

**KAVEREIDEN TUEN YHTEYS LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-  
AKTIIVISUUTEEN JA SEURAHARRASTAMISEEN**

Jaakko Linkoheimo & Joonas Prami

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

## TIIVISTELMÄ

Linkoheimo, J. & Prami, J. 2017. Kavereiden tuen yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja seuraharrastamiseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 68 s., 1 liite.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää kavereiden yhteyttä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseurassa harrastamiseen. Tutkielmassa tarkasteltiin viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä sekä sitä, millainen yhteys heidän kavereillaan siihen oli.

Tutkimus perustui maaliskuussa 2016 kerättyyn valtakunnallisen LIITU-tutkimuksen aineistoon. LIITU-tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella ja vastaajia oli yhteensä 5586. Vastaajista 1989 oli viidesluokkalaisten, 1948 seitsemäsluokkalaisten ja 1649 yhdeksäsluokkalaisten. Aineisto analysoitiin ristiintaulukoinnilla, khiin neliötestillä ( $\chi^2$ ) sekä yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) käyttäen IBM SPSS Statistics 22-ohjelmaa. Tutkielma oli laajan kyselytutkimuksen aineiston vuoksi luonteeltaan kvantitatiivinen.

Tutkimuksen tulosten mukaan kavereiden tuella oli positiivinen vaikutus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen, kaverit tukivat useammin liikuntasuosituksen mukaan kuin niiden alle liikkuvia, kaverit tukivat useammin seuraharrastajia kuin niitä, jotka eivät harrastaneet seurassa, ja kavereiden tuki liikkumiselle väheni luokka-asteen noustessa. Tulokset olivat samansuuntaisia riippumatta vastaajien luokka-asteesta.

Tämän tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että tulokset tukevat pääasiallisesti aiempaa tutkimustietoa samasta aihepiiristä. Tulosten perusteella kaverit ovat merkittävä tekijä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa. Tutkimustulosten avulla esimerkiksi liikunta-alan ammattilaiset ja lasten ja nuorten vanhemmat voisivat ymmärtää paremmin kavereiden merkitystä liikunta-aktiivisuudelle ja urheiluseuraharrastamiselle.

Jatkossa voitaisiin tutkia esimerkiksi sitä, miten eri lajien harrastajat sosiaalistavat lapsia ja nuoria liikuntaan, ja onko yksilö- ja joukkuelajien edustajien välillä tässä eroa. Lisäksi voitaisiin tutkia liikuntaseurassa harrastamisen vaikutuksia kokonaisliikunta-aktiivisuuteen, sillä jopa osa liikuntaseurassa harrastavista lapsista ja nuorista liikkuu terveystensä kannalta liian vähän. Myös drop off ilmiön, eli liikunta-aktiivisuuden vähenemisen, syitä tulisi tutkia lisää, jotta murrosiässä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden hiipumista voitaisiin ehkäistä paremmin.

Asiasanat: liikunta-aktiivisuus, liikuntasuositukset, kaverit, seuraharrastaminen, sosialisatio

## ABSTRACT

Linkoheimo, J. & Prami, J. 2017. Influence of friends' support on children's and adolescents' physical activity and organized sports, Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 68 pp., 1 appendice.

The purpose of this study was to investigate the influence of friends' support on children's and adolescents' physical activity and organized sports. The aim was to scrutinize the influence of support of the friends of fifth, seventh and ninth grade children and adolescents in their physical activity and organized sports.

The study is based on a sample of a nationwide LIITU study which was collected in March 2016. The sample was collected by using an electronic questionnaire and it consisted of 5586 pupils, including 1989 fifth graders, 1948 seventh graders and 1649 ninth graders. The data was analyzed with cross tabulation, chi square ( $\chi^2$ ) and one-way analysis of variance (ANOVA) by using IBM SPSS Statistics 22 software. Due to the large sample quota of LIITU questionnaire the character of this study was quantitative.

The results of the study indicated that friends' support had positive influence on children's and adolescents' physical activity. Also, friends' support on children who meet the physical activity recommendations took place more often than in the case of those who didn't meet the recommendations. Further, friends' support on children in sport clubs took place more often than with those who were not members of sport clubs, and friends' support on physical activity decreases on higher grades. The results followed the same pattern on every grade included.

As a conclusion of the present study it can be stated that the results mainly confirm the previous studies of the subject. The results of this study show that friends play a major role in children's and adolescents' physical activity. With the help of these results for example sport professionals and parents could understand more easily the meaning of friends' influence on children's and adolescents' interest in physical activity and organized sports.

Further research should find out how representatives of various sports socialize children to sports and whether there is a difference between team sports and individual sports representatives in this respect. Considering health, not even all the children attending organized sports are physically active enough, and that is why also the effect of sport clubs on total physical activity should be surveyed. To prevent the decrease in physical activity in puberty, the reasons for drop off-phenomenon should also be researched more closely.

Key words: physical activity, physical activity recommendations, friends, organized sports, socialization

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET .....	4
2.1	Fyysisen aktiivisuuden suosituksiin liittyvät käsitteet .....	4
2.1.1	Fyysinen aktiivisuus .....	4
2.1.2	Fyysinen inaktiivisuus .....	5
2.1.3	Liikunta.....	6
2.2	Fyysisen aktiivisuuden arviointi.....	7
2.3	Kansainväliset fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	8
2.4	Suomalaiset fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	9
3	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN .....	11
3.1	Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus.....	12
3.2	Kouluikäisten harrastamat liikuntamuodot.....	15
3.3	Ympäristön vaikutus lasten ja nuorten liikuntakäyttämiseen.....	16
3.4	Tyttöjen ja poikien liikuntakäyttämisen erot.....	17
3.5	Lasten ja nuorten liikuntaharrastus urheiluseurassa .....	19
3.6	Drop out ja drop off.....	22
4	LIIKUNTASOSIALISAATIO .....	24
4.1	Sosiaalistuminen liikuntaan.....	25
4.2	Vertaisryhmät ja kaverit .....	27
4.3	Kavereiden merkitys lasten liikunta-aktiivisuudessa .....	28
4.4	Perhe ja vanhemmat.....	30
4.5	Vanhempien merkitys lasten liikunta-aktiivisuudessa .....	32

5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	35
6	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	37
6.1	Aineiston kuvaus .....	37
6.2	Aineiston hankinta.....	38
6.3	Käytetyt mittarit.....	38
6.4	Aineiston analysointi .....	39
6.5	Tutkimuksen luotettavuus .....	40
7	TULOKSET .....	42
7.1	Kavereiden yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja erot luokka-asteiden välillä.....	42
7.2	Kavereiden yhteys liikuntasuosituksen toteutumiseen .....	44
7.3	Kavereiden yhteys urheiluseurassa harrastamiseen.....	46
8	POHDINTA.....	50
8.1	Päälöydökset ja johtopäätökset.....	50
8.1.1	Kavereiden tuella on positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen.....	51
8.1.2	Suosituksen mukaan liikkuvat saavat useammin tukea kavereiltaan .....	52
8.1.3	Kaverit tukevat useammin seuraharrastajien liikkumista.....	52
8.1.4	Kavereiden tuki liikkumiselle vähenee luokka-asteen noustessa .....	54
8.2	Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet.....	55
8.3	Jatkotutkimusehdotukset ja tutkimuksen hyödyntäminen.....	57
	LÄHTEET .....	60
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikuntatutkimusta on tehty Suomessa toistaiseksi melko vähän (Berg & Piirtola 2014, 3). Merkittäviä suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaa kartoittavia tutkimuksia ovat tällä hetkellä Kouluterveyskysely, Nuorten vapaa-aikatutkimus sekä LIITU-tutkimus. Tärkeimpien kansainvälisten tutkimusten joukkoon voidaan lukea Suomessakin toteutettava WHO:n kouluterveyskysely, joka on levinnyt jo 45:n maahan Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa (HBSC 2016).

Suomalaista yhteiskuntaa luonnehditaan usein urheilullistuneeksi. Liikuntaa arvostetaan kulttuurissamme korkealle, ja urheilullistumisen johdosta hyvinvoinnin merkityksen tiedostaminen on korostunut monissa ikäryhmissä. Tästä huolimatta enemmistö suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Jotta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta voitaisiin lisätä, on tärkeää tiedostaa ne tahot, jotka vaikuttavat heidän kiinnostukseensa liikuntaa ja urheilua kohtaan. (Lehmuskallio 2011.)

Liikuntaan sosiaalistumisessa yksilö suuntautuu liikunnan pariin ja hänen liikuntaan osallistumisensa alkaa muotoutua. Liikuntaan suuntautumiseen vaikuttavat niin persoonalliset tekijät, sosiaaliset tilanteet kuin liikuntamahdollisuudetkin. Useimmiten liikuntaan sosiaalistumista tapahtuu lapsuudessa. (McPherson, Curtis & Loy 1989, 39; Greendorfer 1992, 205–206.) Sosiaalisen mallintamisteorian mukaan ihmiset havainnoivat ja jäljittelevät niiden ihmisten ajatus- ja käyttäytymismalleja, joiden kanssa he viettävät eniten aikaansa, ja joista he pitävät (Bandura 1977). Tyypillisimpiä liikuntaan sosiaalistajia lapsilla ovat perhe, ystävät ja kaverit, koulu, urheiluseurat ja media (McPherson ym. 1989, 39; Tammelin 2008). Varhaislapsuuden primaarisosialisaatiovaiheessa kodin ja vanhempien merkitys on vahvimmillaan (Partridge, Brustad & Stellino 2008), mutta lapsen varttuessa kodin merkitys liikuntaan sosiaalistajana vähenee ja kavereiden merkitys kasvaa (Lehmuskallio 2011).

Nuoruusiässä vertaiset ja kaverit alkavat ottaa yhä enemmän aiemmin vanhemmilla ollutta roolia läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tyydyttäjinä (Salmivalli 2005, 32). Kaverisuhteet ovat

ainutlaatuisia, ja ne tarjoavat sellaisia virikkeitä ja kehitysmahdollisuuksia lapsille, joita vanhemmat eivät pysty tarjoamaan (Taipale 1998, 82). Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että kavereiden liikunta-aktiivisuudella, kavereiden tuella toistensa liikuntaharrastukselle ja yhdessä kavereiden kanssa harrastetulla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Maturro & Cunningham 2013). LIITU-tutkimuksessa (Valtion liikunta-neuvosto 2015) 60 % lapsista ja nuorista piti yhdessäoloa kavereiden kanssa vähintään melko tärkeänä liikuntaharrastuksessaan. Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan noin puolet lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa liikuntaa kavereidensa kanssa vapaa-ajallaan. Lapset ja nuoret kokevat tärkeänä kavereilta saamansa hyväksynnän, ja liikunnan arvostus kaveripiirissä näyttäisi sosiaalistavan heitä liikunnan pariin. Yhdessä tekeminen, yhteiset harrastukset ja yhdessä liikkuminen ovat iso osa useimpien lasten ja nuorten kaverisuhteita.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat asiantuntijoiden esittämiä näkemyksiä liikunnan harrastamisen laadullisista ja määrällisistä minimivaatimuksista vähäisen liikunnan haittavaikutusten ehkäisemiseksi (Tammelin 2013). Niitä ovat julkaisseet kansainvälisesti esimerkiksi Maailman terveysjärjestö (WHO 2010), Euroopan unioni (European Union 2008) ja Yhdysvaltain terveysministeriö (U.S. Department of Health and Human Services 2008). Suomessa fyysisen aktiivisuuden suosituksia ovat olleet tekemässä mm. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008), UKK-instituutti (2008) ja Sosiaali- ja terveysministeriö (2005).

Suomalaisten lasten ja nuorten tulisi liikkua iästä riippuen monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivittäin. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla monipuolista, ikään sopivaa ja sen tulisi tarjota iloa ja elämyksiä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on Suomessa viime vuosina jonkin verran lisääntynyt, ja erityisesti organisoidun liikunnan ja urheiluseurassa harrastamisen määrä on kasvanut. Silti nykyisiin liikuntasuosituksiin ylletään harvoin. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Murrosiässä vapaa-ajan liikuntaharrastus ja muu fyysinen aktiivisuus vähenee merkittävästi (Husu ym. 2011). Uusimman LIITU-tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2016) mukaan noin 40 % 11-vuotiaista täytti päivittäisen liikuntasuosituksen (60 minuuttia päivässä), mutta 15-vuotiaista suositukseen ylsi enää alle viidennes. Huolestuttavaa on, että yhteensä vain noin kolmannes suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä. Sen on todettu pienentävän kehon rasvaprosenttia, kehittävän hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä parantavan luuston tiheyttä. Niin ikään se ehkäisee diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä mielenterveysongelmia. (European Union 2008; U.S. Department of Health and Human Services 2008; WHO 2010.)

Urheiluseurojen toiminnalla on merkittävä rooli lasten ja nuorten kasvatusprosessissa. Organisoitu liikunta- ja urheiluseuratoiminta tarjoaa yhteiskunnalle keinon sosiaalistaa lapsia ja nuoria yhteiskuntaan ja sen arvomaailmaan. Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun järjestäjänä Suomessa on suuri. (Koski 2007.) Aikaisempien tutkimusten mukaan noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa (Aira ym. 2013; Blomqvist ym. 2015; Lasten ja nuorten liikunta 2015; SLU 2010).

Inaktiivisuus, liiallinen istuminen ja lisääntynyt ruutuaika ovat nyky-yhteiskunnan ilmiöitä, jotka heikentävät lasten ja nuorten terveyttä. Vaikka urheiluseuraharrastaminen on viime vuosina lisääntynyt, ei se yksin riitä täyttämään päivittäisiä liikuntasuosituksia, joissa hyötyliikunnalla on iso merkitys. Liikunta-aktiivisuus on vähentynyt yläkouluiässä jopa seuratasolla urheiluvilla lapsilla ja nuorilla siten, että he eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä käytetään nimitystä drop off. (Aira ym. 2013.) Nuoruudessa tapahtuvan drop off –ilmiön vähentämiseksi tarvittaisiin useiden eri tahojen aktiivisuutta ja lisää tutkimusta.

Kavereiden yhteyttä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen on tutkittu aikaisemmin jonkin verran, mutta kavereiden yhteydestä seuraharrastamiseen on tutkimustietoa vielä melko vähän. Tämän liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää kavereiden yhteyttä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseurassa harrastamiseen. Tutkimusjoukko koostui viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta-aktiivisuus ovat tutkielman avainkäsitteitä, ja niitä käytetään tässä tutkielmassa toistensa synonyymeinä. Tutkielma perustuu laajaan Valtion liikuntaneuvoston tuottamaan LIITU-tutkimuksen aineistoon. Tutkielma on luonteeltaan kvantitatiivinen.



## **2 LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET**

Fyysisen aktiivisuuden suosituksilla tarkoitetaan asiantuntijoiden esittämiä näkemyksiä liikunnan harrastamisen laadullisista ja määrällisistä minimivaatimuksista vähäisen liikkumisen haittavaikutuksien ehkäisemiseksi. Liikuntasuosituksen toivotaan ohjaavan tavallisia ihmisiä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Suositukset ovat kuitenkin aina vain suuntaa antavia, koska esimerkiksi yksilöllinen vaste liikuntaan on aina erilainen. (Tammelin 2013.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksia on työstetty ja julkaistu useissa maissa ympäri maailmaa. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia on julkaissut esimerkiksi WHO (2010), Euroopan unioni (European Union 2008) ja Yhdysvaltain terveysministeriö (U.S. Department of Health and Human Services 2008). Suomessa fyysisen aktiivisuuden suosituksia ovat olleet tekemässä ja julkaisemassa mm. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008), UKK-instituutti (2008), sekä Sosiaali- ja terveysministeriö (2005).

Tässä luvussa käsitellään lasten ja nuorten suomalaisia ja kansainvälisiä liikuntasuosituksia, fyysisen aktiivisuuden arviointia, sekä avataan fyysisen aktiivisuuden suositukseen liittyviä keskeisimpiä käsitteitä.

### **2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukseen liittyvät käsitteet**

Tässä alaluvussa määritellään käsitteet fyysinen aktiivisuus, fyysinen inaktiivisuus ja liikunta. Määrittelyjen yhteydessä sivutaan myös mm. liikkumisen, liikkumattomuuden, sekä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien käsitteitä.

#### **2.1.1 Fyysinen aktiivisuus**

Yleisesti fyysiseksi aktiivisuudeksi määritellään kaikki luurankoli hasten lihassupistusten aiheuttama kehon liike, jonka aikana energiankulutus kasvaa kehon lepotilaa suuremmaksi (Bouchard & Shephard 1994; Caspersen ym. 1985; Fogelholm 2011a; WHO 2016b). Fyysinen

aktiivisuus liitetään positiivisesti fyysiseen kuntoon (Caspersen 1985). Säännöllinen liikunta, eli säännöllinen fyysinen aktiivisuus, ehkäisee tehokkaasti muun muassa sydän- ja verisuonitauteja, 2. tyyppin diabetesta, sekä paksusuoli- ja rintasyöpiä (Warburton ym. 2010). Fyysinen aktiivisuus liitetään myös lihavuuden ehkäisemiseen. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan vain aktiivisuuden fysiologisia seurauksia, eikä se sisällä viittauksia esimerkiksi toiminnan psyykkisiin tai sosiaalisiin vaikutuksiin. (Vuori 2011.)

Fyysiseen aktiivisuuteen olennaisesti liittyvästä energiankulutuksesta on tehty useampia erilaisia jaotteluita. Bouchard ja Shephard (1994) erittelevät fyysisen aktiivisuuden töissä ja vapaa-ajalla tapahtuvaan sekä liikunnan, urheilun ja kotitaloustöiden aiheuttamaan energiankulutukseen. Fogelholm (2011a) tekee puolestaan hieman karkeamman jaon kolmeen: työstä, vapaa-ajan arkiaskareista ja liikunnasta koostuva energiankulutus. Caspersen (1985) jaottelee fyysisen aktiivisuuden energiankulutukseen nukkuessa, töissä ja vapaa-ajalla. Tosin hän jakaa vapaa-ajan kulutuksen kuten Bouchard ja Shephard (1994) vielä urheiluun, liikuntaan, kotitaloustöihin sekä muuhun vapaa-ajan aktiivisuuteen. Bouchard ja Shephard (1994) perustelevat liikunnan ja urheilun aiheuttaman kulutuksen erottelun toisistaan sillä, että käsitteeseen urheilu liitetään Pohjois-Amerikassa voimakkaasti kilpaileminen. He erottelevat myös vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden kotitöistä ja vapaa-ajan liikunnasta johtuvasta energiankulutuksesta, koska heidän mukaansa sillä tarkoitetaan yksilön kaikkea muuta fyysistä aktiivisuutta, joka yleensä kuvastaa yksilön elämäntapaa ja arvostuksia.

### **2.1.2 Fyysinen inaktiivisuus**

Arkikielessä fyysisestä aktiivisuudesta käytetään sanaa liikkuminen (Sunin ym. 2014; Vuori 2011) ja fyysisestä inaktiivisuudesta sanaa liikkumattomuus (Vuori 2011). Sunin ym. (2014) määrittelyn mukaan fyysisellä inaktiivisuudella tarkoitetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ja liikkumattomuus olisi oma käsitteensä. Heidän mukaansa liikkumattomuus ja paikallaanolo ovat toisiaan vastaavia termejä. Liikuntalääketieteessä (Vuori 2011) fyysisellä inaktiivisuudella ei tarkoiteta lepoaineenvaihduntaa vastaavaa tilaa tai täyttä lihasten käyttämättömyyttä, vaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, ettei se riitä ylläpitämään kehon elimistöä ja rakenteita tehtäviään vastaavina.

Lihavuus on yleinen fyysiseen inaktiivisuuteen liittyvä piirre. Lihavuus aiheutuu energiansaannin ollessa pitkään suurempaa kuin energiankulutuksen. (Fogelholm & Kaukua 2011.) Useissa Euroopan maissa, Suomi mukaan lukien, lihavuuden yleistymisen voidaan yhdistää vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen eli fyysiseen inaktiivisuuteen (Fogelholm 2011b).

Inaktiivisuus ei ole terminä ongelmaton. Fyysisesti inaktiivisia onkin kuvailtu monilla eri termeillä kuten ”liikkumattomat”, ”sohvaperunat”, ”liikunnallisesti passiiviset”, ”vähän liikkuvat”, ”inaktiivit” ja ”terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat”. Näiden termien ongelma on niiden negatiivissävytteinen leimaavuus. (Koski 2014.)

### **2.1.3 Liikunta**

Liikunnalla tarkoitetaan tahtoon perustuvaa, suunniteltua ja tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta (Fogelholm 2011a; Vuori 2011). Liikuntaa voidaan pitää laaja-alaisena käsitteenä, joka sisältää jatkumon täydellisestä inaktiivisuudesta äärimmäiseen aktiivisuuteen (Jaakkola ym. 2013). Suomen kielen sanalle ”liikunta” ei löydy merkitykseltään täysin vastaavaa termiä muista kielistä (Vuori 2011). Vieraskielisistä termeistä ehkä lähimpänä liikunnan käsitettä on englannin kielen sana ”exercise”, jolla viitataan suunniteltuun, toistuvaan ja tavoitteelliseen fyysiseen aktiivisuuteen (WHO 2016b).

Liikunnan toteutumisesta käytetään yleisesti ilmaisua liikunnan harrastaminen (Vuori 2011). Liikuntaa voi harrastaa esimerkiksi tavoitteellisesti urheiluseurassa tai omaehtoisesti omaksi ilokseen. Se voi olla täysin spontaania, ja se voi muodostua urheilulajien harrastamisen lisäksi esimerkiksi arkiaskareista, pihaleikekeistä, hyötyliikunnasta, sekä koulu- ja välituntiliikunnasta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013.) Liikuntaan ja sen harrastamiseen liitetään usein myös elämyksellisyys (Laakso, Nupponen & Telama 2007; Vuori 2011).

Laakson ym. (2007) mukaan biologisena ja fysiologisena ilmiönä liikunnalla tarkoitetaan tahdonalaisten lihasten avulla tuotettujen liikkeiden ja asentojen kokonaisuutta, jolloin liikunnasta voidaan puhua myös fyysisenä aktiivisuutena. Psykososiaalisena ilmiönä liikuntaa voidaan

puolestaan pitää yksilön tietoisena ja tavoitteellisena fyysisenä aktiivisuutena. (Laakso ym. 2007).

Tarkasteltaessa käsitteen ”liikunta” erilaisia määritelmiä, voidaan sen ymmärtää tarkoittavan lähes samaa ilmiötä fyysisen aktiivisuuden käsitteen kanssa (Fogelholm 2011a; Laakso ym. 2007; Vuori 2011). Käsitteet eivät kuitenkaan ole synonyymejä keskenään, koska liikunnan voidaan nähdä sisältyvän fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen. Tästä johtuen tarkastellessa mitattua liikunta-aktiivisuutta, voidaan tehdä vertailua myös erilaisiin fyysisen aktiivisuuden suosiin.

## **2.2 Fyysisen aktiivisuuden arviointi**

Fyysistä aktiivisuutta arvioidaan yleensä kuvaamalla siihen käytettyä aikaa tai energiankulutusta, toistuvuutta ja kuormittavuutta. Arviointikeinoja fyysisestä aktiivisuudesta käyttävät erityisesti asian kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten valmentajat, lääkärit ja terveystiikunnan ohjaajat. Nykyään fyysisen aktiivisuuden seuranta on urheilijoiden ja valmentajien lisäksi osa myös tavallisten kuntoliikkujien arkea. (Fogelholm 2011b.)

Arviointimenetelmät, joilla fyysistä aktiivisuutta kuvataan, voidaan jakaa karkeasti subjektiivisiin ja objektiivisiin menetelmiin. Subjektiivisilla menetelmillä tarkoitetaan itsearviointiin perustuvia arviointeja kuten haastatteluita ja kyselyitä, kun taas objektiivisilla menetelmillä mitaukset perustuvat yleensä jonkin laitteen, kuten syke- ja askelmittareiden, tallentamiin arvoihin. (Fogelholm 2011b.)

Sekä subjektiivisissa että objektiivisissa fyysisen aktiivisuuden arviointimenetelmissä on omat haasteensa (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010). Esimerkiksi subjektiivisena arviointimenetelmänä haastattelu voi antaa epätarkkaa tietoa fyysisestä aktiivisuudesta, koska se perustuu ihmisen muistiin (Nupponen & Suni 2011; Aittasalo ym. 2010). Objektiivisista arviointimenetelmistä esimerkiksi askelmittareita voidaan myös kritisoida. Ne eivät pysty mittaamaan liikunnan intensiteettiä erottelemalla esimerkiksi kävely- ja juoksuvauhtia, tai mittaamaan kuormitusta kävelystä poikkeavissa fyysisissä suorituksissa kuten pyöräilyssä tai lihaskuntoliikkeissä

(Fogelholm 2011b). Tarkempi arvio fyysisestä aktiivisuudesta saadaan, jos yhdistellään sopivissa määrin erilaisia menetelmiä (Aittasalo ym. 2010). Esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden päiväkirjamerkinnot yhdistettynä askelmittarin tekemiin mittauksiin antavat paremman kokonaiskuvan kuin yksittäinen arviointimenetelmä (Nupponen & Suni 2011).

### **2.3 Kansainväliset fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Kansainvälisiä fyysisen aktiivisuuden suosituksia on julkaistu useita. WHO (2010) on antanut kansainväliset kaikille lapsille ja nuorille soveltuvat fyysisen aktiivisuuden suositukset. Nämä suositukset ovat riippumattomia sukupuolesta, rodusta, etnisyydestä ja tulotasosta. Yhdysvaltain terveysministeriö (U.S. Department of Health and Human Services 2008) on antanut omat fyysisen aktiivisuuden suosituksensa amerikkalaisille vuonna 2008. Euroopan unioni (European Union 2008) on antanut omat fyysisen aktiivisuuden suosituksensa ensisijaisesti jäsenmaidensa ohjaukseksi niin ikään vuonna 2008. WHO:n (2010) antamat suositukset on suunnattu 5–17-vuotiaille ja Yhdysvaltain terveysministeriön (U.S. Department of Health and Human Services 2008) 6–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Euroopan unionin (European Union 2008) suosituksissa puhutaan kouluikäisistä nuorista.

Kaikkien edellä mainittujen (European Union 2008; U.S. Department of Health and Human Services 2008; WHO 2010) kansainvälisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti kehitysvaiheeseen sopivalla ja mielekkäällä tavalla. Lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus voi muodostua esimerkiksi leikeistä, siirtymistä, koululiikunnasta, ohjatuista harjoituksista ja perheen tai jonkun muun yhteisön kanssa liikkumisesta (U.S. Department of Health and Human Services 2008; WHO 2010).

WHO (2010), Yhdysvaltain terveysministeriö (U.S. Department of Health and Human Services 2008) ja Euroopan unioni (European Union 2008) antavat suosituksensa fyysisen aktiivisuuden määristä lapsille ja nuorille käytännössä samanlaisina. Kaikissa suosituksissa esitetään lapsille ja nuorille fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääräksi 60 minuuttia päivässä kohtalaisen raskasta tai raskasta liikuntaa.

Sekä WHO (2010) että Yhdysvaltain terveystieteiden ministeriö (U.S. Department of Health and Human Services 2008) suosittelevat, että liikunnan tulisi sisältää lihasvoimaa kehittävää ja luustoa vahvistavaa fyysistä aktiivisuutta vähintään kolme kertaa viikossa. Euroopan unionin (European Union 2008) suosituksissa mainitaan, että kouluikäisten liikunnan tulisi sisältää iän tarpeita vastaavaa tasapaino-, voima-, liikkuvuus- ja motoristen taitojen harjoittelua.

Kaikkien edellä esiteltyjen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositusten (European Union 2008; U.S. Department of Health and Human Services 2008; WHO 2010) mukaan, säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden esitetään myös pienentävän kehon rasvaprosenttia, kehittävän hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja parantavan luuston mineraalitiheyttä. Sen myös kerrotaan ehkäisevän diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä mielenterveysongelmia.

## **2.4 Suomalaiset fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan alle kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Yli tunnin mittaisia paikallaanolo- ja istumisjaksoja suositellaan vältettävän. Kuormittavuudeltaan fyysisen aktiivisuuden tulisi olla monipuolista, sisältäen kevyttä ja reipasta liikuntaa noin kaksi tuntia ja vauhdikasta liikuntaa noin tunnin päivittäin.

Suomalaisen Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) mukaan kaikkien 7–12-vuotiaiden lasten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1½–2 tuntia joka päivä. Liikkumisen määrää ei tarvitse rajoittaa, jos kuormitus on monipuolista. Suositeltavana pidetään jopa useiden tuntien liikkumista päivittäin.

13–18-vuotiaiden nuorten tulisi suositusten mukaan liikkua päivittäin vähintään 1–1½ tuntia (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Nuorten suositus on määrältään hieman pienempi kuin 7–12-vuotiaiden lasten, mutta nuorienkin on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä monipuolisesti. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi välttää yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja.

Sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016), että Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) mukaan lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tulisi olla monipuolista, ikään sopivaa ja sen tulisi tarjota iloa ja elämyksiä. Molemmissa suosituksissa mainitaan, että päivittäisen liikunnan tulisi sisältää lyhyitä vauhdikkaita ja kovatehoisia osuuksia.

Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) mainitaan, että yli tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää, kun puolestaan 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten vastaava suositus (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008) kehottaa välttämään yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja.

Lehmuskallion, Konkarikosken ja Tiistolán (2015) mukaan Suomessa lasten ja nuorten liikuntasuosituksia voitaisiin tuntea vanhempien keskuudessa paremmin. Heidän mukaansa 72 % kouluikäisten vanhemmista oli kuullut fyysisen aktiivisuuden perussuosituksista. Noin neljäsosa korkeakoulututkinnon suorittaneista vanhemmista ei ollut kuullut kyseisistä suosituksista, kun vastaava määrä jonkun muun koulutustaustan omaavilla vanhemmilla oli noin kolmasosa.

Vallitsevaa tarvetta lasten ja nuorten liikunnan lisäämiselle 2010-luvun Suomessa kuvaa se, että Juha Sipilán hallitus nosti vuonna 2015 peruskouluissa koulupäiván aikana tapahtuvan liikuntasuosituksen mukaisen tunnin päivittäisen liikunnan osaksi Suomen tasavallan hallitusohjelmaa (Valtioneuvoston kanslia 2015). Esimerkkikeinona päivittäisen liikunnan takaamiseksi mainitaan liikkuva koulu-ohjelman laajentaminen valtakunnalliseksi.

### 3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikunta ja liikkuminen ovat perusedellytys lapsen normaalissa fyysisessä kehityksessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Fyysinen aktiivisuus vähentää tutkitusti sairastuvuutta, kun taas fyysinen inaktiivisuus altistaa monille sairauksille (Jaakkola ym. 2013; Lintunen 2007). Liikunnan edut ja liikkumattomuuden vaarat tiedostetaan hyvin, mutta tästä huolimatta istuvampi elämäntapa ja yleinen fyysinen passiivisuus näyttäisivät olevan koko väestön keskuudessa yhä yleisempiä (Jaakkola ym. 2013; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Lintunen 2007). Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan liittyvällä käsitteellä liikuntakäyttäytyminen tarkoitetaan liikunta-aktiivisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä, mutta samalla myös liikunnallista passiivisuutta ja sen tekijöitä (Valtion liikuntaneuvosto 2016). Fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista lapsena pidetään tärkeänä, sillä etenkin kouluikäisillä se voi ennustaa liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa myöhemmin aikuisuudessa (Laakso ym. 2007; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005).

Fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa viime vuosikymmeninä. 12–18-vuotiaiden nuorten vapaa-ajan liikkuminen on lisääntynyt merkittävästi vuodesta 1977 vuoteen 2007 mennessä. Etenkin tyttöjen liikkuminen ja organisoitu vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on kyseisten 30 vuoden aikana lisääntynyt. Omaehtoisen liikunnan määrä on myös lisääntynyt, mutta ei yhtä merkittävästi. (Laakso ym. 2016.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten kokonaismäärä on vuodesta 1995 vuoteen 2010 kasvanut merkittävästi. Vuonna 1995 3–18-vuotiaista lapsista liikuntaa ilmoitti harrastavansa 76 %, kun vuosina 2009–2010 vastaava luku oli 92 %. Myllyniemen ja Bergin (2013) vapaa-aikatutkimuksessa puolestaan 86 % 7–29-vuotiaista ilmoitti harrastavansa jotain liikuntaa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan eri-ikäisten liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden määrissä ei ole juurikaan eroja, kun taas Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan 15–19-vuotiaat ja 20–24-vuotiaat nuoret ilmoittavat liikunta- ja urheiluharrastuksestaan hieman harvemmin kuin heitä nuoremmat ja vanhemmat tutkimuksessa mukana olleet.



WHO:n kansainvälisen kouluterveyskyselyn tuloksiin vuosilta 1986–2010 perustuvassa selvityksessä (Aira ym. 2015) esitetään, että liikunta-aktiivisuus vähenee murrosikäisillä. Iän myötä laskevasta trendistä antavat viitteitä myös suomalaisen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä käsittelevän LIITU-tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2015; Valtion liikuntaneuvosto 2016) tulokset. Iän myötä laskeva liikunnan määrä näyttäisi trendinä olevan, kansainväliseen vertailuun perustuen, Suomessa erityisen voimakas (Aira ym. 2015).

Tässä luvussa perehdytään siihen kuinka paljon ja kuinka usein lapset ja nuoret liikkuvat sekä miten he liikkuvat. Tarkasteluun on otettu myös tyttöjen ja poikien eroja liikkujina sekä asuinpaikan ja -ympäristön vaikutukset liikkumiseen. Pääsääntöisesti tarkastelun kohteena ovat 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret.

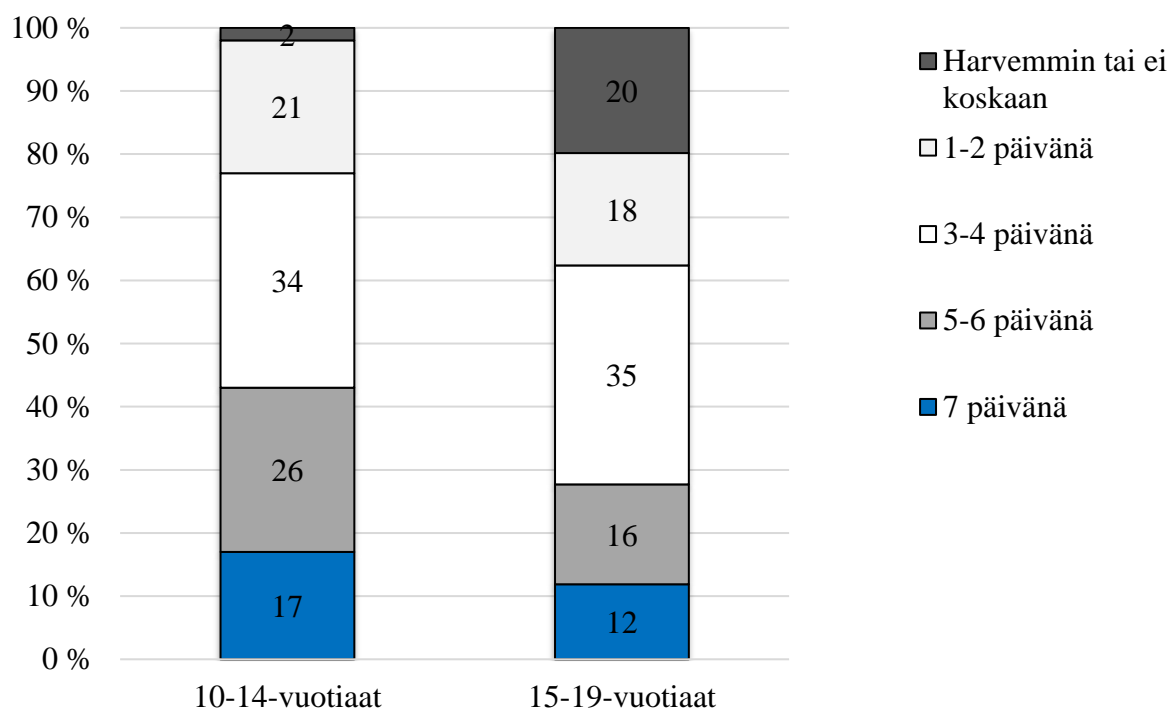
### **3.1 Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus**

Vuonna 2016 tehdyn LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2016b) mukaan 30 % kolmas-, viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista liikkui suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Vuonna 2014 kerätyn LIITU-aineiston (Kokko ym. 2015) mukaan 20 % viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista liikkui vähintään tunnin päivässä. Kuviossa 1 eriteltyjen luokkasteiden liikkumista vuonna 2014 ja 2016 kuvaavien lukujen perusteella voidaan todeta, että viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset liikkuivat useammin vähintään tunnin päivässä vuonna 2016 kuin vuonna 2014 (Kokko ym. 2016b). Kokko ym. (2016b) kuitenkin huomauttavat, että verrattaessa vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen tuloksia vuoden 2014 kouluterveyskyselyn (WHO 2016a) tuloksiin, ei vastaavaa kehitystä ole nähtävissä.



KUVIO 1. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten lasten ja nuorten osuudet vuosina 2014 ja 2016 (Kokko ym. 2016b).

Nuoria liikkeellä! -vapaa-aika tutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) tuloksista on nähtävissä lasten ja nuorten liikkumisesta samantapainen laskeva trendi kuin edellä esitellyistä LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2016b; Kokko ym. 2015) tuloksista. Kuviossa 2 esitetään Myllyniemen ja Bergin tutkimuksen (2013) tuloksia, joiden mukaan 10–14-vuotiaat lapset ja nuoret liikkuvat useammin rasittavasti vähintään 30 minuuttia päivässä kuin 15–19-vuotiaat.



KUVIO 2. Rasittavasti vähintään 30 minuuttia päivässä liikkuvien 10-14-vuotiaiden ja 15-19-vuotiaiden lasten ja nuorten osuudet päivien määrän mukaan (Myllyniemi & Berg 2013).

LIITU-tutkimusten (Valtion liikuntaneuvosto 2015; 2016) ja Nuoria liikkeellä! -vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) kanssa samansuuntaisia tuloksia esittää suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsaus (LIKES-tutkimuskeskus & Jyväskylän yliopisto 2014). Sen mukaan suomalaisista 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista vain noin neljäsosa harrastaa raskasta tai reipasta liikuntaa vähintään tunnin seitsemänä päivänä viikossa. Kyseisen selvityksen mukaan 7–12-vuotiaista alakoulun oppilaista puolet liikkui vähintään tunnin päivässä, kun puolestaan 13–15-vuotiaista yläkoulun oppilaista vähintään tunnin päivässä liikkui enää vajaa viidesosa. Nupponen (2010) esittää edellisten tutkimusten kanssa samansuuntaisesti, että vähintään tunnin päivässä liikkui yli puolet 9–12-vuotiaista ja noin neljäsosa 12–18-vuotiaista.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2014 julkaisemassa raportissa (Luopa ym. 2014) esitellään kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten fyysistä aktiivisuutta kouluterveyskyselyn vuosina 2000–2013 kerätyn aineiston perusteella. Näiden tulosten mukaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista noin kolmasosa liikkui reippaasti enintään tunnin päivässä.

Lähes kaikkien edellä esiteltyjen suomalaisten tutkimustulosten ja artikkeleiden (Kokko ym. 2015; Kokko ym. 2016b; Luopa ym. 2014; Myllyniemi & Berg 2013) perusteella voidaan todeta, että fyysisen aktiivisuuden trendi on suomalaisilla lapsilla ja nuorilla iän myötä laskeva. WHO:n (2016a; 2012 & 2008) kouluterveyskyselyiden Suomea koskevista tuloksista on nähtävissä sama trendi. WHO:n (2016a; 2012 & 2008) mukaan valtaosassa noin 40:stä mukana olleesta maasta fyysinen aktiivisuus laskee yhdentoista ja viidentoista ikävuoden välillä kuten Suomessa.

Kansainvälisessä fyysisen aktiivisuuden vertailussa suomalaisten viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten voidaan katsoa pärjäävän tällä hetkellä hyvin. WHO:n (2016a) kouluterveyskyselyyn osallistui vuosina 2013 ja 2014 42 maata, joilta kartoitettiin kuinka suuri osa 11-, 13- ja 15-vuotiaista harrasti vähintään tunnin reipasta tai raskasta liikuntaa päivittäin. Tässä vertailussa suomalaiset 11-vuotiaat olivat fyysisesti aktiivisimpia, 13-vuotiaat seitsemänneksi aktiivisimpia ja 15-vuotiaat viidenneksitoista aktiivisimpia kaikista 42:stä osallistujamaasta.

### **3.2 Kouluikäisten harrastamat liikuntamuodot**

Lapset ja nuoret harrastavat erilaisia liikuntalajeja enemmän kuin ennen. Kestävyysslajien suosio on vähentynyt ja yhä useammat lapset ja nuoret harrastavan vähintään kolmea lajia samanaikaisesti. (Fogelholm 2011c.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa kartoittaneessa LIITU-tutkimuksessa (Valtion liikuntaneuvosto 2015) 13 % viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti harrastavansa kolmea tai useampaa lajia urheiluseurassa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan kestävyyslajeista etenkin hiihdon ja pyöräilyn suosio on romahtanut, mutta toisaalta juoksulenkkeily on eniten harrastajia lisänneiden lajien joukossa. Tarkasteltaessa hiihdon ja pyöräilyn lopettaneiden ja juoksulenkkeilyn aloittaneiden määriä voidaan kuitenkin todeta, että kestävyysurheilu on Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan menettänyt merkittävästi harrastajia. Hiihdon harrastajamäärä oli vähentynyt 43 000 ja pyöräilyn 22 000, kun juoksulenkkeily oli saanut 16 000 uutta harrastajaa. (SLU 2010.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan suomalaisten 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten harrastetuimmat liikuntalajit ovat jalkapallo, pyöräily ja uinti. Tutkimuksesta selviää myös, että vuosista 2005–2006 vuosiin 2009–2010 mennessä eniten harrastajamääriään ovat kasvattaneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja salibandy, kun puolestaan eniten harrastajia ovat menettäneet hiihto, pyöräily ja yleisurheilu.

LIITU-tutkimuksessa (Valtion liikuntaneuvosto 2015) selvitettiin niiden lasten ja nuorten liikuntamuotoja, jotka eivät harrastaneet liikuntaa seuroissa. Yleisimmät liikuntamuodot olivat juoksulenkkeily, kävelylenkkeily ja pyöräily. Yhdeksäsluokkalaisilla kuntosaliharjoittelu nousi myös harrastetuimpien liikuntalajien joukkoon.

Vuonna 2013 7–29-vuotiaiden vapaa-ajan käyttöä kartoittanut nuorten vapaa-aikatutkimus (Myllyniemi & Berg 2013) esittää kohderyhmän harrastetuimmiksi liikuntamuodoiksi lenkkeilyn, kuntosalin ja pyöräilyn. 7–9-vuotiaiden suosituimmat liikuntamuodot olivat jalkapallo, pyöräily, salibandy ja luistelu, 10–14-vuotiaiden pyöräily, kävely ja jalkapallo ja 15–19-vuotiaiden kuntosali, lenkkeily ja kävely (Myllyniemi & Berg 2013).

### **3.3 Ympäristön vaikutus lasten ja nuorten liikuntakäyttämiseen**

Lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen osallistumiseen vaikuttaa olennaisesti asuinpaikka. Kaupungeissa ja niiden läheisyydessä sekä maaseututaajamissa organisoituun liikuntaharrastukseen osallistuminen on selvästi yleisempää kuin maaseututaajamien ulkopuolella. Maaseututaajamissa ja niiden ulkopuolella ei-organisoidun liikunnan harrastaminen oli puolestaan yleisempää kuin kaupungeissa ja niiden läheisyydessä. (Nupponen, Laakso & Telama 2008.)

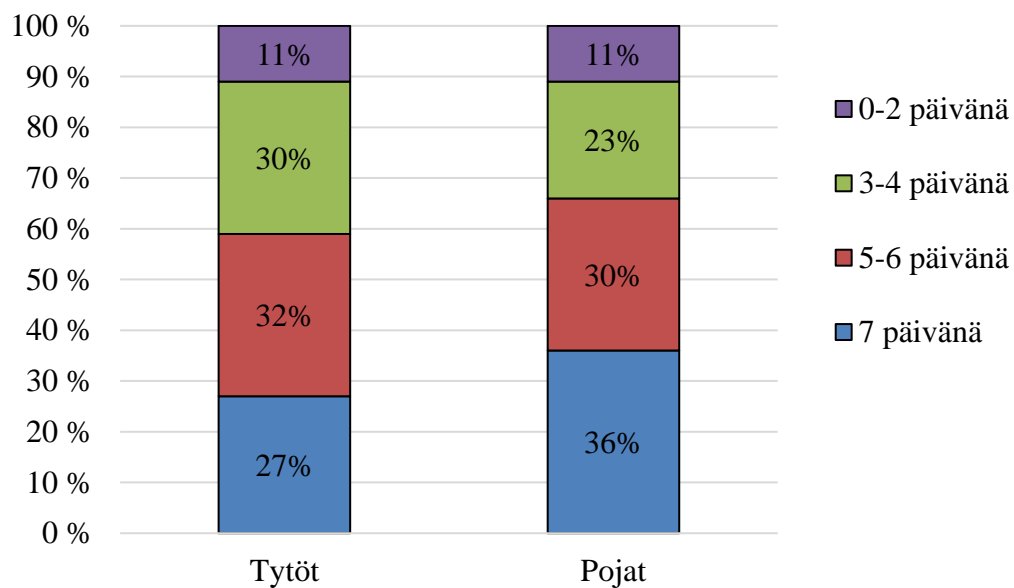
Rakennetulla lähiympäristöllä on suuri vaikutus asukkaidensa fyysiseen aktiivisuuteen. Mitä lähempänä kotia erilaisia virkistytymis-, liikkumis- ja leikkipaikkoja sijaitsee, sitä aktiivisempia lapset ja nuoret ovat fyysisesti. (Sallis & Glanz 2006.) Lähiympäristön estetiikka, liikuntapaikat, turvallisuus ja julkinen liikenne voivat vaikuttaa myönteisesti lasten reipas-intensiteet-

tiseen fyysiseen aktiivisuuteen (McDonald ym. 2015). Elinympäristön esteettömyys, liikuntamahdollisuudet ja niiden saavutettavuus ovat asioita, jotka vaikuttavat positiivisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Biddle, Atkin, Cavill & Foster 2011).

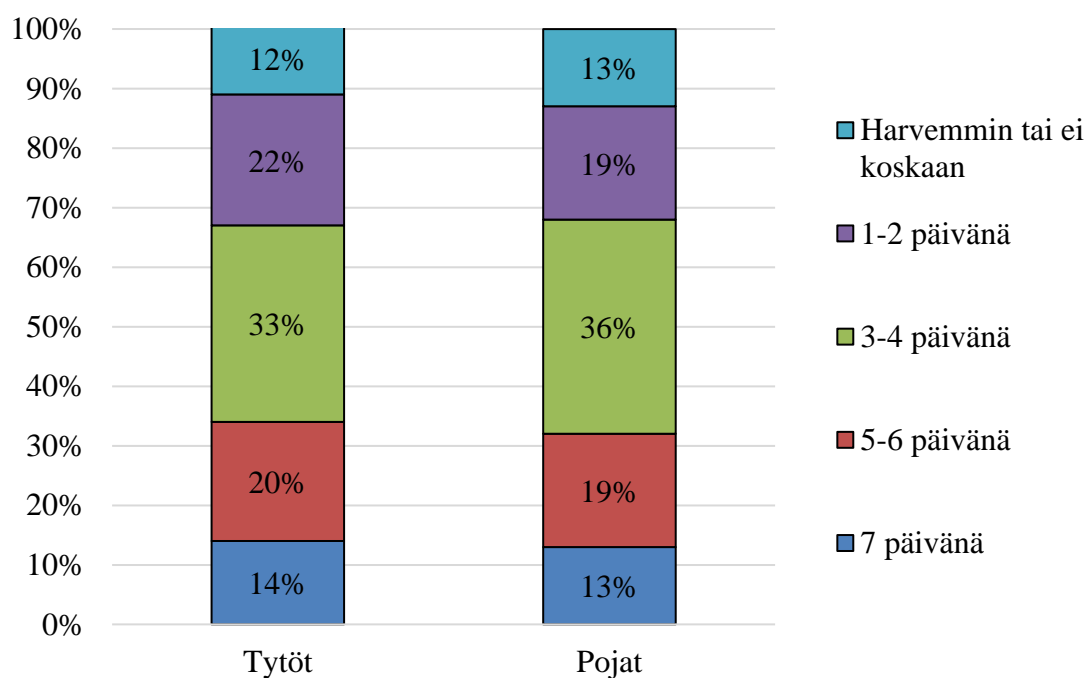
Laun ym. (2015) Pohjois-Carolinassa tehdyn tutkimuksen mukaan fyysisellä kotiympäristöllä oli vaikutusta kuudesluokkalaisten poikien fyysiseen aktiivisuuteen. Kotiympäristössä esimerkiksi sisä- ja ulkoleikkimäiset tilat sekä liikuntavälineet vaikuttivat lisäävästi poikien koulun jälkeiseen reippaaseen ja raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Saman tutkimuksen mukaan asuinympäristö ei kuitenkaan vaikuttanut juurikaan kuudesluokkalaisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen.

### **3.4 Tyttöjen ja poikien liikuntakäyttäytymisen erot**

Suomessa liikunta-aktiivisuuden erot tyttöjen ja poikien välillä ovat pieniä (Laakso ym. 2006a). Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (SLU 2010) 91 % tytöistä ja 92 % pojista ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Käsitystä tyttöjen ja poikien pienistä eroista liikunta-aktiivisuudessa tukevat myös LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2016b) ja Nuoria liikkeellä!-vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) tulokset, joiden mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa ei ole määrällisesti juurikaan eroja sukupuolten välillä. Tuloksia tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuuden eroista on esitelty LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2016b) osalta kuviossa 3 ja Nuoria liikkeellä!-vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) osalta kuviossa 4.



KUVIO 3. Vähintään 60 minuuttia liikkuvien 3.-, 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien osuudet (Kokko ym. 2016b).



KUVIO 4. Rasittavasti vähintään 30 minuuttia päivässä liikkuvien 7-29-vuotiaiden lasten ja nuorten osuudet päivien määrän mukaan (Myllyniemi & Berg 2013).

Suomessa tytöt ovat 12–18-vuotiaina kaikissa ikäluokissa vähemmän aktiivisia urheiluseura-harrastamisessa kuin pojat. Kehitys näyttäisi kuitenkin siltä, että erot tyttöjen ja poikien urheiluseuraharrastamisessa pienenevät koko ajan. (Laakso ym. 2016; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006b) Kehitys Suomessa on eurooppalaisittain hieman poikkeuksellinen, sillä esimerkiksi Belgiassa erot tyttöjen ja poikien urheiluseuraharrastamisessa ovat pysyneet suurina (Scheerder ym. 2005).

Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) perusteella 3–18-vuotiaiden tyttöjen harrastetuimmat liikuntalajit ovat juoksulenkkeily, uinti ja kävelylenkkeily, kun taas poikien harrastetuimmat lajit ovat jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. Nuoria liikkeellä!-vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) mukaan 7–29-vuotiaiden tyttöjen harrastetuimmat lajit ovat lenkkeily, kuntosali ja kävely ja poikien kuntosali, jalkapallo ja salibandy. Edellä esiteltyjen tutkimusten mukaan tyttöjen suosimat lajit ovat pääsääntöisesti yksilölajeja kun taas poikien suosimat lajit koostuvat eniten joukkuelajeista.

Kansainvälisten tutkimusten mukaan pojat ovat fyysisesti jonkin verran aktiivisempia kuin tytöt (WHO 2016a; WHO 2012; WHO 2008; Trost ym. 2002). Vähintään tunnin päivässä liikkuu 11-vuotiaista tytöistä 21 % ja pojista 30 %, 13-vuotiaista tytöistä 15 % ja pojista 25 % ja 15-vuotiaista tytöistä 11 % ja pojista 21 % (WHO 2016a).

### **3.5 Lasten ja nuorten liikuntaharrastus urheiluseurassa**

Vaikka lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ollaan yleisesti huolissaan, voidaan liikuntaa ja urheilua pitää varsin suosittuina vapaa-ajan viettotapoina 2010-luvun Suomessa (Aarresola 2016, 17). Myös urheiluseuratoiminta on tänä päivänä osa yhä useamman lapsen ja nuoren elämää (Husu ym. 2011). Urheiluseurassa harrastettu liikunta on organisoitua liikuntaa ja siihen liittyy usein myös kilpailamista. Organisoituun liikuntaan voidaan laskea mukaan myös koulujen kerhotoiminta, mutta se tavoittaa vain pienen osan lapsista ja nuorista urheiluseuroihin verrattuna. Urheiluseuratoiminnassa mukana olevat lapset ovat usein aktiivisia myös omaehtoisessa liikunnassa. (Rautava 2003.)



Suomalaiset urheiluseurat ovat olleet tärkeässä roolissa niin liikunnan järjestäjinä kuin liikuntakasvattajinakin. Yksikään toinen järjestötaho ei tavoita lapsia ja nuoria nuorisotoiminnan osalta yhtä suuressa mittakaavassa kuin urheiluseurat. (Itkonen & Nevala 1993.) Urheiluseurojen rooli kasvatusinstituutioina on merkittävä. Urheiluseuratoiminnalla voidaan parhaimmillaan tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä. (Jaakkola 2010, 84.)

Urheiluseurojen toiminta on merkittävässä roolissa lasten ja nuorten kasvatusprosessissa. Organisoitu liikunta- ja urheilutoiminta tarjoaa yhteiskunnalle keinon sosiaalistaa lapsia ja nuoria yhteiskuntaan ja sen arvomaailmaan. Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun järjestäjätahona Suomessa on suuri. Seurat tukevat lasten ja nuorten kasvuprosessia yhdistämällä toiminnassaan niin henkisiä kuin fyysisiäkin ominaisuuksia. Millään muulla vapaamuotoisella toiminnalla ei tavoiteta lapsia ja nuoria yhtä kattavasti kuin urheiluseuratoiminnalla. Urheilu- ja liikuntaseurat luovat Suomeen kattavimman vapaaseen kansalaistoimintaan perustuvan nuorisotoiminnan muodon ja sosiaalistamisjärjestelmän. (Koski 2007.) Seuratoiminnassa mukana olevilla valmentajilla ja ohjaajilla onkin tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuntakasvattajina Suomessa (Kokko 2013). Yhtenä liikunnan harrastamisen positiivisimpana vaikutuksena voidaan pitää sitä, että lapsena ja nuorena urheiluseurassa harrastetun liikunnan ja erityisesti kilpailutoimintaan osallistumisen on todettu ennustavan aikuisiän aktiivista liikunnan harrastamista (Telama, Yang, Hirvensalo & Raitakari 2006).

Useiden eri tutkimusten mukaan noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa (Aira ym. 2013; Blomqvist ym. 2015; Lasten ja nuorten liikunta 2015; SLU 2010). Merkittävää on, että neljä viidestä yhdeksäsluokkalaisesta on jossain vaiheessa elämänsä osallistunut urheiluseuratoimintaan (Blomqvist ym. 2015). Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan 43 % 3–18-vuotiaista suomalaisnuorista harrasti liikuntaa urheiluseurassa vuonna 2010. Pojista urheiluseuratoimintaan osallistui vajaa puolet ja tytöistä 40 %. Airan ym. (2013) tutkimuksen mukaan 46 % suomalaisnuorista osallistui urheiluseuratoimintaan vuonna 2010. LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym. 2015) mukaan 46 % lapsista ja nuorista oli mukana urheiluseurojen toiminnassa säännöllisesti ja aktiivisesti vuonna 2014. Lisäksi 8 % osallistui toimintaan silloin tällöin, joten näin ollen urheiluseurat tavoittivat yli puolet suomalaisista lapsista ja nuorista. Uusimman LIITU-aineiston (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016) mukaan 62 % lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa urheiluseurassa ainakin silloin tällöin.

Aktiivisimpia urheiluseuratoimintaan osallistuvia näyttäisivät olevan 11–vuotiaat. LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym. 2015) mukaan 68 % tästä ikäryhmästä harrasti liikuntaa urheiluseurassa ainakin silloin tällöin. Airan ym. (2013) tutkimuksessa 58 % 11–vuotiaista pojista ja 52 % tytöistä harrasti liikuntaa urheiluseurassa vuonna 2010. Lasten ja nuorten liikunta -tutkimuksen (2015) mukaan aktiivisimpia liikuntaseurassa harrastajia ovat 11–vuotiaat pojat. Sen sijaan vähiten urheiluseurassa liikuntaa harrastivat 15–vuotiaat tytöt. Näyttäisi siltä, että pojat ovat hieman tyttöjä aktiivisempia harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa, mutta erot tyttöjen ja poikien välillä ovat kuitenkin suhteellisen pieniä. (Aira ym. 2013; SLU 2010.) Keskimäärin seuratoimintaan tullaan mukaan seitsemänvuotiaana (Blomqvist ym. 2015). Nuoria liikkeellä! -vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) mukaan liikuntaa harrastetaan vähiten 15–19-vuotiaiden keskuudessa ja voidaankin olettaa, että näin on myös seurassa harrastamisen osalta. Tätä väitettä tukevat myös LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym. 2015) tulokset, joiden mukaan yhdeksäsluokkalaiset harrastivat vähiten liikuntaa urheiluseurassa.

Suosituimpia urheiluseuroissa harrastetuista lajeista 3–18-vuotiaiden keskuudessa ovat jalkapallo, voimistelu, jääkiekko ja salibandy. Jalkapallo on pysynyt suosituimpana lajina pitkään, ja eniten suosiotaan 1990-luvulta on kasvattanut salibandy. Vuonna 2010 jalkapalloa harrasti urheiluseuroissa säännöllisesti 104 000 ja voimistelua 59 000 lasta ja nuorta. Tyttöjen suosituimpia lajeja seuraharrastamisessa olivat jalkapallo, voimistelu ja ratsastus. Pojilla suosituimpia olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. (SLU 2010.) Aivan viime vuosina tanssi on nousutytöillä jopa suosituimmaksi lajiksi, mutta poikien lajikirjo on pysynyt kärjen osalta samana kuin vuonna 2010 (Mononen ym. 2016).

Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan urheiluseurassa harrastaminen on lisääntynyt tasaisesti 1990-luvulta lähtien. Vuonna 1995 kolmannes 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa urheiluseurassa. Vuonna 2010 seuratoimintaan kahdesti viikossa tai useammin osallistui 67 % lapsista ja nuorista. (SLU 2010.) LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym. 2015) mukaan 75 % lapsista ja nuorista osallistuu päälajinsa harjoituksiin vähintään kaksi kertaa viikossa. Näyttäisi siis siltä, että sekä seuraharrastaminen että harrastamisen intensiteetti on lisääntynyt viime vuosina.

### 3.6 Drop out ja drop off

Vaikka liikunta-aktiivisuus niin vapaa-ajalla kuin seuraharrastamisenkin osalta on varsin yleistä lasten ja nuorten keskuudessa, vähenee se iän myötä. Etenkin murrosiässä liikunnan harrastamisen väheneminen on ollut merkittävää. (Aira ym. 2013; Myllyniemi & Berg 2013) Urheiluharrastuksen lopettamisesta on käytetty termiä drop out ja yleisen liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä termiä drop off (Aira ym. 2013).

Kun LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym. 2015) mukaan 54 % viidesluokkalaisista harrasti liikuntaa säännöllisesti urheiluseurassa, oli yhdeksäsluokkalaisista enää kolmannes mukana urheiluseuratoiminnassa. Airan ym. (2013) tutkimuksessa 58 % 11-vuotiaista pojista harrasti liikuntaa urheiluseurassa, mutta 15-vuotiaista oli mukana enää 36 %. Myös tytöillä oli havaittavissa samansuuntainen trendi. 11-vuotiaista tytöistä urheiluseuratoiminnassa oli mukana vähän yli puolet ja 15-vuotiaista 35 %. Samansuuntaisia tuloksia saivat myös Myllyniemi ja Berg (2013).

Urheiluharrastuksen lopettamisen syistä yleisin on ollut lajiin kyllästyminen (Blomqvist ym. 2015; Myllyniemi & Berg 2013). Lisäksi harrastuksen lopettamiseen on vaikuttanut vähintään joka neljännellä se, ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä, harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai aikaa muulle sosiaaliselle elämälle ei jäänyt tarpeeksi (Blomqvist ym. 2015). Nuoria liikkeellä! -vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) mukaan lopettamisen syistä esille nousi erityisesti se, että muut asiat alkoivat kiinnostaa. Joko harrastus vei liikaa aikaa tai liikunnan tilalle oli valittu muuta tekemistä.

Drop out –ilmiöstä puhuttaessa on hyvä muistaa, että päätös urheiluharrastuksen lopettamisesta ei välttämättä tarkoita liikunnan lopettamista. Lapsi tai nuori voi harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan yksin tai kavereiden kanssa, vaikka vetäytyisikin pois urheiluseuratoiminnasta. Harrastuksen lopettanut voi myös siirtyä uuteen seuraan harrastamaan lajia tai vaihtaa johonkin toiseen lajiin. (Tiirikainen & Konu 2013.) Lisäksi tulee muistaa, että vaikka seuraharrastaminen murrosiässä väheneekin, tavoittaa se organisoituna toimintana edelleen suuren osan lapsista ja nuorista (Aarresola 2016).

Seuratoiminnassa huomio tulisi kiinnittää lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen ja tukemiseen. LIITU-tutkimuksen mukaan puolet niistä, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa olivat kuitenkin harkinneet harrastuksen aloittamista. Lisäksi valtaosa lopettaneista olisi halukas jatkamaan harrastusta. Lapsille ja nuorille tulisikin tarjota erilaisia ja helposti lähestyttäviä vaihtoehtoja aloittaa tai jatkaa urheilun ja liikunnan harrastamista. (Blomqvist ym. 2015.)

## 4 LIIKUNTASOSIALISAATIO

Sosialisaatiolla tarkoitetaan jatkuvasti käynnissä olevaa prosessia, jossa yksilöstä muokkautuu persoona, jolla on erilaisia kykyjä ja tavoitteita. Sosialisaatiossa yksilö sopeutuu ja kehittyy yhteiskunnan jäseneksi sekä oppii yhteiskunnan arvot, normit, tavat, kielen sekä muut ajatus- ja toimintamallit, joita häneltä odotetaan. Sosiaalistumista tapahtuu koko eliniän ajan, mutta pysyvimmät ja voimakkaimmat arvot ja normit opitaan lapsena. Sosialisaatioprosessi voidaan nähdä koko elämän kestäväenä tapahtumana, jossa myös nuoremmat voivat sosiaalistaa vanhempia. (McPherson ym. 1989, 37–38; Suoranta & Eskola 1995, 6.)

Sosialisaatiolla viitataan lisäksi muutoksiin yksilön käyttäytymisessä, jotka ovat seurausta kanssakäymisestä toisten ihmisten kanssa. Yhteisön yleisesti hyväksytyt ajatus- ja toimintamallit opitaan tiedostetusti kasvatuksen avulla sekä myös monin muin kommunikaation keinoin ja huomattavasti vastavuoroisemmin kuin aiemmin. Esimerkiksi lasten liikuntaharrastukset ovat osoitus vastavuoroisuudesta, koska niissä myös vanhemmat sosiaalistuvat uusiin lajikulttuureihin. On tärkeää ymmärtää, että yksilö ei ole sosialisaatiossa ainoastaan passiivinen vastaanottaja, vaan myös aktiivinen vuorovaikuttaja. (Burr 2004; Lehmuskallio 2011.)

Läheisten ihmisten rooli sosialisaatiossa on merkittävä. Ensin ihminen sosiaalistuu perheen jäseneksi, mutta ajan myötä sosiaalinen ympäristö kasvaa. Sosiaalisen ympäristön laajennuttua alamme oppimaan ja omaksumaan erilaisia rooleja yhteiskunnassa. Näitä rooleja ovat esimerkiksi sukupuolirooli, työrooli ja vapaa-ajan rooli. Eri rooleilla on erilaisia odotuksia, jotka muokkaavat ihmistä tiettyihin suuntiin. Sosialisaatioprosessi muuttuu eri sukupolvilla, koska aikakaudet muuttavat tapojamme ja uskomuksiamme. Toisaalta myös samalla aikakaudella ihmisten sosiaalistumisessa on eroja, jotka johtuvat esimerkiksi uskonnosta, rodusta, sukupuolesta ja sosiaalisesta asemasta. Suurin osa sosiaalistumisprosessista tapahtuu lapsuudessa ja nuoruudessa. Tästä syystä tuon aikakauden sosiaalisilla suhteilla ja sosiaalisella ympäristöllä on tässä prosessissa keskeinen asema. (McPherson ym. 1989, 37–38.)

#### 4.1 Sosiaalistuminen liikuntaan

Liikuntaan sosiaalistumisesta voidaan puhua silloin, kun yksilö suuntautuu liikunnan pariin ja osallistuu liikuntaan. Liikuntaan sosiaalistuminen tapahtuu useimmiten lapsuudessa ja suurin osa aiheen tutkimuksista suuntautuu lapsuus- ja nuoruusvaiheeseen. (McPherson ym. 1989, 39; Greendorfer 1992, 205–206.) Liikuntaan sosiaalistumisen on katsottu olevan lähtökohdiltaan samanlaista kuin muun sosialisointin. Liikuntaan sosiaalistumisen nähdään edellyttävän liikunnallisten ajattelu- ja toimintamallien sisäistämistä erityisesti vuorovaikutuksen kautta. Vuorovaikutus on sosiaalista vaikuttamista silloin, kun yksilö omaksuu tai muuttaa käytöstään, tapojaan tai ajatteluaan. Yleisen sosialisointiteorian mukaan lapsuusvaiheen liikunnallisilla kokemuksilla tai niiden puutteella on merkittävä vaikutus koko elämän aikaisen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Tätä varhaista sosialisointin vaihetta kutsutaan primaarisosialisointiksi, ja siitä huolehtii pääasiallisesti lapsen perhe ja lähipiiri. Primaarisosialisointiossa lapsi samaistuu hänelle merkityksellisiin ihmisiin. (Lehmuskallio 2011.)

Banduran sosiaalisen mallintamisteorian (1977) mukaan ihmiset havainnoivat ja omaksuvat ajattelu- ja käyttäytymismalleja niiltä ihmisiltä, joiden kanssa he viettävät eniten aikaansa ja joista he pitävät. Havainnoinnin kohteina voivat olla esimerkiksi vanhemmat, kaverit tai valmentajat, jolloin havainnointi on välitöntä. Symbolisia havainnoinnin kohteita ovat esimerkiksi julkisuuden henkilöt ja sarjakuvahahmot, joita ei kohdata kasvotusten. Merkille pantavaa on se, että mallioppiminen ei ole passiivista oppimista, ja toiminta ei siirry sellaisenaan ihmiseen kuin se on nähty tai havainnoitu. Mallioppiminen on vuorovaikutteinen tapahtuma, jossa oppija havainnoi tapahtumia omasta näkökulmastaan. Hän valitsee, muokkaa, järjestelee ja säätelee ympäristöstään saamia ärsykeitä. (Bandura 1977, 7.)

Rooliteorian on nähty niin ikään liittyvän sosiaaliseen oppimiseen. Rooliteoria pyrkii selvittämään yksilön sosiaalisen sijainnin ja roolin vaikutusta hänen sosiaalistumiseensa. Käyttäytymismallit opitaan rooliteorian mukaan vuorovaikutuksellisissa tilanteissa toisten ihmisten kanssa erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Yhteisön odottamia käyttäytymismalleja opitaan erilaisissa sosiaalisissa rooleissa. (Greendorfer 1992, 203.)

Liikuntaan suuntautumiseen vaikuttavat niin persoonalliset tekijät, sosiaaliset tilanteet kuin liikuntamahdollisuudet. Persoonalliset tekijät koostuvat fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista. (McPherson ym. 1989, 39.) Yksilöllisistä tekijöistä iällä ja sukupuolella on havaittu olevan merkittävä rooli suhteessa liikuntaan. Vaikka ikä ja sukupuoli ovat biologisia tekijöitä, ovat ne myös voimakkaasti kulttuurisidonnaisia. Poikien on havaittu olevan tyttöjä aktiivisempia liikunnallisesti, mutta kouluiän aikana sukupuoliero pienenee. (Laakso ym. 2006a; Telama ym. 2002.)

Sosiaaliset tilanteet käsittävät vuorovaikutuksen lapsen kannalta merkityksellisten ihmisten kanssa. Merkityksellisiä ihmisiä voivat olla esimerkiksi vanhemmat, ystävät, urheilujoukkueja ja koulukaverit. Läheisiltä ihmisiltä saatu tuki ja kannustus ovat merkityksellisiä myönteisten kokemusten kannalta, koska myönteisten kokemusten avulla lapsi sosiaalistuu liikunnan pariin. Sosiaalisiin tilanteisiin voidaan sisällyttää lisäksi yleinen havainnoiminen ja erilaisten roolimallien jäljittely. (McPherson ym. 1989, 39.) Vanhempien liikunta-aktiivisuudella ja heidän osallistumisellaan lastensa liikuntaharrastuksiin on nähty olevan myönteinen vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen. Myös kavereiden ja sisarusten aktiivisuudella on myönteinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. (Tammelin 2008.)

Liikuntamahdollisuuksilla tarkoitetaan kaikkea sitä liikuntaa, mitä lapselle tai nuorelle on tarjolla (McPherson ym. 1989, 39). Tähän vaikuttaa vanhempien taloudellinen tilanne ja asuinympäristö. Perheen sosioekonomisella asemalla ja asuinpaikalla on korostunut merkitys silloin, kun lapsi harrastaa lajeja, joissa liikutaan rakennetuissa, maksua edellyttävissä liikuntapaikoissa ja joihin pääseminen vaatii kuljettamista. (Tammelin 2008.)

Tyypillisimpiä liikuntasosialisaatioon vaikuttavia tekijöitä lapsilla ja nuorilla ovat koti, kaverit, koulu, media ja liikuntaseurat (Lehmuskallio 2011). Useat tutkimukset puoltavat kodin, vanhempien ja sisarusten merkitystä lasten ja nuorten liikuntakiinnostuksen herättäjinä (Sallis, Prochaska & Taylor 2000; Gustafson & Rhodes 2006; Trost & Loprinzi 2011; Aarresola & Konttinen 2012; Tate ym. 2015). Kodin, vanhempien ja sisarusten merkitys liikuntaan sosiaalistajina muuttua kuitenkin muotoaan yksilön kehittyessä. Vahvimmillaan kodin merkitys on nähty primaarisosialisaatiovaiheessa. (Partridge ym. 2008.) Murrosiässä vanhempien merkitys

liikuntasosialisaatiossa, niin kuin muussakin sosialisaatiossa, vähenee ja kavereiden merkitys kasvaa (Lehmuskallio 2011).

## **4.2 Vertaisryhmät ja kaverit**

Vertaisryhmiin kuuluvat kaikki lasten ja nuorten väliset sosiaaliset suhteet lukuun ottamatta sisarus- ja sukulaissuhteita. Vertaisina pidetään henkilöitä, jotka ovat lapsen kanssa suunnilleen samalla sosiaalisella, kognitiivisella ja emotionaalaisella tasolla. Yleensä vertaiset ovat keskenään suunnilleen saman ikäisiä ja varsinkin Suomessa vertaisryhmät ovat hyvin homogeenisiä. Kaverisuhteilla on merkittäviä vaikutuksia lasten kehitykseen, mutta vaikutukset poikkeavat vanhempien vaikutuksesta. Vanhemmat ovat yleensä pysyviä ja heidän vaikutuksensa on laaja-alaista, kun taas kaverit vaihtuvat ja eri kaveriryhmillä on erilaisia vaikutuksia. (Saarinen, Ruoppila & Korhokangas 1989, 184–185.)

Nuoruusiässä vertaiset ja kaverit alkavat ottaa yhä enemmän aiemmin vanhemmilla ollutta roolia yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tyydyttäjinä. Lapset ja nuoret oppivat ryhmässä yhteistyötaitojen ja kompromissien tekemisen lisäksi oman paikan ottamista, johtajuutta ja jämyyttä. Vertaisryhmissä tapahtuva sosiaalinen vertailu auttaa lapsia oppimaan paljon itsestään ja rakentamaan sen avulla minäkuvaansa ja käsitystä itsestään ja ominaisuuksistaan. Vertaisryhmissä lapset ja nuoret saavat tyydytystä monille välittömille sosiaalisille ja emotionaalille tarpeilleen. (Salmivalli 2005, 32–33.)

Kaverisuhteet tarjoavat lapsille sellaisia virikkeitä ja kehittymisen mahdollisuuksia, joita vanhemmat eivät pysty tarjoamaan. Lapsi voi tuntea olevansa vertainen ainoastaan ikäistensä seurassa. Kaverisuhteet ja niiden huomaaminen ovat tärkeitä niiden monipuolisen ja kehitystä edistävän vaikutuksen takia. (Taipale 1998, 82.) Ystävyysuhteet ovat muita vertaisuhteita läheisempiä ja niihin sitoudutaan eri tavalla. Tärkeimpinä ystävyysuhteiden ominaisuuksina voidaan pitää vastavuoroisuutta ja molemminpuolisia myönteisiä tunteita. (Salmivalli 2005, 35.)

Erityisesti samojen harrastusten ja kiinnostusten kohteiden on havaittu ylläpitävän kaverisuhteita. Lisäksi poikien ja tyttöjen välisissä suhteissa on havaittu olevan eroja. Poikien ryhmät



saattavat olla suurempia ja luonteeltaan toiminnallisempia ja avoimempia kuin tyttöjen. Tytöt ovat usein enimmäkseen pareittain tai pienissä ryhmissä, ja heidän vuorovaikutuksensa on tyyppillisesti luonteeltaan verbaalisempaa. Lisäksi tyttöjen välinen kanssakäyminen on yleensä intiimimpää kuin poikien. Poikien ryhmät saattavat koostua eri-ikäisistä tovereista, kun taas tytöt ovat yleisemmin saman ikäistensä seurassa. (Aho & Laine 1997, 173.)

### **4.3 Kavereiden merkitys lasten liikunta-aktiivisuudessa**

Ystävien, kavereiden ja vertaisten merkitystä lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiselle on tutkittu jonkin verran. Pääasiallisesti tutkimustulokset tukevat sitä käsitystä, että ystäväpiirin merkitys lapsen ja nuoren liikuntakäyttäytymiselle on merkittävä.

Lasten ja nuorten elämässä vertaisten, ystävien ja kavereiden merkitystä voidaan pitää yleisesti tärkeänä. Liikunta tarjoaa lapsille ja nuorille otollisen ympäristön kaverisuhteiden luomiseen, ylläpitämiseen ja syventämiseen. (Koski 2013.) Maturo ja Cunningham (2013) esittävät tutkimuksessaan, että kavereiden liikunta-aktiivisuudella, kavereiden tuella toistensa liikuntaharrastukselle ja yhdessä kavereiden kanssa harrastetulla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen.

Viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisille tehdyssä suomalaisessa LIITU-tutkimuksessa (Valtion liikuntaneuvosto 2015) jopa 60 % lapsista ja nuorista piti kavereiden kanssa toimimista ja yhdessäoloa melko tärkeänä liikuntaharrastuksessa. Samassa tutkimuksessa yli puolet kaikista vastanneista lapsista ja nuorista koki uusien kavereiden saamisen vähintään melko tärkeänä tekijänä liikuntaharrastuksessa. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (SLU 2010) noin puolet 3–18-vuotiaista pojista ja tytöistä ilmoitti harrastavansa liikuntaa omatoimisesti kavereidensa kanssa. Tämä oli suurin luku kaikista listatuista tahoista, joiden kanssa tai joiden järjestämänä liikuntaa harrastettiin. Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) listaavat tutkimuksessaan 11 tärkeintä motiivia, joiden takia lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa. Ystävien tapaaminen oli sekä tyttöillä että pojilla neljän tärkeimmän liikuntamotiivin joukossa. Myös Laakso, Nupponen ja Telama (2007) ovat korostaneet kavereiden merkitystä lasten liikuntaan sosiaalisuudessa.

Lehmuskallio (2011) esittää tutkimuksessaan, että ystävien ja kavereiden merkitys liikuntaan sosiaalistajina korostuu puberteetti-ikässä, kun samanaikaisesti vanhempien merkitys liikuntaan sosiaalistajina pienenee. LIITU-tutkimuksessa (Valtion liikuntaneuvosto 2015) esitetään samansuuntaisia havaintoja vanhempien merkityksen vähenemisestä murrosikässä. Kuitenkin saman tutkimuksen mukaan myös kavereiden merkitys liikuntaharrastuksessa vähenee lapsen varttuessa. Lehmuskallion (2011) tutkimuksessa selvitettiin 11–12-vuotiaiden ja 15–16-vuotiaiden suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakiinnostukseen vaikuttavia tahoja. Kaverit osoittautuivat tutkimuksessa ainoaksi tahoksi, joka vaikutti kaikissa ikä- ja sukupuoliryhmissä korkeimmalla tasolla liikuntakiinnostukseen. Muita liikuntakiinnostukseen merkittävästi vaikuttavia tahoja olivat mm. perhe ja valmentajat sekä ohjaajat.

Nupponen, Aittasalo ja Paronen (2014) tutkivat kahdeksaluokkalaisten suomalaislasten suhtautumista liikuntaan. He löysivät yhteyksiä lasten sosiaalisen lähipiirin ja lasten oman liikuttamisen välillä. Myönteisimmin liikuntaan suhtautuivat ne lapset, joiden kaverit liikkuivat vapaaajallaan yhtä paljon kuin lapsi itse. Kavereiden liikunta oli yhteydessä myös lasten koulumatkaliikuntaan. Saman tutkimuksen tulokset kertovat kaveripiirin tärkeydestä myönteisen liikuntailmapiirin luomisessa kyseisillä oppilailla. Tekijät kuitenkin korostavat, että myönteisyydellä ei vielä taata sitoutumista liikuntaan, joten suhtautumista liikuntaan sitoutumiseen tulee tutkia lisää.

Kavereiden merkitys liikuntaan sosiaalistajina voi olla myös negatiivista. Erityisesti poikien on havaittu olevan taipuvaisempia kaveripiirin liikuntaharrastusta vähentävään ryhmäpaineeseen. (Valtion liikuntaneuvosto 2015.) Coleman, Cox ja Roker (2008) esittävät tutkimuksessaan, että kaveripiirin liikunta-aktiivisuudella on merkittäviä positiivisia vaikutuksia yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Mutta vastaavasti, jos kaveripiirin liikuntakäyttäytyminen on passiivista, vaikuttaa se negatiivisesti yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Samassa tutkimuksessa esitettiin kuitenkin myös, että jos liikunnallisesti passiivisen kaveripiirin liikuntakäyttäytyminen muuttuisi aktiivisemmaksi, olisi sillä positiivisia vaikutuksia yksilön liikunta-aktiivisuuteen.

#### 4.4 Perhe ja vanhemmat

Perheellä tarkoitetaan yleisesti dynaamista systeemiä, johon myös lapsi kuuluu. Dynaamisuu-  
della tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että perheeseen kuuluvien yksilöiden määrä voi vaih-  
della, yksilöt muuttuvat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja muuttavat myös toisiaan.  
Useimmiten perheestä puhutaan kuitenkin niin, kuin se olisi jatkuvasti sama. Normaalisti per-  
heeseen mielletään kuuluvaksi äiti, isä ja lapset. Kaikilla on yksi biologinen äiti ja isä, mutta  
perhe, jonka kanssa yksilö eri elämänvaiheissaan elää, poikkeaa usein tästä kaavasta. Olennai-  
sena pidetään sitä, että perhe asuu yhdessä saman katon alla. Yhdessä asuminen ei määräydy  
ainoastaan käytännön syistä, vaan perheenjäsenten välillä on myönteinen, kestävä tarkoitettu  
tunneside. Perheen muoto voi kuitenkin vaihdella suuresti, ja perheestä puhuttaessa tulee varoa  
liiallista yleistämistä. (Hurme 1995.)

Vanhempien vaikutus lapseen perustuu heidän välillään vallitsevaan biologiseen siteeseen,  
jossa vallitsee voimakas molemminpuolinen kiintymys. Kiintymyssuhteella on selvä motivoiva  
vaikutus, jonka takia henkilöä, johon ollaan kiintyneitä, esimerkiksi matkitaan enemmän. Van-  
hemmat voivat vaikuttaa lapseensa tiedostamattaan epäsuorasti tai suoraan tietoisesti. Lapset ja  
nuoret havainnoivat vanhempiaan hyvin tarkasti. Lapset oppivat vanhemmiltaan arvoja ja asen-  
teita joko niin, että vanhemmilla ei ole ollut aikomustakaan opettaa niitä, tai sitten vanhemmat  
ovat tietoisesti voineet pyrkiä vaikuttamaan lapsiinsa joko mallien tai opettamisen kautta. (Ahl-  
ström 2006; Hurme 1995.)

McPhersonin ym. (1989, 40–41) mukaan ydinperheellä ja vanhemmilla on merkittävä rooli las-  
ten sosiaalistajina. Biologisen siteen tuoma molemminpuolinen kiintymys on lähtökohta, johon  
vanhempien vaikutus lapseen perustuu. Perhe tarjoaa lapselle turvallisen sosiaalisen ympäris-  
tön, jossa lapsi oppii tarvittavia tietoja, taitoja ja normeja myös kodin ulkopuolista sosiaalista  
ympäristöä varten. Lapsuuden aikana perhe tarjoaa lapselle myös emotionaalista ja taloudellista  
tukea sekä roolimalleja. Vanhempien omilla liikuntaharrastuksilla on ollut vaikutus lasten lii-  
kuntakäyttäytymiseen, koska luonnollisestikin lapsi oppii perheessä liikuntaan liittyvät mallit  
ja arvot. Perhe vaikuttaa voimakkaasti lapsen liikuntaan sosiaalistumiseen, koska se on ensim-  
mäinen ja hyvin voimakas sosiaalistaja. Myöhemmin lapsen elämään tulee muita sosiaalistajia

kuten koulu, kaverit ja media, mutta perusta liikunnalliseen elämäntapaan luodaan lapsuuden perheympäristössä. Usein roolimallit arvojen ja normien oppimiseen ovat kuitenkin olleet sukupuolisidonnaisia ja vanhemmat ovat ohjanneet lapsiaan sukupuolelle tyypillisiin rooleihin. Isät ovat esimerkiksi ohjanneet poikiaan enemmän liikunnan pariin kuin äidit tyttäriään. (McPherson 1989, 40–41.)

Se, mitä lapsi vapaa-ajallaan tekee, on vahvasti vanhempien malleista opittua. Esimerkiksi vanhempien asenteet liikuntaa kohtaan muokkaavat lapsen asennoitumista liikuntaan ja voivat näin ollen vaikuttaa lapsen liikunnan harrastamiseen. Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana perhe on suurin vaikuttava tekijä lapsen motorisen kehityksen kannalta. Asuinympäristö, kodin materiaalit, tavarat ja sisustus vaikuttavat lasten liikuntakäyttäytymiseen ja voivat antaa lapselle liikunnallisia virikkeitä. Vaikka perhe ja koti voivat toimia liikunnallisten virikkeiden antajina, muokkaa perhe ennen muuta myös lapsen asennoitumista liikkumiseen ja urheiluun. Vanhempien harrastukset toimivat lapselle esikuvana, ja myös sisarukset ovat lapselle käyttäytymismalleja. (Zimmer 2002, 88.)

Kun lapsi kasvaa, alkavat muut tahot kuten vertaisryhmät ja media ottaa vanhempien roolia sosialisointiprosessissa. Perheen ulkopuolella opitut käyttäytymismallit saattavat olla ristiriidassa perheen omien normien ja arvojen kanssa. Tämä saattaa aiheuttaa konflikteja nuorten sosialisointiin vaikuttavien tahojen kesken etenkin teini-ikässä. Perheen vahvalla vaikutuksella lapsen sosiaalistumisprosessissa on kuitenkin kauaskantoiset vaikutukset siinä, miten lapsi tai nuori suuntautuu liikunnan ja urheilun pariin. (McPherson ym. 1989, 40.)

Etenkin urheilun saralla vanhemmilla on suuri rooli lastensa harrastuksissa. Tärkeänä on pidetty sitä, että vapaa-ajan harrastukset tapahtuvat aikuisten valvonnassa. Vanhemmat ovat kokeneet urheilun merkittäväksi vapaa-ajan harrastukseksi, koska se on yleensä organisoitua ja aikuisten valvonnassa tapahtuvaa ja se opettaa lapsille kilpailemista ja ryhmätyöskentelyä. Lisäksi se opettaa lapsia saavuttamaan tavoitteita ja työskentelemään niitä kohti sääntöjen puitteissa. Urheilun asemaa hyvänä harrastuksena lapselle ovat tukeneet sen selkeät aikataulut, kehityksen mittarit ja lasten mahdollisuus ansaita statusta ystäviltään. Lasten urheiluharrastus voi vaikuttaa myös vanhempien omaan statukseen. (Lämsä 2009.)

Lämsä (2009) on hahmotellut aikuisille kolme eri roolia lasten ja nuorten urheiluharrastusten taustalla; *mahdollistaja* mahdollistaa lapsensa liikunnan harrastamisen kustantamalla kuluja, kuljettamalla lasta tapahtumiin ja osallistumalla itse harrastuksen käytännön organisointiin. *Tulkitsija* auttaa lastaan tulkitsemaan urheilukokemuksia esimerkiksi voittamisen, harjoittelun ja työnteon suhteen liittämällä merkityksiä lapsensa toimintaan. *Roolimalli* tarjoaa lapselleen suoria malleja oikeanlaisesta käyttäytymisestä siinä, miten lapsi voi suhtautua vaikkapa voittoon tai häviöön.

Lämsä (2009) jatkaa, että urheilu on tarjonnut vanhemmille alueen, jossa he kokevat voivansa toimia luottavaisesti vanhempina. Vanhempien omien liikuntataitojen siirtäminen lapselle ja lapsen harrastuksen tukeminen on merkityksellistä aikaa niin vanhemmalle kuin lapsellekin. Vanhemmat joutuvat kuitenkin tasapainoilemaan sen kanssa, että tuki ja kannustus eivät mene liiallisuuksiin. Vaikka vanhempien tuki ja kannustus on välttämätöntä lasten harrastuksissa, voi liiallinen painostus lapsen liikuntaa kohtaan kääntyä negatiiviseksi ja aiheuttaa stressiä ja paineita lapselle. Liian kova vaatimustaso vanhempien suunnalta saattaa johtaa tilanteeseen, jossa lapsi urheilee tai harrastaa vanhempiensa toiveiden mukaisesti eikä omasta tahdostaan.

#### **4.5 Vanhempien merkitys lasten liikunta-aktiivisuudessa**

Vanhempien merkitystä lasten ja nuorten liikunnallisuuden taustalla on tutkittu jonkin verran. Pääsääntöisesti tutkimustulokset vahvistavat vanhempien tärkeää roolia lastensa liikunnan harrastamisen taustalla.

Perhe ja vanhemmat vaikuttavat vahvasti lapsen liikuntaan sosiaalistumiseen. Perinteisesti vanhempien roolin on nähty liittyvän kuljettamiseen, kustantamiseen ja kannustamiseen, mutta näiden lisäksi vanhemmat tarjoavat lapsilleen esimerkiksi hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaisua, sosiaalista tukea ja roolimallina toimimista. (Tammelin 2008.)

Aarresola ja Konttinen (2012) ovat tutkineet vanhempien roolia nuorten 14–15-vuotiaiden kilpaurheiluun sosiaalistumisessa eri lajien välillä. He erottelivat tutkittavat kahteen ryhmään, tosikisaajiin ja harrastekisaajiin. Tosikisaajien vanhemmat olivat harrastekisaajien vanhempia

useammin itse kilpaurheilutaustaisia, vaikuttaneet voimakkaasti nuoren kiinnostukseen urheilua kohtaan sekä osallistuneet eri tavoin itse nuoren harrastamiseen. Erot näiden kahden eri ryhmän vanhempien välillä olivat kuitenkin pieniä ja suuremmat erot löydettiin eri lajien välillä. Koska tulokset puolsivat vanhempien monitahoista vaikuttamista, Aarresola ja Konttinen (2012) pohtivatkin, voidaanko vanhempien roolia liikuntaharrastuksen taustalla tarkastella enää perinteisten kuljettamisen, kustantamisen ja kannustamisen kautta.

Myös Trost ja Loprinzi (2011) havaitsivat tutkimuksessaan vanhempien aktiivisella liikuntataustalla sekä heidän tuellaan ja kannustuksellaan lapsen liikuntaa kohtaan olevan merkittäviä yhteyksiä lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Merkille pantavaa oli, että nimenomaan vanhempien aikaisemmalla liikuntataustalla oli suurempi vaikutus, kuin vanhempien nykyisellä liikunta-aktiivisuudella.

Rautava, Laakso ja Nupponen (2003) selvittivät tutkimuksessaan miten vanhempien liikunnallinen aktiivisuus näkyi heidän lastensa liikunnan harrastamisessa ja kuinka aktiivisia vanhemmat olivat osallistumaan lastensa harrastuksiin ja sosiaalistumisprosesseihin. Tutkimuksessa tutkittiin suomalaisia viidesluokkalaisia lapsia ja heidän vanhempiaan. Tulosten mukaan vanhemmat osallistuivat lastensa liikuntaan eniten tukemalla ja kannustamalla, mutta myös muut aktiivisemmat osallistumisen keinot olivat varsin yleisiä. Vanhemmat odottivat lastensa oppivan terveellisen elämäntavan liikunnan avulla. Näiden lisäksi jatkuvaa harrastamista ja sosiaalisten taitojen oppimista korostettiin. Tutkimuksessa havaittiin, että perheen liikuntaan käyttämällä ajalla oli positiivinen vaikutus lapsen urheiluseurassa liikkumiseen sekä kilpailutoimintaan. Lisäksi sillä havaittiin olevan lähes merkittävä yhteys omatoimiseen liikuntaan. Myös vanhempien oma ja erityisesti aiempi liikuntaharrastus korreloi lasten urheiluseurassa harrastamista ja kilpailemista. Samanlaisen löydöksen tekivät myöhemmin myös Trost ja Loprinzi (2011).

Määttä ym. (2014) tutkivat vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteyttä lasten objektiivisesti mitattuun liikuntaan. Tutkimuksessa eroteltiin lasten kouluajan liikunta, kouluajan ulkopuolisen arjen liikunta ja viikonlopun liikunta. Äidin liikunnallisuudella ja koulutustasolla

havaittiin olevan yhteys lasten kouluajan ulkopuolisen arjen ja viikonlopun liikuntaan. Isän liikunnallisuudella ja koulutustasolla havaittiin olevan yhteys lasten viikonlopun liikuntaan. Tutkimuksessa ei havaittu äidin ja isän kannustuksen yhteyttä lasten liikuntaan. Myöskään vanhempien koulutustaso ja sosiaalinen tuki eivät olleet yhteydessä lasten kouluajan liikuntaan. Määtänen ym. (2014) mukaan tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää interventioissa, kun huomioidaan äidin ja isän eroavaisuudet yhteydessä lasten arjen ja viikonlopun liikuntaan. Lisäksi heidän mielestään koulun ulkopuolisen liikunnan edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota matalamman koulutustason perheiden lapsiin.

Tate ym. (2015) selvittivät vanhempien rohkaisun osallisuutta alakouluikäisten lasten keskiraskaassa ja raskaassa liikunnassa. Tutkimuksessa mitattiin niin ikään objektiivisesti (kiihtyvyyksimittareilla) lasten liikkumista viikon ajan. Vanhempien liikkumista selvitettiin kyselytutkimuksella. Vanhempien ja lasten liikkumisen välillä löydettiin positiivinen yhteys. Tutkijat havaitsivat, että aktiivisesti itse liikkuvien vanhempien ja heidän entuudestaan paljon liikkuvien lasten fyysiseen aktiivisuuteen ei vanhempien rohkaisulla ollut juuri vaikutusta. Vähemmän aktiivisten vanhempien nähtiin puolestaan rohkaisevan enemmän lapsiaan liikkumaan. Tutkijat esittävätkin, että vähemmän aktiivisilla vanhemmilla olisi suuri rooli lastensa määrätietoisessa liikuntaan rohkaisemisessa.

Lindqvist, Kostenius, Gard ja Rutberg (2015) tutkivat vanhempien kokemuksia heidän osallisuudessaan yläkouluikäisten lastensa fyysisen aktiivisuuden toimenpiteisiin. Tutkimuksen aikana lapset keksivät ja toteuttivat yhdessä vanhempiansa kanssa fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimenpiteitä. Tutkimukseen osallistuneita vanhempia haastateltuaan tutkijat havaitsivat vanhempien olevan vain yksi, mutta tärkeä osa lastensa fyysisen aktiivisuuden toimenpiteitä. Onnistuneiden fyysistä aktiivisuutta lisäävien toimenpiteiden tulisi koostua useasta eri osa-alueesta. Niiden tulisi osallistaa myös vanhempia, niissä tulisi olla lapsia itseään valtauttava (empowerment) lähestymistapa ja myös koulun mukanaolo katsottiin tärkeäksi. Teini-ikäisen lapsen elämässä on monia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, jotka saattavat hankaloittaa fyysisen aktiivisuuden priorisointia tärkeäksi. Tässä ikävaiheessa vanhemmat olivat mielestään tärkeässä roolissa tukiessaan lastensa fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmat huomasivat tutkimuksella olevan positiiviset vaikutukset myös heidän omaan liikunta-aktiivisuuteensa.

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kavereiden yhteyttä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseurassa harrastamiseen. Tutkimusjoukko koostui viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten kavereiden yhteys näkyy liikunta-aktiivisuudessa viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla ja onko luokka-asteiden välillä eroja?
2. Miten kavereiden yhteys näkyy liikuntasuosituksen mukaan ja alle liikuntasuosituksen liikuvilla viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla ja onko ryhmien välillä eroja?
3. Miten kavereiden yhteys näkyy urheiluseurassa ja ei-urheiluseurassa harrastavilla viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla ja onko ryhmien välillä eroja?

Suomalaiset ja kansainvälisesti annetut liikuntasuositukset ovat samansuuntaisia. Edellä esitellyn kirjallisuuden perusteella olemme päätyneet tässä tutkimuksessa tarkastelemaan kavereiden merkitystä 60 minuutin päivittäisen liikunnan toteutumiselle.

Aikaisemman tutkimustiedon ja tutkimuksemme teoriataustan lähdekirjallisuuden perusteella oletimme kavereiden vaikuttavan positiivisesti niin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen kuin seuraharrastamiseenkin. Niin ikään kirjallisuus tuki olettamustamme kavereiden positiivisesta vaikutuksesta lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistumisessa. Liikuntaan sosiaalistumista tapahtuu voimakkaimmin lapsuudessa.



Kaverit voivat vaikuttaa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen monin eri tavoin. Esimerkiksi kavereiden oma liikunta-aktiivisuus, kavereiden tuki nuoren liikuntaharrastukselle sekä kavereiden kanssa harrastettu liikunta voivat lisätä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja –myönteisyyttä.

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus perustuu Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan ja Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen johtamaan Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen trendiseuranta-tutkimuksen (LIITU) vuonna 2016 kerättyyn aineistoon. Tutkimuksen luonne oli laajan kyselylomakkeista saadun aineiston vuoksi määrällinen eli kvantitatiivinen.

### 6.1 Aineiston kuvaus

LIITU-tutkimuksen 2016 vuoden kouluotanta tehtiin WHO-kouluterveyskyselyn protokollan mukaisesti Tilastokeskuksen koulurekisteristä. Satunnaisotannassa mukaan valikoitui 458 suomenkielistä ja 151 ruotsinkielistä peruskoulua, joista lopulta 285 suomenkielistä ja 65 ruotsinkielistä koulua lupautui mukaan tutkimukseen. Näistä kouluista 57 % oli rekisteröitynyt Liikkuva koulu -ohjelmaan. (Kokko ym. 2016a.)

Suomenkieliseen kyselyyn vastasi 6411 lasta ja nuorta vastausprosentin ollessa 61. Ruotsinkieliseen kyselyyn vastasi puolestaan 1154 lasta ja nuorta vastausprosentin ollessa 58. Käytimme tutkimuksessamme viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten kyselyvastauksia, joita oli yhteensä 5586. Taulukossa 1 on esitelty vastanneiden määrät luokka-asteittain ja sukupuolittain.

TAULUKKO 1. Tutkimusjoukon luokka-aste- ja sukupuolijakauma.

Luokka-aste	Pojat	Tytöt	Yhteensä
5.lk	985	1004	1989
7.lk	923	1025	1948
9.lk	804	845	1649
Yhteensä	2712	2874	5586

## 6.2 Aineiston hankinta

LIITU-tutkimus ja sen aineistonkeruu toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 2014 WHO-koululaistutkimuksen aineistonkeruun yhteydessä. Vuonna 2016 LIITU-aineisto kerättiin ensimmäisen kerran itsenäisesti. Jatkossa LIITU-tutkimuksen aineisto pyritään keräämään nykyisessä laajuudessaan kahden vuoden välein. (Valtion liikuntaneuvosto 2016.)

Tutkimuksessa hyödynnetty LIITU-kyselyn aineisto kerättiin vuoden 2016 maaliskuu-toukokuun välisenä aikana Internet-pohjaisella kyselylomakkeella. Opettajaohjauksiin luokkakyselyihin oli varattu aikaa 45 minuutin mittainen oppitunti ja sitä seuraava 15 minuutin välitunti. Ajan loppuessa kesken oli oppilaita ohjeistettu lopettamaan kyselyn täyttäminen. Tutkimuksesamme mukana olleet viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset täyttivät kyselyt itsenäisesti tableteilla tai tietokoneilla.

Lupaa LIITU-aineiston käyttöön haettiin Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskukselta 20.9.2016. Hakemuksen liitteenä oli tutkimussuunnitelma, joka sisälsi suunnitellut tutkimuskysymykset, -menetelmät ja -aikataulut sekä listan niistä muuttujista, joita tutkimuksessa aiottiin käyttää. Aineisto päätyi valittujen muuttujien osalta tutkimuksen tekijöiden haltuun 26.9.2016.

## 6.3 Käytetyt mittarit

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään kavereiden merkitystä viides- seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten liikunta-aktiivisuudessa ja seuraharrastamisessa. Selvittääksemme näitä asioita valitsimme mittareiksi LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksistä kavereiden merkitystä, fyysistä aktiivisuutta ja seuraharrastamista kartoittavat kysymykset.

LIITU-kyselylomakkeen kysymyksillä numero 1 ja 2 selvitettiin tutkimusjoukon taustamuuttujista vastaajien sukupuoli ja luokka-aste. Vastaajien liikunta-aktiivisuutta ja liikunnan määrää selvitettiin kyselylomakkeen kysymyksellä numero 12: *“Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?”*. Vastausasteikkona

oli 0–7 päivänä viikossa. Samaa kysymystä on käytetty aiemmin esimerkiksi WHO:n koulu-laistutkimuksessa (WHO 2016a). Kysymystä edelsi ohjeistus, jossa määriteltiin tarkemmin, mitä liikunnalla tässä yhteydessä tarkoitettiin.

Kavereiden merkitystä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen selvitettiin LIITU-kyselylomakkeen kysymyksellä numero 41. Kysymyksellä kehoitettiin vastaajia miettimään sitä, kuinka usein heidän kaverinsa olivat tyypillisen viikon aikana vaikuttaneet vastaajien liikuntakäyttäytymiseen. Lasten ja nuorten seuraharrastamista selvitettiin kyselylomakkeen kysymyksellä numero 42, jossa kysyttiin harrastaako vastaaja liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa.

#### **6.4 Aineiston analysointi**

Aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 22-ohjelmalla. Kavereiden merkitystä liikuntasuosituksen toteutumiseen ja seuraharrastamiseen selvittäessä käytettiin ristiintaulukointia. Ristiintaulukoinnin avulla voidaan havainnollisesti tarkastella kahden muuttujan välisiä yhteyksiä (Metsämuuronen 2011, 357). Ristiintaulukointien yhteydessä käytettiin khiin neliötestiä ( $\chi^2$ ) tilastollisen merkitsevyyden selvittämiseksi. Khiin neliötestin avulla on mahdollista selvittää, onko muuttujien välillä todellista eroa, vai ovatko erot vain sattumaa (Metsämuuronen 2011, 358). Tässä tutkimuksessa khiin neliötestillä selvitettiin liikuntasuositusten mukaan ja alle liikuntasuositusten liikkuvien välisiä eroja sekä urheiluseurassa harrastavien ja urheiluseurassa harrastamattomien välisiä eroja.

Liikunta-aktiivisuutta kuvaavia keskiarvoja luokka-asteiden välillä vertailtiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Yksisuuntainen varianssianalyysin avulla on mahdollista vertailla useamman kuin kahden ryhmän keskiarvoja keskenään (Metsämuuronen 2011, 784). Varianssianalyysin tukena käytettiin Tukey HSD-testiä. Kyseisellä testillä on mahdollista selvittää useiden keskiarvojen välisiä tilastollisia eroja (Metsämuuronen 2011, 793). Tukey HSD-testillä selvitettiin tutkimuksessa liikunta-aktiivisuutta kuvanneiden keski-arvojen välisiä tilastollisia eroja.

## 6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan pitää suoraan verrannollisena sen mittareiden luotettavuuteen. Luotettavuutta kuvataan yleisesti reliabiliteetilla ja validiteetilla. Molemmat näistä termeistä kuvaavat luotettavuutta, mutta reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta, kun taas validiteetilla tarkastellaan, onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä on ollut tarkoitus mitata. Validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla viitataan tutkimuksen yleistettävyyteen. Tällöin on tärkeää kiinnittää huomiota tutkimusasetelmaan ja otantaan. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan puolestaan tutkimuksen omaa luotettavuutta eli esimerkiksi sitä, ovatko käsitteet oikeita ja onko mittarit muodostettu oikein. Sisäinen validiteetti voidaan vielä jakaa sisällön validiteetin, käsitevaliditeetin ja kriteerivaliditeetin. (Metsämuuronen 2006, 55, 64–65.)

Tämän tutkimuksen ulkoista validiteettia voidaan pitää hyvänä, koska tutkimuksen otanta on suhteellisen suuri (n=5586). LIITU-tutkimukseen osallistuneet koulut poimittiin sattumanvaraisesti Tilastokeskuksen koulurekisteristä. Otantaa voidaan pitää kansallisesti kattavana, ja sen voidaan katsoa edustavan suomalaisia kyseisen ikäryhmän lapsia ja nuoria.

Tämän tutkimuksen sisäistä validiteettia tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että tutkimuksessa on käytetty useiden asiantuntijoiden koostamaa kyselylomaketta. Kyselylomakkeen kysymykset on muodostettu pääsääntöisesti selkeästi, joten tuloksin varaa voidaan vastaajalle olettaa jääneen vain vähän. Kyselylomake on testattu ennakkoon sekä vuonna 2014 että 2016. (Valtion liikuntaneuvosto 2014; Valtion liikuntaneuvosto 2016.) Tässä tutkimuksessa käytettyä LIITU-kysymyslomakkeen kysymystä numero 12 (liite 1), jolla pyrittiin selvittämään lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta, on käytetty aiemmin mm. WHO:n koululaistutkimuksessa (WHO 2016a). Tämän vuoksi tutkimuksen sisäisen validiteetin voidaan olettaa olevan hyvä.

Kyselytutkimuksen etuna on pidetty sitä, että sen avulla voidaan kerätä tehokkaasti laaja tutkimusaineisto. Kyselytutkimuksen heikkoutena on nähty se, että aineistoa voidaan pitää pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Lisäksi ei voida varmistua siitä, ymmärtävätkö vastaajat kysymykset siten, miten tutkijat ovat ne tarkoittaneet. Ei voida myöskään olla

varmoja siitä, kuinka huolellisesti ja rehellisesti vastaajat ovat vastanneet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 195.)

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset lapset ja nuoret. Tällaisessa kyselytutkimuksessa joudutaan luottamaan siihen, että vastaajat ymmärtävät kysymykset ja vastaavat niihin rehellisesti. Tähän on mahdollista vaikuttaa esimerkiksi kertomalla vastaajille, että heidän vastauksiaan käsitellään anonymisti ja luottamuksellisesti. On kuitenkin mahdollista, että osa vastaajista on ymmärtänyt kysymyksiä väärin. Tähän LIITU-tutkimuksen tekijöillä on kuitenkin ollut mahdollisuus vaikuttaa, koska kyseessä oli toinen kerta, kun kysely tehtiin. Tutkimuksen tekijöillä on ollut mahdollisuus muuttaa tai korjata kyselylomaketta vuoden 2014 jälkeen.

Hirsjärven ym. (1997, 231) sekä Metsämuurosen (2006, 64) mukaan reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen eli sen kykyyn antaa samansuuntaisia tuloksia mikäli samaa asiaa mitattaisiin monta kertaa samoilla mittareilla. Reliaabelius voidaan todeta esimerkiksi siten, että kaksi tutkijaa päätyy samanlaiseen tulokseen, tai jos samaa henkilöä tai joukkoa eri kerroilla tutkittaessa saadaan samanlainen tulos. LIITU-tutkimus on tehty aiemmin vuonna 2014 ja se tullaan tekemään myös jatkossa kahden vuoden välein. Näin ollen tämän tutkimuksen tuloksia voidaan verrata uudempiin tutkimustuloksiin. Tutkijoilla on käytettävissään uusi LIITU-aineisto aina joka toinen vuosi.

## 7 TULOKSET

Tulososiossa ja pohdinnassa käytetään käsitettä ”liikkumisen tukeminen”. Sillä viitataan kaikkiin kavereihin liittyviin muuttujiin, joiden kautta kavereiden yhteyttä on pyritty tässä tutkimuksessa selvittämään. Kavereiden liikkumisen tukemiseen sisältyvät kolme muuttujaa ovat: kaverit liikkuvat vastaajien kanssa, kaverit pyytävät vastaajia liikkumaan kanssaan ja kaverit kannustavat vastaajia liikkumaan tai kehuvat heidän urheilusuorituksiaan.

### 7.1 Kavereiden yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja erot luokka-asteiden välillä

Mitä useammin kaverit tukivat vastaajien liikkumista, sitä korkeampi oli vastaajien liikunta-aktiivisuus. Tämä näkyi selvästi kaikilla tarkastelussa käytetyillä mittareilla.

Mitä useammin kaverit liikkuivat vastaajien kanssa, sitä suurempi oli vastaajien liikunta-aktiivisuus kaikilla luokka-asteilla. Tämä nähdään taulukosta 2 kavereiden kanssa liikkumisen useuden mukana kasvavasta keskiarvosta, joka kuvaa liikuntasuosituksen täyttävien päivien määrää viikossa. Kaikkien luokka-asteiden välillä erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ). Kaverit liikkuivat hieman harvemmin vastaajien kanssa luokka-asteen kasvaessa.

TAULUKKO 2. Kavereiden kanssa harrastamisen yhteys liikuntasuosituksen täyttävien päivien määrään viikossa.

Kavereiden kanssa liikkuminen	5.lk			7.lk			9.lk				
	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%	n	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%	n	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%
Ei koskaan	4,4	9 %	166	3,8	10 %	177	3,3	13 %	205		
Harvoin	5,0	19 %	342	4,4	18 %	341	3,7	17 %	274		
Joskus	5,3	32 %	577	4,8	32 %	595	4,1	32 %	508		
Usein	5,7	25 %	443	5,3	26 %	484	4,7	27 %	418		
Hyvin usein	6,2	15 %	279	5,8	13 %	247	5,3	10 %	163		
Yhteensä	5,4	100 %	1807	4,9	100 %	1844	4,2	100 %	1568		

Mitä useammin kaverit pyysivät vastaajia kanssaan liikkumaan, sitä suurempi oli vastaajien liikunta-aktiivisuus kaikilla luokka-asteilla. Tämä nähdään taulukosta 3 kavereiden kanssa liikkumaan pyytämisen useuden mukana kasvavasta keskiarvosta, joka kuvaa liikuntasuosituksen täyttävien päivien määrää viikossa. Kaikkien luokka-asteiden välillä erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ). Kaverit pyysivät vastaajia kanssaan liikkumaan selvästi harvemmin luokka-asteen kasvaessa.

TAULUKKO 3. Kavereiden kanssa liikkumaan pyytämisen yhteys liikuntasuosituksen täyttävien päivien määrään viikossa.

Kavereiden liikkumaan pyytäminen	5.lk			7.lk			9.lk				
	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%	n	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%	n	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%
Ei koskaan	4,5	8 %	142	3,9	12 %	226	3,4	19 %	300		
Harvoin	4,9	16 %	290	4,5	22 %	414	3,9	24 %	370		
Joskus	5,2	30 %	544	4,9	36 %	658	4,4	30 %	478		
Usein	5,7	30 %	539	5,4	22 %	406	4,8	20 %	322		
Hyvin usein	6,2	17 %	302	5,8	8 %	148	5,8	6 %	101		
Yhteensä	5,4	100 %	1817	4,9	100 %	1852	4,2	100 %	1571		

Mitä useammin kaverit kannustivat liikkumaan tai kehuivat urheilusuorituksia, sitä suurempi oli vastaajien liikunta-aktiivisuus kaikilla luokka-asteilla. Tämä nähdään taulukosta 4 kavereiden liikkumaan kannustamisen ja urheilusuoritusten kehumisen useuden mukana kasvavasta keskiarvosta, joka kuvaa liikuntasuosituksen täyttävien päivien määrää viikossa. Kaikkien luokka-asteiden välillä erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ). Kaverit kannustivat liikkumaan ja kehuivat urheilusuorituksia selvästi harvemmin luokka-asteen kasvaessa.



TAULUKKO 4. Kavereiden liikkumaan kannustamisen ja urheilusuorituksen kehumisen yhteys liikuntasuosituksen täyttävien päivien määrään viikossa.

Kavereiden kannustus ja kehuminen	5.lk			7.lk			9.lk				
	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%	n	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%	n	Suosituksen täyttävät päivät viikossa	Ka	%
Ei koskaan	4,6	10 %	175	4,1	15 %	269	3,4	20 %	306		
Harvoin	4,9	17 %	303	4,3	19 %	358	3,8	22 %	340		
Joskus	5,3	31 %	560	5,0	33 %	612	4,4	32 %	499		
Usein	5,7	28 %	500	5,4	23 %	422	4,8	21 %	325		
Hyvin usein	6,1	15 %	267	5,7	10 %	182	5,6	6 %	97		
Yhteensä	5,4	100 %	1805	4,9	100 %	1843	4,2	100 %	1567		

Luokka-asteen kasvaessa liikunta-aktiivisuus väheni ja viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutumisesta jäätin kauemmas. Tämä nähdään taulukoista 2, 3 ja 4 luokka-asteen kasvaessa pienenevistä ja kauemmas täydestä seitsemästä päivästä viikossa jäävistä keskiarvoista.

## 7.2 Kavereiden yhteys liikuntasuosituksen toteutumiseen

Kaikilla luokka-asteilla kaverit tukivat vastaajien liikkumista useammin, jos suositus päivittäisen liikunnan määrästä toteutui, kuin jos se ei toteutunut. Tämä näkyi selvästi kaikilla tarkastelussa käytetyillä mittareilla.

Kavereiden kanssa harrastettiin kaikilla luokka-asteilla selvästi useammin liikuntaa, jos liikuntasuositus toteutui, kuin jos se ei toteutunut. Yhdeksäsluokkalaisilla erot ryhmien välillä olivat huomattavan suuria. Taulukossa 5 ryhmien ”liikuntasuositus toteutuu” ja ”liikuntasuositus ei toteudu” väliset erot olivat kaikilla luokka-asteilla tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ).

TAULUKKO 5. Kavereiden kanssa liikkumisen yhteys päivittäisen 60 minuutin liikuntasuosituksen toteutumiseen eri luokka-asteilla tyypillisen viikon aikana.

Kavereiden kanssa liikkuminen	5.lk		7.lk		9.lk	
	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu
Ei koskaan	3 %	7 %	5 %	10 %	9 %	15 %
Harvoin	6 %	14 %	9 %	18 %	14 %	21 %
Joskus	22 %	28 %	28 %	31 %	19 %	31 %
Usein	37 %	33 %	32 %	30 %	30 %	25 %
Hyvin usein	33 %	17 %	26 %	11 %	28 %	9 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Kaikilla luokka-asteilla kaverit pyysivät vastaajia kanssaan useammin liikkumaan, jos liikuntasuositus toteutui, kuin jos se ei toteutunut. Yhdeksäsluokkalaisilla erot ryhmien välillä olivat huomattavan suuria. Taulukossa 6 ryhmien ”liikuntasuositus toteutuu” ja ”liikuntasuositus ei toteudu” väliset erot olivat kaikilla luokka-asteilla tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ).

TAULUKKO 6. Kavereiden liikkumaan pyytämisen yhteys päivittäisen 60 minuutin liikuntasuosituksen toteutumiseen eri luokka-asteilla tyypillisen viikon aikana.

Kavereiden liikkumaan pyytäminen	5.lk		7.lk		9.lk	
	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu
Ei koskaan	5 %	9 %	7 %	14 %	11 %	21 %
Harvoin	11 %	20 %	16 %	25 %	16 %	25 %
Joskus	25 %	33 %	34 %	36 %	27 %	31 %
Usein	33 %	28 %	28 %	20 %	28 %	19 %
Hyvin usein	26 %	10 %	15 %	6 %	19 %	4 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Kaikilla luokka-asteilla kaverit kannustivat liikkumaan tai kehuivat urheilusuorituksia useammin niiden kohdalla, joilla liikuntasuositus toteutui, kuin niiden kohdalla, joilla se ei toteutunut. Yhdeksäsluokkalaisilla erot ryhmien välillä olivat huomattavan suuria. Taulukossa 7 ryhmien ”liikuntasuositus toteutuu” ja ”liikuntasuositus ei toteudu” väliset erot olivat kaikilla luokka-asteilla tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ).

TAULUKKO 7. Kavereiden liikkumaan kannustamisen ja urheilusuoritusten kehumisen yhteys päivittäisen 60 minuutin liikuntasuosituksen toteutumiseen eri luokka-asteilla tyypillisen viikon aikana.

Kavereiden kannustus ja kehuminen	5.lk		7.lk		9.lk	
	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu	Suositus toteutuu	Suositus ei toteudu
Ei koskaan	7 %	12 %	10 %	16 %	11 %	21 %
Harvoin	12 %	20 %	10 %	23 %	12 %	24 %
Joskus	28 %	33 %	34 %	33 %	31 %	32 %
Usein	31 %	26 %	30 %	21 %	29 %	19 %
Hyvin usein	23 %	10 %	17 %	7 %	16 %	4 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Lapsia ja nuoria, joiden kanssa kaverit eivät koskaan liikkuneet, eivät koskaan pyytäneet liikkumaan ja joita nämä eivät koskaan kannustaneet liikkumaan ja kehuneet urheilusuorituksista, oli kaikista vastanneista korkeintaan viidesosa. Liikuntasuosituksen toteutuessa osuus oli korkeimmillaan 11 % ja liikuntasuosituksen jäädessä toteutumatta osuus oli korkeintaan 21 %.

### 7.3 Kavereiden yhteys urheiluseurassa harrastamiseen

Kaikilla luokka-asteilla kaverit tukivat urheiluseurassa harrastavien liikkumista useammin kuin niiden liikkumista, jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa. Tämä näkyi selvästi kaikilla tarkastelussa käytetyillä mittareilla.

Seuraharrastajat harrastivat kaikilla luokka-asteilla kavereiden kanssa selvästi useammin liikuntaa kuin ne, jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa. Taulukossa 8 ryhmien ”harrastaa seurassa” ja ”ei harrasta seurassa” väliset erot olivat kaikilla luokka-asteilla tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ).

TAULUKKO 8. Kavereiden kanssa liikkumisen yhteys urheiluseurassa harrastamiseen eri luokka-asteilla.

Kavereiden kanssa liikkuminen	5.lk		7.lk		9.lk	
	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa
Ei koskaan	4 %	10 %	5 %	15 %	5 %	21 %
Harvoin	9 %	16 %	13 %	20 %	14 %	25 %
Joskus	24 %	31 %	28 %	35 %	30 %	29 %
Usein	37 %	29 %	36 %	22 %	33 %	19 %
Hyvin usein	27 %	14 %	19 %	8 %	18 %	6 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Kaikilla luokka-asteilla kaverit pyysivät kanssaan liikkumaan useammin seurassa harrastavia, kuin niitä, jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa. Taulukossa 9 ryhmien ”harrastaa seurassa” ja ”ei harrasta seurassa” väliset erot olivat kaikilla luokka-asteilla tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ).

TAULUKKO 9. Kavereiden liikkumaan pyytämisen yhteys urheiluseurassa harrastamiseen eri luokka-asteilla.

Kavereiden liikkumaan pyytäminen	5.lk		7.lk		9.lk	
	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa
Ei koskaan	5 %	14 %	9 %	18 %	10 %	27 %
Harvoin	15 %	19 %	21 %	26 %	20 %	27 %
Joskus	30 %	30 %	37 %	33 %	34 %	27 %
Usein	32 %	24 %	25 %	16 %	27 %	15 %
Hyvin usein	19 %	13 %	9 %	7 %	9 %	4 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Kaikilla luokka-asteilla kaverit kannustivat liikkumaan tai kehuivat urheilusuorituksia useammin seurassa harrastavien kanssa, kuin niiden kanssa jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa. Taulukossa 10 ryhmien ”harrastaa seurassa” ja ”ei harrasta seurassa” väliset erot olivat kaikilla luokka-asteilla tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.000$ ).

TAULUKKO 10. Kavereiden liikkumaan kannustamisen ja urheilusuoritusten kehumisen yhteys urheiluseurassa harrastamiseen eri luokka-asteilla.

Kavereiden kannustus ja kehuminen	5.lk		7.lk		9.lk	
	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa	Harrastaa seurassa	Ei harrasta seurassa
Ei koskaan	7 %	16 %	11 %	22 %	11 %	27 %
Harvoin	16 %	19 %	16 %	25 %	18 %	25 %
Joskus	30 %	33 %	33 %	33 %	36 %	28 %
Usein	31 %	22 %	27 %	15 %	25 %	17 %
Hyvin usein	17 %	10 %	13 %	5 %	10 %	3 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Lapsia ja nuoria, joiden kanssa kaverit eivät koskaan liikkuneet, eivät koskaan pyytäneet liikkumaan ja joita nämä eivät koskaan kannustaneet liikkumaan ja kehuneet urheilusuorituksista,

oli kaikista vastanneista korkeintaan hieman yli neljäsosa. Urheiluseurassa harrastavien osuus oli korkeimmillaan 11 % ja niillä, jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa, osuus oli suurimmillaan 27 %.

## 8 POHDINTA

Tässä liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassa keskityttiin tarkastelemaan kavereiden yhteyttä viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen. Tutkimuksessa hyödynnettiin vuonna 2016 kerättyä laajaa LIITU-tutkimuksen aineistoa ja aiemmin luotettaviksi ja toimiviksi havaittuja mittareita.

Tutkimuksen kohdejoukon elämänvaihe alakoulun viidennestä luokasta yläkoulun yhdeksännen luokkaan on usein suurten mullistusten aikaa nuoren elämässä. Viidenneltä seitsemännelle, eli alakoulusta yläkouluun siirryttäessä, saattavat tuttu kouluympäristö ja -rakennus muuttua. Tutun luokanopettajan opetuksesta siirrytään monen eri aineenopettajan opetukseen ja luokkakaverit vaihtuvat. Kyseisen elämänvaiheen suuriin muutoksiin kuuluu olennaisesti myös murrosikä, joka usein ajoittuu juuri viidennen ja yhdeksännen luokan välille. Murrosiässä perheen sosiaalistava vaikutus pienenee ja kavereiden merkitys sosiaalistajana kasvaa. Kavereiden ja kotoa perheeltä saatujen arvojen törmätessä, saattaa nuori tuntea hämmennystä. Oman position ja itsensä etsiminen, sekä itsenäistymiseen liittyvä kapina ovat osa useimpien murrosikää. Tarkastellessamme ja pohtiessamme tämän tutkimuksen tuloksia, olemme yrittäneet huomioida edellä kuvattua kohdejoukkomme elämänvaihetta.

### 8.1 Päälöydökset ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen päälöydöksiä on neljä: 1. kavereiden tuella on positiivinen vaikutus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen, 2. kaverit tukevat useammin niitä, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaan kuin niitä, joilla liikuntasuositus ei toteudu, 3. kaverit tukevat useammin seuraharrastajia kuin niitä, jotka eivät harrasta seurassa, 4. kavereiden tuki liikkumiselle vähenee luokka-asteen noustessa.

Edellä esitettyjä päälöydöksiä tarkastellessa tulee tiedostaa, että valtaosa suomalaisista lapsista ja nuorista ei liiku tällä hetkellä terveytensä kannalta riittävästi. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää pohtia, miten edellä esitettyjä tuloksia voitaisiin hyödyntää lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tutkimuksen tulokset tukevat pääasiallisesti aiempaa tutkimustietoa

samasta aihepiiristä. Tulosten perusteella kaverit ovat merkittävä tekijä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa, vaikka kavereiden tuki liikunnalle väheneekin luokka-asteen noustessa.

### **8.1.1 Kavereiden tuella on positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen**

Tutkimustulosten mukaan voidaan todeta, että mitä enemmän kaverit ovat tukemassa liikkumista, sitä korkeampi on vastaajien liikunta-aktiivisuus kaikilla tutkimuksessa mukana olleilla luokka-asteilla. Tämä löydös tukee aiemmasta tutkimuksesta esimerkiksi Lehmuskallion (2011) näkemystä siitä, että kaverit ovat yksi tärkeimmistä, ellei jopa tärkein, liikuntakiinnostukseen vaikuttava taho.

Edellä esitellyn tutkimustuloksen perusteella herää kysymys, ovatko liikunnallisesti aktiiviset lapset ja nuoret myös sosiaalisesti aktiivisempia, koska tässä tutkimuksessa liikkumisen tukemiseen sisältyvät muuttujat edellyttävät kaikki sosiaalista kanssakäymistä. Entä ovatko sosiaalisesti aktiivisemmat liikunnallisesti aktiivisempia? Lehmuskallion (2011) mukaan liikuntaan sosiaalistuminen edellyttää liikunnallisten ajattelu- ja toimintamallien sisäistämistä erityisesti vuorovaikutuksen kautta. On vaikea päästä jäljille siitä, voisiko sosiaalinen aktiivisuus johtua liikunnallisesta aktiivisuudesta, tai toisin päin, mutta sosiaalinen kanssakäyminen, jossa liikunta on mukana, näyttäisi selvästi olevan perusedellytys liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle ja liikuntaan sosiaalistumiselle lapsilla ja nuorilla.

Jos kavereiden tuki liikkumiselle nostaa liikunta-aktiivisuutta, voidaan olettaa, että lisäämällä liikkumisen tukemisen mahdollisuuksia, voitaisiin myös nostaa liikunta-aktiivisuutta. Lisämahdollisuuksia kavereiden liikkumisen tukemiselle tarjoaisi varmasti koululiikunnan lisääminen. Koululiikunnan, eli liikuntatuntien, lisääntyessä kavereiden kanssa liikuttaisiin useammin ja kannustamisen ja kehumisen mahdollisuudet lisääntyisivät. Koulun liikuntaa, eli kaikkea liikuntatuntien ulkopuolista liikuntaa, lisäämällä voitaisiin luoda mahdollisuuksia kavereiden pyytämiseksi liikkumaan. Koulun liikuntaa voitaisiin lisätä esimerkiksi välitunteja lisäämällä ja pidentämällä. Koulu tavoittaa ainoana instituutiona kaikki maamme lapset ja nuoret. Sen takia sillä on valtava potentiaali olla lisäämässä kohderyhmän liikkumista. Kaikki toimenpiteet, joilla



koululiikuntaa, koulun liikuntaa, välituntien liikkumista, koulumatkaliikuntaa ja koulujen kerhotoimintaa voidaan lisätä, ovat tervetulleita. Tähän on jo lähdetty etsimään keinoja liikkuvan koulun myötä. Liikkuvan koulun vaikutuksia ja kokemuksia tulisi kuitenkin tutkia lisää, jotta sitä voitaisiin kehittää edelleen, ja jotta siitä saataisiin mahdollisimman suuri potentiaali irti.

Tutkimuksen tulosten mukaan kaverit tukivat suurimman osan lapsista ja nuorista liikkumista edes joskus. Lapsia ja nuoria, joiden liikkumista kaverit eivät koskaan tukeneet, oli kaikilla luokka-asteilla melko vähän. Liikkumisen tukemisen ollessa osa niin monen lapsen ja nuoren kaverisuhdetta, olisi mielenkiintoista selvittää, millaisia niiden lasten ja nuorten kaverisuhteet ovat, joita kaverit eivät tue liikkumaan. Kuinka paljon näillä lapsilla ja nuorilla ylipäättänsä on kavereita, ja saavatko he vastaavanlaista tukea jossain muussa asiayhteydessä kuin liikunnassa?

### **8.1.2 Suositusten mukaan liikkuvat saavat useammin tukea kavereiltaan**

Tutkimustulokset osoittivat, että kaverit tukivat useammin niitä, joilla päivittäinen liikuntasuositus toteutui kuin niitä, joilla se ei toteutunut. Löydös koski kaikkia tarkastelussa olleita luokka-asteita. Kavereiden liikkumisen tukeminen useammin liikuntasuosituksen mukaan liikkuvilla ei ollut yllättävä tulos. Tulos vaikuttaisi olevan linjassa edellä esitellyn tuloksen kanssa, jonka mukaan kavereiden usein toistuva tuki on yhteydessä korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen. Päivittäisen liikuntasuosituksen toteutuminen voidaan nähdä korkeana liikunta-aktiivisuutena, jolloin kaverit tukevat vastaajia useammin. Esitellyt löydökset puhuvat liikunnan sosiaalisen osa-alueen tärkeyden puolesta.

### **8.1.3 Kaverit tukevat useammin seuraharrastajien liikkumista**

Liikuntaseurat ovat Suomessa kasvatusinstituutiona ja etenkin liikuntakasvattajina erittäin merkittävä toimija. Itkosen ja Nevalan (1993) mukaan muut järjestöt eivät nuorisotoiminnan osalta tavoita lapsia ja nuoria yhtä suuressa mittakaavassa kuin urheiluseurat. Tästä johtuen Suomessa urheiluseurojen potentiaali lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistajana on valtava. Tutkimustulokset osoittivat, että kaverit tukivat useammin urheiluseurassa harrastavien liikkumista kuin

niiden liikkumista, jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa. Löydös koski kaikkia tarkastelussa olleita luokka-asteita.

Miksi kaverit sitten tukevat urheiluseuraharrastajien liikkumista useammin kuin niiden liikkumista, jotka eivät harrasta urheiluseurassa? Osaltaan tähän vaikuttaa varmasti urheiluseuran tarjoama sosiaalinen ympäristö. Urheiluseuratoiminta tarjoaa säännöllisen mahdollisuuden tukea kaveria liikkumaan etenkin yhdessä liikkumisen ja kannustamisen ja kehumisen osalta. Tämä tapahtuu luontevasti esimerkiksi joukkuelajien viikoittaisissa harjoituksissa. LIITU-tutkimuksen aineistosta ei kuitenkaan selviä, harrastavatko vastaajien kaverit liikuntaa urheiluseurassa. Tästä johtuen ei voida tietää, tukevatko liikkumista enemmän ne kaverit, jotka harrastavat urheiluseurassa kuin ne, jotka eivät harrasta urheiluseurassa.

Niillä lapsilla ja nuorilla, jotka eivät harrasta urheiluseurassa, kavereiden mahdollisuudet tukea liikkumista jäävät seuraharjoitusten puuttuessa omaehtoisen liikunnan varaan. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan (SLU 2010) noin puolet 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa kavereiden kanssa omaehtoista liikuntaa. Lapset ja nuoret, jotka eivät harrasta urheiluseurassa, eivätkä harrasta omatoimista liikuntaa kavereiden kanssa, saavat todennäköisesti vain harvoin mahdollisuuksia olla sosiaalisessa liikuntatilanteessa kavereidensa kanssa. Käytännössä mahdollisuudet rajoittuvat tällöin päivähoidon tai koulun järjestämään liikuntaan. Näin ollen se, että kaverit tukevat useammin liikuntaseurassa harrastavia lapsia ja nuoria kuin niitä, jotka eivät harrasta urheiluseurassa, voi johtua urheiluseuran tarjoamista säännöllisistä mahdollisuuksista kavereiden kanssa liikkumiseen.

Urheiluseuratoiminnan sosiaalistavaa ja sosiaalisia taitoja tukevaa vaikutusta ei sovi tässä yhteydessä unohtaa. Lapsen tai nuoren toimiessa säännöllisesti viikosta ja vuodesta toiseen jonkin lajin ja siihen liittyvän ryhmän kanssa, ei niiden vaikutukselta voida välttyä. Samalla säännölliset kavereiden kohtaamiset kehittävät lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja. Lapsen tai nuoren viettäessä aikaansa liikuntamyönteisessä porukassa ei ole yllättävää, että he saavat kavereiltaan tukea liikkumiselle useammin kuin ne, jotka eivät harrasta urheiluseurassa.

Kavereiden tukiessa useammin seuraharrastajien liikkumista, voitaisiin pohtia miten lapsia ja nuoria saataisiin seuroihin mukaan vielä nykyistä enemmän. Koulujen ja urheiluseurojen yhteistyötä olisi mahdollista kehittää lisää. Varsinkin alueelliset ja paikalliset urheiluseurat voisivat näkyä koulujen toiminnassa nykyistä laajemmin. Seurat voisivat tarjota esimerkiksi ohjaajia ja lajiesittelyjä kouluille. Tämä voisi tapahtua jalkautumalla liikuntatunneille, koulun kerhoihin ja välitunneille. Tällä tavalla seurat olisivat mukana koulujen arjessa, ja lapset ja nuoret voisivat saada lisää tietoa ja kokemuksia eri lajeista ja seuratoiminnasta omassa asuinympäristössään. Eri lajien ammattiohjaajat tai -valmentajat voisivat toimia kenties omaa liikunnanopettajaa vahvempana auktoriteettina ja näin ollen liikuntakiinnostuksen herättäjänä lapsille ja nuorille. Tässä asiassa koulujen liikunnanopettajien ja rehtoreiden aktiivisuus seuroihin päin ja toisaalta seurojen aktiivisuus kohti kouluja nousevat tärkeiksi tekijöiksi.

#### **8.1.4 Kavereiden tuki liikkumiselle vähenee luokka-asteen noustessa**

Tutkimustulosten mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee luokka-asteen noustessa samalla, kun kavereiden tuki liikkumiselle vähenee. Tämän lisäksi tuloksista nähdään, että urheiluseurassa harrastavat saavat useammin kavereilta tukea liikkumiselle kuin ne, jotka eivät harrasta urheiluseurassa. Murrosikään ja liikuntaan liitetään Suomessa yleisesti drop out -ilmiö, jolla Airan ym. (2013) mukaan tarkoitetaan harrastamisen lopettamista urheiluseurassa. Suomessa drop out -ilmiö tutkitusti yleistyy murrosiän myötä (Aira ym. 2013; Myllyniemi & Berg 2013), ja tämä voisi tukea edellä esitettyjä tuloksia. Luokka-asteen noustessa murrosikäiset vastaajat saavat kavereiltaan harvemmin tukea liikkumiselle, koska he harrastavat yhä vähemmän liikuntaa urheiluseuroissa. Drop out ei näy selvästi tuen vähenemisenä kavereiden kanssa liikkumisessa, mutta tätä voisi selittää Tiirikaisen ja Konun (2013) ajatus liikunnan harrastamisen jatkumisesta omaehtoisesti urheiluseuraharrastuksen päättymisen jälkeen. Tutkimuksen tuloksissa drop out näkyy luokka-asteen noustessa liikunta-aktiivisuuden, kavereiden mukanaan liikkumaan pyytämisen ja liikkumaan kannustamisen ja urheilusuoritusten kehumisen vähenemisenä. Toisaalta Aira ym. (2013) esittävät lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenevän yläkouluiässä riippumatta siitä, osallistutaanko urheiluseuratoimintaan vai ei.

## 8.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tämän tutkimuksen suurimpana vahvuutena voidaan nähdä sen otoskoko (n=5586). Tämän kokoisella tutkimusjoukolla tutkimuksen tulosten voidaan nähdä edustavan suomalaisia kyseisen ikäluokan lapsia ja nuoria. Kyselyssä oli mukana kouluja ympäri Suomea niin suurista kaupungeista kuin maaseudultakin. Tutkimuksen yleistettävyyttä voidaan pitää sen vahvuutena. Vaikka LIITU-kyselytutkimusta voidaankin tarkastella kriittisesti, perustuu se kuitenkin useiden kokeneiden asiantuntijoiden koostamiin kysymyksiin, ja sen mittarit on todettu aikaisemmin hyviksi ja luotettaviksi. Kysely toteutettiin valvotuissa olosuhteissa oppituntien aikana, ja aikaa vastaamiselle oli varattu reilusti.

LIITU-tutkimuksen kyselylomake oli laajuudessaan kattava, mutta laajuus voidaan nähdä myös sen heikkoutena. Kyselylomake koostui yli 60:sta kysymyksestä. Lisäksi monessa kysymyksessä oli useita alakohtia. Kyselytutkimuksen täyttämiseen oli oppilaille varattu kaksi oppituntia aikaa. Vaikka aikaa kyselyn täyttämiseen oli annettu paljon, voi olla mahdollista, että kaikki eivät ole ehtineet vastata kyselyn kaikkiin kohtiin huolellisesti vastauksiaan pohtien. Tai sitten oppilaat ovat voineet kiirehtiä kyselyn täyttämisen kanssa, jotta he kerkeäisivät vastamaan kaikkiin kysymyksiin. Tällöin vastausten luotettavuus kärsii. Ikäryhmä huomioon ottaen voidaan myös miettiä, miten lapsi tai nuori jaksaa keskittyä näin pitkän kyselyn täyttämiseen, ja kuinka rehellisesti hän vastaa liikunta-aktiivisuuttaan koskeviin kysymyksiin. Jos kyselyssä olisi vähemmän kysymyksiä tai kysely voitaisiin esimerkiksi täyttää useammassa osassa eri ajankohtina, voisivat oppilaat jaksaa ehkä keskittyä kyselyn täyttämiseen paremmin.

Kyselyssä oli useampi kysymys, joissa oppilaiden piti ajatella taaksepäin ja muistella omaa liikuntakäyttäytymistään ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä, kuten kavereiden vaikutusta. Aina, kun pitää muistella asioita, on mahdollisuus, että muistaa väärin. Tutkijat joutuvat tällaisessa kyselytutkimuksessa luottamaan vastaajien rehellisyyteen ja säntillisyyteen.

Oppilaat täyttivät LIITU-kyselyn valvotuissa olosuhteissa luokkahuoneessa. Myös opettajan on pitänyt olla paikalla kyselyn täyttöhetkellä. Ei voida olla varmoja siitä, ovatko opettajat auttaneet oppilaita, jos nämä eivät ole ymmärtäneet kysymystä. Osa on voinut auttaa ja osa ei. Näin

ollen ei voida olla varmoja siitä, ovatko opettajat vaikuttaneet joiltakin osin oppilaiden vastauksiin.

Tämän tutkimuksen kannalta oleellista kysymystä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta oli LIITU-tutkimuksessa selvitetty kahdella kysymyksellä. Ensimmäisessä vastaajia pyydettiin miettimään kuinka monena päivänä *seitsemästä edellisestä päivästä* he olivat liikkuneet vähintään 60 minuuttia. Toisessa kysymyksessä heitä pyydettiin miettimään kuinka monena päivänä 60 minuutin liikuntasuositus täyttyi *tavallisen viikon aikana*. Päädyimme käyttämään tutkimuksemme lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden mittarina vain ensiksi mainittua kysymystä meitä kokeneempien tutkijoiden neuvosta. Samaa kysymystä liikunta-aktiivisuudesta, jossa vastaajaa kehoitetaan miettimään seitsemää edellistä päivää, on käytetty aiemmin muissa alan merkittävissä tutkimuksissa (esim. WHO 2010). Voidaan kuitenkin miettiä, että kuinka luotettavan kuvan seitsemän edellisen päivän liikunta-aktiivisuus antaa vastaajan kokonaisaktiivisuudesta meidän tutkimuksemme. Vastaaja on esimerkiksi voinut olla kipeänä, loukkaantuneena, matkoilla tai muuten estyneenä harrastamaan liikuntaa juuri edellisen viikon aikana, vaikka harrastaisi muuten ”tavallisen viikon aikana” kuinka paljon liikuntaa tahansa. Niin ikään vastaaja on voinut harrastaa juuri seitsemän edellisen päivän aikana hänelle poikkeuksellisen paljon liikuntaa verrattuna tavalliseen viikkoon.

LIITU-kyselytutkimus toteutettiin vuoden 2016 maaliskuun aikana. Tutkimusajankohdan sijoittuminen talviaikaan saattaa osaltaan vaikuttaa tutkimustuloksiin. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus saattaa vaihdella vuodenaikojen mukaan merkittävästikin. Kesälajien seuraharrastajilla joukkueharjoitusten määrät ovat todennäköisesti talviaikaan pienempiä kuin kesällä. Vastaavasti talvilajien seuraharrastajilla joukkueharjoituksia on talvella todennäköisesti enemmän kuin kesällä. Asia korostuu vastauksissa erityisesti, koska oppilaat ovat vastanneet seitsemän edellisen päivän perusteella. Jos vastauksissa olisi mietitty tavallista viikkoa, olisi oppilaille ollut mahdollisuus miettiä jonkinlaista keskiarvoa liikunnan harrastamisen määrästään.

Kyselyn ajankohta on saattanut vaikuttaa vastauksiin erityisesti myös omaehtoisen liikunnan osalta. Jos kysely olisi toteutettu esimerkiksi kesäaikaan elokuussa, olisi vastaajien liikunta-aktiivisuus voinut olla suurempaa eritoten omaehtoisessa liikunnassa. Kesäaikaan on yleisesti

ottaen helpompaa lähteä ulos harrastamaan liikuntaa ja olla aktiivinen jokapäiväisessä arkiliikunnassa kuin talvella. Koulumatkaliikunta on myös yleisempää kesäaikaan, jolloin oppilailla on paremmat mahdollisuudet esimerkiksi pyöräillä koulumatkansa.

Myös kavereiden vaikutus vastaajien liikunta-aktiivisuuteen ja toisaalta myös seuraharrastamiseen saattaa muuttua vuodenajan vaihtuessa. Kesällä kavereiden saattaa olla helpompaa harrastaa liikuntaa toistensa kanssa ja pyytää harrastamaan liikuntaa kanssaan kuin talvella. Liikunta-aktiivisuuden ollessa kesäaikaan suurempaa, voitaisiin myös olettaa, että kaverit kannustaisivat liikkumaan ja kehuisivat toistensa urheilusuorituksia useammin kuin talvella.

LIITU-kyselyssä selvitettiin kavereiden vaikutusta neljällä kysymyksellä, joista yksi kuului ”kuinka usein kaverisi kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?” Samaa mittaria kavereiden vaikutuksesta käytimme myös tässä tutkimuksessa. Periaatteessa kysymys sisältää kahta erillistä toimintaa, mikä saattaa lisätä väärinymmärryksen mahdollisuutta. Vastaja ei ole voinut tietää, pitääkö molempien vaihtoehtoista toteutua vai riittääkö, että toinen toteutuu.

Tämän tutkimuksen heikkoutena on tulososion raskas rakenne. Tutkimuksessa on paljon muutujia ja mittareita, jonka vuoksi tulosten esittäminen ja osin myös niiden tulkitseminen osoittautuivat ehkä suurimmiksi haasteiksi tässä tutkimuksessa. Lisäksi kyselylomakkeen pituus laittaa miettimään, ovatko oppilaat jaksaneet keskittyä vastaamaan siihen loppuun asti huolella ja rehellisesti.

### **8.3 Jatkotutkimusehdotukset ja tutkimuksen hyödyntäminen**

Tutkimustulosten mukaan kavereiden liikkumisen tukeminen on positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. LIITU-aineistosta ei kuitenkaan selviä missä ja miten tukeminen tapahtuu. Pyydetäänkö kavereita liikkumaan kasvotusten, puhelimella soittamalla vai sosiaalisessa mediassa? Onko esimerkiksi älypuhelin keskeinen väline liikkumisen tukemisessa? Yleisesti tiedetään, että lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa ja älylaitteiden äärellä. Näin ollen näiden kanavien ja laitteiden potentiaali liikunnan tukemisessa

voisi olla merkittävä. Näiden välineiden hyödyntämiskeinojen selvittäminen liikkumisen tukemisen näkökulmasta voisi olla ajankohtainen jatkotutkimuskohde.

Kavereiden vaikutusta urheiluseurassa harrastamiseen on tutkittu melko vähän. Siitä tarvittaisiin lisää tutkimustietoa. Niin ikään lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun sosiaalistuminen tarvitsee lisää tutkimusta, koska liikunnan terveysvaikutukset niin fyysisesti kuin psyykkisestikin ovat kiistattomat. Lapsena harrastettu liikunta korreloi tutkimusten mukaan aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Telama ym. 2006). Olisi myös mielenkiintoista saada tutkimustietoa siitä, miten eri lajien harrastajat sosiaalistavat kavereitaan liikunnan pariin. Onko tässä yhteydessä esimerkiksi yksilö- ja joukkuelajien harrastajilla eroa? Jatkotutkimusta voidaan pitää tärkeänä, jotta erilaisia toimenpiteitä ja ohjelmia liikunnan ja liikkumaan sosiaalistamisen kannalta saadaan kohdistettua olennaisiin suuntiin.

Airan ym. (2013) mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee yläkouluiässä riippumatta siitä, osallistutaanko urheiluseuratoimintaan vai ei. Tämä väite on osin ristiriidassa Tiirikaisen ja Konun (2013) toteamuksen kanssa, jonka mukaan liikuntaharrastus jatkuu omaehtoisesti, vaikka liikuntaharrastus seurassa lopetettaisiin. Tutkimukset ovat joka tapauksessa osoittaneet, että seurassa harrastaminen ei välttämättä yksin riitä täyttämään viikoittaisia liikuntasuosituksia. Yläkouluiässä liikunta-aktiivisuus vähenee jopa seurasolla harrastavilla lapsilla siten, että he eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Aira ym. 2013.) Noin kolmasosa seurassa harrastavista ei täytä liikuntasuosituksia (Kokko, Villberg & Kannas 2011). Edellä esitetyn ristiriidan vuoksi tarvittaisiin jatkotutkimusta liikuntaseurassa harrastamisen vaikutuksista kokonaisliikunta-aktiivisuuteen. Asiaa voisi selvittää pitkittäistutkimuksella, jolloin voitaisiin päästä kiinni siihen, miten urheiluseuraharrastuksen aloittaminen tai lopettaminen vaikuttaa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa siitä, mitä tapahtuu omaehtoiselle liikkumiselle seuraharrastamisen aloittamisen myötä.

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen eli drop off vaatisi lisätutkimusta. Erityisesti voitaisiin keskittyä tutkimaan syitä sille, miksi liikkuminen murrosiässä vähenee ja mitä asioita nuorille tulee liikunnan tilalle. Koska seuraharrastaminen näyttäisi tukevan liikunta-aktiivisuutta, olisi tärkeää löytää keinoja myös drop outin vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi. Jatkossa voitaisiin

esimerkiksi tutkia sitä, millä keinoin urheiluseurat ovat pyrkineet pitämään murrosiässä olevia nuoria mukana toiminnassaan. Toimivien käytäntöjen selvittäminen voisi hyödyttää urheiluseuroja.

Tutkimustulosten avulla voidaan ymmärtää yhä paremmin koululiikunnassa koetun sosiaalisen pätevyyden tunteen merkitys oppilaille. Tuloksia voisivat ymmärryksensä syventämiseksi hyödyntää lisäksi kaikki, jotka työskentelevät lasten ja nuorten liikunnan parissa. Esimerkiksi liikunnanopettajien, valmentajien ja terveydenhoitajien olisi hyvä ymmärtää kavereiden merkitys liikunta-aktiivisuudelle ja urheiluseuraharrastamiselle. Tutkimustulokset voisivat tarjota myös vanhemmille tärkeää tietoa kaverien merkittävästä roolista liikuntaan sosiaalistumisessa.



## LÄHTEET

- Ahlström, S. 2006. Kodin itsemääräämisoikeus vai säädetyt lait. Teoksessa E. Hermanson & R. Martsola (toim.) Aikuinen vanhemmuus. Katoavan kasvatuksen jäljillä. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuovaikutukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut. Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Vilberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä - Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisuja 5.
- Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 47 (1), 11–21.
- Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa - tutkimuskatsaus 2000–2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25-49.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 73–82.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 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.

- Burr, V. 2004. Sosiaalipsykologiaa ihmiskäsityksiä. Suom. J. Vainonen. Tampere: Gummerus Oy.
- 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.
- Coleman, L., Cox, L. & Roker, D. 2008. Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research* 23 (4), 633–47.
- European Union. 2008. Physical activity guidelines - Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Bryssel.
- Fogelholm, M. 2011a. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 20–31.
- Fogelholm, M. 2011b. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 77–91.
- Fogelholm, M. 2011c. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2011. Lihavuus. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 423–437.
- Greendorfer, S. L. 1992. Sport socialization. Teoksessa T. S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 201–218.
- Gustafson, S.L. & Rhodes, R.E. 2006. Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents. *Sports Medicine* 36 (1), 79–97.
- HBSC. 2016. Viitattu 6.7.2016. <http://www.hbsc.org/>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Porvoo: WSOY, 139–156.

- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Itkonen, H. & Nevala, A. 1993. Urheiluseura juuret mullassa – tukka tulessa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 58.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 125–142.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 6–9.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa S. Kokko & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13–20.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K., & Hämylä, R. 2016b. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla – 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

- Koski, P. 2007. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 299–319.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Koski, P. 2014. Liikkumattomuuden sanaleikkiä. *Liikunta & Tiede* 51 (4), 2.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L., & Telama, R. 2016. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.
- Lasten ja nuorten liikunta. 2015. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Likes, Jyväskylän yliopisto, Liikkuva koulu, 4–31.
- Lau, E.Y., Barr-Anderson, D.J., Dowda, M., Forthofer, M., Saunders, R.P. & Pate, R.R. 2015. Associations Between Home Environment and After-School Physical Activity and Sedentary Time Among 6th Grade Children. *Pediatric Exercise Science* 27 (2), 226–233.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, vanhemmat ja valmentajat - lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseen vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 26–29.

- Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 70–77.
- LIKES-tutkimuskeskus & Jyväskylän yliopisto. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus & Jyväskylän yliopisto.
- Lindqvist, A-K., Kostenius, C., Gard, G. & Rutberg, S. 2015. Parent participation plays an important part in promoting physical activity. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 10: 27397. Viitattu: 10.9.2016. <http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v10.27397>.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 15–42.
- Maturo, C.C. & Cunningham, S.A. 2013. Influence of friends on children’s physical activity: A Review. *American Journal of Public Health* 103 (7), 23–38.
- McDonald, S., Dowda, M., Colabianchi, N., Porter, D., Dishman, R.K. & Pate, R.R. 2015. Perceptions of the Neighborhood Environment and Children’s Afterschool Moderate-to-Vigorous Physical Activity. *Pediatric Exercise Science* 27 (2), 243–251.
- McPherson, B.D., Curtis, J. D. & Loy, J. W. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. e-kirja. 1. painos. Helsinki: International Methelp Oy.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen*

- Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4, 27–35.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja nro 64. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede* 47 (6), 4–8.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta & Tiede* 45(4), 8–11.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksaslukuikäisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.
- Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 212–226.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Partridge, J.A., Brustad, R.J. & Stellino, M.B. 2008. Social influence in sport. Teoksessa T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 269–291.
- Rautava, P. 2003. Vanhemmat paljon vartijoina – Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma, 51–77.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 5-6/2003, 26–32.
- Saarinen, P., Ruoppila, I. & Korhonen, M. 1989. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus: Salpausselän Kirjapaino.

- Sallis, J.F. & Glanz, K. 2006. The Role of Built Environments in Physical Activity, Eating, and Obesity in Childhood. *The Future of Children* 16 (1), 89–108.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Scheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M. & Renson, R. 2005. Social Stratification Patterns in Adolescents' Active Sports Participation Behaviour: A Time Trend Analysis 1969–1999. *European Physical Education Review* 11 (1): 5–27.
- SLU (Suomen liikunta ja urheilu) 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* 51stron (6), 30–32.
- Suoranta, J. & Eskola, J. 1995. Liikkuva ihminen ja kasvatus. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C: Katsauksia ja puheenvuoroja 7. Rovaniemi: Lapin yliopiston monistuskeskus.
- Taipale, V. 1998. Lasten mielenterveystyö. 3. painos. Helsinki: WSOY.
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry, 47–50.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Tate, E.B., Shah, A., Jones, M., Pentz, M.A., Liao, Y. & Dunton G. 2015. Toward a Better Understanding of the Link Between Parent and Child Physical Activity Levels: The

- Moderating Role of Parental Encouragement. *Journal of Physical Activity and Health* 12, 1238–1244.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-Year Longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science*, 17, 76–88.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa M. Tiirikainen & A. Konu (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3, 31–47.
- Trost, S. G. & Loprinzi, P.D. 2011. Parental Influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents: A Brief Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 5 (2), 171–181.
- Trost, S., Pate, R., Sallis, J., Freedson, P., Taylor, W., Dowda, M. & Sirard, J. 2002. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 34, 350–355.
- UKK-instituutti. 2008. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus. Viitattu 29.11.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/>
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans.
- Valtioneuvoston kanslia. 2015. Ratkaisujen Suomi – Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 2015:10.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Warburton, D., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L. & Bredin, S. 2010. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 39 (7), 1–220.
- WHO. 2008. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. *Inequalities in Young People's Health. Health policy for children and adolescents*, no. 5.



- WHO. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health.
- WHO. 2012. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Social determinants of health and well-being among young people. Health policy for children and adolescents, no. 6.
- WHO. 2016a. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health policy for children and adolescents, no. 7.
- WHO. 2016b. Physical activity. Viitattu 4.7.2016. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-Kirjat.

# LIITTEET

## Liite 1. LIITU-kyselylomake.

### LIITU - KANSALLINEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MONITOROINTITUTKIMUS LIITU 2016 – LOMAKE / 5, 7, 9 luokkien lomake A

Anna henkilökohtainen tunnistenumerosi: \_\_\_\_\_

1. Sukupuoli: Poika Tyttö

2. Millä luokalla olet? 5. luokalla 7. luokalla 9. luokalla

3. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

En

Kyllä

En tiedä

4. Missä kuussa olet syntynyt?

Tam Hel Maa Huh Tou Kesä Hei Elo Syys Loka Marras Joulu

5. Minä vuonna olet syntynyt?

1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005

6. Pituutesi: \_\_\_\_\_ cm

7. Painosi: \_\_\_\_\_ kg

8. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

Kaupungissa, keskustassa

Kaupungissa, keskustan ulkopuolella

Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa

Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella

9. **Tämä kysymys vain 9-luokkalaisille:** Mitä luulet tekeväsi, kun olet käynyt peruskoulun loppuun?

Pyrin lukioon

Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen

Pyrin oppisopimuskoulutukseen

Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa

Menen töihin

Jään työttömäksi

En osaa sanoa

10. Missä maassa olet syntynyt?

Suomessa

Muussa maassa

**Jos vastasi muussa maassa: Missä maassa olet syntynyt?**

Virossa

Venäjällä

Thaimaassa

Ruotsissa

Somaliassa

Kiinassa

Irakissa

Yhdysvalloissa (USA)

Muussa maassa, missä \_\_\_\_\_

**11. Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.** Kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin, onko sinulla pysyviä vaikeuksia...

	Ei ole vaikeuksia	Kyllä, mutta vaikeudet eivät juuri häiritse arkeani	Kyllä, ja vaikeudet häiritsevät jonkin verran arkeani	Kyllä, ja vaikeudet häiritsevät arkeani paljon	Kyllä, ja vaikeudet häiritsevät arkeani erittäin paljon.
nähdä, vaikka käyttäisit silmälaseja?					
kuulla, vaikka sinulla olisi kuulolaite?					
puhua sujuvasti?					
liikkumisessa tai esineiden ja tavaroiden käsittelyssä?					
hengittää, esimerkiksi hengenahdistusta?					
muistaa asioita tai keskittyä?					

Seuraavissa kolmessa kysymyksessä (12., 13. ja 14.) 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.

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

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

**13. Mieti tavallista viikkoa.** Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

**14. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?**

En lainkaan

Noin ½ tuntia viikossa

Noin tunnin viikossa

2-3 tuntia viikossa

4-6 tuntia viikossa

7 tuntia tai enemmän viikossa

Seuraavissa kahdessa kysymyksessä (15. ja 16.) rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästyt selvästi. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit ja leikit ja juoksu tai hiihto.

**15. Mieti tavallista viikkoa.** Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

**16. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä?**

Ei lainkaan

Noin ½ tuntia viikossa

Noin tunnin viikossa

2-3 tuntia viikossa

4-6 tuntia viikossa

7 tuntia tai enemmän viikossa

**17. Kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin istut arkipäivinä?**

\_\_\_ tuntia

**18. Kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin istut viikonloppuna?**

\_\_\_\_\_ tuntia

**19. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:**

Olen hyvä liikunnassa	1 2 3 4 5	Olen huono liikunnassa
Olen mielestäni yksi parhaista liikunnassa	1 2 3 4 5	Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikunnassa
Olen itsevarma urheilutilanteissa	1 2 3 4 5	En luota itseeni urheilutilanteissa
Olen kyvykkäimpien joukossa valittaessa oppilaita urheilutehtäviin	1 2 3 4 5	En kuulu niihin oppilaisiin, joita valitaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)
Olen ensimmäisten joukossa kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä	1 2 3 4 5	Vetäydyn taka-alalle kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä

**20. Seuraavassa tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen vaakarivin kohtaan. Kuinka usein siis liikut vapaa-aikanasi?**

	Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan	Yhtenä päivänä viikossa	2 - 3 päivänä viikossa	4 - 5 päivänä viikossa	6 - 7 päivänä viikossa
<b>Koulun</b> järjestämissä liikuntakerhoissa (koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)					
<b>Urheiluseuran</b> järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa					
<b>Muun seuran tai kerhon</b> järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan					
<b>Liikunta-alan yritysten</b> järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)					
<b>Omaehtoisesti</b> (esim. pihapelit ja – leikit, höntsäily)					

**21. Aiotko seuraavan vuoden aikana lisätä vapaa-ajan liikuntaasi?**

- Ehdottomasti en
- Luultavasti en
- Luultavasti kyllä
- Ehdottomasti kyllä

**22. Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja liikkumiseen kouluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi? Laita yksi ruksi ruutuun jokaiselle vaakariville vaikka et käytäkään liikuntapaikkaa.**

Liikuntapaikan nimi	En käytä laisinkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Koulun piha-alue					
Ulkokentät; myös ulkojääradat					
Sisäsalit; myös jäähallit					
Aito luonto; metsät (esim. suunnistus, vaellus, marjastus), vesistöt (esim. veneily, surfaus)					
Yllä pidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit; esim. pururadat, hiihtopaikat					
Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet					
Kaupunkitila; aukiot, skeittipaikka, puistot					

**23. Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?**

	Estää erittäin paljon	Estää paljon	Estää jonkin verran	Estää vain vähän	Ei estä lainkaan
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta					
Liikunnan harrastaminen on liian kallista					
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa					
En ole liikunnallinen tyyppi					
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani					
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan					
Ei ole aikaa liikuntaan					
Koululiikunta ei innosta minua					
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta					
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle					
Liikunta on ikävää/tylsää					
Liikunta on liian kilpailuhenkistä					
Muu syy, mikä _____					

**24. Seuraavassa saat miettiä, millainen olet liikunnassa koulussa ja vapaa-ajalla. Valitse se numero, joka parhaiten sopii sinuun.**

Olen kestävä	1 2 3 4 5	Väsyt helposti
Olen nopea	1 2 3 4 5	Olen hidas
Olen voimakas	1 2 3 4 5	Olen heikko
Olen notkea	1 2 3 4 5	Olen kankea
Minulla on hyvä tasapaino	1 2 3 4 5	Minulla on huono tasapaino
Olen taitava käsittelemään palloa	1 2 3 4 5	Olen huono käsittelemään palloa
Olen hyvä juoksemaan ja hyppäämään	1 2 3 4 5	Olen huono juoksemaan ja hyppäämään
Olen taitava liikunnassa ja peleissä	1 2 3 4 5	En ole taitava liikunnassa ja peleissä
Pystyn kehittymään fyysisissä ominaisuuksissani	1 2 3 4 5	En pysty kehittymään fyysisissä ominaisuuksissani
Haluan kehittää fyysisiä ominaisuuksiani	1 2 3 4 5	En halua kehittää fyysisiä ominaisuuksiani

25. Kuinka monta oppituntia sinulla on keskimäärin tavallisen koulupäivän aikana? (merkitse oppituntimäärä numeroin) \_\_\_\_oppituntia

26. Arvioi, kuinka monta tavanomaisen koulupäivän oppitunneista vietät pääasiassa istuen? (merkitse oppituntimäärä numeroin) \_\_\_\_oppituntia

27. Mikä oli liikuntanumerosi viimeksi saamassasi koulutodistuksessasi (ei-valinnainen kurssi)?  
4 5 6 7 8 9 10 + vastausvaihtoehto: emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

28. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä koulun liikuntaoppitunteja kunakin päivänä viikossa? Jos sinulla ei ole liikuntaa jonakin päivänä, valitse 0 min.

0 min, 45 min, 60 min, 75 min, 90 min, 120 min, yli 120 min

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

29. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0 - 1,0 km

1,1 - 3,0 km

3,1 - 5,0 km

5,1 - 10,0 km

10,1 - 20,0 km

yli 20 km

30. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kuljetapa.

	Kävellen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulukyydillä	Muulla moottoriajoneuvolla
Talvella					
Syksyllä ja keväällä					

31. Aiotko seuraavan vuoden aikana kulkea koulumatkasi nykyistä useammin kävellen tai pyöräillen?

ehdottomasti en

luultavasti en

luultavasti kyllä

ehdottomasti kyllä

32. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

Kaikki välitunnit ulkona

Enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä

Enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona

Kaikki välitunnit sisällä

**33. Tätä kysymystä ei esitetä, jos vastasi 32. kaikki välitunnit sisällä. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA? Vastaa jokaiselle riville.**

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun				
Seisokelen				
Kävelen				
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen)				
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä)				
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan				
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana				

**34. Tätä kysymystä ei esitetä, jos vastasi 32. kaikki välitunnit ulkona. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ? Vastaa jokaiselle riville.**

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun				
Seisokelen				
Kävelen				
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaru, tanssimatto)				
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä)				
Liikun/ pelaan koulun liikuntasalissa				
Liikun/ pelaan koulun muissa sisätiloissa (esim. aula/ käytävä)				
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan				
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana				

**35. Onko koulusi Liikkuva koulu? (Vastaa sen mukaan, mitä itse tiedät. Älä kysy opettajalta.)**

- Ei  
Kyllä  
En tiedä

**36. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?**

	En	Kyllä
Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu		
Välituntitoiminnan suunnittelu		
Oppituntitoiminnan suunnittelu		
Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen		

**37. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta**

	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu vain vähän	Toteutuu jonkin verran	Toteutuu paljon	Toteutuu täysin
Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos					
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikumisvälitunti					
Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa					
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä					
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla					
Koulu osallistuu liikuntakampanjoihin ja tapahtumiin					
Koulun pihalla on pihamaalauksia					
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja					
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa					
Koulun muita sisätiloja käytetään välituntiliikumisessa					
Koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitunneilla (muut kuin liikuntatunnit)					
Oppitunneilla katkaistaan pitkiä istumisjaksoja					
Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen					
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut					
Koulussa on tehty koulumatkojen vaaranpaikkakartoitus					
Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa					

**38. Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...**

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua						
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi						
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi						
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta						
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja						



**39. Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...**

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua						
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi						
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi						
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta						
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja						

**40. Ottaako kotiväkesi kantaa siihen, kuinka paljon liikut vapaa-aikasi?**

Ei, kotiväkeni ei ota kantaa liikuntaani

Kyllä, kotiväkeni toivoo, että jatkan liikkumista yhtä usein kuin tällä hetkellä

Kyllä, kotiväkeni toivoo, että liikkuisin nykyistä useammin

Kyllä, kotiväkeni rohkaisee minua liikkumaan nykyistä useammin

**41. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...**

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi					
Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan					
Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta					
Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi					

**42. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

a. Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti

b. Kyllä, harrastan silloin tällöin

c. En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut

d. En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

**42A. Jos vastasi 42. a tai b: Mitä lajia aloit ensimmäiseksi harrastaa urheiluseurassa?**

Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä."

**42B. Jos vastasi 42. a tai b: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä) Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.**

**42C. Jos vastasi 42. a tai b: Kuinka montaa lajia harrastat tällä hetkellä urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)**

Yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia

**42D. Jos vastasi 42C. yhtä lajia: Minkäikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)**

Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.

**42E. Jos vastasi 42. a tai b:** Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1.laji = tärkein laji tälle sivulle, jonka jälkeen 2.laji = toiseksi tärkein laji seuraavalle sivulle jne.)

Lajilista näkyy oppilaalle.

Seuraavat URHEILU -kysymykset koskevat edellisessä kysymyksessä tärkeimmäksi merkitsemääsi lajia eli päälajiasi, ellei toisin ole mainittu.

**42F. Jos vastasi 42. a tai b:** Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvaan tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

- En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin
- Osallistun/osallistumme, harrastetason sarjaan tai kilpailuihin?
- Osallistun/osallistumme, paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin
- Osallistun/osallistumme, valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

**42G. Jos vastasi 42. a tai b:** Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0)

- Valmentajan ohjaamia harjoituksia \_\_\_\_\_
- Pelejä/kilpailuja \_\_\_\_\_
- Päälajin omatoimisia harjoituksia \_\_\_\_\_

**42H. Jos vastasi 42. a tai b:** Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)

- Valmentajan ohjaama harjoituskerta \_\_\_\_\_
- Päälajin omatoiminen harjoituskerta \_\_\_\_\_

**42i. Jos vastasi 42. a tai b:** Kuinka monta tuntia viikossa liikut tai urheiliet päälajin tapahtumien lisäksi vapaa-ajallasi viikossa?

- Muiden lajien tapahtumissa \_\_\_\_\_
- Omatoimisesti (muut kuin päälajin omatoimiset \_\_\_\_\_
- Harjoitukset esim. kavereiden kanssa pelailu) \_\_\_\_\_

**42J. Jos vastasi 42. a tai b:** Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein tavoitetasosi.

- Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti
- Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa
- Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa kansallisesti tai kansainvälisesti

**42K. Jos vastasi 42. a tai b:** Arvioi seuraavien väittämien pohjalta omaa käsitystäsi valmentajastasi. Valmentajani...

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
osaa kehittää taitojani					
osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani (nopeus, voima, kestävyys)					
osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita					
antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa					
perustelee, miksi jotakin harjoitellaan					
huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani					
ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin					
innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla					
kannustaa harrastamaan myös muita lajeja					
on ystävällinen ja helposti lähestyttävä					
ohjaa hauskoja/innostavia harjoituksia					
on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin					
keskustelee usein kanssani					

**42L. Jos vastasi 42. c:** Mitä lajia aloit ensimmäiseksi harrastaa urheiluseurassa?

Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä.

**42M. Jos vastasi 42. c:** Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)

Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.

**42N. Jos vastasi 42. c:** Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

1. laji: \_\_\_\_\_ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä.
2. laji: \_\_\_\_\_ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä.
3. laji: \_\_\_\_\_ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä.

**42O. Jos vastasi 42. c:** Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.

**42P. Jos vastasi 42. c:** Mikä seuraavista kuvaa parhaiten aiempaa osallistumistasi urheiluseuratoimintaan?

Harrastin urheiluseurassa...

- kokeilumielessä
- harrastusmielessä
- kilpailumielessä

**42Q. Jos vastasi 42. c:** Arvioi vielä, missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa?

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Erittäin paljon
Sairaus/loukkaantuminen			
Harrastus oli liian kallis			
Muutto uudelle paikkakunnalle			
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui			
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä			
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi			
Kaverinikin lopettivat			
Heikko kilpailumenestys			
En ollut niin hyvä kuin halusin olla			
Taitoni eivät kehittyneet			
Kyllästyin lajiin			
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa			
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa			
En pidä kilpailemisesta			
Minulla oli muuta tekemistä			
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa			
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia			
Halusin panostaa opiskeluun			
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle			
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa			
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa			
Valmennuksen taso oli heikko			
En pitänyt valmentajasta			
Muu syy, mikä? _____			

**42R. Jos vastasi 42. c:** Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- En
- Kyllä, kokeilumielessä
- Kyllä, harrastusmielessä
- Kyllä, kilpailumielessä

**42S. Jos vastasi 42. d:** Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- En
- Kyllä

**42T. Jos vastasi 42R. tai 42S., kyllä: Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan?**

Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)
Minulla ei ole aikaa
En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia
Harrastaminen on liian kallista
Minulla on muita harrastuksia
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa urheiluseurassa
Haluan panostaa opiskeluun
En tiedä, miten pääsisin mukaan toimintaan
Kotini läheisyydessä ei ole harrastusmahdollisuutta
Minulla ei ole kyytiä harrastuspaikalle
Olen ajatellut aloittaa harrastamisen myöhemmin
Terveysteni rajoittaa harrastusmahdollisuuksiani
Muu syy; mikä

**43. Tämä kysymys näkyy taas kaikille:**

**a. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi TALVELLA.** Merkitse kolme eniten harrastamaasi liikuntamuotoa numeroin 1 (= eniten harrastamasi liikuntamuoto), 2 (= toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto) ja 3 (=kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto).

Liikuntamuotolista näkyy oppilaalle.

**b. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi KESÄLLÄ.** Merkitse kolme eniten harrastamaasi liikuntamuotoa numeroin 1 (= eniten harrastamasi liikuntamuoto), 2 (= toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto) ja 3 (=kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto).

Liikuntamuotolista näkyy oppilaalle.

**44. Jos vastasi 42. a tai b:** Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

- Ei
- Kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa tai useammin

**44A. Jos vastasi 44. kerran tai useammin:** Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

\_\_\_\_\_

**44B. Jos vastasi 44. kerran tai useammin:** Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

- \_\_\_en yhtään päivää
- \_\_\_päivää

**45. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma VAPAA-AJAN LIIKUNNAN yhteydessä (ei urheiluseurassa)?**

- Ei
- Kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa tai useammin

45A. Jos vastasi 45. kerran tai useammin: Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

\_\_\_\_\_

45B. Jos vastasi 45. kerran tai useammin: Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

En yhtään päivää  
\_\_\_\_päivää

46. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma KOULULIIKUNNASSA tai ohjatussa OPISKELIJALIIKUNNASSA?

Ei  
Kerran  
2 kertaa  
3 kertaa tai useammin

46A. Jos vastasi 46. kerran tai useammin: Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

\_\_\_\_\_

46B. Jos vastasi 46. kerran tai useammin: Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

En yhtään päivää  
\_\_\_\_päivää

47. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

0 päivänä  
1 päivänä  
2 päivänä  
3 päivänä  
4 päivänä  
5 päivänä  
6 päivänä  
7 päivänä

48. Aiotko seuraavan vuoden aikana vähentää ruudun ääressä viettämäsi aikaa?

Ehdottomasti en  
Luultavasti en  
Luultavasti kyllä  
Ehdottomasti kyllä

49. Ottaako kotiväkesi kantaa siihen, miten paljon vietät aikaa ruudun ääressä?

Ei, kotiväkeni ei ota kantaa ruutuaikaani  
Kyllä, kotiväkeni toivoo minun vähentävän ruutuaikaani  
Kyllä, kotiväkeni asettaa rajoja ruutuaikaani

**50. Miten tärkeitä seuraavat omaan elämään liittyvät asiat ovat sinulle? (valitse vaihtoehto, joka parhaiten vastaa näkemystäsi)**

	Täysin yhdentekevää	Melko yhdentekevää	Ei tärkeää, mutta ei yhdentekevää	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää	En osaa sanoa
Oma ulkonäkö						
Oma terveys						
Oma fyysinen kunto						
Koulumenestys						
Taloudellinen toimeentulo						
Ihmissuhteet perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa						
Ihmissuhteet kavereiden kanssa						
Harrastusmahdollisuudet						
Menestyminen harrastuksissa						
Mahdollisuus matkustaa lomalla ulkomaille						
Vapaa-aika perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa						
Vapaa-aika kavereiden kanssa						

**51. Miten tärkeitä seuraavat yhteiskuntaan / arvoihin liittyvät asiat ovat sinulle? (valitse vaihtoehto, joka parhaiten vastaa näkemystäsi)**

	Täysin yhden-tekevää	Melko yhden-tekevää	Ei tärkeää, mutta ei yhdentekevää	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää	En osaa sanoa
Laadukas peruskoulu						
Koulutusjärjestelmän maksuttomuus (peruskoulusta korkeakouluihin)						
Tasa-arvo ihonväristä ja kulttuurista riippumatta						
Sukupuolten välinen tasa-arvo						
Laadukas terveydenhuolto						
Suomalaisen taiteen ja kulttuurin (esim. bändit ja näyttelijät) kansainvälinen menestys						
Suomalaisurheilijoiden kansainvälinen menestys						
Ympäristönsuojelu						
Ihmisoikeudet						
Eläinten oikeudet						



**52. Kuinka paljon aikaa käytät keskimäärin viikossa yhteensä seuraaviin vapaa-ajanviettopoihin? (valitse parhaiten ajankäyttöäsi kuvaava vaihtoehto)**

	En ollenkaan	Alle tunnin	1-2 tuntia	3-6 tuntia	7-10 tuntia	Yli 10 tuntia
Television katselu (myös tallenteilta ja tietokoneelta tapahtuva)						
Lehtien ja kirjojen lukeminen (paperiversioina)						
Pelaaminen tietokoneella, pädillä, pelikonsolilla tai puhelimella						
Puhelimessa puhuminen (myös skypen ja nettiyhteyden välityksellä tapahtuva)						
Sosiaalisen median, "Somen" (esim. facebook, instagram, twitter, youtube) käyttäminen (mukaan lukien käyttöä varten tapahtuva valokuvien ja videoiden kuvaaminen)						
Muu tietokoneen ja puhelimen välityksellä tapahtuva viestintä (esim. chättäily, sähköposti-, teksti- ja pikaviestintä)						
Muu netissä surffaaminen						
Piirtäminen, maalaaminen ja muu kuvataiteen harrastaminen (myös tietokoneella)						
Kirjoittaminen (esim. päiväkirjan, tarinoiden ja novellien kirjoittaminen tai blogin pitäminen)						
Käsitöiden tekeminen (esim. pienoismallien ja palapelien rakentaminen, ompelu ja nikkarointi)						
Musiikin kuuntelu						
Muu musiikin harrastaminen (esim. jonkin soittimen soittaminen tai kuorossa laulaminen)						
Näytteleminen ja muu teatteritoiminnassa mukana oleminen						
Urheiluseurojen harjoitus- ja kilpailutilaisuuksiin osallistuminen						
Liikunnan ja urheilun harrastaminen yksin (muu kuin urheiluseurojen järjestämä toiminta)						
Liikunnan ja urheilun harrastaminen kavereiden tai perheenjäsenten kanssa (muu kuin urheiluseurojen järjestämä toiminta)						
Muiden yhdistysten kuin urheiluseurojen (esim. nuoriso-, ihmisoikeus- ja ympäristöjärjestöt, partio, seurakunta) tilaisuuksiin osallistuminen						
Hengailu kavereiden kanssa omassa tai heidän kodissa						
Hengailu kavereiden kanssa nuoriso- ja muissa harrastustiloissa						
Hengailu kavereiden kanssa kaupungilla (esim. kauppakeskukset, kahvilat ja huoltoasemat)						

**53. Oletko ITSE kokenut joutuneesi syrjityksi ja/tai kiusatuksi?**

En Kyllä, joskus Kyllä, usein En osaa sanoa



**53A. Jos vastasi 53. Kyllä usein tai kyllä joskus: Missä tilanteissa olet kokenut joutuneesi syrjityksi ja/tai kiusatuksi?**

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Koulussa			
Kodissa			
Liikunta- ja urheiluharrastuksissa			
Muissa harrastuksissa			
Nuorisopalveluissa (esim. nuorisotalossa)			
Muissa nuorten suosimissa hengailuympäristöissä (kauppakeskukset, kahvilat, huoltoasemat jne.)			
Kadulla kulkiessa			
Internetissä (esim. "Somessa")			

**53B. Jos vastasi 53A "Liikunta- ja urheiluharrastuksissa" vaihtoehtoon Kyllä: Onko liikunta- ja urheiluharrastuksissa kokemasi syrjintä ja/tai kiusaaminen johtunut seuraavista syistä?**

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Ikä			
Ulkonäkö			
Pukeutumistyyli			
Ihönväri			
Uskonto			
Sukupuoli			
Seksuaalinen suuntautuminen			
Politiittiset näkemykset			
Kielitaito			
Puhetapa			
Terveystila			
Köyhyys			
Rikkaus			
Vammaisuus			
Vähäiset liikunnalliset taidot			
Syrjintä on johtunut jostain muusta syystä, mistä?			

**54. Kuinka mielestäsi menestyt seuraavissa oppiaineissa verrattuna muihin samanikäisiin?**

erittäin huonosti, huonosti, kohtalaisesti, hyvin, erittäin hyvin

Äidinkielessä

Matematiikassa

Yleensä oppiaineissa

**55. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?**

Ei yhtään

Yksi

Kaksi

Kolme tai useampia

**56. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?**

En

Kyllä, joskus

Kyllä, melko usein

Kyllä, hyvin usein

57. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?

- Ei
- Kyllä, yhden
- Kyllä, kaksi tai useampia

58. Onko sinulla oma huone?

- Ei
- Kyllä

59. Kuinka monta tietokonetta perheelläsi on (mukaan lukien kannettavat ja tabletit, mutta ei pelikonsoleja eikä älypuhelimia)?

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Useampia kuin kaksi

60. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Useampia kuin kaksi

61. Onko kotonasi astianpesukone?

- Ei
- Kyllä

62. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?

- En yhtään
- Yhden
- Kaksi
- Useampia kuin kaksi

63. Onko sinulla jokin seuraavista liikuntaa mittaavista laitteista?

	Ei ole	On, mutta en käytä sitä aktiivisesti	On ja käytän sitä aktiivisesti
Sovellus älypuhelimessa			
Syke- tai aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello			
Muu, mikä			

**Kysely päättyi.**  
**Kiitos osallistumisestasi!**