johtaa liialliseen harjoitteluun. 13–18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on alhaisempi kuin lapsuusiässä. Nuoret pystyvät olemaan paikoillaan pidempiä ajanjaksoja ja usein saatetaan kuvitella, että päivittäinen liikuntatarve tyydyttyy vähäisellä liikunnalla. Nuoruusaikana kasvu ja kehitys ovat voimakasta ja liikunnan tarve ei juuri eroa lapsuusiän tarpeesta. Käsitys itsestä liikkujana saattaa olla nuorilla melko

vahva. Tähän käsitykseen on mahdollista vaikuttaa positiivisesti monipuolisella liikunnalla ja uusia liikuntakokemuksia tarjoamalla. Näin nuorelle annetaan mahdollisuus löytää itselleen mielenkiintoinen harrastus edistämään fyysistä aktiivisuuttaan ja muuta hyvinvointiaan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17–19.)



KUVIO 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17.)

Lasten ja nuorten tulisi harrastaa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi myös riittävästi reipasta liikuntaa. Tärkeää reippaassa liikunnassa on sykkeen nousu ja hengityksen kiihtyminen. Esimerkkejä reippaasta liikunnasta ovat tavallista nopeampi kävely ja pyöräily. Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen lasketaan koko valveillaoloaika. Tällöin liikunta koostuu useista lyhyemmistä ja melko matalatehoisista liikuntahetkistä. Suurin hyöty saavutetaan silloin, kun ainakin puolet fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä koostuu yli 10 minuutin mittaisista kohtuullisella teholla (reipas liikunta) tehdyistä liikuntajaksoista. Yhtäjaksoisiksi liikuntajaksoiksi lasketaan sellaiset hetket, jolloin ollaan enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Tehokas liikunta kuuluu myös päivittäiseen liikunta-annokseen. Tällöin syke nousee selvästi ja hengitys tihenee. Tehokkaalla liikunnalla on voimakkaampia positiivisia terveysvaikutuksia kuin kevyellä tai reippaalla liikunnalla. Lapsilla tehokas liikunta toteutuu arjessa lyhyin intervallityyppisin jaksoin. Nuoret eivät useimmiten arjessaan liiku tehokkaasti, mutta omaehtoiset harrastukset tai urheiluseuroissa tapahtuva liikunta voi toimia tehokkaan liikunnan lähteenä. Tästä syystä nuorille olisikin tärkeä löytää liikuntaharrastus. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 19–20.)

Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmän kanssa samoilla linjoilla on myös World Health Organization (WHO) 2010 julkaisema maailmanlaajuinen terveyttä edistävä ja fyysistä aktiivisuutta ylläpitävä perussuositus. Sen mukaan 5–17-vuotiaiden tulisi liikkua kohtuullisella teholla vähintään tunnin ajan päivittäin. Myös National Association for Sport and Physical Educationin (NASPE 2004) suositukset lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määristä ovat yhtenevät Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmän sekä WHO:n kanssa. NASPE ja WHO kannustavat myös liikkumaan suositeltua määrää enemmän, koska tällöin terveysvaikutukset lisääntyvät. Lapsilla ja nuorilla fyysinen aktiivisuus koostuu leikeistä, peleistä ja organisoidusta liikunnasta sekä koululiikunnasta ja vapaa-ajan omaehtoisista harrastuksista. (NASPE 2004; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 18; WHO 2010, 20.)

2.3 Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset

Suurin osa liikunnan ja terveyden yhteyttä selvittäneistä tutkimuksista koskee aikuisväestöä. Lasten ja nuorten osalta liikunnan yhteyttä terveyteen on alettu tutkia enemmän 2000-luvulta alkaen. Tutkimuksissa on havaittu, että fyysisellä aktiivisuudella on useita positiivisia yhteyksiä nuorten terveelliseen kasvuun ja hyvinvointiin. Lisäksi on havaittu, että lapsena ja nuorena opittu fyysinen aktiivisuus edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Telama, Leskinen, & Yang 1996; Vuolle 2000; Howley 2001; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 17, 52.) Tutkimukset liikunnan yhteydestä terveyteen liittyvät lähinnä sairauksien riskitekijöihin, koska pitkäaikaissairaudet lasten ja nuorten kohdalla ovat melko vähäisiä (Hallal, Victora, Azevedo, & Wells 2006; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 52; Fogelholm 2011). Nuorten pitkäaikaissairauksien osalta tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet fyysisen aktiivisuuden edistävän juuri terveellisten elämäntapojen omaksumista ja näin vaikuttavan pitkäaikaissairauksien vähenemiseen (Hallal ym. 2006; Miles 2007).

Tammelinin (2003) tekemässä väitöskirjassa tutkittiin muun muassa nuoruusiän liikunta-aktiivisuuden yhteyttä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Koko Pohjois-Suomen kattavassa aineistossa oli mukana kaikki 1966 vuonna syntyneet (n=12058). Tutkimus suoritettiin vuosina 1980 ja 1997–1998 postikyselyin samoilta henkilöiltä. Osalle tutkittavasti suoritettiin myös mittauksia 31-vuotiaana. Tuloksissa selvisi, että nuorena fyysisesti aktiiviset olivat aktiivisia myös aikuisiällä. (Tammelin 2003). Myös LASERI-pitkittäistutkimuksessa on todettu lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudella olevan yhteys aikuisiän liikunta-

aktiivisuuteen (Telama, Laakso, Yang, & Viikari 1997; Yang, Telama, Leino, & Viikari 1999; Fogelholm 2011).

Ylipaino ja lihavuus ovat merkittäviä sairauksia aiheuttavia tekijöitä. Lasten ja nuorten lihavuudella on havaittavissa selkeä yhteys aikuisiän lihavuuteen. Ylipaino ja lihavuus johtuvat epätasapainosta energiansaannin ja -kulutuksen välillä. Mikäli energian saanti ylittää kulutuksen on seurauksena rasvakudoksen määrän kasvu eli lihavoituminen. Yksi merkittävä lasten ja nuorten lihavuudesta johtuva sairaus on aikuistyyppin diabetes. Sen ilmentymisen on todettu olevan moninkertainen lihavilla normaalipainoisiin nähden. Yhtenä syynä lasten ja nuorten lihavuuden yleistymiseen voidaan pitää viihdemedian käytön lisääntymistä. Voidaan myös olettaa, että viihdemedian käytön lisääntyminen on vienyt aikaa juuri pihapeleiltä ja leikeiltä, jotka nostaisivat fyysisen aktiivisuuden päivittäistä määrää. (Fogelholm 2005; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 68; Fogelholm 2011.)

Nuorille tehdyssä terveystapaustutkimuksessa 1970-luvun puolessa välissä 6–7 % nuorista oli ylipainoisia. Vuonna 1999 ylipainoisia oli noin 16 % ja vuoteen 2003 mennessä luku oli kasvanut 20 %:iin (Fogelholm & Kaukua 2005). Kautiaisen (2008) väitöskirjatutkimuksen mukaan vuonna 2005 ylipainoisia nuoria oli kolminkertainen määrä vuoteen 1977 verrattuna. Lihavuudella on useita negatiivisia terveysvaikutuksia. Monet suomalaisten kansantaudit liittyvät tavalla tai toisella liikalihavuuteen. Lihavuus heikentää lihaskuntoa ja toimintakykyä sekä aiheuttaa elämänlaadun heikkenemistä. Näiden lisäksi ylipainoisilla on vaarana joutua kiusatuksi normaalipainoisia useammin. (Fogelholm & Kaukua 2005.)

Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä merkitys kasvuikäisille lapsille ja nuorille luuston kehittymisen kannalta. Luuston kehittymiseen riittävän lujaksi tarvitaan luustoa kuormittavaa liikuntaa. Tällaista liikuntaa ovat esimerkiksi erilaiset hyppyt ja pallopeleistä tutut suunnanmuutokset. Luuston kehittyminen kuormituksen avulla perustuu luustossa tapahtuvaan mineraalien lisääntymiseen ja erityisesti tätä tapahtuu pituuskasvun aikana. Tällöin luodaan pohjaa myös aikuisiän vankalle luustolle. (Field ym. 2001; Miles 2007; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 75).

Riittämätön fyysinen aktiivisuus voi aiheuttaa lapsille ja nuorille psyykkisiä haittoja, kuten masennusta (Miles 2007). Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on puolestaan löydetty yhteys psyykkiseen hyvinvointiin kuten depressio-oireisiin, ahdistukseen ja stressiin sekä

heikkoon minäkuvaan ja itsetuntoon. (Sallis & Patrick 1994; Tremblay, Inman, & Willms 2000; Fogelholm 2011.)

Sallis ja Patrick (1994) toteavat, että lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa suositusten mukaisesti psyykkisen terveyden ylläpitämiseksi. Parhaimmillaan liikunta tarjoaa lapsille ja nuorille myönteisiä fyysisiä kokemuksia sekä mahdollisuuksia tunteiden ilmaisuun ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunnalla voidaan tukea lapsen persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä, mutta vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä ja liikunnan annosvastesuhdetta on tältä osin hankala selvittää. (Sallis & Patrick 1994; Miles 2007; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 79; Fogelholm 2011.)

2.4 Nuorten fyysinen aktiivisuus ja sen muutokset

Fyysisen aktiivisuuden on huomattu vähenevän 12-ikävuodesta alkaen. Tämä tarkoittaa, että keskimäärin fyysinen aktiivisuus vähenee yläkouluun siirryttäessä. (Telama & Yang 2000; Fogelholm ym. 2007, 28–31; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 12.)

Yli-Piipari ym. (2009) tutkivat kahden ja puolen vuoden ajan fyysisen aktiivisuuden muutoksia nuorilla 6. luokalta 8. luokalle siirryttäessä (n = 417). Tämän pitkittäistutkimuksen aikana tutkittujen nuorten fyysinen aktiivisuus laski aikaisempien tutkimusten tapaan merkittävästi alakoulusta yläkouluun siirryttäessä. Fyysinen aktiivisuus laski edelleen oppilaiden siirtyessä 8. luokalle. Tutkimuksen alussa 6. luokkalaisilla liikuntakertojen määrä oli keskimäärin viisi kertaa viikossa, kun puolestaan tutkimuksen lopussa 8. luokkalaisten liikuntakertojen määrä oli pudonnut kolmeen kertaan viikossa. (Yli-Piipari ym. 2009.) Tutkimuksissa on todettu fyysisen aktiivisuuden jatkavan edelleen laskuaan murrosiän etenemisen aikana. Melkein puolet 11-vuotiaista ilmoittaa liikkuvansa päivittäin suositusten mukaan (Husu, Paronen, Suni, & Vasankari 2011). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksessa (2014) luku oli tätäkin pienempi 31 %. Molemmissa tutkimuksissa yhtäläistä oli, että 15-vuotiaista suositusten mukaan ilmoitti liikkuvansa vain joka kymmenes (Husu ym. 2011; Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014). Samaan tulokseen päädyttiin myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 raportissa, jossa 1619 yhdeksäsluokkalaisesta oppilaasta 10 prosenttia arvioi yltävänsä fyysisen aktiivisuuden liikuntasuositukseen. Pojat liikkuvat keskimäärin 3,8 päivänä viikossa ja tytöt 4,1 päivänä

viikossa suositusten mukaan (Palomäki, henkilökohtainen tiedonanto 15.5.2015). Näin ollen tällä kysymyksellä mitattuna tyttöjä voidaan pitää hiukan poikia aktiivisempina. Vähän liikkuvia, korkeintaan yhtenä päivänä viikossa liikkuvia, oli pojista 13 % ja tytöistä 7 %. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportissa 7.–9.-luokkalaisista 12 % ilmoitti saavuttavansa päivittäin suositellun fyysisen aktiivisuuden liikuntarajan (Aira, ym. 2012, 34). Aiemmin tehdyssä väliraportissa (2010) luku oli 6 prosenttiyksikköä suurempi (Laine ym. 2011, 21). Fyysinen aktiivisuus oli siis laskenut vuosien 2010–2012 välillä nuorten keskuudessa. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportissa mitattiin kahden eri yläkoulun oppilailta (n=119) fyysistä aktiivisuutta myös objektiivisesti ActiGraph -kiihtyvyyssantureille. Tulokseksi saatiin, että 13 % ylitti 60 minuutin päivittäisen liikuntasuosituksen. (Laine ym. 2011, 29.) Loppuraporttiin suoritettu objektiivinen mittaus antoi tulokseksi, että 15 % 7.–9.-luokkalaisista liikkui päivittäisen suosituksen mukaan (Aira ym. 2012, 30). Kaikki edellä mainitut tutkimukset ovat samalla linjalla siinä, että melko harva nuori ylittää fyysisen aktiivisuuden suositukseen.

Välituntiliikunnan väheneminen luokka-asteen kasvaessa (Koski ym. 2008) on yksi syy fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen päivän aikana. Alakoululaiset 1.–5.-luokkalaiset liikkuvat aktiivisesti välitunneilla, mutta ylemmille luokkatasoille siirryttäessä passiivisuus lisääntyy. Tyttöjen ja poikien välituntiaktiivisuutta käsittelevissä tutkimuksissa on saatu ristiriitaisia tuloksia. Osa tutkimuksista osoittaa poikien liikkuvan välitunneilla tyttöjä enemmän (Beighle, Morgan, Le Masurier, & Pangrazi 2006; Koski ym. 2008; Ridgers & Stratton 2007, 159). Toiset tutkimukset eivät puolestaan osoita merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välituntiliikunnan välillä (Mota ym. 2005, 273). Latonen ja Pajunoja (2012) tarkastelivat pro gradu- tutkielmassaan Liikkuva koulu- hankkeesta saatua tietoa välituntiaktiivisuudesta. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että pojat ovat tyttöjä aktiivisempia välituntiliikkuja. Lisäksi havaittiin, että alakoululaiset ovat yläkoululaisia aktiivisempia. (Latonen & Pajunoja 2012.) Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että koululaiset voisivat liikkua enemmän välituntien aikana (Ridgers & Stratton 2005).

Merkittäviä syitä liikunta-aktiivisuuden ovat myös drop off- ja drop out-ilmiot. Drop off tarkoittaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen on selkeintä murrosiässä (Telama & Yang 2000; Laakso ym. 2008; Yli-Piipari 2011). Murrosiän

aikainen liikunta-aktiivisuuden väheneminen ei selity pelkästään urheiluseura toimintaan osallistumisen tai omatoimisen liikunnan vähenemisellä, vaan myös hyötyliikunnan on todettu vähentyvän murrosiässä. (Aira ym. 2013). Syitä murrosiän liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen ei ole toistaiseksi tutkittu paljon. Sellaisia tekijöitä, joiden on havaittu ennustavan suurempaa aktiivisuutta, ovat muun muassa aikaisempi fyysinen aktiivisuus, urheiluharrastus ja vaivaton pääsy liikuntapaikoille. Miessukupuolen on todettu myös ennustavan positiivista fyysistä aktiivisuutta. (Biddle, Atkin, Cavill, & Foster 2011.)

Organisoidun liikunnan ongelmana on drop out -ilmiö, jossa lapsi tai nuori jättäytyy pois urheiluharrastuksesta. Syitä lopettamiseen voivat olla muun muassa epäonnistumiset harrastuksen parissa, hauskuuden ja sosiaalisten suhteiden puute (Lämsä & Mäenpää 2002). Saman suuntaisia lopettamiseen johtaneita syitä nousi esiin myös Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksesta (2014), jossa kyllästyminen lajiin, viihtymättömyys joukkueessa tai ryhmässä sekä innostavuuden puute harrastuksessa olivat kolme merkittävintä syytä harrastuksen lopettamiseen. Valtion liikuntaneuvoston ja LIKES-tutkimuskeskuksen (Aira ym. 2013) selvityksen mukaan 15–19-vuotiaista seuraharrastajista 40–50 prosenttia lopetti harrastuksensa kokonaan ja näistä vain noin 10 prosenttia jatkoi harrastamista toisen lajin puitteissa. Selvityksen mukaan vain viidesosa nuorista piti harrastuksessa kilpailullisuutta tärkeänä. Huomattavasti suurempi osa koki harrastuksessa tärkeänä sen antamaa mahdollisuutta mielekkääseen yhdessä oloon. Onkin merkillistä, että ei-kilpailullisella liikunnalla on koko liikuntakentästä hallussaan vain murto-osa. (Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 2012.)

2.5 Suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen kansainvälisesti verrattuna

WHO-koululaistutkimuksen 2005/2006 tulosten mukaan aktiivisimpia liikkujia olivat slovakialaiset nuoret sekä 11-, 13-, että 15-vuotiaissa eli kaikissa mitatuissa ikäkuokissa. 15-vuotiaista slovakialaistytöistä päivittäisen liikuntasuosituksen täyttää 29 % ja pojista melkein puolet 46 %. Suomalaisnuoret ovat WHO:n mukaan vielä 11-vuotiaina todella aktiivisia ja sijoittuvat kolmanneksi vertailussa muihin maihin. Tällöin 37 % tytöistä ja 48 % pojista liikkuu päivittäin vähintään tunnin ajan. 15-vuotiaina suomalaisnuoret eivät puolestaan ole fyysisesti kovin aktiivisia. WHO:n tulosten mukaan 15-vuotiaista suomalaisnuorista tytöistä vain 9 % ja pojista 15 % liikkui päivittäin vähintään tunnin ajan. Suomen lähinaapureista

nuoret 15-vuotiaat liikkuvat eniten Latviassa (tytöistä 16 % ja pojista 26 %). Myös muissa Baltian maissa sekä Tanskassa 15-vuotiaat olivat suomalaisnuoria aktiivisempia liikkujia. Islantilaisnuoret puolestaan liikkuvat lähes saman verran suomalaisnuoriin verrattuna. Ruotsissa, Norjassa ja Venäjällä 15-vuotiaat olivat suomalaisia saman ikäisiä nuoria passiivisempia. (WHO Europe 2008, 106–107.)

WHO:n uudemmassa 2009–2010 koululaistutkimuksessa irlantilaiset nuoret liikkuvat eniten 11- ja 13-vuotiaissa ja 15-vuotiaiden osalta Yhdysvallat otti kärkipaikan. Yhdysvaltalaisista 15-vuotiaista tytöistä päivittäiseen liikunta-annokseen ylsi 17 % ja pojista 33 %. Suomalaisen nuorten liikunta-aktiivisuus oli edellisten tutkimusten tavoin laskusuuntainen. Vielä 11- ja 13-vuotiaina suomalaisnuoret sijoituivat kärkipaikoille, mutta 15 -vuotiaissa tytöistä vain 10 % ja pojista 17 % liikkui suositellusti päivittäin. (WHO 2012, 130–131.) Tämä on kuitenkin hieman enemmän kuin edellisessä tutkimuksessa saman ikäisten osalta (WHO Europe 2008, 106–107).

3 NUORTEN MONET TAVAT HARRASTAA LIIKUNTAA

Nuorten liikuntatottumuksia on tutkittu paljon etenkin koululaistutkimuksin (Kokko, Villberg, & Kannas 2015). Tutkimuksista saadut tulokset ovat melko kirjavia. Tutkimuksissa saatuihin tuloksiin vaikuttavia tekijöitä ovat ennen kaikkea tutkimuksen alussa määritelty asetelma, tutkimuskysymykset sekä tutkimuksessa käytetyt erilaiset testipatterit ja mittarit.

Nuori Suomen ja Nuorten Akatemian (2004) yli 500:lle 9-luokkalaiselle tehdyssä kyselyssä yleisimmäksi nuorten harrastukseksi nousi liikunta. Omatoimista liikuntaa harrasti 62 % vastanneista ja liikunta- tai urheiluseurassa 40 % vastanneista. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu -raportissa (Hakkarainen 2008) selvitettiin lasten ja nuorten urheilun tilannetta vuosina 2007–2008 kerätyn aineiston perusteella. Raportin mukaan lasten ja nuorten selvästi yleisin harrastus oli urheilu. Urheiluseurojen toiminnassa liikkui peräti 42 % lapsista ja nuorista vuosittain. Täten urheiluseuroilla on merkittävä rooli myös lasten ja nuorten kasvattajina (Jaakkola 2010, 84).

3.1 Liikuntaharrastus

Yleisesti harrastuksella tarkoitetaan sellaista kiinnostuksen ja käyttäytymisen mallia, jonka ominaispiirteinä ovat jatkuvuus, tavoitteellisuus ja suhteellinen pysyvyys. Harrastamiseen liittyy myös eräänlainen vapaaehtoisuus, eikä esimerkiksi työtä tai jokapäiväisiä velvollisuuksia voida laskea harrastamiseksi. Harrastaminen voidaan jakaa kahteen osioon, aktiiviseen harrastamiseen ja harrastuspreferenssiin. Kiinnostuksen kohteena olevaan asiaan liittyvien toimintojen suorittaminen on aktiivista harrastamista. Harrastuspreferenssi puolestaan liittyy harrastuskohteen mieltymysten ja ulkoisen olemuksen ilmaisemiseen. (Telama 1970, 2.)

Liikuntaharrastuksesta puhuttaessa tarkoitetaan harrastusta, jossa kiinnostuksen kohteena on liikunta. Liikuntaharrastuksen ei tarvitse olla kilpaliikuntaa riittää, että toiminta tapahtuu omia lihaksia käyttämällä. (Telama 1970, 2.) Liikuntaharrastuksen rinnalle on tullut käsite terveysliikunta (Vuori 2000). Toisin kuin Telaman (1970) liikuntaharrastus -määritelmään, kuuluu terveysliikuntaan vapaa-ajan harrastusten lisäksi kaikki päivittäisetkin askareet, joissa liikuntaa tapahtuu. (Vuori 2000.) Terveysliikunnalla on merkittävämpi rooli aikuisten liikunnassa kuin lasten ja nuorten.

Nupposen (1997, 20-21) mukaan nuorten liikuntaharrastuksella tarkoitetaan kouluajan ulkopuolista oma-aloitteista fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaharrastus voi olla organisoitua tai järjestäytymätöntä liikuntaa (Nupponen 1997 20–21). Organisoituun liikuntaan liittyy ohjaaja, valmentaja tai joku muu, joka huolehtii osallistuvien liikuttamisesta. Järjestäytymätön liikunta puolestaan perustuu omaehtoiseen arjessa tapahtuvaan toimintaan joko yksin tai useamman henkilön kesken. (Nuori Suomi ry 2005.) Lapsuudessa järjestäytymätön liikunta koostuu lähinnä leikeistä ja peleistä. Nuoruudessa ja aikuisuudessa leikit korvautuvat yksin tai ystävien kanssa tehdyillä ulko- tai kuntoliikuntamuodoilla (Laakso, Nupponen, & Telama, ym. 2007).

3.1.1 Organisoitu liikunta

Organisoidulla liikunnalla on merkittävä ja kasvava asema nuorten liikuttajana (Laakso ym. 2007; Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Urheiluseurassa liikkuminen on organisoitua liikuntaa. Urheiluseura-käsite voidaan määritellä kilpaurheilun kautta. Tässä määritelmässä urheiluseuraan kuuluvat harrastavat muita vastaan kilpailua virallisissa tapahtumissa. (Kannas, Kokko, & Itkonen 2004.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 43 % kaikista 3–18-vuotiaista harrasti liikuntaa urheiluseurassa, kun 1995 vastaava luku oli 36 %. Vuonna 2010 yhdeksäsluokkalaisista aktiivisesti tai erittäin aktiivisesti organisoitua liikuntaa harrasti pojista 46 % ja tytöistä 38 %. Mukana tutkimuksessa oli 805 poikaa ja 791 tyttöä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Myös Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksen (2014) mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui säännöllisesti suunnilleen yhtä moni nuori kuin aiemmissa tutkimuksissa eli 46 % vastanneista. Kyselyyn vastanneet olivat 5.–9.luokkalaisia (n=2736). Vuodesta 2003 vuoteen 2010 mennessä tyttöjen organisoitu ja omaehtoinen liikkuminen oli lisääntynyt. Organisoidusti erittäin aktiivisesti liikkuvia oli 6 % aikaisempaa enemmän ja tämän lisäksi organisoidusti erittäin vähän liikkuvia oli 5 % vähemmän. Pojilla organisoidussa liikunnassa oli tapahtunut pientä muutaman prosenttiyksikön laskua, mutta se ei ollut tilastollisesti merkitsevää. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Yhä useampi nuori harrastaa liikuntaa organisoitusti myös varsinaisen seuratoiminnan ulkopuolisten tahojen kautta. Näitä tahoja ovat esimerkiksi yksityisyrittäjinä toimivat kuntosalit ja tanssikoulut. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Sukupuolen vaikutus liikunnan harrastamiseen näkyy siten, että pojat osallistuvat tyttöjä useammin organisoituun liikuntaan (Tammelin 2005; Erhola 2008, 56; Laakso ym. 2008; Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Nupponen ym. 2010; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). 15-vuotiaiden tyttöjen osalta organisoidun liikunnan harrastaminen on kasvattanut suosiotaan vuosien 2003–2010 aikana ja ero poikiin on tuona aikana kaventunut (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55–56).

Poikkeavuudet organisoituun liikuntaan osallistumisessa Suomen eri osissa eivät ole kovin suuria, mutta Etelä-Suomessa asuvat nuoret kuuluvat keskimääräistä useammin urheiluseuraan (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) seuranta-arviointi -raportin mukaan eteläsuomalaisien poikien lisäksi itäsuomalaiset pojat ovat muita aktiivisempia organisoidun liikunnan osalta. Raportista käy myös ilmi, että

eteläsuomalaisten lisäksi länsisuomalaiset tytöt ovat muita tyttöjä aktiivisempia organisoidun liikunnan osalta. Organisoituun liikuntaan osallistumisessa on lääneittäin tarkasteltuna tilastollisesti merkitseviä eroja. Erholan (2008, 55–56) tutkimuksessa keskisuomalaisista 7.–9. luokkalaisista hieman alle 40 % harrasti liikuntaa urheiluseurassa. Tammelinin (2005) tutkimuksessa Oulun- ja Lapinlänissä urheiluseuroissa harrasti pojista 28 % ja tytöistä 20 %. Vuosien 2004–2010 aikana eniten seuraharrastajien määrää kasvatti Pohjois-Suomi kun puolestaan Uudellamaalla ja muualla Etelä-Suomessa seuraharrastajien määrä pysyi kutakuinkin ennallaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2010).

3.1.2 Omaehtoinen liikunta

Omaehtoinen liikunnan harrastaminen on nuorten keskuudessa edelleen suosittua, vaikka harrastaminen seuroissa onkin lisääntynyt (Laakso, Nupponen, Rimpelä, & Telama 2006). Vuonna 2010 aktiivisesti tai erittäin aktiivisesti omaehtoista liikuntaa harrasti pojista 48 % ja tytöistä 44 % (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011).

Tyttöjen omaehtoisen liikunnan osalta tilanne on kehittynyt positiiviseen suuntaan vuodesta 2003 vuoteen 2010 mennessä. Aktiivisten omaehtoisten liikkujien osuus oli noussut 10 %:lla, minkä lisäksi erittäin vähän ja vähän liikkuvia oli 11 % aiempaa vähemmän. Myös poikien osalta omaehtoisessa liikkumisessa oli tapahtunut positiivinen muutos vuodesta 2003 vuoteen 2010 mennessä. Omatoimisesti erittäin aktiivisia oli 8 % aiempaa enemmän ja samalla erittäin vähän liikkuvia oli 8 % vähemmän. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Nuorten omatoimisen liikunnan harrastaminen näyttäisi olevan suurimmillaan 12–13 vuoden iässä. Rengon (2000) tutkimuksessa, tarkasteltaessa eri ikäryhmien (12-, 14-, 16-, 18-vuotiaat) välisiä eroja omaehtoisen liikunnan harrastamisessa, huomattiin nuorempien ikäryhmien liikkuvan vanhempia ryhmiä enemmän. Poikien omaehtoinen harrastaminen laskee merkittävästi jo 14-vuotiaana, tytöillä puolestaan harrastaminen on alimmillaan 15-vuotiaana. (Renko 2000, 40–41.) Aikaisemmin pojat ovat olleet tyttöjä aktiivisempia omaehtoisen liikunnan harrastamisessa. Vuoteen 2010 mennessä 15-vuotiaissa erot ovat kuitenkin kaventuneet niin, että sukupuolella ei ollut tilastollista merkitsevyyttä omatoimisen liikunnan harrastamisen määrissä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Nuorten omaehtoinen liikunta väheni vuosien 1977–1985 välisenä aikana, mutta on noussut siitä ainakin vuoteen 2007 asti. (Laakso ym. 2008.) Myös liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 -raportin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011) mukaan omaehtoinen liikunta-aktiivisuus on nuorten keskuudessa lisääntynyt kaikissa lääneissä, Lapin lääniä lukuun ottamatta, vuosien 2003–2010 aikana. Lapin läänissä liikunta-aktiivisuus oli 2010 samalla tasolla vuoteen 2003 verrattuna. Aktiivisimmat omatoimiset liikkujat olivat tytöissä itäsuomalaiset ja pojissa eteläsuomalaiset. Vähiten omatoimisesti liikkuvia oli Lapin läänin tytöissä. Pojissa vähintään aktiivisia oli länsisuomalaisissa sekä Oulun läänin edustajissa. Tarkasteltaessa nuorten omatoimista liikuntaa alueittain ei kuitenkaan löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) seuranta-arviointi raportista voidaan kokonaisuudessaan todeta, että sekä omaehtoisesti että organisoidusti erittäin aktiivisesti liikkuvia yhdeksäsluokkalaisia oli pojista 28 % ja tytöistä 19 %. Joko omaehtoisesti tai organisoidusti vähän tai erittäin vähän liikkuvia oli raportin mukaan 18 % pojista ja 16 % tytöistä.

3.2 Nuorten liikuntaharrastuksen yleisiä trendejä

Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt Suomessa vuodesta 1995 tehtyjen kansallisten liikuntatutkimusten mukaan kaikissa ikäluokissa ainakin viimeisimpään tutkimukseen eli vuoteen 2010 asti. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Vuonna 1995 liikuntaa harrasti 3–18-vuotiaista 76 %, vuonna 2009–2010 puolestaan liikunnanharrastajia oli 92 %. Etenkin tutkimusten nuorimpien 3–6-vuotiaiden ja myös 7–11-vuotiaiden liikuntaharrastuneisuus on kasvanut. Yhä nuorempien lisääntyneeseen harrastaneisuuteen vaikuttaa ainakin se, että urheiluseurat tarjoavat ohjattua liikuntaa aina vain nuoremmille lapsille pihaleikkien jäädessä vähemmälle. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006; Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Laakson ym. (2008) tutkimukset 12-, 14-, 16-, ja 18-vuotiaiden suomalaisten nuorten liikuntaharrastuneisuudesta ja sen muutoksista vuosina 1977–2007 vahvisti käsitystä liikuntaharrastamisen lisääntymisestä tyttöjen osalta. Tutkimuksen mukaan vuonna 2007 poikien liikunnan harrastaminen oli puolestaan samalla tasolla kuin vuonna 1977 (Laakso ym. 2008). Pojat osallistuvat kuitenkin edelleen tyttöjä useammin urheiluseuratoimintaan. Poikien liikunta on myös intensiteetiltään kovempaan kuin tyttöillä. (Vuori ym. 2004; Laakso ym. 2008; Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Tytöt vastaavasti harrastavat omatoimista yksin

tapahtuvaa liikuntaa sekä käyttävät niin kunnan kuin yksityisen sektorin tarjoamia liikuntapalveluita poikia useammin. (Laakso ym. 2006; Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Husu ym. 2011.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan liikuntalajeista jalkapallo tavoittaa eniten nuoria. Jalkapallo on ollut suosituin urheilulaji ainakin kansallisen liikuntatutkimuksen ensimmäisestä tutkimuskerrasta eli vuodesta 1995 lähtien. Tällä hetkellä jalkapalloa harrastaa Suomessa peräti 217,000 nuorta. Vuonna 1995 tehdyssä tutkimuksessa jalkapalloharrastajia oli 157,000. Tästä kasvua on siis tapahtunut merkittävästi. Toisaalta vuonna 2001–2002 tehdyssä tutkimuksessa peräti 261,000 ilmoitti harrastavansa jalkapalloa. Pyöräilyä harrastaa 180,000 nuorta ja se onkin toiseksi suosituin laji. Jalkapallon tavoin pyöräily on kerännyt harrastajia reilusti vuodesta 1995, jolloin pyöräilyä sanoi harrastavansa vain 88,000 nuorta. Pyöräily harrastuksen huippuvuosi tutkimusten valossa oli jalkapallon tavoin 2001–2002, tuolloin harrastajia oli 261,000. Muita nuorten keskuudessa suosittuja lajeja ovat uinti, juoksulenkkeily ja hiihto (taulukko 1). (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Samansuuntaisia tuloksia nuorten harrastamista liikuntalajeista saatiin myös Nuoria liikkeellä! tutkimuksessa, jossa tutkimuksen perusjoukko koostui 7–29-vuotiaista Suomessa asuvista lapsista ja nuorista. Avoimella ”Mitä liikuntaa harrastat?” -kysymyksellä kymmenen suosituimman lajin joukkoon kuuluivat lenkkeily, jota ilmoitti harrastavansa 18 % vastanneista, kuntosali (18 %), pyöräily (13 %), kävely (10 %), salibandy/sähly (10 %), jalkapallo (10 %), juokseminen/hölkä (8 %), uinti (8 %), hiihto (7 %) sekä ratsastus (6 %). (Myllyniemi & Berg 2013.)

TAULUKKO 1. Harrastajamääriltään 10 suosituinta urheilulajia 3–18-vuotiaiden keskuudessa vuodesta 1995 (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8)

	1995	1997–98	2001–02	2005–06	2009–10
	N=6,016	N=5,520	N=5,531	N=5,505	N=5,505
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
Kävelylenkkeily	72,000	114,000	132,000	113,000	114,000
Jääkiekko	112,500	129,000	116,000	105,000	101,000
Voimistelu (sis. aerobic)	116,000	116,000	108,000	94,000	83,000

3.2.1 Sukupuolen vaikutus liikuntaharrastukseen

Monissa lajeissa harrastajamäärät ovat yhtä suuret poikien ja tyttöjen välillä. Yleisurheilua harrastavista puolet on tyttöjä eikä kuntosaliharjoittelussakaan ole juuri eroa sukupuolten välillä. Myös hiihdon harrastajissa on lähes yhtä paljon tyttöjä kuin poikia. Pallopeleistä lentopallossa ja pesäpallossa harrastajamäärät ovat niin ikään yhtä suuret sukupuolesta riippumatta (taulukko 2). (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Harrastajamäärissä mitattuna poikavoittoisia lajeja ovat jääkiekko, salibandy ja jalkapallo. Jääkiekossa peräti 92 % harrastajista on poikia, salibandyssä poikien osuus harrastajista on 85 % ja jalkapallossa vastaava luku on 79 %. Näistä etenkin jalkapallo on kasvattanut suhteellista harrastajamääräänsä tyttöjen osalta. Tytöt puolestaan harrastavat selvästi poikia enemmän voimistelulajeja (tyttöjä 75 % harrastajista), ratsastusta (95 %), tanssia (91 %) ja taitoluistelua (90 %). (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Näyttäisi siltä, että joukkuelajit ovat selvästi enemmän poikien kuin tyttöjen mieleen. Eri taitojen lisäksi esteettisyyttä vaativissa yksilölajeissa puolestaan tytöt viihtyvät selvästi poikia useammin. Useimmissa yksilölajeissa poikien ja tyttöjen harrastuneisuus on samaa luokkaa (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Otos eri lajien harrastajamääristä sukupuolen mukaan 3–18-vuotiaiden osalta (Kansallinen liikuntatutkimus 2010)

	Poikia	Tyttöjä
Hiihto	72,000	75,000
Jalkapallo	172,000	45,000
Juoksulenkkeily	60,000	89,000
Kuntosaliharjoittelu	33,000	30,000
Kävelylenkkeily	28,000	86,000
Jääkiekko	93,000	8,000
Koripallo	24,000	11,000
Laskettelu	33,000	24,000
Lentopallo	11,000	16,000
Luistelu	57,000	58,000
Pesäpallo	18,000	11,000
Pyöräily	97,000	83,000
Ratsastus	3,000	60,000
Salibandy	122,000	22,000
Sulkapallo	13,000	9,000
Taitoluistelu	2,000	18,000
Tanssi	7,000	71,000
Uinti	78,000	88,000
Voimistelu	21,000	62,000
Yleisurheilu	27,000	27,000

3.2.2 Muita tekijöitä nuorten liikuntaharrastusvalintojen taustalla

Peruskoululaiset ja lukiota suorittavat liikkuvat useammin kuin ammatillisessa koulutuksessa olevat. Ammatillisessa koulutuksessa olevista liikuntaa harrastaa 85 %, kun vastaavasti kaikista saman ikäisistä nuorista yli 90 % ilmoittaa harrastavansa liikuntaa. Yksittäisiä lajeja tarkasteltaessa harrastuksenvalintaan vaikuttavat sukupuolen lisäksi alueelliset erot ja ikä. Iän osalta on kuitenkin todettava, että liikunnanharrastaneisuus poikkeaa merkittävästi vain 3–6-vuotiaiden kohdalla muista ikäluokista. Tämä on selitettävissä seuratoiminnalla, sillä 3–6-vuotiaiden kohdalla on selvää, ettei urheilulajien pariin ole vielä ehditty tutustua samassa määrin kuin muissa ikäluokissa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Alueellisesti tarkasteltuna hiihdon harrastaminen jakaa eniten Suomen nuorten harrastuneisuutta. Pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla vain noin kymmenesosa nuorista harrastaa hiihtoa, kun Pohjois-Suomessa peräti neljännes ilmoittaa harrastavansa hiihtoa. Kävelylenkkeily ja pesäpallo eivät myöskään ole pääkaupunkilaisten ja Uudenmaalla asuvien nuorten mieleen verrattuna muualla asuviin. Toisaalta pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla asuvat nuoret harrastava innokkaammin golfia, koripalloa, kuntosalia, tennistä, uintia ja erilaisia tansseja muun maan nuoriin verrattuna. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

3.3 Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa

Tarkasteltaessa nuorten aktiivista (vähintään kerran viikossa ja yli kolmen kuukauden jatkuvuutta) urheiluseuraharrastuneisuutta lajikohtaisesti voidaan todeta, että jalkapallo liikuttaa selvästi eniten 3–18-vuotiaita. Toiseksi eniten rekisteröityjä aktiiviharrastajia on Suomen voimisteluliitossa. Poikien ja tyttöjen urheiluseurakäyttäytymisessä on eroavaisuuksia. Pojissa joukkuepalloilulajien etenkin jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn harrastajia on selkeästi enemmän kuin muiden lajien harrastajia. Tyttöillä joukkuepalloilulajeista vain jalkapallo ja lentopallo liikuttavat yli 10,000 3–18-vuotiasta. Suomen voimisteluliiton alaisuudessa liikuntaa harrastaa peräti 50,000 tyttöä. (Taulukko 3.) (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 16–18.)

TAULUKKO 3. Poikien ja tyttöjen harrastetuimmat lajit urheiluseuroissa (vähintään kerran viikossa ja säännöllisesti kolmen kuukauden ajan) (Mukailtu Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 17.)

Laji	Pojat	Laji	Tytöt
Jalkapallo	78.000	SVoLi (voimistelu)	50.000
Jääkiekko	46.000	Jalkapallo	26.000
Salibandy	32.000	Ratsastus	14.000
Yleisurheilu	13.000	Yleisurheilu	14.000
SVoLi (voimistelu)	10.000	Lentopallo	12.000
Uinti	9.000	Uinti	11.000
Koripallo	8.500	Taitoluistelu	9.000
Pesäpallo	8.000	Koripallo	7.000
Lentopallo	6.000	Hiihto	7.000
Judo	6.000	Pesäpallo	6.000

Urheiluseurassa harrastavien laji- ja harjoitusmäärät. Neljä viidestä 3–18-vuotiaista nuorista harrasti useampaa kuin yhtä lajia seurassa vuonna 2010. Pojilla useamman lajin harrastaminen oli hieman tavanomaisempaa kuin tytöillä. (Taulukko 4.) (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 22–23.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksessa (2014) puolestaan todettiin, että suurin osa urheiluseuratoiminnassa mukana olevista 7.-luokkalaisista (63 %) ja 9.-luokkalaisista (66 %) harrastaa vain yhtä lajia urheiluseurassa. Tämän tutkimuksen mukaan siis 7.- ja 9.-luokkalaisista hieman harvempi kuin kaksi viidestä harrastivat useampaa kuin yhtä lajia. Myös Kokko ym. (2011) tutkivat suomalaisten 7–9-luokkalaisten nuorten liikkumista urheiluseuroissa. Tutkimuksen aineisto kerättiin liikuntapainotteisista yläkouluista. Koulupäivän aikana internet-pohjaiseen kyselyyn vastasi 670 poikaa ja 540 tyttöä 16:sta eri koulusta ympäri Suomea. Tämän tutkimuksen mukaan vain joka kolmas (33%) harrasti useampaa kuin yhtä lajia. Useampi nuori olisi kuitenkin ollut halukas harrastamaan useampaa kuin yhtä lajia, mutta nuorten mukaan päälajin viemä aika estää lisäharrastuksen ottamisen. Kokon ym. (2011) tutkimuksen mukaan hieman yli puolet (53 %)

vastanneista harjoitteli viidesti viikossa tai useammin kerran valmentajan johdolla. Tutkimuksen nuoret harjoittelivat keskimäärin 4,8 kertaa viikossa valmentajan johdolla. Pojilla (4,99) oli viikossa enemmän valmentajan vetämiä harjoituksia kuin tytöillä (4,57). (Kokko ym. 2011, 12–13)

TAULUKKO 4. Harrastettujen lajien määrä urheiluseurassa harrastavien 3–18-vuotiaiden keskuudessa. N=2387. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 23)

	Pojat	Tytöt	Kaikki
	%	%	%
Yksi laji	19	23	21
Kaksi lajia	23	27	25
Kolme lajia	25	22	24
Neljä lajia	33	29	31

”Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu” -selvitysraportissa (Hakkarainen 2008) tarkasteltiin lähemmin eri lajien harrastajien harjoituskertoja. Raportin mukaan 12–15-vuotiaiden osalta tulisi kiinnittää erityistä huomiota laskeviin harjoittelumääriin. Tässä iässä rinnakkaislajeja jätetään, eikä päälajiin panostaminen ja omatoimisen liikunnan lisääminen riitä paikkaamaan tätä lajikirjon vähenemisen aiheuttamaa liikuntavajetta. Raportin mukaan pojilla on hieman enemmän ohjattuja harjoituskertoja kuin tytöillä, mutta tytöt harrastavat puolestaan omatoimista liikuntaa hieman poikia enemmän. Myös Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksessa (2014) todettiin poikien harjoittelevan valmentajan johdolla tyttöjä useammin. Mutta toisin kuin Hakkaraisen (2008) selvityksessä, Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksen mukaan (2014) pojat harjoittelivat myös omatoimisesti tyttöjä enemmän.

Merkittäviä eroja oli poikien ja tyttöjen viikkotuntimääräisessä liikkumisessa. Jääkiekkoilevat pojat harrastavat liikuntaa keskimäärin 15,5 tuntia viikossa kun tyttöjen vastaava määrä on 12,6 tuntia. Myös jalkapalloa ja salibandya päälajinaan harrastavat pojat liikkuvat samoja lajeja harrastavia tyttöjä enemmän. Päälajinaan yleisurheilua tai hiihtoa harrastavat tytöt puolestaan liikkuvat viikossa muutaman tunnin enemmän kuin samoja lajeja harrastavat pojat (taulukot 5 ja 6). (Hakkarainen 2008.)

TAULUKKO 5. 12–15-vuotiaiden poikien liikuntakertojen ja tuntien keskiarvot viikossa eri päälaajien harrastajien mukaan. (Mukaiu Hakkarainen 2008.)

Päälaaji	Päälaajin ohjatut harjoituskerrat	Muu harjoittelu	Yhteensä	Liikunta tuntien määrä yhteensä
Jääkiekko	4,0	11,7	15,7	15,5
Jalkapallo	3,6	14,6	18,2	15,1
Telinevoimistelu	4,4	7,4	11,8	14,6
Salibandy	2,7	12,9	15,6	13,4
Lentopallo	2,5	11,2	13,7	12,6
Hiihto	2,2	11,3	13,5	12,5
Yleisurheilu	2,3	8,4	10,7	10,8

TAULUKKO 6. 12–15-vuotiaiden tyttöjen liikuntakertojen ja tuntien keskiarvot viikossa eri päälaajien harrastajien mukaan. (Mukaiu Hakkarainen 2008.)

Päälaaji	Päälaajin ohjatut harjoituskerrat	Muu harjoittelu	Yhteensä	Liikunta tuntien määrä yhteensä
Taitoluistelu	7,7	16,4	24,1	16,1
*Telinevoimistelu	3,4	8,5	11,9	14,6
Hiihto	2,1	12	14,1	14,4
Ratsastus	2,6	11,8	14,4	14,0
Jääkiekko	3,2	11,5	14,7	12,6
Jalkapallo	3,7	12,3	16	12,4
Yleisurheilu	2,5	11,0	13,5	12,2
Lentopallo	2,9	11,2	14,1	11,8
Salibandy	2,4	11,7	14,1	10,8

*16–18-vuotiaat (12–15-vuotiaista ei tilastointia)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

4.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 8.- ja 9.-luokkalaisten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Mitä lajeja nuoret harrastavat ja montaako lajia harrastetaan? Lisäksi vertaillaan urheiluseurassa harrastavien ja ei-harrastavien eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Nuorten liikuntaharrastusta tarkastellaan myös sen suhteen, yhdistyykö tiettyjen lajien harrastaminen tyypillisesti toisiinsa eli muodostuuko nuorille ”lajipareja” ja miten nämä vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen?

4.2 Tutkimusongelmat

1. Mitä liikuntalajeja nuoret harrastavat, ja kuinka usein?
 - 1.1 Mitkä ovat tyttöjen ja poikien nimeämät suosituimmat lajit?
 - 1.2 Mitä eroja tyttöjen ja poikien lajeissa, harrastusten määrissä ja ”lajipareissa” esiintyy?
2. Kuinka suuri osa nuorista ylittää fyysisen aktiivisuuden suositukseen?
 - 2.1 Eroavatko tytöt ja pojat liikuntasuosituksen täyttymisen suhteen?
 - 2.2 Eroavatko 8.- ja 9.-luokkalaiset liikuntasuosituksen täyttymisen suhteen?
 - 2.3 Täyttyykö fyysisen aktiivisuuden suositus urheiluseuratoimintaan osallistuvilla tytöillä tai pojilla paremmin kuin sellaisilla, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa?
 - 2.4 Miten liikuntasuositus täyttyy eri lajien harrastajilla ja eri ”lajipareissa”?
 - 2.5 Täyttyykö fyysisen aktiivisuuden suositus sitä paremmin mitä useampaa eri lajia nuori harrastaa?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

5.1 Liikkuva koulu -hanke

Tutkimus perustuu Liikkuva koulu -hankkeeseen. Matti Vanhasen toisen hallituksen vuoden 2009 kannanotto ja huolenaihe lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämisestä käynnisti Liikkuva koulu -hankkeen. Hankkeen, josta myöhemmin tuli Liikkuva Koulu -ohjelma, tarkoituksena on lisätä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta peruskouluissa ja niiden yhteydessä. Liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen on yksi hankkeen tavoitteista. (Laine ym. 2011, 11.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö ja puolustushallinto ovat mukana Liikkuva koulu -hankkeessa. Myös opetushallituksella, liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiöllä, Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksella sekä useilla kansalaisjärjestöillä on merkittävä rooli hankkeessa. Liikkuva koulu -hanketta rahoitetaan veikkausvoittovaroin. (Laine ym. 2011, 11.)

Kaikki koulut saivat mahdollisuuden hakea hankkeeseen avoimella haulla. Pilotti hankkeita oli 21 ja niihin kuului yhteensä 45 koulua. Näistä kouluista 26 oli alakoulua, 11 yläkoulua ja 8 yhtenäiskoulua. Tarkoituksena oli kokeilla erilaisia tapoja lisätä aktiivisuutta kouluissa ja niiden yhteydessä. (Laine ym. 2011, 11, 16.) Ohjelma jatkuu edelleen ja nyt (2015) mukana on jo noin 1000 koulua ympäri Suomen (Opetushallitus 2015).

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä, aineiston keruu ja kyselylomake

Tämän pro gradu -tutkielman aineisto on kerätty syksyn 2011 ja kevään 2012 aikana Liikkuva koulu -hankkeen kolmannella ja neljännellä mittauskerralla. Tutkimukseen osallistui 1231 oppilaasta, jotka olivat 8.- ja 9.-luokkalaisia. Tutkimuksen alussa puhdistettiin aineistoa karsimalla pois kokonaan tai osittain kyselyyn vastaamatta jättäneet oppilaat. Lopullisessa tarkastelussa oli mukana 1182 oppilaan vastaukset, ja tyttöjä hieman enemmän kuin poikia (taulukko 7). Oppilaskyselyyn vastattiin LIKESin valvonnassa internet-kyselyin ja paperilomakkein (Aira ym. 2012).

TAULUKKO 7. Tarkastelussa mukana olleiden oppilaiden luokka-aste ja sukupuoli jakaumat.

	Pojat	Tytöt	Yhteensä
8. luokka	273	309	582
9. luokka	278	322	600
Yhteensä	551	631	1182

Oppilaskysely, jolla aineistoa kerättiin, on LIKES-tutkimuskeskuksen kokoaman asiantuntijaryhmän laatima ja siinä on hyödynnetty Suomessa aikaisemminkin käytettyjä liikuntaharrastusmittareita. Tälle tutkielmalle asetettuja tutkimusongelmia selvitettiin kyselylomakkeen kolmen kysymyksen avulla (liite 1). Kysymykset käsittelivät fyysistä aktiivisuutta, urheiluseuratoimintaan osallistumista ja harrastettuja lajeja.

Fyysistä aktiivisuutta kysyttiin seuraavasti: ”4. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Vastausvaihtoehdot olivat nollasta päivästä seitsemään päivään.

Urheiluseuran harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin osallistumisaktiivisuutta selvitettiin kysymyksellä ”12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?” Toiminnoista mukana olivat: koulun liikuntakerho, kuntokeskuksen ohjattu liikunta, ohjattu kuntosalitoiminta sekä tässä tutkimuksessa käytetyt urheiluseuran harjoitukset ja kilpailut tai ottelut. Vastausvaihtoehdot olivat: en ole osallistunut, olen osallistunut silloin tällöin ja olen osallistunut usein tai säännöllisesti.

Eri harrastuksia tarkasteltiin kysymyksellä ”13. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia liikuntamuotoja? Valitse jokaiselta riviltä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.” Eri liikuntalajeja oli lueteltu 31 ja lisäksi vaihtoehtona oli merkitä jotain muuta, mitä? Muutamia liikuntalajeja oli laitettu kyselyssä yhteen kuten voimistelu ja jumppa, jotka sisälsivät myös muun muassa aerobicin, cheerleadingin ja zumban. Kampailulajit olivat myös saman vastauksen alla. Vastausvaihtoehtoja kysymyksessä oli yhteensä kuusi: en koskaan, kerran kuukaudessa tai harvemmin, 2–3 kertaa kuukaudessa, kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa ja 4 kertaa viikossa tai useammin. Vaihtoehdot kerran

viikossa tai sitä useammin valittiin tässä työssä raja-arvoksi sille, että oppilaan katsottiin harrastavan lajia.

5.3 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics 20 -ohjelmaa. Aineisto saatiin exel-muodossa LIKES-tutkimuskeskuksesta ja se käännettiin SPSS -ohjelmaan. Aineiston kuvailemiseen käytettiin frekvenssejä ja keskiarvoja. Riippumattomien otosten t-testillä tutkittiin tyttöjen ja poikien sekä 8.- ja 9.-luokkalaisten välisiä keskiarvoeroja mitatuissa muuttujissa. Lajiparien selvittämiseen käytettiin korrelaatiomatriisia. Yksisuuntaisella varianssianalyysillä selvitettiin nuorten harrastamien lajimäärien yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen. Urheiluseuraharrastamisen ja harrastusten lukumäärän yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen tarkasteltiin tarkemmin kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Tutkimuksessa käytetyt tilastolliset merkitsevyystasot ovat $p \leq 0.05^*$ melkein merkitsevä, $p \leq 0.01^{**}$ merkitsevä ja $p \leq 0.001^{***}$ erittäin merkitsevä.

Fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrästä (kysymys 4.) muodostettiin neljä aktiivisuusluokkaa. 1. luokkaan kuuluivat 0–2 päivänä, 2. luokkaan 3–4 päivänä, 3. luokkaan 5–6 päivänä ja 4. luokkaan 7 päivänä viikossa suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvat. Urheiluseuraharrastamista käsittelevästä kysymyksestä (kysymys 12.) muodostettiin kaksi ryhmää: ei osallistu ja osallistuu. ”Ei osallistu” -ryhmään kuuluivat ne, jotka eivät osallistuneet ollenkaan tai osallistuivat vain silloin tällöin urheiluseuran harjoituksiin tai kilpatoimintaan. ”Osallistuu” -ryhmään kuuluivat vain ne, jotka osallistuivat urheiluseuran harjoituksiin tai kilpatoimintaan usein tai säännöllisesti. Fyysisen aktiivisuuden luokittelua käytettiin tutkimuksessa urheiluseuraharrastajien ja ei-urheiluseuraharrastajien välisessä fyysisen aktiivisuuden täyttymisen vertailussa. Urheiluseuraharrastamisen luokittelua käytettiin kaikissa sitä koskevissa tutkimuskysymyksissä.

Nuorten lajikirjon tarkastelussa jaettiin harrastuneisuus kahteen luokkaan: ei harrasta säännöllisesti ja harrastaa. Ei-harrastaneiden -ryhmään kuuluivat vaihtoehdot: en koskaan, kerran kuukaudessa tai harvemmin ja 2–3 kertaa kuukaudessa. Harrastaneiden ryhmään kuuluivat puolestaan kerran viikossa tai sitä useammin lajia harrastavat. Tutkimuksessa 8.- ja 9.-luokkalaisten ilmoittamien liikuntalajien määrät vaihtelivat 0–17 välillä.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan lähinnä validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validius kertoo käytetyn mittarin ominaisuudesta, eli siitä mittaako se sitä, mitä sen oli tarkoitus mitata (Metsämuuronen 2006, 64; Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2008, 226–227.) Validiteetti voidaan jakaa kahteen luokkaan: ulkoinen ja sisäinen validiteetti. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä tiettyä ryhmää koskevaksi. Sisäinen validiteetti kuvaa sitä, miten tutkimuksessa käytetyt käsitteet kohtaavat teorian, miten hyvin käsitteet on onnistuttu muuttamaan mitattavaan muotoon sekä miten hyvin teorian käsitteillä voidaan kattaa tutkittava ilmiö. (Metsämuuronen 2006, 115–116.)

Tässä tutkimuksessa suuri otoskoko (n=1182) lisää yleistettävyyttä, mutta samalla aineiston keruu ei ollut koko Suomea kattava eikä sattumanvarainen. Koulut on valikoitu Liikkuva koulu-hankkeeseen osallistuneista kouluista, ja kyselyt on järjestetty näissä 8.–9.luokkien oppilaille.

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Toistettavuus kertoo mittauksen kyvystä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteettia voidaan mitata kolmella eri tavalla, toistomittauksilla, rinnakkaismittauksilla tai sisäisellä konsistenssilla. Toistomittauksissa tehdyt mittaukset uusitaan jonkin ajan kuluttua ja saatuja tuloksia verrataan aikaisempiin tuloksiin. Rinnakkaismittauksessa käytetään eri mittareita samaan aikaan saman asian tutkimisessa. Sisäisellä konsistenssilla tarkoitetaan yhtenäisyyttä. Tällöin mittari jaetaan kahtia ja puoliskojen väliset tulokset kertovat reliabiliteetista. (Metsämuuronen 2006, 65.)

Tämän tutkimuksen kyselylomaketta on käytetty jo aikaisemmin ja se on todettu toimivaksi. Esimerkiksi fyysistä liikunta-aktiivisuutta käsittelevä lomakkeen kysymys 4 on ollut käytössä myös WHO:n koululaistutkimuksessa (Laine ym. 2011, 34). Fyysistä liikunta-aktiivisuutta käsittelevän kysymyksen luotettavuutta ovat tarkastelleet muun muassa Rangul ym. (2008). Heidän tutkimuksensa mukaan mittarin reliabiliteettiä voidaan pitää hyvänä. Oppilaiden arviot fyysisestä aktiivisuudestaan olivat samansuuntaisia Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä tehtyjen objektiivisten mittausten kanssa, mikä kertoo osaltaan mittarin reliabiliteetistä.

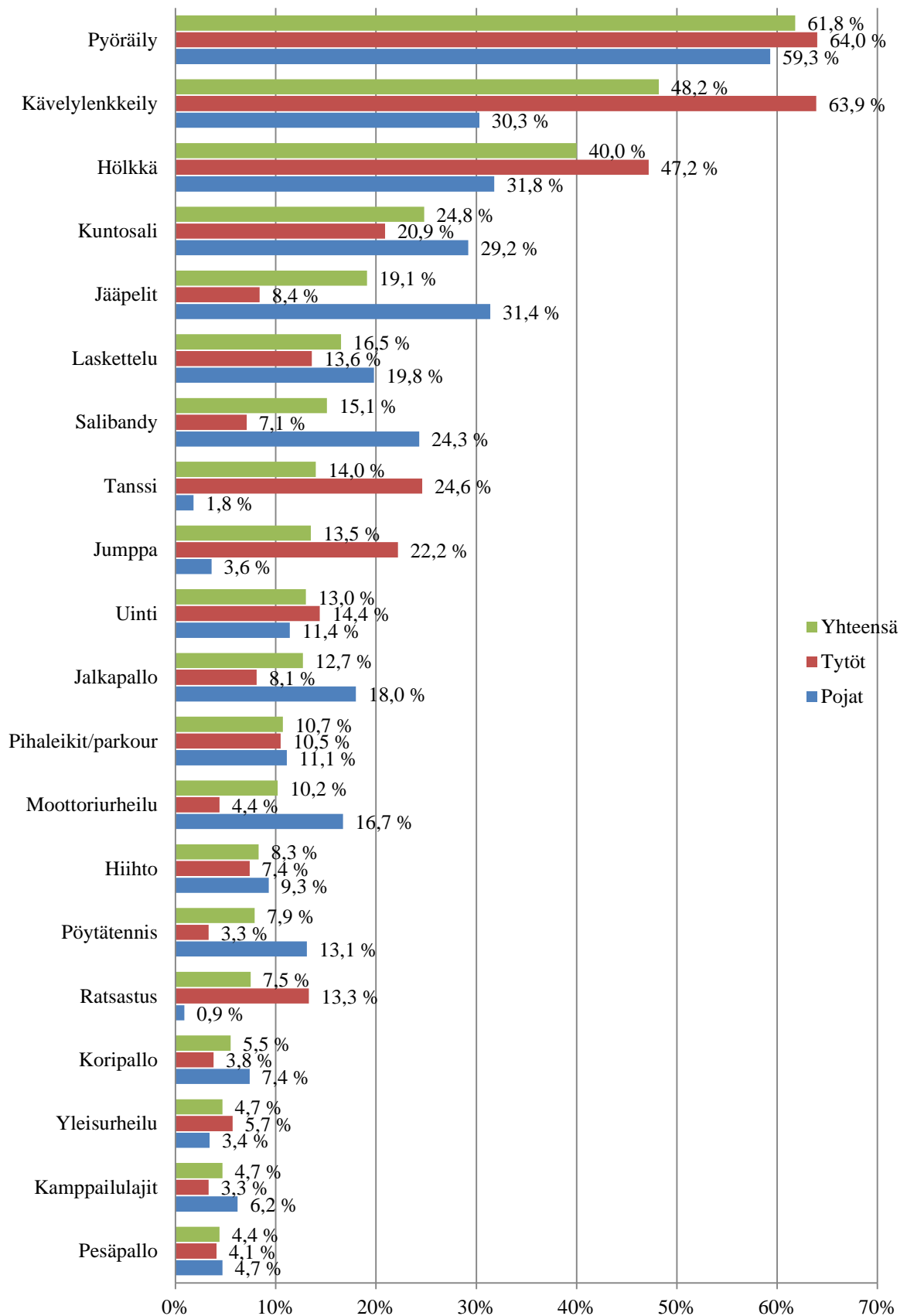
6 TULOKSET

6.1 Nuorten suosimat liikuntalajit

Pyöräily, hölkkä ja kävelylenkkeily olivat kolme eniten harrastettua lajia sekä tytöillä että pojilla (kuvio 2). Palloilulajeista suosituimmaksi nousivat jäälahit, joita ilmoitti harrastavansa melkein kolmasosa pojista (31,4 %). Muista palloilulajeista salibandyä ilmoitti harrastavansa pojista miltei joka neljäs (24,3 %) ja jalkapalloa 18,0 %. Poikien suosituimpina lajeina erottautuivat myös kuntosali, jota harrasti 29,2 %, sekä laskettelu (19,8 %). Tyttöjen suosituimpia lajeja aikaisemmin mainittujen lisäksi olivat tanssi, jota harrasti noin joka neljäs (24,6 %), jumppa (22,2 %) ja kuntosali (20,9 %). Suosituin palloilulaji tytöillä oli jalkapallo, jota ilmoitti harrastavansa 8,1 %.

Poikien osalta kuntosaliharrastajia, jäälahjeja ja lasketteluä harrastavia oli selvästi enemmän kuin aiempien tutkimusten perusteella olisi voinut olettaa. Hiihdon sekä jalkapallon harrastajien osuus oli puolestaan selvästi pienempi kuin aiemmissa tutkimuksissa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Tässä tutkimuksessa jäälahjeihin kuului useampi jääpeli kuten jääkiekko, jääpalllo ja kaukalopalllo, toisin kuin Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010). Myös tytöillä kuntosaliharrastajia oli selvästi enemmän kuin aiemmista tutkimuksista olisi voinut olettaa. Muutoin tyttöjen harrastukset olivat pysyneet suurin piirtein samoina aiempiin tutkimuksiin verrattuna. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

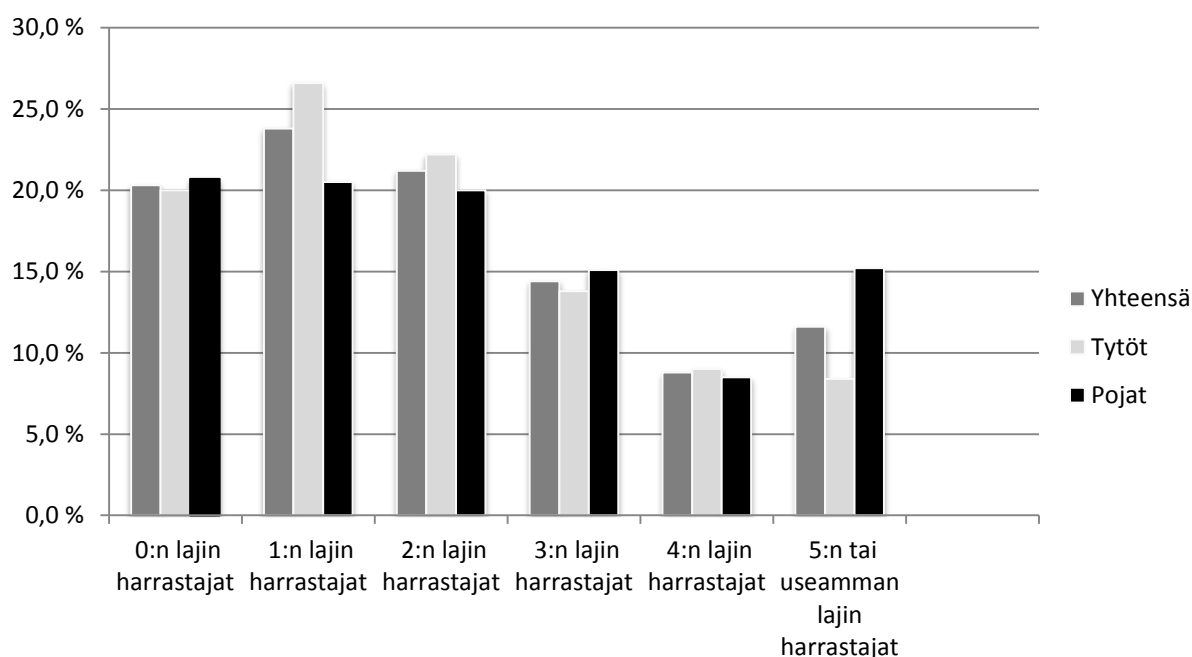
Palloilulajeista pesäpallon ja lentopallon harrastajissa oli melkein yhtä paljon tyttöjä kuin poikia. Yksilölajeista pihaleikit/parkour oli lähes yhtä suosittua tyttöjen ja poikien keskuudessa. Uintia harrastavissa oli tyttöjä hieman poikia enemmän, mutta vesiliikuntaa harrastavissa oli puolestaan lähes yhtä paljon tyttöjä ja poikia. Selkeimpiä poikavoittoisia lajeja olivat skeittaus (poikien osuus kaikista harrastajista 87,2 %), palloilulajeista jääpelit (76,5 %) ja salibandy (74,9 %), moottoriurheilu (76,7 %) sekä pöytätennis (77,4 %). Tytöt puolestaan suosivat selväsi poikia useammin ratsastusta (tyttöjen osuus kaikista harrastajista 94,4 %), tanssia (93,9 %), jumppaa (87,5 %), kävelylenkkeilyä (70,7 %) sekä hölkkää (63,0 %). Havaitut erot poikien ja tyttöjen harrastustottumuksissa olivat samankaltaisia kuin vuonna 2009–2010 tehdyssä Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010).



KUVIO 2. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten (n=1184) harrastamien liikuntamuotojen (kerran viikossa tai useammin) prosentuaaliset osuudet (20 suosituinta).

6.2 Nuorten harrastamien lajien määrä

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret harrastivat keskimäärin 2,25 eri liikuntalajia. Poikien ja tyttöjen väliset lajimäärät erosivat t-testin mukaan toisistaan merkitsevästi ($p < 0.01$). Pojat harrastivat useampaa lajia (2,49) kuin tytöt (2,03). Kahdeksasluokkalaiset ilmoittivat harrastavansa 2,48 lajia ja yhdeksäsluokkalaiset 2,02 lajia. Myös tämä ero oli t-testin mukaan erittäin merkitsevä ($p < 0.001$). Nuorten harrastamien lajien määrän tarkastelussa ei huomioitu pyöräilyä, hökkää, eikä kävelylenkkeilyä, koska edellä mainittujen lajien katsottiin liittyvän enemmän hyötyliikuntaan ja koulumatkoihin, kun suoraan liikunnan harrastamiseen. Lähes 80 % nuorista harrasti enintään kolmea eri liikuntalajia. Selkeimmät erot poikien ja tyttöjen harrastusten määrissä oli yhtä lajia harrastavien ja viittä tai useampaa lajia harrastavien määrissä. Tytöistä hieman useampi kuin joka neljäs (26,6 %) harrasti vain yhtä lajia, kun pojista yhtä lajia harrasti vain viidennes tutkituista (20,5 %). Viittä tai useampaa lajia harrasti pojista 15,2 % ja tytöistä 8,4 %. (kuvio 3.)



KUVIO 3. Harrastajien osuudet prosentuaalisesti lajimäärien mukaan.

6.3 Nuorten liikuntaharrastusten lajiparit

Nuorten liikuntaharrastuksista etsittiin korrelaatiomatriisin avulla erilaisia lajipareja. Matriisin korrelaatiokerroin on sitä suurempi, mitä useampi harrastaa molempia lajeja.

Korrelaatiokerroin vaihtelee välillä -1–1 ja sitä tulkitaan seuraavasti: 0,20–0,40 heikko korrelaatio, 0,40–0,60 melko korkea/kohtuullinen korrelaatio, 0,60–0,80 korkea korrelaatio, 0,80–1 erittäin korkea korrelaatio. Mukaan tarkasteluun otettiin poikien ja tyttöjen ilmoittamat viisitoista suosituinta urheilulajia. Pojissa lajien pyöräily, moottoriurheilu, pöytätennis ja uinti korrelaatiokertoimet muiden lajien kanssa jäivät melko alhaisiksi, eikä niiden korrelaatioita siksi merkattu taulukkoon 8. Tyttöissä puolestaan lajien pyöräily, uinti, lumilautailu, ratsastus, parkour/pihapelit ja jalkapallo korrelaatiokertoimet muiden lajien kanssa jäivät melko alhaisiksi, eikä niiden korrelaatioita siksi merkattu taulukkoon 9.

Poikien vahvimmat positiiviset korrelaatiot olivat seuraavien lajien harrastajien välillä: jääpelit ja salibandy (0,477), laskettelu ja skeittaus (0,410), kävelylenkkeily ja hölkkä (0,393), jalkapallo ja salibandy (0,351), kuntosali ja hölkkä (0,344), koripallo ja jalkapallo (0,333) sekä parkour/pihapelit ja hiihto (0,308) (taulukko 8). Taulukosta havaittiin myös muita korreloivia lajipareja. Esimerkiksi hölkkä korreloi selvästi kävelylenkkeilyn lisäksi jääpeli- (0,354), kuntosali- (0,344), jalkapallo- (0,332) sekä salibandyharrastuksen kanssa (taulukko 8).

Tyttöjen vahvimmat positiiviset korrelaatiot olivat puolestaan kävelylenkkeilyn ja hölkkän (0,439), tanssi- ja jumppaharrastuksen (0,370), kuntosaliharrastuksen ja hölkkän (0,365), jääpelien ja salibandyn (0,357) sekä hiihto ja yleisurheiluharrastuksen (0,347) välillä (taulukko 9). Lajipariin jääpelit ja salibandy kuului kuitenkin vain neljä tyttöä, kun taas eniten harrastajia (f=252) oli lajiparissa hölkkä ja kävelylenkkeily.

Kävelylenkkeily ja hölkkä, kuntosaliharrastus ja hölkkän sekä jääpelit ja salibandy korreloivat positiivisesti sekä pojilla että tytöillä. Mielenkiintoinen havainto oli, että useimmat lajiparit muodostuivat joko kahdesta joukkuelajista tai kahdesta yksilölajista. Poikkeuksena voidaan pitää tyttöjen tanssi ja jumppa lajiparia, jossa etenkin tanssin kohdalla kyseessä saattaa olla yksilö-, pari- tai joukkuelaji.

TAULUKKO 8. Poikien suosituimpien lajien korrelaatiot.

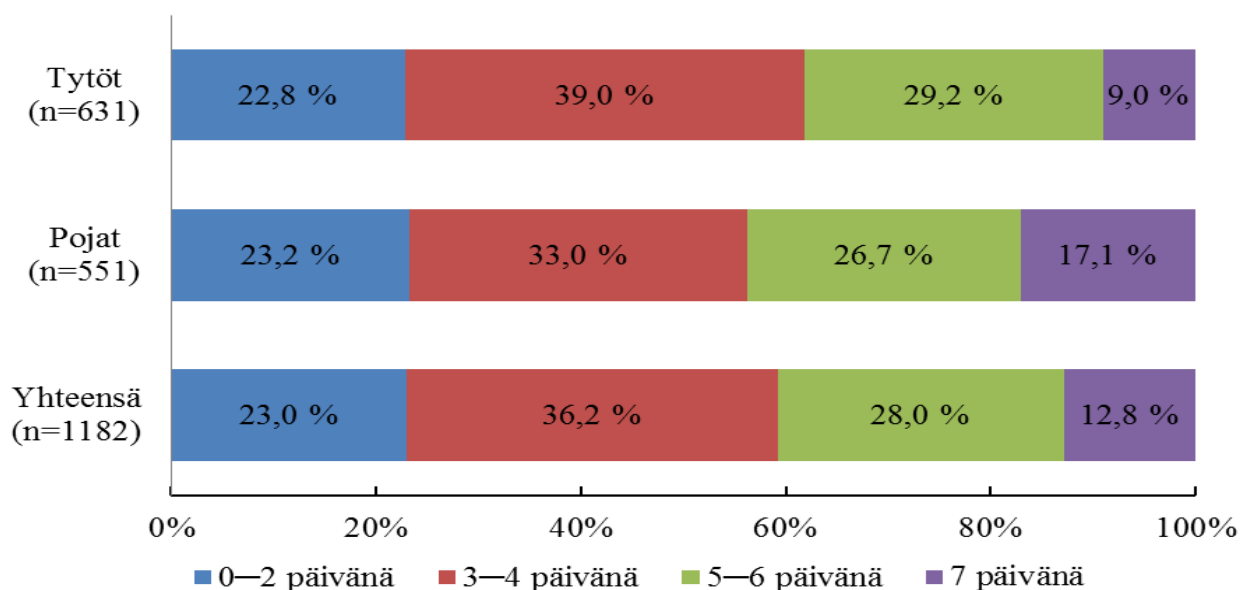
	Hölkä	Jääpelit	Kävely- lenkkeily	Kuntosali	Salibandy	Lumi- lautailu	Jalkapallo	Parkour/ pihapelit	Hiihto	Koripallo	Skeittaus
Hölkä	1	,354	,393	,344	,318	-,036	,332	,160	,249	,159	,039
Jääpelit	,353	1	,053	,249	,477	,081	,269	,233	,157	,179	,111
Kävely- lenkkeily	,393	,053	1	,097	,159	-,042	,140	,167	,191	,099	,053
Kuntosali	,344	,249	,097	1	,170	,044	,196	,136	,167	,152	,069
Salibandy	,318	,477	,159	,170	1	,121	,351	,136	,167	,152	,069
Lumi- lautailu	-,036	,081	-,042	,044	,121	1	,137	,114	,171	,189	,410
Jalkapallo	,332	,269	,140	,196	,351	,137	1	,220	,212	,333	,138
Parkour/ pihapelit	,160	,233	,167	,136	,136	,114	,220	1	,308	,260	,274
Hiihto	,249	,157	,191	,167	,167	,171	,212	,308	1	,176	,151
Koripallo	,159	,179	,099	,152	,152	,189	,333	,260	,176	1	,223
Skeittaus	,039	,111	,053	,069	,069	,410	,138	,274	,151	,223	1

TAULUKKO 9. Tyttöjen suosituimpien lajien korrelaatiot.

	Kävely- lenkkeily	Hölkä	Tanssi	Jumppa	Kuntosali	Jääpelit	Hiihto	Salibandy	Yleisurheilu
Kävely- lenkkeily	1	,439	-,009	,138	,072	,081	,089	,039	,091
Hölkä	,429	1	,057	,130	,365	,228	,206	,255	,238
Tanssi	-,009	,057	1	,370	,085	,063	,049	-,008	,169
Jumppa	,138	,130	,370	1	,168	,083	,123	,032	,148
Kuntosali	,072	,365	,085	,168	1	,278	,136	,287	,246
Jääpelit	,081	,228	,063	,083	,278	1	,225	,357	,196
Hiihto	,089	,206	,049	,123	,136	,225	1	,200	,347
Salibandy	,039	,255	-,008	,032	,287	,357	,200	1	,184
Yleisurheilu	,091	,238	,169	,148	,246	,196	,347	,184	1

6.4 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Nuoret liikkuvat keskimäärin neljänä (3,96) päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Pojat liikkuvat keskimäärin 4,07 ja tytöt vastaavasti 3,87 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa fyysisen aktiivisuuden suhteen ($p>0.05$). Erittäin passiivisia oppilaita, jotka eivät liikkuneet yhtenäkin päivänä vähimmäismäärää eli 60 minuuttia, oli pojista 5,3 % ja tytöistä 3,5 %. Melkein neljännes (23,0 %) nuorista oli liikkunut enintään kahtena päivänä 60 minuuttia edellisen seitsemän päivän aikana, ja tässä joukossa oli tyttöjä ja poikia lähes saman verran. Päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen arvioi ylittäneensä tytöistä 9,0 % ja pojista selvästi useampi 17,1 % (kuvio 4). Tulos on samansuuntainen WHO:n 2009–2010 tehdyn tutkimuksen kanssa (WHO 2010). Ennako-oletuksia vahvistava havainto oli myös luokka-asteen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Kahdeksaluokkalaisten liikkui keskimäärin useampana päivänä viikossa (4,18) 60 minuuttia kuin yhdeksäsluokkalaisten (3,76), ja ero oli t-testin mukaan erittäin merkitsevä ($p<0,000$).



KUVIO 4. 8.–9.-luokkalaisten fyysinen kokonaisaktiivisuus. ”Kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä edellisenä seitsemänä päivänä?”

6.5 Urheiluseuraharrastamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Fyysisen aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen välistä yhteyttä tarkasteltiin sen mukaan, ilmoittiko oppilas käyneensä urheiluseuran harjoituksissa, kilpailuissa tai

otteluissa usein tai säännöllisesti vai silloin tällöin tai ei ollenkaan viimeisen puolen vuoden aikana. Pojista 40,7 % ja tytöistä 39,0 % oli osallistunut usein tai säännöllisesti urheiluseuran järjestämään toimintaan, kilpailuihin tai otteluihin viimeisen puolen vuoden aikana. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa urheiluseuraharrastamisen suhteen ($p=0,559$).

Poikien osalta seuraharrastuksella ja fyysisellä aktiivisuudella oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys khiin neliötestin mukaan ($p=0,000$). Fyysisesti erittäin aktiivisista pojista useimmat osallistuivat usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan (69,1%) ja vain 31% ei osallistunut ollenkaan tai osallistui vain silloin tällöin. Fyysisesti passiivisista vain noin yksi kymmenestä (11,7 %) ilmoitti osallistuvansa urheiluseuratoimintaan usein tai säännöllisesti. Peräti 88,3 % fyysisesti passiivisista ei ollut ollenkaan tai oli vain silloin tällöin mukana urheiluseuratoiminnassa. Fyysisesti aktiivisissa eli 5–6 päivänä liikkuvissa pojissa urheiluseuratoimintaan usein tai säännöllisesti osallistuneita oli myös enemmän (57,8%) kuin ei ollenkaan tai silloin tällöin urheiluseuratoimintaan osallistuneita (42,2%). Tosin ero prosentuaalisissa osuuksissa on tällä kohdilla enää 15,6 prosenttiyksikköä. (Taulukko 10.)

Ei ollenkaan tai vain silloin tällöin urheiluseuratoimintaan osallistuneista pojista 72,2 % kuului kahteen alimpaan aktiivisuusluokkaan. Vastaavasti usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan osallistuneista 33,0 % kuului kyseisiin alimpiin aktiivisuusluokkiin. Aiemmissä tuloksissa todettiin että yhteensä 17,1 % pojista yltää päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen. Näistä 5,3 prosenttiyksikköä oli sellaisia, jotka eivät olleet ollenkaan tai olivat vain silloin tällöin mukana urheiluseuratoiminnassa ja loput 11,8 prosenttiyksikköä sellaisia, jotka osallistuivat usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan.

TAULUKKO 10. Fyysinen aktiivisuus urheiluseuratoimintaan osallistumisen mukaan pojilla.

Aktiivisuusluokat	Urheiluseuratoimintaan osallistuminen					
	Ei ollenkaan tai silloin tällöin		Usein tai säännöllisesti		Yhteensä	
	n	%	n	%	N	%
Passiiviset (0–2)	113	88,3	15	11,7	128	100
Jonkin verran liikkuvat (3–4)	123	67,6	59	32,4	182	100
Aktiiviset (5–6)	62	42,2	85	57,8	147	100
Erittäin aktiiviset (7)	29	30,9	65	69,1	94	100
Yhteensä	327		224		551	

$\chi^2=99,133$; $df=3$; $p=0.000$

Tyttöjen osalta tilanne oli lähes samanlainen kuin pojilla, sillä myös tytöillä urheiluseurassa harrastamisella, kilpailuihin tai otteluihin osallistumisella oli khiin neliötestin mukaan erittäin merkitsevä yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ($p<0,001$). Tyttöissäkin fyysisesti erittäin aktiivisista selvästi useampi osallistui usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan (66,7 %) kuin oli osallistumatta tai osallistui vain silloin tällöin (33,3 %). Fyysisesti passiivisia oli puolestaan selvästi vähemmän usein tai säännöllisesti urheiluseurassa harrastavissa (18,7 %) kuin ei ollenkaan tai silloin tällöin urheiluseurassa harrastavissa (81,3 %). (Taulukko 11.)

Ei ollenkaan tai silloin tällöin urheiluseuratoimintaan osallistuneista tytöistä 72,7 % kuului fyysisesti passiivisten tai vähän liikkuvien aktiivisuusluokkaan. Vastaavasti usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan osallistuvista 44,7 % kuului alimpiin fyysisen aktiivisuudenluokkiin. Runsas puolet usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan osallistuneista tytöistä kuului fyysisesti aktiivisten tai erittäin aktiivisten luokkaan. Kaikista tytöistä päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen ylsi 9,0 %. Tästä 3,0 prosenttiyksikköä oli sellaisia, jotka eivät olleet ollenkaan tai olivat vain silloin tällöin mukana urheiluseuratoiminnassa ja loput 6 % prosenttiyksikköä sellaisia, jotka osallistuivat usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan.

TAULUKKO 11. Fyysinen aktiivisuus urheiluseuratoimintaan osallistumisen mukaan tytöillä.

Aktiivisuusluokat	Urheiluseuratoimintaan osallistuminen					
	Ei ollenkaan tai silloin tällöin		Usein tai säännöllisesti		Yhteensä	
	n	%	n	%	N	%
Passiiviset (0–2)	117	81,3	27	18,7	144	100
Jonkin verran liikkuvat (3–4)	163	66,3	83	33,7	246	100
Aktiiviset (5–6)	86	46,7	98	53,3	184	100
Erittäin aktiiviset (7)	19	33,3	38	66,7	57	100
Yhteensä	385		246		631	

$\chi^2=61,759$; $df=3$; $p=0.000$

6.6 Eri lajien ja lajiparien harrastajien fyysinen aktiivisuus

Tarkasteltaessa poikien kuutta suosituinta harrastusta, pois lukien pyöräily, hölkkä ja kävelylenkkeily, voitiin havaita fyysisen aktiivisuuden olevan harrastajilla hyvin samaa luokkaa. Etenkin kolmen suosituimman palloilulajin (jäälahit, salibandy, jalkapallo) harrastajat sekä kuntosaliharrastajat olivat fyysisesti yhtä aktiivisia. Kaikki yltyivät 60 minuutin suositukseen noin viitenä päivänä viikossa. Laskettelua harrastavat liikkuvat suosituksen mukaisesti 60 minuuttia hiukan edellä mainittuja harvemmin (4,50 pv/vk) ja moottoriurheilijat jo selvästi muita vähemmän (4,07). Pojissa eri lajiparien harrastajilla ei ollut juurikaan eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että lajiparien harrastajat ylsivät korkeampiin fyysisen aktiivisuuden keskiarvoihin, kuin mitä havaittiin yksittäisten lajien harrastajia tarkasteltaessa. Ainoastaan hölkkä ja kävelylenkkeilyharrastajien fyysinen aktiivisuus oli hieman muita vähäisempää. Tilastollista vertailua lajien tai lajiparien välillä ei pystytty suorittamaan, koska samat pojat kuuluivat eri lajien harrastajiin. Hieman yllättäen lajiparin laskettelu ja skeittaus harrastajat näyttäisivät yltävän parhaiten fyysisen aktiivisuuden suositukseen (taulukko 12).

Tytöillä kuuden suosituimman lajin harrastajien välillä ei ollut suuria eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Ainoastaan tanssia harrastavien (3,86) ja kuntosaliharrastajien (4,67) välillä näyttäisi olevan selvä ero fyysisessä aktiivisuudessa. Tytöillä myös lajiparien välillä havaittiin eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Etenkin hiihtoa ja yleisurheilua harrastavat tytöt liikkuvat

selvästi muita lajipareja harrastavia enemmän. Lajipareja tanssi ja jumppa tai hölkkä ja kävelylenkkeily harrastavat olivat puolestaan fyysisesti passiivisempia kuin muiden lajiparien harrastajat (taulukko 13).

TAULUKKO 12. Kuuden suosituimman lajin sekä lajiparien harrastajien fyysinen aktiivisuus pojilla.

Suosittu laji	n	Fyys.akt. ka	Lajiparit	n	Fyys.akt. ka
Jäälahit	173	4,97	Laskettelu ja skeittaus	25	5,68
Jalkapallo	99	4,95	Parkour/pihapelit ja hiihto	15	5,67
Kuntosali	161	4,88	Kuntosali ja hölkkä	80	5,66
Salibandy	134	4,86	Jalkapallo ja salibandy	43	5,47
Laskettelu	109	4,50	Jäälahit ja salibandy	41	5,41
Moottoriturheilu	92	4,07	Koripallo ja jalkapallo	20	5,40
			Hölkkä ja kävely/lenkkeily	97	5,05

Ka (keskiarvo) kuvaa niiden päivien määrää viikossa, jona nuori on ilmoittanut liikkuneensa vähintään 60 minuutin ajan

TAULUKKO 13. Kuuden suosituimman lajin sekä lajiparien harrastajien fyysinen aktiivisuus tytöillä.

Suosittu laji	n	Fyys.akt. ka	Lajiparit	n	Fyys.akt. ka
Kuntosali	132	4,67	Hiihto ja yleisurheilu	12	6,42
Ratsastus	84	4,33	Jäälahit ja salibandy	4	5,00
Jumppa	140	4,23	Kuntosali ja hölkkä	95	4,94
Uinti	91	4,12	Hölkkä ja kävely	252	4,26
Laskettelu	86	4,01	Tanssi ja jumppa	64	4,19
Tanssi	155	3,86			

Ka (keskiarvo) kuvaa niiden päivien määrää viikossa, jona nuori on ilmoittanut liikkuneensa vähintään 60 minuutin ajan

6.7 Liikuntalajien määrän yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla tarkasteltiin lajimäärän yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Pojilla eri fyysisen aktiivisuusluokkien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja harrastusten lukumäärissä. Yleisesti voidaan sanoa, että mitä fyysisesti aktiivisempi poika oli, sitä useampaa eri lajia hän harrasti. Erittäin aktiiviset eli 7 päivänä viikossa liikkuvat pojat harrastivat keskimäärin 4,2 lajia ja heidän runsas lajimääränsä poikkesi tilastollisesti merkitsevästi muista fyysisen aktiivisuuden ryhmistä. Sen sijaan jonkin verran liikkuvien (3 – 4 pv/vk) ja aktiivisten (5–6 pv/vk) poikien harrastusten lukumäärissä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Fyysisesti passiivisilla oli lähes kolme harrastusta vähemmän kuin fyysisesti erittäin aktiivisilla. (Taulukko 14.)

Myös tytöillä ilmeni aktiivisuusluokkien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja harrastusten lukumäärissä. Tytöillä tilanne ei kuitenkaan ollut yhtä selkeä kuin pojilla. Fyysisesti passiiviset tytöt harrastivat keskimäärin 1,32 lajia, mikä oli tilastollisesti merkitsevästi vähemmän kuin muissa aktiivisuusluokissa. Tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä myös harrastusten lukumäärä kasvoi, mutta ei niin merkitsevästi kuin pojilla. Erittäin aktiivisten tyttöjen lajimäärä oli tilastollisesti merkitsevästi suurempi kuin passiivisilla ja vähän liikkuvilla, mutta ei eronnut merkitsevästi aktiivisten lajimäärästä. (Taulukko 14.)

TAULUKKO 14. Harrastusten lukumäärän keskiarvot ja -hajonnat aktiivisuusluokittain sekä luokkien väliset parivertailut. Yksisuuntainen varianssianalyysi

Aktiivisuusluokat	Pojat	Harrastusten lukumäärä		Tytöt	Harrastusten lukumäärä	
	n	ka	kh	n	ka	kh
1. Passiiviset (0–2)	128	1,32	2,13	144	1,32	1,49
2. Jonkin verran liikkuvat (3–4)	182	2,17	2,23	246	2,01	1,78
3. Aktiiviset (5–6)	147	2,79	2,14	184	2,35	2,06
4. Erittäin aktiiviset (7)	94	4,24	3,13	57	2,95	2,35
ANOVA	F(3, 165) = 29,520; p=0,000			F(3, 46) = 13,349; p=0,000		
Bonferroni/ Tamhane's T2	R4>R3,R2,R1**** R3>R1**** R2>R1*			R4>R2** R4>R1**** R3>R1**** R2>R1**		

ka, keskiarvo; kh, keskihajonta

*p≤0,05; **p≤0,01; ***p≤0,001 tilastollisesti merkitsevä ero aktiivisuusluokkien välillä

6.8 Urheiluseuraharrastamisen ja harrastusten lukumäärän vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen

Urheiluseuraharrastamisen ja harrastusten lukumäärän vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen selvitettiin kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla.

Pojilla urheiluseuraharrastamisella oli omavaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen (p<0,001), ja se selitti 8,2 % fyysisestä aktiivisuudesta. Lajimäärällä oli niin ikään omavaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen (p<0,001) selittäen 13 % fyysisestä aktiivisuudesta. Urheiluseuraharrastamisella ja lajimäärällä ei kuitenkaan todettu olevan yhdysvaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen (taulukko 15). Tyttöillä urheiluseuraharrastamisella oli niin ikään omavaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen (p<0,001) selittäen kuitenkin vain 4,5 % fyysisestä aktiivisuudesta. Lajimäärällä oli myös omavaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen (p<0,001), mutta se selitti vain 3,5 % fyysisen aktiivisuuden vaihtelusta. Myöskään tyttöillä urheiluseuraharrastamisella ja lajimäärällä ei todettu olevan yhdysvaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen (taulukko 16). Pojilla sekä urheiluseuraharrastaminen että harrastettujen lajien määrä selittivät fyysistä aktiivisuutta enemmän kuin tyttöillä.

TAULUKKO 15. Urheiluseuraharrastamisen ja lajimäärän yhteys fyysiseen aktiivisuuteen pojilla.

Muuttujat	df	F	p-arvo	Eta ²
Urheilutoimintaan osallistuminen	1	48,462	0,000	0,082
Lajimäärä	5	16,179	0,000	0,130
Urheilutoimintaan osallistuminen x lajimäärä	5	0,929	0,462	0,009

TAULUKKO 16. Urheiluseuraharrastamisen ja lajimäärän yhteys fyysiseen aktiivisuuteen tytöillä

Muuttujat	df	F	p-arvo	Eta ²
Urheilutoimintaan osallistuminen	1	29,459	0,000	0,045
Lajimäärä	5	4,437	0,001	0,035
Urheilutoimintaan osallistuminen x lajimäärä	5	1,442	0,207	0,012

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 8.- ja 9.-luokkalaisten fyysistä aktiivisuutta, harrastamia urheilulajeja sekä niiden määrä, urheiluseuratoimintaan osallistumista ja näiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös poikien ja tyttöjen eroja liikuntaharrastuksissa, fyysisessä aktiivisuudessa ja urheiluseuratoimintaan osallistumisessa.

7.1 Tutkimuksen päätulokset

Viisi nuorten eniten harrastamaa liikuntalajia olivat pyöräily, kävelylenkkeily, hölkkä, kuntosali ja jääpelit. Tutkimustulokset osoittivat että poikien ja tyttöjen harrastamisessa lajeissa ja määrässä oli eroja. Pojat harrastivat useampaa lajia (2,49) kuin tytöt (2,03). Eroja oli myös 8.- ja 9.-luokkalaisten välillä siten, että 8.-luokkalaiset harrastivat useampaa lajia (2,48) kuin 9.-luokkalaiset (2,02).

Tutkimuksen mukaan sukupuolten välillä ei todettu olevan eroja kokonaisaktiivisuuden eikä urheiluseuraharrastamisen suhteen. Toisin sanoen pojat ja tytöt liikkuvat keskimäärin yhtä monena päivänä (neljänä) viikossa vähintään 60 minuuttia. Myös yhtä moni poika kuin tyttö osallistui urheiluseuran harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin. Kokonaisaktiivisuudessa oli merkitseviä eroja 8.-luokkalaisten ja 9.-luokkalaisten välillä. 8.-luokkalaiset olivat fyysisesti aktiivisempia, liikkuen 4,18 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia, kuin 9.-luokkalaiset, joilla suositus täyttyi keskimäärin 3,76 päivänä viikossa.

Kaikista usein tai säännöllisesti urheiluseuratoimintaan osallistuneista pojista fyysisesti aktiivisia tai erittäin aktiivisia oli 67,0 % ja tytöistä 60,7 %. Urheiluseuratoimintaan osallistuneista nuorista kuitenkin vain 38,1 % ylsi päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen, ja peräti kolmannes (33,0 %) pojista ja 44,7 % tytöistä liikkui ainoastaan enintään neljänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia.

Harrastettujen lajien määrällä todettiin olevan positiivinen yhteys sekä poikien että tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Myös urheiluseuraharrastamisen todettiin olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen niin pojilla kuin tytöillä. Pojilla urheiluseuraharrastaminen ja harrastettujen lajien määrä selitti fyysistä aktiivisuutta enemmän kuin tytöillä.

7.1.1 Nuorten liikuntaharrastukset ja fyysinen aktiivisuus

Tässä tutkimuksessa olleet nuoret harrastivat eniten pyöräilyä, hölkkää ja kävelylenkkeilyä. Sekä poikien että tyttöjen kuuden suosituimman liikuntaharrastuksen joukkoon kuuluivat kuntosali ja laskettelu. Muutoin poikien ja tyttöjen suosituimmat liikuntalajit poikkesivat toisistaan.

Poikien suosituimmat harrastukset edellä mainittujen lajien jälkeen olivat jäälajit, joita harrasti 31,4 % tutkimukseen vastanneista, kuntosali (29,2 %), salibandy (24,3 %), laskettelu (19,8 %), jalkapallo (18 %) sekä moottoriurheilu (16,7 %). Poikien osalta suurimmat erot aiempiin tutkimuksiin verrattaessa oli kuntosaliharrastajien ja moottoriurheilua harrastavien määrissä, joita oli tässä tutkimuksessa Kansalliseen liikuntatutkimukseen 2009–2010 verrattuna selvästi oletettua enemmän, mutta toisaalta se oli linjassa Myllyniemen ja Bergin Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 kanssa. Kuntosaliharrastamisen suosion kasvu selittynee tarjonnan lisääntymisellä ja kuntosaliharrastamisen lisääntyneenä näkyvyytenä mediassa. Moottoriurheilun suosion selittynee osittain sillä, että aiemmassa Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010) tarkasteltiin erikseen moottoripyöräilyn ja -kelkkailun harrastajia sekä autourheilun harrastajia, kun tässä tutkimuksen moottoriurheilun harrastajat kuuluvat samaan luokkaan. Jäälajien harrastaminen oli yleisempää ja toisaalta hiihdon sekä etenkin jalkapallon suosio oli selvästi vähäisempää tässä tutkimuksessa kuin Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2010. Jalkapallon ja hiihdon suosion vähäisyys saattaa johtua kyselyn ajankohdasta vuodenaikoja ajatellen. Vaikka kysymysten asetelussa oli pyritty ottamaan huomioon vuodenaikat, (”...kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.”) saattaa kyselyn ajankohdalla olla vaikutusta tuloksiin. Esimerkiksi jalkapalloa pelataan kesäisin selvästi enemmän kuin loppusyksystä tai alkukevästä, jolloin tutkimukseen liittyvät kyselyt suoritettiin. Myös hiihdon harrastaminen on vuodenaikoihin sidonnaista ja siksi kyselyn ajankohta saattaa vääristää tuloksia. Harrastajamäärät olivat kuitenkin linjassa etenkin Myllyniemen ja Bergin (2013) kanssa.

Tytöillä suosituimpia liikuntaharrastuksia olivat pyöräilyn, kävelylenkkeilyn ja hölkkäilyn jälkeen tanssi (24,6 %), jumppa (22,2 %), kuntosali (20,9 %), uinti (14,4 %), laskettelu (13,6 %) ja ratsastus (13,3 %). Tyttöjen osalta harrastajamäärät olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Myllyniemi & Berg 2013).

Tämän tutkimuksen nuoret harrastivat keskimäärin useampaa kuin kahta eri lajia (2,25). Harrastetuista lajeista oli korrelaatiotarkastelun avulla löydettävissä lajipareja. Pojilla vahvin korrelaatio oli jääpeli- ja salibandyharrastajien välillä (0,477). Tämä lajipari on varsin luonnollinen sillä jääpelien, etenkin jääkiekon ja kaukalopallon, ja salibandyn peliryhmittymät, pelitaktikat ja välineenkäsittelytaidot ovat varsin yhtäläisiä keskenään ja lajien keskinäinen harrastaminen tukee toinen toistaan. Tyttöillä vastaavasti suurin korrelaatio oli kävelylenkkeilyn ja hölkkäilyn (0,439) välillä. Näiden lajien korrelointi keskenään on varsin luontevaa, sillä lajit eroavat toisistaan oikeastaan vain intensiteetiltään.

Nuoret liikkuvat keskimäärin neljänä (3,96) päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Tämä tulos on linjassa aiempien tutkimusten kanssa (WHO 2012; Ropponen 2014) Poikien keskiarvo oli 4,07 ja tyttöjen vastaavasti 3,87. Fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa ei ollut merkittävää eroa sukupuolten välillä keskiarvolla mitattuna. On kuitenkin todettava, että vaikka pojilla ja tyttöillä on harjoittelukertoja lähes yhtä monta, on pojilla todettu olevan harjoittelutunteja selvästi enemmän kuin tytöillä (Hakkarainen 2008). Poikien yksittäiset harjoitukset kestävät siis kauemmin kuin tyttöjen. Tutkimukseen osallistuneista pojista päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen ylsi 17,1 % ja tytöistä vain 9,0 %. Passiivisten oppilaiden määrä oli tutkimuksessa suuri, sillä melkein neljännes nuorista liikkui enintään kahtena päivänä viikosta vähintään 60 minuuttia. Tulokset tukevat aiempia tuloksia tämän ikäisten suomalaisnuorten fyysisestä aktiivisuudesta (WHO 2012; Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2015).

WHO:n (2012) tutkimuksesta käy ilmi, että suomalaisista yläkoululaisista suunnilleen yhtä moni ylittää päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen kuin samanikäisistä eurooppalaisista keskimäärin. Merkittävää on kuitenkin, että vielä 13-vuotiaina suomalaisnuorista selvästi useampi ylittää tuohon suositukseen niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin mitattuna. 13-vuotiaista suomalaisnuorista pojista peräti 32 % ja tytöistä 17 % liikkuu suosituksen mukaisesti, kun eurooppalaisten saman ikäisten nuorten keskiarvot ovat poikien osalta 24 % ja tyttöjen osalta 13 % (WHO 2012). Fyysisen aktiivisuuden lasku murrosiän edetessä näkyi myös tässä tutkimuksessa 8-luokkalaisten (4,18 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia) ja 9-luokkalaisten (3,76) välillä. Syitä fyysisen aktiivisuuden laskemiseen voivat olla muun muassa oman lajikehityksen loppuminen, harrastusten kilpailuhenkisyyden korostaminen, sisäisen motivaation puute ja halu keskittyä koulunkäyntiin (Jaakkola 2009, 333; Berg, Gretschel, & Humppila 2011; Aira ym 2013, 21).

Vaikka monet liikunnan lopettamisen syyt liittyvät läheisesti etenkin kilpaurheiluun, on aiemmissa tutkimuksissa todettu urheiluseurassa mukana olevien liikunta-aktiivisuuden laskemisen olevan vähäisempää kuin sellaisten, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa (Aira ym. 2013 24).

Pojissa palloilulajien ja kuntosaliharrastajien fyysinen aktiivisuus oli samaa luokkaa (noin 5 päivänä viikossa vähintään tunti liikuntaa). Poikien kaikissa lajipareissa liikuntaa harrastettiin useammin kuin viitenä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Mielenkiintoinen havainto oli, että laskettelua ja skeittausta harrastavat olivat fyysisesti aktiivisin lajiparien ryhmä liikkuen 5,68 päivänä viikosta vähintään tunnin ajan. Osittain tämä selittynee sillä, että laskettelua ja skeittausta harrastetaan lähinnä omatoimisesti ilman sitoutumista tiettyihin aikatauluihin tai ryhmään. Koska nämä lajit eivät ole ylhäältäpäin ohjattuja vaan omaehtoisia, lisää se nuorten motivaatiota ja halua sitoutua lajiin ja sen kulttuuriin. (Liikanen ym. 2013.) Sitoutuminen lajiin ja sen kokeminen mielekkäänä lisää lajin parissa vietettyä aikaa.

Tytöillä eri lajien ja lajiparien harrastajien välillä oli suurempia eroja fyysisessä aktiivisuudessa kuin pojilla. Tytöillä lajiparin hiihto ja yleisurheilu harrastajien fyysinen aktiivisuus oli peräti 6,42 päivänä viikosta vähintään 60 minuuttia, kun seuraavaksi suurimman lajiparin jäälahien ja salibandyn fyysinen aktiivisuus oli vain 5,00. Lajiparissa hiihto ja yleisurheilu fyysisen aktiivisuuden suhteellisen korkea määrä selittyy osittain sillä, että hiihtoa harrastavien liikuntakertojen määrät ovat suuremmat kuin jääpelejä harrastavien (Hakkarainen 2008). Vastaavasti myös yleisurheilua harrastavilla liikuntakertoja kertyi salibandyä harrastavia enemmän. Näin siis siitäkkin huolimatta, että jääkiekkoa ja salibandyä harrastavien tyttöjen ohjattuja harjoituskertoja on viikoittain enemmän kuin esimerkiksi hiihdossa. (Hakkarainen 2008.) Tytöillä pienin fyysisen aktiivisuuden arvo oli tanssin ja jumpan harrastajilla (4,12). Tanssin ja jumpan harrastamisen mahdollisuudet ovat melko rajalliset ja niiden harjoittelu rajoittuu pitkälti ohjattuun toimintaan, mikä oletettavasti selittää fyysisen kokonaisaktiivisuuden arvon kohtalaisen pientä määrää suhteessa muihin lajipareihin. On myös huomioitava, että tässä tutkimuksessa lajiparilla hiihto ja yleisurheilu harrastajien määrä oli verrattain pieni 12 tyttöä. Lajiparin jääpelit ja salibandy harrastajia oli tätäkkin vähemmän (4 tyttöä). Tanssia ja jumppaa ilmoitti harrastavansa puolestaan 64 tyttöä.

Eri lajien ja lajiparien harrastajien fyysistä aktiivisuutta ei pystytty vertailemaan keskenään tilastollisesti SPSS -ohjelman avulla, koska eri lajeissa ja lajiparien harrastajissa oli samoja

nuoria harrastajina. Osittain samasta syystä keskiarvo erot fyysisessä aktiivisuudessa eri lajien ja lajiparien harrastajien välillä jäivät pieniksi. Etenkin tytöillä muutaman lajiparin harrastajamäärät jäivät pieniksi, mikä osaltaan vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

7.1.2 Lajimäärän ja urheiluseurassa harrastamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Tässä tutkimuksessa fyysisesti aktiivisimmat pojat harrastivat useampaa lajia kuin fyysisesti passiiviset pojat. Fyysisesti erittäin aktiivisilla pojilla oli melkein kolme (2,92) harrastusta enemmän kuin passiivisilla. Myös tytöillä harrastettujen lajien määrä kasvoi fyysisen aktiivisuuden kasvaessa. Tytöillä harrastettujen lajien määrässä eri aktiivisuusluokkien välillä ei ollut kuitenkaan niin suuria eroja kuin pojilla. Passiivisten nuorten harrastamien liikuntalajien vähäinen määrä on varsin odotettu tulos. Fyysisesti erittäin aktiivisten nuorten, etenkin poikien, selvästi muita aktiivisuusluokkia suurempi lajimäärä saattaa tarkoittaa positiivista suuntausta siitä, ettei nuorten tarvitse valita vain yhtä päälajia ainakaan vielä yläkouluiäkisenä. Toisaalta tulos saattaa tarkoittaa myös Urheiluvien lasten ja nuorten fyysimotorinen harjoittelu (Hakkarainen 2008) -raportissakin mainittua suuntausta siitä, että yhteen lajiin panostaminen vähentää fyysistä aktiivisuutta, koska yhden lajin harjoitusmäärät eivät korvaa pois jätettyjen lajien yhteistä harjoitusmäärää ja näin ollen nuoren kokonaisaktiivisuus laskee alle suosituksen.

Urheiluseurassa harrastamisella oli positiivinen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisesti erittäin aktiivisista pojista melkein seitsemän kymmenestä (69,1 %) oli usein tai säännöllisesti mukana seuratoiminnassa ja tytöistäkin 66,7. Tämä tulos on linjassa aiempiin tutkimuksiin (Ropponen 2014). Tämän tutkimuksen mukaan urheiluseurassa usein tai säännöllisesti harjoittelevista pojista päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen ylsi pojista vain 29,0 % ja tytöistä ainoastaan 15,4 %. Poikien osalta tulos oli kuitenkin suurempi kuin aiemmassa Ropponen (2014) tutkimuksessa, jonka mukaan samoin ehdoin suositukseen ylsi 20,3 % pojista. Tyttöjen osalta tulos oli puolestaan linjassa aiempaan tutkimukseen (Ropponen 2014). Peräti kolmannes seuratoimintaan osallistuvista pojista ja lähes puolet (45 %) tytöistä kuului kahteen alimpaan fyysisen aktiivisuuden luokkaan eli liikkui 60 minuuttia korkeintaan 3–4 päivänä viikossa. Pelkästään seuran järjestämät harjoitukset eivät siis riitä kattamaan fyysisen aktiivisuuden tarvetta, ellei nuoria ohjata ja kannusteta myös omaehtoiseen liikunnanharrastamiseen ja arkiliikkumiseen omin voimin.

Pojilla urheiluseuraharrastaminen selitti 8,2 % fyysisestä aktiivisuudesta ja harrastettujen lajien määrä 13 %. Tytöillä vastaavat selityksasteet olivat selvästi pienemmät 4,5 % ja 3,5 %. Poikien tyttöjä suuremmat selityksasteet voivat johtua etenkin poikien suosimista joukkuepallolajeista ja niihin liittyvästä sitoutumisesta lajiin. Tyttöjen suosimissa lajeissa, kuten ratsastus, jumppa ja kävelylenkkeily, harrastukseen ei liity samanlaista yhteisvastuullisuus vaan harrastus on itseohjautuvampaa ja tapahtuu useammin seuratoiminnan ulkopuolella. Toisin sanoen poikien fyysinen aktiivisuus ”kertyy” seuratoiminnasta ja eri urheilulajien harrastamisesta yleisemmin kuin tyttöjen. Tytöillä on todennäköistä, että omatoimiset ja seuratoiminnan ulkopuoliset liikunnan muodot tuottavat suuren osan viikoittaisesta fyysisestä aktiivisuudesta.

7.1.3 Huomioita tutkimuksen toteutuksesta

Tässä tutkimuksessa jaoteltiin useita muuttujia luokkiin. Etenkin fyysisen aktiivisuuden luokat olisi voinut jakaa toisinkin. Monissa tutkimuksissa ”erittäin aktiivisten” ryhmään kuuluu kuutena ja seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkuvat. Kuitenkin vain seitsemänä päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuvien katsotaan yltävän päivittäiseen liikuntasuositukseen, joten tätä luokkaa voidaan pitää merkityksellisenä ja eräänlaisena lähtökohtana tarkastelulle. Tämän tutkimuksen erilainen aktiivisuusluokkien jaottelu hankaloitti vertailua aiempiin tutkimuksiin.

Liikkuva koulu -ohjelman kyselylomakkeessa ei oteta huomioon sitä, kuinka paljon 60 minuutin päivittäinen fyysisen aktiivisuuden raja mahdollisesti ylittyy joinakin päivinä. Usein urheiluseurojen järjestämät harjoitukset ovat kestoaltaan pidempiä kuin 60 minuuttia. Näin ollen harjoitustunteja saattaa nuorelle kertyä runsaastikin, vaikka esimerkiksi lepopäivästä johtuen ei päivittäinen suositus täytyisikään. Toisaalta nuori saattaa yltää päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen harrastamalla liikuntaa ”ainoastaan” seitsemän tuntia viikossa, mikä voi joissakin tapauksissa täytyä suurelta osin jo koulumatkojen kulkemisesta kävellen tai pyörällä.

Liikkuva koulu -ohjelman kyselylomakkeessa ei myöskään tarkennettu sitä, mikä nuoren harrastamista liikuntalajeista oli niin sanottu päälaji ja mikä sivulaji, eikä sitä missä lajissa tai

lajeissa nuori oli mukana urheiluseurassa. Muun muassa lajien ja lajiparien harrastajien välistä fyysistä aktiivisuutta olisi ollut mahdollista vertailla paremmin tämän tiedon avulla.

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten harrastamista lajeista pyrittiin aluksi laatimaan lajiprofiileja klusterianalyysia käyttäen. Klusterianalyysissä ei huomioitu pyöräilyä, hölkkää eikä kävelylenkkeilyä, koska niiden katsottiin useimmiten olevan osana oheisharjoittelua tai hyötyliikuntamuotoja. Klusterianalyysista saadut lajiprofiilit olivat pojilla: 1. kuntosali, 2. jäälahit ja salibandy, 3. pöytätennis, moottoriurheilu, jalkapallo ja laskettelu, 4. muut lajit. Tytöille löytyi kolme suurempaa lajiprofiilia: 1. kuntosali, 2. jumppa ja tanssi, 3. muut lajit. Koska lajiprofiileja ei pidetty kaikilta osin sisällöllisesti kovin relevantteina (esim. poikien 3. lajiprofiili) ja osa profiileista käsitti vain yhden lajin (kuntasali), pitäydettiin tuloksissa lopulta korrelaatio tarkasteluissa eri lajien välillä. Korrelaatiomatriisin ”lajiparien” koettiin tuottavan tässä tapauksessa siis enemmän informaatiota kuin klusterianalyysin. Voidaan kuitenkin todeta, että lajiprofiilista riippumatta yhdenkin lajiprofiilissa mainitun lajin harrastaminen lisäsi nuoren aktiivisuutta niihin verrattuna, jotka eivät harrastaneet mitään lajiprofiilissa mainittua lajia.

7.2 Tutkimustulosten käytännön sovelluksia ja jatkotutkimusehdotuksia

Nuorten harrastuksia ja fyysistä aktiivisuutta on viime vuosina tutkittu enenevässä määrin ja monesta eri näkökulmasta. Tutkimuksissa on todettu myös urheiluseuraharrastamisen lisääntyneen viimeisten kymmenien vuosien aikana. Etenkin tyttöjen osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin on lisääntynyt. (Tammelin 2005; Erhola 2008, 56; Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Nuorten harrastusten lukumäärien ja urheiluseuraharrastamisen vaikutuksia kokonaisaktiivisuuteen on Suomessa kuitenkin tutkittu vähemmän. Olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin aktiivisten nuorten harrastamien lajien intensiteettiä sekä sitä, miten korkealla tasolla nuori harrastaa lajiaan ja verrata näiden tekijöiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen.

Tämän tutkielman mukaan urheilutoimintaan osallistuvat liikkuvat muita aktiivisemmin, vaikka heistäkään kovin moni ei yllä päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden suositukseen. Riskiryhmässä ovat kuitenkin sellaiset, jotka eivät ole mukana urheiluseuratoiminnassa, eivätkä ole myöskään löytäneet mielekkäitä lajeja harrastaakseen. Lyhyellä aikavälillä ratkaisuna voisi ajatella olevan urheiluseuratoiminnan ja lajitarjonnan lisääminen, siten että

seurat järjestäisivät matalan kynnyksen toimintaa pelkästään uusille lajista kiinnostuneille. Nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen panostetaan myös joissain kouluissa muun muassa järjestämällä liikuntakerhoja, välituntileikkejä ja -turnauksia. Nuori Suomi on puolestaan ollut mukana hankkeessa, jossa on kehitetty erilaisia toimintaratkaisuja liikunnasta syrjäytyneille lapsille ja nuorille (Karvinen, Rätty, & Rautio 2010). Myös esimerkiksi LiikuntaLaturi -hanke (<http://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi>), tarjoaa maksuttomia liikuntapalveluita jyvaskyläläisnuorille pyrkien näin lisäämään nuorten fyysistä aktiivisuutta. Käyttäjäkyselyn (Siekinen & Inkinen 2014) mukaan tähän LiikuntaLaturiin osallistuvista hieman yli 70 % ei kuulunut urheiluseuraan. Kyselyn vastausten perusteella 63 % arvioi oman liikunta-aktiivisuuden lisääntyneen LiikuntaLaturiin osallistumisen myötä. Samalla periaatteella maksutonta liikuntaa nuorille tarjotaan myös muun muassa Helsingissä, Turussa ja Oulussa. LiikuntaLaturiin osallistuvien nuorten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tutkia tarkemmin esimerkiksi sen mukaan, kuinka paljon nuori on liikkunut ennen LiikuntaLaturiin osallistumista, sen aikana ja sen jälkeen.

Murrosikäisten nuorten omaehtoisen liikunnan on todettu laskevan (Renko 2000, 40–41) ja suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus laskee voimakkaammin 13 ja 15 ikävuoden välillä kuin kansainvälisesti yleensä (WHO 2012). Etenkin urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja seuraharrastuksessa lopettaneiden nuorten syitä liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen on tutkittu aiemmin (Aira ym. 2013; Myllyniemi & Berg 2013). Suurimmat syyt urheiluseurassa harrastavien liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen tai seuratoiminnasta pois jättäytymiseen olivat tutkimusten mukaan kiinnostuksen siirtyminen muihin asioihin. Nuoret kokivat myös liikunnan harrastuksen vievän liikaa aikaa. Toisille harrastuksen liiallinen kilpailuhenkisyys korostaminen, toisen harrastuksen aloittaminen sekä se ettei nuori kokenut olevansa tarpeeksi hyvä, johtivat harrastuksen lopettamiseen. (Armentrout & Kamphoff 2011; Aira ym. 2013; Myllyniemi & Berg 2013.) Pelkästään urheiluseuratoiminnassa mukana olleiden ja lopettaneiden liikunta-aktiivisuuden väheneminen ei kuitenkaan yksistään selitä nuorten fyysisen aktiivisuuden laskua. Olisikin tärkeää tutkia nuorten omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden vähenemisen syitä ja miettiä keinoja sen ehkäisemiseen. Olisi kiinnostavaa tietää myös, miksi juuri suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus laskee jyrkemmin kuin muiden eurooppalaisnuorten. Tämän kaltainen tutkimus olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi kansainvälisessä yhteistyössä eri yliopistojen tai tutkimuslaitosten kesken.

Koska urheiluseuratoiminnalla on tällä hetkellä merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuttamisesta, voisivat seuratarjonta myös maksuttomia harjoittelumahdollisuuksia lajinsa puitteissa. Seurat voisivat yhdessä nuorten vanhempien tai seuran vähän vanhempien harrastajien avulla järjestää toimintaa, joka alkaisi ohjatummalla toiminnalla siirtyen vähitellen nuorten itseohjautuviin harjoituksiin ja pelihetkiin. Useimmista kunnista löytyisi varmasti urheilupaikkoja, esimerkiksi koulujen viereisiltä kentiltä tai pihoilta, joissa tällaiseen toimintaan olisi tilaa viemättä kuitenkaan liikuntapaikkoja puhtaasti urheiluseurojen koordinoimilta tapahtumilta ja harjoituksilta. Erilaisten urheilupaikkojen, myös pienempien kenttien, käyttöastetta voitaisiin tutkia tarkemmin. Näin kuntalaisia ja seuroja voitaisiin informoida paremmin, missä on vapaata tilaa harrastaa liikuntaa seuratoiminnan ulkopuolella. Myös eri kaupunkien ja kuntien urheiluseuratarjontaa voitaisiin tutkia paikkakunnan asukasmäärän, ikärakenteen ja asukkaiden tarpeiden mukaan.

Koululiikunnalla ja siinä viihtymisellä on tärkeä rooli nuorten liikuttamisessa. Tosin Yli-Piiparin ym. (2009) tutkimuksessa todettiin, ettei koululiikunnassa viihtyminen juurikaan ehkäise fyysisen aktiivisuuden laskua. Monissa tutkimuksissa (Sallis & Owen 1999; Prochaska, Sallis, Slymen, & McKenzie 2003; Kalaja 2012, 51) on kuitenkin todettu myös päinvastoin. Kalajan (2012, 51) mukaan positiiviset kokemukset koululiikunnasta ennustavat parempaa fyysistä aktiivisuutta. Tästä huolimatta ei voida yksiselitteisesti nimetä niitä liikuntataitoja, jotka parhaiten edistäisivät liikunnan harrastamista (Laakso 2007). Liikunnanopettajat voisivatkin tunneillaan kiinnittää huomiota monipuolisten liikuntataitojen ja positiivisten oppimiskokemusten kehittämiseen yhdessä oppilaiden kanssa. Koululiikuntaa voisikin viedä enemmän pois kilpamuotoisten lajien harrastamisesta ja antaa näin enemmän tilaa yleisten motoristentaiteiden kehittämiseksi. Koska kaikissa ryhmissä on myös selvästi kilpailusuuntautuneita nuoria, voisi heitä kannustaa keräämään lähialueensa porukkaa esimerkiksi pihapeleihin ja pyrkiä tämän myötä lisäämään nuorten omaehtoista liikkumista.

Tämän tutkimuksen mukaan urheiluseuraan kuulumattomat, erityisesti pojat, ovat selvästi seurassa harjoittelevia passiivisempia. Passiivisten nuorten fyysistä aktiivisuutta tulisikin pystyä lisäämään. Nuorten kokemia esteitä liikunnan harrastamiselle on tutkittu jonkin verran, mutta niistä saatuja tuloksia ei ole hyödynnetty riittävästi tai ainakaan se ei ole näkynyt lisääntyneenä fyysisenä kokonaisaktiivisuutena. Näille passiivisille urheiluseuraan kuulumattomille nuorille voitaisiin kehittää hankkeita, joiden tarkoituksena olisi vertaistuen

kehittäminen ja sitä kautta yhteisten harrastuskavereiden löytäminen. Näin madallettaisiin kynnystä lähteä mukaan liikkumaan myös yhdessä esimerkiksi kuntosaleille ja urheilukentille.

LÄHTEET

- Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3
- Armentrout, S. M. & Kamphoff, C. S. 2011. Organizational barriers and factors that contribute to youth hockey attrition. *Journal of Sport Behavior*, 34(2), 121–136.
- Beighle, A., Morgan, C., Le Masurier, G. & Pangrazi, R. 2006. Children's Physical Activity During Recess and Outside of School. *Journal of School Health*. 76, 516.
- Berg, P., Gretschel, A. & Humpilla, L. 2011. Ei nuorille vaan nuorten kanssa. Miten mitata liikuntakulttuurin muutosta Your Move -kampanjassa? Nuorisotutkimusseura. Nuori Suomi. SLU. Viitattu 16.3.2015.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/yourmove.pdf>
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. 4 (1), 25-49.
- Bouchard, C. R., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. *Physical Activity and Health*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Bouchard, C. R. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100, 126–131.
- Erhola, M. 2008. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/18507>
- Field, A.E., Coakley, E.H., Must, A., Spadano, J.L., Laird, N., Dietz, W.H., Rimm, E. & Colditz G.A. 2001. Impact of overweight on the risk of developing common chronic diseases during a 10-year period. *Archives of Internal Medicine*, 161(13),

1581-1586.

- Fogelholm, M. 2005. Liikunta, ravitseminen ja lasten lihavuus. *Liikunta ja tiede*, 42 (5), 15–16.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. UKK-instituutti. Duodecim Helsinki. 76–87.
- Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2005. Lihavuus. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 423–437.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1.
- Hakkarainen, H. 2008. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuoren Suomen ja Suomen olympiakomitean selvitysraportti.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R. & Wells, J. C. K. 2006. Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 36 (12), 1019–1030.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14. painos.
- Howley, E. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33, 364–369.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2011:15.
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. *Opetus 2000*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kalaja, S. 2012. Fundamental movement skills, physical activity, and motivation toward Finnish school physical education: A fundamental movement skills intervention. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 183.
- Kannas, L., Kokko, S. & Ikonen, H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *Liikunta ja Tiede* 6, 101–112.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 4/2006.

- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi.
- Kautiainen, S. 2008. Overweight and obesity in adolescence. University of Tampere. 1347.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla: 13 – 15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Helsinki. Nuori Suomi ry. Viitattu 9.1.2015.
<http://www.nuorisuomi.fi/>
- Koski, P., Asanti, R., Koivusilta, L., Heinonen, O-J., Salanterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut liikkeelle - hanke: Lisää liikuntaa koulu-päivään yhdessä tekemällä. Liikunta ja Tiede. 45 (6), 13–19.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta, katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja Tiede 43 (1), 4–13.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY, 42–63.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. European Physical Education Review 14, 139–155.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2
- Latonen, E. & Pajunoja, T. 2012. Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu-hankkeessa mukana olleiden 4.- 9. luokkalaisten oppilaiden välituntiaktiivisuus.

- Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 3.2.2014.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37858>
- Liikanen, V., Harinen, P., Kuninkaanniemi, H., Rannikko, A. & Ronkainen, J. 2013. Junnuputkesta omaehtoiseen liikkumiseen – vaihtoehtolajit liikunnan muuttuvassa kentässä. *Liikunta ja Tiede*, 50 (5), 9–13.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, Maturation and Physical Activity. Second edition. Champaign, III: Human Kinetics.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. Laitos. 3. Uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Miles, L. 2007. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*. British Nutrition Foundation, 32 (4), 314–363.
- NASPE. 2004. National Association for Sport and Physical Education. Physical Activity for Children. A statement of guidelines for children aged 5–12. Reston, VA: NASPE Publications 2004. Viitattu 11.11.2012.
<http://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/pa-children-5-12.cfm>
- Mota, J., Silva, P., Santos, M., Ribeiro, J., Oliveira, J. & Duarte, J. 2005. Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Sciences*. 23 (3), 269–275.
- Nuori Suomi ry. 2005. Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta. Helsinki: Viitattu 7.12.2012. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/esitteet/NSliiku_p.pdf.
- Nuori Suomi & Nuorten Akatemia. 2004. Mielekäs tekeminen, hyvä olo ja kaverit kannustavat nuoria harrastusten pariin. Viitattu 14.11.2012.
- Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. 2012. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Viitattu 13.3.2013.
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/8/2harrasteliikunta.pdf>
- Nupponen, H. 1997. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. *Research Reports on Sport and Health* 106.

- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta ja tiede* 47 (5), 4–8
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Opetushallitus. 2015. Liikkuva koulu -hankkeen internet-sivusto. Viitattu 21.09.2015.
<http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/>
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportti 2011: 4*. Helsinki: Opetushallitus.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J. & McKenzie, T.L. 2003. A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science* 15 (2), 170–178.
- Rangul, V., Holmen, T. L., Kurtze, N., Cuypers, K. & Midthjell, K. 2008. Reliability and validity of two frequently used self-administered physical activity questionnaires in adolescents. *BMC Medical Research Methodology*, 8:47.
- Ridgers, N.D. & Stratton, G. 2005. Physical activity during school recess: The Liverpool sporting playgrounds project. *Pediatric Exercise Science*. 17, 281–290.
- Ridgers, N.D. & Stratton, G. 2007. Contribution of recess to habitual physical activity levels in boys and girls: the A-class project. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis Supplement*. 12, 158.
- Renko, J. 2000. Liikkuvatko 11–16 -vuotiaat nuoret tarpeeksi vapaa-aikanaan? Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9593/j-prenko.pdf?sequence=1>
- Ropponen, J. 2014. Yhdeksäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus, liikkumisen syyt ja esteet sekä vapaa-ajan liikuntaharrastukset. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.8.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/43123>
- Rowland, T. W. 2007. Physical activity, fitness and children. Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 259–270.
- Sallis, J. F. & Owen, N. 1999. *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks: Sage.
- Sallis, J. F. & Patrick, K. 1994. Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science* 6, 302–314.

- Siekkinen, K. & Inkinen, V. 2014. Liikuntalaturin käyttäjäkysely 2014. Viitattu 20.9.2015.
<http://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi>
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Syvaaja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhalto, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Opetushallituksen muistioita 2012:5. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus.
- Tammelin, T. 2005. Nuoret ja liikunta: Tunti päivässä kertyy vain joka toiselle kouluikäiselle. *Liikunta ja Tiede* 42 (4), 10–13.
- Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun Yliopisto. D 771.
- Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset 1: Kuvaileva osa. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja: 75.
- Telama, R., Leskinen, E. & Yang, X. 1996. Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 6 (6), 371–378.
- Telama, R., Laakso, L., Yang, X. & Viikari, J. 1997. Physical activity in childhood and adolescence as predictors of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 13(4), 317–323.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 32, 1617–1621.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), 267–273.
- Tremblay, M.S., Inman, J.W., & Willms, J.D. 2000. The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Sciences*, 12(3), 312–323.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus, 23–46.

- Vuori, I. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 91–122.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, 115–135.
- WHO Europe. 2008. Inequalities in young people's health. Health behavior in school-aged children. International report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents no 5. Child and adolescent health research unit. The University of Edinburgh.
- WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.
- WHO. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. World Health Organization.
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J. 1999. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 120–127.
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity: a 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9. University of Jyväskylä.
- Yli-Piipari, S., Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61–67.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen seurannassa vuosina 2010–2012. Fyysiseen aktiivisuuteen, ruutu-aikaan ja uneen liittyvät kysymykset.

Fyysinen kokonaisaktiivisuus

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

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

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

12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?

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

13. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia liikuntamuotoja?
Valitse jokaiselta riviltä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.

	En koskaan	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2–3 krt kuukaudessaviikossa	Kerran 2–3 krt viikossa	4 krt viikossa tai useammin
• kävelylenkkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• juoksulenkkeily, hölkkä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pyöräily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• salibandy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• koripallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pesäpallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lentopallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• sulkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pöytätennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kuntosaliharjoitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• uin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hiihto (murtomaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• laskeilu, lumilautailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jääpelit (esim. jääkiekko, ringee, jääpallo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• taitoluistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tanssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jooga/pilates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ratsastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• yleisurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• rullaluistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• rullalautailu/skeiaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kamppailulajit (esim. judo, karate, taekwondo, paini, nyrkkeily)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• suunnistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• keilailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• moottoriurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jotain muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>