

PERUSKOULUIKÄISTEN LIIKKUMISEN SYYT JA ESTEET

Roope Kääriäinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Syksy 2016
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kääriäinen, R. 2016. Peruskouluikäisten liikkumisen syyt ja esteet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 54s., 1 liite.

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat peruskouluikäisten lasten ja nuorten yleisimmät liikunnan syyt ja esteet ja miten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, ikä ja asuinpaikka ovat yhteydessä heidän liikkumisensa syihin ja esteisiin.

Tutkielma oli kvantitatiivinen ja sen aineistona oli Valtion liikuntaneuvoston teettämän ja Jyväskylän Yliopiston toteuttaman LIITU-tutkimuksen aineisto vuodelta 2014. Sain aineistosta käyttööni tutkielmani kannalta oleellisen datan. Tutkimuksen kohdejoukko koostui 5., 7. ja 9. luokan oppilaista (N=3071). Oppilaiden liikkumisen esteiden ja syiden eroja tarkasteltiin iän, fyysisen aktiivisuuden ja asuinpaikan perusteella muodostetuissa ryhmissä. Luokkien välisiä eroja tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja khiin neliö –testin avulla.

Tutkielman tulokset osoittavat, että ikä ja fyysinen aktiivisuus ovat selkeässä yhteydessä liikkumisen syihin ja esteisiin. Asuinpaikka on yhteydessä liikkumisen esteisiin, mutta vain heikosti yhteydessä liikkumisen syihin. Lasten ja nuorten tärkeimmät liikkumisen esteet ovat muut harrastukset, se ettei viitsitä liikkua, ohjauksen puute ja liikuntapaikkojen puute. Tärkeimmät liikkumisen syyt ovat liikunnasta saatu hyvä olo, terveellisyys, parhaansa yrittäminen, kunto, lihasvoima, liikunnan ilo ja yhdessäolo. Mitä vanhemmista vastaajista oli kyse, sitä enemmän heillä oli liikkumisen esteitä ja sitä vähemmän liikkumisen syitä. Erityisesti este ”en viitsi” oli myös sitä vastatumpi, mitä vanhempia vastaajat olivat. Fyysinen aktiivisuus erotti vastaajaryhmiä tämän tutkielman muuttujista eniten. Fyysisesti inaktiivisimmilla oli keskimäärin moninkertainen määrä liikkumisen esteitä ja paljon vähemmän liikkumisen syitä, kuin fyysisesti aktiivisimmilla. Yleisimmistä liikkumisen esteistä ”viitsimättömyys” ei ollut enää vastatuimpien joukossa aktiivisimmilla ryhmillä ja inaktiivisimmilla ryhmillä ”itsensä kokeminen ei liikunnalliseksi” korostui, eli ne jotka eivät viitsi liikkua eivät liiku ja jotka taas viitsivät liikkua liikkuvat ja ne jotka eivät liiku paljoa eivät koe itseään liikunnalliseksi.

Avainsanat: Liikunta, syy, este, ikä, fyysinen aktiivisuus, asuinpaikka, peruskoulu

ABSTRACT

Kääriäinen, R. 2016. Comprehensive school aged childrens reasons and barriers for sports. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 54 pp., 1 appendice.

The purpose of this study was to find out the most common reasons and barriers of children and adolescents for doing sports and how do children's and adolescent's physical activity, age and habitation affect their reasons and barriers.

The study was quantitative and the data used was from a study ordered by Finnish governments sports council and made by Jyväskylän Yliopisto - LIITU-studys data from year 2014. I used the data for the parts that were relevant to my study. The participants for the research were 5th, 7th, and 9th grade students (N=3071). The differences between students reasons and barriers for sports were examined in groups formed by the students age, physical activity and habitation. Cross-tabulation and chi-square test were used to analyze the data.

The results indicate that age and physical activity are clearly connected to reasons and barriers for doing sports. Habitation is connected to barriers for doing sports but only weakly connected to reasons. Children's and adolescent's most important barriers for doing sports are: other hobbies, not feeling like doing sports, lack of organized sports and lack of sports places. Most important reasons were: good feeling you get from sports, healthiness, trying your best, condition, muscular strength, the joy of sports and being together. The older the group of answerers were, the more they averagely answered barriers for sports and the less reasons. Especially the barrier of not feeling like doing sports was answered more within the older participants. Physical activity made most difference in this study within its answerer groups. The most physically inactive group had multiple times as much barriers for doing sports and much less reasons for doing sports than the physically most active group. From the most common barriers "not feeling like doing sports" wasn't in the group of most answered barriers with the most active group and with the inactive groups feeling yourself unsporty person was highlighted. In conclusion, those who don't feel like doing sports do it much less than those who feel like doing it and those who feel themselves as unsporty persons don't move as much as those who don't feel like unsporty persons.

Key words: Sports, reason, barrier, physical activity, habitation, comprehensive school

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO	1
2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	3
2.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta.....	3
2.1.1 Liikunnan vaikutus lapsille ja nuorille.....	4
2.1.2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen.....	5
2.2 Lasten ja nuorten liikuntaan yhteydessä olevia tekijöitä	8
2.2.1 Yksilölliset tekijät.....	8
2.2.2 Ympäristön tekijät	9
3 LIIKUNNAN HARRASTAMISEN SYYT JA ESTEET.....	12
3.1 Syyt.....	12
3.2 Esteet.....	14
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -MENETELMÄT	16
4.1 Tutkimuskysymykset	16
4.2 Tutkimuksessa käytetty mittari.....	16
4.3 Aineistonkeruu ja tutkimukseen osallistujat	18
4.4 Käytetyt tutkimusmenetelmät.....	19
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	19
5 TULOKSET	21
5.1 Esteet	21
5.1.1 Luokkataso.....	21
5.1.2 Asuinpaikka	23
5.1.3 Fyysinen aktiivisuus.....	27
5.2 Syyt.....	29
5.2.1 Luokkataso.....	29
5.2.2 Fyysinen aktiivisuus.....	32
5.2.3 Asuinpaikka	34
6 POHDINTA.....	36

LÄHTEET	42
---------------	----

1. JOHDANTO

Maailma on muuttunut istuvammaksi ja arjen liikunta on vähentynyt. Liikunta ei enää välttämättä sisälly luonnostaan koululaisen päivään. Lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt. Se uhkaa heidän, - tulevien työikäisten, - terveyttään ja hyvinvointiaan tulevaisuudessakin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008a.)

Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on viime vuosina lisääntynyt. Erityisesti organisoidun liikunnan harrastamisen suosio on viime aikoina kasvanut (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b). Silti lapset ja nuoret ovat entistä heikommassa fyysisessä kunnossa. Tämä selittyy arkipäivien fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä, jota urheilulajien harrastaminen ei ole pystynyt korvaamaan. (Nuori Suomi 2010.)

Nuoren Suomen toteuttaman tutkimuksen mukaan jopa 92 % lapsista ja nuorista harrastaa urheilua tai liikuntaa (Nuori Suomi 2010). Tämä kuulostaa suurelta määrältä, mutta se tarkoittaa myös sitä, että 8 % lapsista ja nuorista ei liiku lainkaan. Tämä tarkoittaa noin 83000 lasta ja nuorta. Tästä ryhmästä meidän liikuntakasvattajina ja vaikuttajina tulisi olla erityisen huolissamme, sillä lapsen keho ja mieli tarvitsevat liikuntaa kehittyäkseen (Laakso ym. 2007), ja heidän fyysinen aktiivisuutensa ennustaa myös aikuisiän fyysistä aktiivisuutta (Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin 2003; Scheerder ym. 2006). Vähäinen liikunta voi aiheuttaa Suomessa jopa 300-400 miljoonan vuosittaiset kustannukset (Fogelholm ym. 2007, 4), on syytä olla huolissaan jopa kansantaloudellisesti.

Jotta olisi mahdollista suunnitella keinoja liikkumattomien lasten ja nuorten aktivoimiseksi, on erityisen tärkeää tietää ne syyt, miksi liikutaan ja ne syyt miksi ei liikuta, eli liikunnan esteet. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että koululaisten tärkeimpiä syitä liikkua ovat terveyden säilyttäminen, liikunnan kokeminen kivaksi, virkistymisen ja rentoutumisen ja kaverien tapaaminen. (Karvonen ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a.) Tärkeimpiä esteitä koululaisten liikkumiselle ovat ajan ja viitsimisen puute, muut harrastukset ja itsensä kokeminen ei liikunnalliseksi (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a).

Jotta toimia liikkumisen lisäämiseksi voitaisiin kohdentaa tarkemmin, on hyvä tietää, mitkä ovat juuri liikkumattomien lasten syitä liikkua ja olla liikkumatta. Myös, jos tiedetään kaupungin keskustassa asuvien lasten syyt liikkua, niin voidaan kohdentaa toimia juuri sinne missä ne ovat tarpeellisia. Näihin tarpeisiin pyrin vastaamaan tässä pro gradu työssäni, jossa tarkastellaan iän, asuinpaikan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lasten ja nuorten liikunnan syihin ja esteisiin. Tutkielman aineistona toimii valtion liikuntaneuvoston vuonna 2014 tekemä LIITU- kysely. Aineistoa käsitellään kvantitatiivisesti.

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

2.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Termi ”liikunta” on hyvin laaja ja monimuotoinen, eikä sille löydy muista kielistä täysin samansisältöistä vastinetta (Jaakkola ym. 2013). Laakso (2007) erittelee, kuinka arkikielessä se ymmärretään urheilun piiristä toimintamuotonsa saavana fyysisenä toimintana ja laajemmin ymmärrettynä taas tarkoituksellisena fyysisenä aktiivisuutena. Lämsä (2009) mainitsee liikunnan olevan sekä tarkoituksellista että säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Vuori (2010) määrittelee liikunnan olevan fyysistä aktiivisuutta, joka on lähtöisin liikkujan omasta tahdosta, on suunnitelmallista ja tähtää joihinkin tiettyihin tavoitteisiin. Tämän määrittelyn ulkopuolelle jäävät siis ainakin spontaani ja työhön liittyvä fyysinen aktiivisuus. Näissä määrittelyissä painotetaan liikunnan olevan fyysisen aktiivisuuden tietoinen valinta fyysisen inaktiivisuuden tilalle. Liikunnan voi kuitenkin ajatella kattavan alleen myös aivan kaiken fyysisen toiminnan, myös urheilun (Lämsä 2009).

Fyysinen aktiivisuus voidaan taas määritellä monella tavalla. Määritelmien laajimmasta päästä on Caspersenin ym. (1985) määritelmä, jonka mukaan fyysinen aktiivisuus on mitä tahansa energiankulutusta nostavaa luurankoli hasten tuottamaa kehon liikettä, jossa energiankulutuksen kasvu voidaan mitata energiayksiköissä, ja yleensä ilmoittaa aikayksikköä kohden esimerkiksi kilokaloria tunnissa (kcal/h). Bouchard ja Shephard (1994) taas tarkentavat, että fyysinen aktiivisuus olisi mitä tahansa luurankoli haksilla aikaansaatu kehon liikettä, joka nostaa energiankulutusta *huomattavasti* lepotilasta. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) ei puolestaan omassa määrittelyssään ota kantaa energiankulutuksen määrään, mutta määrittelee fyysisen aktiivisuuden olemaan mitä tahansa lihasten *tahdonalaista* energiankulutusta lisäävää toimintaa.

Liikuntaharrastuksesta puhuttaessa, on mukana aina myös vapaaehtoisuutta (Laakso 2007; Nupponen ym. 2010, 5). Muita liikuntaharrastuksen tyypillisiä elementtejä ovat suunnitelmallisuus, toistuvuus ja vapaa-aikaan kytkeytyminen. Lasten liikunnassa voidaan

puhua liikuntaharrastuksen synonyyminä liikuntaan osallistumisesta, mikä kuvaa paremmin liikuntaa osana lapsen elämää, sekä lasten liikunnalle tyypillistä leikinomaisuutta, lyhytkestoisuutta ja tilannekohtaisuutta. Nuoruusiässä, jolloin esimerkiksi leikkiminen vähentyy ja suunnitelmallinen liikunta korostuu, on parempi puhua liikuntaharrastuksesta. (Nupponen ym. 2010.) Telama ym. (1986) määrittivät liikuntaharrastusta myös psykologisella tasolla sen mukaan, mikä merkitys liikunnalla on yksilölle. Näin tarkasteltaessa liikunta ei ole välttämättä harrastus, jos se toimii vain välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi.

2.1.1 Liikunnan vaikutus lapsille ja nuorille

Liikunta on tärkeä osa lasten ja nuorten elämää. Sillä on vaikutusta sekä yksilön sen hetkiseen elämään että myöhempäänkin elämään, niin fyysisellä, psyykkisellä, kuin sosiaalisella tasolla. Lapsen liikuntaelämä kaipaa jatkuvaa käyttöä ja harjoitusta kehittyäkseen, mutta myös lapsen mieli kaipaa liikunnasta saatuja kokemuksia itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymiseksi. Lisäksi liikunta tarjoaa hyvän alustan sosiaalisen suhteiden ja taitojen luomisen ja harjaannuttamisen kannalta. (Laakso ym. 2007.) Lasten fyysinen aktiivisuus ennustaa myös fyysistä aktiivisuutta aikuisiällä (Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin 2003; Scheerder ym. 2006).

Vähäisen liikunnan on huomattu liittyvän pojilla ahdistuneisuuteen, syrjään vetäytyneisyyteen, sosiaalisiin ongelmiin, ajatushäiriöihin ja tarkkaavaisuuden häiriöihin, sekä tytöillä somaattisiin oireisiin, sosiaalisiin ongelmiin, tarkkaavaisuuden häiriöihin ja sosiaaliseen käytöshäiriöön (Kantomaa ym. 2010). Kantomaa ym. (2010) pohtivatkin, että liikunnan parissa opitaan luonnollisesti tunteiden purkamista ja käsittelyä sekä yhteistyötä ja sääntöjen noudattamista, ja siksi käyttäytymisen häiriöitä on vähemmän lapsilla jotka liikkuvat enemmän

Kantomaa ym. (2010) pohtivat myös, kuinka liikunta kehittää ryhmätyötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa, ja kuinka tämä voi vaikuttaa siihen, että vähänliikkuvilla nuorilla on enemmän sosiaalisia ongelmia, kuin paljon liikkuvilla nuorilla. Heidän johtopäätöksensä oli myös keskittymis- ja havainnointikyvyn ja motoristen

taitojen kehittymisen liikunnassa, sekä liikunnan mahdollisuuden kehittää lapsen tai nuoren kykyä valita tilanteeseen sopivat toimintatavat, kuunnella, havainnoida ympäristöä sekä toimia ryhmässä sopivat, vaikuttavan vähäisempään tarkkaavuuden häiriöiden määrään liikkuvilla nuorilla, suhteessa vähemmän liikkuviin.

2.1.2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämässä nuorisobarometrissa (2012, 52–59) selvitettiin nuorten liikunnan määrää ja lisäksi kysyttiin erilaisilla kysymyksillä tyytyväisyyttä omaan elämään. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään tyytyväisyyttä: nykyiseen elämään kaiken kaikkiaan, ulkonäköön, kuntoon, terveydentilaan, ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan ja taloudelliseen tilanteeseen. Runsas liikunta korreloi positiivisesti kaikkiin kysymyksiin eli runsas liikunta oli selkeästi yhteydessä hyvinvoinnin kanssa. Hyvää toimintakykyä ei voi kuitenkaan varastoida, vaan toimintakyvyn säilyttämiseksi täytyy liikunnan olla säännöllistä, tarpeeksi kuormittavaa, riittävän usein toistuvaa (Kalaja 2013).

Vuonna 2001 tehdyssä, LIKES:in lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikön valtakunnallisessa koululaisten kuntotutkimuksessa saatiin selville, että koululaisten kestävyyskunto on laskenut vuodesta 1976. Myös käsien lihasvoima oli heikentynyt. Toisaalta vartalon lihasten voima oli kasvanut. Lisäksi nuorten väliset kuntoerot olivat kasvaneet. (Nupponen & Huotari 2002.) Näistä syistä on opetusministeriön tukema, Nuoren Suomen vuonna 2006 perustama asiantuntijaryhmä, laatinut suomalaisille lapsille fyysisen aktiivisuuden suositukset (kuva 1). Suosituksiin ovat vaikuttaneet myös se, että mm. lasten ylipainoisuus ja muut sydän- ja verisuonitautien riskitekijät, liikuntaelinoireet sekä psyykinen oireilu ovat viime vuosina lisääntyneet (Nupponen ym. 2005), Näiden suositusten on määrä olla helpottamassa lasten ja nuorten parissa työskentelevien ihmisten käytännön työtä, mutta sitä voidaan pitää myös terveysliikunnan minimisuosituksena (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008a).

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on 1-2 tuntia päivässä, 7-vuotiaiden kahdesta tunnista 18-vuotiaiden tuntiin päivässä, monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Tämän liikunnan tulisi sisältää useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan

jaksoja, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Lisäksi osan liikunnasta tulisi olla selkeästi tehokasta ja rasittavaa, jolloin hengästyään ja sydämen syke nousee huomattavasti. Liikunnan tulisi myös sisältää vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Lasten ja nuorten tulisi myös välttää pitkiä istumisjaksoja eikä ruutu-aikaa saisi olla kuin korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Heinonen ym. 2008.)



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

Alle kouluikäisistä yli puolet liikkuu määrällisesti tarpeeksi, eli yli kaksi tuntia päivässä. Myös 9-12 vuotiaista yli puolet liikkuu yli tunnin päivässä, mutta tätä vanhemmat nuoret liikkuvat yhä vähemmän ja vähemmän siten, että 18- vuotiaista enää noin neljäsosa liikkuu riittävästi eli yli tunnin päivässä. (Nupponen 2010.) Suomalaisten nuorten vapaa-ajan liikkuminen on lisääntynyt, mutta erityisesti organisoidun liikunnan harrastaminen on yleistynyt, ja vieläpä enemmän tytöillä, kuin pojilla. (Laakso ym. 2008.)

Nuoren Suomen tutkimuksen (2010) mukaan lapsista ja nuorista jopa 92% kertoo harrastavansa liikuntaa tai urheilua. 15 vuotta aiemmin liikuntaa harrastavia oli 76%, joten parannusta on tullut selkeästi, mutta silti lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokutoisempia, kuin ennen. Tämä selittyy pitkälti arkipäiväisen fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä, jota urheilulajien harrastaminen ei ole täysin pystynyt korvaamaan. Vaikka

liikuntaa harrastavien osuus on jo melko korkea, pitää huomata kuitenkin, että 8% lapsista ja nuorista ei harrasta liikuntaa ollenkaan. Tämä tarkoittaa 83000 lasta ja nuorta. (Nuori Suomi 2010.)

Vuonna 2010 toteutettiin liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi, jonka oppilaskyselyyn vastasi 1619 yhdeksännen luokan oppilasta. Kyselyllä selvitettiin mm. oppilaiden tietoja liikunnasta, fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta, liikunnan harrastamisen motiiveja, koulumatkaliikuntaa sekä koululiikunta-asenteita ja käsityksiä. Lisäksi oppilaskyselyyn vastanneista oppilaista 1405 osallistui kunto- ja liikehallintatestiin. Seuranta-arvioinnin avulla saatiin selville, että yhdeksäsluokkalaisista vain kymmenen prosenttia ylsi yli tuntiin päivittäistä liikuntaa. Pojista 23% ja tytöistä 25% liikkui vähintään tunnin kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa ja ei yhtenä tai kahdena päivänä viikossa tunnin liikkuvia oli 13% pojista ja 17% tytöistä. Samassa tutkimuksessa oli nähtävissä myös selkeä yhteys fyysisen aktiivisuuden ja oppilaan kunnan, sekä liikehallinta-taitojen välillä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a.) Toisaalta Laps Suomen -tutkimuksessa (Nupponen ym. 2010), 3-6-vuotiaat liikkuvat arkipäivisin keskimäärin 3h 27min ja viikonloppuisin 2h 7min, 7-8-vuotiaat arkena 2h 17min ja viikonloppuna 2h 19min sekä 9-12-vuotiaat 2h 27min päivässä. Tässä Laps Suomen -tutkimuksessa on huomioitava, että liikunnan kokonaismäärissä ei ole eroteltu liikunnan intensiteettiä, eli kaikki fyysinen aktiivisuus luettiin liikunnaksi.

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnista saatiin myös selville, että vuodesta 2003, vuoteen 2010 mennessä sekä tyttöjen, että poikien omatoimisen liikunnan määrä on lisääntynyt merkittävästi. Tyttöjen erittäin vähän, ja vähän omatoimisesti liikkuvien osuus oli laskenut 11% ja poikien 8%, kun taas omatoimisesti aktiivisten osuus oli noussut tytöillä 10% ja pojilla 8%. Tyttöillä myös aktiivisesti organisoitua liikuntaa harrastavien määrä oli noussut 6% ja vähän organisoitua liikuntaa harrastavien osuus laskenut 5%. Kun oppilailta kysyttiin, kuinka monena päivänä he harrastavat vähintään tunnin liikuntaa, saatiin poikien keskiarvoksi 4,8 päivänä ja tyttöjen 5,1 päivänä. Kunto- ja liikehallintatestien keskiarvoissa ei ollut tapahtunut suuria muutoksia vuodesta 2003 vuoteen 2010. Huolestuttavaa viestiä antaa kuitenkin se, että yksilöiden väliset erot näyttävät edelleen kasvavan. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a. 5-8)

Laps Suomen -tutkimuksen mukaan, 3-8-vuotiaiden lasten, fyysisestä aktiivisuudesta suurin osa syntyy leikkiessä. Ohjattujen harrastusten osuus aktiivisuudesta nousee lasten iän myötä, mutta leikkiminen pysyy silti osana lasten fyysistä aktiivisuutta. Omaehtoisen liikunnan havaittiin olevan 3-12-vuotiailla ohjattua liikuntaa suuremmassa roolissa riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamisessa. Lasten liikunta tapahtui myös pääosin muualla kuin liikuntaa varten rakennetuissa ympäristöissä. (Nupponen ym. 2005.)

2.2 Lasten ja nuorten liikuntaan yhteydessä olevia tekijöitä

2.2.1 Yksilölliset tekijät

Ikä on yhteydessä henkilön liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta aktiivisuus vähenee lapsen siirtyessä kohti nuoruutta. (Tammelin 2008; Telama & Yang 2000; Sallis ym. 2000.) Myös sukupuolella on merkitystä liikunta-aktiivisuuden kannalta. Pojat ovat keskimäärin tyttöjä fyysisesti aktiivisempia (Sallis ym. 2000). Telama & Yang (2000) saivat tutkimuksessaan, selville että 9- ja 12-vuotiaat pojat olivat yleisesti tyttöjä fyysisesti aktiivisempia, mutta poikien aktiivisuuden heikkeneminen oli jyrkempää. Lisäksi heidän tutkimuksessaan 15-vuotiaat tytöt osallistuivat poikia useammin fyysisiin aktiviteetteihin. Myös Bauman ym. (2012) huomasivat vertaillen useita tutkimuksia, että erityisesti 4-9 -vuotiaista lapsista pojat liikkuvat tyttöjä enemmän, mutta tämän jälkeen ero kaventuu. Erityisesti pojilla on myös havaittu liikuntaharrastuksen polarisoitumista iän myötä siten, että sekä paljon että ei juuri ollenkaan liikkuvien määrät lisääntyvät (Laakso ym. 2006). Urheilulliset harrastukset ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä, (Silvennoinen ym. 1986; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008c; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a), mutta sukupuolierot pienenevät vanhetessa (Laakso ym. 2006; Tammelin 2008).

Fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä yksilöllisiä tekijöitä ovat 3-12 -vuotiailla lapsilla kiinnostus fyysiseen aktiivisuuteen, aikomus olla fyysisesti aktiivinen, aiempi fyysinen aktiivisuus, terveellinen ruokavalio ja ulkona vietetty aika (Sallis ym. 2000). Muita aktiiviseen liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä ovat itsearvostus, koettu fyysinen pätevyys ja tehtäväsuuntautuneisuus (Tammelin 2008). Kantomaan ym. (2010) tutkimuksessa tutkittiin

liikunnan yhteyttä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin sekä koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Tutkimuksessa havaittiin nuorilla vähäisen liikunnallisen aktiivisuuden liittyvän sosiaalisiin ongelmiin, tunnehäiriöihin, tarkkaavaisuushäiriöihin ja sosiaaliseen käytöshäiriöön. (Kantomaa ym. 2010.) Tutkimuksessa aineistona oli Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986 ja siinä selvitettiin postikyselyllä nuorten liikuntaaktiivisuutta, perheen sosioekonomista asemaa, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöiden esiintyvyyttä, koettua terveyttä ja koulumenestystä. Bauman ym. (2012) havaitsivat, että minäpystyvyys (self-efficacy), korreloi positiivisesti lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kanssa. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan itsevarmuutta toimia fyysisesti aktiivisesti erilaisissa tilanteissa. Muita, 13–18 -vuotiailla nuorilla, fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä ovat: nuori ikä, masennus negatiivisena tekijänä, aiempi fyysinen aktiivisuus, runsas istuminen koulun jälkeen ja viikonloppuisin negatiivisena tekijänä (Sallis ym. 2000).

Fyysinen aktiivisuus on perinteisesti nähty nuorten ylipainoa estävänä tekijänä ja toisaalta ylipainoa on pidetty esteenä fyysisiin aktiviteetteihin osallistumisessa. BMI: llä ja fyysisellä aktiivisuudella on kuitenkin havaittu vain heikkoja yhteyksiä (Laakso ym. 2006) tai ei yhteyksiä ollenkaan (Telama ym. 2006). Telama, Nupponen & Laakso toteavatkin artikkelissaan, että ylipaino tai lievä lihavuus eivät juurikaan rajoita tai estä osallistumista fyysisiin aktiviteetteihin. Myöskään Bauman ym. (2012) eivät löytäneet yhteyttä painoindeksin ja fyysisen aktiivisuuden välillä, vertaillaan useita tutkimuksia. Seabran ym. (2012) tutkimuksessa liikalihavat lapset tunsivat itsensä peleissä ja muussa liikunnassa vähemmän vertaistensa hyväksymäksi kuin normaalipainoiset ja vähemmän ylipainoiset lapset.

2.2.2 Ympäristön tekijät

Perheellä on hyvin vahva vaikutus lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Pienempien lasten vanhemmillä on voimakas kontrolloiva vaikutus lasten harrastamiseen mm. erilaisten kieltojen muodossa (Silvennoinen ym. 1986). Vanhempien vaikutus voi kuitenkin näkyä myös monin eri positiivisin tavoin, kuten tukena, rohkaisuna, mallina olemisena, opettamisena tai taloudellisena tukena (Tammelin 2008). Perheen tuki lasten ja nuorten liikuntaa kohtaan korreloi fyysisen aktiivisuuden kanssa (Bauman ym. 2012; Sallis ym. 2000).

Vanhemmista, isä toimii erityisesti poikien liikuntainnostajana, ja äiti tyttöjen (Lehmuskallio 2011).

Nuorilla fyysiseen aktiivisuuteen liittyy myös muiden tuki, suora apu vanhemmilta ja treenaamisen mahdollisuudet (Sallis ym. 2000). Lasten ja nuorten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen liittyviä muita tekijöitä ovat mm. vanhempien sosioekonominen asema, jonka yhteys on havaittu vain nuorilla (Kantomaa ym. 2010), vanhempien korkea ammattiasema, -koulutus ja -tulotaso, sekä lasten oma koulumenestys (Tammelin 2008). Korkea sosioekonominen asema korreloi positiivisesti myös lapsen kokemuksesta fyysisen aktiivisuuden tärkeyden kanssa (Seabra ym. 2008). Myös valmentajan tai ohjaajan vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen nousee sosioekonomisen aseman myötä (Lehmuskallio 2011). Muiden läheisten, kuten kavereiden ja sisarusten aktiivisuus tukee liikunta-aktiivisuutta (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008c; Sallis ym. 2000).

Muita lasten liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti vaikuttavia henkilöitä ovat erityisesti ulkomaiset urheilutähdet pojilla, ja pikkusisarukset ja muut julkisuuden henkilöt tytöillä (Lehmuskallio 2011). Lisäksi lasten ja nuorten pääsy liikuntapaikoille vaikuttaa heidän fyysiseen aktiivisuuteensa positiivisesti (Sallis ym. 2000).

Asuinpaikka on yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Erityisen selkeä ero asuinpaikan vaikutuksesta on osallistuminen urheiluseurojen toimintaan. Maaseututaajaman ulkopuolella asuvat osallistuvat urheiluseuratoimintaan harvemmin kuin taajamassa, kaupungissa tai juuri sen ulkopuolella asuvat. Omatoimisessa liikunnassa erot eivät ole kovinkaan suuria, ja niukasti eniten omatoimista liikuntaa harrastavatkin maaseututaajamissa ja niiden ulkopuolella asuvat nuoret. Kokonaisuudessaan kaupungissa asuvat nuoret liikkuvat kuitenkin enemmän kuin nuoret maaseudulla. (Nupponen ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b.)

Vuonna 2010 toteutetussa liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa löytyi eroja organisoituun liikuntaan osallistumisen osalta myös Suomen eri osien välillä. Aktiivisimmat organisoituun liikuntaan osallistuvat pojat olivat entisissä Itä- ja Etelä- Suomen lääneissä, ja tytöt Länsi- ja Etelä-Suomen lääneissä. Vähäisintä organisoidun liikunnan harrastaminen oli

Oulun ja Lapin lääneissä. Omatoimisella liikunnalla ei havaittu eroja läänien välillä.
(Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b.)

3 LIIKUNNAN HARRASTAMISEN SYYT JA ESTEET

Nykyisin vallalla olevan motivaatioteorian eli itsemääräämisteorian mukaan ihmisen motivaatio syntyy kolmesta psykologisesta perustarpeesta, joita ihmiset pyrkivät tyydyttämään jokapäiväisessä elämässään. Nämä perustarpeet ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Näiden perustarpeiden täytymisen liikunnassa ajatellaan lisäävän motivaatiota liikuntaa kohtaan. Nuoruusiän liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus ennustaa liikkumisen määrää aikuisiällä (Telama ym. 2005.) Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen liittyy Tammelinin (2008) mukaan prosessi jossa ensin saadaan tietoa ja aletaan tiedostaa liikunnan positiivinen merkitys. Sitten herää positiivinen asenne ja motivaatio liikuntaan, jonka jälkeen opitaan liikuntataitoja ja kokeillaan liikuntaa Tässä vaiheessa myös kaverit vaikuttavat suuntaan tai toiseen. Sitten liikuntaan osallistutaan ja lopulta harrastus pysyvästi omaksutaan.

Kouluikäisten liikunnan edistämisen tulisi koskea kaikkia vaiheita tässä prosessissa. Siksi on tärkeää tietää ne asiat, jotka lapset ja nuoret itse ilmoittavat syikseen liikkua, jotta heitä voitaisiin paremmin kannustaa liikkeelle. Yhtä tärkeää onkin tietää ne syyt, joiden takia lapset eivät liiku, eli liikkumisen esteet, jotta näihin syihin voitaisiin puuttua ja siten edistää lasten ja nuorten liikkumista.

3.1 Syyt

Koski (2013) kuvaa liikkumisen syitä liikuntasuhdenäkökulman kautta, liikunnan merkityksinä. Tämän näkökulman ajatuksena on, että kaikille ihmisille on ajan myötä muotoutunut suhde ilmiöön nimeltä liikunta eli liikuntasuhde. Liikunta muodostaa oman sosiaalisen ja kulttuurisen maailmansa omine alakulttuureineen. Tämä kulttuuri on ikään kuin erilaisten merkitysten muodostama ”seitti”. Tällainen merkityksellisyys viittaa vahvasti asian arvostamiseen eli merkityksen kautta asialle annetaan tietty arvo. Ihmisen liikunta-aktiivisuus taas ilmenee ihmisen havaitsemista ja sisäistämistä liikunnan merkityksistä. (Koski 2013.) Yhteenvetona voidaan sanoa, että ihmisen havaitessa ja sisäistäessä paljon merkittäviä syitä

liikunnalle, hän myös todennäköisemmin nostaa itse liikunnan merkitystä elämässään ja liikkuu enemmän.

Kun koululaisia pyydettiin vastaamaan väittämään: ”Harrastan liikuntaa sen vuoksi, että...”, ja kriteerinä oli, että koululainen oli väittämän kanssa samaa mieltä jossain määrin, tai suuressa määrin, koululaisten tärkeimmiksi kokemia syitä liikunnalle olivat: terveyden säilyttäminen, liikunnan kokeminen kivaksi ja virkistyminen ja rentoutuminen. Noin 95% oppilaista painotti näitä syitä. Muita tärkeitä syitä ovat luonnossa liikkuminen, ystävien ja kavereiden tapaaminen, velvollisuus hoitaa omaa kuntoa sekä vartalon ulkomuodon parantaminen. Näihin vastattiin noin 10 % harvemmin. Kyselyn vastausvaihtoehdoista vähiten merkitystä sai opettajan suositus. Sen valitsi 40 % oppilaista. Sukupuolieroja oli erityisesti ”notkeuden ja joustavuuden lisäämisen” ja ”virkistymisen ja rentoutumisen ” motiiveissa, joita painottivat enemmän tytöt sekä ”kavereiden harrastamisen”, ”kilpailuissa menestymisen” ja ”vanhempien kokemus liikunnan hyödyllisyydestä”, joita painottivat enemmän taas pojat. Kun kyselyn vastauksia vertailtiin samaan vuosina 1985 ja 1988 tehtyyn kyselyyn, löydettiin kolmesta liikunnan harrastamisen motiivista merkitseviä eroja. Vartalon ulkomuodon parantamisen motiivi oli paljon merkitsevempi vuonna 2003 kuin vuosina 1985 ja 1988. Lisäksi merkitsevää eroa oli sekä motiivissa ulkoilu ja luonnossa liikkuminen että joustavuuden lisääminen. Nämä motiivit olivat saaneet enemmän mainintoja ensimmäisellä mittauskerralla. Liikunnan kokeminen kivaksi oli taas hieman suosituampi motiivi myöhemmällä mittauskerralla. (Karvonen ym. 2008.)

WHO:n Koululaistutkimuksen vuoden 2006 kyselyssä seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat tärkeimmiksi liikkumisen syiksi: halun pitää hauskaa, halun päästä hyvään kuntoon ja halun parantaa terveyttä. Lisäksi yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä halu näyttää hyvältä syrjäytti hauskanpidon. (Vuori ym. 2007.)

Yhdeksäsluokkalaisten kuudeksi tärkeimmiksi syiksi liikunnalle oppilaat ilmoittivat 2011 halun olla fyysisesti hyvässä kunnossa, halun saada vartalo hyvään kuntoon, ystävien tapaaminen, harjoittelusta nauttiminen, rentoutuminen ja fyysisen viehättävyyden hankkiminen. Palomäki & Heikinaro-Johansson (2011b) pohtivatkin näiden tulosten perusteella, että onko viimeisen seitsemän vuoden aikana oppilaille muodostuneet

tärkeämmiksi liikunnan välineelliset motiivit, kuin liikunta itseisarvona. Tämän lisäksi he näkevät mahdolliseksi, että tällaisten välineellisten motiivien lisääntyminen heijastaa yleistynyttä vapaa-ajan suorituskorostuneisuuden lisääntymistä yhteiskunnassamme.

(Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a.)

Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksessa turkulaisten liikunnasta sekä lasten että nuorten yleisimmät liikuntaharrastuksen syyt liittyivät terveydellisiin vaikutuksiin ja hyvään kuntoon. Muita tärkeitä syitä olivat liikkumisen ilo ja kavereiden kanssa yhdessä oleminen.

3.2 Esteet

Tärkeimmiksi liikkumisen esteiksi eli syiksi, miksi oppilaat eivät liiku, oppilaat sanovat, etteivät ole liikunnallisia tyyppisiä, aika kuluu muissa harrastuksissa ja, että liikkuesssa väsyvät (Karvonen ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a). Näistä syistä ajan kulumisen muissa harrastuksissa ja itsensä kokeminen epäliikunnalliseksi olivat yhtä suosittuja 2011 yhdeksäsluokkalaisten tytöillä ja pojilla. Tytöt vastasivat hieman useammin väsymisen, liikunnan kokemisen ikäväksi, kilpailemisen ja liikunnan vievän aikaa läksyjen luvulta. Pojat taas olivat liikkumatta tyttöjä useammin kavereiden harrastamattomuuden ja liikunnan hyödyttömäksi kokemisen takia. Kavereiden harrastamattomuus voi olla pojille isompi asia erityisesti, koska pojat harrastavat enemmän joukkuepelejä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a.)

Mäntylä (2011, 61–68) sai pro gradu -tutkielmassaan oppilaiden ainekirjoituksista selville, että oppilaiden tärkeimpiä liikkumattomuuden syitä olivat ajanpuute, saamattomuus, ja väsymys, mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen, harrastuskaverin puuttuminen, vuodenaika ja sää, sisäisen halun puuttuminen, terveydelliset syyt, liika tavoitteellisuus ja harrastamisen kalleus. Tytöille merkittävämpiä harrastamattomuuden syitä, olivat tämän tutkimuksen mukaan harrastuskaverin puuttuminen ja liian tavoitteellinen harrastus, kun pojille taas tyttöjä yleisemmin syynä oli liikunnallisuuden puute.

Höltä:n (2013, 57–62) pro gradu -tutkielmassa käytettiin LIKES- tutkimuskeskuksen kyselylomakkeilla keräämää aineistoa. Kyselyyn vastasi 912 7. ja 8. -luokkalaista oppilasta.

Tutkimuksen pääasiallisena mittarina käytettiin avointa kysymystä: ”*Jos et harrasta liikuntaa, mikä on tärkein syy siihen?*”. Tähän kysymykseen saatiin 159 vastausta. Oppilaiden vastauksista tärkeimmäksi syyksi olla liikkumatta nousi jaksamisen puute, sekä väsymys, jonka mainitsi 25 % nuorista. Esteen sairaus tai kipeänä olo mainitsi viidennes nuorista ja, sen että liikunta ei kiinnosta 18 % nuorista. Muita syitä olivat ajan puute, sopivan lajin puuttuminen, sopivan seuran puuttuminen, huono kunto tai kokemus siitä, ettei ole hyvä liikunnassa ja tietokoneen käyttö. Tässä tutkimuksessa luokka-asteiden välillä ei ollut juurikaan eroa. Sukupuolieroja oli suurimpien esteiden kohdalla siten, että tytöillä vastatuimmat esteet olivat ajanpuute ja sairaus/kipeänä oleminen ja pojilla jaksamisen puute ja väsymys. Vähän liikkuvien suurimpina esteinä olivat väsymys, sairaus, ajan puute ja sopivan liikuntalajin puute, kun taas paljon liikkuvien nuorten esteenä oli sairaus/kipeänä oleminen.

Gretschelin ym. (2011) mukaan ajanpuute ja ajan kuluminen muissa harrastuksissa toiminnan esteenä liikunnassa (mm. Karvonen ym. 2008; Mäntylä 2011; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Hölttä 2013) riippuvat vahvasti myös aikaa vievien kiinnostuksen kohteiden määrästä, sillä ajan käyttäminen on arvovalintakysymys. (Gretschel ym. 2011) Tärkeämmäksi koettuihin asioihin ollaan valmiita sijoittamaan aikaa, mutta muista voidaan tinkiä.

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -MENETELMÄT

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä oli saada selville, kuinka erilaiset muuttujat, kuten ikä, sukupuoli, fyysinen aktiivisuus ja asuinpaikka, ovat yhteydessä lasten ja nuorten ilmoittamiin liikunnan esteisiin. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitkä ovat 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien tärkeimmät liikkumisen esteet ja syyt?
2. Millainen yhteys on oppilaiden iällä ja liikunnan esteillä ja syillä?
3. Millainen yhteys on oppilaiden asuinpaikalla ja liikunnan esteillä ja syillä?
4. Millainen yhteys on oppilaiden liikunta-aktiivisuudella ja liikunnan esteillä ja syillä?

4.2 Tutkimuksessa käytetty mittari

Tässä tutkimuksessa tutkittiin eri tekijöiden yhteyttä liikunnan syihin ja esteisiin. Tutkimuksessa käytettiin syiden osalta LIITU-kyselyn kyselylomakkeesta (LIITE 1) kysymystä 15, joka on rakennettu liikuntasuhdenäkökulman (Koski 2013) kannalta, jossa syinä käytetään tärkeäksi koettuja liikunnan merkityksiä. Kysymys kuuluu: ”15. Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?” Kysymyksessä vastaaja vastasi kunkin syyn kohdalta kuinka tärkeä kyseinen syy on hänen liikkumisensa kannalta asteikolla 0–6 (0=ei lainkaan tärkeä ja 6=erittäin tärkeä). Vastausten analysoinnin helpottamiseksi tässä tutkimuksessa vastausvaihtoehdot luokiteltiin kahteen luokkaan. Tässä kaksiosaisessa jaottelussa vastaukset väliltä 4–6 laskettiin syyksi liikkua ja vastaukset väliltä 0–3 eivät olleet syy liikkua. Syyt, joihin vastattiin olivat: ”kilpaileminen”, ”yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa”, ”kunnon kohottaminen”, ”oman painon hallinta”, ”hyvän ulkonäön saaminen”, ”kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen”, ”kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen”, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen”,

”menestys ja voittaminen”, ”onnistumisen elämykset”, ”pelon ja jännityksen kokeminen/voittaminen”, ”omatoimisesti yksikseen tekeminen”, ”taidokas tempuilu”, ”muille esittäminen, esiintyminen”, ”uusien kavereiden saaminen”, ”virkistys ja rentoutuminen”, ”ilo; se, että liikunta on kivaa”, ”notkeuden parantaminen”, ”lihasvoiman parantaminen”, ”murheiden unohtaminen”, ”hyvän olon saaminen”, ”uusien elämysten saaminen”, ”opin tuntemaan paremmin itseäni”, ”leikkiminen, leikkimielisyys”, ”työnteko, ahkeruus”, ”parhaansa yrittäminen”, ”hienot välineet tai varusteet”, ”luonnossa oleminen”, ”ronskit otteet, kovaotteisuus”, ”naisellisuus”, ”miehekkyyys”, ”vauhdikkuus”, ”oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)” ja ”liikunnan terveellisyys”.

Esteitä kartoittaessa tutkimuksessa käytettiin LIITU- kyselyn kysymystä 12, joka on koostettu koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksen estekysymyksistä (Nupponen ym. 2010). Kysymys kuului: ”Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet viimeksi kuluneen vuoden aikana?” Myös esteiden kannalta tehtiin kaksiosainen jaottelu, jossa vastaukset: ei pidä paikkaansa ja pitää vähän paikkansa muodostivat ryhmän, jota ei jaoteltu esteeksi, kun taas vastaukset pitää melko hyvin paikkansa ja pitää erittäin hyvin paikkansa laskettiin liikunnan esteiksi. Estekysymyksen väittämät olivat: ”Ei ole aikaa liikuntaan.”, ”Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vain viitsi lähteä liikkumaan.”, ”Aikani kuluu muissa harrastuksissa.”, ”En ole liikunnallinen tyyppi.”, ”Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.”, ”Pidän liikuntaa tarpeettomana.”, ”Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan.”, ”Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.”, ”Kotini lähipiirissä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.”, ”Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.”, ”Liikunta on ikävää/ tylsää.”, ”Liikunta on liian kilpailuhenkistä.”, ”Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.”, ”Olen huono liikkumaan.”, ”Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.”, ”Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.”, ”Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.”, ”Liikunnan harrastaminen on liian kallista.” ja ”Vastasi muu syy, kirjoita mikä _____” Tulostaulukoissa esteet on nimetty lyhenteillä, kuten ”ei aikaa”, ”en viitsi” ja ”muut harrastukset”.

Tekijät, joiden vaikutusta liikunnan syihin ja esteisiin tutkittiin, olivat asuinpaikka, luokka-aste ja fyysinen aktiivisuus. Vastaajien luokka-aste ja asuinpaikka saatiin WHO-koululaistutkimuksen tiedoista. Vastaajat olivat joko 5.-, 7.- tai 9.-luokkalaisia ja tätä jaottelua käytettiin myös tutkimuksessa. Asuinpaikaksi vastattiin kysymykseen, jossa asuinpaikka oli

joko kaupungin keskustassa, kaupungissa keskustan ulkopuolella, maaseudulla kirkonkylällä tai asutuskeskuksessa tai maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella. Tätä samaa jaottelua käytettiin myös tutkimuksessa.

Vastaajien fyysisen aktiivisuuden selvittämiseen käytettiin LIITU-kyselyn kysymystä numero 4, jossa vastaaja raportoi, monenako päivänä hän on liikkunut vähintään 60 minuuttia edellisen seitsemän päivän aikana. Vastaajat jaettiin fyysisen aktiivisuuden perusteella neljään luokkaan siten, että 0–2:nä päivänä liikkuneet muodostivat ensimmäisen, 3–4:nä päivänä liikkuneet muodostivat toisen, 5–6:nä päivänä liikkuneet muodostivat kolmannen ja 7:nä päivänä liikkuneet muodostivat neljännen ryhmän.

4.3 Aineistonkeruu ja tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksessa käytettiin valtion liikuntaneuvoston teettämän LIITU-tutkimuksen aineistoa, joka kerättiin keväällä 2014 WHO- koululaiskyselyn yhteydessä. LIITU-tutkimuksessa kerättiin tietoa viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä, sekä siihen yhteydessä olevista tekijöistä. WHO-koululaistutkimusta varten tilastokeskuksen koulurekisteristä poimittiin satunnaisotannalla 539 suomenkielistä peruskoulua, joista 375 koulua (65%) osallistui tutkimukseen. Näistä kouluista noin puolet osallistui myös LIITU-tutkimukseen. Viidensistä luokista osallistui 63 koulua, seitsemänsistä luokista 65 koulua ja yhdeksänsistä luokista 67 koulua. LIITU-tutkimukseen vastasi yhteensä 3071 lasta ja nuorta. Aineisto on kansallisesti edustava otos tämänikäisistä lapsista ja nuorista.

Kysely toteutettiin luokkakyselynä, jossa WHO-koululasitutkimukseen vastattiin paperiselle kyselylomakkeelle ja LIITU- tutkimukseen mrinterview-ohjelmalla tehdyille internet-lomakkeelle. LIITU-kyselyn alussa vastaajia pyydettiin syöttämään WHO-koululaistutkimuksessa ollut numero kahteen kertaan LIITU-internetlomakkeeseen. Tämän avulla WHO-koululaistutkimuksen ja LIITU-tutkimuksen vastaukset on mahdollista linkittää toisiinsa. (Liite 1)

4.4 Käytetyt tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisen, eli määrällisen tutkimuksen periaatteita noudattaen. Aineiston analysoimisessa käytettiin SPSS Statistics for Windows 22 tilasto-ohjelmaa. Tarkasteltavien muuttujien välisten yhteyksien selvittämiseen käytettiin ristiintaulukointia ja khiin neliötestiä, joiden avulla pyrittiin mahdollisimman realistiseen ja luotettavaan kuvaan eri tekijöiden yhteyksistä kyselyssä vastattuihin liikkumisen syihin ja esteisiin.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan termeillä reliabiliteetti ja validiteetti. Validiteetilla tarkoitetaan mittaako tutkimus sitä, mitä on tarkoitus mitata. Validiteetti jaetaan vielä kahteen ryhmään, jotka ovat ulkoinen - ja sisäinen validiteetti. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka yleistettävä tutkimus on. (Metsämuuronen 2005, 64) Tutkimuksen aineistoon, LIITU-kyselyyn, vastasi 3071 viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaista lasta ja nuorta sattumanvaraisesti valituilta kouluilta. Tämä on kansallisesti kattava otos, ja sen voidaan nähdä edustavan suomalaisia tämän ikäisiä lapsia ja nuoria.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, mitataanko tutkimuksella sitä, mitä on tarkoitus mitata. Sisäinen validiteetti jaetaan vielä sisällön validiteetin, käsitevaliditeetin ja kriteerivaliditeettiin. Sisältö validiteetilla viitataan siihen, ovatko mittareiden ja muunkin tutkimuksen käsitteet teorian mukaisia. Käsitevaliditeetilla mennään sisällön validiteetista vielä syvemmälle miettimään, miten yksittäiset käsitteet toimivat tutkimuksessa. (Metsämuuronen 2005, 65) Tässä tutkimuksessa käytettiin asiantuntijoiden tekemää kyselylomaketta, minkä takia sisältö- ja käsitevaliditeetin voidaan olettaa olevan hyvä. Tutkimuksen kannalta olennaisinta asiaa, liikkumisen esteitä kysyvässä kysymyksessä käytettiin mukaillen alan asiantuntijan Heimo Nupposen koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksessa käyttämää kyselylomaketta, jota on testattu useita kertoja, ja joka on hyväksi todettu. Lisäksi tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta esiteltiin luokallisella viidesluokkalaisten, ja näin testattiin, ovatko käytetyt käsitteet oikeutensa lisäksi myös tarpeeksi ymmärrettäviä.

Tällaisessa kyselytutkimuksessa joudutaan luottamaan siihen, että vastaajat vastaavat kysymyksiin rehellisesti. Tähän voidaan vaikuttaa kertomalla vastaajille, että heidän vastauksiaan käsitellään täysin anonyymisti, eikä vastaajaa voida tunnistaa vastauksista. LIITU- kysely toteutettiin ensimmäistä kertaa, joten se toteutettiin esitestaushengessä, kokeillen, kuinka kahden melko laajan kyselyn yhdistäminen onnistuu mm. teknisesti ja vastaajien jaksamisen suhteen. LIITU- kyselylomakkeen kysymykset koostettiin aiempiin tutkimuksiin pohjautuen useiden liikuntatutkijoiden yhteistyönä. Kyselytutkimukseen oli varattuna kaksi tuntia aikaa, josta puolet LIITU- kyselylle, jotta vastaajat olisivat vastanneet kyselyyn mahdollisimman huolellisesti. Kriteerivalidiudella verrataan mittarilla saatua arvoa johonkin toiseen arvoon, joka toimii validiuden kriteerinä, ja näin voidaan arvioida saatujen arvojen luotettavuutta (Metsämuuronen 2005, 65). Tämän tutkimuksen tapauksessa voidaan kriteerivaliditeetin mittareina käyttää muita tutkimuksia, joissa on tutkittu lasten- ja nuorten liikkumisen esteitä, joista on saatu samankaltaisia tuloksia. Muita tutkimuksia, joissa olisi vertailtu liikkumisen esteitä esimerkiksi asuinpaikkaan tai painoindeksiin, ei vielä ole, joten näitä arvoja ei voida vielä vertailla muiden tutkimusten arvoihin.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen tai mittauksen toistettavuutta. (Metsämuuronen 2005, 65) Tämän tutkimuksen kannalta tärkein kysymys kysymyslomakkeesta on liikunnan esteisiin liittyvä kysymyspatteristo, joka on mukailtu asiantuntijoiden toimesta Heimo Nupposen käyttämästä kyselystä. Tästä syystä tutkimuksen reliabiliteettin voidaan olettaa olevan hyvä. Tutkimukseen vastattiin nimettömänä, eikä tutkittavien henkilöllisyys paljastunut missään vaiheessa. En ollut itse mukana tutkimuksen tiedonhankinnassa. Tulosten analysoinnissa noudatin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimus on toteutettu kansainvälisten standardien mukaan, joten monet tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset on jo puolestani ratkaistu kyselyn tekijöiden toimesta.

5 TULOKSET

5.1 Esteet

5.1.1 Luokkataso

TAULUKKO 1. Liikunnan esteet sukupuolen ja luokkatason mukaan, pojat (n =1278 –1298), tytöt (n= 1389 -1404).

Este	Pojat				Tytöt			
	5lk. %	7.lk. %	9lk. %	p-arvo	5.lk %	7.lk %	9.lk %	p-arvo
ei aikaa	6,0	10,2	13,8	0,001	8,9	15,5	20,8	0,000
ei viitsi	9,0	21,1	25,9	0,000	11,4	20,5	29,2	0,000
muu harrastus	16,2	23,0	22,0	0,028	18,4	18,4	23,5	0,079
ei liikunnallinen	7,8	19,8	17,4	0,000	9,2	13,2	17,4	0,001
kaverit ei liiku	5,1	11,7	12,6	0,000	6,4	8,6	10,1	0,120
tarpeetonta	2,1	4,2	5,4	0,037	1,7	1,7	2,3	0,800
koululiikunta ei	8,5	15,7	13,9	0,004	12,4	9,9	19,9	0,000
kaverit ei arvosta	8,3	11,2	13,1	0,076	4,6	6,8	9,9	0,007
ei ohjausta	15,2	24,5	23,0	0,002	18,6	24,3	31,3	0,000
ei paikkoja	9,4	15,8	17,6	0,002	9,8	16,2	23,0	0,000
ikävä	3,4	10,8	8,1	0,000	3,1	4,2	8,8	0,000
liika kilpailu	6,9	13,3	12,4	0,005	8,8	9,7	13,8	0,030
terveys rajoittaa	4,4	5,3	8,6	0,029	6,6	5,3	11,7	0,001
huono liikkumaan	4,6	11,6	11,9	0,000	7,4	10,2	12,5	0,037
pelkää haaveria	2,8	5,3	6,3	0,047	5,9	5,4	4,7	0,709
hikoilu inhottaa	7,6	9,0	6,9	0,512	13,7	13,2	11,1	0,423
ei hyötyä	1,9	4,6	6,0	0,009	1,3	1,8	3,3	0,092
liian kallista	3,7	8,1	7,6	0,015	5,3	6,0	8,2	0,162
muu syy	3,3	7,4	4,9	0,040	2,5	4,2	4,5	0,289
Yhteensä	126,2	232,6	237,1		156,0	195,1	266,0	

p<0,05 = Melkein merkitsevä tulos

p<0,01= Merkitsevä tulos

p<0,001= Erittäin merkitsevä tulos

Viidesluokkalaisten poikien neljä raportoiduinta liikkumisen estettä olivat raportoinnin useusjärjestyksessä (ks. Taulukko1) muu harrastus, ei liikunnanohjausta, ei liikuntapaikkoja ja ei viitsi. Seitsemäsluokkalaisilla ohjauksen puute kiilasi muiden harrastusten edelle. Näiden jälkeen raportoiduimmat esteet olivat ettei viitsitä liikkua ja että ei koeta itseä liikunnalliseksi

tyypiksi. Yhdeksäsluokkalaisilla ”en viitsi” (25,9%) oli noussut raportoiduimmaksi esteeksi, ohjauksen puute oli toisena, muu harrastus kolmantena ja en ole liikunnallinen tyyppi neljäntenä. Viidesluokkalaisilla tytöillä neljä raportoiduinta estettä olivat: ei ohjausta, muu harrastus, hikoilu inhottaa ja koululiikunta ei innosta minua liikkumaan. Seitsemäsluokkalaisilla ja yhdeksäsluokkalaisilla neljän raportoiduimman esteen järjestys oli: ei ohjausta, ei viitsi, muu harrastus ja ei paikkoja.

Luokkataso oli yhteydessä oppilaiden vastaamiin liikunnan esteisiin. Merkitseviä ($p < 0,01$) tai erittäin merkitseviä ($p < 0,001$) eroja oli molemmilla sukupuolilla monissa esteissä. (Taulukko 1.) Molemmilla sukupuolilla esteiden raportoinnin osuus oli sitä suurempi mitä vanhemmasta oppilaasta oli kyse. Esimerkiksi viidesluokkalaisista vain noin kymmenesosa pojista ja tytöistä raportoi, että ei viitsi lähteä liikkumaan. Saman esteen mainitsi selvästi suurempi joukko yhdeksäsluokkalaisista pojista (25,9%) ja tytöistä (29,2%). Yksi raportoiduimmista esteistä oli liikunnan ohjauksen puuttuminen. Tässä esteessä erot olivat luokka-asteiden välillä poikien kohdalla merkitseviä ja tyttöjen kohdalla erittäin merkitseviä. Molemmilla sukupuolilla viidesluokkalaisista alle viidesosa mainitsi ohjauksen puutteen esteeksi, kun seitsemäsluokkalaisilla sen mainitsi jo noin neljäsosa. Pojilla yhdeksäsluokkalaisten osuus pysyi seitsemäsluokkalaisten tasolla, mutta yhdeksäsluokkalaisista tytöistä lähes kolmasosa (31,3%) mainitsi ohjauksen puuttumisen esteeksi.

Kaikissa esteissä erot luokkatasojen välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p > 0,05$). Tällainen este oli molemmilla sukupuolilla esimerkiksi hikoilu. Kavereiden harrastamattomuudessa oli puolestaan erittäin merkitsevä ero pojilla, joilla viidesluokkalaisista se oli este noin viidelle prosentille, mutta vanhemmille oppilaille jo noin 12%:lle, kun tytöillä ero taas ei ollut lainkaan merkitsevä.

Este-väittämiin raportoitujen ”pitää melko hyvin paikkansa” ja ”pitää erittäin hyvin paikkansa” vastausten yhteenlaskettu prosenttiosuus auttaa hahmottamaan, kuinka vanhemmat oppilaat vastasivat keskimäärin useampia esteitä, kuin nuoremmat. Prosenttiosuus oli pojilla viidennellä luokalla 126,2%, seitsemännellä 232,6% ja yhdeksännellä 237,1%. Tytöillä puolestaan viidennellä luokalla 156%, seitsemännellä 195,1% ja yhdeksännellä 266%.

5.1.2 Asuinpaikka

TAULUKKO 2. Poikien liikunnan esteet asuinpaikan mukaan, (n =1108 –1285)

Este	Kaupungin keskustassa	Pojat		Maaseudulla kirjokylässä tai asutuskeskukse sa	Maaseudulla asutuskeskukse n tai kirjokylän ulkopuolella	p-arvo
		Kaup.Kesk. ulkopuolella				
ei aikaa	5,5	10,1		10,4	13,9	0,089
ei viitsi	18,2	17,3		17,6	26,0	0,066
muu harrastus	21,3	18,5		18,2	30,8	0,003
ei liikunnallinen	12,9	14,0		14,4	22,7	0,029
kaveri ei harrasta	11,0	8,4		9,2	15,0	0,067
tarpeetonta	3,6	3,3		4,4	5,8	0,469
koululiikunta ei	11,0	12,4		12,3	15,5	0,639
kaveri ei arvosta	12,1	10,6		8,8	14,6	0,269
ei ohjausta	12,9	18,5		23,4	34,7	0,000
ei paikkoja	8,6	11,7		15,7	28,2	0,000
ikävää	7,2	6,6		8,5	8,8	0,686
liian kilpailullista	10,3	10,4		10,9	12,2	0,919
terveys rajoittaa	7,9	5,4		5,6	7,6	0,503
huono liikkumaan	7,3	8,1		11,7	12,9	0,104
pelkää haaveria	6,1	4,1		6,5	3,6	0,330
hikoilu	6,7	7,5		10,0	6,5	0,471
ei hyötyä	4,3	3,5		4,4	5,9	0,552
liian kallista	4,2	5,5		8,9	8,9	0,094
Muu syy	5,5	4,6		6,0	6,3	0,759
Yhteensä	176,6	180,5		206,9	279,9	

Pojilla ohjauksen puute oli kaikissa muissa kuin kaupungin keskustassa asuvien vastaajaryhmässä eniten raportoitu liikunnan este (ks. Taulukko 2). Kaupungin keskustassa asuvien raportoiduin este oli muu harrastus. Toiseksi vastatuin este oli en viitsi ja kolmanneksi vastatuimmat olivat en ole liikunnallinen tyyppi ja ei ohjausta. Maaseudulla asutuskeskuksen tai kirjokylän ulkopuolella asuvien esteet erosivat eniten keskustassa asuvien esteistä. Heille yleisin este oli ohjauksen puute, toiseksi yleisin muu harrastus, kolmanneksi yleisin liikuntapaikkojen puute ja neljäntenä se että ei viitsi.

Maaseudulla, asutuskeskuksen ulkopuolella, asuvat pojat raportoivat muita poikia useammin, etteivät he ole liikunnallisia tyyppejä. Tämä tulos oli melkein merkitsevä. Merkitseviä eroja syntyi väitteestä ”muut harrastukset”, joka oli este selvästi harvemmalle kaupungissa, keskustan ulkopuolella (18,5%) ja maaseudulla asutuskeskuksissa (18,2%) asuville pojille, kuin maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella asuville pojille (30,8%).

Pojat vastasivat ”ei ohjausta” ja ”ei liikuntapaikkoja” sitä useammin, mitä kauempana kaupungin keskustasta vastaaja asui. Nämä erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Erityisen usein näitä esteitä raportoitiin maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella. Muissa esteissä ei ollut pojilla merkitseviä eroja.

TAULUKKO 3. Tyttöjen liikunnan esteet asuinpaikan mukaan (n= 1180 –1391)

Este	Kaupungin keskustassa	Työt		Maaseudulla asutuskeskuksen tai kirkonkylän ulkopuolella	p-arvo
		Kaupungissa keskustan ulkopuolella	Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa		
	%	%	%	%	
ei aikaa	13,2	13,1	15,7	25,1	0,001
ei viitsi	18,9	18,6	20,6	30,3	0,007
muu harrastus	17,7	19,7	19,9	26,4	0,168
ei liikunnallinen	12,7	12,0	12,6	21,3	0,014
kaveri ei	7,2	8,2	7,7	9,8	0,826
tarpeetonta	1,7	1,9	1,7	2,9	0,818
koululiikunta ei	12,2	14,1	12,2	18,4	0,257
kaveri ei arvosta	3,4	6,1	7,7	14,4	0,000
ei ohjausta	15,4	20,5	27,4	49,4	0,000
ei paikkoja	9,4	12,2	15,9	44,5	0,000
ikävä	4,4	4,8	4,9	10,4	0,026
liian kilpailullista	12,2	10,6	7,0	16,8	0,011
terveys rajoittaa	10,0	7,4	7,0	10,4	0,369
huono liikkumaan	9,4	9,4	9,8	14,5	0,246
pelkää haaveria	7,2	5,3	3,2	7,5	0,139
hikoilu	11,6	12,9	9,7	17,2	0,119
ei hyötyä	3,3	2,0	0,3	4,7	0,013
liian kallista	6,6	6,1	4,5	11,0	0,049
muu syy	3,6	3,4	4,6	4,7	0,784
Yhteensä	180,1	188,3	192,4	366,9	

Tytöt raportoivat ohjauksen puutteen poikien tavoin yleisimmäksi esteeksi kaikissa muissa vastaajaryhmissä, paitsi kaupungin keskustassa asuvien ryhmässä, jossa se oli kolmanneksi raportoiduin (ks. Taulukko 3). Keskustassa asuvien eniten raportoitu este oli että ei viitsi, toiseksi eniten muut harrastukset ja kolmanneksi eniten ohjauksen puute. Keskustan ulkopuolella asuvien esteiden raportointien useusjärjestys oli ohjauksen puute, muu harrastus ja ei viitsi. Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa asuvilla raportoiduimmat esteet olivat samat kuin edellisessä ryhmässä, mutta ei viitsi oli toisena ja muu harrastus kolmantena. Maaseudulla asutuskeskuksen tai kirkonkylän ulkopuolella esteet olivat vastausjärjestyksessä: ei ohjausta, jonka vastasi lähes puolet, ei paikkoja, ei viitsi ja muu harrastus.

Tytöillä oli eroja asuinpaikan mukaan useammassa väitteessä kuin pojilla. Väitteet ”en ole liikunnallinen tyyppi”, ”liikunta on ikävää”, ”liikunnasta ei ole hyötyä” ja ”liikunta on liian kallista” erosivat tyttöjen asuinpaikan mukaan. Merkitseviä tai erittäin merkitseviä eroja oli esteissä ”ei aikaa liikkua”, ”en viitsi liikkua”, ”kaverit ei arvosta”, ”ei ohjausta” ja ”ei paikkoja”. Tytöillä eniten raportoitu ja erittäin merkitsevästi asuinpaikan mukaan eroava este oli ohjauksen puuttuminen, jonka vastasi maaseudulla asutuskeskusten ulkopuolella asuvista tytöistä noin puolet (49,4%), maaseudulla asutuskeskuksessa asuvista noin neljäsosa (27,4%), kaupungissa, keskustan ulkopuolella asuvista noin viidesosa (20,5%) ja kaupungin keskustassa asuvista alle kuudesosa (15,4%).

Sekä tytöissä että pojissa vastattiin sitä useampia liikkumisen esteitä, mitä kauempana kaupungin keskustasta asuttiin. Esimerkiksi tytöillä kaupungin keskustassa asuvien yhteenlaskettu esteiden prosenttiosuus oli 180,1%, keskustan ulkopuolella asuvien 188,3%, maaseudulla kirkonkylällä tai asutuskeskuksessa asuvien 192,4% ja maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvien 366,9%.

5.1.3 Fyysinen aktiivisuus

TAULUKKO 4. Poikien liikunnan esteet fyysisen aktiivisuuden mukaan, (n =1103 –1284)

Este	Pojat				p-arvo
	0-2 %	3-4 %	5-6 %	7 %	
ei aikaa	19,3	10,2	5,7	8,1	0,000
ei viitsi	40,0	23,2	10,0	7,1	0,000
muu harrastus	29,4	22,5	16,8	14,8	0,000
ei liikunnallinen	38,4	15,7	8,7	3,4	0,000
kaverit ei harrasta	18,7	9,7	6,8	6,1	0,000
tarpeetonta	9,2	3,4	1,9	2,0	0,000
koululiikunta ei innosta	25,7	12,1	7,3	9,4	0,000
kaverit ei arvosta	21,8	10,5	7,3	6,8	0,000
ei ohjausta	34,8	20,9	15,8	16,6	0,000
ei paikkoja	27,6	12,2	9,9	11,7	0,000
ikävä	24,0	5,3	2,2	3,4	0,000
liian kilpailullista	22,8	11,5	5,9	7,0	0,000
terveys rajoittaa	14,8	4,7	3,0	4,4	0,000
huono liikumaan	26,3	7,9	3,5	4,7	0,000
pelkää loukkaantua	13,4	3,1	2,2	2,7	0,000
hikoilu inhottaa	15,0	6,3	5,4	6,7	0,000
ei hyötyä	9,9	2,9	1,9	3,0	0,000
liian kallista	11,7	6,6	3,3	5,1	0,000
muu syy	9,3	5,0	3,1	4,5	0,018
Yhteensä	412,1	193,7	113,4	127,5	

Fyysinen aktiivisuus erotteli vastaajia luokka-astetta ja asuinpaikkaa enemmän. Pojilla eroja oli kaikissa esteissä (ks. Taulukko 4). ”En viitsi” oli kahdessa inaktiivisimmassa ryhmässä pojilla yleisimmin raportoitu este ja tytöillä toiseksi yleisimmin raportoitu (ks. Taulukko 5). Fyysisesti aktiivisimmalla ryhmällä viitsimisen puute oli pojilla kuudenneksi raportoituin ja tytöillä yhdeksänneksi raportoituin este. Vähiten liikkuvat tytöt raportoivat eniten ohjauksen puutetta (41,7%) ja sitä etteivät viitsi harrastaa liikuntaa. Ohjauksen puute oli kaikissa muissakin aktiivisuusryhmissä kolmen vastatuimman esteen joukossa. Sekä pojilla että tytöillä kaikissa esteissä, joissa erot olivat tilastollisesti merkitseviä, fyysisesti inaktiivisin ryhmä raportoiti jokaisen esteen muita useammin. Samoin myös toiseksi inaktiivisin ryhmä raportoiti kaikki esteet aktiivisinta ja toiseksi aktiivisinta ryhmää useammin. Kahdessa aktiivisimmassa ryhmässä taas oli estekohtaista vaihtelua. Esimerkiksi syyn ”muu harrastus” raportoiti inaktiivisimman ryhmän vastaajista 29,4%, 3-4 kertaa viikossa liikkuneista 22,5%,

toiseksi aktiivisimmista 16,8% ja aktiivisimmista vastaajista 14,8%. Monessa muussakin esteessä raportointien määrät ja erot olivat samansuuntaisia. Vähiten liikkuneiden raportoitu prosenttiosuus oli kaksi-, kolme- tai jopa neljä kertaa niin suuri kuin eniten ja toiseksi eniten liikkuneiden raportoitu prosenttiosuus. Yleensä 3-4 kertaa viikossa liikkuneet sijoittuivat näiden välille. Poikien yhteenlaskettu esteiden prosenttiosuus oli 0-2 kertaa viikossa liikkuneilla 412,1%, 3-4 kertaa viikossa liikkuneilla 193,7%, 5-6 kertaa viikossa liikkuneilla 113,4 ja 7 kertaa viikossa liikkuneilla 127,5%. Tytöillä vastaavat prosenttiosuudet olivat 0-2 kertaa viikossa liikkuneilla 365,9%, 3-4 kertaa viikossa liikkuneilla 223,0%, 5-6 kertaa viikossa liikkuneilla 140,2% ja 7 kertaa viikossa liikkuneilla 110,5%.

TAULUKKO 5. Tyttöjen liikunnan esteet fyysisen aktiivisuuden mukaan, (n= 1186 -1400).

Este	Työt				p-arvo
	0-2 %	3-4 %	5-6 %	7 %	
ei aikaa	20,5	20,0	10,7	6,6	0,000
ei viitsi	40,3	25,0	11,4	4,8	0,000
muu harrastus	21,5	21,9	18,4	17,8	0,422
ei liikunnallinen	33,2	13,1	6,3	3,9	0,000
kaverit ei harrasta	14,7	9,3	5,6	4,4	0,000
tarpeetonta	4,2	1,8	0,5	1,7	0,007
koululiikunta ei innosta	23,0	14,6	11,7	7,9	0,000
kaverit ei arvosta	11,1	9,9	4,1	2,2	0,000
ei ohjausta	41,7	27,3	18,5	12,7	0,000
ei paikkoja	28,0	18,9	10,2	9,3	0,000
ikävä	17,4	4,0	1,5	1,8	0,000
liian kilpailullista	21,0	9,9	8,1	6,1	0,000
terveys rajoittaa	10,6	7,5	7,4	7,0	0,355
huono liikumaan	25,0	9,1	6,1	2,2	0,000
pelkää loukkaantua	10,2	5,1	3,2	3,9	0,001
hikoilu inhottaa	21,4	14,5	6,7	9,2	0,000
ei hyötyä	5,3	2,2	0,2	1,8	0,000
liian kallista	11,0	6,0	6,2	3,1	0,004
muu syy	5,8	2,9	3,4	4,1	0,301
Yhteensä	365,9	223,0	140,2	110,5	

5.2 Syyt

5.2.1 Luokkataso

Ikä on yhteydessä lasten ja nuorten liikkumisen syihin. Pojilla viidesluokkalaisten kolme eniten raportoitua syytä liikkua olivat ”terveellisyys”, ”parhaansa yrittäminen” ja ”liikunnan ilo” (ks. Taulukko 6). Seitsemäsluokkalaisten viisi raportoituinta syytä olivat muuten samat, mutta syy ”lihasvoima” nousi toiseksi raportoituimmaksi ja syy ”hyvä olo” tippui seitsemänneksi. Heidän raportoituimmat syynsä vastausten useusjärjestyksessä olivat: ”terveellisyys”, ”lihasvoima” ja ”parhaansa yrittäminen”. Yhdeksäsluokkalaisten kolme vastatuinta syytä olivat ”parhaansa yrittäminen”, ”hyvä olo” ja ”kunto”. Viidesluokkalaisten tyttöjen kolme raportoituinta syytä olivat ”yhdessäolo”, ”parhaansa yrittäminen”, ”hyvä olo” (ks. Taulukko 7). Seitsemäsluokkalaisilla tytöillä yhdessä olo ei ollut kolmen vastatuimman joukossa, vaan raportoituimmat syyt olivat ”hyvä olo”, ”parhaansa yrittäminen” ja ”terveellisyys”. Yhdeksäsluokkalaisilla vastatuimmat syyt olivat ”hyvä olo”, ”kunto” ja ”terveellisyys”.

Sekä tytöillä että pojilla oli monia syitä, joiden raportoinnissa oli merkitseviä eroja oppilaiden luokkatason perusteella. Esimerkiksi viidesluokkalaisten poikien eniten raportoitu syy liikkua oli terveellisyys. Sen oli raportoitu 86,2% viidesluokkalaisista, 74,9% seitsemäsluokkalaisista ja 63,9% yhdeksäsluokkalaisista pojista. Poikien kohdalla erot olivat tässä syyssä erittäin merkitseviä, mutta tyttöjen kohdalla vain melkein merkitseviä, sillä tytöistä terveellisyyden raportoi syyksi liikkua noin 89% sekä viides-, että seitsemäsluokkalaisista ja 82,7% yhdeksäsluokkalaisista.

TAULUKKO 6. Poikien liikunnan syyt luokkatason mukaan, (n =1260-1308)

Syy	Pojat			p-arvo
	5.lk %	7.lk %	9.lk %	
yhdessäolo	83,5	73,4	71,2	0,000
kunto	73,8	68,2	72,2	0,171
painonhallinta	69,3	61,0	52,7	0,000
ulkonäkö	49,7	50,9	50,8	0,917
uudet kaverit	74,3	62,9	65,2	0,000
virkestys ja rentoutus	75,2	67,6	64,2	0,002
liikunnan ilo	83,9	73,9	68,7	0,000
notkeus	67,1	58,5	46,6	0,000
lihasvoima	80,5	74,1	71,4	0,006
murheiden unohtaminen	70,9	60,8	57,6	0,000
hyvä olo	83,0	71,2	72,2	0,000
elämykset	78,4	70,7	67,1	0,001
itsetuntemus	70,6	62,8	59,8	0,003
leikkimielisyys	62,3	50,0	45,8	0,000
itsensä voittaminen	69,6	63,5	61,9	0,041
toisten voittaminen	45,8	46,5	47,8	0,835
uudet taidot	82,0	70,3	68,2	0,000
menestys	55,4	50,1	46,5	0,032
onnistumisen elämykset	78,3	73,2	70,9	0,038
ahkeruus	73,4	63,6	60,9	0,000
parhaansa yrittäminen	85,2	74,1	72,8	0,000
hienot välineet	51,3	46,8	39,7	0,003
luonto	66,5	53,6	45,9	0,000
ronskit otteet	44,4	47,1	43,1	0,492
naisellisuus	7,9	8,3	11,7	0,108
miehekkyyys	66,6	63,9	58,7	0,052
vauhdikkuus	78,7	69,4	62,4	0,000
oveluus	79,7	72,4	62,5	0,000
terveellisyys	86,2	74,9	63,9	0,000
pelon voittaminen	67,3	58,8	58,6	0,010
yksin tekeminen	59,2	54,4	52,9	0,145
tempuilu	62,1	57,3	51,5	0,007
esiintyminen	33,6	32,6	32,4	0,918
Yhteensä	2215,7	1986,8	1877,8	

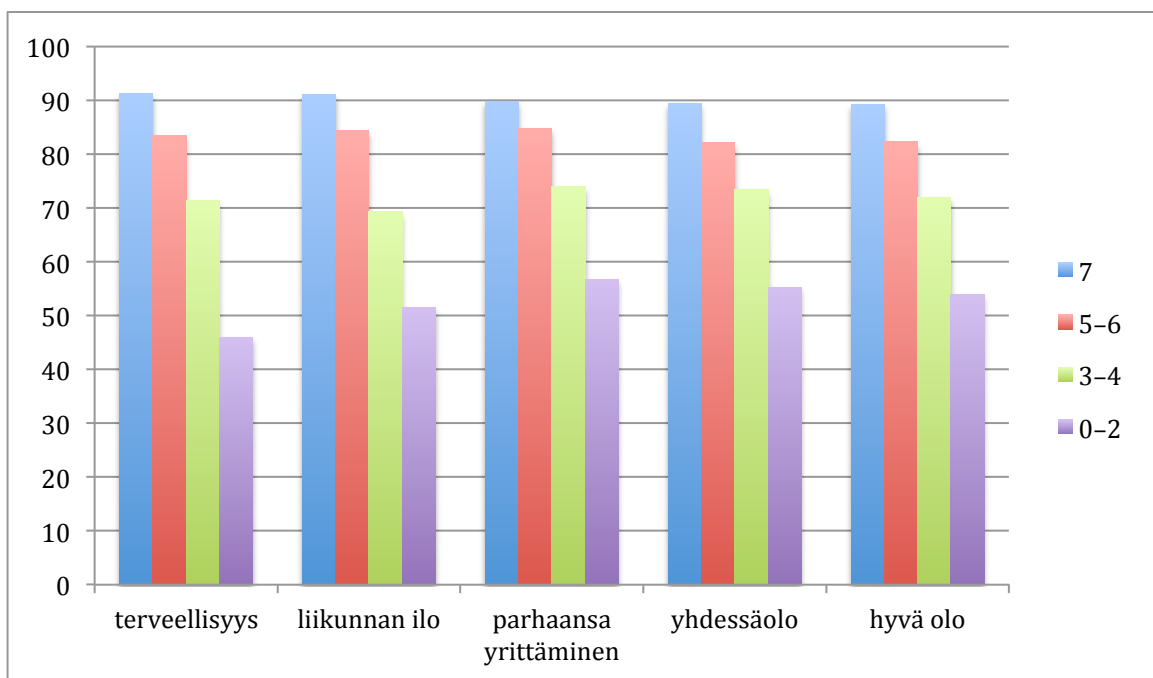
TAULUKKO 7. Tyttöjen liikunnan syyt luokkatason mukaan, (n =-1387-1420)

Syy	Työt			p-arvo
	5.lk %	7.lk %	9.lk %	
yhdessäolo	91,2	82,4	73,8	0,000
kunto	77,4	85,9	84,6	0,001
painonhallinta	68,1	74,1	74,5	0,050
ulkonäkö	55,3	65,6	74,5	0,000
uudet kaverit	77,9	72,8	59,6	0,000
virkestys ja rentoutus	82,2	80,5	79,8	0,637
liikunnan ilo	88,3	86,9	82,6	0,031
notkeus	77,5	77,3	68,7	0,002
lihasvoima	75,8	86,0	80,5	0,000
murheiden unohtaminen	76,8	80,8	77,6	0,294
hyvä olo	89,8	89,0	88,5	0,805
elämykset	85,0	85,1	78,7	0,011
itsetuntemus	77,2	77,4	70,8	0,028
leikkimielisyys	66,9	59,5	51,1	0,000
itsensä voittaminen	67,4	74,5	70,0	0,059
toisten voittaminen	30,2	36,2	35,0	0,120
uudet taidot	84,5	79,3	74,8	0,001
menestys	42,8	41,9	42,4	0,960
onnistumisen elämykset	80,1	78,6	81,1	0,619
ahkeruus	76,0	73,3	65,8	0,002
parhaansa yrittäminen	90,6	89,0	82,7	0,001
hienot välineet	46,6	43,4	43,9	0,571
luonto	75,3	63,3	57,1	0,000
ronskit otteet	25,6	31,7	26,6	0,088
naisellisuus	54,0	48,3	42,5	0,002
miehekkyyys	6,6	14,2	10,4	0,001
vauhdikkuus	68,5	68,8	61,3	0,022
oveluus	67,6	59,6	47,8	0,000
terveellisyys	89,1	88,6	82,7	0,005
pelon voittaminen	63,7	62,8	53,0	0,001
yksin tekeminen	53,8	58,5	58,0	0,274
tempuilu	55,2	49,8	39,5	0,000
esiintyminen	34,9	30,4	24,5	0,002
Yhteensä	2201,9	2195,5	2044,4	

5.2.2 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä liikkumisen syihin. Poikien fyysisesti inaktiivisimmassa vastaajaryhmässä raportoiduimmat syyt liikkua olivat ”lihasvoima”, ”parhaansa yrittäminen”, ”yhdessäolo”, ”hyvä olo” ja ”oveluus” (ks. Liite 1). Aktiivisimmassa ryhmässä viisi raportoiduinta syytä olivat ”terveellisyys”, ”liikunnan ilo”, ”parhaansa yrittäminen”, ”yhdessäolo” ja ”hyvä olo”. Tyttöillä, fyysisesti inaktiivisimpien raportoiduimmat syyt olivat ”hyvä olo”, ”terveellisyys”, ”kunto”, ”parhaansa yrittäminen” ja ”liikunnan ilo” (Liite 2). Aktiivisimpien raportoiduimmat syyt liikkua olivat ”hyvä olo”, ”parhaansa yrittäminen”, ”liikunnan ilo”, ”terveellisyys” ja ”elämykset”. Molempien sukupuolten kaikkien aktiivisuusryhmien viiden vastatuimman syyn joukossa olivat sekä ”hyvä olo” että ”parhaansa yrittäminen”. Tyttöillä kaikilla aktiivisuusryhmillä viiden vastatuimman esteen joukossa olivat myös liikunnan ilo ja liikunnan terveellisyys.

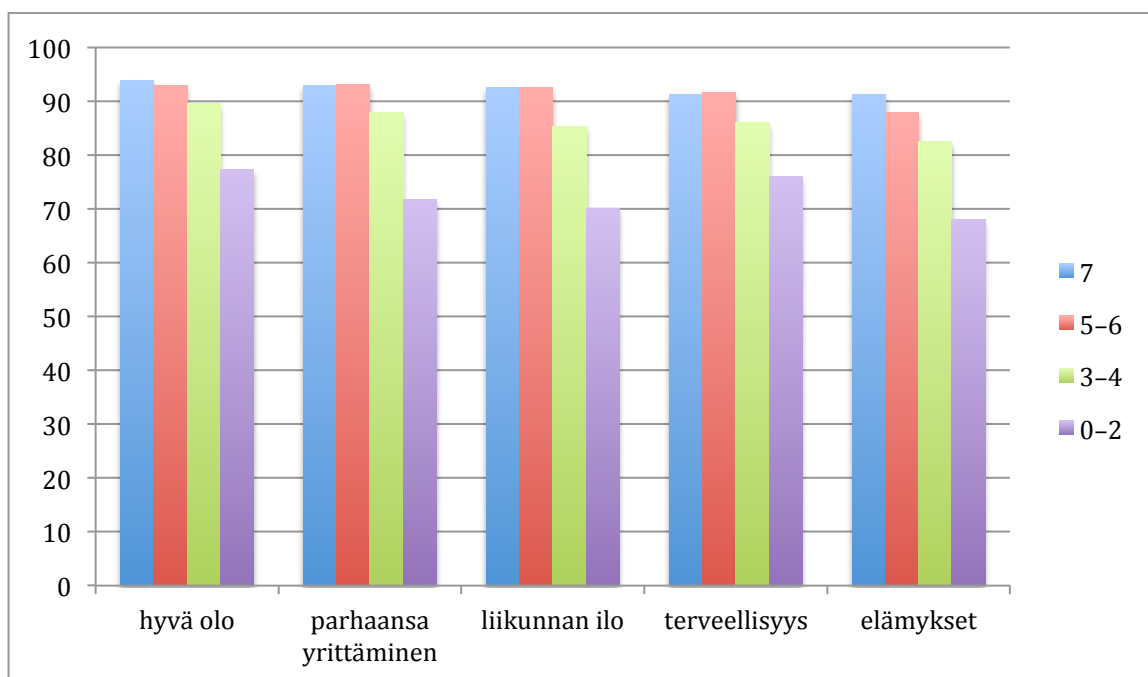
KAAVIO 1. Fyysisesti aktiivisimpien poikien viisi vastatuinta syytä ja niiden vastausprosentit kaikissa aktiivisuusryhmissä



Pojilla kaikissa paitsi yhdessä syystä (naisellisuus) erot eri aktiivisuusryhmien välillä olivat erittäin merkitseviä. Esimerkiksi yhdessäolon raportoi syyksi 0-2 kertaa viikossa liikkuneista 55,3%, 3-4 kertaa liikkuneista 73,5%, 5-6 kertaa liikkuneista 82,1% ja seitsemän kertaa

liikkuneista 89,4%. Tytöillä tulokset olivat samansuuntaisia kuin pojilla. Suurimmassa osassa syistä erot vastaajaryhmien välillä olivat erittäin merkitseviä. Tytöillä syissä ulkonäkö kaikkien aktiivisuusryhmien vastausprosentit olivat 60:n ja 67:n välissä eivätkä nämä erot olleet merkitseviä. Lisäksi merkitseviä eroja ei ollut syissä naisellisuus ja miehekkyyys.

KAAVIO 2. Fyysisesti aktiivisimpien tyttöjen viisi vastatuinta syytä ja niiden vastausprosentit kaikissa aktiivisuusryhmissä



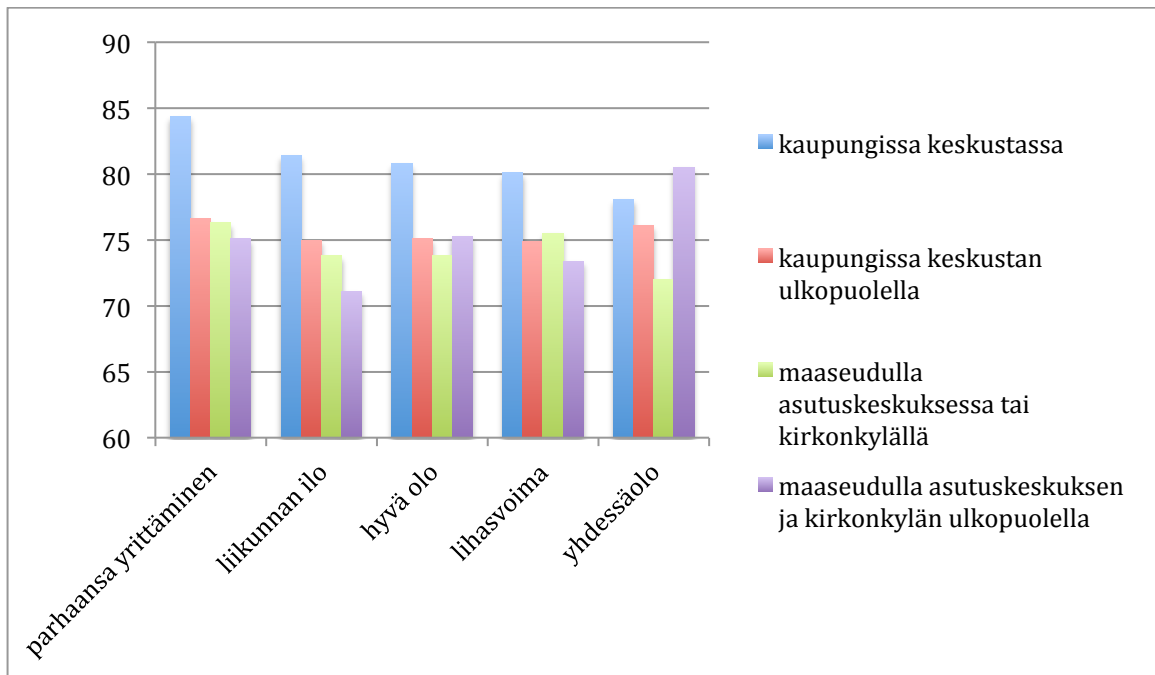
5.2.3 Asuinpaikka

Pojilla kaikkien muiden asuinpaikan mukaan määriteltyjen vastaajaryhmien, paitsi maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvien, eniten vastattu syy liikkuu oli parhaansa yrittäminen. (ks. Liite 4) Tällä maaseutumaisimmalla vastaajajoukolla eniten raportoitu syy oli yhdessäolo. Tyttöillä neljä raportoiduinta syytä liikkuu olivat samoja asuinpaikasta riippumatta (ks. Liite 5). Vastatuin syy jokaisessa vastaajaryhmässä oli hyvä olo ja kolme seuraavaksi vastatuinta, järjestykset hieman vaihdellen olivat parhaansa yrittäminen, terveellisyys ja liikunnan ilo.

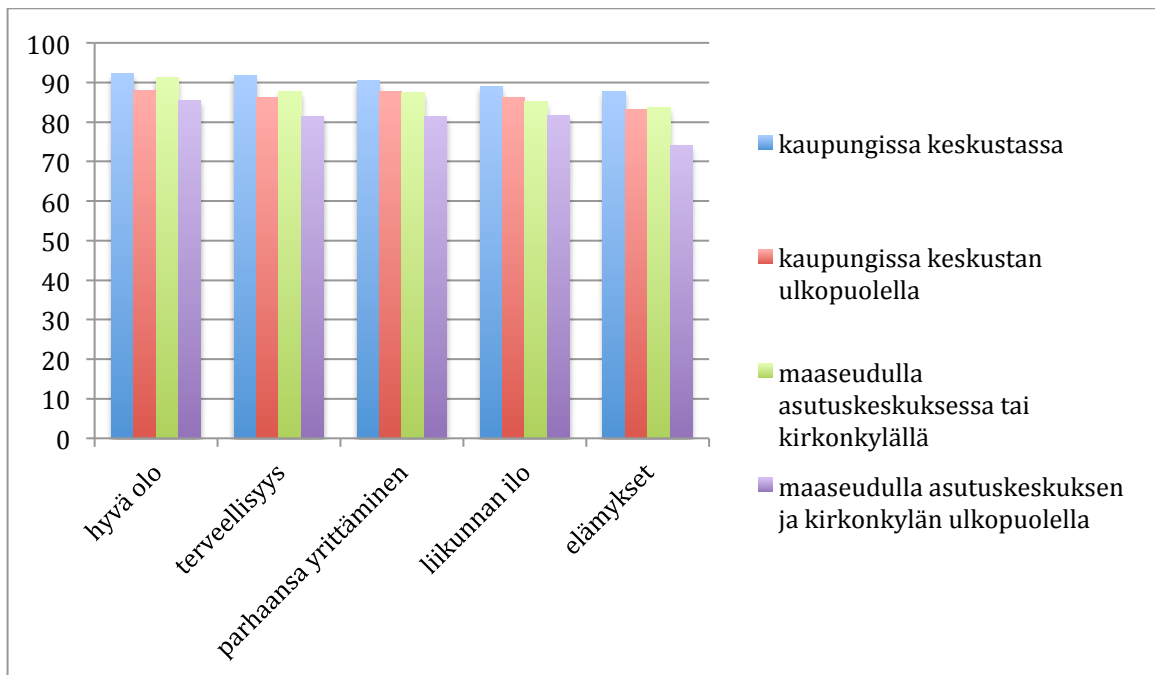
Asuinpaikan yhteys liikkumisen syihin ei ollut yhtä selkeä, kuin iän tai fyysisen aktiivisuuden. Pojilla erittäin merkitseviä eroja ei ollut yhdessäkään syyssä, merkitseviä eroja oli syyssä menestyminen, joka oli sitä raportoidumpaa, mitä lähempänä kaupungin keskustaa asuttiin. Melkein merkitseviä eroja oli syissä uudet kaverit, vauhdikkuus, oveluus, pelon voittaminen ja esiintyminen. Nämäkin syyt olivat pääsääntöisesti sitä raportoidumpia, mitä lähempänä kaupungin keskustaa asuttiin. Muissa syissä ei merkitseviä eroja asuinpaikan suhteen ollut.

Tytöillä vain yhden syyn (uudet kaverit) raportointi erosi asuinpaikan suhteen erittäin merkitsevästi. Kaupungissa asuvista tytöistä 68,0%, kaupungissa keskustan ulkopuolella asuvista tytöistä 72,4%, maaseudulla asutuskeskuksissa tai kirkonkylällä asuvista tytöistä 72,1% ja maaseudulla asutuskeskusten tai kirkonkylän ulkopuolella asuvista tytöistä 56,3% raportoi uudet kaverit syyksi liikkuu. Muita merkitseviä eroja asuinpaikan suhteen tytöillä oli yhdessäolon, ulkonäön, elämysten, menestyksen ja vauhdikkuuden raportoinnissa. Melkein merkitseviä eroja oli painonhallinnassa, toisten voittamisessa, onnistumisen elämyksissä, hienoissa välineissä, terveellisyydessä ja temppuilussa.

KAAVIO 3. Kaupungin keskustassa asuvien poikien viisi vastatuinta syytä ja niiden vastausprosentit kaikissa asuinryhmissä



KAAVIO 4. Kaupungin keskustassa asuvien tyttöjen viisi vastatuinta syytä ja niiden vastausprosentit kaikissa asuinryhmissä



6 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli tutkia, mitkä ovat 5.- 7.- ja 9. luokkalaisten tärkeimmät liikkumisen syyt ja esteet, ja kuinka lasten ja nuorten ikä, asuinpaikka ja fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä heidän liikunnan syihinsä ja esteisiinsä. Vaikka lasten ja nuorten tärkeimmät liikkumisen esteet ja syyt ovat jo monista tutkimuksista melko hyvin tiedossa, niihin yhteydessä olevia tekijöitä ei ole aikaisemmin paljoakaan tutkittu.

Tärkeimmät syyt ja esteet. Tässä tutkielmassa raportoiduimmat esteet olivat: lapset ja nuoret eivät viitsi liikkua, heidän aikansa kuluu muissa harrastuksissa, se että heillä ei ole kiinnostavaa liikunnan ohjausta ja heillä ei ole kotinsa lähellä liikuntapaikkoja. Tulokset olivat samansuuntaisia, kuin aiemmissakin tutkimuksissa, vaikka tutkimuksissa kysymysten asettelu ja vastausvaihtoehdot ovat olleet erilaisia. Tämän tutkimuksen raportoiduimmista esteistä muu harrastus oli tärkeimpien esteiden joukossa myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) perusopetuksen liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa. Toinen heidän tutkimuksensa tärkeimmistä esteistä oli, että liikkussa väsy. Tämän esteen voi mielestäni rinnastaa tämän tuloksen raportoiduimpaan esteeseen, eli siihen että oppilas ei viitsi. Tämä vaihtoehto on lähimpänä Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin tutkimuksen vastausvaihtoehdoista. Sama este oli myös tärkeimpien esteiden joukossa Mäntylän (2011) pro gradu –tutkielmassa nimellä ”saamattomuus ja väsymys”, sekä Höltän (2013) pro gradussa nimellä ”jaksamisen puute ja väsymys”. Näissä molemmissa pro gradu tutkielmissa oli myös mainittu yhtenä yleisimmistä esteistä sopivan harrastusmahdollisuuden tai seuran puuttuminen. Tämän tutkimuksen tulos siitä, että ohjauksen puute oli yksi raportoiduimmista liikkumisen esteistä on mielestäni linjassa näiden tutkimusten kanssa.

Tärkeimmistä vastatuista esteistä epämääräisin ja tietyllä tapaa hyvin rehellinen on, että ei viitsitä liikkua. Tämä este ei kiellä liikunnan arvoa, mutta kertoo siitä, että vaikka tiedostetaan liikunnan hyödyt, on se silti jotain ylimääräistä, johon täytyisi budjetoida aikaa. Voisi kuvitella, että se, ettei viitsi ei koske niitä liikuntamuotoja, jotka koetaan mukaviksi, sillä sellaisia asioita ei tarvitse erikseen viitsiä. Kyseessä saattaa enemmänkin olla sellainen liikunta, joka koetaan ”velvollisuudeksi” eli omasta kunnosta huolen pitäminen tai vastaava.

Sellainen liikunta, jossa fyysistä aktiivisuutta tulee huomaamatta on hyvin eri asia, kuin se että pitäisi lähteä pitkän koulupäivän jälkeen sateeseen juoksemaan, koska se on terveellistä. Myös se, että viidesluokkalaisilla ”ei viitsi” ei ollut erityisen raportoitu kertoo osaltaan siitä, että kun leikinomaisuus liikunnassa vähenee, liikunnasta tulee pakkopullaa. Toinen erityinen arvovalinta on este ”muut harrastukset”. Gretschelin ym. (2011) mukaan ajanpuute ja ajan kuluminen muissa harrastuksissa toiminnan esteenä riippuvat vahvasti myös muiden aikaa vievien kiinnostuksen kohteiden määrästä, sillä ajan käyttäminen on arvovalintakysymys. Tärkeämmäksi koettuihin asioihin ollaan valmiita sijoittamaan aikaa, mutta muista voidaan tinkiä.

Kaikkien vuosiluokkien vastatuimpien esteiden joukossa oli este ”Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.” Koska lausemuoto vaihtoehdossa ”Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja.” ei kerro itseä kiinnostavista liikuntapaikoista, saattaa ”ei ohjausta” vaihtoehtoon olla kertynyt myös itselle kiinnostavien liikuntapaikkojen osuus. Täytyy myös pohtia, että tarkoittaako se, että kodin lähellä ei ole itseä kiinnostavan lajin ohjausta, sitä että olisi olemassa jokin itseä kiinnostava laji, joka ei vain ole tarpeeksi lähellä harrastettavaksi. Tästä tuloksesta voisi myös päätellä, että ihmiset kaipaavat ohjausta liikuntaansa, eli niin sanottu omatoiminen harrastaminen koetaan hankalaksi. Lisäksi tätä ilmiötä kuvastaa hyvin nykyaikainen personal trainer- ja kuntokeskusbuumi, joka toki keskittyessään enemmän aikuisiin, ei näemmä ole täysin lapsista ja nuoristakaan irrallinen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa oppilaiden yleisimmin vastaamat syyt liikkua ovat olleet terveyden säilyttäminen, liikunnan kokeminen kivaksi sekä virkistyminen ja rentoutuminen (Karvonen ym. 2008), halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon, halu parantaa terveyttä ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä, halu näyttää hyvältä (Vuori ym. 2007). Lisäksi Palomäen & Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa tärkeimpien syiden joukkoon nousi ystävien tapaaminen sekä harjoittelusta nauttiminen. Tämän tutkimuksen vastatuimmat liikunnan syyt olivat terveellisyys, kunto, hyvä olo, yhdessäolo, liikunnan ilo, lihasvoima ja parhaansa yrittäminen. Kaikki muut syyt voidaan rinnastaa aikaisempien tutkimusten eniten raportoituihin syihin, mutta syitä lihasvoima ja (erityisesti) parhaansa yrittäminen ei ole vastattu aikaisemmissa tutkimuksissa. Tämä johtuu osaltaan siitä, että sitä ei ole ollut vastausvaihtoehtona aiemmissa tutkimuksissa.

Liikunnan syistä erityistä mielenkiintoa herättää viidesluokkalaisten poikien eniten raportoitu syy ”terveellisyys”. Tämähän ei ole millään lailla sisäisen motivaation syy, vaan jonkin ulkoisen tavoittelua ja ennen kaikkea opittua. Tietyllä tapaa tämä kertoo hyvää viestiä siitä, että jo nuoretkin lapset tiedostavat liikunnan olevan terveellistä. Koska ulkoisen motivaation tiedetään kuitenkin kestävänsä sisäistä heikommin, olisi lohdullisempaa, että näin pienten lasten tärkein syy liikkua olisi enemmän sisältä kumpuava kuin vanhemman suusta opittu. Muita ”opittuja” ja usein raportoituja syitä olivat kunto ja lihasvoima. Hyvä olo, yhdessäolo ja liikunnan ilo taas ovat enemmänkin sisäisiä syitä.

Myös hyvin mielenkiintoinen löytö on se, että kaikki ikäryhmät molemmissa sukupuolissa vastasivat tärkeimpien syiden joukkoon ”parhaansa tekeminen”. Erityisesti se, että yhdeksäsluokkalaisilla pojilla tämä oli eniten raportoitu syy, herätti mielenkiinnon. Liikkuminen ja urheilu, sekä oman kehon käyttäminen kieltämättä on akti, jossa itsensä parhaansa yrittämisestä on mahdollista saada jopa suoraa fyysistä nautintoa. Myös omien ponnistelujen tulokset ovat liikunnassa paljon konkreettisemmat, ja moniaistisesti havaittavammat kuin monessa muussa harrastuksessa. Toivottavasti nämä ovat syyt tämän syyn valinnan suosioon. Toinen vaihtoehto on, että tämäkin on kentänlaidalta huutelevien vanhempien, valmentajien ja opettajien suusta kuultu ”tärkeintä että yrität parhaasi” kommentti. Toisaalta voi myös olla, että se, että liikunnassa sanotaan parhaansa yrittämisen riittävän voi myös tuoda oppilaille lohtua ja rohkaisua ja luoda liikunnasta turvallisemman harrastuksen.

Muuttujien vaikutus: Ikä Liikunta-aktiivisuus vähenee lapsen siirtyessä kohti nuoruutta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008c; Telama & Yang 2000; Sallis ym. 2000.) Selkein ja mielenkiintoinen ero liikunnan esteissä ikäryhmittäin verrattuna on, että mitä vanhemmaksi oppilas tulee, sitä tärkeämpi este on se, että ei viitsitä liikkua. Vanhemmat oppilaat myös vastasivat keskimäärin enemmän esteitä ja vähemmän syitä, kuin nuoremmat oppilaat. Esimerkiksi estekysymyksissä yhdeksäsluokkalaiset oppilaat vastasivat melkein kaksi kertaa niin useasti, esteiden pitävän kohdallaan joko melko hyvin tai erittäin hyvin paikkansa, kuin viidesluokkalaiset.

Asuinpaikka Asuinpaikan yhteys oli selkeämpi liikkumisen esteisiin, kuin syihin. Esimerkiksi maaseudulla asutuskeskusten ja kirkonkylän ulkopuolella asuvat tytöt raportoivat keskimäärin kaksi kertaa niin paljon esteitä liikunnan harjoittamiselleen, kuin kaupungin keskustassa asuvat tytöt. Myös esimerkiksi sekä tytöillä että pojilla liikuntapaikkojen puute oli sitä raportoidumpi este, mitä kauempana kaupungin keskustasta asuttiin. Kaupungin keskustassa ja sen ulkopuolella asuvilla tämä este ei ollut viiden vastatuimman eteen joukossa, mutta maaseudulla se oli. Esteitä, jotka olivat sekä tytöillä, että pojilla neljän vastatuimman esteen joukossa riippumatta asuinpaikasta olivat viitsimisen puute, muut harrastukset ja ohjauksen puute. Yksi mielenkiintoinen huomio asuinpaikan vaikutuksesta liikunnan syihin on se, että maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvien poikien raportoiduin syy liikkua oli yhdessä oleminen. Jopa 80,5% tämän asuinpaikkaryhmän vastaajista raportoi tämän syyn, mikä on merkittävä määrä ottaen huomioon, että tässä vastaajaryhmässä vastattiin keskimäärin vähemmän syitä, kuin muissa poikien asuinpaikkavastaajaryhmissä. Selkeästikin maaseudulla, jossa välimatkat ovat pidemmät, liikunnan tuoma sosiaalinen elementti on pojille erityisen tärkeä. Liikkumisen syitä raportoitiin jonkin verran enemmän, mitä lähempänä kaupungin keskustaa asuttiin. Merkittäviä eroja oli vähän asuinpaikkojen välillä ja esimerkiksi tytöillä neljä tärkeintä syytä olivat samat riippumatta asuinpaikasta.

Asuinpaikan selkeämpi yhteys esteisiin, kuin syihin voisi olla selitettävissä esteiden konkreettisuudella. Se, että maaseudulla yksinkertaisesti ei ole niin paljon ohjausta ja liikuntapaikkoja on konkreettinen fakta. Liikkumisen syyt taas ovat enemmänkin arvovalintoja ja kuvastavat enemmänkin vastaajien ajatusmaailmaa, kuin asuinpaikan tarjoamia liikuntaa edistäviä tekijöitä. Se, että maaseudulla koetaan, ettei ole ohjausta tai paikkoja näkyy myös siinä, että maaseudulla asuvat lapset ja nuoret osallistuvat kaupungissa asuvia harvemmin urheiluseurojen toimintaan (Nupponen ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b.) .

Fyysinen aktiivisuus Tämän tutkimuksen muuttujista fyysinen aktiivisuus oli selkeimmin yhteydessä vastattuihin syihin ja esteisiin. Fyysisesti aktiivisimmalla ryhmällä oli keskimäärin paljon vähemmän raportoituja esteitä, kuin esimerkiksi fyysisesti inaktiivisimmalla ryhmällä. Samoin myös fyysisesti aktiivisimmalla ryhmällä oli paljon enemmän raportoituja syitä

liikkua, kuin fyysisesti inaktiivisimmalla. Tämä on loogista, sillä aiemmista tutkimuksista tiedetään, että aikomus olla fyysisesti aktiivinen lisää fyysistä aktiivisuutta (Sallis ym. 2000) ja jos tällainen aikomus on aito, niin omat syyt liikkua vahvistuvat ja esteet väistyvät tieltä. Raportoiduimmat liikkumisen esteet vaihtelivat hieman fyysisen aktiivisuuden mukaan. Muu harrastus oli kaikilla vastaajajoukoilla, paitsi inaktiivisimmilla tytöillä, viiden vastatuimman esteen joukossa. Myös ”en viitsi” oli kaikilla, paitsi molempien sukupuolien aktiivisimmilla ryhmillä, viiden vastatuimman esteen joukossa. Itsensä kokeminen ei liikunnalliseksi tyyppiä oli molempien sukupuolten inaktiivisimmilla ryhmillä kolmen vastatuimman esteen joukossa. Liikunnan syiden puolelta erityisesti tyttöjen merkitsevät erot fyysisen aktiivisuuden mukaan jaoteltujen vastaajaryhmien välillä muodostuivat enemmänkin siitä, että aktiiviset vastasivat keskimäärin enemmän syitä, kuin inaktiiviset, kuin siitä, että aktiivisten ja inaktiivisten tärkeimmät syyt liikkua olisivat olleet erilaisia. Tytöistä kaikilla aktiivisuusryhmillä viidestä raportoiduimmasta syystä neljä oli samoja: ”liikunnan ilo”, ”hyvä olo”, ”parhaansa yrittäminen” ja ”terveyden säilyttäminen”. Pojilla eroja oli enemmän. Esimerkiksi liikunnan ilo ei ollut viiden raportoiduimman syyn joukossa kahdella vähiten aktiivisemmalla ryhmällä, mutta aktiivisemmalla se oli toiseksi raportoiduin syy.

Tulokset esteiden määrän vähenemisestä ja syiden lisääntymisestä fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä vaikuttavat sinänsä loogisilta: syyt ja esteet eivät ole seuraus fyysisestä aktiivisuudesta, vaan syy fyysiseen aktiivisuuteen tai inaktiivisuuteen. Tällöinhän loogista on, että ne lapset ja nuoret, jotka kokevat eniten syitä liikkua ja joilla on vähiten liikkumista estäviä asioita, liikkuvat enemmän. Näistä tuloksista voidaan vetää johtopäätös, että jos vähän liikkuvien syyt lisääntyisivät ja esteet vähentyisivät, he myös todennäköisemmin liikkuisivat enemmän. Tämä luo omalta osaltaan merkityksellisyyttä liikuntakasvattajien ja -päättäjien työhön.

Tämän pro gradu tutkielman tulokset antavat lisänäyttöä eri ikäisten oppilaiden kokemista liikunnan syistä ja esteistä. Tutkimuksen tulokset olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, vaikka uusiakin tuloksia saatiin. Tämän tutkimuksen mielenkiintoisimpia tuloksia on mielestäni se, kuinka liikkumisen syiden ja esteiden määrä oli yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisesti inaktiiviset oppilaat vastasivat keskimäärin moninkertaisesti enemmän liikkumisen esteitä ja jonkin verran vähemmän liikkumisen syitä, kuin fyysisesti

aktiivisimmat oppilaat. Myös se oli mielenkiintoista, että keskimääräinen esteiden ja syiden määrä vaihteli iän ja asuinpaikan mukaan samalla tavalla, kuin fyysisen aktiivisuuden mukaan, vaikkei yhtä voimakkaasti. Koska jo aiemmin onkin ollut tiedossa, että oppilaiden fyysinen aktiivisuus vähenee heidän vanhetessaan (Tammelin 2008; Telama & Yang 2000; Sallis ym. 2000.), ja että kaupungissa asuvat nuoret liikkuvat enemmän, kuin nuoret maaseudulla (Nupponen ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b.), voivat nämä tulokset johtua myöskin fyysisestä aktiivisuudesta. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista tutkia, muuttuvatko syyt ja esteet asuinpaikan mukaan, jos tutkitaan vain yhtä paljon liikkuvia lapsia ja nuoria, eli vakioidaan liikunnan määrä.

Mitä tarkemmin tiedetään eri ryhmien liikunnan esteet, sitä paremmin niihin voidaan vaikuttaa ja täten mahdollisesti päästä vaikuttamaan myös lasten ja nuorten liikunnan määrään. Jos jotakin ryhmää koskettava este poistetaan, voisi kuvitella, että nämä lapset ja nuoret silloin liikkuisivat enemmän. Tämä on kuitenkin vain hypoteesi. Mielestäni esteiden ja syiden tutkimisen lisäksi olisi aiheellista pyrkiä tutkimaan suoraan niitä asioita, joiden muuttuminen saisi lapset ja nuoret liikkumaan enemmän. Esimerkiksi ”Mitkä tekijät edistäisivät liikkumistasi? / ”Minkä seuraavista tekijöistä tulisi muuttua, jotta liikkuisit enemmän?” Jos todella halutaan saada lapset ja nuoret liikkumaan enemmän, uskon, ettäärkevintä olisi saada vastaukset heiltä. Tällaisen toimivan kysymyksen aikaansaaminen ei toki ole helppoa, mutta jos saataisiin kysymys, jonka avulla päästäisiin suoraan toimintaan, niin säästyisi monta välivaihetta. On toki myös mahdollista, etteivät lapset ja nuoret itse edes osaisi sanoittaa tällaisia tekijöitä ja nykyinen tyyli, jota tämäkin tutkimus edustaa, on tehokkain tapa vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntaan.

LÄHTEET

- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet* 380, 258-271.
- 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., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100 (2), 126–131.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään.* Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 109–127.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille,* 16–31.
- Hölttä, I. 2013. Kun liikunta ei ”uppoa” Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka.* Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka.* Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.

- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Kantomaa M., Tammelin T., Ebeling H., Taanila A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 96-120.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 17
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008a. Esipuhe. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvonen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 10–11.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008b. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvonen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 12-13.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus OY, 15.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Myllyniemi, S. 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Helsinki: Hakapaino 52–59.
- Nuori Suomi. 2010. Liikuntatutkimus 2009-2010. SLU:n julkaisusarja.
<http://www.sport.fi/system/resources>
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. Liikunta & Tiede 42 (4), 4–9.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Lapsuuden Suomen -tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus *Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista*. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239
- Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikkiko kunnossa. Liikunta & tiede 39 (3), 4-9.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. Liikunta & Tiede 45 (4), 8–11.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A-M. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuustutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turun yliopiston julkaisuja.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? Liikunta & Tiede 47 (6), 4–8.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011a *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011b. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa – Suositeltu liikuntamäärä on harvalla. Liikunta & Tiede 48 (2–3), 25–29.

- Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & science in sports & exercise* 32 (5), 963-975.
- Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Vanden Eynde, B. & Beunen, G.P. 2006. Sports participation among females from adolescence to adulthood. *International Review for the Sociology of Sport* 41 (3-4), 413-430.
- Seabra, A., Mendonca, D., Maia, J., Welk, G., Brustad, R., Fonseca, A., & Seabra, A. 2013. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16, 322-325.
- Silvennoinen, M., Telama, R. & Vuolle, P 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa L. Laakso., R. Telama. & P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51-66.
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikuna-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 46-50.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. & Järvelin, M-R. 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 24 (1), 22-28.
- Telama, R., Nupponen, H. & Laakso, L. 2006. Determinants and correlates of physical activity among European children and adolescents. Teoksessa B. Schneider & R. Naul (toim.) Obesity in Europe, young people's physical activity and sedentary lifestyles. Frankfurt am Main: Peter Lang. 265-279.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617-1622.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267-273.
- Vuori, I. 2010. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16-29.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyn

WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta & Tiede 44 (2), 10–14.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen O.J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turku: Turun yliopisto.

LIITE 1.

LIITU - KANSALLINEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MONITOROINTITUTKIMUS

1. Kirjoita tähän WHO-Koululaistutkimuslomakkeen oikeasta yläkulmasta sekä kirjekuoresta löytyvä **viisinumeroinen numerosarja**:

2. Kirjoita tähän vielä uudestaan WHO-Koululaistutkimuslomakkeen oikeasta yläkulmasta sekä kirjekuoresta löytyvä **viisinumeroinen numerosarja**:

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

3. Kuinka monena **päivänä viikossa** harrastat **arkiliikuntaa**, kuten työ- tai koulumatkojen kävelyä, pyöräilyä, pihatöitä tai muuta vastaavaa?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

Seuraavissa kahdessa kysymyksessä (4. ja 5.) **liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa**, joka **nostaa sydämen lyöntitiheyttä** ja saa sinut **hetkeksi hengästymään** esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

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

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

5. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia? Merkitse vain yksi vaihtoehto.

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

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

a. en lainkaan

- b. noin ½ tuntia viikossa
- c. noin tunnin viikossa
- d. 2–3 tuntia viikossa
- e. 4–6 tuntia viikossa
- f. 7 tuntia tai enemmän viikossa

7. Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa sinun liikuntaasi? Harrastan urheilua tai liikuntaa YLEENSÄ siten, että

- a. en hengästy enkä hikoile
- b. hengästyn tai hikoilen vähän
- c. hengästyn ja hikoilen jonkin verran
- d. hengästyn ja hikoilen runsaasti
- e. en harrasta lainkaan liikuntaa vapaa-aikanani

LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

11. Kuinka usein käytät keskimäärin alla olevia paikkoja liikkumiseen koulun ulkopuolella vapaa-aikana?

en käytä kerran viikossa noin 2 kertaa noin 2 kertaa
harvemmin
tai useammin kuukaudessa lukukaudessa

ULKOKENTÄT; myös ulkojääradat

SISÄSALIT; myös jäähallit

UIMAHALLIT; uimarannat, maauimalat

LUONTOYMPÄRISTÖ; maalla, vedessä, jäällä, lumella/ulkoilualueet/reitit

ULKOILUALUEET -REITIT; puistot, leikkipaikat

HIIHTOPAIKAT; hiihtoladut, laskettelu, lumilautarinteet, hyppymäet

ELÄINURHEILUALUEET; maneesit, ratsastusreitit, radat, ravi-, agility-paikat

VENEILY, SURFAUS; mm. moottori- ja purjevent, kanootti, kajakki, vesihiihto

KEVYENLIIKENTEENVÄYLÄT; jalankulku/pyöräily/sauvakävely, skeittaus/rullaluistelu/kaupunkiaukiot

12. Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet viimeksi kuluneen vuoden aikana?

Ei pidä Pitää vähän Pitää melko Pitää erittäin
paikkaansa paikkansa hyvin paikkansa hyvin paikkansa

Ei ole aikaa liikuntaan.

Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan.

Aikani kuluu muissa harrastuksissa.

En ole liikunnallinen tyyppi.

Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.

Pidän liikuntaa tarpeettomana.

Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan.

Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.

Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.

Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.

Liikunta on ikävää/tylsää.

Liikunta on liian kilpailuhenkistä.

Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.

Olen huono liikkumaan.

Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.

Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.

Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.

Liikunnan harrastaminen on liian kallista.

Muu syy, mikä _____

15. Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?

0= ei lainkaan tärkeää, 1= lähes yhdentekevää, 2= vain vähän tärkeää, 3= jonkin verran tärkeää, 4= melko tärkeää, 5= tärkeää, 6= erittäin tärkeää

	Ei lainkaan tärkeää Erittäin tärkeää					
	0	1	2	3	4	5
Kilpaileminen	0	1	2	3	4	5
	6					
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	0	1	2	3	4	5
	6					
kunnon kohottaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	0	1	2	3	4	5
	6					
hyvän ulkonäön saaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
uusien kavereiden saaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
virikistys ja rentoutuminen	0	1	2	3	4	5
	6					
ilo; se, että liikunta on kivaa	0	1	2	3	4	5
	6					

notkeuden parantaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
lihasvoiman kasvattaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
murheiden unohtaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
hyvän olon saaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
uusien elämysten saaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
opin tuntemaan paremmin itseäni	0	1	2	3	4	5
	6					
leikkiminen, leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5
	6					
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	0	1	2	3	4	5
	6					
menestys ja voittaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
onnistumisen elämykset	0	1	2	3	4	5
	6					
työnteko, ahkeruus	0	1	2	3	4	5
	6					
parhaansa yrittäminen	0	1	2	3	4	5
	6					
hienot välineet tai varusteet	0	1	2	3	4	5
	6					
luonnossa oleminen	0	1	2	3	4	5
	6					
ronskit otteet, kovaotteisuus	0	1	2	3	4	5
	6					
naisellisuus	0	1	2	3	4	5
	6					
miehekkyyys	0	1	2	3	4	5
	6					
vauhdikkuus	0	1	2	3	4	5
	6					
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	0	1	2	3	4	5
	6					

liikunnan terveellisyys	0	1	2	3	4	5
	6					
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	0	1	2	3	4	5
	6					
omatoimisesti yksikseen tekeminen	0	1	2	3	4	5
	6					
taidokas temppuilu	0	1	2	3	4	5
	6					
muille esittäminen, esiintyminen	0	1	2	3	4	5

LIITE 2.

Poikien liikunnan syyt fyysisen aktiivisuuden mukaan, (n =-1247-1292)

Syy	Pojat				p-arvo
	0-2 %	3-4 %	5-6 %	7 %	
yhdessäolo	55,3	73,5	82,1	89,4	0,000
kunto	43,4	71,0	80,1	83,3	0,000
painonhallinta	37,0	56,2	70,9	74,6	0,000
ulkonäkö	36,2	47,2	56,1	58,9	0,000
uudet kaverit	44,6	59,2	68,6	79,9	0,000
virkestys ja rentoutus	50,7	66,0	73,4	82,5	0,000
liikunnan ilo	51,6	69,3	84,5	91,2	0,000
notkeus	38,1	53,3	62,4	72,1	0,000
lihasvoima	58,6	71,0	79,9	89,2	0,000
murheiden unohtaminen	43,4	61,3	64,7	79,2	0,000
hyvä olo	54,0	72,0	82,3	89,3	0,000
elämykset	50,9	66,1	79,6	87,5	0,000
itsetuntemus	46,2	60,9	67,8	79,1	0,000
leikkimielisyys	40,2	50,8	55,3	62,0	0,000
itsensä voittaminen	42,7	58,9	74,9	79,1	0,000
toisten voittaminen	27,4	40,1	52,3	63,3	0,000
uudet taidot	46,9	68,5	84,3	88,0	0,000
menestys	24,2	45,9	58,8	67,3	0,000
onnistumisen elämykset	50,2	71,4	80,6	88,9	0,000
ahkeruus	44,9	59,6	73,2	82,2	0,000
parhaansa yrittäminen	56,8	74,0	84,8	89,9	0,000
hienot välineet	32,1	45,6	47,3	55,6	0,000
luonto	37,2	52,8	59,2	68,8	0,000
ronskit otteet	27,9	42,1	50,5	54,7	0,000
naisellisuus	9,0	9,1	6,9	12,0	0,176
miehekkyyys	45,4	61,9	65,4	75,2	0,000
vauhdikkuus	43,9	67,8	77,0	84,9	0,000
oveluus	52,7	64,5	79,2	85,7	0,000
terveellisyys	46,0	71,4	83,4	91,3	0,000
pelon voittaminen	39,8	55,5	68,3	78,1	0,000
yksin tekeminen	38,6	49,4	61,9	69,7	0,000
tempuilu	38,8	52,1	60,7	72,8	0,000
esiintyminen	22,3	28,0	35,2	43,1	0,000
Yhteensä	1377,0	1896,4	2211,6	2468,8	

LIITE 3.

Tyttöjen liikunnan syyt fyysisen aktiivisuuden mukaan, (n =1384-1417)

Syy	0-2 %	Tytöt			p-arvo
		3-4 %	5-6 %	7 %	
yhdessäolo	68,7	81,5	88,0	89,2	0,000
kunto	72,5	82,1	87,3	87,3	0,000
painonhallinta	62,7	72,5	74,9	77,9	0,001
ulkonäkö	60,8	66,5	66,7	65,4	0,398
uudet kaverit	52,5	68,9	76,6	80,0	0,000
virkestys ja rentoutus	65,8	82,6	84,2	87,8	0,000
liikunnan ilo	70,1	85,4	92,5	92,6	0,000
notkeus	62,7	72,9	79,5	81,6	0,000
lihasvoima	69,3	79,4	85,2	88,6	0,000
murheiden unohtaminen	64,1	77,8	82,6	87,8	0,000
hyvä olo	77,3	89,7	93,0	93,9	0,000
elämykset	68,0	82,6	87,9	91,3	0,000
itsetuntemus	58,9	75,2	80,2	84,3	0,000
leikkimielisyys	52,5	58,3	60,2	66,1	0,021
itsensä voittaminen	52,9	70,4	77,5	78,7	0,000
toisten voittaminen	21,5	31,5	41,1	39,3	0,000
uudet taidot	62,6	80,4	85,1	86,6	0,000
menestys	27,5	36,9	50,7	55,8	0,000
onnistumisen elämykset	66,9	79,3	85,7	85,7	0,000
ahkeruus	52,9	69,3	78,3	85,7	0,000
parhaansa yrittäminen	71,8	87,9	93,2	93,0	0,000
hienot välineet	32,2	45,0	46,2	54,3	0,000
luonto	53,5	66,3	66,0	74,0	0,000
ronskit otteet	21,6	26,3	30,0	34,6	0,008
naisellisuus	45,2	47,6	48,0	52,6	0,427
miehekkyyys	10,3	9,1	10,1	13,5	0,370
vauhdikkuus	48,7	62,3	76,3	76,1	0,000
oveluus	46,2	56,0	62,7	68,0	0,000
terveellisyys	76,0	86,0	91,7	91,3	0,000
pelon voittaminen	37,1	57,1	67,2	77,5	0,000
yksin tekeminen	43,3	56,2	59,2	68,3	0,000
tempuilu	29,7	45,9	54,5	61,0	0,000
esiintyminen	19,7	25,5	34,4	42,2	0,000
Yhteensä	1725,5	2114,4	2296,7	2412,0	

LIITE 4.

Poikien liikunnan syyt asuinpaikan mukaan, (n =1248-1295)

Syy	%	Pojat			p-arvo
		Kaupungissa keskustassa	Kaupungissa, Keskustan ulkopuolella	Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskukse asutuskeskukse esssa	
yhdessäolo	78,1	76,1	72,0	80,5	0,213
kunto	73,4	69,8	75,0	70,7	0,422
painonhallinta	64,3	61,7	58,3	59,2	0,592
ulkonäkö	56,5	48,3	52,4	51,7	0,240
uudet kaverit	71,3	62,9	66,1	57,2	0,044
virkistys ja rentoutus	75,9	68,7	69,6	64,2	0,129
liikunnan ilo	81,4	75,9	73,8	71,1	0,141
notkeus	61,4	57,5	58,4	51,7	0,321
lihasvoima	80,1	74,9	75,5	73,4	0,482
murheiden unohtaminen	70,5	63,4	60,9	59,5	0,147
hyvä olo	80,8	75,1	73,8	75,3	0,390
elämykset	77,1	73,1	68,1	71,3	0,226
itsetuntemus	69,9	65,0	62,7	60,1	0,263
leikkimielisyys	58,2	52,8	51,0	49,7	0,409
itsensä voittaminen	72,0	64,0	65,7	60,3	0,131
toisten voittaminen	52,7	47,9	44,9	40,8	0,136
uudet taidot	76,8	73,3	71,3	75,7	0,567
menestys	60,5	52,4	47,7	41,3	0,002
onnistumisen elämykset	78,0	74,1	73,8	72,8	0,694
ahkeruus	71,3	65,8	62,7	66,3	0,345
parhaansa yrittäminen	84,4	76,6	76,3	75,1	0,130
hienot välineet	53,0	45,3	42,2	47,7	0,167
luonto	55,4	55,9	52,4	57,8	0,713
ronskit otteet	53,7	43,5	43,7	45,7	0,124
naisellisuus	11,0	9,9	7,1	8,3	0,466
miehekkyyys	66,7	63,8	60,5	62,0	0,601
vauhdikkuus	72,0	73,3	64,5	65,3	0,027
oveluus	74,9	74,3	66,9	66,9	0,047
terveellisyys	77,7	76,3	73,0	71,4	0,397
pelon voittaminen	71,9	61,4	59,9	55,7	0,016
yksin tekeminen	63,5	55,8	53,2	50,9	0,094
tempuilu	64,1	56,2	57,3	54,1	0,240
esiintyminen	41,6	33,8	29,5	27,2	0,021
Yhteensä	2200,1	2028,8	1970,2	1940,9	

LIITE 5.

Tyttöjen liikunnan syyt asuinpaikan mukaan, (n =1374-1408)

Syy	%	Työt		%	p-arvo
		Kaupungissa keskustassa	Kaupungissa, Keskustan ulkopuolella		
yhdessäolo	78,7	84,3	84,2	73,7	0,004
kunto	73,4	69,8	75,0	70,7	0,699
painonhallinta	78,3	72,8	70,7	64,6	0,032
ulkonäkö	75,0	65,6	61,4	59,2	0,006
uudet kaverit	68,0	72,4	72,1	56,3	0,000
virkistys ja rentoutus	85,1	80,1	81,3	77,6	0,316
liikunnan ilo	89,0	86,3	85,1	81,6	0,238
notkeus	76,8	76,1	72,1	67,1	0,063
lihasvoima	83,1	81,6	78,6	76,9	0,321
murheiden unohtaminen	80,1	78,1	79,6	74,0	0,473
hyvä olo	92,2	88,1	91,3	85,4	0,096
elämykset	87,8	83,1	83,7	74,0	0,005
itsetuntemus	77,5	75,0	75,5	70,9	0,541
leikkimielisyys	58,9	58,2	59,2	60,8	0,937
itsensä voittaminen	75,0	71,6	68,6	64,4	0,118
toisten voittaminen	42,9	33,9	28,8	32,0	0,016
uudet taidot	83,1	80,0	78,3	74,9	0,249
menestys	51,1	43,8	37,5	34,9	0,004
onnistumisen elämykset	83,5	81,1	77,4	73,0	0,016
ahkeruus	72,9	72,9	71,0	65,1	0,224
parhaansa yrittäminen	90,5	87,7	87,5	81,4	0,068
hienot välineet	49,7	46,5	41,2	35,9	0,023
luonto	63,8	63,5	66,6	69,0	0,512
ronskit otteet	34,3	27,9	24,6	25,7	0,131
naisellisuus	50,8	50,1	45,5	40,2	0,079
miehekkyyys	13,7	9,2	10,5	11,8	0,307
vauhdikkuus	74,3	67,3	59,1	63,2	0,005
oveluus	65,9	58,4	54,1	54,0	0,053
terveellisyys	91,8	86,1	87,6	81,4	0,034
pelon voittaminen	59,8	60,9	59,1	55,2	0,577
yksin tekeminen	60,7	56,5	54,0	58,4	0,519
tempuilu	56,3	48,6	44,0	42,5	0,028
esiintyminen	34,6	30,5	28,6	24,7	0,212
Yhteensä	2258,6	2148,0	2093,8	1980,5	