

**ASUINPAIKAN JA VANHEMPIEN SOSIAALISEN TUEN YHTEYS LASTEN FYY-  
SISEEN AKTIIVISUUTEEN**

Mikko Naukkarinen & Kiia Paananen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

## TIIVISTELMÄ

Naukkarinen, M., Paananen, K. 2017. Vanhempien sosiaalisen tuen yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntatieteellinen tiedekunta., Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma, 67 s., 1 liite.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää eri asuinpaikoissa sekä tarkastella äidin ja isän sosiaalista tukea tyttöjen ja poikien liikuntaharrastukselle. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteyksiä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien sosiaalinen tuki sisälsi kannustamisen, kyyditsemisen liikuntaharrastuksiin, lapsen kanssa liikkumisen, liikunnan seuraamisen, liikuntakulujen maksamisen ja liikunnasta keskustelemisen.

Aineistona käytettiin ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2016” (LIITU)-tutkimuksessa kerättyä oppilasaineistoa (Kokko ym. 2016). Tutkimuksen kohdejoukkona olivat kolmas-, viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset (n=7565). Tutkimuksen aineisto kerättiin internet-pohjaisella kyselylomakkeella. Muuttujien välisiä yhteyksiä selvitettiin ristiintaulukoinnin ja khiin neliö-testin avulla. Lisäksi vanhempien sosiaalisen tuen yhteyttä tyttöjen ja poikien fyysiseen aktiivisuuteen analysoitiin käyttämällä Pearsonin korrelaatioanalyysiä. Vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteyksiä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä.

Viikoittaiseen liikuntasuositukseen yltäviä lapsia ja nuoria oli enemmän kaupungissa (33 %) kuin maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (27 %). Vanhempien sosiaalisen tuen muodoista yleisimpiä olivat liikuntaharrastuksiin kannustaminen ja liikuntakulujen maksaminen. Vanhempien liikkuminen yhdessä lapsen kanssa oli sosiaalisen tuen muodoista harvinaisin. Melkein kaikki vanhempien sosiaalisen tuen muodot olivat lasten mukaan yleisempiä kaupungissa kuin maaseudulla asuvilla. Kyyditseminen poikkesi muista tukimuodoista niin, että asutuskeskuksen ulkopuolella asuvat lapset kokivat saavansa äideiltä enemmän liikuntaharrastuksiin kyyditsemistä kuin kaupungissa asuvat. Vanhempien tuki, äidin ja isän tuki erikseen ja asuinpaikka olivat yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta regressiomallien selitysosuudet jäivät melko mataliksi.

Lasten ja nuorten vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen maaseudulla saattaa vaikuttaa rakennettujen liikuntapaikkojen ja urheiluseurojen vähyys sekä pitkät välimatkat kodin ja liikuntapaikkojen välillä. Kyyditsemisen suurempi osuus maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella saattaa selittyä haja-asutusalueiden suuremmilla välimatkoilla ja julkisen liikenteen vähyydellä. Tämä tutkimus vahvisti aiempia tutkimustuloksia siten, että vanhempien sosiaalinen tuki on tärkeässä roolissa lapsen ja nuoren liikkumisen kannalta. Lisäksi saatiin vahvistusta siihen, että maaseudulla asuvien lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia tulisi tukea ja kehittää nykyistä enemmän.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, vanhemmat, sosiaalinen tuki, asuinpaikka, lapset

## ABSTRACT

Naukkarinen, M., Paananen, K. 2017. Associations between parents' social support and residence to children's physical activity. Faculty of Sport and Health Science, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education, 67 pp., 1 appendices.

The aim of this study was to analyze of children and adolescents physical activity in a different residence and to examine level of mother and father social support to girls' and boys' physical activity. In addition, purpose of this study was to find out associations between parents' social support and residence to children's physical activity. Parents' social support to physical activity included transportation, perform activity with child, payment of fees, encouragement, watching physical activity and conversation about exercise.

The data was collected by University of Jyväskylä and UKK-institute from their LIITU-research sponsored by Ministry of Education and Culture. Subject of experiment were 3-, 5-, 7- and 9-graders (n=7565). The data collected using online survey. The associations between variables were analysed by using cross tabulation and Chi-square tests ( $\chi^2$ -test). In addition, associations between parents' social support and girls and boys physical activity were analysed by using Pearson correlation coefficients. Associations between parents' social support and residence to children's physical activity were examine by using linear regression.

Children who lived in city area reached the weekly physical activity recommendation more often than children who lived in outside of countryside (33 % vrs 27 %). Encouragement and payment of fees were the most frequently mentioned forms of social support. Parents' perform activity with child was the most uncommon form of social support. Almost all forms of parents' social support were more common in a city area than in a countryside. Transportation differed from other forms of social support. Children had more transportation from their mother in outside of countryside comparing to children who lived in a city area. Parents support, mother and father separately support and residence were positively associated with children physical activity. Overall coefficients of determination were rather low and quite similar despite the gender and grade.

Shortages of builded sport places and sport clubs and long distance between home and sport place may have had influenced to children lower physical activity level in a countryside. Bigger amount of transportation may explain by longer distances and shortage of public transport in outside of countryside. This study confirms previous research results that parent's social support plays an important role in children's physical activity. In addition, this study support the statement that children who live in a countryside need more possibilities and environments that motivated them to be physically active.

Key words: physical activity, parents, social support, residence, children

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
2.1	Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset Suomessa .....	4
2.2	Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä Suomessa .....	5
2.3	Lasten ja nuorten asuinpaikan yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	7
3	VANHEMPIEN SOSIAALINEN TUKI FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TAUSTALLA.....	10
3.1	Välineellinen tuki.....	12
3.2	Emotionaalinen tuki.....	15
3.2.1	Kannustaminen, liikuntaharrastuksen seuraaminen ja liikunnasta keskustelu.....	15
3.2.2	Yhdessä liikkuminen ja vanhempien oma aktiivisuus .....	19
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	26
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	27
5.1	Tutkimuksen kohdejoukko.....	27
5.2	Aineiston keruu .....	28
5.3	Mittarit .....	28
5.4	Aineiston analysointi.....	29
5.5	Tutkimuksen luotettavuus .....	31
6	TULOKSET .....	33
6.1	Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä asuinpaikan mukaan .....	33
6.2	Vanhempien sosiaalinen tuki tytöille asuinpaikan mukaan .....	35
6.3	Vanhempien sosiaalinen tuki pojille asuinpaikan mukaan .....	37
6.4	Vanhempien sosiaalisen tuen yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.....	39
6.5	Vanhempien sosiaalinen tuki ja asuinpaikka lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden selittäjinä .....	40
7	POHDINTA .....	47
7.1	Asuinpaikan yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen .....	47
7.2	Vanhempien tuki liikuntaharrastukselle asuinpaikan mukaan.....	49
7.3	Vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen .....	51
7.4	Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset .....	54
7.5	Suositukset ja jatkotutkimusaiheet.....	55
	LÄHTEET.....	57
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä ikään sopivalla tavalla (Tammelin & Karvinen 2008). Suurin osa suomalaisista lapsista ei täytä kyseistä suositusta ja mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä harvemmin liikuntasuositus täyttyy (Aira ym. 2013). Tutkimustulosten mukaan vajaa kolmasosa suomalaisista 3-, 5-, 7- ja 9- luokkalaisista lapsista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti. Suurin pudotus liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu lapsen siirtyessä yläkouluun. (Kokko ym. 2016.) Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja fyysisen kunnon heikentyminen uhkaa lasten terveyttä ja hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa (Tammelin & Karvinen 2008). Tämän vuoksi on tärkeää tutkia tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten kiinnostukseen liikuntaa kohtaan, ja auttavat liikuntaharrastuksen säilymisessä läpi nuoruuden.

Ihmiset ottavat usein mallia henkilöistä, jotka he kokevat itselleen läheisiksi (Bandura 1977). Varsinkin lasten elämässä vanhemmat ovat tällaisia henkilöitä. Liikuntamyönteiset vanhemmat tukevat todennäköisesti lapsiaan olemaan fyysisesti aktiivisia, jopa riippumatta heidän oman fyysisen aktiivisuuden määrästä. (Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016.) Vanhemmat ovat monella tavalla vaikuttamassa siihen, minkälainen suhde lapselle syntyy liikuntaan. He voivat toimia roolimalleina, kustantajina, kyyditsijöinä, kannustajina, opastajina sekä liikunnan arvojen puolestapuhujina (Palomäki, Huotari & Kokko 2015). Vanhempien sosiaalisen tuen on aikaisemmin osoitettu olevan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta on kuitenkin osittain epäselvää, minkälainen tuki on lapselle tärkeintä (Beets, Cardinal & Alderman 2010).

Aikaisempien tutkimusten mukaan liikuntaharrastuksiin kyyditseminen (Erkelenz ym. 2014), liikkumaan kannustaminen, liikuntaharrastusten kustantaminen, lapsen mukana liikkuminen ja lapsen liikunnasta keskustelu ovat olleet yhteydessä lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään (Henriksen, Ingholt, Rasmussen & Holstein 2015) ja niillä on osoitettu olevan merkittävämpi yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kuin vanhemman omalla sen hetkellä aktiivisuudella (Trost & Loprinki 2011). Myös asuinpaikalla on todettu olevan jonkin verran merkitystä fyysisen aktiivisuuden suhteen (Nupponen ym. 2010). Nupposen, Laakson ja Telaman (2008) artikkelin mukaan liikunnan kokonaismäärä oli hieman vähäisempää maaseudulla asuvien nuorten keskuudessa verrattuna asutuskeskuksessa asuviin. Toisaalta taas Airan ym. (2013)

mukaan asuinpaikalla ei ollut yhteyttä 11-, 13- ja 15-vuotiaiden suomalaisten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä vähintään viitenä päivänä viikossa liikkuvien lasten ja nuorten osuudet olivat yhtä suuria maaseudulla ja kaupungeissa.

Asuinpaikka rajoittaa liikunnan harrastamista ja lajivalintoja konkreettisesti silloin, kun se ei tarjoa suorituspaikkoja liikkumiseen (Telama, Laakso & Yang 1994). Monien perinteisten liikuntalajien suosion väheneminen nuorten keskuudessa saattaa näkyä syrjäseudulla asuvien fyysisessä aktiivisuudessa, koska heillä ei välttämättä ole mahdollisuuksia harrastaa trendilajeja tai liikuntaa, joka vaatii tietyn rakennetun ympäristön (Huotari & Lehtinen 2004). Myös pitkät välimatkat saattavat estää mielekkään liikuntalajin harrastamisen maaseudulla asuvien lasten ja nuorten keskuudessa.

Tämän pro gradu-tutkielman tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää eri asuinpaikoilla sekä tarkastella äidin ja isän sosiaalisen tuen yleisyyttä tyttöjen ja poikien liikunnanharrastamiselle asuinpaikan mukaan. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteyksiä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Sosiaalisen tuen muodoista tutkittiin LIITU-aineiston perusteella vanhempien liikuntaan kannustamista, liikunnasta keskustelua, yhdessä liikkumista, liikunnan seuraamista, liikuntaharrastuksiin kyyditsemistä ja niiden kustantamista. Tutkielmassa käytetty aineisto on osa valtakunnallista ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2016” (LIITU)-projektia.

Vanhempien ja lasten väliset sosiaaliset suhteet voidaan nähdä tärkeänä ja ajankohtaisena tutkimusaiheena, koska kodin sisäiset vuorovaikutussuhteet ovat muuttuneet viimeisen vuosikymmenen aikana teknologian kehityksen vuoksi. Nämä muutokset ovat saattaneet vaikuttaa lasten ja vanhempien välisiin vuorovaikutussuhteisiin ja haitata jopa lasten kehitystä. AVG Technologies-yhtiön teettämän tutkimuksen mukaan lähes kolmannes lapsista koki itsensä vähäpätöisiksi vanhempien liiallisen puhelimen käytön vuoksi sekä hieman yli kolmannes tunsu puhelimen käytön häiritsevän heidän ja vanhemman välistä keskustelua (AVG. Now, 2015). Tämä on saattanut vaikuttaa myös lasten kokemaan sosiaalisen tuen määrään ja heidän fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Pro gradu -tutkielma auttaa ymmärtämään kodin tuen sekä asuinpaikan yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, ja sen avulla voidaan ymmärtää paremmin erilaisista lähtökohdista tulevien oppilaiden liikunta-aktiivisuutta.

## 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysiselle aktiivisuudelle on useita eri määritelmiä ja monet niistä ovat merkitykseltään rinnakkaisia. Suomalaisissa tutkimuksissa on perinteisesti käytetty fyysisen aktiivisuuden määritelmänä ihmisen liikunnassa, työssä tai muussa toiminnassa suoritettua lihastyötä (Fogelholm 2011, 20) tai luurankolihasilla tehtyjä motorisia liikkeitä, joissa kuluu energiaa (Bouchard & Shephard 1994). Fyysinen aktiivisuus voidaan ymmärtää kaikkena toimintana, jossa lihakset supistuvat aiheuttaen energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi (Bouchard ym. 2007; Fogelholm 2011, 20)

Fyysistä aktiivisuutta voidaan kuvata neljän eri ulottuvuuden kautta: toiminnan tapa, kesto, useus ja intensiteetti. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikkumisen muotoa, toiminnan kestolla suoritukseen kuluvaan aikaan, useudella suoritusten määrää esimerkiksi viikon tai päivän aikana ja intensiteetillä suorituksen aikaansaamaa energian kulutusta. (Bouchard & Shephard 1994; Sallis & Patrick 1994.) Näitä ulottuvuuksia voidaan mitata useilla eri menetelmillä. Yleisimpiä ovat kyselytutkimukset, joissa saadaan arvio fyysisen aktiivisuuden määrästä. Kyselyitä on helppo toteuttaa suurelle kohdejoukolle, mutta varsinkin lapsiin kohdistuvat tutkimukset voivat vaatia aikuisen ihmisen apua vastausten antamisessa. Muita hyväksi todettuja tutkimusmenetelmiä lasten fyysisen aktiivisuuden arvioimiseen ovat esimerkiksi haastattelut, päiväkirjat ja suorat havainnoinnit sekä objektiiviset menetelmät kuten kiihtyvyyden-, askel- ja sykemittari. (Fogelholm 2005, 77-89; Malina, Bouchard & Bar-Or. 2004, 459-464.) Objektiivisten menetelmien käyttö on ollut melko vähäistä Suomessa, mutta vähitellen niiden käyttö on yleistynyt (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010).

Fyysisellä aktiivisuudella on monia positiivisia vaikutuksia lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Sen tiedetään parantavan hermoston, lihaksiston ja luuston sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä kehittävän motorisia taitoja, liikehallintaa ja psykososiaalista terveyttä. (Fogelholm 2011b, 82; Malina ym. 2004, 6; Tammelin & Telama. 2008) Tutkimusten mukaan kouluiän liikunnan harrastaminen on yhteydessä myöhempään fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä (Telama ym. 2005). Nuoruudessa tapahtuvan liikunnan tiedetään myös ehkäisevän sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumista (Fogelholm 2011b, 83).

## 2.1 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset Suomessa

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen vaatii mittaamisen lisäksi selkeitä suosituksia ja ohjeita riittävän liikunnan määrästä ja laadusta. Suositukset perustuvat asiantuntijaryhmän mielipiteisiin sekä tieteellisiin tutkimuksiin, joissa on tutkittu liikunnan vaikutuksia kouluikäisen normaaliin kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. (Tammelin & Telama 2008, 11.) Suuntalinjat suomalaisille fyysisen aktiivisuuden suosituksille on antanut maailman terveysjärjestö WHO, joka haluaa suosituksilla ennalta ehkäistä maailmanlaajuisia ylipainon lisääntymistä (European Union 2008).

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositus on terveysliikunnan minimisuositus, ja se on suunnattu kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille - niin urheileville kuin erityistä tukea tarvitseville terveysliikunnan näkökulmasta. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan ”kaikkien 7–18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.” Päivittäisen liikunnan määrä on jaettu tarkemmin nuoremmille ja vanhemmille ikävuosille. 7–12 -vuotiaana fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä vähintään 1 ½ - 2 tuntia päivässä. Nuoruusiässä, 13–18 -vuotiaana, fyysisen aktiivisuuden suositus on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä: 1 - 1 ½ tuntia päivässä. Vähintään puolet suositellusta fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla yli 10 minuuttia kestäviä reippaan liikkumisen jaksoja. Myös hengästyminen ja sydämen sykettä huomattavasti nostavaa tehokasta ja rasittavaa liikuntaa tulee sisällyttää päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Terveyden kannalta on tärkeää, että lapset ja nuoret saavat kestävyuden lisäksi harjoitettua tuki- ja liikuntaelimestöä. Suositusten mukaan 7–18 -vuotiaiden tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Lihaksistoa ja luustoa kehittävä liikunnan tärkeys painottuu murrosiässä, jolloin kasvupyrähdys on kovimmillaan. (Fogelholm 2011a, 86; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen vaatii monipuolisen fyysisen aktiivisuuden lisäksi inaktiivisuuden vähentämistä (Malina ym. 2004, 458; Vuori 2005, 20). Lasten ja nuorten tulisi välttää pitkiä, yhtämittaisia istumajaksoja niin koulussa kuin vapaa-ajalla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).



Fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämisessä keskeisiä toimijoita ovat lasten elämässä vahvasti mukana olevat tahot kuten koulut, urheiluseurat ja vanhemmat. Positiivisena asiana voidaan nähdä se, että vanhempien tietoisuus lasten riittävästä liikunnan määrästä näyttäisi olevan melko hyvä. Lehmuskallion, Konkarikosken ja Tiistolain (2015) selvityksen mukaan fyysisen aktiivisuuden perussuositus tunnetaan 72 prosenttisesti koululaisten vanhempien keskuudessa. Sama tutkimus osoittaa, että vanhemmista 2/3 pitää suositusta sopivana ja kolmanneksen mielestä päivittäisen aktiivisuuden suosituksen tulisi olla korkeampi.

## **2.2 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä Suomessa**

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on ollut monien pitkittäistutkimuksien ja katsauksien aiheena vuosien saatossa (LIITU-tutkimus, Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden ja kunto 2010 - katsaus, Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010, Kansallinen liikuntatutkimus, Kouluterveyskysely, Nuorten terveystapatutkimus, Liikkuva koulu, Nuorisobarometri, Ajankäyttötutkimus, Lasten ja nuorten liikuntatutkimus). WHO:n koululaistutkimuksen mukaan 24 % suomalaisista 11–15 -vuotiaista (n=6678) liikkuu suositusten mukaisesti eli vähintään 60 minuuttia päivässä reippaasti. Pojista 30 % täyttää suosituksen ja tytöistä 18 %. (Lasten ja nuorten liikunta 2014). Suomalaiset lapset täyttävät WHO:n koululaistutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden suosituksen muihin maihin verrattuna varsin hyvin 11- ja 13 -vuotiaiden joukossa, sillä suomalaispojat täyttävät suositukset 36:n Euroopan ja Pohjois-Amerikan maan joukosta neljänneksi parhaiten. Saman ikäisten tyttöjen osalta suomalaiset sijoittuvat 11-vuotiaissa sijalle seitsemän ja 13-vuotiaissa sijalle kuusi. Huomionarvoista on 15-vuotiaiden suomalaislasten sijoittuminen samassa tutkimuksessa pojissa 23:nneksi ja tytöissä 14:nneksi. Tätä suomalaislasten iänmukaista fyysisen aktiivisuuden vähenemistä eli drop-off-ilmiötä on esiintynyt jo usean vuosikymmenen ajan. (Aira ym. 2013; Currie ym. 2012; Husu ym. 2011.)

Vaikka suomalaiset sijoittuvat kansainvälisessä vertailussa varsin hyvin, niin silti melko harva suomalaislapsi täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen. LIITU-tutkimuksen (2015) mukaan keskimäärin reilu viidesosa suomalaislapsista täyttää liikuntasuosituksen liikkumalla vähintään tunnin päivässä. Viidesluokkalaisista vielä 31 % liikkuu suositusten mukaan, mutta yhdeksäsluokkalaisista enää 10 % täyttää suosituksen. (Kokko ym. 2015.) Samankaltaista fyysisen aktiivisuuden vähenemistä on havaittu muissakin suomalaisissa ja kansainvälisissä tutki-

muksissa. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 12–14 -vuotiaista suositusten mukaan liikkuu vielä lähes puolet, mutta 16–18 -vuotiasta enää kolmasosa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011.)

Liikkuva koulu -ohjelmassa kiihtyvyyssmittareilla toteutettujen tutkimusten mukaan puolet alakoululaisista saavutti vähintään tunnin reippaan liikunnan määrän päivässä. Yläkoululaisista vastaavaan ylsi 17 prosenttia. Samassa tutkimuksessa lapsilta kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa he liikkuvat vähintään tunnin päivässä. Tulokset antoivat hieman ristiriitaista tietoa verrattuna kiihtyvyyssmittareilla mitattuihin tuloksiin kertoen, että alakoulun tytöistä 21 % ja pojista 35 % oli liikkunut viimeisen seitsemän päivän aikana vähintään tunnin päivässä. Yläkoululaisten vastaavat tulokset olivat tyttöjen osalta 11 % ja pojilta 24 %. Tulokset olivat samansuuntaisia WHO:n vuoden 2010 koululaistutkimuksen kanssa. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013.)

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa selvitettiin peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten (n=1619) liikuntasuosituksen toteutumista kysymällä, kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana he harrastavat liikuntaa vähintään 60 minuuttia. Kyselyn mukaan pojat liikkuvat keskimäärin 3,8 päivänä ja tytöt 4,1 päivänä (Palomäki S. henkilökohtainen tiedonanto 14.3.2016). Samassa tutkimuksessa vain 10 % arvioi liikkuvansa suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011a, 60-61.)

Vaikka varsin harva täyttää fyysisen aktiivisuuden suosituksen, niin positiivisena asiana voidaan nähdä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen yleistyminen. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan liikuntaa harrastavien osuus on kasvanut 3–18-vuotiaiden joukossa 16 prosenttiyksikköä vuosien 1995–2010 välillä. Nuorten terveystapatutkimus osoittaa myös, että riittävästi liikkuvien osuus nuorten joukossa on lisääntynyt sekä tyttöjen että poikien osalta vuosien 1991–2009 välillä (Husu ym. 2011). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan vähän liikkuvien osuus on pienentynyt. Kun vuonna 2000 peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 41 % ilmoitti harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla vain tunnin tai vähemmän, niin vuonna 2015 vastaava lukema oli enää 22 %. (THL 2015.) Samanaikaisesti lasten ja nuorten on kuitenkin arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen, mikä saattaa selittyä sillä, että arjen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Kansallinen liikuntatutkimus 2010).

Yhteenvetona voidaan todeta, että suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi liikuntasuosituksen mukaisesti. Pojat täyttävät liikuntasuosituksen keskimäärin hieman tyttöjä paremmin. Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee selvästi murrosiän tienoilla. Tämä niin sanottu drop off -ilmiö on kansainvälinen ongelma, mutta Suomessa sen on havaittu olevan erittäin voimakas. WHO:n mukaan drop off on Suomessa poikien osalta jyrkempi kuin missään muussa tarkastelun kohteena olleessa maassa. Myös tyttöjen fyysinen aktiivisuus vähenee huomattavasti iän myötä. (Aira ym. 2013; Husu ym. 2011; Kokko ym. 2014; Tammelin ym. 2013; THL 2015.)

### **2.3 Lasten ja nuorten asuinpaikan yhteys fyysiseen aktiivisuuteen**

Suomessa on jonkin verran asuinpaikkakohtaisia eroja fyysisen aktiivisuuden suhteen (Nupponen ym. 2010). Asuinpaikka rajoittaa liikunnan harrastamista ja lajivalintoja konkreettisesti silloin, kun se ei tarjoa suorituspaikkoja liikkumiseen (Telama, Laakso & Yang 1994). Monien perinteisten liikuntalajien suosion väheneminen nuorten keskuudessa saattaa näkyä syrjäseudulla asuvien fyysisessä aktiivisuudessa, koska heillä ei välttämättä ole mahdollisuuksia harrastaa trendilajeja tai liikuntaa, joka vaatii tietyn rakennetun ympäristön (Huotari & Lehtinen 2004).

Nupposen ym. (2008) toteuttamassa katsauksessa liikunnan kokonaismäärä oli hieman vähäisempää maaseudulla asuvien nuorten keskuudessa verrattuna asutuskeskuksessa asuviin. Selkeimmin erot liikunnan määrässä näkyivät organisoidussa liikunnassa, johon osallistuttiin haja-asutusalueilla harvemmin kuin taajamissa tai kaupungeissa (Nupponen ym. 2010). LIITU-raportin (2016) mukaan lapset ja nuoret liikkuvat säännöllisesti urheiluseuroissa selkeästi enemmän kaupungeissa (58 %) kuin maaseudulla (45 %) iästä ja sukupuolesta riippumatta. Toisaalta muiden seurojen tai kerhojen järjestämissä tapahtumissa tai koulujen ohjatuissa tapahtumissa liikkuminen oli poikien osalta yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa. (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 23-26.) Poikien osallistuminen koulujen liikuntakerhotoimintaan on ollut yleisempää haja-asutusalueilla kuin Etelä-Suomen suurissa kaupungeissa jo 1980-luvulla. Kaiken kaikkiaan omatoimisen liikunnan harrastamisen on osoitettu olevan sekä tyttöjen että poikien osalta hieman vähäisempää kaupungeissa kuin maaseudulla. (Nupponen ym. 2008.) Liikunnan oppimistulosten (2010) mukaan kaupunkikouluissa opiskelevista yhdeksäsluokkalaisista pojista useampi harrasti organisoitua liikuntaa kuin maaseutukouluissa

opiskelevista pojista, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b, 56-57.)

LIITU-raportin (2016) mukaan 15-vuotiaiden tyttöjen omaehtoinen liikunta oli yleisempää maaseudulla, kun taas liikunta-alan yritysten tarjoamiin liikuntapalveluihin osallistuminen oli kaupungissa yleisempää (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 23-26). Liikunnan oppimistulosten (2010) mukaan kaupunkikouluissa opiskelevista yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 47 % harrasti organisoitua liikuntaa, kun taas taajama- (25 %) ja maaseutukouluissa (28 %) harrastaminen oli tilastollisesti merkitsevästi harvinaisempaa. Omatoimisessa liikuntaharrastamisessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja kuntaryhmien välillä kummassakaan sukupuoli- ja sukupuolella. Aktiivisimpia omatoimisia liikkujia olivat kaupunkikoulujen pojat ja taajamakoulujen tytöt. Läänien välisessä vertailussa tiheästi asutussa Etelä-Suomen läänissä oli eniten ja vastaavasti harvaan asutussa Lapin läänissä vähiten erittäin aktiivisia yhdeksäsluokkalaisia. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b, 56-57.)

Airan ym. (2013, 70-72) mukaan asuinpaikalla ei ollut yhteyttä 11-, 13- ja 15-vuotiaiden suomalaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Vähintään viitenä päivänä viikossa liikkuvien lasten ja nuorten osuudet olivat yhtä suuria maaseudulla ja kaupungeissa. Nupponen ym. (2010) toteavat myös, että asuinpaikalla ei ole olennaista merkitystä 9 – 12 -vuotiaiden lasten liikunnan määrään, vaikka haja-asutusalueella asuvat liikkuvat kokonaisuudessaan vähemmän. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus myös vähenee iän myötä riippumatta siitä, asuvatko he kaupungissa tai maaseudulla. Niin ikään vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet lisääntyvät riippumatta asuinpaikasta. (Aira ym. 2013, 70-72.) Liikuntamäärien erot asuinpaikkojen välillä eivät ole juuri muuttuneet viimeisten vuosikymmenien aikana (Nupponen ym. 2008).

Asuinpaikan merkitystä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen määrään on tutkittu kansainvälisesti melko vähän (Scheerder, Vanreusel, Taks & Renson 2005). Jotkut kansainväliset tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet lasten ja nuorten asumisympäristön ja fyysisen aktiivisuuden välille yhteyden. Davisonin ja Lawsonin (2006) katsauksessa on esitelty 33 kvantitatiivista tutkimusta, joissa löydettiin asumisympäristön ja fyysisen aktiivisuuden välisiä yhteyksiä. Tutkittavat olivat 3 – 18 -vuotiaita. Tulosten mukaan julkisten liikuntapalvelujen, kuten pelialueiden ja puistojen tarjoaminen alueen lapsille ja nuorille oli positiivisesti yhteydessä heidän fyysiseen aktiivisuuteen. Myös turvallisten kävelyteiden, liikennevaloilla varustettujen risteyksien, toimivan julkisen liikenteen ja käveltyvien välimatkojen katsottiin olevan yhtey-

dessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Vastaavasti negatiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen oli haja-asutusalueilla vallinnut liikenteen suurempi ajonopeus ja asuinympäristön rikollisuus. (Davison & Lawson 2006.)

Davisonin ja Lawsonin katsauksen tutkimukset olivat pääosin Pohjois-Amerikassa ja Australiassa tehtyjä. Eurooppalaisia tutkimuksia oli mukana vain muutama Englannista ja yksi Portugalista. Lisäksi Scheerder ym. (2005) tutkivat Belgiassa kaupungistumisen yhteyksiä nuorten liikunnan harrastamiseen. Heidän mukaansa Belgiassa asuinpaikkojen kaupungistumisen aste selitti merkitsevästi sekä nuorten urheiluseuraharrastamista että yleistä liikunnan harrastamista vielä 1960- ja -70 -luvuilla. Kuitenkin 1990-luvun lopulla erot olivat muuttuneet merkityksettömiksi.

Asuinpaikan merkitys korostuu niissä liikuntaharrastuksissa, joissa lajin harrastaminen tapahtuu rakennetussa ympäristössä ja joihin paikalle pääsemiseen vaaditaan kyyditsemistä (Nupponen ym. 2010). Liikuntaa myös harrastetaan aktiivisemmin alueilla, joissa on hyvät liikuntapalvelut ja -mahdollisuudet (Huotari & Lehtinen 2004). Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisen tasa-arvo –tutkimuksen (2000) mukaan liikuntapaikkojen puutteen lisäksi liian pitkät välimatkat lukeutuvat suurimmiksi liikuntapaikkojen käytön esteiksi (Suomi 2000). Pitkät välimatkat vaikeuttavat pääsyä rakennettuihin liikuntaympäristöihin ja urheiluseuran harjoitukseen. Taajamien ulkopuolelta voi olla ylipäänsä vaikea löytää riittävästi nuoria joukkueiden kokoamiseen. (Nupponen ym. 2008.) Liian pitkät koulumatkat kävelyyn tai pyöräilyyn voivat vaikuttaa myös siihen, että haja-asutusalueella asuvien lasten ja nuorten on todettu liikkuvan vähemmän koulumatkoillaan verrattuna taajamassa asuviin (Nupponen ym. 2010). Myös kävely- ja pyöräteiden puute ja liian vilkkaiden ja kovavauhtisten teiden ylittäminen vähentävät koulumatkaliikuntaa haja-asutusalueilla (Sallis & Glanz 2006).

### 3 VANHEMPIEN SOSIAALINEN TUKI FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TAUSTALLA

Vanhempien sosiaalinen tuki liikuntaharrastukselle tarkoittaa tässä työssä vanhempien ja lapsen välistä monipuolista vuorovaikutusta ja toimintaa, joka edistää lapsen liikuntaan sosiaalistumista (Palomäki ym. 2016, 41-45). Perheen merkitystä liikuntaan sosiaalistumisessa on tutkittu viime vuosina varsin paljon ja vanhempien rooli nähdään erittäin merkittävänä, (Aarresola & Konttinen 2012; Aira ym. 2013; Cheng, Mendonca & Farias Junior 2014; Edwardson & Gorely 2010; Morrissey ym. 2015; Stewart, Trost & Loprinzi 2011; Zhao & Settles 2014) sillä lapset omaksuvat erilaisia käyttäytymismalleja ja kulttuuri-ilmapiiriä kodista ja lähiympäristöstä. Perheen on osoitettu olevan erityisen tärkeä urheiluvan lapsen arjessa, jotta lapsi saa tarvitsemansa rohkaisun ja kannustuksen. Varsinkin pienet lapset samaistuvat heille tärkeään ja turvalliseen henkilöön, joka usein on oma äiti tai isä. (Lewko & Greendorfer 1982, 282.)

Kodin merkitys lapsen toimintaan ja mielipiteisiin vähenee iän myötä (Gustafson & Rhodes 2006; Morrissey ym. 2015) samalla kun vertaisryhmien vaikutus vahvistuu (Edwardson & Gorely 2010; Edwardson, Gorely, Pearson & Atkin 2013; Fitzgerald, Fitzgerald & Aherne 2012; Sterdt, Liersch & Walter 2013). Joidenkin tutkimusten mukaan 12–16 -vuotiaat tuntevat saavansa liikunnallista tukea ja rohkaisua enemmän kavereiltaan kuin vanhemmiltaan (Edwardson ym. 2013; Hohepa ym. 2007).

Vanhempien roolit sosiaalisen tuen antajina näyttäisivät vaihtelevan viikon ajankohdasta ja sukupuolesta riippuen. Isän merkitys tukijana korostuu viikonloppuisin ja äidin vastaavasti arkisin (Beets ym. 2007; Määttä ym. 2014; Yeung, Sandberg, Davis-Kean & Hofferth 2001), mikä saattaa selittyä miesten suuremmalla ansiotyön määrällä. Toisaalta naisten kokonaistyöpanos eli ansio- ja kotityön määrä on kasvanut miehiä suuremmaksi Suomessa ja miehillä on todettu olevan enemmän vapaa-aikaa. (Pääkkönen 2013.)

Eräiden kansainvälisten tutkimusten mukaan vanhemmat tukevat poikia liikuntaharrastuksissa enemmän kuin tyttöjä (Gustafson & Rhodes 2006; Silva, Lott, Mota & Welk 2014). LIITU-tutkimuksen (2015) mukaan suomalaisäidit tukivat tyttöjen liikuntaharrastusta useammin kuin poikien ja isät vastaavasti poikien liikuntaharrastusta useammin kuin tyttöjen (Palomäki ym. 2015). Pojat kokevat saavansa sosiaalista tukea ja liikuntainnostuksen isän lisäksi myös ul-

komaisilta urheilutähdiltä (Brunet ym. 2014; Robbins, Strommel & Hamel 2008). Tytöille innostajana toimivat äidin lisäksi pikkusisarukset tai julkisuuden henkilöt (Lehmuskallio 2011). Vanhempien suurta vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen on selitetty erityisesti kulttuurisen ja taloudellisen pääoman tarjoamisena (Tammelin 2008).

Beets ym. (2010) jakavat sosiaalisen tuen aineellisiin (tangible) ja aineettomiin (intangible) tukimuotoihin. Aineelliset tukimuodot on jaettu välineelliseen (instrumental) ja ehdolliseen (conditional) tukeen. Välineellinen tuki sisältää harrastuksen ja siihen vaadittavien välineiden kustantamisen sekä liikuntapaikoille kyyditsemisen. Ehdollisella tuella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman yhdessä harrastettua liikuntaa tai sitä, että vanhemmat seuraavat lapsen harrastusta. Aineettomat tukimuodot on jaettu motivoivaan (motivational) ja informoivaan (informational) tukeen. Motivoiva tuki sisältää kannustamisen, rohkaisemisen ja kehumisen. Informoiva tuki käsittää vanhempien keskustelun lasten kanssa liikunnan hyödyistä. (Beets ym. 2010) Sosiaalinen tuki voi olla myös roolimallina olemista, hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, ohjeiden antamista tai opettamista (Tammelin 2008). Tässä pro gradu-tutkielmassa tehdään LIITU tutkimuksen jatkoanalyysijä, joten sosiaalisen tuen muodot ovat jaettu LIITU-raportin käyttämän mallin mukaan emotionaaliseen ja välineelliseen tukeen. Emotionaalinen tuki sisältää kannustamisen, lapsen ja vanhemman yhdessä liikkumisen, lapsen liikunnan seuraamisen ja liikkunasta keskustelun ja välineellinen tuki kyyditsemisen ja liikuntakulujen maksamisen. Jokaista tuen muotoa on kuitenkin tarkasteltu erikseen niin teoria- kuin tulososiossa. Lisäksi teoriaosiossa käsitellään vanhempien oman aktiivisuuden yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, vaikka se ei kuulu LIITU-tutkimuksen sosiaalisen tuen muotoihin.

LIITU-tutkimuksen (2015) mukaan kannustaminen ja liikuntakulujen kustantaminen olivat yleisimmät vanhempien tarjoamat tukimuodot kaikilla luokkatasoilla (5., 7. ja 9. luokkalaiset). Viidesluokkalaisista noin 70 % koki ainakin toisen vanhemman kannustavan heitä liikkumaan usein, ja yli 60 % ilmoitti vanhempien kustantavan liikuntakuluja usein. Yli puolet viidesluokkalaisista kertoi vanhempiansa kyyditsevän heitä liikuntapaikoille, mutta yhdessä vanhemman kanssa liikkui vain kolmannes. Luokkatasojen väliset erot osoittivat, että vanhempien tuki liikuntaharrastukselle vähenee lapsen iän karttuessa. Selvimmin tuen väheneminen näkyi seitsemännen ja yhdeksännen luokan välillä. Prosentuaalisesti suurin pudotus tapahtuu vanhempien kannustuksessa. (Palomäki ym. 2015.)

Lasten liikuntaan sosiaalistamisessa näyttäisi olevan joitain sukupuolikohtaisia eroja. Isät tukevat äitejä useammin lasten fyysistä aktiivisuutta aineellisesti, kun äidin tuki puolestaan on useammin aineetonta (Brunet ym. 2014). Myös Peterson ym. (2013) havaitsivat tutkimuksessaan, että tytöt saivat enemmän emotionaalista tukea kuten liikunnasta keskustelua ja kannustusta ja pojat saivat enemmän välineellistä tukea kuten liikuntaharrastuksen kustantamista ja kyyditsemistä. Henriksen ym. (2015) mukaan vanhempien sosiaalinen tuki oli voimakkaammin yhteydessä tyttöjen kuin poikien fyysiseen aktiivisuuteen.

### **3.1 Välineellinen tuki**

Välineellinen tuki on konkreettista tukea, joka helpottaa lapsen osallistumista fyysiseen aktiivisuuteen. Se voi olla esimerkiksi vanhempien tarjoama kyyti paikkaan, jossa lapsen fyysinen aktiivisuus tapahtuu. Vanhemmat voivat tukea myös lapsen fyysistä aktiivisuutta taloudellisesti ostamalla liikuntavälineitä tai maksamalla osallistumiskuluja. (Beets ym. 2010.) Beets ym. (2010) katsauksen mukaan 11 eri tutkimuksessa on löydetty yhteyksiä liikuntaharrastuksiin kyyditsemisen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välille. Vanhempien taloudellinen tuki ja lapsen fyysinen aktiivisuus taas ovat olleet yhteydessä neljässä eri tutkimuksessa.

Lasten kyyditsemisen liikuntapaikoille on osoitettu olevan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä itseraportoiduissa että objektiivisilla mittareilla mitatuissa tutkimuksissa (Beets ym. 2006; Edwardson & Gorely 2010; Gustafson & Rhodes 2006; Hofer ym. 2001). Hoferin ym. (2001) tutkimuksen mukaan poikia kyyditään liikuntapaikoille enemmän kuin tyttöjä. (n=1678) Brunetin ym. (2014) tutkimuksen mukaan pojat saavat kaiken kaikkiaan enemmän välineellistä tukea kuin tytöt. Kuitenkin kyseisen tutkimuksen ainoa tilastollisesti merkitsevä yhteys oli normaalipainoisten tyttöjen saamalla välineellisellä tuella ja fyysisellä aktiivisuudella. Myös Hoferin ym. (2001) tutkimus osoittaa tilastollisesti merkitsevän yhteyden yhdysvaltalaisvanhempien tarjoamien kyytien ja 13-vuotiaiden tyttöjen fyysisen aktiivisuuden välille, kun taas 13-vuotiaiden poikien yhteys ei ollut niin selvä. Kyyditsemisen ja lasten fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä on raportoitu myös yhdysvaltalaisia 9–vuotiaita, (n=297) (Sallis ym.1992) 9–10-vuotiaita (n=732) (Sallis, Alcaraz, McKenzie & Hovell 1999) ja 10–12-vuotiaita flaamilaisia (n=787) (Rutten, Boen & Seghers 2013) tyttöjä ja poikia käsitellessä tutkimuksissa.



Erkelenz ym. (2014) totesivat, että saksalaiset äidit viettävät enemmän aikaa lastensa kanssa ja osallistuvat myös kyyditsemiseen useammin kuin isät. Sebiren ym. (2014) tutkimuksessa äitien tarjoamien kyytien havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä 11–12-vuotiaiden tyttöjen (n=210) fyysiseen aktiivisuuteen. Kyseinen tutkimus ei osoittanut isän kyyditsemisen ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden välille yhteyttä. Petersonin ym. (2013) tutkimuksessa (n=1421) vanhempien välineellinen tuki kuten kyyditseminen ja kustantaminen olivat myös yhteydessä 10–14-vuotiaiden tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Poikien osalta kyyditseminen ja kannustaminen olivat vain epäsuorasti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen parantuneen minäpystyvyyden ansioista. Mendoncan ja Farias Juniorin (2015) tutkimus vanhempien sosiaalisen tuen yhteyksistä 14–19-vuotiaiden brasilialaisnuorten fyysiseen aktiivisuuteen antaa erilaista tietoa. Tulosten (n=2859) mukaan poikien kyyditseminen oli yhteydessä heidän fyysiseen aktiivisuuteen, mutta tyttöjen kyyditsemisellä ei ollut yhteyttä heidän fyysiseen aktiivisuuteen. Samansuuntaista tietoa on tullut myös toisesta tutkimuksesta, jossa tutkimuskohteena olivat 13–25-vuotiaat brasilialaisnuoret (n=833) (Ricardo ym. 2013). Tässäkin tutkimuksessa kyyditseminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä poikien fyysiseen aktiivisuuteen, mutta ei tyttöjen.

Suomalaisen tutkimuksen mukaan vanhemmat toimivat lasten tukijoukkona eli esimerkiksi kyyditsijöinä ja seuraajina eri tavoin riippuen siitä, mitä lajia lapsi harrastaa ja kuinka toisissaan. Erityisesti maastohiihdossa vanhemmat osallistuvat selvästi aktiivisemmin kuin monissa muissa lajeissa. (Aarresola & Konttinen 2012.) Maastohiihdossa liikuntapaikalle kuljettaminen korostuu, koska lasten on haastavampi kuljettaa urheiluvälineitä julkisissa kulkuvälineissä verrattuna esimerkiksi koripalloilijaan tai jalkapalloilijaan. Toisaalta vanhemmat olivat maastohiihtäjän tukijoukkoina myös enemmän kuin jääkiekkoilijoiden, vaikka jääkiekon varusteet vaativat vähintään saman vaivan kuljettamiseen kuin hiihtäjällä. Tähän saattaa vaikuttaa vanhempien rooli myös suksien huoltajina. Tutkimus osoitti myös, että mitä intensiivisemmin lapsi harrastaa lajia, sitä enemmän vanhemmat toimivat tukijoukkona (Aarresola & Konttinen 2012). Lapset tunnistavat vanhempien tarjoamat kyyditykset yhdeksi yleisimmistä sosiaalisen tuen muodoista, mutta ilmaisevat myös tarvitsevansa kyseistä tukimuotoa enemmän (Wright, Wilson, Griffin & Evans 2008).

Kyyditsemisen lisäksi vanhempien tarjoama taloudellinen tuki voi vaikuttaa lapsen liikunta-harrastuksen syntymiseen (McPhearson ym. 1989, 40-41). Nuorisobarometrin (2015) mukaan

34 % 15–29-vuotiaista kantasuomalaisista joutui jättämään jonkin harrastuksen aloittamatta rahanpuutteen vuoksi. Vieraskielisten joukossa kyseinen prosenttiosuus oli 47 %. Harrastuksen lopettamiseen oli vaikuttanut rahanpuute 18 %:lla kantasuomalaisista. Vanhempien korkean tulotason on osoitettu olevan yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Beets ym. 2010) ja sen on havaittu vaikuttavan myös myöhempisiin liikuntatottumuksiin (Mäkinen 2010). WHO:n koululaistutkimuksen mukaan perheen varakkuuden yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen on Suomessa toiseksi vahvinta kaikista tutkimukseen osallistuneista maista (Currie ym. 2012, 129). Myös Nuorisobarometri osoitti vahvaa yhteyttä lapsuudenkodin taloudellisen tilanteen ja fyysisen aktiivisuuden välille (Myllyniemi 2012, 59). Valtion liikuntaneuvoston julkaisun mukaan perheen tulotaso oli yhteydessä lasten raskaan liikunnan määrään, mutta ei reippaan liikunnan määrään (Kantomaa & Kankaanpää 2014).

Nuorisobarometrissä (2012) kysyttiin 15–29-vuotiaiden peruskouluiän aikaisia kokemuksia vanhempien sosiaalisesta tuesta. Peruskouluiässä liikuntaa harrastaneista yli 80 % kertoi vanhempien tukeneen harrastusta joko kustantamalla tai kuljettamalla. Kotitaloudet kokevat liikunnan harrastamisen hinnan kasvaneen merkittävästi, jolloin perheiden taloudellinen tilanne vaikuttaa yhä enemmän lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen kohtaloon (Puronaho 2006). Vanhempien merkitys kustantajana korostuu seuraliikuntaan osallistuvien keskuudessa. Seuroissa liikkuvista lapsista useimmat tulevat ylemmistä sosiaaliryhmistä (Laakso ym. 2006). Varakkaiden perheiden lapset harrastavat myös muita useammin muodikkaita lajeja (Kantomaa, Tammelin, Näyhä & Taanila 2007).

Niistä suomalaislapsista, jotka olivat saaneet peruskouluikäisinä vanhemmilta tukea kuljetuksien tai kustantamisen muodossa, harrasti kilpaurheilua 14 prosenttia. Hyvin toimeentulevien perheiden lapsista 20 % kilpaurheilee, kun taas heikosti toimeentulevien perheiden lapsista vain 6 %. Perheen varallisuuden ja kilpaurheilun yhteys voi johtua lisenssimaksujen, varusteiden ja osallistumiskustannuksien kalleudesta. (Myllyniemi 2012, 54.) Kansainvälisissä tutkimuksissa vanhempien on havaittu ostavan pojille enemmän liikuntavälineitä kuin tytöille (Fredricks & Eccels 2005). Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien kulujen maksamisen on osoitettu olevan yhteydessä poikien korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen (Sallis ym. 1999).

## **3.2 Emotionaalinen tuki**

Vanhempien emotionaalinen tuki koostuu pääasiassa sanallisesta kannustamisesta ja keskusteluista, joiden tarkoituksena on osallistaa lapsi fyysiseen aktiivisuuteen. Se voi myös olla vanhempien osallistumista lapsen fyysiseen aktiivisuuteen muun muassa liikkumalla lapsen kanssa tai seuraamalla lapsen liikuntaa. Kannustamisen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen on sosiaalisen tuen muodoista tutkituin. (Beets ym.2010.) Kannustamisen uskotaan parantavan motivaatiota osallistumiseen ja sen säilyttämiseen (Prochaska, Rodgers & Sallis 2002) sekä tuottavan pätevyyden kokemuksia ja sitä kautta johtavan suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen (Dowda ym. 2007; Peterson ym. 2013).

Kannustamisen lisäksi emotionaaliseksi sosiaaliseksi tueksi lasketaan informoiva tuki eli liikunnasta ja sen hyödyistä keskustelu lapsen kanssa (Duncan, Duncan & Strycker 2005; Thompson, Humbert & Mirwald 2003). Informoivan tuen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu vähiten kaikista sosiaalisen tuen muodoista ja useasti se on tutkimuksissa yhdistetty muihin tukimuotoihin, kuten kannustamiseen ja kyyditsemiseen (Beets ym. 2010). Beetsin ym. (2010) mukaan vanhempien ja lasten yhdessä liikkuminen oli yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen 18 tutkimuksessa. Lasten liikunnan seuraaminen vanhempien toimesta on ollut yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kuudessa eri tutkimuksessa (Beets ym. 2010).

### **3.2.1 Kannustaminen, liikuntaharrastuksen seuraaminen ja liikunnasta keskustelu**

Thompsonin ym. (2003) tutkimuksessa selvisi, että afroamerikkalaiset tytöt saivat informoivaa tukea vanhemmiltaan, kuten valistusta terveellisen painon ylläpitämisen tärkeydestä ja liikunnan hyödyistä. Tämän tuen ei kuitenkaan osoitettu olevan yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuteen. Tutkimusten mukaan ylipainoiset lapset kokivat keskustelewansa vanhempiensa kanssa liikunnan hyödyistä enemmän kuin normaalipainoiset lapset (Brunet ym. 2014). Myös lapsen iän on todettu vaikuttavan siten, että vanhemmat lapset saavat enemmän informoivaa tukea kuin nuoremmat (Duncan ym. 2005).

Henriksenin ym. (2015) tutkimuksessa selvitetiin 11-, 13- ja 15 – vuotiaiden tanskalaislasten (n=2100) fyysistä aktiivisuutta ja kysyttiin, kuinka paljon he keskustelewät vanhempiensa kanssa liikunnasta. Tulosten mukaan liikunnasta keskustelu oli yhteydessä lasten fyysisen

aktiivisuuden lisääntymiseen. Ricardo ym. (2013) tutkivat vanhempien sosiaalisen tuen ja 13–25-vuotiaiden brasilialaisnuorten (n= 833) fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä. Tulosten mukaan vanhempien ja lapsen välinen keskustelu oli selkeimmin yhteydessä poikien fyysisen aktiivisuuden määrään. Tyttöjen aktiivisuuteen oli yhteydessä kavereiden kanssa keskustelu ja vanhempien tapa seurata lapsen liikuntaa.

Brunetin ym. (2014) tutkimuksen mukaan 8–10-vuotiaat kaukasialaislapset (n=560) saivat vanhemmiltaan enemmän emotionaalista kuin välineellistä tukea. Tulosten mukaan emotionaalinen tuki kuten kannustaminen ja keskustelu liikunnan hyödyistä ei kuitenkaan ollut yhteydessä lasten kohtalaisen tai rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrään. Peterson ym. (2013) osoittivat samansuuntaista tutkiessaan kuudesluokkalaisia yhdysvaltalaispoikia. Samassa tutkimuksessa kannustaminen ja keskustelu liikunnan hyödyistä oli negatiivisesti yhteydessä yhdysvaltalaistyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Henriksen ym. (2015) pohtivat tutkimuksessaan, että liiallinen kannustaminen ja liikunnasta keskustelu voi aiheuttaa lapselle paineita ja sitä kautta vaikuttaa negatiivisesti. Aikaisemmat kansainväliset tutkimukset ovat myös osoittaneet, että merkitsevää yhteyttä vanhempien emotionaalisen tuen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä ei ole (Prochaska ym. 2002; Wu & Pender 2002). Toisaalta emotionaalinen tuki voi parantaa lapsen liikunnasta nauttimista, asenteita liikuntaa kohtaan ja itseluottamusta, mikä taas voi epäsuorasti vaikuttaa positiivisesti lapsen liikuntakäyttäytymiseen (Brunet ym. 2014).

Forthofer ym. (2015) tutkivat (n= 693) äitien sosiaalisen tuen yhteyttä yhdysvaltalaisten 5. luokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset kertoivat, että kannustaminen oli sosiaalisen tuen muodoista yleisintä. Huomion arvoista oli se, että äidit kannustivat poikia fyysiseen aktiivisuuteen merkitsevästi enemmän kuin tyttöjä. He myös seurasivat poikien fyysistä aktiivisuutta enemmän kuin tyttöjen. Myös Vander Ploeg ym. (2013) osoittivat, että vanhemmat kannustivat kanadalaispoikia tilastollisesti merkitsevästi enemmän liikkumaan kuin tyttöjä. Toisaalta Petersonin ym. (2013) tutkimuksessa (n=1421) 10–14-vuotiaat yhdysvaltalaistytöt saivat vanhemmiltaan enemmän emotionaalista tukea, kuten keskustelivat liikunnasta vanhempiensa kanssa enemmän kuin pojat. Henriksen ym. (2015) osoittivat myös tutkimuksessaan tanskalaistyttöjen keskustelevan äidin kanssa fyysisestä aktiivisuudesta ja saavan merkitsevästi enemmän kannustusta kuin poikien.

Vander Ploeg ym. (2013) tutkivat vanhempien kannustamisen ja lasten liikuntaan osallistumisen merkitystä kanadalaisten 5. luokkalaisten (n= 1355) fyysiseen aktiivisuuteen. He saivat selville, että kannustaminen oli yhteydessä lapsen askelmittareilla mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten perusteella tytöt, joiden vanhemmat kannustivat heitä todella paljon, liikkuiivat 632 askelta enemmän arkipäivisin kuin tytöt, jotka saivat vanhemmiltaan kannustusta melko paljon. Todella paljon kannustetut tytöt saavuttivat viikonloppuisin 997 askelta enemmän kuin melko paljon kannustetut tytöt. Todella paljon kannustetut pojat saavuttivat 1373 askelta enemmän arkipäivisin kuin melko paljon kannustetut. Viikonloppuisin poikien saama kannustus ja fyysinen aktiivisuus eivät olleet yhteydessä toisiinsa.

Vanhempien kannustamisella on osoitettu olevan yhteys myös kuudesluokkalaisten yhdysvaltaisten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin (Springer, Kelder & Hoelscher 2006) ja määrään (Duncan, ym. 2005; McPherson ym. 1989, 40-41). Sen lisäksi kannustaminen oli yhteydessä 12-18-vuotiaiden uusiseelantilaisten (n=3471) koulupäivän jälkeiseen aktiivisuuteen (Hohepa ym. 2007) sekä sen on todettu vaikuttavan myönteisesti lasten liikunnallisuuteen (Edwardson & Gorely 2010). Henriksen ym. (2015) tutkimuksen mukaan isän kannustaminen oli voimakkaammin yhteydessä tanskalaislasten fyysiseen aktiivisuuteen kuin äidin.

Silvan ym. (2014) mukaan vanhempien kannustaminen oli yhteydessä sekä portugalilaislasten (13–17v) reippaan ja rasittavan liikunnan määrään että liikunnasta nauttimiseen ja itseluottamukseen. Mendoncan ja Farias Juniorin (2015) tutkimuksessa (n=2859) saatiin samansuuntaisia tuloksia. He löysivät yhteyden vanhempien kannustamisen ja 14–16-vuotiaiden brasilialaistytöjen fyysisen aktiivisuuden välille. Tutkimuksen mukaan vanhempien positiivinen kommentointi oli yhteydessä poikien fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimus osoitti kuitenkin, että kavereiden positiivinen kommentointi oli selkeämmin yhteydessä 14–16-vuotiaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Ricardon ym. (2013) tutkimuksen (n= 833) mukaan brasilialaisvanhempien kannustaminen oli yksi kolmesta tärkeimmästä sosiaalisen tuen muodosta. Ferrao ja Janssen (2015) tutkivat vanhempien kannustamisen yhteyttä 7–12-vuotiaiden yhdysvaltalaislasten (n= 514) kouluajan ulkopuolella tapahtuvaan aktiiviseen liikkumiseen. Vanhemmilta kysyttiin, kuinka usein he kannustavat lastaan liikkumaan, pyöräilemään tai pelaamaan lähiympäristössä. Tulosten mukaan vanhempien kannustaminen oli yhteydessä ulkona tapahtuvaan aktiiviseen liikkumiseen.

Suomessa Määtä ym. (2014) kiihtyvyyssmittareilla, päiväkirjalla ja kyselylomakkeella tehdyn tutkimuksen (n=119) mukaan äidin ja isän kannustuksella ei havaittu olevan yhteyttä 11-vuotiaiden liikuntaan. Myös Nuorisobarometri (2012) osoitti, että lapsuudenkodin kannustaminen ei ollut yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Myllyniemi 2012). Voi kuitenkin olla, että vanhempien kannustaminen on vaikuttanut lasten liikunnallisen pätevyyden kokemiseen ja liikuntakiinnostukseen ja siten epäsuorasti lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Eriksson, Nordqvist & Rasmussen 2008; Määttä ym. 2014). Beets ym. (2010) selvityksen mukaan lapset halusivat kuitenkin saada vanhemmiltaan enemmän kannustamista. Kannustamista lähellä oleva sosiaalisen tuen muoto on lapsen kehuminen, joka tapahtuu fyysisen aktiivisuuden jälkeen. Sen on osoitettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen. Beets ym. (2007) tutkimuksessa 4. – 8. luokkalaisten kehuminen oli yksi merkittävimmistä tuen muodoista, joka lisäsi lasten fyysistä aktiivisuutta.

Nupposen, Aittasalon ja Parosen (2014) tutkimuksessa selvitettiin kahdeksaluokkalaisten suhtautumista liikuntaan ja sen yhteyttä sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikunnan määrään. Nuorilta kysyttiin vanhempien odotuksia suhteessa siihen, liikkuko nuori vapaa-aikana ja koulumatkoillaan riittävästi. Tulosten mukaan vanhempien liikuntaodotuksilla oli vähäisempi merkitys ja yhteys nuoren suhtautumiseen liikuntaa kohtaan verrattuna kaverien liikuntatottumusten yhteyteen. Kotiväen odotukset näkyivät selkeämmin tytöillä kuin pojilla. Tytöt, jotka liikkuvat vanhempien odotusten mukaan, suhtautuivat myönteisemmin liikuntaan ja osallistuivat useammin ohjattuun liikuntaan kuin muut tytöt. Vanhempien osoittaman tuen ja liikuntamyönteisyyden on osoitettu olevan yhteydessä lapsen liikunnallisuuteen myös aiemmissa suomalaistutkimuksissa (Yang, Telama & Laakso 1996). Liikuntamyönteisyys voi näkyä muun muassa penkkiurheilun suosiona perheen arjessa ja vapaa-ajalla, mikä voi aiheuttaa liikunnasta keskustelua perheen sisällä. Vanhempien penkkiurheilulla on todettu olevan positiivinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Yang ym. 1996) ja se voi joissain tapauksissa toimia kipinä liikunnan aloittamiseen (Kokko ym. 2014; Koski 2004).

Aarresola ja Konttinen (2012) tutkivat vuonna 1995 syntyneiden suomalaisten lisenssiurheilijoiden liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä. Yksi kysymyksistä koski vanhempien vaikutusta urheiluharrastuksesta kiinnostumiseen sekä harrastuksen alkuvaiheessa että vastaushetkellä. Vastanneista 57 % koki vanhempien vaikutuksen olleen suuri urheiluharrastuksen aloittamiseen. Sen sijaan vastaushetkellä vuonna 2010 kaverit vaikuttivat suhteessa harrastuksen kiinnostavuuteen enemmän kuin vanhemmat. Vanhempien vaikutus harrastuksen aloitta-

miseen oli merkittävämpää tapauksissa, joissa harrastajasta tuli myöhemmin ”tosikisaaja”. Myös harrastamisen aloitusikä vaikutti siten, että mitä nuorempana harrastus alkoi, sitä suurempi vaikutus vanhemmilla oli harrastuksen aloittamiseen. Eri lajien väliltä löytyi merkittäviä eroja. Maastohiihtäjistä 80 % ilmoitti vanhempien vaikutuksen olleen suuri harrastuksen aloittamiseen, kun taas jalkapalloilijoista 50 % koki vanhempien vaikutuksen olleen suuri.

### **3.2.2 Yhdessä liikkuminen ja vanhempien oma aktiivisuus**

Nuorisobarometrin (2015) mukaan yhdessä liikkuminen vaikutti lapsen myöhempään liikkumiseen vahvemmin kuin perheen sosioekonomiset tekijät, vanhempien fyysinen aktiivisuus, kannustaminen tai kustantaminen (Myllyniemi 2015). Lapsuuden perheen yhteiset liikunta-harrastukset ennustivat lapselle varsinkin suurta kuntoliikunnan määrää tulevaisuudessa. Lapsuudenkodin yhteinen liikkuminen näyttäisi olevan yhteydessä myös kilpaurheiluharrastukseen. Nuorisobarometrin (2012) mukaan nuorista, joiden lapsuudenkodissa harrastettiin yhdessä liikuntaa, 23 % kilpaurheili 15–29-vuotiaana (Myllyniemi 2012).

McDavid, Cox ja Amorose (2012) tutkivat 6. – 8. -luokkalaisten yhdysvaltalaisien (n=161) fyysistä aktiivisuutta ja vanhempien roolia sen taustalla. Vanhempien tukea selvitettiin kysymällä lapsilta, kuinka usein äiti tai isä osallistuu heidän liikuntaharrastukseen vapaa-ajallaan. Tulosten mukaan äidin huomio ja osallistuminen oli merkittävästi yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Henrkisen ym. (2015) saivat saman tuloksen, sillä perheen yhdessä liikkuminen oli yhteydessä 11-, 13- ja 15-vuotiaiden tanskalaislasten fyysiseen aktiivisuuteen. Samansuuntaista osoittivat Springer ym. (2006) tutkiessaan 10–14-vuotiaiden tyttöjen (n=718) fyysistä aktiivisuutta. Tulosten mukaan yhdessä liikkuminen oli kannustamisen ohella tärkein sosiaalisen tuen muoto. Wang ym. (2015) tutkivat puolestaan perheen vaikutusta 7. – 9. luokkalaisten kiinalaisten (n=7286) fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan perheen osallistuminen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen oli yhteydessä sekä suurempaan rasittavan liikunnan määrään, että vähäisempään istumisaikaan. Perheen yhdessä liikkuminen oli selkeämmin yhteydessä rasittavan liikunnan määrään kuin kannustaminen tai lapsen liikunnan seuraaminen. Robbinsin ym. (2008) tutkimus (n= 206) taas osoitti kyyditsemisen ja kannustamisen olevan vahvemmin yhteydessä 11–14-vuotiaiden yhdysvaltalaislasten fyysiseen aktiivisuuteen kuin yhdessä liikkumisen.

Yhdessä vanhempien kanssa liikkumisen on todettu lisäävän lasten päivittäistä askelmäärää merkitsevästi. viidesluokkalaiset kanadalaistyöt, joiden vanhemmat liikkuiivat heidän kanssaan yli neljä kertaa viikossa, ottivat arkisin 890 askelta enemmän kuin tytöt, joiden vanhemmat liikkuiivat heidän kanssaan 1-3 kertaa viikossa. Viikonloppuisin tyttöjen askelmäärän yhteys yhdessä liikkumiseen ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Pojilla ei löydetty tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulupäivien askelten ja yhdessä liikkumisen suhteen. Viikonloppuisin pojat, joiden vanhemmat liikkuiivat heidän kanssaan 1-3 kertaa viikossa, saavuttivat 1367 askelta enemmän kuin pojat, joiden vanhemmat liikkuiivat heidän kanssaan alle yhden kerran viikossa. (Vander Ploeg ym. 2013.) Mendoncan ja Farias Juniorin (2015) tutkimuksen (n=2859) mukaan yhdessä liikkuminen oli yhteydessä 14–19-vuotiaiden brasilialaispoikien fyysiseen aktiivisuuteen. Silvan ym. (2014) mukaan portugalilaisten vanhempien osallistuminen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen oli yhteydessä sekä lapsen (13 – 17v) reippaan ja rasittavan liikunnan määrään että liikunnasta nauttimiseen ja itseluottamuksen määrään.

Tutkimusten mukaan yhdessä liikkumista tapahtui eniten perheissä, joissa vanhemmat ovat liikunnallisesti aktiivisia. Fyysisesti aktiivisilla lapsilla oli myös inaktiivisia lapsia useammin fyysisesti aktiiviset vanhemmat. (Beets ym. 2010; Duncan ym. 2005; Edwardson & Gorely 2010; Gustafson & Rhodes 2006; Myllyniemi 2012; Trost & Loprinzi 2011.) On kuitenkin osoitettu, että myös lapsen liikunnan seuraaminen on yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, joten vanhemman ei aina tarvitse olla itse fyysisesti aktiivinen (Beets ym. 2010). Tanskalaistutkimuksen mukaan lapsen liikunnan seuraaminen on yleisintä poikien ja isien kesken (Henriksen ym. 2015). Vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteys lasten liikuntaan paikallistuu kouluajan ulkopuoliseen arkeen ja viikonloppuihin, kun taas koulussa vietetyn ajan tärkeimpiä sosiaalisia tukijoita uskotaan olevan luokkatovereiden ja opettajien (Määttä ym. 2014). On kuitenkin osoitettu, että jos vanhemmat harrastavat runsaasti kohtalaista tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta, niin se on positiivisesti yhteydessä noin 10-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen kaikkina viikon ajankohtina (Fuemmeler, Anderson & Masse 2011).

Erkelenz ym. (2014) tutkivat (n=1615) saksalaisten vanhempien fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia 7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan vanhempien fyysisen aktiivisuuden määrällä ei ollut yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset osoittavat kuitenkin, että lasten liikunnan harrastaminen urheiluseurassa on yleisempää perheissä, joissa on vähintään yksi fyysisesti aktiivinen vanhempi. Samankaltaisia tuloksia esitettiin myös australialaisessa tutkimuksessa (n=5929), jossa tutkittavat olivat 9–15-vuotiaita (Cleland ym.



2005). Fyysisesti aktiivisten saksalaisvanhempien 7-vuotiaat lapset ovat myös harvemmin ylipainoisia ja lihavia (Erkelenz ym. 2014). Erkelenz ym. (2014) olivat sitä mieltä, että vanhempien sosiaalinen tuki kuten kyyditseminen on kuitenkin tärkeämpää lapselle kuin se, että vanhemmat olisivat roolimalleja liikunnan suhteen.

Myllyniemen (2012) mukaan Suomessa ei näytä olevan vahvaa perheen yhdessä liikkumisen kulttuuria. Vain vajaa 10 % nuorista kokee, että lapsuudenkodissa liikuttiin hyvin usein yhdessä ja joka kymmenennessä perheessä ei liikuttu koskaan yhdessä. (Myllyniemi 2012, 55-56.) Tähän viittaavat myös tutkimustulokset, joiden mukaan esikouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus laskee viikonloppuisin, kun taas vanhempien oma aktiivisuus lisääntyy (Cantell, Crawford & Dewey 2012; Siivonen 2011). Vanhempien osallistuminen lapsen liikkumiseen on tärkeää varsinkin siihen asti, kunnes lapsi on 12-vuotias. Tämän jälkeen näyttää siltä, että lasten merkittävimpiä sosiaalisia tukijoita ovat kaverit. (Beets ym. 2010.) Pitkittäistutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että lapsuudessa tapahtunut positiivinen yhdessä liikkuminen ennustaa aikuisuuden fyysistä aktiivisuutta (Thompson ym. 2003).

Lehmuskallio (2011) toteaa useiden tutkimusten osoittaneen kodin liikunnallisuuden ja lasten liikuntakiinnostuksen välille yhteyden. Kodin liikunnallisuudella tarkoitetaan muun muassa liikuntamyönteisyyttä sekä liikunnan ja penkkiurheilun vahvaa asemaa perheen arjessa ja vapaa-ajalla. (Lehmuskallio 2011.) Vanhempien tietotaito liikuntamahdollisuuksien tarjoamisessa ja potentiaali muokata ympäristötekijät fyysiseen aktiivisuuteen sopiviksi näyttävät olevan tärkeitä sosiaalisen tuen muotoja. Lapsen totuttaminen ja ohjaaminen fyysisesti aktiiviseen arkeen esimerkiksi järjestelemällä ja organisoimalla ympäristö virikkeelliseksi, on tärkeää lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Welk, Wood & Morss 2003.)

Fredricksin & Ecclesin (2005) mukaan isät käyttävät enemmän aikaa lastensa kanssa liikkumiseen kuin äidit. Isät myös pyrkivät käyttämään omaa liikunnallista aktiivisuuttaan lasten aktiivisuuden parantamiseksi enemmän kuin äidit (Beets ym. 2010) ja osallistuvat lasten fyysiseen aktiivisuuteen enemmän viikonloppuisin, kun taas äitien rooli suurenee arkena (Yeung, Sandberg, Davis-Kean & Hofferth 2001). Isän ja pojan yhdessä liikkuminen viikonloppuisin on Beetsin ym. (2007) mukaan yhteydessä pojan yleiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Äidin ja tyttären yhdessä liikkumisen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välille löydettiin myös yhteys vietnamilaislasten fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa (Wilson & Dollman 2009).

Taulukossa 1. ja 2. on esitelty kansainväliset ja kotimaiset artikkelit koskien vanhempien sosiaalista tukea lasten liikuntaharrastukselle. Artikkeleista on esitelty sen tekijä, kohdema, otoskoko ja tutkittavien iät. Lisäksi jokaisesta artikkelista on nostettu tulokset, jotka liittyvät tähän pro gradu -tutkielmaan.

TAULUKKO 1. Kansainväliset artikkelit koskien vanhempien sosiaalista tukea lasten liikuntaharrastukselle. FA= fyysinen aktiivisuus.

Artikkelin tekijä ja vuosiluku	Maa	Otoskoko	Ikä	Tulos
Beets ym. 2006	USA	363	11 – 14 v	Kyyditseminen ja kehuminen yhteydessä FA
Beets ym. 2007	USA	68	8 – 11 v	Yhdessä liikkuminen yhteydessä FA. Kehuminen yhteydessä FA
Brunet ym. 2014	Kaukasia	560	8 – 10 v	Pojat saavat enemmän välineellistä tukea kuin tytöt. Tyttöjen saama välineellinen tuki yhteydessä heidän FA. Ylipainoiset lapset keskustelivat liikunnan hyödyistä vanhempien kanssa enemmän kuin normaalipainoiset lapset
Cleland ym. 2005	Australia	5929	9 – 15 v	Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä lasten organisoidun liikunnan määrään
Dowda ym. 2007	USA	421 tyttöä	14 – 18 v	Kannustaminen toi pätevyyden kokemuksia ja sitä kautta paransi FA
Duncan ym. 2005	USA	372	12 v	Vanhemmat lapset saavat enemmän informoivaa tukea liikunnasta kuin nuoremmat lapset. Kannustaminen yhteydessä liikunnan määrään
Edwardson & Gorely 2010	Englanti	96	6 – 18 v	Roolimallina oleminen, vanhempien oma liikunta-aktiivisuus, asenteet liikuntaa kohtaan, kyyditseminen ja kannustaminen yhteydessä FA
Erkelenz ym. 2014	Saksa	1615	7 v	Äidit kyyditsevät enemmän lapsia kuin isät. Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä lasten organisoidun liikunnan määrään ja lasten vähäisempään lihavuuteen.
Ferrao & Janssen 2015	USA	514	7 – 12 v	Kannustaminen yhteydessä ulkona tapahtuvaan liikkumiseen
Forthofer ym. 2015	USA	693	11 v	Kannustaminen yleisin tukimuoto liikuntaharrastamiselle. Äidit kannustivat ja seurasivat poikien liikuntaa enemmän kuin tyttöjen.
Fredricks & Eccels 2005	USA	364	8 – 11 v	Vanhemmat ostivat pojille enemmän liikuntavälineitä kuin tytöille. Isät liikkuvat lasten kanssa enemmän kuin äidit
Fuemmeller ym. 2011	USA	45	10 – 11 v	Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus yhteydessä lasten FA
Henriksen ym. 2015	Tanska	2100	11 – 15 v	Liikunnasta keskustelu yhteydessä FA. Tytöt saivat kannustusta ja liikunnasta keskustelua enemmän kuin pojat. Isän kannustaminen voimakkaammin yhteydessä lasten FA kuin äidin. Yhdessä liikkuminen yhteydessä FA. Lapsen liikunnan seuraaminen yleisintä isän ja pojan välillä.
Hoefler ym. 2001	USA	1678	12 – 14 v	Kyyditseminen yhteydessä FA
Hohepa ym. 2007	Uusi-Seelanti	3471	12 – 18 v	Kannustaminen yhteydessä koulupäivän jälkeiseen FA
McDavid ym. 2012	USA	161	12 – 14 v	Äidin huomio ja osallistuminen liikuntaharrastukseen yhteydessä FA
McGuire ym. 2002	USA	900	13 – 18 v	Kannustaminen yhteydessä FA
Mendonca & Farias Junior 2015	Brasilia	2859	14 – 19 v	Kyyditseminen ja perheen yhdessä liikkuminen yhteydessä poikien FA. Kannustaminen yhteydessä 14 – 16 v tyttöjen FA. Positiivinen kommentointi yhteydessä poikien FA. Kaverien positiivinen kommentointi oli selkeämmin yhteydessä FA
Peterson ym. 2013	USA	1421	10 – 14 v	Kustantaminen ja kyyditseminen yhteydessä tyttöjen FA. Kannustaminen ja kyyditseminen yhteydessä poikien minäpystyvyyteen ja sitä kautta FA. Kannustaminen ja liikunnasta

				keskustelu yhteydessä negatiivisesti tyttöjen FA. Tytöt saivat enemmän emotionaalista tukea kuin pojat
Ricardo ym. 2013	Brasilia	833	13 – 25 v	Kyyditseminen ja liikunnasta keskustelu yhteydessä poikien FA. Lapsen liikunnan seuraaminen yhteydessä tyttöjen FA
Robbins ym. 2008	USA	206	11 – 14 v	Kyyditseminen ja kannustaminen voimakkaammin yhteydessä FA kuin yhdessä liikkuminen
Rutten ym. 2013	Flaami	787	10 – 12 v	Kyyditseminen yhteydessä FA
Sallis ym. 1992	USA	297	9 v	Kyyditseminen yhteydessä FA
Sallis ym. 1999	USA	732	9 – 10 v	Kyyditseminen yhteydessä FA ja poikien liikuntakulujen maksaminen yhteydessä heidän FA
Sebire ym. 2014	Englanti	210 tyttöä	11 – 12 v	Äitien kyyditseminen yhteydessä FA
Silva ym. 2014	Portugali	203	13 – 17 v	Kannustaminen ja perheen yhdessä liikkuminen yhteydessä lasten reippaan ja rasittavan liikunnan määrään, liikunnasta nauttimiseen ja itseluottamukseen
Springer ym. 2006	USA	718 tyttöä	10 – 14 v	Kannustaminen yhteydessä liikkumisen intensiteettiin. Perheen yhdessä liikkuminen yhteydessä FA
Thompson ym. 2003	USA	31	Lapsuus – 25 vuotta myöhemmin	Lapsuuden positiivinen yhdessä liikkuminen yhteydessä aikuisuuden FA
Vander Ploeg ym. 2013	Kanada	1355	11 v	Vanhemmat kannustivat poikia enemmän kuin tyttöjä. Kannustaminen ja perheen yhdessä liikkuminen yhteydessä FA
Wang ym. 2015	Kiina	7286	13 – 15 v	Perheen osallistuminen lapsen liikuntaan oli yhteydessä suurempaan rasittavan liikunnan määrään ja vähäisempään istumiseen enemmän kuin kannustaminen tai lapsen liikunnan seuraaminen
Wilson & Dollman 2009	Vietnam/Australia	113	14 v	Äidin ja tyttären yhdessä liikkuminen yhteydessä tyttöjen FA
Yeung ym. 2001	USA	1761	0 – 12 v	Isät osallistuvat lasten liikuntaan enemmän viikonloppuisin ja äidit arkisin

TAULUKKO 2. Suomalaiset artikkelit koskien vanhempien sosiaalista tukea lasten liikunta-harrastukselle. FA=Fyysinen aktiivisuus.

Artikkelin tekijä ja vuosiluku	Maa	Otoskoko	Ikä	Tulos
Kantomaa & Kankaanpää 2014	Suomi	322	10 – 12 v	Perheen tulotaso yhteydessä lasten raskaan liikunnan määrään
Lehmuskallio 2011	Suomi	442 ja 380	11 – 12 v ja 15 – 16 v	Kodin liikunnallisuus yhteydessä lasten liikuntakiinnostukseen
Myllyniemi 2012	Suomi	1902	15 – 29 v	Lapsuudenkodin taloudellinen tilanne yhteydessä FA ja kilpaurheilun määrään
Myllyniemi 2015	Suomi	1894	15 – 29 v	Yhdessä liikkuminen vahvemmin yhteydessä lasten FA kuin perheen sos.ek. tekijät, vanhempien oma liikunta-aktiivisuus, kannustaminen tai kustantaminen
Määttä ym. 2014	Suomi	119	11 v	Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus yhteydessä lasten kouluajan ulkopuolisen arjen ja viikonloppujen FA. Kannustamisella ei yhteyttä FA
Nupponen ym. 2014	Suomi	1385	14 v	Kaverien liikuntatottumukset voimakkaammin yhteydessä lapsen FA kuin vanhempien liikuntaodotukset. Vanhempien liikuntaodotukset yhteydessä tyttöjen ohjattuun FA ja liikuntamyönteisyyteen
Yang ym. 1996	Suomi	1881	9 – 15 v	Vanhempien liikuntamyönteisyys ja penkkiurheilu yhteydessä lasten liikunnallisuuteen

#### 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten asuinpaikan sekä vanhempien tarjoama tuki liikuntaharrastukselle ovat yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää äidin ja isän sosiaalisen tuen eri muotojen yleisyyttä asuinpaikan mukaan. Tutkimuksessa oli mukana kuusi sosiaalisen tuen muotoa: kyyditseminen liikuntaharrastuksiin, lapsen kanssa liikkuminen, liikunnan seuraaminen, liikunnan kustantaminen, liikkumaan kannustaminen ja liikunnasta keskusteleminen.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on eri asuinpaikoilla?
  - 1.1. Kuinka eri asuinpaikoilla asuvat tytöt ja pojat saavuttavat fyysisen aktiivisuuden suosituksen?
2. Eroaako tyttöjen ja poikien saama sosiaalinen tuki liikunnan harrastamiselle asuinpaikan mukaan?
  - 2.1. Eroaako äidin ja isän tarjoama sosiaalinen tuki asuinpaikan mukaan?
3. Miten asuinpaikka ja vanhempien tuki liikunnan harrastamiselle ovat yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen?
  - 3.1. Miten vanhempien tuki ja asuinpaikka ovat yhteydessä eri ikäisten tyttöjen ja poikien fyysiseen aktiivisuuteen?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat kolmas-, viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset lapset ja nuoret. Aineistona käytettiin opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa ja Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin toteuttamaa ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2016” (LIITU)- tutkimuksessa kerättyä oppilasaineistoa, johon sisältyi tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä siihen yhteydessä olevista tekijöistä (Kokko ym. 2016). Tässä pro gradu –tutkielmassa keskityttiin ainoastaan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja asuinpaikkakohtaisiin eroihin sekä vanhempien merkitykseen lasten liikunnan tukijoina.

Kahden vuoden välein toteutettavaan LIITU-tutkimukseen osallistui vuonna 2016 285 suomenkielistä ja 65 ruotsinkielistä koulua koko maasta kattavasti. Suomenkieliseen kyselyyn vastasi 6411 lasta ja nuorta vastausprosentin ollessa 61. Ruotsinkieliseen kyselyyn vastanneita oli 1154 vastausprosentin ollessa 58. (Kokko ym. 2016.) Yhteensä vastanneita oli 7565. Tähän pro gradu –tutkielmaan aineisto saatiin LIITU-tutkimuksen tekijöiltä suoraan SPSS-tiedostona. Se sisälsi 7484 vastausta. Taulukossa 3 esitellään lopullisen tutkimusaineiston koko aineiston puhdistuksen jälkeen. Aineistosta poistettiin vastaukset, jotka olivat puutteellisia tähän tutkimukseen.

TAULUKKO 3. Tutkimuksen kohdejoukko.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
3.luokka	905	910	1815
5.luokka	1004	985	1989
7.luokka	1025	923	1948
9.luokka	845	804	1649
Yhteensä	3779	3622	7401

## 5.2 Aineiston keruu

LIITU-tutkimuksen aineisto kerättiin vuoden 2016 maaliskokuussa. Tutkimuksen aineisto kerättiin internet-pohjaisella kyselylomakkeella. Koulut valittiin tutkimukseen mukaan Tilastokeskuksen koulurekisteristä satunnaisotannalla WHO-koululaistutkimuksen protokollan mukaan. Internet-pohjainen kyselylomake täytettiin luokissa itsenäisesti nimettömänä tietokoneella tai tabletilla opettajan johtaessa toimintaa. Nuorin kohderyhmä eli kolmasluokkalaisten vastasivat kyselyyn opettajan johdolla siten, että opettaja luki kysymykset ja vastausvaihtoehdot ääneen. Aikaa vastaamiseen oli varattu yksi oppitunti (45 min) ja sitä seuraava väli-tunti (15 min). Jos aika loppui silti kesken, oppilasta ohjeistettiin jättämään kysely kesken. Oppilas oli myös oikeutettu keskeyttämään kysely missä vaiheessa tahansa. (Kokko ym. 2016.) Internet-kyselyyn ei vaadittu huoltajilta kirjallista suostumusta, ellei koulun kanssa ollut erikseen asiasta sovittu. Tutkimusluvut tuli kuitenkin hakea usean kaupungin ja kunnan vaatimuksesta. (Kokko ym. 2016.)

## 5.3 Mittarit

LIITU-kyselylomake sisältää liikunta-aktiivisuuteen, liikuntakäyttäytymiseen, kouluun ja koululiikuntaan, kavereihin ja vanhempiin, urheiluun sekä liikuntavammoihin liittyviä kysymyksiä, joista valittiin 10 tähän pro gradu –tutkielmaan. Taustatietoina selvitettiin oppilaiden sukupuoli, luokka-aste ja nykyinen asuinpaikkakunta, koska tutkimuksessa vertailtiin sukupuolien ja eri luokka-asteiden välisiä eroja sekä selvitettiin, onko kaupungin keskustassa, kaupungin keskustan ulkopuolella, maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa ja maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvien välillä eroja.

Oppilaiden liikkumisen useutta selvitettiin kysymyksellä: *12 (liite 1) ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?”* Vastausvaihtoehdot olivat *0-7 päivänä*. Vanhempien sosiaalisen tuen yleisyyttä selvitettiin kysymyksillä *38 ja 39 (liite 1) ”Kuinka usein äitisi/isäsi yleensä a) kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan b) kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi c) harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua d) käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi e) keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta d) maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja.”* Vastausvaihtoehdot olivat *”Ei koskaan”, ”Harvoin”, ”Joskus”, ”Usein”, ”Hyvin usein”, ”Ei ole/en tapaa häntä”*.



## 5.4 Aineiston analysointi

Aineistoa analysoitiin kvantitatiivisin menetelmin käyttäen IBM SPSS-statistics 24 -ohjelmaa. Aineisto saatiin valmiiksi koodattuna LIITU –tutkimuksen tekijöiltä. Tutkimuksen kohdejoukon kuvailemiseen käytettiin frekvenssejä ja prosentteja sukupuolittain ja luokka-asteittain tarkastellen. Tämän jälkeen haluttiin selvittää vanhempien sosiaalisen tuen yleisyyttä lasten ja nuorten liikuntaharrastuksille. Lapsilta ja nuorilta oli kysytty ”Kuinka usein äitisi/isäsi yleensä kannustaa, kyyditsee, harrastaa kanssasi, käy seuraamassa liikuntaa, keskustelee kanssasi, maksaa liikuntakuluja”. Vastausvaihtoehtoja oli annettu kuusi: ”Ei koskaan”, ”Harvoin”, ”Joskus”, ”Usein”, ”Hyvin usein”, ”Ei ole tai en tapaa häntä”. Vastaukset luokiteltiin uudelleen niin, että ”Ei koskaan” ja ”Harvoin” vastaukset yhdistettiin arvoksi 1, ”Joskus” arvoksi 2, ”Usein” ja ”Hyvin usein” arvoksi 3. Analysoinnin ulkopuolelle jätettiin vastaukset, joissa oppilas vastasi, että hänellä ei ole tai hän ei tapaa vanhempiaan.

Ristiintaulukointia ja khiin neliö-testiä käytettiin kahdessa eri analysointivaiheessa. Ensin selvitettiin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden jakautumista asuinpaikan mukaan sekä muuttujien välisiä yhteyksiä. Tämän jälkeen selvitettiin äidin ja isän sosiaalisen tuen jakautumista asuinpaikan mukaan sekä näiden välisiä yhteyksiä. Kaikissa testeissä tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona käytettiin  $p \leq 0,05$ .

Seuraavaksi analysoitiin vanhempien sosiaalisen tuen yhteyttä 3-, 5-, 7- ja 9-luokkalaisten tyttöjen ja poikien fyysiseen aktiivisuuteen käyttämällä Pearsonin korrelaatioanalyysiä. Yhteyksiä selvitettiin äidin ja isän osalta erikseen muodostamalla summamuuttujat, jotka sisälsivät kaikki muut sosiaalisen tuen muodot paitsi liikuntakulujen maksamisen. Liikuntakulujen maksaminen erotettiin muista tuen muodoista, koska kolmasluokkalaisten lapset eivät vastanneet maksamiseen liittyvään kysymykseen. Näin ollen ”maksaminen” jäi kokonaisuudesta pois ja se analysoitiin omana muuttujana. Lisäksi äidin ja isän tuki yhdistettiin yhdeksi muuttujaksi, jotta vanhempien sosiaalisen tuen yleisyydestä ja yhteyksistä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen muodostuisi parempi kokonaiskuva. Tälle summamuuttujalle laskettiin keskiarvo, joka siis kuvasi molempien vanhempien keskimääräistä tukea. Tapauksissa, joissa vain toisen vanhemman sosiaalinen tuki oli saatu selville, muodostettiin keskiarvo kyseisen vanhemman mukaan.

Pearsonin korrelaatioanalyysia käytetään tarkasteltaessa vähintään välimatka-asteikollisten muuttujien lineaarista yhteyttä. Sillä kuvataan kahden muuttujan keskinäisen lineaarisen riippuvuuden voimakkuutta. Lineaarinen yhteys voi saada arvoja -1 ja 1 -välillä. Muuttujien välisen arvon ollessa 0, muuttujat ovat lineaarisesti muuttumattomia. Arvon ollessa (+/-) 1 muuttujien välillä on täydellinen positiivinen/negatiivinen lineaarinen riippuvuus. (Holopainen & Pulkkinen 2004, 198-199.) Korrelaatio arvot 0,2-0,4 kuvaavat heikkoa, 0,4-0,6 kohtuullista, 0,6-0,8 korkeaa ja 0,8-1 erittäin korkeaa korrelaatiota (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011).

Korrelaatioiden selvittämisen jälkeen vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteyttä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä. Regressioanalyysillä voidaan selvittää, millä muuttujilla ja kuinka voidaan selittää tutkittavan muuttujan vaihtelua. Lineaarinen regressiomalli sopii teorian kannalta tärkeiden muuttujien välisen vaikutusten tarkasteluun tai olennaisten muuttujien etsimiseen (Metsämuuronen 2006, 641-643). Muuttujien välistä selitysasetta kuvattiin Eta-kertoimella ( $r^2$ ), joka kuvaa kuinka monta prosenttia luotu malli selittää havaittua selitettävän muuttujan vaihtelua (Holopainen & Pulkkinen 2004, 223). Regressioanalyysin edellytyksenä on, että muuttujat ovat vähintään välimatka-asteikollisia. Luokittelu - ja järjestysasteikollisia muuttujia voidaan sisällyttää analyysiin muokkaamalla niistä dikotomisiksi muuttujiksi eli dummy-muuttujiksi. Tässä tutkielmassa asuinpaikka sisällytettiin yhdeksi selittäväksi muuttujaksi lineaarisessa regressioanalyysissä muokkaamalla neljästä luokitteluasteikollisesta (1. kaupungissa, keskustassa; 2. kaupungissa, keskustan ulkopuolella; 3. maaseudulla, kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa; 4. maaseudulla, kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella) muuttujasta dummy-muuttujia. Dummy-muuttujaksi kutsutaan sellaista muuttujaa, joka voi saada ainoastaan kaksi arvoa. (Taanila 2010, 21.) Yhtä dummy-muuttujaa verrattiin kerrallaan aina kolmeen muuhun dummy-muuttujaan, mikä muodosti jokaiselle asuinpaikalle oman BETA-arvon. Taulukossa 4 on esitelty käyttämämme tilastolliset analyysimenetelmät ja niiden käyttötarkoitukset.

#### TAULUKKO 4. Aineiston analysoinnissa käytetyt tilastolliset menetelmät.

Tutkimusmenetelmä	Käyttötarkoitus
Frekvenssit, prosentit	Aineiston kuvailu
Pearsonin korrelaatiokerroin	Vanhempien sosiaalisen tuen ja lasten fyysisen aktiivisuuden välisten korrelaatioiden selvitys
Ristiintaulukointi, Khiin neliö-testi	Tukimuotojen ja fyysisen aktiivisuuden jakautumisen sekä niiden välisten yhteyksien selvittäminen
Lineaarinen regressioanalyysi	Vanhempien sosiaalisen tuen, asuinpaikan ja lasten fyysisen aktiivisuuden selitysosuuksien selvittäminen

### 5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuuteen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Perinteisesti luotettavuutta kuvataan kahdella termillä, validiteetti ja reliabiliteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa mittatulosten toistettavuutta eli kuinka samanlaisia tai toisistaan poikkeavia arvoja saadaan, kun mitataan samaa ilmiötä useasti samalla mittarilla. Mittarin ollessa täysin reliabeli siihen eivät vaikuta olosuhteet tai satunnaisvirheet. (Metsämuuronen 2003, 86; Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan laskea useilla eri tavoilla, mutta tässä tutkimuksessa käytettiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa sekä Cronbachin alfa-kerrointa. Cronbachin alfa-kerrointa käytettiin mittaamaan vanhempien sosiaalisen tuen muotojen sisäistä homogeenisuutta. Sisäistä yhteneväisyyttä mitattiin sekä äidin että isän tukimuodoissa. Mitä lähempänä alfa-kerroin on arvoa 1, sitä yhdenmukaisempia mittariin kuuluvat muuttujat ovat keskenään. Hyvänä arvona voidaan kuitenkin pitää 0,60–0,85. Tarkkoja kriteeriarvoja ei pystytä antamaan, koska esimerkiksi mittariin kuuluvien muuttujien lukumäärä vaikuttaa alfa-kertoimeen. (Tähtinen ym. 2011, 53.) Isän sosiaalisen tuen Cronbachin alfa-kertoimeksi saatiin 6 tukimuodon osalta 0,860. Vastaava alfa-kerroin äidin sosiaalisessa tuessa oli 0,807. Molempien mittareiden osalta voidaan siis todeta, että ne ovat riittävän yhteneväisiä.

Validiteetti tarkoittaa luotettavuutta siten, että tutkitaanko sitä, mitä on tarkoitus tutkia. Toisin sanoen mittarit ja menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija itse on kuvitellut

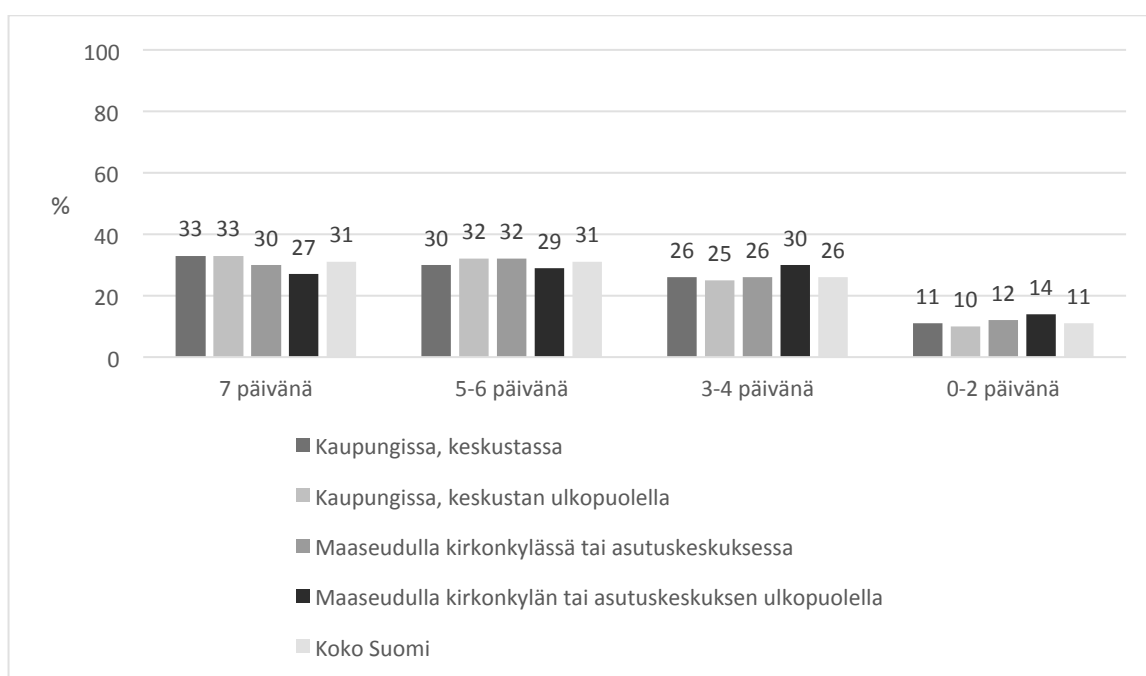
tutkivansa ja esimerkiksi kyselylomakkeessa vastaaja voi tulkita kysymyksiä toisin kuin tutkija on ajatellut. Validiteetti jaetaan usein sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä muihin ryhmiin. Tässä tutkimuksessa yleistettävyys kertoo siitä, miten hyvin tutkittava aineisto kuvaa suomalaisia nuoria ja heidän vanhempiaan. Koska aineisto on kerätty valtakunnallisesti ja otanta on suuri, niin voimme yleistää tulokset koko maata edustavaan perusjoukkoon. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta eli sitä ovatko käsitteet oikeita, onko teoria valittu oikein, mitataanko mittarilla tarkoitukseen valittuja asioita? Oleellista validiustarkastelussa on se, että käydään läpi kaikki mahdolliset validiteetin uhat ja pyritään huomioimaan havaitut uhat jo etukäteen. (Metsämuuronen 2003, 43-44.)

Tässä tutkimuksessa käytettäviä sosiaalisen tuen muotoja ja niihin liittyviä kysymyksiä on käytetty kansainvälisissä tutkimuksissa aiemmin. Fyysisen aktiivisuuden kysymys on peräisin WHO:n mittarista (WHO 2010). LIITU-aineisto kerättiin anonymiteetti säilyttäen ja oppilas sai keskeyttää vastaamisen halutessaan. Osallistuneiden lasten ja nuorten henkilötiedot suojattiin koko prosessin ajan ja poistettiin aineiston keruun jälkeen. (LIITU-raportti 2016.) Tässä pro gradu-tutkielmassa käytetty LIITU-aineisto hävitetään työn valmistumisen jälkeen ja tältä osin huomioidaan tutkimuksen eettisyys.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä asuinpaikan mukaan

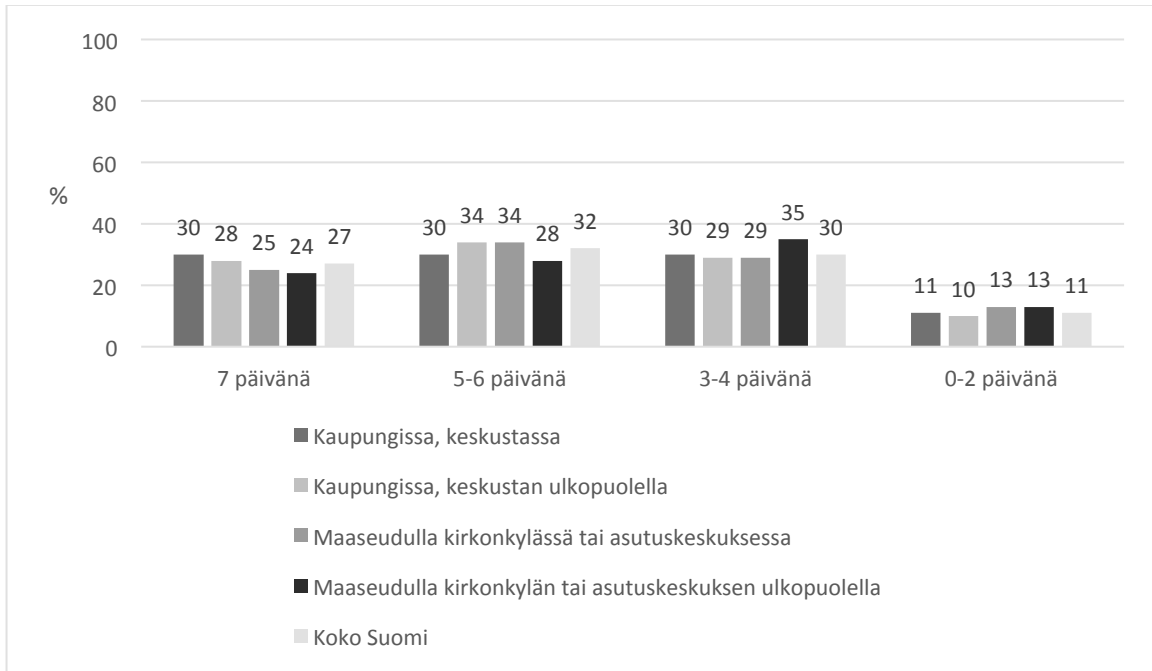
Noin joka kolmas 9 – 15-vuotias liikkui suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä. Kaupungin keskustassa ja kaupungissa, keskustan ulkopuolella asuvien nuorten liikunta-aktiivisuus oli hieman runsaampaa verrattaessa maaseudulla asuviin ( $p < 0,001$ ). Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella liikuntasuosituksen saavuttavien nuorten osuus oli pieni, 27 %. Vastaavasti niiden nuorten osuus, jotka liikkuvat vain 0 – 2 päivänä vähintään 60 minuuttia oli korkein maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (14 %). (KUVIO 1.)



KUVIO 1. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet asuinpaikan mukaan ( $n = 7321$ ) (%)

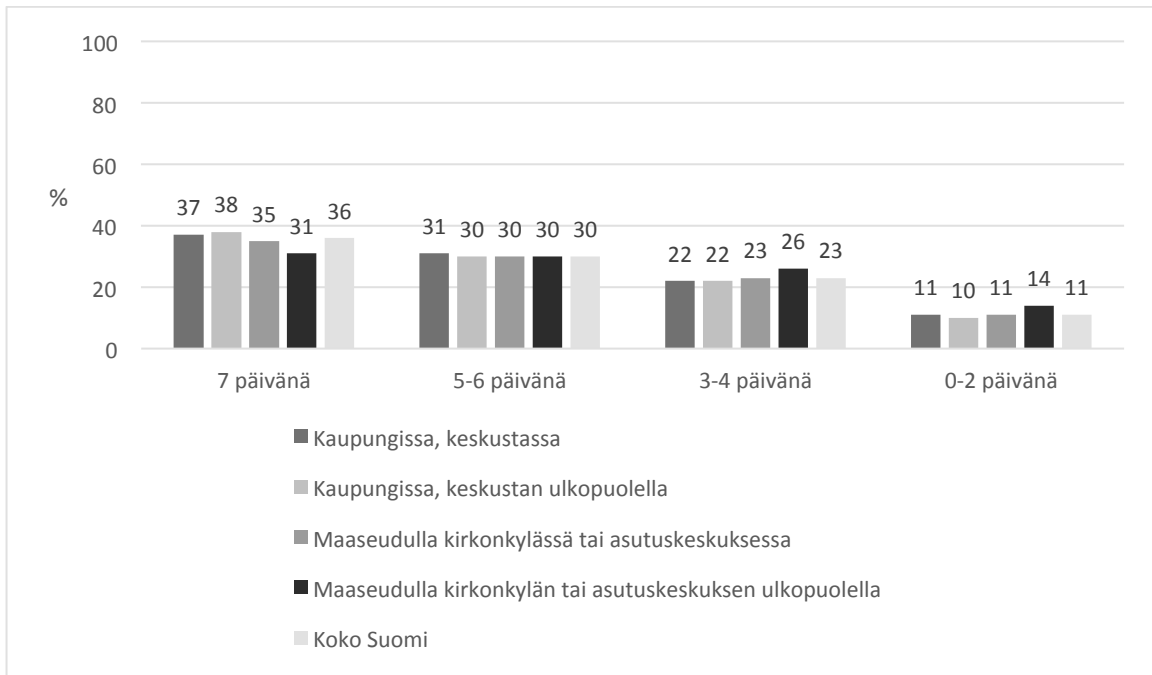
Tytöistä hieman yli neljännes liikkuu suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä. Eniten tytöt liikkuvat kaupungissa, keskustassa ja vähiten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella ( $p < 0,05$ ). Liikuntasuositukseen yltyvien tyttöjen osuus väheni sen mukaan, mitä kauempana kaupungin keskustasta he asuivat. Kuitenkaan 5-6 päivänä viikossa liikkuvien tyttöjen osuuksissa ei näkynyt samankaltaista eroa maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä. Tyttöjä, jotka liikkuvat vähintään 5 päivänä viikossa oli vähiten maaseudulla

kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella, ja eniten kaupungissa, keskustan ulkopuolella.  
(KUVIO 2.)



KUVIO 2. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien tyttöjen osuudet asuinpaikan mukaan (n=3732)

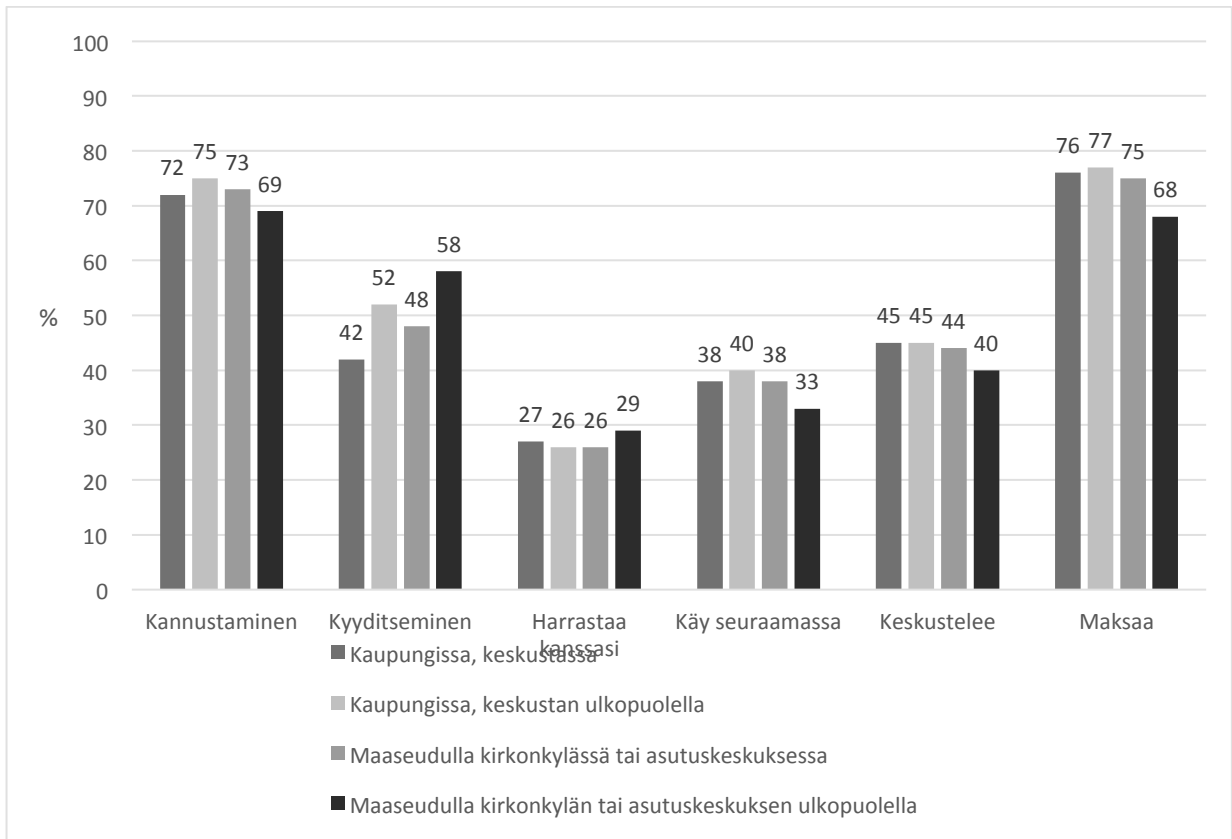
Pojat saavuttivat liikuntasuosituksen tyttöjä useammin (36 % vs 27 %,  $p < 0,001$ ). Kaupungissa asuvat pojat saavuttivat liikuntasuosituksen hieman useammin kuin maaseudulla asuvat, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. 5 – 6 päivänä liikkuvien poikien osuudet olivat kuitenkin varsin samankaltaiset riippumatta asuinpaikasta. Vain 0 – 2 päivänä liikkuvien poikien osuus oli suurin maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (14 %). Poikien fyysinen aktiivisuus ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi eri asuinpaikkojen välillä ( $p = 0,670$ ).  
(KUVIO 3.)



KUVIO 3. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien poikien osuudet asuinpaikan mukaan (n=3561)

## 6.2 Vanhempien sosiaalinen tuki tytöille asuinpaikan mukaan

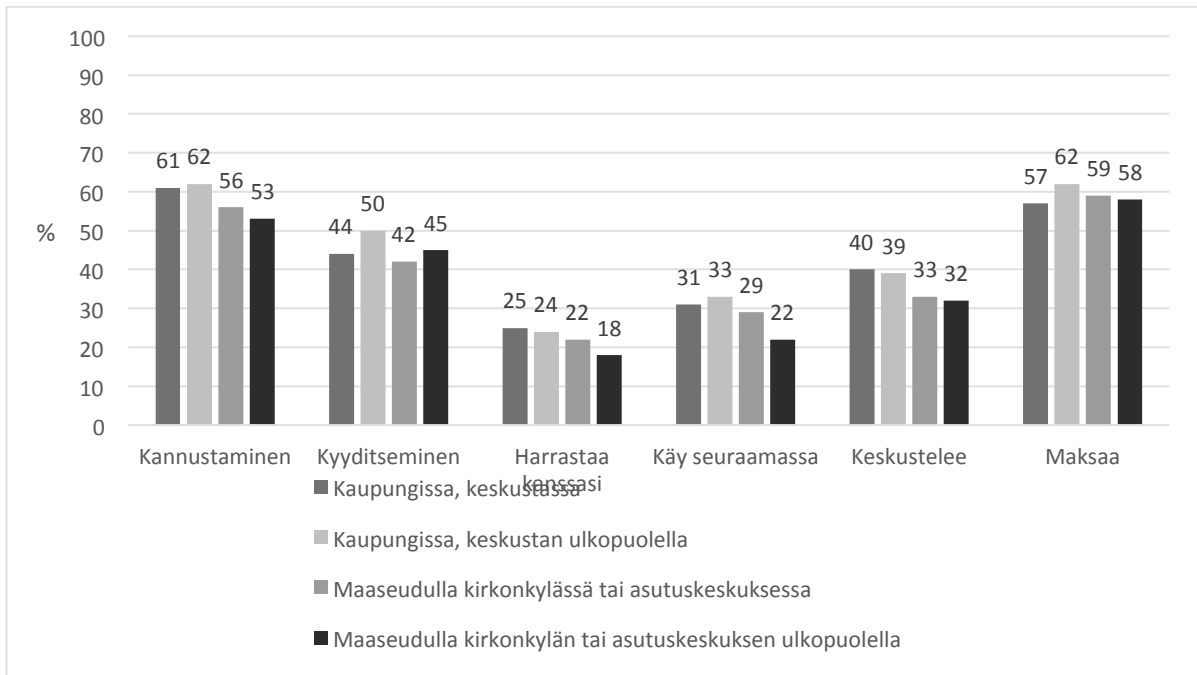
Tytöt kokivat äitien kyyditsevän liikuntaharrastuksiin eniten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella ja vähiten kaupungissa, keskustassa ( $p < 0,001$ ). Eroa näiden asuinpaikkojen välillä oli 16 prosenttiyksikköä. Äidit ja tytöt keskustelivat liikunnasta yhtä yleisesti kaikkialla muualla paitsi maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella, jossa se oli hieman vähäisempää ( $p < 0,05$ ). Tyttöjen mukaan äidit maksoivat liikuntaharrastuksen kuluja eniten kaupungissa (76-77 %) ja vähiten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (68 %) ( $p < 0,005$ ). Äidit kävivät seuraamassa tyttöjen liikuntaharrastusta eniten kaupungissa, keskustan ulkopuolella (40 %) ja vähiten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (33 %) ( $p < 0,005$ ). Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvat tytöt kokivat saavansa kaikkia muita äidin tuen muotoja vähemmän kuin muualla asuvat paitsi kyyditsemistä ja äidin kanssa yhdessä harrastamista. (KUVIO 4.)



KUVIO 4. Äitien sosiaalinen tuki tyttöjen liikuntaharrastukselle. Niiden tyttöjen osuudet (%), jotka ovat saaneet kyseistä tukea äidiltä usein tai erittäin usein.

Tyttöjen kokemuksen mukaan isät kannustivat heitä liikkumaan eniten kaupungissa (61 – 62 %) ja vähiten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (53 %) ( $p < 0,005$ ). Isät kyyditsivät liikuntaharrastuksiin eniten kaupungissa, keskustan ulkopuolella ja vähiten maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa ( $p < 0,05$ ). Isät keskustelivat liikunnasta tyttöjen kanssa eniten kaupungissa (40 – 39 %) ja vähiten maaseudulla (33 – 32 %) ( $p < 0,05$ ). Isät kävivät seuraamassa tyttöjen liikuntaharrastusta eniten kaupungissa, keskustan ulkopuolella ja vähiten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella ( $p < 0,005$ ). Eroa asuinpaikkojen välillä oli 11 prosenttiyksikköä. Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvat tytöt saivat isiltä kaikkia muita sosiaalisen tuen muotoja vähiten paitsi kyyditsemistä ja liikuntakulujen maksamista. (KUVIO 5.)

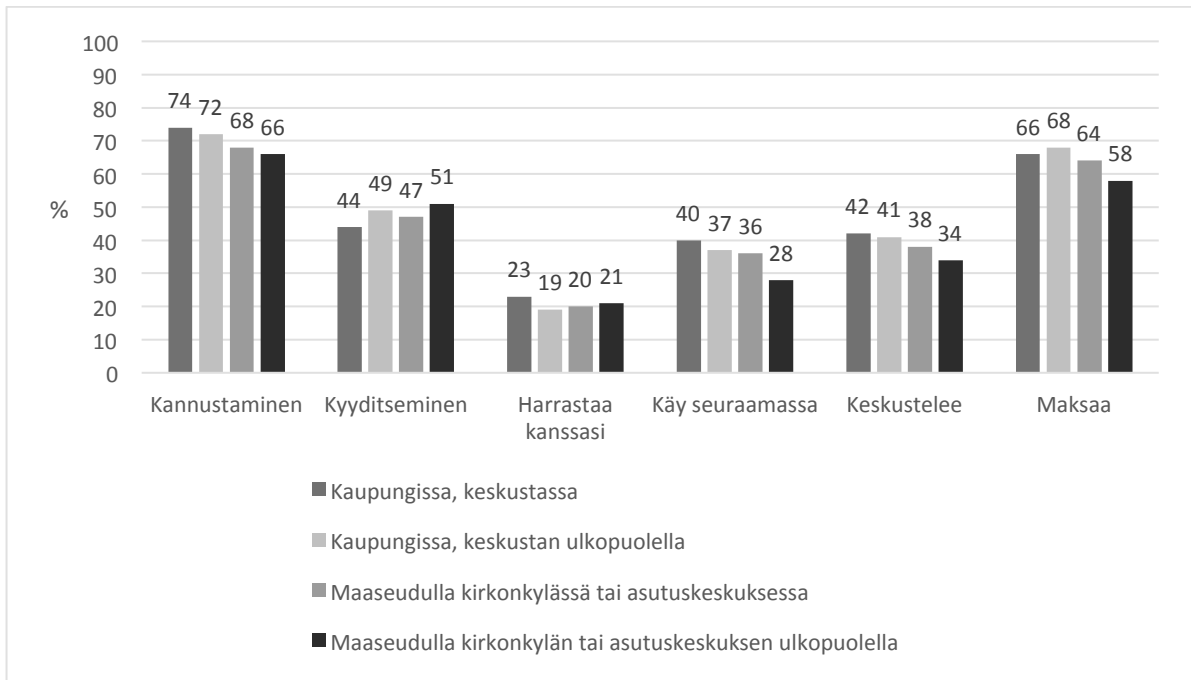




KUVIO 5. Isien sosiaalinen tuki tyttöjen liikuntaharrastukselle. Niiden tyttöjen osuudet (%), jotka ovat saaneet kyseistä tukea isiltä usein tai erittäin usein.

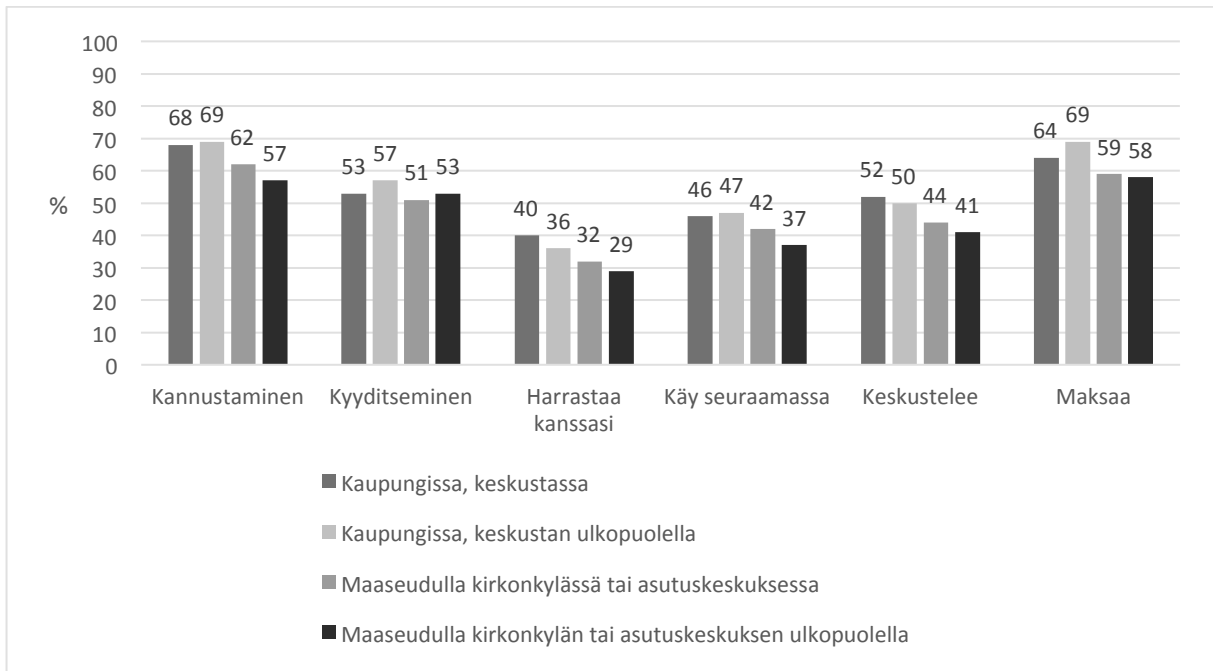
### 6.3 Vanhempien sosiaalinen tuki pojille asuinpaikan mukaan

Kaupungissa asuvat pojat (74 – 72 %) kokivat äitiensä kannustavan liikuntaharrastuksiin yleisemmin kuin maaseudulla asuvat pojat (68 – 66 %) ( $p < 0,05$ ). Erityisesti maaseudulla, kirkonkylän ulkopuolella asuvat pojat kokivat muita vähäisimmiksi useat äidin tukimuodot. Poikien kokemuksen mukaan äidit kävivät seuraamassa heidän liikuntaharrastustaan eniten kaupungissa, keskustassa ja vähiten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella ( $p < 0,001$ ). Eroa asuinpaikkojen välillä oli 12 prosenttiyksikköä. Äidit myös keskustelivat liikunnasta ja maksoivat poikien liikuntakuluja enemmän kaupungissa kuin maaseudulla, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. (KUVIO 6.)



KUVIO 6. Äitien sosiaalinen tuki poikien liikuntaharrastukselle. Niiden poikien osuudet (%), jotka ovat saaneet kyseistä tukea äidiltä usein tai erittäin usein.

Kaupungissa asuvat pojat (68 – 69 %) kokivat isien kannustavan heitä liikunnanharrastamiseen yleisemmin kuin maaseudulla asuvat pojat (62 – 57 %) ( $p < 0,05$ ). Isät kyyditivät poikia liikuntaharrastuksiin eniten kaupungissa, keskustan ulkopuolella (57 %) ja vähiten maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa (51 %) ( $p < 0,05$ ). Pojat ja isät liikkuivat eniten yhdessä kaupungissa, keskustassa. Mitä kauempana keskustasta pojat asuivat, sitä vähemmän he liikkuivat isän kanssa yhdessä ja keskustelivat liikuntaharrastuksesta ( $p < 0,005$ ). Isät seurasiivat poikien liikuntaharrastusta enemmän kaupungissa (46-47 %) kuin maaseudulla (42 – 37 %) ( $p < 0,001$ ). Isät maksoivat liikuntakuluja eniten kaupungissa, keskustan ulkopuolella (69 %) ja vähiten maaseudulla (59 – 58 %) ( $p < 0,001$ ). Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvat pojat saivat isiltä kaikkia muita sosiaalisen tuen muotoja vähiten pait-si kyyditsemistä. (KUVIO 7.)



KUVIO 7. Isien sosiaalinen tuki poikien liikuntaharrastukselle. Niiden poikien osuudet (%), jotka ovat saaneet kyseistä tukea isältä usein tai erittäin usein.

#### 6.4 Vanhempien sosiaalisen tuen yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen

Vanhempien sosiaalisen tuen ja lasten fyysisen aktiivisuuden välisiä yhteyksiä tutkittiin aluksi Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Taulukossa 5 lasten ja nuorten liikuntakulujen maksaminen eriteltiin muista tukimuodoista, koska kolmasluokkalaiset eivät vastanneet maksamista koskevaan kysymykseen. Äidin ja isän tuki liikuntaharrastamiselle sisälsi kaikki muut sosiaalisen tuen muodot (kannustaminen, kyyditseminen, yhdessä liikkuminen, liikunnasta keskustelu ja liikunnan seuraaminen). Korrelaatiokertoimet olivat kaikki tilastollisesti merkitseviä ja positiivisia, mutta eivät kovin korkeita.

Vanhempien sosiaalinen tuki ja lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus korreloivat positiivisesti keskenään ( $r=0,31$ ,  $p<0,001$ ). Vanhempien tuki korreloi tilastollisesti merkitsevästi ( $p<0,001$ ) sekä tyttöjen että poikien fyysiseen aktiivisuuteen, mutta korrelaatiot jäivät melko mataliksi (tytöt,  $r=0,29$ ; pojat,  $r=0,33$ ). Voimakkain korrelaatio oli vanhempien sosiaalisen tuen ja 9. luokkalaisten poikien fyysisen aktiivisuuden välillä ( $r=0,34$ ,  $p<0,001$ ) sekä isän sosiaalisen tuen ja 9. luokkalaisten poikien välillä ( $r=0,34$ ,  $p<0,001$ ). Jokaisessa ikäryhmässä sekä vanhempien että isän ja äidin tuki erikseen saivat tilastollisesti erittäin merkitseviä arvoja. (TAULUKKO 5.)

TAULUKKO 5. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja vanhempien sosiaalisen tuen välillä. (r 0,2-0,4 = heikko; r 0,4-0,6 = kohtalainen; r 0,6-0,8 = vahva)

<b>Fyysinen aktiivisuus</b>	<b>Vanhempien tuki</b>	<b>Äidin tuki</b>	<b>Isän tuki</b>	<b>Äidin maksaminen</b>	<b>Isän maksaminen</b>
Koko tutkimusjoukko (N=7401)	,31***	,28***	,29***	,21***	,22***
Pojat (n=3622)	,33***	,29***	,31***	,23***	,25***
Tytöt (n=3779)	,29***	,28***	,25***	,21***	,19***
3.lk (n=1815)	,25***	,22***	,24***	-	-
5.lk (n=1989)	,25***	,22***	,23***	,17***	,17***
7.lk (n=1948)	,30***	,26***	,27***	,16***	,20***
9.lk (n=1649)	,33***	,29***	,31***	,26***	,26***
3.lk P (n=910)	,29***	,23***	,29***	-	-
3.lk T (n=905)	,22***	,22***	,19***	-	-
5.lk P (n=985)	,24***	,19***	,24***	,18***	,19***
5.lk T (n=1004)	,24***	,25***	,19***	,18***	,15***
7.lk P (n=923)	,32***	,28***	,28***	,18***	,23***
7.lk T (n=1025)	,28***	,26***	,25***	,16***	,18***
9.lk P (n=804)	,34***	,30***	,34***	,29***	,30***
9.lk T (n=845)	,32***	,31***	,28***	,23***	,23***

\* korrelaatio melkein merkitsevä,  $p < 0,05$

\*\* korrelaatio merkitsevä,  $p < 0,01$

\*\*\* korrelaatio erittäin merkitsevä,  $p < 0,001$

## 6.5 Vanhempien sosiaalinen tuki ja asuinpaikka lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden selittäjinä

Vanhempien sosiaalisen tuen yhteyksiä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen eri vuosiluokilla tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä. Selittävinä muuttujina malleissa olivat vanhempien sekä erikseen äidin ja isän sosiaalinen tuki ja asuinpaikka. Sosiaalinen tuki sisälsi kaikki kuusi tuen muotoa (kannustaminen, kyyditseminen, yhdessä harrastaminen, liikunnasta keskustelu, liikunnan seuraaminen ja maksaminen). Asuinpaikka valittiin mukaan dummy-muuttujaksi, koska sillä havaittiin olevan yhteyksiä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.

Mallien selitysasteet jäivät kauttaaltaan mataliksi ja olivat varsin samankaltaisia sukupuolesta ja luokka-asteesta riippumatta suurimman selitysasteen ollessa 11 %.

Isien ja äitien sosiaalinen tuki selitti lähes yhtä paljon lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sukupuolesta riippumatta. Asuinpaikalla ei ollut tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltaessa vanhempien sosiaalisen tuen ja poikien sekä koko tutkimusjoukon fyysisen aktiivisuuden yhteyttä. Tyttöjen kohdalla asuinpaikka nousi melkein merkitseväksi muuttujaksi kaikkialla muualla paitsi maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella. Lisäksi äitien sosiaalisen tuen yhteys kaupungin keskustassa asuvien tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen oli tilastollisesti merkitsevää ( $p < 0,01$ ). Vanhempien sosiaalinen tuki selitti positiivisesti kaupungissa ja maaseudulla asuvien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Beeta-arvojen mukaan vanhempien tuki selitti kaupungissa asuvien tyttöjen ( $p < 0,05$ ) fyysistä aktiivisuutta hieman vahvemmin kuin maaseudulla asuvien ( $p < 0,05$ ). Erot ovat kuitenkin pieniä, eikä todellisia eroja asuinpaikkojen välille synny. Beeta-arvot jäivät myös malleissa kauttaaltaan mataliksi ja erot niiden välillä olivat pieniä. (TAULUKKO 6.)

TAULUKKO 6. Vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteydet lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Muuttujan kerroin (coef.), 95 % luottamusväli (95 % CI) sekä mallin ja yksittäisten muuttujien selitysasteet (R<sup>2</sup>).

	<b>Kaikien ikäiset</b>		
	BETA (coef.)	95 % CI	R <sup>2</sup>
<b>KAIKKI</b>			
<i>Vanhempien tuki</i>	0,52***	0,48-0,56	0,09
<i>Kaupungissa, K</i>	0,23	-0,08-0,54	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,23	-0,08-0,53	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,19	-0,12-0,50	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,12	-0,20-0,43	
<i>Äidin tuki</i>	0,44***	0,40-0,47	0,07
<i>Kaupungissa, K</i>	0,27	-0,05-0,58	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,27	-0,05-0,58	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,21	-0,11-0,52	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,13	-0,19-0,44	
<i>Isän tuki</i>	0,41***	0,38-0,45	0,08
<i>Kaupungissa, K</i>	0,22	-0,12-0,55	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,22	-0,10-0,54	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,19	-0,13-0,52	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,11	-0,22-0,44	
<b>POJAT</b>			
<i>Vanhempien tuki</i>	0,55***	0,50-0,61	0,10
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,20	-0,65-0,26	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,20	-0,64-0,25	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,21	-0,66-0,24	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,30	-0,75-0,15	
<i>Äidin tuki</i>	0,47***	0,41-0,52	0,08
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,16	-0,62-0,30	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,15	-0,60-0,30	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,19	-0,65-0,26	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,28	-0,74-0,17	
<i>Isän tuki</i>	0,45***	0,40-0,50	0,09
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,20	-0,68-0,28	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,18	-0,66-0,29	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,19	-0,67-0,29	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,29	-0,77-0,19	
<b>TYTÖT</b>			
<i>Vanhempien tuki</i>	0,47***	0,42-0,53	0,08
<i>Kaupungissa, K</i>	0,57*	0,13-1,01	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,56*	0,12-0,99	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,50*	0,06-0,94	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,44	0,00-0,88	
<i>Äidin tuki</i>	0,43***	0,38-0,48	0,07
<i>Kaupungissa, K</i>	0,59**	0,15-1,03	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,57*	0,14-1,01	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,50*	0,06-0,94	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,43	-0,01-0,87	
<i>Isän tuki</i>	0,35***	0,31-0,40	0,06
<i>Kaupungissa, K</i>	0,53*	0,08-0,99	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,52*	0,07-0,97	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,47*	0,02-0,93	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,40	-0,06-0,85	

\* melkein merkitsevä, p<0,05; \*\* merkitsevä, p<0,01; \*\*\* erittäin merkitsevä, p<0,001

Alakoululaisten osalta selitysasteet nousivat korkeimmiksi vanhempien yhdistetyn sosiaalisen tuen ( $R^2=0,08$ ) sekä isän sosiaalisen tuen ( $R^2=0,08$ ) ja kolmasluokkalaisten poikien välillä. Yleisesti isän sosiaalinen tuki selitti enemmän alakoululaisten poikien fyysistä aktiivisuutta ja vastaavasti äidin sosiaalinen tuki selitti enemmän saman ikäisten tyttöjen fyysistä aktiivisuutta. Isän sosiaalinen tuki selitti 3-luokkalaisten poikien fyysistä aktiivisuutta 8 prosenttia ja 5-luokkalaisten poikien fyysistä aktiivisuutta 5 prosenttia. Äidin sosiaalinen tuki selitti hieman vähemmän alakoululaisten poikien fyysistä aktiivisuutta (3lk  $R^2=0,05$ ; 5lk  $R^2=0,04$ ). Äidin sosiaalinen tuki nousi vastaavasti merkittävimmäksi selittäväksi muuttujaksi saman ikäisten tyttöjen fyysisessä aktiivisuudessa. 3- ja 5-luokkalaisten tyttöjen äidiltä saama tuki selitti 6 prosenttia heidän fyysistä aktiivisuutta. Isän tuen selitysasteet alakoululaisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen jäivät hieman pienemmiksi (3lk  $R^2=0,05$ ; 5lk  $R^2=0,04$ ).

Beeta-arvojen mukaan vanhempien tuki sekä erikseen äidin ja isän tuki selittää kaupungissa asuvien 3-luokkalaisten tyttöjen ( $p<0,05$ ) fyysistä aktiivisuutta hieman heikommin kuin maaseudulla asuvien ( $p<0,01$ ). Maaseutu asuinpaikkana selitti vahvemmin vanhempien sosiaalisen tuen ja alakoululaisten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä kuin kaupunkiympäristö. Asuinpaikka oli vahvempi selittävä muuttuja vanhempien sosiaalisen tuen ja alakoululaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden välillä kuin poikien. Vanhempien sosiaalinen tuki maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuville 3-luokkalaisille tytöille nousi merkittäväksi selittäväksi muuttujaksi tarkasteltaessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. (TAULUKKO 7.)

TAULUKKO 7. Vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteydet 3- ja 5-luokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Muuttujan kerroin (coef.), 95 % luottamusväli (95 % CI) sekä mallin ja yksittäisten muuttujien selitysasteet (R<sup>2</sup>).

	3-luokka			5-luokka		
	BETA(coef.)	95 % CI	R <sup>2</sup>	BETA(coef.)	95 % CI	R <sup>2</sup>
<b>KAIKKI</b>						
<i>Vanhempien tuki</i>	0,44***	0,36-0,53	0,07	0,40***	0,32-0,48	0,06
<i>Kaupungissa, K</i>	0,36	-0,10-0,82		0,31	-0,18-0,79	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,42	-0,03-0,87		0,34	-0,13-0,82	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,47*	0,01-0,93		0,34	-0,15-0,82	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,61*	0,14-1,07		0,29	-0,20-0,77	
<i>Äidin tuki</i>	0,36***	0,28-0,44	0,05	0,34***	0,27-0,42	0,05
<i>Kaupungissa, K</i>	0,36	-0,10-0,83		0,33	-0,16-0,82	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,42	-0,04-0,87		0,38	-0,10-0,86	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,46	-0,01-0,92		0,36	-0,13-0,85	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,57*	0,10-1,04		0,30	-0,19-0,79	
<i>Isän tuki</i>	0,37***	0,30-0,44	0,06	0,31***	0,25-0,38	0,05
<i>Kaupungissa, K</i>	0,35	-0,10-0,81		0,32	-0,20-0,85	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,42	-0,03-0,87		0,37	-0,15-0,88	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,47*	0,02-0,93		0,37	-0,15-0,90	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,63*	0,17-1,10		0,31	-0,21-0,84	
<b>POJAT</b>						
<i>Vanhempien tuki</i>	0,49***	0,38-0,61	0,08	0,40***	0,29-0,52	0,05
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,22	-0,89-0,44		0,01	-0,68-0,69	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,15	-0,80-0,50		0,07	-0,59-0,74	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,12	-0,78-0,55		0,10	-0,58-0,78	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,08	-0,76-0,59		0,04	-0,64-0,72	
<i>Äidin tuki</i>	0,38***	0,27-0,49	0,05	0,32***	0,21-0,43	0,04
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,24	-0,92-0,43		0,07	-0,62-0,75	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,16	-0,83-0,50		0,14	-0,53-0,81	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,15	-0,82-0,53		0,17	-0,52-0,85	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,14	-0,83-0,54		0,09	-0,60-0,77	
<i>Isän tuki</i>	0,42***	0,33-0,52	0,08	0,34***	0,24-0,44	0,05
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,21	-0,87-0,45		0,10	-0,63-0,83	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,12	-0,76-0,53		0,20	-0,52-0,91	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,07	-0,72-0,58		0,22	-0,51-0,95	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,01	-0,68-0,65		0,18	-0,55-0,90	
<b>TYTÖT</b>						
<i>Vanhempien tuki</i>	0,39***	0,27-0,51	0,06	0,37***	0,26-0,48	0,05
<i>Kaupungissa, K</i>	0,74*	0,07-1,42		0,66	-0,04-1,36	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,78*	0,12-1,43		0,68	0,00-1,36	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,83*	0,16-1,51		0,64	-0,06-1,33	
<i>Maaseudulla, U</i>	1,09**	0,41-1,78		0,60	-0,09-1,29	
<i>Äidin tuki</i>	0,37***	0,25-0,49	0,06	0,37***	0,26-0,47	0,06
<i>Kaupungissa, K</i>	0,74*	0,07-1,42		0,64	-0,06-1,33	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,76*	0,10-1,42		0,66	-0,02-1,35	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,81*	0,14-1,48		0,61	-0,09-1,30	
<i>Maaseudulla, U</i>	1,05**	0,37-1,74		0,56	-0,13-1,26	
<i>Isän tuki</i>	0,29***	0,19-0,40	0,05	0,26***	0,16-0,35	0,04
<i>Kaupungissa, K</i>	0,75*	0,08-1,43		0,57	-0,19-1,33	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,78*	0,12-1,44		0,57	-0,17-1,32	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,83*	0,15-1,50		0,56	-0,20-1,31	
<i>Maaseudulla, U</i>	1,11**	0,42-1,79		0,49	-0,27-1,24	

\* melkein merkitsevä, p<0,05; \*\* merkitsevä, p<0,01; \*\*\* erittäin merkitsevä, p<0,001



Yläkoululaisten osalta selityksasteet olivat korkeimmat vanhempien yhdistetyn sosiaalisen tuen ja 9. luokkalaisten tyttöjen sekä poikien välillä ( $R^2=0,11$ ). Isän sosiaalinen tuki selitti yhtä vahvasti myös 9. luokkalaisten poikien fyysistä aktiivisuutta ( $R^2=0,11$ ). Yleisesti erot isän ja äidin sosiaalisen tuen selityksasteissa olivat pieniä. Äidin ja isän sosiaalinen tuki selitti yhtä paljon 7. luokkalaisten poikien fyysistä aktiivisuutta selityksosuuden ollessa 8 %. Isän tuki selitti 9. luokkalaisten poikien ( $R^2=0,11$ ) fyysistä aktiivisuutta hieman enemmän kuin tyttöjen ( $R^2=0,09$ ). Äitien tuki vastaavasti selitti saman ikäisten tyttöjen ( $R^2=0,10$ ) fyysistä aktiivisuutta hieman enemmän kuin poikien ( $R^2=0,8$ ). Vanhempien sosiaalinen tuki näyttäisi selittävän sitä enemmän fyysistä aktiivisuutta mitä korkeammalle luokka-asteelle siirrytään. Asuinpaikalla ei ollut tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltaessa vanhempien sosiaalisen tuen ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä (TAULUKKO 7 ja 8.)

TAULUKKO 8. Vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteydet 7- ja 9-luokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Muuttujan kerroin (coef.), 95 % luottamusväli (95 % CI) sekä mallin ja yksittäisten muuttujien selitysasteet (R<sup>2</sup>).

	7-luokka			9-luokka		
	BETA(coef.)	95 % CI	R <sup>2</sup>	BETA (coef.)	95 % CI	R <sup>2</sup>
<b>KAIKKI</b>						
<i>Vanhempien tuki</i>	0,48***	0,40-0,56	0,08	0,52***	0,44-0,60	0,1
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,08	-1,36-1,20		0,39	-0,67-1,45	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,09	-1,36-1,19		0,29	-0,77-1,34	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,10	-1,37-1,18		0,23	-0,82-1,29	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,24	-1,51-1,04		0,16	-0,89-1,22	
<i>Äidin tuki</i>	0,38***	0,31-0,46	0,06	0,42***	0,35-0,50	0,08
<i>Kaupungissa, K</i>	0,08	-1,21-1,37		0,57	-0,50-1,64	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,09	-1,19-1,37		0,45	-0,61-1,52	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,06	-1,22-1,35		0,36	-0,71-1,43	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,09	-1,37-1,20		0,31	-0,76-1,38	
<i>Isän tuki</i>	0,37***	0,30-0,44	0,07	0,44***	0,37-0,52	0,1
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,65	-2,46-1,18		0,30	-0,77-1,36	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,63	-2,44-1,17		0,19	-0,87-1,25	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,64	-2,45-1,17		0,14	-0,92-1,20	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,78	-2,59-1,03		0,06	-1,00-1,12	
<b>POJAT</b>						
<i>Vanhempien tuki</i>	0,54***	0,42-0,65	0,1	0,53***	0,42-0,65	0,11
<i>Kaupungissa, K</i>	0,43	-1,44-2,30		-0,80	-2,69-1,09	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,36	-1,51-2,22		-0,84	-2,72-1,04	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,35	-1,52-2,22		-0,91	-2,72-0,97	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,25	-1,62-2,11		-0,97	-2,85-0,91	
<i>Äidin tuki</i>	0,45***	0,35-0,56	0,08	0,46***	0,34-0,57	0,08
<i>Kaupungissa, K</i>	0,54	-1,35-2,42		-0,62	-2,52-1,29	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,48	-1,40-2,36		-0,65	-2,55-1,24	
<i>Maaseudulla, K</i>	0,45	-1,43-2,33		-0,77	-2,67-1,13	
<i>Maaseudulla, U</i>	0,33	-1,55-2,21		-0,81	-2,71-1,09	
<i>Isän tuki</i>	0,40***	0,31-0,51	0,08	0,47***	0,37-0,57	0,11
<i>Kaupungissa, K</i>	0,05	-0,17-0,27		-0,84	-2,74-1,05	
<i>Kaupungissa, U</i>	0,04	-0,13-0,22		-0,92	-2,80-0,97	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,01	-0,19-0,17		-0,96	-2,85-0,93	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,12	-0,29-0,06		-1,06	-2,94-0,83	
<b>TYTÖT</b>						
<i>Vanhempien tuki</i>	0,41***	0,31-0,52	0,07	0,52***	0,41-0,64	0,11
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,58	-2,32-1,17		0,97	-0,28-2,21	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,54	-2,28-1,20		0,80	-0,44-2,04	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,54	-2,28-1,20		0,76	-0,49-2,00	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,74	-2,48-1,00		0,68	-0,56-1,93	
<i>Äidin tuki</i>	0,35***	0,25-0,45	0,06	0,45***	0,35-0,56	0,1
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,40	-2,14-1,35		1,14	-0,12-2,40	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,35	-2,09-1,39		0,94	-0,31-2,19	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,35	-2,09-1,39		0,88	-0,37-2,13	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,56	-2,30-1,18		0,81	-0,44-2,06	
<i>Isän tuki</i>	0,31***	0,22-0,40	0,05	0,41***	0,31-0,51	0,09
<i>Kaupungissa, K</i>	-0,67	-2,42-1,07		0,87	-0,40-2,13	
<i>Kaupungissa, U</i>	-0,62	-2,37-1,12		0,71	-0,54-1,97	
<i>Maaseudulla, K</i>	-0,61	-2,35-1,13		0,67	-0,59-1,93	
<i>Maaseudulla, U</i>	-0,80	-2,55-0,94		0,59	-0,67-1,85	

\* melkein merkitsevä, p<0,05; \*\* merkitsevä, p<0,01; \*\*\* erittäin merkitsevä, p<0,001

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää eri asuinpaikoilla sekä tarkastella äidin ja isän sosiaalisen tuen yleisyyttä tyttöjen ja poikien liikunnanharrastamiselle asuinpaikan mukaan. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten vanhempien sosiaalinen tuki ja asuinpaikka selittävät lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa oli mukana kuusi sosiaalisen tuen muotoa: kyyditseminen liikuntaharrastuksiin, lapsen kanssa liikkuminen, liikunnan seuraaminen, liikunnan kustantaminen, liikkumaan kannustaminen ja kanssa liikunnasta keskusteleminen.

### 7.1 Asuinpaikan yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen

Tutkimukseen osallistuneista 9 – 15-vuotiaista suomalaislapsista ja –nuorista 31 % saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin. 11 – 15-vuotiaista 29 % ylsi suositukseen. Fyysisen aktiivisuuden suositukseen yltävien lasten ja nuorten osuus oli tässä tutkimuksessa suurempi verrattuna edelliseen LIITU-tutkimukseen (2014). Tuolloin liikuntasuosituksen täytti 20 % 11 – 15-vuotiaista. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan 24 % 11–15 -vuotiaista suomalaisista (n=6678) liikkui suositusten mukaisesti. Tämän tutkimuksen suurempaan tulokseen 9 – 15-vuotiaiden osalta vaikutti 3-luokkalaisten mukanaolo, koska aikaisempien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä (Aira ym. 2013). Sukupuolten vertailussa pojat saavuttivat liikuntasuosituksen tyttöjä useammin (36 % vs 27 %). Poikien suurempi fyysinen aktiivisuus on todettu aikaisemmin useissa suomalaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa (Chung ym. 2012; Currie ym. 2012; Kokko ym. 2015).

Viikoittaiseen liikuntasuositukseen yltäviä lapsia ja nuoria oli enemmän kaupungissa kuin maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (33 % vs 27 %). Vastaavasti vain 0 – 2 päivänä viikossa liikuntasuosituksen saavuttaneita lapsia ja nuoria oli eniten maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella. Liikunnan kokonaismäärän on osoitettu myös aiemmin olevan vähäisempää maaseudulla asuvien nuorten keskuudessa verrattuna asutuskeskuksessa asuviin (Nupponen ym. 2008). Toisaalta taas viimeaikaisissa tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että isojen kaupunkien keskustoissa asuvat nuoret liikkuisivat muita aikaisempaa vähemmän (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 75-76). Hieman samansuuntaisia

tuloksia pystyttiin toteamaan tyttöjen fyysisen aktiivisuuden ja asuinpaikan osalta, mutta pojilla vastaavanlaista suuntaa ei pystytty toteamaan.

Asuinpaikan merkitys korostuu niissä liikuntaharrastuksissa, joissa lajin harrastaminen tapahtuu rakennetussa ympäristössä ja joihin paikalle pääsemiseen vaaditaan kyyditsemistä (Nupponen ym. 2010). Selkeimmin erot fyysisen aktiivisuuden määrässä näkyvät organisoidussa liikunnassa, johon osallistutaan haja-asutusalueilla harvemmin kuin taajamissa tai kaupungeissa (Nupponen ym. 2010). Omatoimisessa liikunnassa erot ovat pienempiä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b) ja 15-vuotiaat tytöt liikkuvat omatoimisesti jopa enemmän maaseudulla kuin kaupungeissa (Suomi ym. 2016). Maaseudulla asuvat kompensoivat rakennettujen liikuntapaikkojen ja urheiluseurojen puutetta liikkumalla luontoympäristössä ja vapailla kentillä enemmän kuin kaupunkilaiset (Suomi ym. 2016). Tässä tutkimuksessa kysyttiin lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuutta, jonka voi katsoa sisältävän sekä omatoimisen että organisoidun liikunnan, ja tämä saattoi pitää asuinpaikkakohtaiset erot suhteellisen pieninä.

Monet perinteiset liikuntalajit, kuten hiihto, pesäpallo ja yleisurheilu ovat menettäneet suosioaan lasten ja nuorten (3 – 18 v) keskuudessa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Tämä saattaa näkyä syrjäseudulla asuvien liikunta-aktiivisuudessa, koska heillä ei välttämättä ole mahdollisuuksia harrastaa trendilajeja tai liikuntaa, joka vaatii tietyn rakennetun ympäristön (Huotari & Lehtinen 2004). Liikuntaa harrastetaan ylipäänsä aktiivisemmin alueilla, joissa on hyvät liikuntapalvelut ja -mahdollisuudet (Huotari & Lehtinen 2004). Liikuntamahdollisuuksia tarjoava ympäristö vaikuttaa varsinkin nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsien kohdalla liikuntaympäristöllä ei ole niin suurta merkitystä kuin nuorilla, koska nuorempien lasten liikunta perustuu useammin spontaaniuteen. (Fogelholm ym. 2011b, 81.)

Syrjäseuduilla asuvien haasteena ovat myös pitkät välimatkat, joiden on todettu olevan liikuntapaikkojen puutteen lisäksi merkittävin este liikuntapaikkojen käytölle (Suomi 2000). Myös turvallisten teiden ylitysten ja kävelyteiden puute sekä liian kovat ajonopeudet vähentävät koulumatkaliikuntaa ja sitä kautta lasten fyysistä aktiivisuutta (Sallis & Glanz 2006), koska vanhemmat haluavat tai joutuvat kyyditsemään lapsiaan herkemmin kouluihin tai harrastuksiin. Varsinkin kevyen liikenteen väylien puute voi olla yksi merkittävimmistä liikkumisen esteistä, sillä ne olivat LIITU-tutkimuksen mukaan käytetyin lasten ja nuorten liikuntapaikka. Keskimäärin yli 70 prosenttia lapsista ja nuorista liikkui niillä vähintään viikoittain kouluajan ulkopuolella. (Suomi ym. 2016.)

Erot koulumatkojen pituudessa voivat olla Suomessa melko suuria ja ne voivat vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumiseen. Esimerkiksi Etelä-Suomen läänissä koulumatkan pituus yhdeksäsluokkalaisilla oli keskiarvoltaan 5 kilometriä, kun taas Lapin läänissä koulumatkalle kertyi pituutta keskimäärin 16,3 kilometriä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011b). Liian pitkä etäisyys kodin ja koulun välillä vaikeuttaa liikkumista kävellen tai pyöräillen ja liikkumismuodoksi valikoituu usein passiivisempi vaihtoehto kuten julkinen liikenneväline tai vanhempien kyyti.

LIITU-raportin (2016) mukaan lapset ja nuoret liikkuvat yhä enemmän ohjatusti, nuoremmissa ikäluokissa erityisesti urheiluseuroissa ja vanhemmissa myös yksityisellä sektorilla (Mononen ym. 2016). Suurin liikunnan harrastamisen este oli vastaavasti se, että kodin läheisyydestä ei löydy kiinnostavaa ohjattua liikuntaa (Hirvensalo ym. 2016). Ohjatun liikunnan harrastamisen yleistymisen ja trendikkyys sekä toisaalta ohjatun liikunnan puute haja-asutusalueilla voi johtaa siihen, että erot kaupunkilaislasten ja maaseutulaisten fyysisen aktiivisuuden välillä kasvavat. Maaseudulla asuvat voivat kokea oman lajinsa epätrendikkäänä tai voivat kyllästyä siihen ja kaipaavat uusia mielenkiintoisia liikuntalajeja, mutta heille ei välttämättä löydy tarjontaa siihen. Myös kavereiden puute voi vähentää liikkumisen määrää harvaan asutuilla alueilla. Saman ikäisten kavereiden ja ylipäänsä harrastajien vähyys haja-asutusalueella voi pakottaa oman lähiseurun lopettamaan toimintansa ja kynnys uuden seuran löytämiseen saattaa ajaa lapsen lopettamaan harrastuksensa. Harrastajien vähyys taas voi johtaa siihen, että urheilujoukkueita yhdistetään tai kootaan isommalta alueelta, mikä taas kasvattaa kodin ja liikuntapaikan etäisyyksiä osalle perheistä liian suuriksi. Kaikkien perheiden resurssit eivät välttämättä riitä lapsen kyyditsemiseen ja liikuntaharrastuksen jatkamiseen.

## **7.2 Vanhempien tuki liikuntaharrastukselle asuinpaikan mukaan**

Tässä tutkimuksessa vanhempien sosiaalisen tuen muodoista yleisimmiksi nousivat kannustaminen liikuntaan ja liikuntakulujen maksaminen. Vanhempien liikkuminen yhdessä lapsen kanssa oli sosiaalisen tuen muodoista harvimminkin tapahtuvaa. Tulokset olivat samansuuntaisia vuoden 2014 LIITU-raportin kanssa. Sosiaalisen tuen yleisyys oli useissa tukimuodoissa vähäisintä maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella. Kun tiedetään, että myös fyysinen aktiivisuus on hieman vähäisempää haja-asutusalueella (Nupponen ym. 2008), voi-

daan pohtia kumpi vaikuttaa kumpaan. Ohjattujen liikuntaharrastusten kapeammat mahdollisuudet ja vähäisempi määrä haja-asutusalueilla (Suomi ym. 2016) näkyy ehkä eniten siinä, että äidin tukimuodoista liikuntakulujen maksaminen tyttöjen kohdalla on jonkin verran vähäisempää kuin muissa asuinpaikoissa. Liikuntakulujen maksaminen saattaa olla yleisempää kaupungissa kuin haja-asutusalueilla siksi, että urheiluseuroissa liikkuvista lapsista useammat tulevat korkeammista sosiaaliryhmistä (Laakso 2006) ja varakkaiden perheiden lapset harrastavat muita yleisemmin trendikkäitä lajeja, joita on vaikeampi harrastaa maaseudulla (Kantomaa ym. 2007).

Äidit kyyditsivät liikuntapaikoille ja harrastivat liikuntaa yhdessä lapsen kanssa eniten juuri maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella. Isien kohdalla kyyditseminen ei ollut yleisintä asutuskeskusten ulkopuolella, mutta se oli tyttöjen liikuntakulujen maksamisen ohella ainoa sosiaalisen tuen muoto, joka ei jäänyt vähäisimmäksi asutuskeskusten ulkopuolella. Kyyditsemisen suurempi osuus maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella saattaa selittyä haja-asutusalueiden suuremmilla välimatkoilla ja rakennettujen liikku- misympäristöjen vähyydellä (Huotari & Lehtinen 2004; Nupponen ym. 2010). Äitien suurempi kyyditsemisen määrä saattaa johtua siitä, että naiset kokevat tutkimusten mukaan teiden kunnan, ulkolämpötilan ja pimeyden miehiä suuremmiksi pyöräilyn esteiksi talvella (Bergström & Magnusson 2003). Tämä voi vaikuttaa siihen, että he lähtevät miehiä herkemmin kyyditsemään lapsiaan liikuntapaikoille syys- ja talviaikaan.

Samat ongelmat, jotka voivat rajoittaa haja-asutusalueilla asuvien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta voivat myös vaikuttaa siihen, että heitä kyyditään liikuntapaikoille enemmän kuin kaupunkilaisia. Esimerkiksi kävelyteiden ja turvallisten risteyksien puute haja-asutusalueilla voi rajoittaa lasten ja nuorten liikkumista esimerkiksi polkupyörillä, mikä taas voi lisätä kyyditsemisen tarvetta. Myös julkisen liikenteen harvat aikataulut tai sen kokonaan puuttuminen voi lisätä vanhempien kyyditsemisen tarvetta liikuntaharrastukseen. Haja-asutusalueen ongelmana voi olla myös urheiluseurojen vähyys, mikä voi vaikuttaa siihen, että lapsia joudutaan kuljettamaan naapurikaupunkien seurojen harjoituksiin ja tapahtumiin (Nupponen ym. 2008).

Suomessa vuodenaikojen suuret vaihtelut voivat myös vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumiseen ja olla esteenä harjoituksiin pääsyyn. Talviaikaan haja-asutusalueilla teiden kunto ja valaistus voivat olla heikompia kuin kaupungeissa, mikä voi lisätä kyyditsemisen tarvetta. Kau-

pungeissa kävelyteiden auraus ja hiekoittaminen voi olla hieman nopeammin tapahtuvaa ja liikkuminen näin ollen helpompaa ja turvallisempaa kuin haja-asutusalueilla. Ylipäänsä tiheään asutuissa Etelä-Suomen kaupungeissa lumen määrä jää usein vähäisemmäksi ja sää on muutenkin leudompi kuin muualla, joten talviaika ei vaikuta niin paljon kävelemiseen tai pyöräilyyn, kuin pohjoisempana ja maaseudulla. Myös kevyen liikenteen väylien valaistus on usein heikompaa maaseudulla kuin kaupungeissa, mikä voi johtaa siihen, että vanhemmat eivät uskalla päästää lapsiaan kävellen tai pyörällä liikkumaan vaan kyyditseminen nähdään parempana ja turvallisempana vaihtoehtona.

Kyyditsemisen yleisyyteen kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella voi vaikuttaa tiettyjen liikuntalajien yleisyys kyseisillä alueilla. Esimerkiksi maastohiihto on Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan selvästi suosittuumpaa maaseudulla kuin pääkaupunkiseudulla. Pääkaupunkiseudulla 9 % lapsista ja nuorista harrasti hiihtoa, kun taas maaseutumaisissa kunnissa hiihdon harrastajia oli 21 %. Kun tiedetään, että maastohiihdossa vanhemmat osallistuvat selkeästi enemmän kyyditsemiseen kuin monissa muissa lajeissa, muun muassa hiihtovälineiden haastavan kuljettamisen vuoksi (Aarresola & Kontinen 2012), niin voidaan pohtia, voiko tämä olla yksi tekijä, mikä nostaa kyyditsemisen määrää asutuskeskusten ulkopuolella asuvien osalta. Vanhemmat saattavat kyyditä lapsiaan hiihtopaikoille useammin kuin muille liikuntapaikoille myös siitä syystä, että he toimivat usein lastensa valmentajina sekä suksien huoltajina.

### **7.3 Vanhempien sosiaalisen tuen ja asuinpaikan yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen**

Vanhempien tuki, äidin ja isän tuki erikseen ja asuinpaikka olivat tässä tutkielmassa positiivisessa yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Samansuuntaisia tuloksia saivat myös Beets ym. (2010), joka raportoi vanhempien tuella kuten kyyditsemisellä, kustantamisella, yhdessä liikkumisella, kannustamisella ja liikunnasta keskustelulla olevan positiivisia yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Äidin sosiaalinen tuki selitti tyttöjen fyysistä aktiivisuutta hieman enemmän kuin poikien ja isän sosiaalinen tuki taas selitti poikien fyysistä aktiivisuutta hieman enemmän kuin tyttöjen.

Kuitenkin vanhempien tuen ja lasten fyysisen aktiivisuuden väliset selitysasteet jäivät tässä tutkielmassa melko alhaisiksi. Aiempaa tutkimustietoa vanhempien sosiaalisen tuen sekä äi-

din ja isän sosiaalisen tuen tai asuinpaikan yhteydestä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen emme löytäneet. Tiedetään, että vanhempien sosiaalisella tuella on positiivisia yhteyksiä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta asuinpaikan vaikutuksia yhteyksiin ei ole tutkittu. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että asuinpaikka ei juurikaan vaikuttanut vanhempien sosiaalisen tuen sekä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuden yhteyksiin. 3- ja 5-luokkalaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuus ja vanhempien sekä isän ja äidin sosiaalinen tuki ja asuinpaikka näyttäisivät saavan tilastollisesti merkitseviä arvoja selitysosuuksien jäädessä kuitenkin pieniksi.

Vanhempien tuen sekä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden selitysosuudet kasvoivat hie- man siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Toisaalta vanhempien sosiaalinen tuki vähenee korkeammille luokka-asteille siirtyessä. Selityssasteet nousivat korkeimmillaan 11 prosenttiyksik- köön ja yleisesti selitysosuudet jäivät alle 10 %: n. Yleensä kasvatustieteellisissä tutkimuksis- sa joudutaan tyytymään 20 %- 30%:n selityssasteisiin (Nummenmaa, Konttinen, Kuusinen & Leskinen 1997, 314). Salmelan (2006) mukaan ihmistieteen tutkimusten alhaiset selityssasteet johtuvat siitä, että rakennetut mallit sisältävät vain muuttujienväliset lineaariset riippuvuudet. Näin ollen mallien ulkopuolelle jää monesti muita muuttujaa selittäviä tekijöitä.

Vaikka vanhempien sosiaalisen tuen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen on osoitettu mo- nissa tutkimuksissa, on myös merkkejä tulosten epä johdonmukaisuudesta. Prochaska ym. (2002) tutustuivat 18:aan eri tutkimukseen, joissa etsittiin vanhempien sosiaalisen tuen ja las- ten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä. Tutkimukset, jotka oli tehty itseraportoimalla fyysisen aktiivisuuden määrä, antoivat 57 prosenttisesti merkitsevän yhteyden sosiaalisen tuen ja fyy- sisen aktiivisuuden välille. Objektiiivisilla mittareilla mitatut fyysisen aktiivisuuden arvot an- toivat merkitsevän yhteyden vain 25 prosenttisesti. Myös Beets ym. (2010) varoittavat tulos- ten luotettavuudesta sosiaalisen tuen tutkimuksissa, joissa tuloksia on analysoitu käyttäen vain itseraportoitua menetelmää. Toisaalta ei voida sanoa, että yksin objektiiivinenkaan mittaus antaisi oikean tuloksen, sillä niihinkin liittyy heikkouksia, kuten se, että ne eivät tavoita kaik- kia aktiivisuuden muotoja. Vain muutamissa alan tutkimuksissa on käytetty objektiiivista ja itseraportoitua menetelmää yhdessä, mikä olisi kattavin tapa kerätä aineistoa.

Prochaska ym. (2002) tekivät tutkimuksensa (n= 138) käyttämällä sekä itseraportoitua että kiihtyvyydsmittarilla toteutettua fyysisen aktiivisuuden mittausta. Tutkimus osoitti, että itsera- portoitu fyysinen aktiivisuus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kyyditsemiseen, ke-



humiseen, yhdessä liikkumiseen sekä oman lapsen liikunnan seuraamiseen. Kannustaminen oli ainoa asia, joka ei ollut merkitsevästi yhteydessä lasten (keski-ikä 12,1 vuotta) fyysiseen aktiivisuuteen käytettäessä itseraportoitua mittausta. Kun fyysistä aktiivisuutta mitattiin objektiivisesti, niin mikään edellisistä sosiaalisen tuen muodoista ei ollut yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Tuloksiin voi vaikuttaa myös se, kuka sosiaalisen tuen määrää arvioi. Forthofer ym. (2015) tutkivat (n= 693) äitien sosiaalisen tuen yhteyksiä 5. luokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja kävi selväksi, että äitien ilmoittama sosiaalinen tuki oli yhteydessä lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään, mutta lapsen ilmoittamalla sosiaalisella tuella ei ollut yhteyttä fyysisen aktiivisuuden määrään. Toisaalta Forthofer ym. (2015) toteavat pohdinnassaan, että aikaisemmat tutkimukset (Barr-Anderson ym. 2010) ovat osoittaneet päinvastaisia tuloksia. Näin ollen on tärkeää miettiä, minkälaisia kysymyksiä tutkimukseen osallistuville lapsille esitetään, ja ovatko he kyvykkäitä vastaamaan itse kysymyksiin. Olisi tärkeää myös mitata äidin ja isän tukea erikseen sekä sisarusten vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen.

Sosiaalisen tuen yhteyttä on tutkittu paljon kvantitatiivisilla tutkimusmenetelmillä ja yhteyksiä on löydetty. Bergin (2015) artikkelissa on haastattelun avulla tarkasteltu asioita, jotka ovat vaikuttaneet 7 – 13 –vuotiaiden (n=16) liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lopettamiseen sekä kiinnitetty huomiota, miten nuoret puhuvat omasta ja muiden sitoutumisesta harrastukseen ja sitoutumiseen vaikuttavista tekijöistä. Haastateltavat mainitsivat yhdeksi merkittävimmäksi syyksi harrastamisen aloittamiseen sen, että kaverit olivat houkuttelleet heidät mukaan. Lasten liikuntaharrastuksen lopettamisen yksi yleisimmistä syistä oli se, että kaverit lopettivat harrastuksen. Muita liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttavia syitä olivat ikävaiheelle tyypillinen käyttäytymisen muutos, jolloin nuoren kiinnostus suuntautuu muihin asioihin ja harrastus koetaan liian aikaa vieväksi. Myös liiallinen kilpailuhenkisyys ja omien taitojen riittämättömyys koettiin lopettamisen syiksi. Tämän kaltaisten haastattelututkimusten avulla voitaisiin saada syvällisempiä selityksiä vanhempien sosiaalisen tuen vaikutuksista lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. (Berg 2015.)

Useissa aikaisemmissa tutkimuksissa sosiaalisen tuen osa-alueita esimerkiksi kyyditsemistä ja kannustamista on niputettu samaan muuttujaan, mikä ei anna tarkkaa kuvaa eri tuen muotojen yhteydestä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Osa-alueita olisi hyvä tutkia omina kysymyksiinään, jotta tulos olisi kohdistetumpi.

#### 7.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksen laatua nostavia tekijöitä ihmisiä tutkivissa kvantitatiivisissa tutkimuksissa ovat kattava ymmärrys aikaisemmasta tutkimustiedosta, edustava otanta ja laadukas objektiivinen mittaus (Singh 2007, 60-65). Tästä tutkimusaiheesta oli löydettävissä runsaasti aikaisempaa tutkimustietoa sekä kansainvälisistä että kansallisista töistä, mikä antaa kattavan kuvan tutkitavasta aiheesta. Tutkimuksessa käytetyn aineiston ovat keränneet Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus yhteistyössä muiden liikunta- ja urheilualan ammattilaisten kanssa, joten se on hoidettu asiantuntijoiden tekemänä.

Lasten ja nuorten liikkumista mittaavia tutkimuksia on tehty Suomessa harvoin käyttämällä objektiivisia mittaamenetelmiä. Viime vuosien teknologinen kehitys on mahdollistanut sen, että LIITU-tutkimuksessa lasten ja nuorten liikkumista mitattiin myös liikemittareiden avulla. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun suomalaisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta mitattiin edustavalla otoksella käyttäen uutta liikemittarimenetelmää. Jatkotutkimuksissa voidaan siis tarkastella myös objektiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden ja vanhempien tuen välisiä yhteyksiä.

Aineiston laatuun voi vaikuttaa positiivisesti se, että LIITU-tutkimus on toteutettu samankaltaisena jo vuonna 2014, joten mahdollisia luotettavuutta ja laatua heikentäneitä tekijöitä on voitu kehittää. Toisaalta vuoden 2016 LIITU-aineisto kerättiin ensimmäisen kerran ilman WHO-Koululaistutkimuksen tukea ja otoksessa oli ensimmäistä kertaa mukana 9-vuotiaat lapset, mitkä voivat olla luotettavuutta heikentäviä tekijöitä. (Kokko ym. 2016.)

Vanhempien tukea lasten liikuntaharrastukselle kysyttiin lapsilta ja nuorilta itseltään. Vastauksen laatuun saattoi vaikuttaa lasten ja nuorten halu antaa niin sanotusti sosiaalisesti suotavia vastauksia eli puolustaa omia vanhempiaan tai antaa heistä todellisuutta parempi kuva. Lasten ja nuorten rehellisyyden lisäksi osaamattomuus vastata kysymyksiin voi olla luotettavuuteen vaikuttava tekijä. Varsinkin nuorimman ikäluokan eli 3. luokkalaisten kohdalla voidaan pohdita, kuinka hyvin he ovat ymmärtäneet kysymykset ja vastausvaihtoehdot, ja osasivatko he vastata kysymyksiin luotettavasti.

## 7.5 Suositukset ja jatkotutkimusaiheet

Suomessa asuinpaikka voi rajoittaa lasten ja nuorten liikkumista ja lajivalintoja muun muassa liikuntapaikkojen ja urheiluseurojen puutteen vuoksi. Kaupungissa asuvilla on paremmat mahdollisuudet harrastaa haluamaansa liikuntaa ja liittyä urheiluseuroihin kuin asutuskeskusten ulkopuolella asuvilla. Olisikin tärkeää saada suomalaisille lapsille ja nuorille tasavertaiset mahdollisuudet harrastaa haluamaansa liikuntaa ja urheilua. Tämä ei tietenkään ole täysin mahdollista, koska pieneen kylään ei pystytä rakentamaan kaikille mieluisia liikuntapaikkoja eikä organisoitua toimintaa ole niin helppo ylläpitää pienen asukasmäärän vuoksi.

Vaikka haja-asutusalueilla liikunnan kokonaismäärän ja varsinkin organisoidun liikunnan määrän on osoitettu olevan vähäisempää kuin kaupungeissa, niin omatoiminen liikunta on joidenkin ikäluokkien keskuudessa ollut jopa runsaampaa maaseudulla. Kyseisiä eroja asuinpaikkojen välillä olisi tärkeä kaventaa. Pitkien etäisyyksien vuoksi asutuskeskusten ulkopuolella asuvien kannattaa minimoida turha matkustelu. Tämä voisi onnistua, jos kunnat panostaisivat enemmän koulujen liikuntatiloihin ja siellä järjestettäisiin kerho- ja seuratoimintaa mahdollisimman paljon joko heti koulupäivän jälkeen tai ennen sitä. Näin yhden edestakaisen matkustamisen aikana lapsi tai nuori saisi hoidettua sekä koulun että harrastuksen samassa paikassa. Koulujen liikuntasalien käyttöä haastaa pienten kyläkoulujen lakkauttaminen säästösyistä, mikä johtaa niiden heikompaan saavutettavuuteen (Suomi 2000). Tämänkin vuoksi edestakaista matkustamista koulun ja kodin välillä tulisi minimoida ja keksiä kokonaisratkaisuja, kuinka lapsen ja nuoren koulupäivän, ruokailun ja liikuntaharrastamisen saisi yhdistettyä mahdollisimman toimivaksi.

Poikien osallistuminen koulujen kerho- ja seuratoimintaan on yleisempää asutuskeskusten ulkopuolella kuin kaupungeissa, (Suomi ym. 2016) mikä tasoittaa osaltaan asuinpaikka kohtaisia eroja fyysisen aktiivisuuden määrässä. Tyttöjen mukaan saaminen kouluissa tapahtuviin liikunnallisiin toimintoihin heille sopivien lajien avulla voisi nostaa myös heidän liikunnan määrää. Vanhimpien tyttöjen osalta koulun tarjoama kuntosali voisi lisätä heidän liikkumisen määrää, koska sen on osoitettu olevan yksi eniten suosiota lisänneistä liikuntalajeista tyttöjen parissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Asuinpaikan tarjoamilla liikuntapaikoilla ei ole välttämättä niin suurta merkitystä pienempien lasten osalta, sillä he liikkuvat enemmän spontaanisti, esimerkiksi ulkona leikkiessään. Vastaavasti murrosikäiset lapset ja nuoret kaipaavat enemmän virikkeitä sekä kunnollisia ja monipuolisia liikuntapaikkoja, joita ei haja-

asutusalueilta löydy. Kun vielä tiedetään, että murrosiässä yksi liikuntaa vähentävistä tekijöistä on pitkä koulun ja kodin välinen etäisyys (Aira ym. 2013), niin huoli haja-asutusalueilla asuvien murrosikäisten fyysisestä aktiivisuudesta on aiheellista.

Tiheään asutuissa kaupungeissa ongelmana voi sitä vastoin olla omatoimisen liikunnan harrastamisen vaikeus. Kaikkien kaupunkikoulujen piha-alueella ei ole riittävästi tilaa harrastaa liikuntaa. Myös ilmaisten liikuntapaikkojen löytäminen voi olla haastavampaa tiheään asutuissa kaupungeissa kuin asutuskeskusten ulkopuolella. Esimerkiksi monet jalkapallokentät ovat parhaimpiin harrastusaikoihin melko tyhjillään, mutta käyttökiellossa omatoimiliikkujilta.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia, miten yksinhuoltajuus on yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja heidän kokemaansa sosiaalisen tuen määrään verrattuna kahden vanhemman perheisiin. Lisäksi jatkotutkimus aiheena voisi tutkia seuroissa harrastamisen yhteyksiä vanhempien sosiaalisen tuen määrään ja asuinpaikkaan eri ikäryhmillä, jotta saataisiin lisätietoa, miksi organisoitu liikuntaharrastaminen on vähäisempää asutuskeskuksen ulkopuolella ja miten sosiaalinen tuki on siihen yhteydessä.

Koska lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden on todettu vähenevän siirryttäessä yläkouluun, olisi tärkeä selvittää tekijöitä, jotka auttavat yläkoululaisia ylläpitämään fyysistä aktiivisuutta. Koska selitysasteet vanhempien sosiaalisen tuen ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä olivat hieman korkeampia yläkoululaisten kuin alakoululaisten osalta, voidaan olettaa tuen olevan tärkeää vielä murrosiässäkin. Olisikin mielenkiintoista selvittää kvalitatiivisin menetelmin, minkälaisen tuen yläkoululaiset kokevat tärkeäksi ja minkälaista tukea he haluaisivat liikuntaharrastukselleen vanhemmiltaan saada.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2013 Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986–2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 5. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1>.
- Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi - Mittausmenetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 47 (1), 11-21.
- AVG Technologies. 2015. Kids Competing with Mobile Phones for Parents' Attention. Viitattu 28.4.2017. <http://now.avg.com/digital-diaries-kids-competing-with-mobile-phones-for-parents-attention/>.
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Barr-Anderson, D., Robinson-O'Brien, R., Haines, J., Hannan, P. & Neumark-Sztainer, D. 2010. Parental Report Versus Child Perception of Familial Support: Which Is More Associated With Child Physical Activity and Television Use? *Journal of Physical Activity and Health*, 2010, 7, 364-368.
- Beets, M., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. & Cardinal, B. 2006. Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30, 278-289.
- Beets, M., Vogel, R., Chapman, S., Pitetti, K. & Cardinal, B. 2007. Parent's social support for Children's outdoor physical activity: Do weekdays and weekends matter? *Sex Roles* 56 (1–2), 125–131.
- Beets, M., Cardinal, B. & Alderman, B. 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.
- Berg, P. 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuoristutkimus* 33: 3 – 4.
- Bergström, A. & Magnusson, R. 2003. Potential of transferring car trips to bicycle during winter. *Transportation Research Part A* 37 (8), 649–666.

- Bouchard, C. R. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77-97.
- Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Loughlin, J., Mathieu, M-E., Tremblay, A., Barnett, T. A. & Lambert, M. 2014. Perceived parental social support and moderate to vigorous physical activity in children at risk of obesity. 198-207.
- Cantell, M., Crawford, S. & Dewey, D 2012. Daily physical activity in young children and their parents: A descriptive study.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3287098/>
- Cleland, V., Venn, A., Fryer, J., Dwyer, T. & Blizzard, L. 2005 Parental exercise is associated with Australian children's extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: A crosssectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2(1), 3.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie D., de Looze, M., Roperts, C., Samdal, O., Smith, O & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. HBSC international report from the 2009/2010 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Cheng, L., Mendonca, G. & Farias Junior. 2014. Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. *Jornal de Pediatria*. doi:10.1016/j.jped.2013.05.006.
- Chung, A., Cockrell Skinner, A., Steiner, M. & Perrin, E. 2012. Physical activity and BMI in a nationally representative sample of children and adolescents. *Clinical Pediatrics* 51 (2), 122-129.
- Davison, K. & Lawson, C. 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 3:19.
- Dowda, M., Dishman, R. K., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. 2007. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine*, 44(2), 153–159. doi:10.1016/j.ypmed.2006.10.001.PubMedCentralCrossRefPubMed

- Dugdill, L., Crone, D. & Murphy, R. 2009. Physical activity & Health promotion. Evidence-Based Approaches to Practice. s. 4).
- Duncan, S., Duncan, T. & Strycker, L. 2005. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychol* 24 (1), 3–10.
- Edwardson, C. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport Exercise* 11 (6), 522–535.
- Edwardson, C., Gorely, T., Pearson, N. & Atkin, A. 2013. Sources of activity-related social support and adolescents' objectively measured after-school and weekend physical activity: gender and age differences. *J Phys Act Health* 10 (8), 1153–1158.
- Eriksson, M., Nordqvist, T. & Rasmussen, F. 2008. Associations between parents' and 12-year-old children's sport and vigorous activity: The role of self-esteem and athletic competence. *Journal of Physical Activity & Health* 5 (3), 359–373.
- Erkelenz, N., Kobel, S., Kettner, S., Drenowatz, C. & Steinacker, J. 2014. Parental activity as influence on children's BMI percentiles and physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine* 13, 645-650.
- European Union. 2008. Physical activity guidelines - Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Bryssel.
- Ferrao T, Janssen I. 2015 Parental encouragement is positively associated with outdoor active play outside of school hours among 7–12 year olds. *PeerJ* 3:e1463 <https://doi.org/10.7717/peerj.1463>
- Fitzgerald, A., Fitzgerald, N. & Aherne, C. 2012. Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *J Adolesc* 35 (4), 941– 958.
- Fogelholm, M. 2011a. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos*. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M. 2011b. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos*. Helsinki: Duodecim, 20.
- Forthofer, M., Dowda, M., McIver, K., Barr-Anderson, D. & Pate, R. 2015. Associations Between Maternal Support and Physical Activity Among 5<sup>th</sup> Grade Students. *Maternal and Child Health Journal*. Volume 20. Issue 3, 720-729.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. 2005. Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 3-31.





- Kantomaa, M. & Kankaanpää, A. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2. Lahti, R. (toim.), 35-40.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Näyhä, S. & Taanila, A. 2007. Adolescent's physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine* 44:5, 410–415.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2014. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.), 13-20.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) – tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.), 6-9.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, Kwok. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.), 10.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.), *Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Laakso, Lauri & Nupponen, Heimo & Koivusilta, Leena & Rimpelä, Arja & Telama, Risto (2006) Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43:2, 4–11.
- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- 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.

- Lewko, J.H. & Greendorfer, S.L. 1982. Family influence and sex differences in children's socialization into sport: review. Teoksessa R. A. Magill, M. J. Ash & F. L. Smoll (toim.) Children in sport. Champaign, IL: Human Kinetics. 279-293.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McDavid, L., Cox, A. & Amorose, A. 2012. The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport & Exercise*. 99-107.
- McPherson, B. D., Curtis, J. E. & Loy, J. W. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign: Human Kinetics.
- Mendonca, G. & Farias Junior, J. C. 2015. Physical activity and social support in adolescents: analysis of different types and sources of social support. *Journal of Sport Sciences*. 1942-1951.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja 2016:25.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. s. 27-35.
- Morrissey, J., Janz, K., Letuchy, E., Francis, S. & Levy, S. 2015. The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12: 103.
- Myllyniemi, S. 2012. Liikunta. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.), Monipuolinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. 52-59.
- Myllyniemi, S. 2015. Perhe, koti, arki. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.), Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. 17-32.
- Mäkinen, T. 2011. Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla. Teoksessa P. Husu & O. Paronen & J. Suni & T. Vasankari (toim.) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

- 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, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksaluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaalisen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56-62.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta ja tiede* 45 (4), 8-11
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 239. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011b. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportit 2011:4*. Opetushallitus.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011a. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa – Suositeltu liikuntamäärä on harvalla. *Liikunta & Tiede* 48 (2– 3), 25–29.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.), 65-72.
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.), 41-45.
- Peterson, M. S., Lawman, H. G., Wilson, D. K., Fairchild, A., & van Horn, M. L. 2013. The association of self-efficacy and parent social support on physical activity in male and female adolescents. *Health Psychology*, 32(6), 666–674.
- Prochaska, J., Rodgers, M. & Sallis, J. 2002. Association of Parent and Peer Support with Adolescent Physical Activity, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73:2, 206-210
- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <http://julkaisut.jyu.fi/?id=951-39-2558-7>. Viitattu 24.2.2016.

- Pääkkönen, H. 2013. Tasoittuvatko ajankäytön ja sukupuolittaiset erot Suomessa? Teoksessa M. Pietiläinen (toim.), Työ, talous ja tasa-arvo. Helsinki 2013.
- Ricardo, L. I. C., Rombaldi, A., Otte, J., Perez, A., & Azevedo, M. 2013. Association between social support and leisure-time physical activity among high school students. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(2), 168.
- Robbins, L., Strommel, M. & Hamel, L. 2008. Social Support for Physical Activity of Middle School Students. *Public Health Nursing*. 25: 451–460.
- Rutten, C., Boen, F. & Seghers, J. 2013. The Relation Between Environmental Factors and Pedometer-Determined Physical Activity in Children: The Mediating Role of Autonomous Motivation. *Pediatric Exercise Science*. 273-287.
- Sallis, J., Alcaraz, J., McKenzie, T. & Hovell, M. 1999. Predictors of change in children's physical activity over 20 months. Variations by gender and level of adiposity. US National Library of Medicine National Institutes of Health. *American Journal of Preventive Medicine*. (3): 222-9.
- Sallis, J., Alcaraz, J., McKenzie, T., Hovell, M., Kolody, B. & Nader, P. 1992. Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9-year-old children. US National Library of Medicine National Institutes of Health. *American Journal of Diseases of Children*. (11): 1383-8.
- Sallis, F. & Glanz, K. 2006. The Role of Built Environments in Physical Activity, Eating, and Obesity in Childhood. *The Future of Children*. Vol. 16, No. 1, Childhood Obesity. 89-108.
- Sallis, J. F. & Patrick, K. 1994. Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science* 6, 302-314.
- Salmela, J. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosiin. 2006. Jyväskylän Yliopisto. Chydenius-Instituutti–Kokkolan yliopistokeskus. Kokkola.
- Sebire, S., Haase, A., Montgomery, A., McNeill, J. & Jago, R. 2014. Associations Between Physical Activity Parenting Practices and Adolescent Girls' Self-Perceptions and Physical Activity Intentions. *Journal of Physical Activity & Health*. 734-740.
- Sheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M & Renson, R. 2005. Social stratification in adolescents' active sports participation behaviour: a time trend analysis 1969-1999. *European Physical Education Review* 11 (1), 5-27.
- Siivonen, R. (toim.) 2011. 10 teesiä ja 100 lupaus. Manifestilasten ja nuorten liikkumisesta. Helsinki: Nuori Suomi & Demos Helsinki.

- Silva, P., Lott, R., Mota, J. & Welk, G. 2014. Direct and indirect effects of social support on youth physical activity behavior. *Pediatric Exercise Science. Human Kinetics*. 86-94.
- Singh, K. 2007. *Quantitative Social Research Methods*. Los Angeles: Sage Publications Pvt. Ltd. 60 – 65. Viitattu 21.4.2017. eBook Collection (EBSCOhost).
- Springer, A., Kelder, S. & Hoelscher, D. 2006. Social support, physical activity and sedentary behavior among 6 th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 3: 1-10.
- Sterdt, E., Liersch, S. & Walter, U. 2013. Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Ed J* 2014, 73:72, doi: 10.1177/0017896912469578.
- Stewart, G., Trost, S., Loprinzi, P. 2011. Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: a brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5, 2, 171-181.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu 1/2000. Jyväskylä.
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat- ja tilaisuudet. Teoksessa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. s. 23-26.
- Taanila, A., 2010. Lineaariset regressioanalyysit. Viitattu 21.4.2017. <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/m/regressio.pdf>.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus 2004. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. <http://www.likes.fi/filebank/602-163linettakalo.pdf>.
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46–50.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008*. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 51-54.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272*. Jyväskylä: LIKES.

- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005 Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*. 28 (3): 267-273.
- Telama, R. Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 1 (4), 65-74.
- Thompson, A. M., Humbert, M. L., & Mirwald, R. L. 2003. A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research*, 13, 358-377.
- Tilastokeskus. 2009. Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttötutkimus [verkkójulkaisu]. ISSN=1799-5639. 06 2009, Liitetaulukko 5. Yksin- ja yhdessäolo valveillaoloaikana kotitalouden koon ja sukupuolen mukaan 1999–2000 ja 2009–2010 . Helsinki: Tilastokeskus[viitattu:23.2.2016].Saantitapa:  
[http://www.stat.fi/til/akay/2009/06/akay\\_2009\\_06\\_2014-02-06\\_tau\\_005\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/akay/2009/06/akay_2009_06_2014-02-06_tau_005_fi.html)
- Trost, S. & Loprinzi, P. 2011. Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5 (2), 171–181.
- THL. 2013. Kouluterveyskysely. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005 - 2013. Viitattu 22.2.2016.  
[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2004\\_2013\\_k.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_k.pdf)
- THL. 2015. Kouluterveyskysely: Elintavat. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa 2000/2001 - 2015. Viitattu 10.2.2016.  
[https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#harrastaa\\_hengastyttavaa\\_liikuntaa\\_vapaa-ajalla\\_korkeintaan\\_1\\_h\\_viikossa](https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#harrastaa_hengastyttavaa_liikuntaa_vapaa-ajalla_korkeintaan_1_h_viikossa)
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C: 20. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos ja Opettajankoulutuslaitos.
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vander Ploeg, V., Kuhle, S., Maximova, K., McGavock, J. Wu, B. & Veugelers, P. 2013. The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children. *BMC Public Health*. 13:1132.

- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Wang, X., Liu, Q-M., Ren, Yan-Jun., Lv, J. & Li, L-M. 2015. Family influences on physical activity and sedentary behaviours in Chinese junior high school students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 15:287.
- Welk, G. J., Wood, K. & Morss, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science* (15), 19–33.
- World Health Organization (WHO). 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
- Wilson, A. N., & Dollman, J. 2009. Social influences on physical activity in Anglo-Australian and Vietnamese-Australian adolescent females in a single sex school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 119-122.
- Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., & Evans, A. 2010. A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. *Health Education Research*, advanced access. Retrieved on February 9, 2010, from <http://her.oxfordjournals.org/cgi/content/full/cyn043>.
- Yang, X, Telama R. & Laakso, L. 1996. Parent`s physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youth- a 12-year follow up study. *International Review for Sociology of Sport* 31, 3, 273–294.
- Yeung, W., Sandberg, J., Davis-Kean, R. & Hofferth, S. 2001. Children`s time with fathers in intact families. *Journal of Marriage and Family* 63 (1), 136–154.
- Zhao, J. & Settles, B. 2014. Environmental correlates of children`s physical activity and obesity. *American Journal of Health Behavior*. 2014: 38: 124-133

## LIITTEET

### Liite 1. LIITU-kyselylomakeesta valitut kysymykset (3. –luokkalaisten vastausvaihtoehdot merkitty \* -merkillä)

1. \***Sukupuoli:** Poika Tyttö
2. \***Millä luokalla olet?** 3.luokalla 5. luokalla 7. luokalla 9. luokalla
8. \***Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?**

Kaupungissa, keskustassa

Kaupungissa, keskustan ulkopuolella

Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa

Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella

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

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

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

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
*Kannustaa sinua liikku- maan tai urheilemaan						
*Kyyditsee sinua liikun- tapaikalle tai urheiluhar- rastukseesi						
*Harrastaa kanssasi lii- kuntaa tai urheilua						
*Käy seuraamassa harjoi- tuksiasi, pelejäsi tai kil- pailujasi						
*Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta						
Maksaa liikunta- tai ur- heiluharrastukseen liitty- viä kuluja						



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

	<b>Ei koskaan</b>	<b>Harvoin</b>	<b>Joskus</b>	<b>Usein</b>	<b>Hyvin usein</b>	<b>Ei ole tai en tapaa häntä</b>
*Kannustaa sinua liikku- maan tai urheilemaan						
*Kyyditsee sinua liikun- tapaikalle tai urheiluhar- rastukseesi						
*Harrastaa kanssasi lii- kuntaa tai urheilua						
*Käy seuraamassa harjoi- tuksiasi, pelejäsi tai kil- pailujasi						
*Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta						
Maksaa liikunta- tai ur- heiluharrastukseen liitty- viä kuluja						