

**LIKUNNAN MERKITYKSET URHEILUSEURA-AKTIIVISUUDEN MUKAAN  
LIITU-TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEILLA NUORILLA**

Katja Rinta-Antila

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Syksy 2018

## TIIVISTELMÄ

Rinta-Antila, K. 2018. Liikunnan merkitykset urheiluseura-aktiivisuuden mukaan LIITU-tutkimukseen osallistuneilla nuorilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 62 s.

Urheiluseurat ovat merkittäviä liikunnan tarjoajia. Silti monet nuoret eivät harrasta liikuntaa urheiluseurassa ja harrastaminen vähenee nuorten varttuessa. On tutkittu, että urheiluseuroissa painottuva kilpaileminen ei kuulu nuorten tärkeisiin liikunnan merkityksiin. Tiedetään myös, että liikunnallisesti aktiiviset henkilöt nimeävät enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin vähemmän liikkuvat, mutta aiemmin on vähän tutkittu nuorten urheiluseura-aktiivisuuden yhteyttä liikunnan merkityksiin. Tutkimuksessa tarkasteltiin tärkeitä liikunnan merkityksiä urheiluseura-aktiivisuuden mukaan liikuntasuhteen viitekehityksessä.

Tutkimus perustui Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) –tutkimuksen (2014) kyselyaineiston osaan, jossa nuorilta (5., 7., 9. lk) kysyttiin urheiluseurassa liikunnan tai urheilun harrastamisesta (säännöllinen ja aktiivinen; silloin tällöin; lopettanut; ei koskaan), liikunnan merkitysten (34) tärkeyttä ja liikunnan tai urheilun harrastamisaikomusta 20-vuotiaana. Aineistoa (n = 2 802) analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 –ohjelmalla. Ristiintaulukoimalla tarkasteltiin tärkeitä liikunnan merkityksiä ja niiden arvostamista urheiluseura-aktiivisuuden mukaan. Erojen tilastollinen merkitsevyys tarkistettiin  $\chi^2$ -testillä. Yksisuuntaisella varianssianalyysillä tarkasteltiin merkitysten määrää, joka varmistettiin Kruskal-Wallis testillä tai Mann-Whitney U-testillä. Binäärisellä logistisella regressioanalyysillä tarkasteltiin liikunnan merkitysten määrään yhteydessä olevia tekijöitä.

Nuorilla yleisesti tärkeät liikunnan merkitykset olivat parhaansa yrittäminen, hyvä olo, liikunnan terveellisyys ja ilo. Urheiluseurassa aktiivisesti liikuntaa harrastavilla nuorilla tärkeät merkitykset olivat monipuolisempia kuin muilla nuorilla. Kaikilla tytöillä terveyteen ja iloon liittyvät merkitykset korostuivat poikiin nähden. Iän myötä kunnon ja lihasvoiman merkitykset korostuivat harrastamattomilla nuorilla, vaikka useiden merkitysten arvostaminen väheni nuorilla yleisesti. Aktiivisesti harrastavilla nuorilla, useammin tytöillä ja nuoremmilla pojilla merkitysten määrä oli suurempi kuin vastaavasti muilla nuorilla, pojilla ja varttuneilla pojilla. Aktiivisesti harrastavien nuorten lisäksi 20-vuotiaana liikuntaa harrastaa aikovilla nuorilla oli todennäköisemmin enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin muilla nuorilla.

Nuorilla oli yhteisiä ja urheiluseurataustan, sukupuolen ja iän mukaan tärkeitä liikunnan merkityksiä. Seuraliikunnan aktiivinen harrastaminen, usein tyttöjen sukupuoli ja poikien nuorempi ikä sekä aikomus harrastaa liikuntaa aikuisena liittyivät suureen merkitysten määrään. Ilmeisesti kilpailemista painottava seuraliikunta voi vastata aktiivisesti liikuntaa harrastavien nuorten tärkeisiin liikunnan merkityksiin. Nuorille olisi myös tarjottava heidän tärkeisiin liikunnan merkityksiinsä perustuvaa liikuntaa. Jatkotutkimusaiheiksi nousivat liikunnan merkitykset tytöillä ja muuttuvassa liikuntakulttuurissa sekä miten organisoimalla seuraliikunta täyttää nuorille tärkeät liikunnan merkitykset ja tukee heidän osallistumistaan seuraliikuntaan.

Asiasanat: liikunnan merkitys, liikuntasuhde, liikuntakulttuuri, urheiluseura

## ABSTRACT

Rinta-Antila, K. 2018. The meanings in physical activity according to sports club activeness among the adolescents participated in LIITU-study. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 62 p.

Sports clubs are important sport organizers. Still many young people do not participate in club sports and the amount of participants decreases when adolescents grow up. The research indicate that competition emphasized in sports clubs is not an important meaning in physical activity (PA) for adolescents. It is also known that physically active people name more important meanings in PA than physically less active but there is little evidence of the relation between sports club activeness and meanings in PA. In this study, important meanings in PA were studied according to the sports club activeness in the framework of PA relationship.

The study was based on the part of The Physical Activity Behaviours of Children and Adolescents in Finland (LIITU) survey study (2014) in which sports club activeness (regular and active; occasional; drop out; never), the importance of the meanings in PA (34) and intention to participate in PA or sports when adult were asked adolescents (5th-, 7th-, 9th-graders). The data (n = 2 802) were analysed with IBM Statistics 24 software. Important meanings and how they were valued according to sports club activeness were analysed by crosstabs and statistical significance was tested by  $\chi^2$ -test. One-way analysis of variance was used for the amount of meanings which was verified by Kruskal-Wallis test or Mann-Whitney U-test. Binary logistic regression analysis was used for factors in association with the amount of meanings.

The most important meanings in PA were health, well-being, doing one's best and pleasure. Among active participants the important meanings were more diverse than among other adolescents. Among all the girls meanings related to health and pleasure were emphasized compared to boys. With age the meanings of physical condition and muscle strength were emphasized among non-participants even if the appreciation of many meanings decreased commonly among adolescents. Active participants and more often girls and younger boys had greater amount of meanings than other adolescents, boys and older boys respectively. Apart from active participants, adolescents with intention to participate in PA or sports when 20 years old likely had more important meanings than other adolescents.

The adolescents had important meanings in PA in common and according to sports club activeness, sex and age. Active participation in club sports, often girls' sex, boys' younger age and intention to participate in PA when adult were related to the great amount of meanings. Apparently sports clubs emphasizing competition can meet the active participants' important meanings in PA. Apart from this, PA based on adolescents' important meanings should be offered. Meanings for girls and in modern sports culture and how to organize club sports to meet adolescents' important meanings in PA and support participation in club sports emerged as additional topics.

Key words: meaning in physical activity, physical activity relationship, sports culture, sports club

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS, LIIKUNTAKULTTUURI JA URHEILUSEURA- AKTIIVISUUS .....	3
2.1 Fyysisen aktiivisuuden, liikunnan ja urheilun määritelmiä .....	3
2.2 Muuttuva liikuntakulttuuri .....	3
2.3 Nuorten urheiluseura-aktiivisuus .....	5
3 LIIKUNNAN MERKITYKSET .....	8
3.1 Merkityksen käsite ja liikunnan merkitysten muodostuminen .....	8
3.2 Liikunnan merkitykset aiemmassa tutkimuksessa .....	8
3.3 Liikunnan merkityskokonaisuudet ja merkitykset LIITU-tutkimuksessa .....	15
3.4 Liikunnan merkitysten aikaisempi tutkimus suhteessa LIITU-tutkimukseen .....	18
3.5 Tärkeät liikunnan merkitykset .....	19
4 LIIKUNTASUHDE .....	24
4.1 Liikuntasuhteen käsite .....	24
4.2 Liikuntasuhteen muotoutuminen .....	25
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	26
6 TUTKIMUSAINEISTO, MITTARIT JA ANALYSOINTIMENETELMÄT .....	27
6.1 Tutkimusaineisto ja mittarit .....	27
6.2 Analysointimenetelmät .....	28
7 TULOKSET .....	30
7.1 Urheiluseura-aktiivisuus sukupuolen ja koululuokan mukaan .....	30

7.2	Yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset ja merkitysten arvostaminen .....	31
7.2.1	Liikunnan merkitykset ja urheiluseura-aktiivisuus.....	31
7.2.2	Liikunnan merkitykset, sukupuoli ja urheiluseura-aktiivisuus.....	33
7.2.3	Liikunnan merkitykset, koululuokka ja urheiluseura-aktiivisuus.....	35
7.3	Tärkeiden liikunnan merkitysten määrä .....	40
7.4	Tärkeiden liikunnan merkitysten määrään yhteydessä olevat tekijät .....	44
8	POHDINTA.....	46
8.1	Tutkimuksen päätulokset.....	46
8.2	Päätulosten suhde aiempaan tutkimukseen.....	47
8.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	52
8.4	Johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset.....	54
8.5	Jatkotutkimusehdotukset .....	55
	LÄHTEET .....	56

# 1 JOHDANTO

Urheiluseurat ovat merkittäviä liikunnan tarjoajia. Yli puolet suomalaisista 11-15-vuotiaista nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, mutta lähes puolet nuorista ei harrasta ja harrastavien nuorten määrä vähenee nuorten varttuessa (Blomqvist ym. 2015). Urheiluseuran tarjonta ja kysyntä eivät kohtaa (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2015), kun liikuntakulttuuri on eriytynyt ja yksilöllistynyt (Itkonen 1996, 226) ja urheiluseuratoiminta painottuu edelleen kilpailemiseen (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2015).

Liikunnan merkitykset, syyt, kokemukset ja motivaatio kietoutuvat yhteen. Aiemmin näitä on tutkittu laadullisesti urheiluseurassa (esim. Jakobsson 2014) ja sen lisäksi omaehtoisesti (esim. Bowers & Green 2013) harrastavilla nuorilla. Tutkimukset ovat ulottuneet myös organisoimatonta, suunnittelematonta ja missä tahansa ympäristössä toteutuvaa vaihtoehtoliikuntaa harrastaviin nuoriin (Rannikko ym. 2013). Määrällisesti liikunnan merkityksiä on tutkittu nuorilla kansainvälisesti (Iannotti ym. 2012; Wold ym. 2016), valtakunnallisesti (esim. Koski 2015) ja kaupunkilaisnuorilla (esim. Koski & Tähtinen 2005) sekä vaihtoehtoliikunnan harrastajilla (esim. Liikanen & Rannikko 2015). Useimmin esiin tulevat liikunnan merkitykset liittyvät iloon ja sosiaalisuuteen (esim. Koski & Tähtinen 2005; Jachyra & Gibson 2016), joka vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen nuorilla (esim. Berg 2015; Jachyra & Gibson 2016; Hardie Murphy ym. 2017).

Liikunnan merkitysten määrää on tutkittu kaupunkilaisnuorilla urheiluseura- ja liikunta-aktiivisuuden mukaan (Koski & Tähtinen 2005) ja valtakunnallisesti elinkaaren aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan (Koski & Zacheus 2012). Urheiluseurassa harrastavilla (Koski & Tähtinen 2005) ja enemmän liikkuvilla henkilöillä on todettu olevan enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin vähemmän liikkuvilla (Koski & Tähtinen 2005; Koski & Zacheus 2012).

Liikuntasuhteen käsite kuvaa yksilön suhdetta liikunnan sosiaaliseen maailmaan (Koski 2004). Mitä syvemmällä yksilö on liikunnan sosiaalisessa maailmassa, sitä enemmän hän yleensä nimeää liikunnan merkityksiä ja sitä tärkeämpiä merkitykset hänelle ovat (Koski 2004).

Nuorten liikunnan edistäminen on tärkeää, sillä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia kasvuun ja kehitykseen (Brown ym. 2017; Gabel ym. 2017), terveyden eri ulottuvuuksiin (Strong ym. 2005; Smith ym. 2014; Ramires ym. 2015; Poitras ym. 2016; Eddolls ym. 2017), kouluarvosanoihin, koulutuksen pituuteen (Kari ym. 2017), työllistymiseen (Kari 2018, 96) ja liikunnallisen aktiivisuuden jatkumiseen aikuisena (Koski & Zacheus 2012). Terveys-suositusten mukainen, vähintään 60 minuuttia päivässä harrastettu liikunta (Poitras ym. 2016; WHO 2017) toteutuu varmemmin organisoituun liikuntaan osallistumalla kuin pihapeleissä (Silva & Santos 2016). Urheiluseurassa harrastavien on havaittu olevan fyysisesti aktiivisempia (Basterfield ym. 2015; Telford ym. 2015) ja parempikuntoisia kuin urheiluseurassa harrastamattomien nuorten (Telford ym. 2015). Kehon rasvapitoisuus on pienempi harrastavilla nuorilla (Basterfield ym. 2015) tai tytöillä (Telford ym. 2015) kuin harrastamattomilla nuorilla. Uusimman tutkimuksen mukaan urheiluseurassa harrastaneet nuoret elävät harrastamattomia nuoria terveellisemmin aikuisina (Palomäki ym. 2018). Tutkimuksen tarvetta lisää urheiluseurassa harrastamattomien nuorten suuren määrän ja varttuvien nuorten liikunnan harrastamisen vähenemisen (Blomqvist ym. 2015) lisäksi liikkumattoman elämäntavan aiheuttamat huomattavat kustannukset yhteiskunnalle (Kolu ym. 2018).

Tämä tutkimus lisää tietoa nuorten liikunnan merkityksistä, sillä niitä tarkastellaan valtakunnallisella aineistolla ja uudella tavalla luokitellun urheiluseura-aktiivisuuden mukaan. Liikunnan merkitysten tuntemusta tarvitaan liikunnan tarjonnan kehittämisessä kysynnän suuntaan ja liikunnallisen elämäntavan tukemisessa.

## 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS, LIKUNTAKULTTUURI JA URHEILUSEURA-AKTIIVISUUS

### 2.1 Fyysisen aktiivisuuden, liikunnan ja urheilun määritelmiä

Kaikki tahdonalaisten lihasten energiankulutusta lisäävä toiminta on *fyysistä aktiivisuutta* (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008). Fyysisen aktiivisuuden muodoista *liikunta* määritellään tahdonalaiseksi lihastoiminnaksi, joka energiankulutuksen kasvun lisäksi tähtää tavoitteisiin ja siten tiettyihin liikesuorituksiin sekä elämyksiin (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008). Liikuntaa vastaavaa sanaa ei löydy englannin kielestä, mutta *physical activity* vakiintuneesti suomennetaan liikunnaksi. *Exercise* tarkoittaa fyysistä ponnistelua terveyden ja kunnon ylläpitämiseksi tai parantamiseksi (English Oxford Living Dictionaries 2018) eli *kuntoliikuntaa*. Terveyttä ylläpitävään ja edistävään *terveysliikuntaan* liittyvät vähäiset terveyshaitat ja –riskit (Vuori 2005). Fyysisen aktiivisuuden muodoista *urheilu* on liikuntaa kilpailu-ulottuvuudella (Vuori 2005) ja sitä vastaava englannin kielen *sport* tarkoittaa fyysistä ponnistelua ja taitoa, jolla yksilö tai joukkue kilpailee toista tai toisia vastaan viilteen vuoksi (English Oxford Living Dictionaries 2018). Liikunnan käsite kattaa fyysisen aktiivisuuden muotoja laajasti, eikä kilpaurheilun asema ole niin vahva kuin ennen (Koski & Tähtinen 2005).

Fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille 7-18-vuotiaille (2008) on edelleen tarkempia liikunnan määrittäjiä, jotka liittyvät tähän tutkimukseen. *Omaehtoinen* liikunta on oman motivaation mukaista liikuntaa yksin tai toisten kanssa, mutta *omatoimiseen* liikuntaan liittyy itsenäinen liikunnan suunnitteleminen, itseohjautuvuus ja toteuttaminen. *Ohjattuun* liikuntaan liittyy ulkopuolinen valvonta ja ohjaus ja *organisoitu* liikunta on suunnitelmallista ja johdonmukaisesti etenevää (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, 2008). Usein organisoitu urheilu määritellään osallistumiseksi urheiluseuran tai koulun urheiluun ja siihen liittyvään harjoitteluun pois lukien liikuntakasvatus (Booth ym. 2015).

### 2.2 Muuttuva liikuntakulttuuri

Yhteiskunnan muuttuessa liikuntakulttuurikin muuttuu ja liikunta sekä urheiluseuratoiminta saavat erilaisia merkityksiä. Suomalaista liikuntakulttuuria on jäsennetty eri tavoin. 1800-luvun lopun kansanomaisista elinkeinoliikunnasta, tempuista ja kisailusta sekä säätyläisurhei-



lun promenadeista on siirrytty 1930-luvulle ulottuvaan aatejärjestöissä urheilemiseen, urheiluseurojen 1930-60-lukujen harrastukselliskilpailulliseen urheiluun ja 1960-80-lukujen kilpailullis-valmennukselliseen urheiluun sekä 1980-luvulta alkaneeseen eriytyneeseen toimintaan (Itkonen 1996, 215-229).

1960-luvulla tiedon merkitys kasvoi liikuntakulttuurissa, liikunnan käsite määriteltiin (Itkonen 1996, 224-225) ja Itkonen (1996, 225) on todennut Kärkkäiseen (1986, 34) viitaten, että liikuntakulttuuriin sisällytettiin kuntoliikunta, liikuntakasvatus, kilpaurheilu ja huippu-urheilu. Liikunta alettiin ymmärtää merkitykselliseksi koko kansan terveydelle samalla kun yhteiskunta kehittyi maatalousvaltaisesta palveluvaltaiseksi ja työn fyysinen kuormittavuus väheni. 1980-luvulla yksilölliset, erilaistuneet tarpeet ovat alkaneet korostua ja liikuntaan osallistumisen motiivit ovat aiempaa monitahoisempia (Itkonen 1996, 226-229). Liikuntakulttuurissa voidaan nähdä 1960-luvulta alkaen siirtymää suoritusurheilusta terveysurheiluun ja edelleen ruumiinkokemukseen (Eichberg 1987, 57-58). Liikuntakulttuuria on eritelty myös kilpa- ja tulosurheiluun, organisoituun ja omaehtoiseen kansanliikuntaan, kaupalliseen liikuntaan ja vaihtoehtoliikuntaan (Sironen 1988, 13-19).

Suomalaisen liikuntakulttuurin eriytyminen ja yksilöllistyminen ilmenee esimerkiksi siten, että nuoria kiinnostavat omaehtoiset vaihtoehtolajit elämäntapana (Liikanen & Rannikko 2015) ja kolmasosa nuorista harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa liikuntayrityksien ohjatuilla tunneilla (Suomi ym. 2015). Vaihtoehto- tai ekstremelajit tai elämäntapaurheiluksi nimetyt lajit, kuten skeittaus tai parkour, ovat uusia, organisoimattomia liikuntamuotoja, eikä niitä harrasteta niin suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti kuin urheiluseurassa organisoitua liikuntaa (Liikanen & Rannikko 2015). Yksilölajien suosiminen organisoidun joukkueurheilun sijaan nähdään jatkuvana trendinä muuallakin (Harris ym. 2017). Toisaalta vaihtoehtolajeille voidaan perustaa urheiluseuroja ja harrastajista monet kuuluvat lajinsa urheiluseuraan (Liikanen & Rannikko 2015). Vaihtoehtolajista tulee valtavirran laji, kun lajin harrastaminen yleistyy, se muuttuu organisoidummaksi liikunnaksi ja virallinen kilpaileminen vaatii lajiseuran perustamista (Ojala 2015, 13, 16).

Kuntoliikunnan terveysmerkityksen ymmärtämisestä ja liikuntakulttuurin eriytymisestä huolimatta urheiluseuraliikunnassa on korostunut suorittaminen (Eichberg 1987, 58) ja edelleen korostuu kilpaileminen (Koski 2015). Tuoreemman ajattelun mukaan urheiluseurat nähdään

mahdollisina terveyden edistämisen vapaa-ajan toimintaympäristöinä (Kokko 2010). Uusimassa tarkastelussa suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat luokituvat päätarkoituksen mukaan kilpa-, kunto-, moniala- ja nuorisokasvatusseuroiksi ja seuratoiminnan näkökulmasta liikuntakulttuurin viimeisen 30 vuoden kehitystä leimaavat eriytyminen, monimuotoistuminen, ammattimaistuminen ja kustannusten nousu (Koski & Mäenpää 2018, 23). Muuallakin urheiluseuroissa kamppailevat vastakkaisina toisilleen ammatillisvaatimukset ja vapaaehtoisuuden ja amatööriyden ihanne (Hassan & O’Boyle 2016). Seuratoimintaan liitetään ammatillisuuteen liittyviä laadunvarmistusjärjestelmiä (Perck ym. 2016) ja jäsenet aletaan nähdä kuluttajina (van der Roest ym. 2015). Liikuntakulttuurin kuvan täydentämiseksi mainittakoon, että Suomessa urheiluseurojen ja liikuntayritysten lisäksi liikuntaa organisoivat esimerkiksi koulujen kerhot, partio, nuorisoseura, kansalaisopisto ja seurakunta ja näissä viikoittain liikkuu noin viidesosa 11-15-vuotiaista nuorista (Suomi 2015).

Liikuntalaki tuli ensimmäisen kerran voimaan vuonna 1980 (Liikuntalaki 1979). Nykyisen, vuonna 2015 voimaan tulleen liikuntalain tavoitteena on edistää muun muassa väestön tasarvoista mahdollisuutta liikuntaan, hyvinvointia ja terveyttä, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä liikunnan seuratoimintaa (Liikuntalaki 2015). Julkisen sektorin osana on yleisten edellytysten eli liikuntapaikkojen ja rahoituksen tarjoaminen ja kolmas sektori – liikuntajärjestöt ja –seurat – tuottaa liikuntaa. Kolmannen sektorin toimintaa voidaan rahoittaa, jos sen toiminta on liikuntalain tavoitteiden mukaista (Liikuntalaki 2015). Hallitusohjelmaankin on kirjattu liikunnan edistäminen (Ratkaisujen Suomi 2015, 21).

### **2.3 Nuorten urheiluseura-aktiivisuus**

Katsausartikkelissa eri maiden eri ikäisten nuorten organisoituun liikuntaan osallistumista tarkasteltiin vuodesta 1969 vuoteen 2006 ja tällä aikavälillä osallistuminen kasvoi useimmissa maissa, kuten Suomessa, tai muutosta ei tapahtunut (Booth ym. 2015). 2000-luvun tutkimusten mukaan suurempi osa tytöistä kuin pojista ei harrasta urheiluseurassa (Eidsdóttir ym. 2008; Kovács ym. 2010; Silva ym. 2010; Vandermeerschen ym. 2016). Tämä sukupuolten välinen ero on kaventunut 2000-luvulla (Aira ym. 2013, 52; Vandermeerschen ym. 2016), eikä Suomessa eroa enää havaita (Blomqvist ym. 2015). Urheiluseurassa harrastavien nuorten määrän on havaittu vähenevän iän myötä useissa länsimaissa (Kovács ym. 2010; Eime ym. 2016; Kühnis ym. 2016; Vandermeerschen ym. 2016), myös Suomessa (Aira ym. 2013, 52; Blomqvist 2015).

Vuoden 2014 LIITU-kyselyn perusteella suomalaisista 11-15-vuotiaista nuorista yli puolet harrastaa urheiluseurassa, melkein puolet harrastaa säännöllisesti ja aktiivisesti ja lähes 10 prosenttia harrastaa silloin tällöin (Blomqvist ym. 2015). Yli neljäsosa nuorista on joskus harrastanut liikuntaa urheiluseurassa, mutta ei kyselyn hetkellä harrastanut. Vajaa viidesosa nuorista ei ole koskaan harrastanut urheiluseurassa. Harrastaminen väheni koululuokittain niin, että viidennellä luokalla harrastajien osuus oli 68 prosenttia ja yhdeksännellä luokalla 41 prosenttia (Blomqvist ym. 2015) (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Urheiluseurassa harrastaminen koululuokan mukaan (n = 2736) (%) (Blomqvist ym. 2015, s. 75)

Urheiluseurassa harrastaminen	5. lk	7. lk	9. lk	Kaikki
Säännöllisesti ja aktiivisesti	58	44	35	46
Silloin tällöin	10	8	6	8
Harrastamisen lopettanut	18	27	39	28
Ei koskaan harrastanut	14	21	20	18
Yhteensä	100	100	100	100

Puolet heistä, jotka eivät ole koskaan osallistuneet urheiluseuratoimintaan, on pohtinut aloittamista (Blomqvist ym. 2015). Suuri osa lopettaneista haluaa palata harrastamaan urheiluseurassa (Blomqvist ym. 2015).

Urheiluseurassa harrastaminen aloitetaan keskimäärin seitsemänvuotiaana (Aarresola & Kontinen 2012; Blomqvist ym. 2015). Suosituin laji on jalkapallo (Blomqvist ym. 2015; Claringbould ym. 2015). Suomessa jalkapallon lisäksi suosittuja aloituslajeja pojilla ovat jääpelit ja salibandy, tytöillä tanssi ja voimistelu (Blomqvist ym. 2015). Suomalaiset nuoret osallistuvat harjoitteluun keskimäärin kolmesti viikossa ja pojat harjoittelevat hieman tyttöjä enemmän (Blomqvist ym. 2015). Kaikista jäsenistä kolme neljästä osallistuu kilpailuihin, mutta kilpailuihin osallistumattomia on pojista viidesosa ja tytöistä kolmasosa (Blomqvist ym. 2015).

Ystävät ovat tärkeitä liikuntaan suhtautumisessa ja sen toteutumisessa (Nupponen 2014). Urheiluseurassa harrastamisen aloittamiseen vaikuttavat perhe (esim. Light & Curry 2009; Light 2010; Hayman ym. 2014), halu laajentaa osallistumiskokemuksia ja kilpailla (Light & Curry 2009), ystävät (Jakobsson 2014; Hardie Murphy ym. 2017), terveys (Light 2010), kunnon kohottaminen ja nautinto (Hardie Murphy ym. 2017). Harrastamisen jatkumiseen liittyviä syitä ovat sosiaalisuus (Light & Curry 2009; Jakobsson 2014; Berg 2015), urheiluseuraan kuulumisen tunne (Light & Carry 2009), perheen tuki (Bowers & Green 2013; Hayman ym. 2014; Berg 2015) ja yhdessä vaikuttaen liikunnasta pitäminen, runsas liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ja vanhempien kanssa sekä opintomenestys (Jakobsson ym. 2012). Havaittuja harrastamisen jatkumissyitä tukevat liikuntaa edistävät, motivaatioon liittyvät tutkimushavainnot. Toisiinsa kytkeytyneenä tunteet, koettu liikkumisen ilo ja yhteyden tunne liikuntaan edistävät liikunnan harrastamista (Jachyra & Gibson 2016).

Laadullisessa (Jakobsson 2014; Berg 2015) ja määrällisessä (Blomqvist ym. 2015) tutkimuksessa ilmenee yhteneviä, etenkin sosiaalisia harrastamisen lopettamisen syitä. Kyllästyminen tai hauskuuden häviäminen lajista ja viihtymättömyys eli ryhmän ”työntävä” vaikutus (Jakobsson 2014; Berg 2015; Blomqvist ym. 2015) ja urheiluseuran ulkopuolisten kavereiden ”vetävä” vaikutus sekä ainakin väliaikaisesti asuinpaikkakunnan vaihtuminen aiheuttavat harrastamisen lopettamista (Berg 2015; Blomqvist ym. 2015). Lisäksi voimakas kuri, vähäinen vapaa-ajan toiminta, harjoittelu-aika tai henkilökohtainen valmennus, liialliset vaatimukset suhteessa nuoren ikään (Fraser-Thomas ym. 2008), muu sitoutuminen ja kiinnostuksen sekä ajan puute (Hardie Murphy ym. 2017) ovat havaittuja lopettamissyitä. Liikuntaan osallistumista estäviä, motivaatioon liittyviä tutkimushavaintoja ovat tyytymättömyys omaan kehoon, negatiivinen minäkäsitys ja kiusaamiskokemukset (Jachyra & Gibson 2016), joita sosiaalisuuteen ja vaatimukseen liittyvät lopettamissyöt tukevat.

### **3 LIKUNNAN MERKITYKSET**

#### **3.1 Merkityksen käsite ja liikunnan merkitysten muodostuminen**

Merkitys-käsite (engl. meaning) voi tarkoittaa symbolisesti ja semiotiikassa sitä, mitä jokin asia merkitsee (Koski 2008) tai sitä, että jokin on merkityksellistä eli tärkeää (engl. significance) (Koski 2008; Aarresola & Konttinen 2012, 33). Kulttuuri muovaa merkityksiä ja merkitysrakenteita (Koski 2008) ja kulttuuri, kokemus ja merkitys liittyvät yhteen. Kulttuurin muovaaman kokemuksen laatu on sidoksissa sosiokulttuurisista käytännöistä, esimerkiksi urheilusta, ihmisten muodostamiin merkityksiin (Light 2010). Light (2010) viittaa antropologi Geertzin kulttuuria ja merkityksiä käsittelevään työhön määritellesään merkityksen osallistujien haluiksi, aikomuksiksi, käsityksiksi ja arvoiksi sosiaalisessa ympäristössä. Merkitys ei ole aina erotettavissa motiivista, liikunnan harrastamisen syystä (Aarresola & Konttinen 2012, 33). Motivaatio saa ihmisen toimimaan ja suuntaa käyttäytymistä (Ryan & Deci 2017, 13).

Liikuntaan liittyviä kokemuksia (Light & Curry 2009; Light 2010; Bowers & Green 2013; Karvonen ym. 2016), asenteita, arvoja, mielikuvia, motivaatiota ja elämäntyynejä (Koski & Tähtinen 2005) tutkimalla voidaan tunnistaa liikunnan merkityksiä. Nämä merkitykset muodostuvat liikunnan kysynnän näkökulmasta ja ovat harrastajien itsensä nimeämiä. Toisaalta liikunnan merkityksiä voidaan jäsentää liikunnan tarjonnan ja perinteen näkökulmasta tai muodostaa urheilulajien (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2015) ja elämäntapaurheilun (Liikainen & Rannikko 2015) piirteistä. Lisäksi liikunnan merkityksiä nousee – nuorten itsensäkin nimeäminä – nuorten kasvun ja kehityksen vaiheesta (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2015).

#### **3.2 Liikunnan merkitykset aiemmassa tutkimuksessa**

Länsimaisia laadullisia liikunnan ja etenkin urheilun merkitysten, syiden, kokemusten ja motivaation tutkimuksia löytyi paljon ja artikkelit olivat enimmäkseen vertaisarvioituja. Useimmiten haastattelu- ja havainnointimenetelmillä on tutkittu 7-19-vuotiaita urheiluseurojen joukkuelajeissa (Light & Curry 2009; Berg 2015), yksilölajeissa (Light 2010; Light ym. 2013) tai molemmissa (Jakobsson 2014; Claringbould ym. 2015) harrastavia ja kilpailevia nuoria. Liikunnan merkityksiä on tarkasteltu sekä organisoitua että omaehtoista liikuntaa harrastavilla nuorilla (Bowers & Green 2013; Hayman ym. 2014; Jachyra & Gibson 2016), vaih-

toehtoliikuntaa harrastavilla 12-29-vuotiailla (Rannikko ym. 2013) sekä retrospektiivisessä tutkimuksessa ikäänntyneiden nuoruudessa (Karvonen ym. 2016) (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Liikunnan merkitykset laadullisessa tutkimuksessa

Tutkijat, vuosi ja maa	Tutkimusmenetelmä	Otoskoko, ikä ja sukupuoli	Liikuntalajit	Liikunnan merkitykset
Light & Curry, 2009, Australia	kysely ja haastattelu	20; 9-12-vuotiaat pojat (15), 9-10-vuotiaat tytöt (5)	jalkapallo	perheen vaikutus, nautinto, taitojen kehittyminen, matkat, varusteet ja pokaalit, ammattilaisuuden tavoittelu, sosiaalisuus (ystävät), yhteisöön kuuluminen, kilpaileminen
Light, 2010, Australia ja Ranska	haastattelu ja havainnointi	18; 9-12-vuotiaat pojat ja tytöt	uinti	sosiaalisuus (ystävät), kilpaileminen, sosiaaliset tapahtumat (treenileirit), energian käyttö hyvällä tavalla, kehittyminen, nautinto, terveys, murheiden unohtaminen
Light ym., 2013, Australia, Ranska ja Saksa	kysely, haastattelu ja havainnointi	129 (33+76+20); 9-12-vuotiaat pojat ja tytöt	uinti	seuraan kuuluminen; vanhempien tahto; suorituksen parantaminen; sosiaalisuus (ystävät); hauskuus = ryhmään kuuluminen, kilpaileminen, harjoittelemisen; identiteetti; oppimisen ja saavutuksen tunne; seurajäsenyyden tunnukset
Bowers & Green, 2013, Yhdysvallat	haastattelu, kenttämuistiinpanot, tutkittavien kirjoitukset	10; 11-12-vuotiaat pojat	baseball, koripallo, jalkapallo, lacrosse, paini, dirt bike	omaehtoinen pelailu: rentoa ja hauskaa taitojen harjoittelua kavereiden kanssa, omien kykyjen ja rajojen ymmärtäminen, itseluottamuksen kehittäminen; organisoitu pelaaminen: palkinto käyttäytymisestä, vanhempien ja valmentajien tuki/tahto, taitojen esittämisestä nauttimista; yhteisyyden tunne
Rannikko ym., 2013 Suomi	kysely, haastattelu	935 kyselyyn vastannutta, 10 haastattelua; 12-29-vuotiaat	bleidaus, boulderointi, capoeira, katutanssi, longboarding, parkour, roller derby, scoottaus, sirkus, skeittaus, slacklining	elämäntapa, harrastamispaikkojen etsiminen, liikunta, sosiaalisuus, luovuus, taide, oma juttu, nautinto, yhteisöllisyys, ympäristön kunnioitus, vapaus, kehittyminen ja lajin kehittäminen, toisten kunnioitus ja tukeminen

Tutkijat, vuosi ja maa	Tutkimusmenetelmä	Otoskoko, ikä ja sukupuoli	Liikuntalajit	Liikunnan merkitykset
Hayman ym., 2014, Englanti	haastattelu	8; n. 18-vuotiaat pojat	golf	perheen vaikutus ja miellyttäminen, omaehtoisen pelaamisen nautinto, kehittymismahdollisuus, kilpailemisen haastavuuden ja voittamisen nautinto ja riippuvuus siitä, asuinympäristön mahdollisuudet
Jakobsson, 2014, Ruotsi	haastattelu	18; 15-19-vuotiaat pojat (9) ja tytöt (9)	yleisurheilu, koripallo, ratsastus, salibandy, jalkapallo, käsipallo, uinti, liitokiekko	hauskuus oppimisessa ja kehittämisessä, kilpailemisen haastavuudessa, osallistumisessa kavereiden kanssa
Berg, 2015, Suomi	haastattelu ja havainnointi	16; 7-13-vuotiaat pojat ja tytöt	jalkapallo, cheerleading	perheen elämäntapa, hauskuus kavereiden kanssa harjoittelussa, liikunnalla sai ruutuaikaa, mahdollisuus ammattilaisuuteen
Claringbould ym., 2015, Alankomaat	haastattelu ja havainnointi	29; 7-18-vuotiaat pojat (16) ja tytöt (13)	jalkapallo, uinti, tennis, maahockey	oppia pelaamaan, hauskuus liittyen pelaamiseen kavereiden kanssa, erottuminen toisista, status, symbolinen pääoma ja kehittyminen toisia paremmaksi
Jachyra & Gibson, 2016, Kanada	haastattelu	15; 12-13-vuotiaat pojat	mm. parkour, kung fu, gaelilainen jalkapallo ja ei muodollista osallistumista liikuntaan	uutuuden ja jännityksen haku (ohjatussa ja omaehtoisessa liikunnassa), liikkumisen ilo, rentoutuminen, murheiden unohtaminen, yhteyden tunne kavereihin (yksilö- ja joukkuelajeissa), aktiivisen ja sosiaalisen identiteetin kehittäminen
Karvonen ym., 2016, Suomi	retrospektiivinen haastattelu	6; 67-82-vuotiaat miehet (3) ja naiset (3), liikunta eri ikävaiheissa	-	merkityskokonaisuudet: perheen arvot ja asenteet, kaveripiiri, asuinympäristö; ("oma" urheiluseura, kilpaileminen, terveys, luonnossa liikkuminen, mahdollisuudet)

Nuorten usein mainitsemaan liikunnan merkityksiin kuuluivat nautinto, ilo ja hauskuus (esim. Light ym. 2013) sekä näitä selittävät sosiaaliset seikat (esim. Jakobsson 2014) ja kilpaileminen (esim. Jakobsson 2014). Muita nuorille nautintoa, iloa ja hauskuutta tuottavia merkityksiä olivat liikunta itsessään (esim. Light & Curry 2009), harjoittelemineen (esim. Bowers & Green 2013), oppiminen (esim. Light ym. 2013), kehittyminen (Jakobsson 2014), taitojen esittäminen (Bowers & Green 2013) ja voittaminen (Hayman ym. 2014).

Nuorten usein esiin tuoma tai nuoruuden liikunnan merkitys oli perhe arvoineen, asenteineen, tahtoineen ja elämäntapoineen (esim. Berg 2015). Harvemmin mainittuja merkityksiä olivat terveys (esim. Light 2010), energian käyttö hyvällä tavalla (Light 2010), murheiden unohtaminen (esim. Jachyra & Gibson 2016), rentoutuminen ja jännityksen haku (Jachyra & Gibson 2016). Ympäristöön liittyen nuorille merkityksellisiä olivat matkat (Light & Curry 2009), asuinympäristön mahdollisuudet (esim. Hayman ym. 2014) ja vanhemmalla sukupolvella luonnossa liikkuminen (Karvonen ym. 2016). Liikunnassa merkitsivät myös suorituksen parantaminen (Light ym. 2013), omien kykyjen ymmärtäminen, itseluottamuksen parantuminen (Bowers & Green 2013), statusseikat (esim. Claringbould ym. 2015) ja ammattilaisuuden tavoite (esim. Berg 2015). Nuorten mainitsemia materiaalisia merkityksiä olivat seurajäsenyyden tunnukset (Light ym. 2013) ja hienot varusteet sekä pokaalit (Light & Curry 2009). Liikuntaan liittyvä palkitseminen tuotiin esiin muutenkin. Urheiluseuraan pääseminen voi olla palkinto hyvästä käyttäytymisestä (Bowers & Green 2013) tai ruutu-aikaa voi saada palkinnoksi seuraliikuntaan osallistumisesta (Berg 2015). Vaihtoehtolajien harrastajat korostivat useita merkityksiä kuten elämäntapa, harrastamispaikkojen etsiminen ja ympäristön kunnioitus (Rannikko ym. 2013). Lisäksi vaihtoehtoisuuteen liitettiin luovuuteen liittyviä seikkoja, lajin kehittäminen ja toisten ihmisten kunnioitus sekä tukeminen (Rannikko ym. 2013).

Sekä organisoidussa että omaehtoisessa harrastamisessa niin yksilö- kuin joukkuelajeissa liikunnan merkityksiin kuuluivat nautinnon, ilon ja hauskuuden (esim. Bowers & Green 2013; Hayman ym. 2014) lisäksi sosiaalisuus (Light 2010; Jachyra & Gibson 2016; Bowers & Green 2013; Karvonen ym. 2016), kehittyminen (esim. Light 2010; Bowers & Green 2013), jännitys (Jachyra & Gibson 2016), asuinympäristön mahdollisuudet (esim. Hayman ym. 2014; Karvonen ym. 2016), murheiden unohtaminen (Light 2010; Jachyra & Gibson 2016) ja identiteetti (Light ym. 2013; Jachyra & Gibson 2016). Terveys tuli esiin organisoidussa yksilölajissa (Light 2010) ja ikääntyneiden nuoruuden omaehtoisessa liikunnassa luonnossa liikkumisen ohella (Karvonen ym. 2016).

Organisoituun liikuntaan liittyviä merkityksiä olivat kisamatkat (Light & Curry 2009), materiaaliset seikat (esim. Light & Curry 2009; Light ym. 2013), kilpaileminen (esim. Light ym. 2013; Jakobsson 2014), voittaminen (Hayman ym. 2014), statusseikat (Claringbould ym. 2015), esillä oleminen (Bowers & Green 2013) ja ammattilaisuus (Light 2009; Berg 2015). Omaehtoinen pelaaminen kavereiden kanssa oli merkityksellistä myös joukkuelajeja harrasta-



ville nuorille vastapainona organisoidulle liikunnalle (esim. Bowers & Green 2013) ja yksilölajin urheilijalle (Hayman ym. 2014). Tutkimukset painottuivat poikiin (esim. Bowers & Green 2013), mutta kumpaankin sukupuoleen liittyvissä tutkimuksissa tuli esiin samoja liikunnan merkityksiä (esim. Light 2010; Claringbould ym. 2015). Poikkeuksena oli poikien hakema jännitys (Jachyra & Gibson 2016).

Määrällisen tutkimuksen vertaisarvioituja artikkeleita liikunnan merkityksistä löytyi vähän (esim. Liikanen & Rannikko 2015), joten tarkastelussa on mukana muitakin tiedejulkaisuja (esim. Aarresola & Konttinen, 2012). Useita maita koskien tarkasteltiin poikittaistutkimuksena liikunnan motivaatiotekijöitä suhteessa liikunta-aktiivisuuteen (Iannotti ym. 2012) ja pitkittäistutkimuksena liikunnan syitä (Wold ym. 2016). Suomalaistutkimuksissa tarkasteltiin liikunnan merkityksiä ja syitä poikittaistutkimuksena (Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007; Aarresola & Konttinen 2012; Haanpää ym. 2012; Aira ym. 2013; Liikanen & Rannikko 2015) ja retrospektiivisesti eri sukupolvilla (Zacheus 2009). Tutkittavat olivat enimmäkseen 11-18-vuotiaita nuoria (esim. Koski & Tähtinen 2005; Aira ym. 2013; Wold ym. 2016). Retrospektiivisessä tutkimuksessa tutkittavat olivat alle 20-vuotiaita (Zacheus 2009) ja vaihtoehdotliikunnan tutkimuksessa 12–29-vuotiaita (Liikanen & Rannikko 2015) (taulukko 3).

### TAULUKKO 3. Liikunnan merkitykset määrällisessä tutkimuksessa

Tutkijat, vuosi ja maa	Tutkimusmenetelmä	Otoskoko, ikä ja sukupuoli	Liikunnan merkityskokonaisuudet tai merkitykset
Koski & Tähtinen, 2005, Suomi	kysely	798, 13-18-v. pojat ja tytöt	<i>merkityskokonaisuudet (7 kpl):</i> kilpailu ja tavoitteellisuus, terveys ja kunto, ilo ja leikki, sosiaalisuus, itsetutkiskelu, kasvu ja kehittyminen, lajimerkitykset
Lehmuskallio, 2007, Suomi	kysely	822, 11-12-v ja 15-16-v. pojat ja tytöt	<i>merkityskokonaisuudet (6 kpl):</i> hyvä olo ja mieli, perhekeskeisyys, fyysisuus, extreme, menestysthalu, pinnallisuus
Zacheus, 2009, Suomi	retrospektiivinen kysely	1 477, miehet ja naiset, synt. 1923-1988	<i>merkityskokonaisuudet (11 kpl):</i> kilpailu, terveys ja hyvinvointi, fyysisuus, sosiaalisuus, rentoutuminen, miehisuus, muodikkaus, henkinen kasvu, yksinäinen puurtaminen, vanhempien odotukset, taloudellinen edullisuus
Aarresola & Konttinen, 2012, Suomi	retrospektiivinen kysely	2 522, 14-15-v. pojat ja tytöt	<i>merkitykset (10 kpl):</i> kiinnostus omaan lajiin; ilo, rentoutuminen ja hauskanpito; ystävyysuhteet ja yhdessäolo; terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen; fyysisen suorituskyvyn parantaminen ja omien rajojen testaaminen; henkinen kasvu ja itsensä kehittäminen; kilpaileminen ja voittaminen; vanhempien tm. ihmisten odotukset ja kannustus; muodikkaus ja ulkonäkö; näkyminen tiedotusvälineissä
Haanpää ym. 2012, Suomi	kysely	5 189, 6. lk:n ja 9. lk:n pojat ja tytöt	<i>liikunnasta pitämisen syyt:</i> hauskuus, hyvä olo, kunnossa pysyminen, uusien taitojen oppiminen, ystävien kanssa oleminen, hyvä ulkonäkö, voittaminen, uudet kokemukset
Iannotti ym., 2012, Itä- ja Länsi-Eurooppa, Pohjois-Amerikka; 7 maata	kysely	n ei mainittu abstraktissa, 11-15-vuotiaat pojat ja tytöt	<i>motiivit:</i> terveyden parantaminen, hyvä kunto, hyvä ulkonäkö, painonhallinta, hauskuus, uudet kaverit, kavereiden tapaaminen, jännitys, olla hyvä urheilussa, voittaminen, vanhempien miellyttäminen, olla "cool", nautinto; kolme faktoria: sosiaaliset ja saavutuksen motiivit sekä terveystermi
Aira ym. 2012, Suomi	Kysely	4187-6723; 11-15-v. pojat ja tytöt	<i>liikuntasyyt:</i> hauskuus, hyvä kunto, kavereiden tapaaminen, jännittävyys ja innostavuus, terveyden parantaminen, olla hyvä urheilussa, nautinto, painonhallinta, uudet kaverit, vanhempien miellyttäminen, olla "cool", voittaminen, hyvä ulkonäkö
Liikanen & Rannikko, 2015, Suomi	kysely	935; 12-29-v. naiset (41%), miehet (57%), osassa sp ei mainittu	<i>elämäntapaurheilun piirteet:</i> esilläoleminen, kehittyminen, (kilpailullisuus), ympäristön tarkkailu ja käyttö, yhteisöllisyys, sosiaalisuus laajalla alueella sisältäen verkon käytön ja matkustamisen
Wold ym., 2016, Suomi, Norja ja Wales	kysely	9 252, 13-v. pojat ja tytöt, v. 1986 ja 2006	<i>syyt:</i> hauskuus, uudet kaverit, kavereiden tapaaminen, terveyden parantaminen, hyvä kunto, nautinto, olla hyvä, hyvä ulkonäkö, voittaminen; kolme faktoria: terveystermi, saavutukset ja sosiaaliset syyt

Osassa tutkimuksista mainittiin, mihin liikunnan merkitykset perustuvat. Tutkimuksiin sisältyi teoriaan ja empiriaan perustuvia, liikunnan tarjonnan ja perinteen näkökulmasta, urheilulajien piirteistä, nuorten kasvu- ja kehitysvaiheesta (Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007, 84) tai elämäntapaurheilun piirteistä (Liikanen & Rannikko 2015) muodostettuja liikunnan merkityksiä. Yhdessä tutkimuksessa oli liikunnan merkityksiä useammasta empiirisestä tutkimuksesta (Aarresola & Konttinen 2012, 33-34). Useita maita käsittävissä tutkimuksissa käytettiin liikunnan merkityksien kansainvälisen luotettavuuden ja pätevyyden huomiioon ottavaa HBSC-studyn kyselyä (esim. Iannotti ym. 2012) ja suomalaistutkimuksessa vastaavaa WHO-Koululaistutkimus-kyselyä (Aira ym. 2013, 18).

Tutkimusten vertailua vaikeuttaa merkitysten nimeämisen vaihtelu sekä samankaltaisten merkitysten liittäminen eri merkityskokonaisuuksiin. Osassa tutkimuksista tarkasteltiin yksittäisiä merkityksiä (esim. Koski & Tähtinen 2005) ja osassa useita merkityksiä sisältäviä summauttujia (esim. Wold ym. 2016).

Kaikkiin tutkimuksiin sisältyi kilpailemiseen tai voittamiseen sekä sosiaalisuuteen liittyviä merkityksiä (esim. Koski & Tähtinen 2005). Terveysteen, hyvinvointiin ja kuntoon tai fyysisyyteen liittyviä merkityksiä kysyttiin useimmissa tutkimuksissa (esim. Zacheus 2009). Usein esitettiin iloon, hauskuuteen tai nautintoon (esim. Aira ym. 2013, 47), rentoutumiseen (esim. Aarresola & Konttinen 2012, 34), kasvuun, kehittymiseen (esim. Liikanen & Rannikko 2015) ja oppimiseen (esim. Haanpää ym. 2012, 41) liittyviä merkityksiä. Monissa tutkimuksissa kysyttiin lajimerkityksiin sisällytettyjä merkityksiä kuten notkeus, miehekkyyys, luonto, vaarat ja välineet (esim. Koski & Tähtinen 2005) ja perheeseen (esim. Iannotti ym. 2012) sekä pinnallisuuteen tai muodikkauteen (esim. Aira ym. 2013, 47) liittyviä merkityksiä. Painonhallinta sekä hyvä ulkonäkö toistuivat tutkimuksissa (esim. Aira ym. 2013, 47) ja muutamaan tutkimukseen sisältyivät itsen tunteminen (esim. Koski & Tähtinen 2005), jännitys (esim. Aira ym. 2013, 47), olla hyvä urheilussa ja olla ”cool” (esim. Iannotti 2013).

Monia muitakin merkityksiä esiintyi kuten yksinäinen puurtaminen, taloudellinen edullisuus (esim. Zacheus 2009), elämykset (esim. Koski & Tähtinen 2005) ja uudet kokemukset (esim. Haanpää ym. 2012, 41), kiinnostus omaan lajiin, omien rajojen testaaminen (Aarresola & Konttinen 2012, 34), näkyminen tiedotusvälineissä (esim. Lehmuskallio 2007), ajanviette, vapaus ja ammattilaisuus (esim. Lehmuskallio 2007, 84). Vaihtoehtolajien harrastajilla merki-

tyksiin kuuluivat esilläoleminen, ympäristön käyttö, tietoverkon käyttö ja matkustaminen (Liikanen & Rannikko 2015).

Liikunnan merkitysten määristä löytyi vähän tutkimuksia. Ne olivat suomalaisia ja niissä tarkasteltiin tärkeiden liikunnan merkitysten määriä (Koski & Tähtinen 2005; Koski & Zacheus 2012). Nuoruudessa liikunnallisesti aktiivisilla havaittiin enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin vähemmän liikkuvilla ja liikunnallisesti passiivisilla (Koski & Tähtinen 2005; Koski & Zacheus 2012).

### **3.3 Liikunnan merkityskokonaisuudet ja merkitykset LIITU-tutkimuksessa**

LIITU-tutkimuksen liikunnan merkitykset ja jaottelu perustuvat etenkin Eichbergin (1987), Rensonin (1991), Klemolan (1991), Honkosen ja Suorannan (1999) ja Taksin ym. (1999) liikunnan jäsenyyksiin (Koski 2015) kuten aiempikin kaupunkilaisnuorten liikunnan merkitysten tutkimus (Koski & Tähtinen 2005). Eichberg (1987, 54–55) on jäsentänyt liikuntaa sen harjoittamisen syinä ja Renson eri maiden kulttuurin, politiikan ja historian avulla (Taks ym. 1999). Klemola (1991, 60–62) on pitänyt ihmistä mahdollisuuksia kohti suuntautuvana projektina. Honkonen ja Suoranta (1999) ovat perustaneet jäsenyyksensä joukkueurheilusta puhumisen tapoihin ja puheiden ja niiden mukaisen toiminnan tuottamiin arvoihin. Jäsenyyksiä yhdistää liikunnan merkityksien tarkastelu liikunnan tarjonnan näkökulmasta (Koski 2015).

Taulukossa 4 merkitysulottuvuudet on esitetty Kosken ja Tähtisen (2005) tutkimuksen mukaisesti. *Kilpailu ja suorittaminen* kuuluvat kaikkiin jäsenyyksiin. *Terveys* on osa kaikkia muita jäsenyyksiä paitsi Rensonin ensimmäistä jäsenyyttä. *Leikki ja ilo* löytyvät Rensonin molemmista jäsenyyksistä ja Honkosen ja Suorannan työstä. Myös Klemola on liittänyt ne terveyden projektiin (Klemola 1991, 67). *Ilmaisullisuus* esitetään kaikissa muissa paitsi Honkosen ja Suorannan jäsenyyksessä. *Sosiaalisuus* on osana Rensonin toista ja Honkosen ja Suorannan jäsenyyttä. Se sisältyy myös Eichbergin ruumiinkokemukseen (Eichberg 1987, 56). *Itsen tutkiminen* löytyy Klemolan jäsenyyksestä. Myös Eichberg on sisällyttänyt sen ruumiinkokemuksen osioon (Eichberg 1987, 56).

TAULUKKO 4. Liikunnan tarjonnan ja perinteen merkitysulottuvuudet (Koski & Tähtinen 2005, s. 9)

Renson I	Renson II	Eichberg	Klemola	Honkonen & Suoranta
Instrumentaalinen; <i>Fyysinen kulttuuri, fyysinen suoritus, sportti</i>	Brittiläinen Sportti; <i>Menestys, suoritus, kilpailu</i>	Suoritus	Voiton projekti	Tehovalmennuspuhe
	Ruotsalainen voimistelu; <i>Terveys</i>	Terveys	Terveyden projekti	Terveyspuhe
Autotelinen; <i>Leikit, pelit</i>	Perinteinen kisailu; <i>Ilo, yhdessäolo</i>			Hauskuuspuhe
Ekspressiivinen; <i>Esitys, tanssi</i>	Esittävä liikunta	Ruumiinkoke- mus; <i>Ilmaisu, elämyksellisyys</i>	Ilmaisun projekti	
	Saksalainen turnen; <i>Kasvatus, ryhmän toiminta</i>			Sosialisaatiopuhe
			Itsen projekti	

Välineellisissä kilpailun, suorituksen (Eichberg 1987, 56; Taks ym. 1999; Koski & Tähtinen 2005) ja terveyden (Eichberg 1987, 56) merkityksissä liikunnan päämäärä on harjoituksen ulkopuolella (Eichberg 1987, 56; Koski & Tähtinen 2005). Näin on myös terveyspuheessa eli liikunnan hyvinvointivaikutuksissa ja liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan kasvattamisessa sekä tehovalmennuspuheessa eli huippu-urheilijoiden kasvattamisessa, kovassa harjoittelussa ja hauskuuden puuttumisessa (Honkonen & Suoranta 1999). Elämyksellisyys tähtää viihtymiseen ja nautintoon (Eichberg 1987, 56) ja leikissä ja ilossa (Taks 1999; Honkonen & Suoranta 1999; Koski & Tähtinen 2005) päämääränä on liikunta itsessään (Eichberg 1987, 56; Taks 1999; Honkonen & Suoranta 1999; Koski & Tähtinen 2005). Hauskuuspuheeseen kuuluvat elämyksellisyys, leikkisyys, höntääminen, ilo, hauskuus ja toiminnan itseisarvo (Honkonen & Suoranta 1999). Sosialisaatiopuhe korostaa käyttäytymisnormeja ja sosiaalisia taitoja (Honkonen & Suoranta 1999).

Näihin töihin perustuen LIITU-tutkimuksessa on kuusi merkityskokonaisuutta: *kilpailu ja suorittaminen; terveys ja kunto; ilmaisu ja esittäminen; ilo ja leikki; sosiaalisuus; itsen tunteminen tai tutkiminen* (Koski 2015). Seitsemäntenä on *kasvu ja kehittyminen* kohderyhmän iän (Koski 2015) ja laadullisessa tutkimuksessa nuorten nimeämien merkitysten vuoksi (Koski &

Tähtinen 2005). Kahdeksanteen, *lajimerkitysten* kokonaisuuteen kuuluu eri liikuntamuotojen keskeisiä piirteitä (Koski 2015). Kyselyssä on 34 liikunnan merkitystä (taulukko 5).

TAULUKKO 5. LIITU-tutkimuksen kahdeksan liikunnan merkityskokonaisuutta ja 34 merkitystä (Koski 2015, s. 30)

---

Liikunnan merkitykset

---

*Kilpailu ja suorittaminen*

parhaansa yrittäminen  
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen  
työnteko, ahkeruus  
omatoimisesti yksikseen tekeminen  
menestys ja voittaminen  
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen  
kilpaileminen

---

*Terveys ja kunto*

hyvän olon saaminen  
liikunnan terveellisyys  
kunnan kohottaminen  
virkistys ja rentoutuminen  
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta  
hyvän ulkonäön saaminen

---

*Ilmaisu, esittäminen*

taidokas tempuilu  
muille esittäminen, esiintyminen

---

*Ilo ja leikki*

ilo; se että liikunta on kivaa  
onnistumisen elämykset  
uusien elämysten saaminen  
murheiden unohtaminen  
leikkiminen, leikkimielisyys

---

*Sosiaalisuus*

yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa  
uusien kavereiden saaminen

---

*Itsen tunteminen, itsen tutkiminen*

opin tuntemaan paremmin itseäni

---

*Kasvu ja kehittyminen*

lihasvoiman kasvattaminen  
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen  
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen

---

*Lajimerkitykset*

notkeuden parantaminen  
vauhdikkuus  
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)  
luonnossa oleminen  
hienot välineet tai varusteet  
miehekkyyys  
ronskit otteet, kovaotteisuus  
naisellisuus

---

### 3.4 Liikunnan merkitysten aikaisempi tutkimus suhteessa LIITU-tutkimukseen

LIITU-tutkimuksen (Koski 2015) ja Kosken ja Tähtisen tutkimuksen (2005) useat merkitykset ovat samoja. Toisaalta vielä useampia liikunnan merkityksiä ei toisteta LIITU-tutkimuksessa, johon on lisätty ilmaisun ja esittämisen merkityskokonaisuus.

Muuta aiempaa tutkimusta sekä LIITU-tutkimusta (Koski 2015) yhdistävät liikunnan merkitykset liittyvät sosiaalisuuteen (esim. Jachyra & Gibson 2016; Haanpää ym. 2012, 41), iloon (esim. Light ym. 2013; Aarresola & Konttinen 2012, 34), terveyteen (esim. Light 2010; Zacheus 2009), rentoutumiseen (Jachyra & Gibson 2016; Aarresola & Konttinen 2012, 34) ja murheiden unohtamiseen (esim. Lehmuskallio 2007, 84; Jachyra & Gibson 2016). Aiemmissä tutkimuksissa esiintyneet oppimisen (esim. Lehmuskallio 2007, 84; Jakobsson 2014) ja kehittymisen (Bowers & Green 2013; Aarresola & Konttinen 2012, 34) sekä kilpailemisen (esim. Light ym. 2013; Aarresola & Konttinen 2012, 34) ja voittamisen (Hayman ym. 2014; Aira ym. 2013, 47) merkitykset sisältyvät myös LIITU-tutkimukseen (Koski 2015). Esittämisen (Bowers & Green 2013; Liikanen & Rannikko 2015), itsen tuntemisen (esim. Lehmuskallio 2007, 84; Bowers & Green 2013) ja jännityksen merkityksille (Jachyra & Gibson 2016; Aira ym. 2013, 47) löytyvät vastaavat merkitykset (Koski 2015). Tutkimuksia LIITU-tutkimukseen (Koski 2015) yhdistävät lisäksi luonnossa liikkuminen (esim. Lehmuskallio 2007; Karvonen ym. 2016) ja hienot varusteet (Lehmuskallio 2007, 84; Light & Curry 2009). Määrällisissä tutkimuksissa kysytyille yksinäisen puurtamisen (esim. Zacheus 2009), hyvän olon (esim. Lehmuskallio 2007, 84), kunnon, ulkonäön ja painonhallinnan (esim. Aira ym. 2013, 47) merkityksille löytyvät vastaavat merkitykset (Koski 2015).

Tutkimuksien liikunnan merkityksissä on myös eroja. Perheen (esim. Light & Curry 2009; Aira ym. 2013, 47), harrastamispaikkojen etsimisen (Rannikko ym. 2013) tai ympäristön käytön (Liikanen & Rannikko 2015) ja matkojen (esim. Light & Curry 2009; Liikanen & Rannikko 2015) merkitykset sekä suorituksen parantaminen (Light ym. 2013; Aarresola & Konttinen 2013, 34) eivät sisälly LIITU-tutkimukseen (Koski 2015). Lisäksi toisten tukemisen, elämäntavan, vapauden (Lehmuskallio 2007, 84; Rannikko ym. 2013), seurajäsenyyden (esim. Lehmuskallio 2007, 84; Light ym. 2013) ja ammattilaisuuden tavoitteen (esim. Berg 2015) merkityksiä ei kysytä LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015).

Laadullisen tutkimuksen harjoittamisen, energian käytön (Light 2010), pokaalien (Light & Curry 2009), palkitsemisen (esim. Bowers & Green 2013) ja ympäristön mahdollisuuksien (esim. Hayman ym. 2014) merkitykset eivät sisälly LIITU-tutkimuksen kyselyyn (Koski 2015). Lisäksi vaihtoehtoliikunnan harrastajien nimeämiä merkityksiä liikunta itsessään, oma juttu, luovuus, taide, lajin kehittäminen ja kunnioitus (Rannikko ym. 2013) ei kysytä LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015).

Määrälliset tutkimukset eroavat LIITU-tutkimuksesta (Koski 2015) sisällyttämällä kyselyyn pinnallisuuden tai muodikkisuuden merkityksiä (esim. Aarresola & Konttinen 2012, 34). Monipuolisuuden merkitystä, osaa menestyshalun, extremen (Lehmuskallio 2007, 84) ja fyysisen suorituskyvyn merkityksistä (esim. Lehmuskallio 2007, 84) sekä uusia kokemuksia (esim. Haanpää ym. 2012, 41) ei ainakaan sellaisenaan kysytä LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015). Lisäksi taloudellisen edullisuuden (Zacheus 2009), oman lajin kiinnostavuuden (Aarresola & Konttinen 2012, 34) ja ”coolina” olemisen (esim. Aira ym. 2013, 47) merkitykset erottavat tutkimuksia LIITU-tutkimuksesta (Koski 2015). Innostavuus, olla hyvä urheilussa (Aira ym. 2013, 47) ja tiedotusvälineissä näkyminen (Aarresola & Konttinen 2012, 34) eivät ainakaan sellaisenaan esiinny LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015). LIITU-tutkimuksen liikunnan merkityksistä parhaansa yrittäminen, itsensä voittaminen, ahkeruus, ulkonäkö, temppuilu, elämykset, leikkiminen, lihasvoima ja useimmat lajimerkitykset (Koski 2015) eivät ainakaan sellaisenaan tulleet esiin laadullisessa tutkimuksessa.

### **3.5 Tärkeät liikunnan merkitykset**

Laadullisissa tutkimuksissa nuoret mainitsivat joitain liikunnan merkityksiä useammin kuin toisia (luku 3.2). Määrällisissä tutkimuksissa merkitysten tärkeysjärjestys vaihteli ja LIITU-tutkimuksessa tärkeinä ilmenevien ja raportoitavien merkitysten määrä on lähellä joidenkin tutkimusten liikunnan merkitysten kokonaismäärää ja toisaalta tärkeysjärjestyksessä esitetyt merkityskokonaisuudet (summamuuttujat) sisältävät lukuisia yksittäisiä merkityksiä (taulukko 6).



TAULUKKO 6. Tärkeät liikunnan merkitykset ja merkityskokonaisuudet määrällisessä tutkimuksessa sekä iän ja sukupuolen vaikutus näihin

Tutkijat, vuosi ja maa	Tutkimusmenetelmä	Otoskoko, ikä ja sukupuoli	Tärkeät liikunnan merkitykset ja merkityskokonaisuudet	Iän ja sukupuolen vaikutus
Koski & Tähtinen, 2005, Suomi	kysely	798, 13-18-v. pojat ja tytöt	1) yhdessäolo, 2) kunnon kohottaminen, 3) ilo, 4) terveellisyys	tytöt: terveys, painonhallinta, yhdessäolo, kunnon kohot., ilo, virkist.; pojat: kilpailullisuus, voiman hankinta, lihasten kasvattaminen
Lehmuskallio, 2007, Suomi	kysely	822, 11-12-v ja 15-16-v. pojat ja tytöt	1) hyvä olo ja mieli (mm. hauskuus, ilo, terveys, kaverit), 2) perhekeskeisyys, 3) fyysisyys, 4) extreme (5) menestyshalu, 6) pinnallisuus	5lk 2) perhekeskeisyys, pojilla myös fyysisyys, 3) extreme- ja menestys-halu; 9lk 2) fyysisyys, pojilla lisäksi extreme; tytöillä 3) extreme ja perhekeskeisyys
Zacheus, 2009, Suomi	retrospektiivinen kysely	1 477, miehet ja naiset, synt. 1923-1988	1) terveys ja hyvinvointi, 2) sosiaalisuus	kaikilla sukupolvilla; nuoremmilla sukupolvilla fyysisyys ja rentoutuminen; nuorimman sukupolven tytöillä korostui rentoutuminen; vanhempien sukupolvien pojilla fyysisyys ja kilpaileminen, joissa ei eroa sukupuolten välillä nuoremmilla sukupolvilla; pojilla miehisyys, tytöillä muodikkaus nuoremmilla sukupolvilla
Aarresola & Konttinen, 2012, Suomi	retrospektiivinen kysely	2 522, 14-15-v. pojat ja tytöt	merkitykset tärkeysjärjestyksessä: 1) kiinnostus omaan lajiin, 2) ilo, rentoutuminen ja hauskanpito, 3) ystävyys-suhteet ja yhdessäolo, 4) terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen, (5) fyysisen suorituskyvyn parantaminen ja omien rajojen testaaminen 6) henkinen kasvu ja itsensä kehittäminen, 7) kilpaileminen ja voittaminen, 8) vanhempien tm. ihmisten odotukset ja kannustus, 9) muodikkaus ja ulkonäkö, 10) näkyminen tiedotusvälineissä	–
Haanpää ym. 2012, Suomi	kysely	5 189, 6. lk:n ja 9. lk:n pojat ja tytöt	liikunnasta pitämisen syyt tärkeysjärjestyksessä: kunnonsa pysyminen, hyvä olo, hauskuus, uusien taitojen oppiminen, voittaminen, uudet kokemukset, ystävien kanssa oleminen, hyvä ulkonäkö	pojilla korostuivat tyttöihin nähden kilpaileminen, voittaminen, lihasten kasvattaminen, vahvaksi tuleminen; tytöillä painonhallinta, uusien taitojen oppiminen; kuudesluokkalaisilla korostuivat kilpaileminen ja voittaminen yhdeksäsluokkalaisiin verrattuna

Tutkijat, vuosi ja maa	Tutkimusmenetelmä	Otoskoko, ikä ja sukupuoli	Tärkeät liikunnan merkitykset ja merkityskokonaisuudet	Iän ja sukupuolen vaikutus
Iannotti ym., 2012, Itä- ja Länsi-Eurooppa, P-Amer.; 7 maata	kysely	n ei mainittu abstraktissa, 11-15-vuotiaat pojat ja tytöt	sosiaaliset ja saavutuksen motiivit tärkeitä PA:lle, terveystietoisuuden tärkeys PA:lle vaihteli alueittain	terveysmotiivin tärkeys vaihteli sukupuolittain
Aira ym., 2013, Suomi	kysely	4187-6723; 11-15-v. pojat ja tytöt	liikuntasyöt: hauskuus, hyvä kunto, kavereiden tapaaminen, jännittävyys ja innostavuus, terveyden parantaminen, olla hyvä urheilussa, nautinto, painonhallinta, uudet kaverit, vanhempien miellyttäminen, olla "cool", voittaminen, hyvä ulkonäkö	yleisimmin tärkeää 15-v pojille hauskanpito ja hyvä kunto; 15-v tytöille hauskanpito, hyvä kunto, terveys, liikunnan aiheuttama nautinto, painonhallinta, hyvältä näyttäminen; liikkumisen syyt, esim. hauskanpito ja kavereiden tapaaminen, menettivät merkitystään ja hyvältä näyttämisen, voittamisen (pienellä osalla) ja näiden lisäksi tytöillä painonhallinnan merkitys yleistyi iän myötä
Koski, 2015, Suomi	kysely, LIITU-tutkimus	2 802, 11-15-v. pojat ja tytöt	1) hyvän olon saaminen, 2) liikunnan terveellisyys, 3) parhaansa yrittäminen ja ilo; 4) kunnan kohottaminen; 5) lihasvoima; 6) onnistumisen elämykset; 7) uudet elämykset; 8) yhdessäolo; 9) taitojen oppiminen ja kehittäminen	pojille kilpaileminen, ronskit otteet, toisten kanssa kamppaileminen, vauhdikkuus ja miehekkyyys, taidokas tempuilu ja taktikointi; tytöille naisellisuus, notkeus, hyvä olo, ulkonäkö, kunnan kohottaminen, murheiden unohtaminen, ilo, virkistys ja rentoutuminen, terveellisyys, onnistumisen elämykset, lihasvoima; iän myötä merkitysten painotukset laskivat, poikkeus hyvän ulkonäön saaminen
Liikanen & Rannikko, 2015, Suomi	kysely	935; 12-29-v. naiset (41%), miehet (57%), osassa sp ei mainittu	<i>elämäntapaurheilun</i> piirteet: esilläoleminen, kehittyminen, (kilpailullisuus), ympäristön tarkkailu ja käyttö, yhteisöllisyys, sosiaalisuus laajalla alueella sisältäen verkon käytön ja matkustamisen	–
Wold ym., 2016	kysely	9 252, 13-v. pojat ja tytöt, v. 1986 ja 2006	1) terveysmotiivit, 2) saavutukset ja sosiaaliset syyt; saavutukset ja sosiaalisten syyt tärkeämpiä 2000-l kuin 1980-l; muutokset terveysmotiivissa pienempiä kaikissa maissa	muutokset terveysmotiivissa pienempiä kummallakin sukupuolella

LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015) ja aiemmassa tutkimuksessa tärkeisiin merkityksiin kuuluvat ilo tai hauskuus (esim. Light ym. 2013; Aira ym. 2013, 47) ja sosiaalisuuteen liittyvät

merkitykset (esim. Claringbould ym. 2015; Aarresola & Konttinen 2012, 34), sosiaalisuus myös eri sukupolvilla (Zacheus 2009). Lisäksi tutkimuksissa korostuvat oppiminen (esim. Jakobsson 2014; Haanpää ym. 2012, 41; Koski 2015) ja kehittyminen (esim. Light 2010; Aarresola & Konttinen 2012, 34; Koski 2015).

Laadullisissa tutkimuksissa nuoret mainitsivat usein perheen merkityksen (esim. Berg 2015) ja se oli aiemmassa määrällisessä tutkimuksessa tärkeä merkityskokonaisuus (Lehmuskallio 2007, 86-87), mutta ei sisälly LIITU-tutkimukseen (Koski 2015). Laadullisessa tutkimuksessa usein merkityksellisenä pidetty kilpaileminen (esim. Light ym. 2013; Jakobsson 2014) ei aiemmassa määrällisessä (esim. Aarresola & Konttinen 2012) tai LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015) kuulu tärkeiden liikunnan merkitysten joukkoon.

Terveysten ja hyvinvoinnin tai hyvän olon merkitys on aiemmassa määrällisessä (esim. Aarresola & Konttinen 2012, 34) ja LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015) tärkeiden liikunnan merkitysten joukossa, mutta laadullisessa tutkimuksessa nuoret harvoin mainitsivat terveyden (Light 2010). Lisäksi kunnon kohottaminen tai hyvä kunto tärkeänä merkityksenä (esim. Koski & Tähtinen 2005; Aira ym. 2013, 47) tai tärkeään fyysisyyden merkityskokonaisuuteen sisältyvänä (Lehmuskallio 2007, 86-87) yhdistää aiempaa määrällistä tutkimusta ja LIITU-tutkimusta (Koski 2015), mutta merkitykset eivät tulleet esiin laadullisessa tutkimuksessa.

Erona LIITU-tutkimukseen (Koski 2015) aiemmissa määrällisissä tutkimuksissa tärkeinä pidettyjä merkityksiä olivat kiinnostus omaan lajiin, omien rajojen testaaminen, rentoutuminen (Aarresola & Konttinen 2012, 34) ja jännittävyys ja innostavuus (Aira ym. 2013, 47) sekä extremen merkityskokonaisuus, johon sisältyi muun muassa jännityksen ja omien rajojen testaamisen merkityksiä (Lehmuskallio 2007, 86-87). Vaihtoehtolajeissa tärkeinä merkityksinä korostuivat esillä oleminen ja ympäristön käyttö (esim. Liikanen & Rannikko 2015). Erona muihin tutkimuksiin, LIITU-tutkimuksessa tärkeisiin merkityksiin kuuluvat parhaansa yrittäminen, lihasvoiman kasvattaminen, onnistumisen elämykset ja uudet elämykset (Koski 2015).

Vanhempiin sukupolviin verrattuna 1980-luvun eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvella fyysisyyden ja rentoutumisen merkitykset korostuivat ja miehisuus pojilla sekä muodikkaus tytöillä nousivat tärkeiksi merkityksiksi (Zacheus 2009). Eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvella ei enää ilmennyt eroa sukupuolten välillä fyysisyydessä ja kilpailussa (Zacheus

2009), mutta myöhemmin pojilla havaittiin tyttöihin nähden korostuvan fyysisyys (Lehmuskallio 2007, 86-87) ja kilpaileminen (Haanpää ym. 2012, 41), kilpaileminen myös LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015). Aiemmassa tutkimuksessa pojilla korostuivat tyttöihin nähden lisäksi voittaminen, lihasten kasvattaminen ja voiman hankinta tai vahvaksi tuleminen (Koski & Tähtinen 2005; Haanpää ym. 2012, 41). LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015) pojilla painottuvat ronskit otteet, toisten kanssa kamppaileminen, vauhdikkuus, miehekkyyys, taidokas tempuilu ja taktikointi tyttöihin nähden.

Tytöillä korostuvat ilo tai nautinto, terveys ja ulkonäkö poikiin nähden aiemmassa määrällisessä tutkimuksessa (Aira ym. 2013, 46) ja LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015). Aiemmassa tutkimuksessa tytöillä korostuivat poikiin nähden yhdessäolo (Koski & Tähtinen 2005), painonhallinta (Haanpää ym. 2012, 41; Aira ym. 2013, 46) ja taitojen oppiminen (Haanpää ym. 2012, 41). LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015) painottuvat naisellisuus, notkeus, hyvä olo, murheiden unohtaminen, virkistys ja rentoutuminen, onnistumisen elämykset ja aiemmasta tutkimuksesta poiketen lihasvoima poikiin nähden (Koski & Tähtinen 2005; Haanpää ym. 2012, 41).

Siirryttäessä viidenneltä luokalta yhdeksännelle liikunnan merkitysten painotusten havaitaan useimmiten laskevan sekä aiemmassa määrällisessä tutkimuksessa (Haanpää ym. 2012, 41; Aira ym. 2013, 46) että LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015). Nuorten varttuessa painotusten vähenemistä havaittiin aiemmassa tutkimuksessa perhekeskeisyyden (Lehmuskallio (2007, 86-87), kilpailemisen (Haanpää ym. 2012, 41-42), hauskanpidon ja kavereiden tapaamisen (Aira ym. 2013, 46) merkityksissä. Voittamisen merkityksen painotus ristiriitaisesti laski (Haanpää ym. 2012, 41-42) ja nousi, joskin nousua ilmeni vain pienellä osalla tutkittavista (Aira ym. 2013, 46). LIITU-tutkimuksessa merkitsevyyden vähenemistä ilmenee etenkin uusien taitojen oppimisessa ja kehittämisessä (Koski 2015). Nuorten varttuessa aiemmissa tutkimuksissa tytöillä korostuivat fyysisyys (Lehmuskallio 2007, 86-87) ja painonhallinta (Aira ym. 2013, 46), pojilla extreme (Lehmuskallio 2007, 86-87). Lisäksi tärkeämmiksi merkityksiksi nousee hyvä ulkonäkö niin aiemman (Aira ym. 2013, 46) kuin LIITU-tutkimuksenkin (Koski 2015) mukaan.

## 4 LIIKUNTASUHDE

### 4.1 Liikuntasuhteen käsite

Liikuntasuhteen käsite liittyy liikuntasosiologian sosiaalisen maailman tutkimusperinteeseen, mutta käsite soveltuu liikunnan edistämiseen (Koski 2008). Liikuntasuhde viittaa yksilön suhteeseen kulttuurisesti rakentuneessa liikunnan sosiaalisessa maailmassa (Koski 2004). Koski (2004) esittää Unruhiin (1979; 1980) viitaten, että sosiaalinen maailma on eri toimijoiden, organisaatioiden, tapahtumien ja käytäntöjen vuorovaikutusta intressien ja osallistumisen mukaan.

Liikuntasuhteen käsitteen muodostamiseen ovat vaikuttaneet ranskalaisen antropologin Claude Lévi-Straussin ajatus, että kulttuuri on kieli ja saksalaisen sosiologin Max Weberin näkemys kulttuurista ihmisten muodostamana merkitysten seittinä (Koski 2004). Ihminen määrittää suhdettaan liikuntaan läpi elämän tietoisesti tai tiedostamatta (Koski 2004). Liikuntasuhteeseen liittyvät yksilön liikunnan toteuttaminen, suhtautuminen liikuntakulttuuriin ja sen merkityksiin sekä tiedot ja käsitys liikuntakulttuurista (Koski 2004). Liikuntasuhteen teorian mukaisesti tutkimuksissa on osoitettu, että mitä syvemmillä yksilö on tietystä sosiaalisessa maailmassa eli esimerkiksi mitä aktiivisemmin ja intensiivisemmin hän harrastaa liikuntaa, sitä enemmän hän pystyy nimeämään merkityksiä siinä ja sitä tärkeämpiä merkitykset voivat olla (Koski 2004; Koski & Tähtinen 2005; Koski & Zacheus 2012; Koski 2015).

Koski (2004) rinnastaa liikunnan sosiaaliseen maailmaan osallistujat Unruhin (1979) neljään sosiaalisen maailman osallistujaan. *Muukalaisilla* ei ole paljon ymmärrystä kyseisen sosiaalisen maailman merkityksistä ja niiden merkityksellisyydestä. *Turistit* ovat kiinnostuneita ja voivat vieraila sosiaalisessa maailmassa ja havaitsevat sen merkityksiä, mutta niiden merkityksellisyys voi olla pinnallista. *Regulaarit eli vakio-osallistajat* ovat melko sitoutuneita sosiaaliseen maailmaan, ymmärtävät sen monia merkityksiä ja ymmärrys syvenee suhteen jatkussa. *Insaidarit eli sisäpiiriläiset* ovat vahvasti sitoutuneet ja syvällisimmässä suhteessa sosiaaliseen maailmaan merkityksineen. Heidän elämänsä ja identiteettinsä voi muodostua kyseisestä sosiaalisesta maailmasta merkityksineen. He luovat ja säilyttävät merkityksiä tässä sosiaalisessa maailmassa. Osallistujat voivat olla jollakin liikunnan osa-alueella sisäpiiriläisiä ja toisella osa-alueella muukalaisia (Koski 2004).

Liikuntasuhteeseen kuuluu neljä osa-aluetta: 1) omakohtainen liikunta, 2) penkkiurheilu, 3) liikunnan tuottaminen eli liikunnan organisointi ja 4) sportisointi eli urheilun liittäminen liikuntaan suoraan liittymättömiin elämän alueisiin kuten politiikan kieleen tai arkipukeutumiseen (Koski 2004). Omakohtaiseen liikuntaan liittyvät harrastettu liikunta, toiminnan tehokkuus ja tavoitteet sisältäen vapaa-ajan liikunnan ja arkiliikunnan (Koski 2004). Osallistujatyyppi voi vaihdella muukalaisesta sisäpiiriläiseen liikuntalajien ja harrastamisen aktiivisuuden suhteen (Koski 2004). Tämä tutkimus keskittyy liikuntasuhteen omakohtaisen liikunnan osa-alueeseen kuuluvaan vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen ja siihen liittyviin merkityksiin.

## **4.2 Liikuntasuhteen muotoutuminen**

Suhde liikuntaan muotoutuu läpi elämän. Lapsena liikuntakokemuksia saadaan omien vanhempien ja vertaisten kanssa leikkiessä ja pelatessa pihapiirissä tai liikuntapaikoissa. Nykyään ennen kouluikää osallistutaan usein urheiluseuraliikuntaankin (Blomqvist ym. 2015). Vaikutteita liikunnan merkityksistä saadaan omakohtaisen liikunnan lisäksi televisiosta ja kirjoista (Koski 2004) sekä yhä enemmän sosiaalisesta mediasta. Lapsi tunnistaa, onko liikunnan sosiaalinen maailma tärkeä vanhemmille (Koski 2004). Kouluiässä koetaan erilaisia liikuntamuotoja ja elämyksiä, aletaan usein harrastaa liikuntaa urheiluseurassa ja kohdataan taitoihin liittyvää vertailua muihin (Koski 2004).

Nuoruusiässä liikunnalliset tarpeet alkavat eriytyä ja osa nuorista sitoutuu urheiluseuran tavoitteelliseen, menestyshakuiseen harjoitteluun, osa harrasteliikuntaan ja osa lopettaa liikunnan harrastamisen (Koski 2004). Kaveripiirissä itse organisoitu tai omatoiminen liikunta voivat olla merkittäviä liikuntamuotoja (Koski 2004; Bowers & Green 2013; Liikanen & Rannikko 2015). Lapsuuden ja nuoruuden liikunnan merkitykset voivat vaikuttaa myöhemmän elämän liikuntasuhteeseen (Koski 2004).

Aikuisuudessa liikuntasuhteeseen vaikuttavat työ-, perhe- ja terveystilanteet, omakohtaisen liikunnan merkitysten painotus muuttuu ja monet keski-ikäiset taistelevat liikunnalla vanhemismuutoksia vastaan (Koski 2004). Ikääntyessä toimintakyky heikkenee ja liikuntasuhteeseen vaikuttanevat kokemuksista muotoutuvat merkitykset ja yhteiskunnallisesti esiin tulevat terveysmerkitykset (Koski 2004).

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ensin urheiluseura-aktiivisuuden yleisyyttä. Toiseksi tarkastellaan yleisimmin tärkeitä liikunnan merkityksiä, kolmanneksi vertaillaan tärkeiden liikunnan merkitysten arvostamisen yleisyyttä ja neljänneksi tarkastellaan tärkeiden merkitysten määrää. Viimeiseksi tarkastellaan tärkeiden liikunnan merkitysten määrään yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuskysymykset ovat

1. Miten yleistä urheiluseura-aktiivisuus on sukupuolen ja koululuokan mukaan?
2. Mitkä ovat yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan?
3. Miten tärkeiden liikunnan merkitysten arvostamisen yleisyys vaihtelee urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan?
4. Miten tärkeiden liikunnan merkitysten määrä vaihtelee urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan?
5. Miten sukupuoli, koululuokka, urheiluseura-aktiivisuus ja urheilu- tai liikunta-aikomus 20-vuotiaana ovat yhteydessä tärkeiden liikunnan merkitysten määrään?

## 6 TUTKIMUSAINEISTO, MITTARIT JA ANALYSOINTIMENETELMÄT

### 6.1 Tutkimusaineisto ja mittarit

Tutkimus perustuu keväällä 2014 kerätyn Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen kyselyaineiston osaan. Tilastokeskuksen koulurekisteristä WHO-koululaistutkimukseen satunnaisotannalla poimituista ja 375 osallistuneesta suomenkielisestä peruskoulusta 195 koulua osallistui LIITU-tutkimukseen (LIITU-tutkimus 2015, 11). Kyseelyyn on vastattu mrInterview-ohjelmalla tehdyllä internetlomakkeella ja aineiston koko (n) on 2 802 (LIITU-tutkimus 2015, 12).

Muuttujina ovat *sukupuoli* eli poika tai tyttö, *koululuokka* eli 5., 7. tai 9. luokka (WHO-koululaistutkimus 2014), *urheiluseura-aktiivisuus*, *34 liikunnan merkitystä* (LIITU-tutkimus 2015) ja *urheilu- tai liikunta-aikomus 20-vuotiaana* (WHO-koululaistutkimus 2014). Urheiluseura-aktiivisuutta kysyttiin kysymyksellä ”Harrastatko liikuntaa tai urheilua tällä hetkellä urheiluseurassa?” ja vastausvaihtoehtoja oli neljä: a. ”Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti”, b. ”Kyllä, harrastan silloin tällöin”, c. ”En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut” ja d. ”En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan”. Tässä tutkimuksessa urheiluseura-aktiivisuuden eri luokat on nimetty ja lyhenteet muodostettu seuraavasti: säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava = A; silloin tällöin harrastava = B; harrastamisen lopettanut = C ja ei koskaan harrastanut = D. Lisäksi urheiluseura-aktiivisuuden muuttuja uudelleenkoodattiin kaksiluokkaiseksi: 1 = säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava ja 2 = muut nuoret.

Liikunnan merkitysten (34 kpl) vastausvaihtoehtoina olivat 0 = ”ei lainkaan tärkeää”, 1 = ”lähes yhdentekevää”, 2 = ”vain vähän tärkeää”, 3 = ”jonkin verran tärkeää”, 4 = ”melko tärkeää”, 5 = ”tärkeää” ja 6 = ”erittäin tärkeää”. Tässä tutkimuksessa aineistosta tarkastellaan vastausvaihtoehtoja 5 = ”tärkeää” ja 6 = ”erittäin tärkeää”, joten liikunnan merkitys -muuttujat luokiteltiin uudelleen yhdistämällä aineiston vastausvaihtoehdot ”ei lainkaan tärkeää”, ”lähes yhdentekevää”, ”vain vähän tärkeää”, ”jonkin verran tärkeää” ja ”melko tärkeää” eli arvot 1-5 ja vastausvaihtoehdot ”tärkeää” ja ”erittäin tärkeää” eli arvot 6-7. Aineiston mahdolliset puuttuvat vastaukset eli arvo 8 poistettiin uudelleen luokittelussa. Tärkeästä ja erittäin tärkeästä liikunnan merkityksestä käytetään tässä tutkimuksessa nimitystä tärkeä liikunnan merkitys.



Tätä tutkimusta varten muodostettiin tärkeiden liikunnan merkitysten määrän jatkuva muuttuja. Lisäksi muuttujasta uudelleenkoodattiin kaksiluokkainen muuttuja: 1 = 19-34 liikunnan merkitystä ja 2 = 0-18 liikunnan merkitystä.

Urheilu- tai liikunta-aikomusta kysyttiin kysymyksellä ”Luuletko, että 20 vuoden iässä urheilet tai harrastat muuta liikuntaa?” ja vastausvaihtoehtoja oli neljä: a. ” ehdottomasti kyllä”, b. ”luultavasti kyllä”, c. ”luultavasti en” ja d. ” ehdottomasti en”. Tähän tutkimukseen muuttuja uudelleenkoodattiin kaksiluokkaiseksi: 1 = ehdottomasti tai luultavasti kyllä ja 2 = luultavasti tai ehdottomasti en.

## 6.2 Analysointimenetelmät

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 24.0 -ohjelmalla. Poikien ja tyttöjen jakaumia koululuokittain urheiluseura-aktiivisuuden mukaan tarkasteltiin ristiintaulukoimalla ja  $\chi^2$ -testillä. Yleisimmin tärkeitä liikunnan merkityksiä urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan tarkasteltiin ristiintaulukoimalla. Liikunnan merkitysten arvostamisen vaihtelua urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan tarkasteltiin ristiintaulukoimalla ja  $\chi^2$ -testillä (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Tutkimuskysymykset ja analysointimenetelmät

Tutkimuskysymys	Analysointimenetelmä
1. Miten yleistä urheiluseura-aktiivisuus on sukupuolen ja koululuokan mukaan?	ristiintaulukointi, $\chi^2$ -testi
2. Mitkä ovat yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan?	ristiintaulukointi
3. Miten tärkeiden liikunnan merkitysten arvostamisen yleisyys vaihtelee urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan?	ristiintaulukointi, $\chi^2$ -testi
4. Miten tärkeiden liikunnan merkitysten määrä vaihtelee urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan?	yksisuuntainen varianssi-analyysi, Bonferroni-testi, Games-Howell-testi; Kruskal-Wallis-testi, Mann-Whitneyn U-testi
5. Miten sukupuoli, koululuokka, urheiluseura-aktiivisuus ja urheilu- tai liikunta-aikomus 20-vuotiaana ovat yhteydessä tärkeiden liikunnan merkitysten määrään?	binäärinen logistinen regressio-analyysi

Yksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA) käytettiin verrattaessa ensiksi urheiluseura-aktiivisuuden ja toiseksi sukupuolen, koululuokan ja urheiluseura-aktiivisuuden vaikutusta tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvon vaihteluun. Ryhmien varianssien ollessa yhtä suuret (Levene  $p > 0.05$ ), ryhmäkeskiarvojen yhtäsuuruutta tarkasteltiin F-testillä ja varianssien ollessa erisuuret (Levene  $p < 0.05$ ) Brown-Forsythen testillä. Ryhmien pareittaiseen vertailuun käytettiin Bonferronin testiä, jos varianssit olivat yhtä suuret ja Games-Howellin testiä, jos varianssit olivat erisuuret. Vastemuuttuja ei noudattanut normaalijakaumaa, joten silloin kun ryhmien koko oli pieni ( $< 30$ ), erojen tilastollinen merkitsevyys tarkistettiin parametrittomalla Kruskal-Wallis testillä, kun vertailtavia jakaumia eli riippumattomia otoksia oli useampi kuin kaksi (neljä urheiluseura-aktiivisuuden ryhmää tai kolme koululuokkaa) tai Mann-Whitneyn U-testillä, kun vertailtavia jakaumia eli riippumattomia otoksia oli kaksi (sukupuoli).

Binäärisellä logistisella regressioanalyysillä tarkasteltiin sukupuolen, koululuokan, urheiluseura-aktiivisuuden ja 20 vuoden iän urheilu- tai liikunta-aikomuksen yhteyttä tärkeiden liikunnan merkitysten määrään. Tässä käytettiin urheiluseura-aktiivisuuden, urheilu- tai liikunta-aikomuksen ja tärkeiden liikunnan merkitysten määrän kaksiluokkaisia muuttujia (taulukko 7).

## 7 TULOKSET

### 7.1 Urheiluseura-aktiivisuus sukupuolen ja koululuokan mukaan

Lähes 60 % viidesluokkalaisista pojista ja tytöistä harrasti urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti (A). Osuudet laskivat viidenneltä luokalta seitsemännelle luokalle siirryttäessä pojilla 41 %:iin ja tytöillä 47 %:iin ja edelleen yhdeksännelle luokalle siirryttäessä kummallakin sukupuolella yli kolmannekseen (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Urheiluseura-aktiivisuus sukupuolen ja koululuokan mukaan (%)

Koululuokka ja urheiluseura-aktiivisuus	pojat	n	tytöt	n	kaikki	n
5. lk						
A	58,0	260	57,5	269	57,8	529
B	9,4	42	10,9	51	10,2	93
C	18,3	82	17,9	84	18,1	166
D	14,3	64	13,7	64	14	128
Yhteensä	100	448	100	468	100	916
7. lk						
A	40,5	189	47,4	222	44	411
B	11,8	55	6,0	28	8,9	83
C	25,7	120	28,0	131	26,8	251
D	22,1	103	18,6	87	20,3	190
Yhteensä	100	467	100	468	100	935
9. lk						
A	35,6	162	34,3	170	34,9	332
B	11,6	53	4,4	22	7,9	75
C	35,2	160	40,1	199	37,7	359
D	17,6	80	21,2	105	19,5	185
Yhteensä	100	455	100	496	100	951
Yhteensä		1370		1432		2802

A = säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava

B = silloin tällöin harrastava

C = harrastamisen lopettanut

D = ei koskaan harrastanut

Silloin tällöin harrastavien (B) osuus nousi pojilla viidenneltä luokalta seitsemännelle siirryttäessä alle 10 %:sta noin 12 %:iin säilyen samalla tasolla yhdeksännellä luokalla, mutta tytöillä laski 11 %:sta yhdeksännelle luokalle mentäessä neljään prosenttiin. Harrastamisen lopettaneiden (C) osuus kasvoi viidenneltä luokalta seitsemännelle luokalle kummallakin sukupuolella.

lolla alle viidesosasta yli neljäsosaan ja edelleen yhdeksännellä luokalla pojilla reiluun kolmasosaan ja tytöillä 40 %:iin. Ei koskaan harrastaneita (D) viidesluokkalaisia poikia ja tyttöjä oli yli 10 %, seitsemäsluokkalaisia poikia yli viidesosa ja tyttöjä alle viidesosa sekä yhdeksäsluokkalaisia poikia alle viidesosa ja tyttöjä yli viidesosa (taulukko 8).

Erot poikien ja tyttöjen aktiivisuusryhmien välillä olivat seitsemännellä luokalla tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0.01$ ) ja yhdeksännellä luokalla tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.001$ ). Viidennellä luokalla tilastollisesti merkitsevää eroa ei ollut.

## **7.2 Yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset ja merkitysten arvostaminen**

### **7.2.1 Liikunnan merkitykset ja urheiluseura-aktiivisuus**

Urheiluseura-aktiivisuusryhmittäin tarkasteltaessa liikunnan merkityksiä tärkeinä pitäneiden osuus oli vähintään 50 % säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) 21:ssä, silloin tällöin harrastavilla (B) kuudessa, harrastamisen lopettaneilla (C) yhdeksässä ja ei koskaan harrastaneilla (D) nuorilla neljässä merkityksessä. Neljä merkitystä, jotka painottuivat yleisimmin tärkeinä kaikilla ryhmillä (A-D), olivat parhaansa yrittäminen, hyvän olon saaminen, liikunnan terveellisyys ja ilo. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) nuorilla yleisimmin tärkeitä merkityksiä löytyi kaikista paitsi ilmaisun ja esittämisen merkityskokonaisuudesta. Kaikille yhteisten yleisimmin tärkeiden merkitysten lisäksi silloin tällöin harrastaville (B) nuorille tärkeitä olivat yhdessäolo ja lihasvoiman kasvattaminen kuten harrastamisen lopettaneillekin (C), joille yleisimmin tärkeitä merkityksiä löytyi lisää etenkin terveyden ja kunnon sekä ilon ja leikin merkityskokonaisuuksista (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Liikunnan merkityksiä tärkeinä pitäneiden osuudet urheiluseura-aktiivisuuden mukaan (%), yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset ja erojen tilastollinen merkitsevyys (p)

Liikunnan merkitykset	Urheiluseurassa harrastaminen					
	A	B	C	D	p (A-B-C-D)	p (B-C-D)
<i>Kilpailu ja suorittaminen</i>						
parhaansa yrittäminen	<b>79</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	***	ns
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	<b>65</b>	38	42	35	***	*
työnteko, ahkeruus	<b>60</b>	39	36	36	***	ns
omatoimisesti yksikseen tekeminen	47	27	29	27	***	ns
menestys ja voittaminen	46	25	19	14	***	***
kamppailu toisten kanssa	36	19	14	11	***	**
kilpaileminen	37	12	8	6	***	**
<i>Terveys ja kunto</i>						
hyvän olon saaminen	<b>80</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	***	ns
liikunnan terveellisyys	<b>81</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	***	ns
kunnon kohottaminen	<b>70</b>	45	<b>54</b>	47	***	**
virkistys ja rentoutuminen	<b>65</b>	40	49	47	***	ns
painonhallinta	<b>57</b>	40	46	43	***	ns
hyvän ulkonäön saaminen	47	36	41	34	***	*
<i>Ilmaisu, esittäminen</i>						
taidokas temppuilu	46	29	24	23	***	ns
muille esittäminen, esiintyminen	28	20	11	10	***	***
<i>Ilo ja leikki</i>						
ilo; se että liikunta on kivaa	<b>80</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	***	ns
onnistumisen elämykset	<b>75</b>	47	<b>51</b>	45	***	ns
uusien elämysten saaminen	<b>73</b>	46	<b>53</b>	44	***	**
murheiden unohtaminen	<b>67</b>	43	49	46	***	ns
leikkiminen, leikkimielisyys	45	33	33	32	***	ns
<i>Sosiaalisuus</i>						
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	<b>73</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	49	***	ns
uusien kavereiden saaminen	<b>59</b>	39	38	34	***	ns
<i>Itsen tunteminen/tutkiminen</i>						
opin tuntemaan paremmin itseäni	<b>62</b>	41	46	39	***	*
<i>Kasvu ja kehittyminen</i>						
lihasvoiman kasvattaminen	<b>73</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	48	***	*
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	<b>75</b>	47	44	43	***	ns
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	<b>58</b>	34	33	31	***	ns
<i>Lajimerkitykset</i>						
notkeuden parantaminen	<b>58</b>	39	41	36	***	ns
vauhdikkuus	<b>59</b>	40	38	33	***	ns
oveluus ja järjen käyttö	<b>59</b>	43	38	32	***	*
luonnossa oleminen	45	38	37	41	**	ns
hienot välineet tai varusteet	35	26	21	16	***	*
miehekkyyys	32	32	22	19	***	***
ronskit otteet, kovaotteisuus	29	21	17	13	***	**
naisellisuus	23	19	18	15	**	ns

A = säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava (n=1213–1240)

B = silloin tällöin harrastava (n=229–238)

C = harrastamisen lopettanut (n=748–764)

D = ei koskaan harrastanut (n=479–491)

$\chi^2$ -testi p < 0.001 = \*\*\*, p < 0.01 = \*\*, p < 0.05 = \*

**yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset** (osuus vähintään 50 %)

Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat (A) nuoret arvostivat liikunnan merkityksiä yleisemmin tärkeiksi kuin silloin tällöin harrastavat (B), harrastamisen lopettaneet (C) tai ei koskaan harrastaneet (D) nuoret. Urheiluseura-aktiivisuuden ryhmien (A-D) erot liikunnan merkityksien arvostamisen yleisyydessä olivat enimmäkseen tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.001$ ). Luonnossa olemisen ja naisellisuuden merkityksissä erot olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0.01$ ). Silloin tällöin harrastavia, harrastamisen lopettaneita ja ei koskaan harrastaneita vertailtaessa silloin tällöin harrastavat (B) arvostivat yleisemmin tärkeiksi voittamisen, kilpailemisen ja esittämisen merkityksiä sekä joitain lajimerkityksiä kuin harrastamisen lopettaneet (C) tai ei koskaan harrastaneet (D) nuoret. Harrastamisen lopettaneet (C) arvostivat yleisemmin itsensä kanssa kamppailun, kunnon kohottamisen, hyvän ulkonäön, uusien elämysten saamisen, itsen tuntemisen ja lihasvoiman kasvattamisen merkityksiä kuin silloin tällöin harrastavat (B) tai ei koskaan harrastaneet (D) nuoret. Ei koskaan harrastaneet (D) nuoret eivät arvostaneet mitään liikunnan merkitystä yleisemmin tärkeäksi verrattuna muihin ryhmiin (A-C). Ryhmien (B-D) väliset erot edellä mainituissa merkityksissä olivat tilastollisesti vähintään lähes merkitseviä ( $p < 0.05$ ) (taulukko 9).

### **7.2.2 Liikunnan merkitykset, sukupuoli ja urheiluseura-aktiivisuus**

Poikia ja tyttöjä urheiluseura-aktiivisuusryhmittäin tarkasteltaessa liikunnan merkityksiä tärkeinä pitäneiden osuus oli vähintään 50 % säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) pojilla 24:ssä ja tytöillä 21 merkityksessä. Pojilla muissa ryhmissä (B-D) osuudet jäivät alle puoleen. Tyttöjen muissakin ryhmissä vähintään puolet arvosti tärkeiksi 12-14 merkitystä. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) pojilla yleisimmin tärkeitä merkityksiä löytyi kaikista, tytöillä kaikista paitsi ilmaisun ja esittämisen merkityskokonaisuudesta. Tyttöillä muissa ryhmissä (B-D) yleisimmin tärkeitä olivat useat terveyden ja kunnon sekä ilon ja leikin merkitykset ja parhaansa yrittäminen, yhdessäolo sekä lihasvoima. Harrastamisen lopettaneilla tytöillä yleisimmin tärkeisiin merkityksiin kuuluivat lisäksi itsen tunteminen ja notkeus, joka oli yleisimmin tärkeää silloin tällöin harrastavillakin tytöillä taitojen oppimisen ohella. (taulukko 10).

TAULUKKO 10. Liikunnan merkityksiä tärkeinä pitäneiden osuudet sukupuolen ja urheiluseura-aktiivisuuden mukaan (%), yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset ja sukupuolten välisten erojen tilastollinen merkitsevyys (p) urheiluseura-aktiivisuusrhmittain

Liikunnan merkitykset	Pojat					Tytöt					Pojat ja tytöt (p)			
	A	B	C	D	p	A	B	C	D	p	A	B	C	D
<i>Kilpailu ja suorittaminen</i>														
parhaansa yrittäminen	<b>76</b>	49	48	48	***	<b>82</b>	<b>64</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	***	*	*	***	*
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voitt	<b>66</b>	33	35	32	***	<b>65</b>	44	48	38	***	ns	ns	***	ns
työnteko, ahkeruus	<b>60</b>	41	32	34	***	<b>60</b>	36	40	39	***	ns	ns	*	ns
omatoimisesti yksikseen tekem.	<b>51</b>	27	23	25	***	43	28	33	28	***	**	ns	**	ns
menestys ja voittaminen	<b>56</b>	27	20	15	***	38	21	18	13	***	***	ns	ns	ns
kamppailu toisten kanssa	47	19	13	12	***	26	20	15	9	***	***	ns	ns	ns
kilpaileminen	45	14	10	5	***	31	10	7	6	***	***	ns	ns	ns
<i>Terveys ja kunto</i>														
hyvän olon saaminen	<b>73</b>	45	48	44	***	<b>87</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	***	***	**	***	***
liikunnan terveellisyys	<b>78</b>	48	49	46	***	<b>84</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	***	**	*	***	***
kunnon kohottaminen	<b>64</b>	38	42	36	***	<b>75</b>	<b>53</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	***	***	*	***	***
virkestys ja rentoutuminen	<b>60</b>	34	40	39	***	<b>70</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	***	***	*	***	**
painonhallinta	<b>54</b>	31	29	35	***	<b>60</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>51</b>	*	ns	**	***	**
hyvän ulkonäön saaminen	42	29	25	22	***	<b>51</b>	46	<b>55</b>	45	ns	**	**	***	***
<i>Ilmaisu, esittäminen</i>														
taidokas tempu	<b>50</b>	32	27	24	***	42	25	21	23	***	**	ns	ns	ns
muille esittäminen, esiintyminen	30	19	11	11	***	27	20	11	9	***	ns	ns	ns	ns
<i>Ilo ja leikki</i>														
ilo, se että liikunta on kivaa	<b>73</b>	46	48	42	***	<b>87</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	***	***	*	***	**
onnistumisen elämykset	<b>72</b>	39	44	39	***	<b>78</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	***	*	**	***	**
uusien elämysten saaminen	<b>67</b>	41	44	36	***	<b>78</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	<b>52</b>	***	***	*	***	***
murheiden unohtaminen	<b>61</b>	36	38	37	***	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	***	***	**	***	***
leikkiminen, leikkimielisyys	44	32	26	26	***	46	35	38	37	*	ns	ns	***	**
<i>Sosiaalisuus</i>														
yhdessäolo, yhteist. kaver kanssa	<b>67</b>	44	48	46	***	<b>77</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	***	***	**	**	ns
uusien kavereiden saaminen	<b>57</b>	36	33	28	***	<b>61</b>	44	41	40	***	ns	ns	*	**
<i>Itsen tunteminen/tutkiminen</i>														
opin tuntemaan paremmin itseäni	<b>58</b>	39	37	31	***	<b>66</b>	42	<b>54</b>	46	***	**	ns	***	**
<i>Kasvu ja kehittyminen</i>														
lihasvoiman kasvattaminen	<b>71</b>	47	49	42	***	<b>75</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	<b>53</b>	***	ns	ns	**	*
uusien taitojen oppim. ja kehittäm.	<b>73</b>	44	43	42	***	<b>77</b>	<b>51</b>	44	43	***	ns	ns	ns	ns
pelon/jännit. kokeminen/voittam.	<b>58</b>	31	33	32	***	<b>57</b>	37	34	29	***	ns	ns	ns	ns
<i>Lajimerkitykset</i>														
notkeuden parantaminen	49	31	28	23	***	<b>66</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	48	***	***	**	***	***
vauhdikkuus	<b>68</b>	42	42	33	***	<b>52</b>	38	35	34	***	***	ns	*	ns
oveluus ja järjen käyttö	<b>73</b>	44	45	34	***	48	40	31	30	***	***	ns	***	ns
luonnossa oleminen	44	35	31	33	***	46	43	42	49	ns	ns	ns	**	***
hienot välineet tai varusteet	41	26	19	15	***	30	25	23	18	**	***	ns	ns	ns
miehekkyyys	<b>59</b>	45	40	35	***	7	12	7	4	ns	***	***	***	***
ronkit otteet, kovaotteisuus	39	25	21	15	***	20	17	12	11	***	***	ns	**	ns
naisellisuus	9	7	4	4	*	35	35	30	25	*	***	***	***	***

A = säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava (nP = 564–585, nT = 636–652)

B = silloin tällöin harrastava (nP = 131–139, nT = 94–100)

C = harrastamisen lopettanut (nP = 339–352, nT = 406–413)

D = ei koskaan harrastanut (nP = 226–234, nT = 249–256)

$\chi^2$ -testi  $p \leq 0.001 = ***$ ,  $p < 0.01 = **$ ,  $p < 0.05 = *$ , ns = ei merkitsevä

**yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset** (osuus vähintään 50 %)

Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat (A) pojat ja tytöt arvostivat liikunnan merkityksiä yleisemmin tärkeiksi kuin silloin tällöin harrastavat (B), harrastamisen lopettaneet (C) tai ei koskaan harrastaneet (D) pojat ja tytöt. Merkityksien arvostamisen erot sukupuolittain aktiivisuusryhmien (A-D) välillä olivat yleensä tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.001$ ). Tyttöillä hienoissa välineissä tai varusteissa erot olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0.01$ ), painonhallinnassa, leikkimisessä ja naisellisuudessa lähes merkitseviä ( $p < 0.05$ ). Eroa ei ollut tyttöillä ryhmien (A-D) välillä hyvän ulkonäön saamisessa, luonnossa olemisessa tai miehekkyydessä (ns).

Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavista nuorista (A) pojat arvostivat omatoimisuutta, kilpailemista, voittamista ja taidokasta temppuilua yleisemmin kuin tytöt. Kaikkien ryhmien (A-D) tytöt arvostivat useita terveyden ja kunnon sekä ilon merkityksiä ja parhaansa yrittämistä yleisemmin kuin pojat. Tytöt arvostivat ei koskaan harrastaneita (D) lukuun ottamatta yhdessäoloa ja silloin tällöin harrastavia (B) lukuun ottamatta itsen tuntemista yleisemmin kuin pojat. Harrastamisen lopettaneista nuorista (C) tytöt arvostivat itsen voittamista, ahkeruutta ja omatoimisuutta sekä, kuten ei koskaan harrastaneetkin (D), lihasvoimaa yleisemmin kuin pojat. Lajimerkityksistä vauhdikkuutta, oveluutta, miehekkyyttä ja ronskeja otteita arvostivat yleisemmin aktiivisesti harrastavat (A) ja harrastamisen lopettaneet (C) pojat kuin tytöt, notkeuden parantamista ja naisellisuutta kaikissa ryhmissä (A-D) yleisemmin tytöt kuin pojat. Luonnossa oleminen painottui harrastamattomien ryhmissä (C-D) tyttöillä poikiin verrattuna.

Verrattaessa poikien aktiivisuusryhmiä (A-D) tyttöjen vastaaviin erot olivat usein tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.001$ ) etenkin terveyden ja kunnon sekä ilon ja leikin merkityskokonaisuuksissa. Vähiten eroa sukupuolten välillä aktiivisuusryhmittäin (A-D) oli ilmaisun ja esittämisen sekä kasvun ja kehittymisen merkityskokonaisuuksissa (taulukko 10).

### **7.2.3 Liikunnan merkitykset, koululuokka ja urheiluseura-aktiivisuus**

Niiden liikunnan merkitysten, joita vähintään 50 % nuorista piti tärkeinä tai erittäin tärkeinä, määrä laski viidenneltä yhdeksännelle luokalle mentäessä säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) 23:sta 22. Silloin tällöin harrastavilla (B) määrä laski 11:stä yhteen, harrastamisen lopettaneilla (C) yhdeksästä kahdeksaan sekä ei koskaan harrastaneilla (D) 12:sta kolmeen merkitykseen (taulukko 11).



TAULUKKO 11. Liikunnan merkityksiä tärkeinä pitäneiden osuudet koululuokan ja urheilu-seura-aktiivisuuden mukaan (%) ja yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset

Liikunnan merkitykset	5. lk					7. lk					9. lk				
	A	B	C	D	p	A	B	C	D	p	A	B	C	D	p
<i>Kilpailu ja suorittaminen</i>															
parhaansa yrittäminen	<b>83</b>	<b>65</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	***	<b>78</b>	48	<b>61</b>	<b>54</b>	***	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	44	***
kamppailu itsesi kanssa	<b>66</b>	41	41	36	***	<b>67</b>	41	42	34	***	<b>63</b>	30	42	35	***
työnteko, ahkeruus	<b>61</b>	39	36	47	***	<b>62</b>	37	38	36	***	<b>57</b>	41	35	29	***
omatoimisesti yksikseen tekem.	44	24	29	30	***	<b>51</b>	26	28	23	***	46	34	29	28	***
menestys ja voittaminen	43	28	17	14	***	48	22	20	14	***	48	24	19	14	***
kamppailu toisten kanssa	32	24	10	7	***	40	13	15	11	***	37	20	15	13	***
kilpaileminen	35	15	9	7	***	39	9	10	5	***	39	12	7	6	***
<i>Terveys ja kunto</i>															
hyvän olon saaminen	<b>81</b>	<b>68</b>	<b>56</b>	<b>66</b>	***	<b>80</b>	44	<b>62</b>	<b>53</b>	***	<b>78</b>	46	<b>59</b>	<b>51</b>	***
liikunnan terveellisyys	<b>84</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>70</b>	***	<b>82</b>	<b>50</b>	<b>61</b>	<b>53</b>	***	<b>75</b>	49	<b>52</b>	49	***
kunnon kohottaminen	<b>66</b>	45	49	42	***	<b>73</b>	44	<b>56</b>	45	***	<b>72</b>	46	<b>56</b>	<b>54</b>	***
virkestys ja rentoutuminen	<b>63</b>	47	<b>51</b>	<b>58</b>	**	<b>68</b>	35	<b>50</b>	44	***	<b>67</b>	38	47	43	***
painonhallinta	<b>55</b>	46	47	<b>50</b>	ns	<b>62</b>	42	47	41	***	<b>54</b>	30	45	41	**
hyvän ulkonäön saaminen	42	33	32	35	ns	49	40	39	26	***	<b>52</b>	36	47	40	*
<i>Ilmaisu, esittäminen</i>															
taidokas tempuilu	<b>50</b>	37	23	29	***	47	29	26	22	***	38	20	23	21	***
muille esittäminen, esiintyminen	27	28	12	14	***	29	18	12	8	***	30	11	11	8	***
<i>Ilo ja leikki</i>															
ilo, se että liikunta on kivaa	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	***	<b>81</b>	44	<b>61</b>	49	***	<b>79</b>	42	<b>52</b>	44	***
onnistumisen elämykset	<b>73</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	48	***	<b>77</b>	46	<b>50</b>	43	***	<b>76</b>	42	<b>51</b>	45	***
uusien elämysten saaminen	<b>74</b>	<b>59</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	***	<b>75</b>	42	<b>57</b>	43	***	<b>68</b>	34	<b>51</b>	38	***
murheiden unohtaminen	<b>68</b>	<b>56</b>	47	<b>55</b>	***	<b>69</b>	33	<b>52</b>	46	***	<b>64</b>	38	48	41	***
leikkiminen, leikkimielisyys	48	44	42	44	ns	44	29	35	31	**	42	23	27	24	***
<i>Sosiaalisuus</i>															
yhdessäolo, yhteist. kaver. k.	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	ns	<b>73</b>	48	<b>56</b>	45	***	<b>67</b>	37	46	40	***
uusien kavereiden saaminen	<b>62</b>	<b>52</b>	47	<b>50</b>	**	<b>62</b>	34	45	34	***	<b>51</b>	27	28	25	***
<i>Itsen tunteminen/tutkiminen</i>															
opin tuntemaan paremmin itseni	<b>64</b>	<b>51</b>	47	45	***	<b>63</b>	33	47	37	***	<b>59</b>	35	45	36	***
<i>Kasvu ja kehittyminen</i>															
lihasvoiman kasvattaminen	<b>70</b>	47	<b>52</b>	43	***	<b>75</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	49	***	<b>75</b>	44	<b>56</b>	<b>50</b>	***
uusien taitojen oppim. ja kehitt.	<b>78</b>	<b>56</b>	47	<b>58</b>	***	<b>77</b>	46	44	38	***	<b>69</b>	37	42	37	***
pelon/jännit. kokem./voittam.	<b>59</b>	40	40	37	***	<b>59</b>	29	34	31	***	<b>54</b>	31	30	26	***
<i>Lajimerkitykset</i>															
notkeuden parantaminen	<b>62</b>	46	41	44	***	<b>58</b>	40	48	34	***	<b>51</b>	30	37	32	***
vauhdikkuus	<b>60</b>	43	38	40	***	<b>61</b>	39	43	33	***	<b>57</b>	37	35	29	***
oveluus ja järjen käyttö	<b>65</b>	42	39	47	***	<b>59</b>	44	46	29	***	<b>51</b>	42	31	25	***
luonnossa oleminen	<b>56</b>	47	47	<b>51</b>	ns	41	33	36	42	ns	33	31	33	34	ns
hienot välineet tai varusteet	37	28	21	18	***	35	25	20	17	***	33	23	21	15	***
miehekkyyys	31	24	30	18	*	33	47	22	23	***	32	24	20	16	***
ronskit otteet, kovaotteisuus	27	19	17	11	***	33	24	15	13	***	29	21	17	12	***
naisellisuus	26	17	17	15	**	20	18	22	16	ns	22	22	16	15	ns

A = säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava (n 5. lk = 165–431, 7. lk = 113–320, 9. lk = 92–250)

B = silloin tällöin harrastava (n 5. lk = 14–62, 7. lk = 7–45, 9. lk = 7–33)

C = harrastamisen lopettanut (n 5. lk = 15–111, 7. lk = 24–146, 9. lk = 23–208)

D = ei koskaan harrastanut (n 5. lk = 9–88, 7. lk = 9–96, 9. lk = 10–96)

$\chi^2$ -testi  $p \leq 0.001 = ***$ ,  $p < 0.01 = **$ ,  $p < 0.05 = *$ ,

ns = ei merkitsevä

**yleisimmin tärkeät liikunnan merkitykset** (osuus vähintään 50 %)

Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) nuorilla yleisimmin tärkeitä merkityksiä löytyi kaikista merkityskokonaisuuksista viidennellä luokalla ja ylemmilläkin luokilla lukuun ottamatta ilmaisua ja esittämistä. Viidennellä luokalla silloin tällöin harrastavilla (B) nuorilla yleisimmin tärkeitä olivat ilon ja leikin, sosiaalisuuden ja itsen tuntemisen merkitykset sekä parhaansa yrittäminen, hyvän olon saaminen, liikunnan terveellisyys ja uusien taitojen oppiminen. Yhdeksännellä luokalla yleisimmin tärkeää oli parhaansa yrittäminen. Harrastamisen lopettaneilla (C) nuorilla useat merkitykset terveyden ja kunnon sekä ilon ja leikin merkityskokonaisuuksista ja parhaansa yrittäminen, yhdessäolo sekä lihasvoiman kasvattaminen olivat yleisimmin tärkeitä viidennellä luokalla ja yhdeksännelläkin luokalla yhdessäoloa lukuun ottamatta. Ei koskaan harrastaneilla (D) nuorilla viidennellä luokalla useat terveyden ja kunnon, ilon ja leikin sekä sosiaalisuuden merkitykset ja parhaansa yrittäminen, uusien taitojen oppiminen ja luonnossa oleminen olivat yleisimmin tärkeitä merkityksiä. Yhdeksännellä luokalla yleisimmin tärkeitä merkityksiä olivat hyvän olon saaminen, kunnon kohottaminen ja lihasvoiman kasvattaminen.

Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat (A) nuoret eri koululuokilla pitivät yleensä liikunnan merkityksiä yleisemmin tärkeinä kuin silloin tällöin harrastavat (B), harrastamisen lopettaneet (C) tai ei koskaan harrastaneet (D) nuoret. Eri koululuokilla urheiluseura-aktiivisuuden ryhmien (A-D) erot olivat enimmäkseen tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < 0.001$ ). Viidennellä luokalla tilastollisesti merkitsevää eroa ei ollut painonhallinnan, hyvän ulkonäön, leikkimisen, yhdessäolon ja luonnossa olemisen ja ylemmillä luokilla luonnossa olemisen ja naisellisuuden merkityksien arvostamisessa eri ryhmien (A-D) välillä (taulukko 11).

Vertailtaessa koululuokkien välillä aktiivisuusryhmiä (A-D) toisiinsa löytyi useita merkityksiä, joiden arvostamisen yleisyys laski viidenneltä yhdeksännelle luokalle. Kaikissa ryhmissä (A-D) sosiaalisuuden merkitysten arvostamisen yleisyys väheni yhdeksännelle luokalle siirryttäessä. Parhaansa yrittämisen arvostamisen yleisyys laski lukuun ottamatta silloin tällöin harrastavia (B) nuoria. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) laski liikunnan terveellisuuden, taidokkaan temppuilun ja uusien taitojen oppimisen arvostaminen. Silloin tällöin harrastavilla (B) hyvän olon saamisen, esittämisen, useiden ilon ja leikin merkitysten ja itsensä tuntemisen arvostamisen yleisyys väheni iän myötä. Harrastamisen lopettaneilla (C) arvostamisen yleisyys väheni leikkimielisyydessä yhdeksännelle luokalle mentäessä. Ei koskaan harrastaneilla (D) ahkeruuden, useiden terveyden ja kunnon sekä ilon ja leikin merkitysten, uusi-

en taitojen oppimisen arvostamisen yleisyys väheni iän myötä. Lisäksi lajimerkityksistä laskivat etenkin oveluuden sekä luonnossa olemisen arvostaminen säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) ja urheiluseurassa harrastamattomilla (C-D) nuorilla. Heillä (A, C-D) hyvän ulkonäön arvostaminen yleistyi viidenneltä yhdeksännelle luokalle siirryttäessä. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) arvostaminen oli yleisempää lisäksi kunnon kohottamisen merkityksessä iän myötä. Edellä mainituissa merkityksissä erot olivat tilastollisesti vähintään lähes merkitseviä ( $p < 0.05$ ) (taulukot 11 ja 12).

TAULUKKO 12. Koululuokkien välisten erojen merkitsevyys (p) urheiluseura-aktiivisuusryhmittäin

Liikunnan merkitykset	Koululuokat (p)			
	A	B	C	D
<i>Kilpailu ja suorittaminen</i>				
parhaansa yrittäminen	**	ns	*	***
kamppailu itsesi kanssa	ns	ns	ns	ns
työnteko, ahkeruus	ns	ns	ns	**
omatoimisesti yksikseen tekeminen	ns	ns	ns	ns
menestys ja voittaminen	ns	ns	ns	ns
kamppailu toisten kanssa	*	ns	ns	ns
kilpaileminen	ns	ns	ns	ns
<i>Terveys ja kunto</i>				
hyvän olon saaminen	ns	**	ns	*
liikunnan terveellisyys	*	ns	ns	**
kunnon kohottaminen	*	ns	ns	ns
virkistys ja rentoutuminen	ns	ns	ns	*
painonhallinta	*	ns	ns	ns
hyvän ulkonäön saaminen	*	ns	**	*
<i>Ilmaisu, esittäminen</i>				
taidokas tempu	**	ns	ns	ns
muille esittäminen, esiintyminen	ns	*	ns	ns
<i>Ilo ja leikki</i>				
ilo, se että liikunta on kivaa	ns	**	ns	*
onnistumisen elämykset	ns	ns	ns	ns
uusien elämysten saaminen	ns	**	ns	**
murheiden unohtaminen	ns	**	ns	*
leikkiminen, leikkimielisyys	ns	*	**	**
<i>Sosiaalisuus</i>				
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	*	**	***	***
uusien kavereiden saaminen	**	**	***	***
<i>Itsen tunteminen/tutkiminen</i>				
opin tuntemaan paremmin itseni	ns	*	ns	ns
<i>Kasvu ja kehittyminen</i>				
lihasvoiman kasvattaminen	ns	ns	ns	ns
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	**	ns	ns	***
pelon tai jännityksen kokeminen	ns	ns	ns	ns
<i>Lajimerkitykset</i>				
notkeuden parantaminen	*	ns	*	ns
vauhdikkuus	ns	ns	ns	ns
oveluus ja järjen käyttö	**	ns	**	***
luonnossa oleminen	***	ns	*	*
hienot välineet tai varusteet	ns	ns	ns	ns
miehekkyyden	ns	**	*	ns
ronskit otteet, kovaotteisuus	ns	ns	ns	ns
naisellisuus	ns	ns	ns	ns

A = säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava

B = silloin tällöin harrastava

C = harrastamisen lopettanut

D = ei koskaan harrastanut

$\chi^2$ -testi  $p \leq 0.001 = ***$ ,  $p \leq 0.01 = **$ ,  $p < 0.05 = *$ , ns = ei merkitsevä

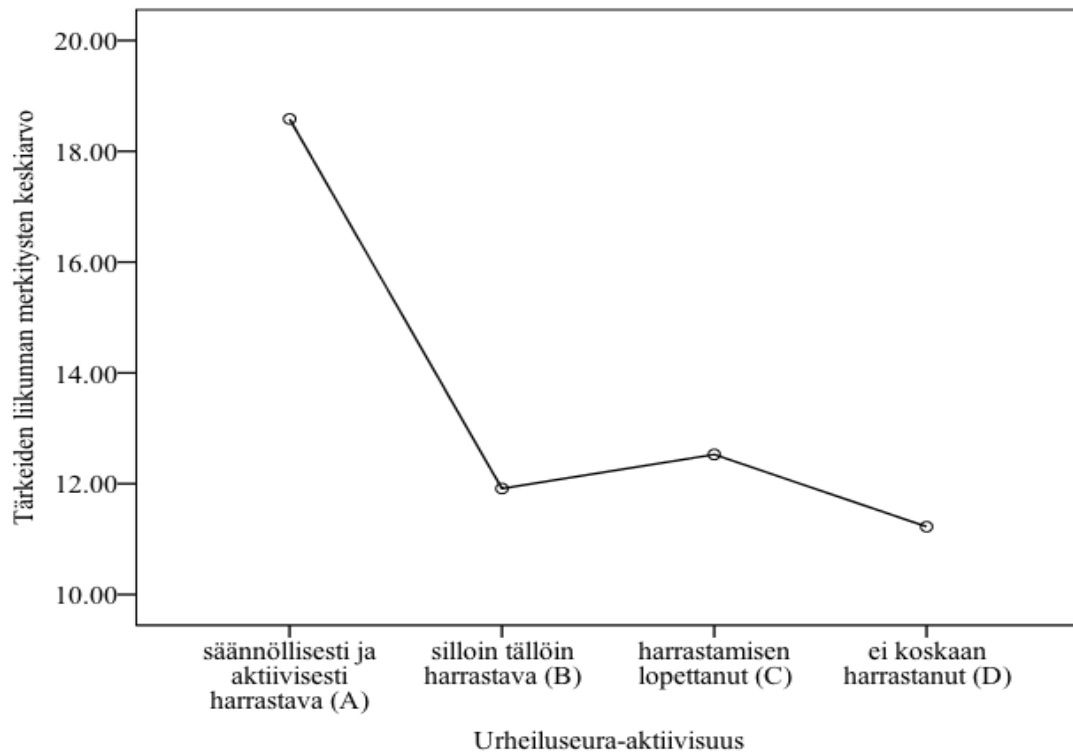
### 7.3 Tärkeiden liikunnan merkitysten määrä

Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvon vaihtelua tarkasteltiin ensiksi urheiluseura-aktiivisuuden ja toiseksi sukupuolittain ja koululuokittain urheiluseura-aktiivisuuden mukaan. Liikunnan merkityksien keskiarvoissa oli eroa urheiluseura-aktiivisuuden ryhmien (A-D) välillä (F-testi  $p < 0.050$ ). Pareittain vertailtaessa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla nuorilla (A) tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo oli suurempi muihin ryhmiin (B-D) verrattuna tilastollisesti erittäin merkitsevästi (Bonferroni  $p < 0.001$ ). Muut ryhmät (B-D) eivät eronneet toisistaan tilastollisesti. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat (A) nuoret nimesivät keskimäärin 19 tärkeää liikunnan merkitystä kaikista 34 merkityksestä, kun muut ryhmät (B-D) nimesivät keskimäärin 11-13 (taulukko 13 ja kuvio 1).

TAULUKKO 13. Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo urheiluseura-aktiivisuuden mukaan

Urheiluseura-aktiivisuus	Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo, M	95 %:n luottamusväli	N
A säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava	18.58	18.07 – 19.10	1272
B silloin tällöin harrastava	11.91	10.71 – 13.12	251
C harrastamisen lopettanut	12.53	11.89 – 13.16	776
D ei koskaan harrastanut	11.22	10.43 – 12.02	503
Yhteensä	14.99	14.62 – 15.35	2802

Levene  $p = 0.495$ ; F 119.539,  $p < 0.001$ , liikunnan merkitysten maksimimäärä 34



KUVIO 1. Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo urheiluseura-aktiivisuuden mukaan, liikunnan merkityksiä maksimimäärä 34

Sukupuolittain eri koululuokkien urheiluseura-aktiivisuuden ryhmien (A-D) välillä liikunnan merkitysten keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitsevää eroa (F-testi tai Brown-Forsythe  $p < 0.001$ ; Kruskal-Wallis  $p < 0.001$ ). Pareittain vertailtaessa kummallakin sukupuolella jokaisella koululuokalla säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat nuoret (A) nimesivät enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin muut ryhmät (B-D). Erot olivat tilastollisesti merkitseviä (pojat: 5 lk Bonferroni  $p < 0.050$ ; 7-9 lk Games-Howell  $p < 0.050$ ; tytöt: 5-7 lk Bonferroni  $p < 0.050$ ; 9 lk Games-Howell  $p < 0.050$ ). Muut ryhmät (B-D) eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat (A) pojat nimesivät keskimäärin 17-20 ja tytöt 18-19 tärkeää liikunnan merkitystä kaikista 34 merkityksestä. Muissa ryhmissä (B-D) pojat nimesivät keskimäärin 8-14 ja tytöt 11-15 tärkeää liikunnan merkitystä taulukko 14 ja kuvio 2).

TAULUKKO 14. Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo sukupuolittain koululuokan ja urheiluseura-aktiivisuuden mukaan

Koululuokka	Urheiluseura-aktiivisuus	Pojat			Tytöt		
		Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo	95 % luottamusväli	N	Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo	95 % luottamusväli	N
5. lk	A	19.52	18.34 – 20.69	260	18.72	17.74 – 19.70	269
	B	14.07	10.77 – 17.37	42	14.18	11.97 – 16.39	51
	C	12.44	10.39 – 14.49	82	13.73	11.97 – 15.48	84
	D	12.19	9.84 – 14.54	64	14.73	12.88 – 16.59	64
	Yhteensä	16.66	15.72 – 17.61	448	16.78	16.03 – 17.54	468
7. lk	A	18.09	16.51 – 19.67	189	19.14	17.98 – 20.31	222
	B	10.49	7.84 – 13.14	55	13.04	9.25 – 16.82	28
	C	10.48	8.73 – 12.24	120	15.03	13.57 – 16.49	131
	D	8.46	6.72 – 10.20	103	13.32	11.43 – 15.21	87
	Yhteensä	13.12	12.12 – 14.11	467	16.54	15.72 – 17.37	468
9. lk	A	16.78	15.08 – 18.49	162	18.48	17.35 – 19.60	170
	B	8.21	5.39 – 11.02	53	13.59	10.24 – 16.94	22
	C	10.11	8.71 – 11.50	160	13.59	12.37 – 14.80	199
	D	8.79	6.79 – 10.78	80	11.33	9.62 – 13.05	105
	Yhteensä	12.03	11.07 – 12.99	455	14.78	14.02 – 15.55	496

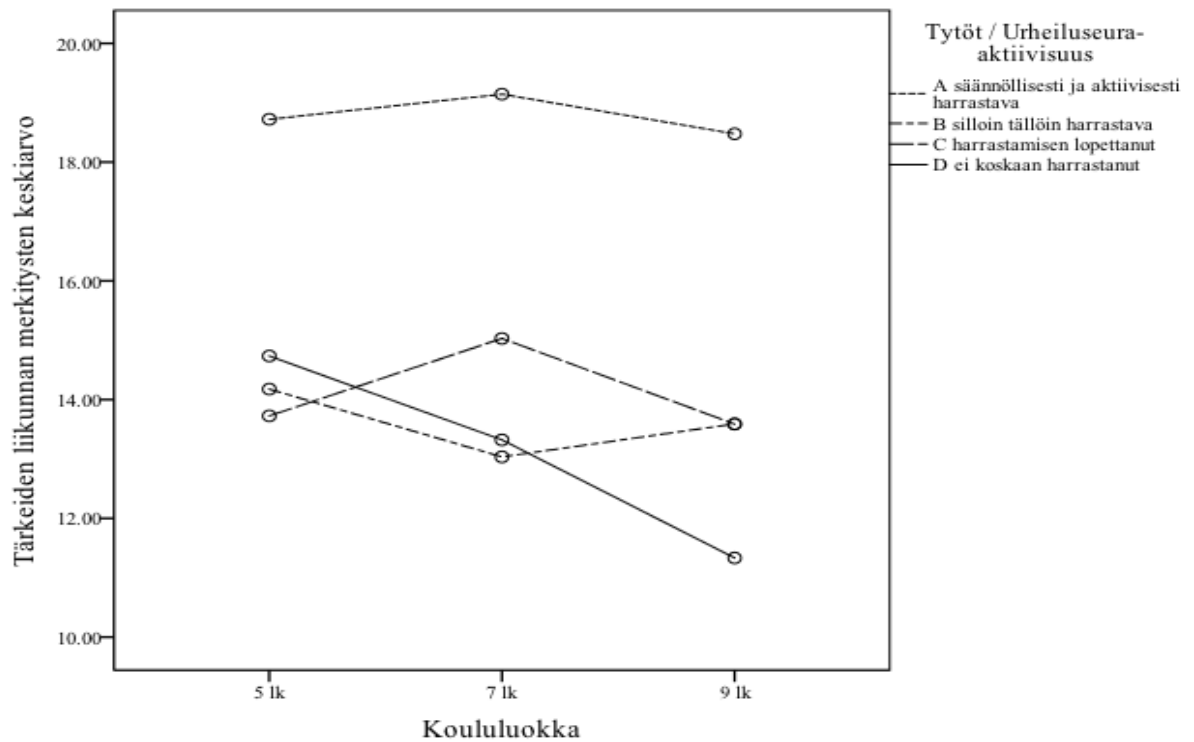
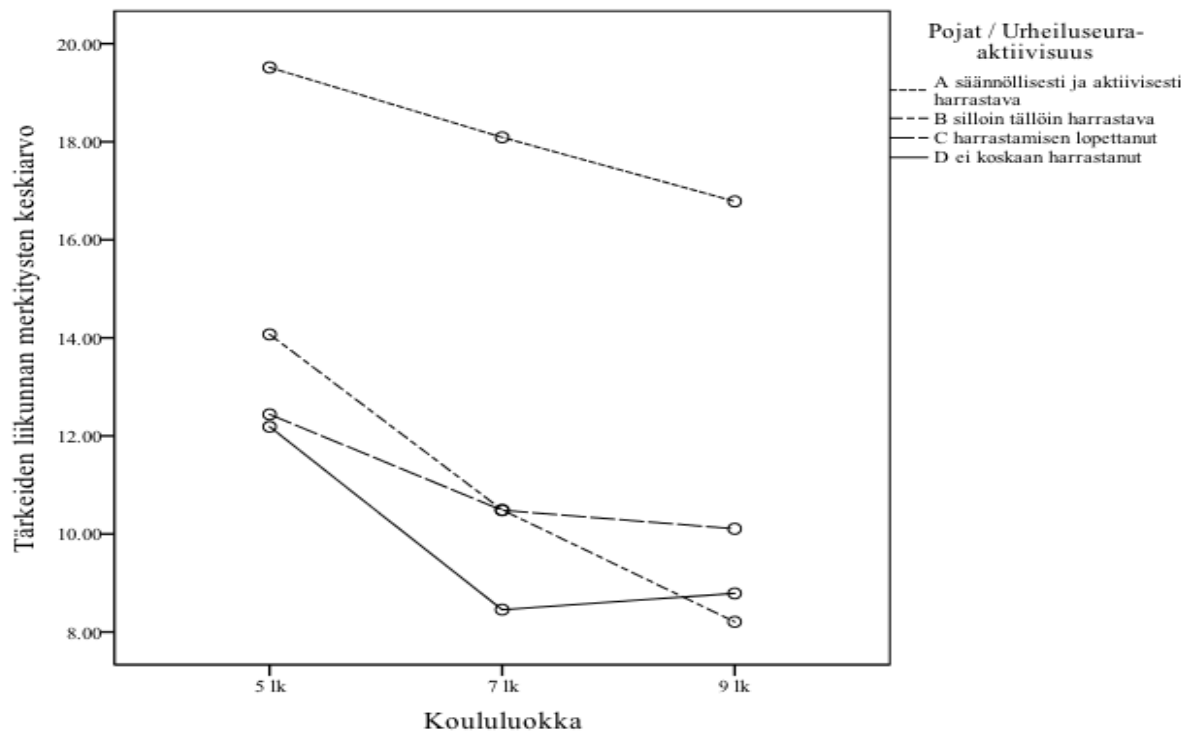
A = säännöllisesti ja aktiivisesti harrastava

B = silloin tällöin harrastava

C = harrastamisen lopettanut

D = ei koskaan harrastanut

liikunnan merkitysten maksimimäärä 34



KUVIO 2. Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo erikseen pojilla ja tytöillä koululuokan ja urheiluseura-aktiivisuuden mukaan, liikunnan merkitysten maksimimäärä 34



Tytöt nimesivät poikia enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla silloin tällöin harrastavien (B) ja kaikilla koululuokilla urheiluseurassa harrastamattomien ryhmissä (C-D). Sukupuolten välillä erot keskiarvoissa olivat tilastollisesti merkitseviä seitsemäsluokkalaisilla harrastamisen lopettaneilla (C) (Brown-Forsythe  $p < 0.050$ ) ja ei koskaan harrastaneilla (D) (F-testi  $p < 0.050$ ), yhdeksäsluokkalaisilla silloin tällöin harrastavilla (B) (F-testi  $p < 0.050$ ) ja harrastamisen lopettaneilla (C) (F-testi  $p < 0.050$ ). Mann-Whitneyn U-testillä varmistettuna erot lisäksi yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien ei koskaan harrastaneiden (D) ryhmien keskiarvoissa olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0.050$ ).

Tärkeiden liikunnan merkitysten määrä väheni viidenneltä yhdeksännelle luokalle siirryttäessä pojilla urheiluseurassa harrastavien ryhmissä ja ei koskaan harrastaneiden ryhmässä, tytöillä ei koskaan harrastaneiden ryhmässä. Liikunnan merkitysten keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitsevää eroa pojilla eri koululuokkien säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien (A) (Brown-Forsythe  $p < 0.050$ ), silloin tällöin harrastavien (B) ja ei koskaan harrastaneiden (D) ryhmissä (F-testi  $p < 0.050$ ) ja tytöillä eri koululuokkien ei koskaan harrastaneiden (D) ryhmissä (F-testi  $p < 0.050$ ). Kruskal-Wallis testillä tarkastettuna erot olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0.050$ ) edellä mainituissa keskiarvoissa lukuun ottamatta poikien säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien (A) ryhmiä. Pareittain vertailtaessa pojilla tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo oli pienempi tilastollisesti merkitsevästi ei koskaan harrastaneilla (D) seitsemännellä luokalla verrattuna viidenteen luokkaan (Bonferroni  $p < 0.050$ ) ja säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla (A) (Games-Howell  $p < 0.050$ ) ja silloin tällöin harrastavilla (B) (Bonferroni  $p < 0.050$ ) yhdeksännellä luokalla verrattuna viidenteen luokkaan. Tytöillä tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo oli pienempi tilastollisesti merkitsevästi ei koskaan harrastaneilla (D) yhdeksännellä luokalla verrattuna viidenteen luokkaan (Bonferroni  $p < 0.050$ ).

#### **7.4 Tärkeiden liikunnan merkitysten määrään yhteydessä olevat tekijät**

Tärkeiden liikunnan merkitysten määrää tarkasteltiin sukupuolen, koululuokan, urheiluseuraaktiivisuuden ja myöhemmän harrastamisaikomuksen mukaan. Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavilla nuorilla oli vähintään 19 tärkeää liikunnan merkitystä 2.8 kertaa todennäköisemmin kuin muilla nuorilla. Nuorilla, jotka aikoivat harrastaa urheilua tai muuta liikuntaa 20-vuotiaina, oli vähintään 19 tärkeää liikunnan merkitystä 2.6 kertaa todennäköi-

semmin kuin nuorilla, jotka eivät aikoneet harrasta 20-vuotiaana. Nämä selittäjät olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Viidesluokkalaisilla nuorilla oli 1.4 kertaa todennäköisemmin kuin 7-luokkalaisilla ja heillä 1.3 kertaa todennäköisemmin kuin 9-luokkalaisilla vähintään 19 tärkeää liikunnan merkitystä. Viides koululuokka oli tilastollisesti merkitsevä ja seitsemäs koululuokka lähes merkitsevä selittäjä. Pojilla ja tytöillä oli yhtä todennäköisesti vähintään 19 tärkeää liikunnan merkitystä (taulukko 15).

TAULUKKO 15. Tärkeiden liikunnan merkitysten määrä <sup>1)</sup> sukupuolen, koululuokan, urheiluseura-aktiivisuuden ja urheilu- tai liikunta-aikomuksen mukaan, n = 2 785

Muuttuja	Luokka	OR	95 %:n luottamusväli <sup>2)</sup>	p-arvo
sukupuoli	poika	1.00 <sup>3)</sup>		
	tyttö	1.17	0.99-1.37	0.060
koululuokka	5. lk	1.35	1.11-1.65	0.003
	7. lk	1.26	1.03-1.53	0.023
	9. lk	1.00		
urheiluseura-aktiivisuus <sup>4)</sup>	aktiiviset	2.78	2.37-3.28	< 0.001
	muut	1.00		
urheilu- tai liikunta-aikomus 20-vuotiaana	ehdottomasti tai luultavasti kyllä	2.63	1.84-3.77	< 0.001
	luultavasti tai ehdottomasti ei	1.00		

1) selitettävänä muuttujana tärkeiden liikunnan merkitysten määrä (selittää todennäköisyyttä kuulua niihin, joilla 19-34 tärkeää liikunnan merkitystä)

2) ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

3) 1.00 = referenssiryhmä

4) urheiluseura-aktiivisuus: aktiiviset eli säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat nuoret, muut eli silloin tällöin harrastavat, harrastamisen lopettaneet tai ei koskaan harrastaneet nuoret

mallin sopivuus  $\chi^2(5) = 264.82$ ;  $p < 0.001$ ; selitysaste, Pseudo  $R^2 = 0.122$ ; ennustustarkkuus 65 %

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimuksen päätulokset

Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten urheiluseura-aktiivisuutta, tärkeitä liikunnan merkityksiä, merkitysten arvostamisen vaihtelua ja merkitysten määrää urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan. Merkitysten määrää tutkittiin lisäksi myöhemmän liikunnan harrastamisaikomuksen mukaan. Tutkimus perustui vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen kyselyaineiston osaan 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisilla nuorilla, jotka joko harrastivat liikuntaa aktiivisesti, silloin tällöin, olivat lopettaneet liikunnan harrastamisen tai eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa.

Urheiluseurassa aktiivisesti liikuntaa harrastavien *nuorten määrä* väheni nuorten varttuessa. Harrastamisen lopettaneiden nuorten määrä kasvoi ja lopettaneita tyttöjä oli poikia enemmän.

Kaikilla nuorilla yleisesti *tärkeät liikunnan merkitykset* olivat parhaansa yrittäminen, hyvä olo, liikunnan terveellisyys ja ilo. Aktiivisesti liikuntaa harrastavilla nuorilla yleisesti tärkeät liikunnan merkitykset olivat monipuolisempia kuin muilla nuorilla. Muillakin tytöillä yleisesti tärkeitä olivat useat terveyteen ja kuntoon sekä iloon ja leikkiin liittyvät merkitykset ja yhdessäolo sekä lihasvoiman kasvattaminen, kun muilla pojilla mitkään merkitykset eivät korostuneet yleisesti tärkeinä. Varttumisen myötä sekä aktiivisesti liikuntaa harrastavilla että harrastamisen lopettaneilla nuorilla useimmat yleisesti tärkeät liikunnan merkitykset säilyivät sellaisina toisin kuin silloin tällöin harrastavilla tai ei koskaan harrastaneilla nuorilla. Kunnon kohottaminen ja lihasvoiman kasvattaminen korostuivat tärkeinä merkityksinä harrastamattomilla varttuneilla nuorilla.

Aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret *arvostivat* liikunnan merkityksiä yleisemmin kuin muut nuoret. Silloin tällöin harrastavat nuoret arvostivat kilpailullisia ja esittämisen merkityksiä sekä joitain lajimerkityksiä yleisemmin kuin harrastamisen lopettaneet tai ei koskaan harrastaneet nuoret. Harrastamisen lopettaneet nuoret arvostivat itseen liittyviä ja kunnon sekä lihasvoiman merkityksiä yleisemmin kuin silloin tällöin harrastavat tai ei koskaan harrastaneet nuoret. Ei koskaan harrastaneet nuoret eivät arvostaneet mitään merkitystä toisia nuoria yleisemmin. Aktiivisesti harrastavat pojat arvostivat omatoimisuutta, kilpailullisuutta ja

tempuilla sekä joitain lajimerkityksiä yleisemmin kuin tytöt. Kaikki tytöt arvostivat terveyden ja kunnon sekä ilon merkityksiä ja toisia lajimerkityksiä yleisemmin kuin pojat. Useimmissa ryhmissä tytöt arvostivat yhdessäoloa ja itsen tuntemista ja harrastamattomat tytöt lihasvoimaa yleisemmin kuin pojat. Kaikilla nuorilla useiden ja etenkin sosiaalisuuden merkitysten arvostaminen väheni iän myötä. Useimmissa ryhmissä nuoret arvostivat hyvää ulkonäköä yleisemmin varttuessaan.

Aktiivisesti liikuntaa harrastavilla nuorilla *tärkeiden liikunnan merkitysten määrä* oli suurempi kuin muilla nuorilla. Nuorten varttuessa silloin tällöin harrastavilla ja harrastamattomilla tytöillä oli enemmän merkityksiä kuin pojilla. Iän myötä tärkeiden liikunnan merkitysten määrä väheni etenkin ei koskaan harrastaneilla nuorilla ja silloin tällöin harrastavilla pojilla.

Etenkin aktiivisesti liikuntaa harrastavilla ja aikuisena harrastaa aikovilla nuorilla oli *todennäköisemmin* suurempi määrä tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin muilla nuorilla. Alemmalla koululuokalla nuorilla oli todennäköisemmin suurempi määrä tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin varttuneemmilla nuorilla.

## **8.2 Päätulosten suhde aiempaan tutkimukseen**

Tutkimus tuotti uutta tietoa LIITU-tutkimukseen osallistuneiden nuorten urheiluseuraaktiivisuudesta, tärkeistä liikunnan merkityksistä ja merkitysten arvostamisen vaihtelusta urheiluseuraaktiivisuuden mukaan. Lisäksi tutkimus lisäsi tietoa liikunnan merkitysten määrästä ja sitä selittävistä tekijöistä. Urheiluseuraaktiivisuusluokittelun mukaiselle liikunnan merkitysten tarkastelulle ei löydy aiempaa vastaavaa tutkimusta vertailukohdaksi.

*Urheiluseurassa aktiivisesti harrastavien nuorten määrän* vähenemistä nuorten varttuessa tukevat aiemmat tutkimustulokset (Kovács ym. 2010; Aira ym. 2013; Eime ym. 2016; Kühnis ym. 2016; Vandermeerschen ym. 2016). Urheiluseuraliikunnan harrastamisen väheneminen teini-iässä on länsimaissa yleinen ilmiö, jonka syihin on pyrittävä vaikuttamaan kansanterveyden edistämiseksi.

Kaikille nuorille *tärkeät* liikunnan terveellisyys ja hyvän olon saaminen havaittiin aiemmissäkin kyselytutkimuksissa nuorille tärkeiksi merkityksiksi (esim. Zacheus 2009), mutta haastat-

telututkimusten harrastustilanteissa terveys mainittiin harvoin (Light 2010) ja hyvää oloa ei ollenkaan. Liikunnan terveellisyys merkitystä pidetään kasvatuksessa opittuna (Lehmuskallio 2007, 86 viittaa Myllyniemeen 2005; Koski 2015). Liikunnasta saatavien terveyshyötyjen ja vallitsevan, terveydelle haitallisen istuvan elämäntavan vuoksi on tarpeen edistää nuorten liikuntaa urheiluseuroissa, vaikka terveys ei olisikaan nuoria liikkumaan aktivoiva merkitys. Sopivasti rasittava liikunta tuottaa terveyden lisäksi useimmiten hyvää oloa. Psykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja urheiluseurassa liikunnan harrastamiseen vaikuttavat harrastamisen vaatimukset, kilpailullisuus ja kaverisuhteet vaativat enemmän huomiota. Urheiluseurassa on mahdollisuus säännöllisen, monipuolisen, sosiaalisen ja turvallisen ohjatun liikunnan lisäksi nuoren harrastamistavoitteiden vaihtumiseen harrasteliikunnasta kilpaurheiluun tai päinvastoin ja liikunnan edistämisen ohella muuhunkin terveydenedistämiseen.

Ilo oli tärkeä merkitys aiemmissakin kyselytutkimuksissa (esim. Koski & Tähtinen 2005). Se kuului yhdeksäsluokkalaisilla aktiivisilla ja harrastamisen lopettaneilla nuorilla, mutta aiemmissa tutkimuksissa yleisesti varttuneilla nuorilla tärkeisiin merkityksiin (Lehmuskallio 2007, 86-87; Aarresola & Konttinen 2013, 34; Aira ym. 2013, 46). Laadullisessa tutkimuksessa ilo, nautinto tai hauskuus liikunnan merkityksenä mainittiin usein ja näitä myös selitettiin muilla merkityksillä (esim. Jakobsson 2014; Rannikko ym. 2013). Liikunnan iloon nuorten liittämät liikunnan merkitykset tukevat hauskuuden integroinnin teoriaa (The Fun Integration Theory, FIT), joka käsittää jalkapallon harrastajien ja heidän vanhempiansa sekä valmentajiensa nimeämistä hauskuuden kokemusten tekijöistä muodostetut periaatteet: harjoittelu ja pelit (kontekstuaalinen peruste), kehittyminen (sisäinen peruste), yhteisöön kuuluminen (sosiaalinen peruste) ja positiivinen valmentaminen (ulkoinen peruste) (Visek ym. 2015). Näiden huomioon ottamisen on ajateltu edistävän nuorten terveellistä elämäntapaa (Visek ym. 2015).

Itsemääräämisteorian mukaisesti sisäisesti motivoitunutta liikuntaa ja urheilua harjoitetaan niiden itsensä tuottaman nautinnon vuoksi (Ryan & Deci 2018, 14, 117, 482). Sisäiseen motivaatioon liittyvät psykologiset perustarpeet ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus (Ryan & Deci 2018, 10-11), joita nuoret voivat kokea liikunnan tuottaessa nautintoa tai iloa. Aiemmassakin tutkimuksessa on päädytty siihen, että sisäinen motivaatio on keskeistä urheiluseuraharrastamisessa ja liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa (Koski 2008; Blomqvist 2015) ja se tulee ottaa huomioon urheiluseuratoiminnassa (Blomqvist ym. 2015). Liikunnan merkitysten oppiminen, sisäistäminen ja kokeminen merkityksellisinä sekä liikunnan

kokeminen positiivisena pakollisuuden sijaan edistävät aktiivista elämäntyyliä (Koski 2008). Kaikille nuorille tärkeisiin kuulunut ja ainoastaan LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015) esiintynyt liikunnan merkitys oli parhaansa yrittäminen. Merkitys liittyy psykologisiin perustarpeisiin nuoren kykyjen tunnistamisen ja yhteisöllisen tunnustamisen ja tukemisen myötä.

Yhdessäolo oli tärkeä merkitys yhdeksännellä luokalla enää aktiivisesti harrastavilla nuorilla. Laadullisessa tutkimuksessa se oli eri-ikäisten nuorten useimmin mainitsemia liikunnan merkityksiä (esim. Light ym. 2013; Berg 2015) ja aiemmassa määrällisessä tutkimuksessa se kuului tärkeisiin merkityksiin nuorilla (esim. Koski & Tähtinen 2005) ja kaikilla varttuneillakin nuorilla (Aarresola & Konttinen 2012, 34). Kaverimerkityksiä sisältävä hyvän olon ja mielen merkityskokonaisuus säilyi tärkeimpänä nuorten varttuessa (Lehmuskallio 2007, 86-87). Urheiluseurassa aktiivisilla nuorilla iän myötä tärkeänä säilyvää yhdessäoloa tukee aiemmissa tutkimuksissa todettu seikka, jonka mukaan hyviksi muodostuneet sosiaaliset suhteet saavat jatkamaan harrastusta (esim. Light & Curry 2009; Jachyra & Gibson 2016). Koska nuoren liikunnan harrastamisella ja harrastamisen lopettamisella voi usein olla vaikutusta kaveriensa harrastamisen jatkumiseen, nuorten tukeminen kaverisuhteissa ja kannustaminen yhteisen harrastuksen jatkamiseen on tärkeää.

Lihaskasvattaminen kuului tärkeisiin merkityksiin aktiivisesti harrastavilla pojilla ja muillakin tytöillä, kun aiemmin voiman hankinta oli tärkeää kaikilla pojilla (Koski & Tähtinen 2005). Lihaskasvu ja kunnan kohottaminen olivat tärkeitä merkityksiä aktiivisesti harrastavien nuorten lisäksi varttuneilla harrastamattomilla nuorilla. Aiemminkin kunnan kohottamisen havaittiin kuuluvan tärkeisiin liikunnan merkityksiin yläkouluikäisillä (Koski & Tähtinen 2005) tai ylimmällä luokalla (Aira ym. 2013, 46). Nämä tulokset osoittavat, että ajan ja nuorten varttumisen myötä nuorille tärkeät liikunnan merkitykset voivat muuttua. Lihaskasvuun ja kunnan kohottamiseen keskittyvien tuntien tarjoamista varttuville nuorille olisi pohdittava urheiluseuroissa.

LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015) nuorilla tärkeiksi osoittautuneet onnistumisen elämykset ja uudet elämykset ilmenivät nyt tärkeinä aktiivisesti harrastavilla ja harrastamisen lopettaneilla nuorilla ja muillakin tytöillä. Tämän perusteella aktiivisesti harrastavat nuoret saivat edelleen positiivisia elämyksiä urheiluseurassa ja tytöt urheiluseuraharrastamisesta riippumatta niitä hakevat liikunnasta, mutta urheiluseurassa harrastamisen lopettaneet nuoret ovat voi-

neet kokea epäonnistumista tai eivät koe uusia elämyksiä urheiluseuraliikunnassa. Aktiivisesti harrastavilla nuorilla tärkeitä olivat aiempienkin tutkimustulosten mukaisesti oppiminen (esim. Jakobsson 2014; Haanpää ym. 2012, 41) ja kehittyminen (esim. Light 2010; Aarresola & Konttinen 2012, 34), joka osoittaisi jatkuvaa tavoitteellisuutta liikunnan harrastamisessa.

Urheiluseurassa aktiiviset nuoret *arvostivat* liikunnan merkityksiä yleisemmin tärkeiksi kuin muut nuoret ja tätä tukee se aiempi havainto, että urheiluseurassa liikkuvat arvostivat merkityksiä yleisemmin tärkeiksi kuin urheiluseuraan kuulumattomat, vähemmän liikkuvat nuoret (Koski & Tähtinen 2005). Aktiivisesti harrastavien poikien arvostamista merkityksistä aiemmassa tutkimuksessa poikien havaittiin korostavan kilpailullisia merkityksiä tyttöihin nähden (esim. Koski & Tähtinen 2005; Haanpää ym. 2012, 41; Koski 2015). Aktiivisten sekä harrastamisen lopettaneiden poikien arvostamia, lajimerkityksiin sisältyneitä vauhdikkuutta, oveluutta ja ronskeja otteita korostivat aiemmassakin tutkimuksessa pojat tyttöihin nähden (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2015). Kaikilla pojilla korostui miehekkyyys verrattuna tyttöihin kuten aiemminkin (Koski & Tähtinen 2005; Zacheus 2009; Koski 2015). Aiemmin havaittu pojilla korostunut tempuilu tyttöihin nähden (Koski 2015) korostui nyt vain aktiivisesti harrastavilla pojilla. Tyttöillä korostuneista merkityksistä aiemmassakin tutkimuksessa korostuivat terveys (Koski & Tähtinen 2005; Zacheus 2009; Haanpää ym. 2012; Aira ym. 2013), kunnon kohottaminen, virkistys ja painonhallinta (Koski & Tähtinen 2005), ilo tai nautinto (Koski & Tähtinen 2005; Aira ym. 2013), ulkonäkö (Aira ym. 2013), sosiaalisuus (Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007) ja notkeus (Koski & Tähtien 2005) poikiin verrattuna. Harrastamattomilla tytöillä lihasvoima korostui harrastamattomiin poikiin nähden, kun aiemmassa tutkimuksessa kaikilla pojilla korostui lihasvoima tyttöihin nähden (Koski & Tähtinen 2005). Urheiluseura-aktiivisuusryhmittäinkin esiin tulevat erot naisellisuuteen ja miehisyyteen liitettyjen lajimerkitysten arvostamisen yleisyydessä heijastanevat tyttöjen edelleen suosimia naisellisia, notkeutta vaativia ja poikien miehekkäitä, vauhdikkaampia, ronskimpia ja taktisempia lajeja. Kuitenkin ehkä miehisyyteen vahvemmin liitetty lihasvoima kiinnostaa nykyään tyttöjäkin.

Nuorten liikunnan merkitysten arvostamisen vähenemistä iän myötä tukee aiempi tutkimus (Haanpää ym. 2012; Aira ym. 2013). Arvostamisen väheneminen on linjassa samanaikaisen aktiivisuuden vähenemisen kanssa. Yhdessäolon ja useiden muiden kuten ilon merkitysten

arvostamisen vähenemistä ja ulkonäön arvostamisen nousua havaittiin aiemmassakin kyselytutkimuksessa nuorten varttuessa (Aira ym. 2013, 46).

Urheiluseuroissa korostuva kilpailemisen merkitys ei tämänkään tutkimuksen mukaan kuulunut edes säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien nuorten yleisimmin tärkeisiin liikunnan merkityksiin. Kuitenkin heillä kilpailemisen merkitys painottui muihin nuoriin nähden ja pojilla tyttöihin nähden ja säilytti asemansa iän myötä. Laadullisissa tutkimuksissa urheiluseurassa harrastavilla nuorilla muun muassa se selitti liikunnan iloa (esim. Light ym. 2013). Urheiluseuroissa liikuntamahdollisuuksien on vastattava nuorten kilpailemisen ja harrastamisen kysyntään.

Urheiluseurassa aktiivisten nuorten tärkeiden merkitysten suurempaa *määrää* ja heidän lisäksi myöhemmän harrastamisaikomuksen omaavilla nuorilla *todennäköisemmin* suurempaa tärkeiden merkitysten määrää muihin nuoriin nähden tukevat aiemmat havainnot, joiden mukaan tärkeitä liikunnan merkityksiä oli enemmän urheiluseurassa liikkuvilla (Koski & Tähtinen 2005) ja liikunnallisesti aktiivisilla (Koski & Zacheus 2012) kuin vähemmän aktiivisilla. Etenkin urheiluseurassa harrastamattomien tyttöjen liikunnan merkitysten suurempaa määrää poikiin verrattuna tukee se havainto, että urheiluseurassa harrastamattomilla, kylläkin paljon liikkuvilla tytöillä oli poikia enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä (Koski & Tähtinen 2005). Tulos eroaa aiemmista tuloksista, joiden mukaan urheiluseurassa harrastamattomilla, muuten vähän liikkuvilla tytöillä ja pojilla ei ollut eroa liikunnan merkitysten määrässä (Koski & Tähtinen 2005). Tärkeiden liikunnan merkitysten määrä väheni nuorten varttuessa etenkin ei koskaan harrastavilla nuorilla ja silloin tällöin harrastavilla pojilla. Nuoremmilla koululaisilla oli todennäköisemmin suurempi määrä tärkeitä liikunnan merkityksiä kuin varttuneemilla. Aiempi tutkimus ei ole aivan vertailukelpoista tarkastellessaan merkitysten määrää koko elämänkaarella samoilla henkilöillä (Koski & Zacheus 2012). Tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia sen havainnon kanssa, että tärkeiksi arvostettujen liikunnan merkitysten määrä väheni iän myötä henkilöillä, joilla liikunta-aktiivisuus oli vähentynyt (Koski & Zacheus 2012).

Aktiivisten nuorten harrastaessa liikuntaa useamman tärkeän liikunnan merkityksen varassa kuin muiden nuorten heidät voidaan rinnastaa liikunnan sosiaalisen maailman sisäpiiriläisiin tai vakio-osallistujiin sitoutuneisuutensa mukaan (Koski 2004). Aktiivisuuden ja myöhemmän



harrastamisaikomuksen yhteys merkitysten suureen määrään tukee liikuntasuhteen teoriaa, jonka mukaan sisäpiiriläiset voivat muodostaa elämänsä liikunnan sosiaalisesta maailmasta ja sen merkityksistä sekä säilyttävät merkityksiä tässä sosiaalisessa maailmassa (Koski 2004). Silloin tällöin harrastavilla nuorilla harrastamattomiin verrattuna painottuneet merkitykset heijastelevat urheiluseurassa harrastamiseen aina jossain määrin liittyvää tavoitteellisuutta. He sijoittuvat turisteihin tai vakio-osallistujiin (Koski 2004) havaitessaan tärkeitä merkityksiä ja vieraillessaan tai ollessaan melko sitoutuneita liikuntaan. Urheiluseurassa harrastamisen lopettaneiden nuorten useimmat yleisimmin tärkeät merkitykset verrattuna silloin tällöin harrastaviin ja ei koskaan harrastaneisiin voi merkitä, että heissä on aiemmin urheiluseurassa liikuntaa harrastaneita vakio-osallistujia (Koski 2004; Koski & Zacheus 2012), joille useat merkitykset ovat aiemmin muodostuneet tärkeiksi. Ei koskaan harrastaneet nuoret ovat todennäköisesti passiivisia, liikunnan sosiaalisen maailman muukalaisia (Koski 2004), joilta puuttuu liikuntakokemuksia liikunnallista elämäntapaa ylläpitävien useiden merkitysten muodostumista varten. Niin harrastamisen lopettaneiden kuin ei koskaan harrastaneiden nuorten aktivoimisen pitäisi olla kuitenkin mahdollista, sillä ensin mainituista suuri osa haluaa palata urheiluseuraan ja jälkimmäisistäkin vajaa puolet on pohtinut liikunnan harrastamista urheiluseurassa (Blomqvist ym. 2015).

### **8.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Liikunnan merkitysten tutkiminen tukee suomalaisten nuorten liikunnan edistämistä ja liikuntapolitiikkaa tiedolla johtamisessa, joka perustelee koululaisilla tehtävän liikuntatutkimuksen tarvetta. LIITU-tutkimuksella on eettisen toimikunnan puoltava lausunto.

Tutkimus perustuu Tilastokeskuksen koulurekisteristä poimittuun satunnaisotokseen ja kyselyaineistoon (LIITU-tutkimus 2015, 11-12). Koulussa teetettävään tutkimukseen osallistumisesta päättävät koulujen rehtorit ja koululaiset osallistuvat tutkimukseen, jos vanhemmat eivät kiellä osallistumista. Satunnaisotannalla poimituista peruskouluista osa osallistui WHO-koululaistutkimukseen ja näistä kouluista osa osallistui LIITU-tutkimukseen. Kahdesta katoavaiheesta huolimatta aineisto edusti kansallista, suomenkielistä 11-15-vuotiaiden ikäryhmää. Tutkittavia on tiedotettu tutkimuksen tarkoituksesta, siihen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja tutkittavien anonymiteetin säilymisestä nimettömästi kyselyyn vastattaessa. Kyselymuotoinen tutkimus ei aiheuta koululaisten terveydelle merkittävää haittaa. Haittana on kuitenkin

pohdittu väsymystä, koska LIITU-tutkimuksen kyselyyn vastattiin WHO-koululaistutkimuksen kyselyyn vastaamisen yhteydessä.

Kyselymittarin ongelmana on se, miten vastaajat ymmärtävät kyselyn kysymykset ja se kuinka rehellisesti vastaajat vastaavat kyselyyn. Ongelmana on lisäksi se, että vastaajat voivat pyrkiä miellyttämään tutkijaa vastaamalla esimerkiksi olevansa urheiluseurassa aktiivisia harrastajia, vaikka näin ei todellisuudessa olisi. Urheiluseura-aktiivisuuden ryhmistä säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat ja silloin tällöin harrastavat ovat vastaajalle tulkinnanvaraisia aktiivisuuden vaihtoehtoja, sillä kyselyssä ei mainita, millaista harrastamisen useutta näillä tarkoitetaan. Luokittelu ei kerro, ovatko urheiluseurassa harrastamattomat liikunnallisesti passiivisia vai harrastavatko he säännöllisesti esimerkiksi omatoimisesti tai liikuntayrityksissä. Tähän tutkimukseen ja aiempiin tutkimustuloksiin perustuen (Koski & Tähtinen 2005; Koski & Zacheus 2012) ei koskaan harrastaneiden muita nuoria alhaisemmat tärkeiden liikunnan merkitysten määrä ja merkitysten arvostaminen antavat viitteitä siitä, että he ainakin olisivat liikunnallisesti passiivisia.

Aiempien tutkimusten ja LIITU-tutkimuksen liikunnan merkityksissä oli samankaltaisia merkityksiä, mutta myös eroja. Tämä kuvastaa liikunnan merkitysten analysoimiseen liittyviä ongelmia, kun yksilö ei välttämättä tiedosta kaikkia itseään kiinnostavia liikunnan piirteitä ja kaikkia monimuotoisia merkityksiä ei voida sisällyttää määrällisen tutkimuksen mittareihin (Koski 2015). Kyselyn liikunnan merkitykset olivat annettuja, eivätkä vastaajien omat näkemykset liikunnan merkityksistä päässeet esiin. Kyselyssä kysyttiin kuitenkin nuorten aiemmassa tutkimuksessa nimeämiä liikunnan merkityksiä (Koski & Tähtinen 2005), mutta enimmäkseen se sisälsi liikunnan tarjonnan ja perinteen analysoinnista muodostettuja merkityksiä. Molemmilla tavoilla saatuja merkityksiä tutkimalla voidaan verrata nuorille tärkeitä merkityksiä liikunnan tarjontaan (Koski & Tähtinen 2005). Tämä palvelee tutkimusta, jonka tarkoitus on tuottaa tietoa tarjonnan kehittämiseen kysynnän mukaiseksi. Lisäksi haluttaessa yksityiskohtaista tietoa eri urheiluseura-aktiivisuusryhmien tärkeistä liikunnan merkityksistä ja eroista liikunnan merkitysten arvostamisessa urheiluseuraliikunnan kehittämiseen, merkityksiä tiivistävän faktorianalyysin summamuuttujat eivät soveltuisi tarkoitukseen.

Liikunnan merkitysten ja urheiluseura-aktiivisuuden tarkastelemiseksi ristiintaulukoimalla aineisto jaettiin ensin sukupuolen ja sitten koululuokan mukaan ryhmiin, sillä jaettaessa ai-

neisto useamman taustamuuttujan mukaan ryhmiin, joidenkin ryhmien koot jäivät liian pieniksi (< 30). Tärkeät liikunnan merkitykset eivät rajautuneet lukumäärällisesti, sillä kyselyssä ei kysytty esimerkiksi neljää tärkeintä merkitystä. Vastaajien osuudet vaihtelivat alle 10 %:sta yli 80 %:iin. Merkitys luettiin tärkeisiin merkityksiin, jos vähintään 50 % vastaajista piti sitä tärkeänä eli tällä kuvattiin yleisimmin tärkeitä merkityksiä.

Tärkeiden liikunnan merkitysten keskiarvo ei noudattanut normaalijakaumaa ja ryhmien variansseissa oli eroa. Tämän vuoksi kaksisuuntaisen varianssianalyysin käytön sijaan analysointi rajoittui yksisuuntaiseen varianssianalyysiin erikseen urheiluseura-aktiivisuuden, sukupuolen ja koululuokan mukaan, jolloin ryhmien keskiarvojen vertailu voitiin varmistaa varianssien yhtäsuuruutta olettamattomalla Games-Howellin testillä ja tulokset varmistaa yksisuuntaiselle varianssianalyysille mahdollisilla parametrittomilla Kruskal-Wallis testillä ja Mann-Whitneyn U-testillä. Binäärisen logistisen regressioanalyysin malli sopi aineistoon, mutta malli selitti aineiston vaihtelua melko heikosti. Analyysimenetelmä on kuitenkin parametriton eli se ei ole mitään muuttujien jakaumista tai muuttujien välisten yhteyksien tyypeistä. Varianssianalyysissä ilmennyt säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien nuorten eroaminen muista nuorista liikunnan merkitysten määrässä vaikutti urheiluseura-aktiivisuus- ja merkitysten määrä -muuttujien uudelleenluokitteluun regressioanalyysia varten. Vertailua aiempiin tutkimuksiin vaikeutti tutkittavien henkilöiden erilaiset luokittelut, merkitysten nimeämisen ja määrän vaihtelu sekä se, millä vastaajien osuudella liikunnan merkitystä pidetään tärkeänä ja kuinka monta liikunnan merkitystä raportoidaan tärkeinä.

#### **8.4 Johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset**

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan tiivistäen todeta, että

- urheiluseurassa aktiivisesti liikuntaa harrastavien nuorten määrä väheni nuorten varttuessa ja harrastamisen lopettaneita tyttöjä oli enemmän kuin poikia
- nuorilla oli yhteisiä ja urheiluseurataustan sekä sen lisäksi sukupuolen ja iän mukaan tärkeitä liikunnan merkityksiä
- urheiluseurassa aktiivinen liikunnan harrastaminen, usein tyttöjen sukupuoli ja etenkin pojilla nuorempi ikä sekä aikomus harrastaa liikuntaa tai urheilua aikuisena liittyivät suurempaan tärkeiden liikunnan merkitysten määrään

Ilmeisesti kilpailemista painottavissa urheiluseuroissa aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret voivat nimetä useita tärkeitä liikunnan merkityksiä, joihin seuraliikunta voi vastata. Urheiluseuroissa olisi lisäksi tarjottava nuorille liikuntaa, joka kilpailemisen sijaan perustuu nuorten tärkeisiin liikunnan merkityksiin ja ottaa huomioon niiden mahdollisen muuttumisen ajan myötä. Tämä saattaisi tukea nuorten harrastamisen jatkumista ja houkutella harrastamattomia nuoria osallistumaan seuraliikuntaan, josta he voisivat omaksua lisää liikunnallista elämäntapaa tukevia liikunnan merkityksiä.

## **8.5 Jatkotutkimusehdotukset**

Poikiin ja urheilemiseen painottuvien sekä enimmäkseen ulkomaalaisten laadullisten tutkimusten vuoksi on tarpeen tarkastella liikunnan merkityksiä laadullisesti tytöillä. Liikuntakulttuurin jatkuva muuttuminen lisää tarvetta tutkia liikunnan merkityksiä erilaisissa organisoituissa ja organisoimattomissa ympäristöissä harrastavilla nuorilla mutta myös harrastamattomilla nuorilla. Urheiluseuran tarjonnan näkökulmasta muodostettujen ja nuorten kasvuun liittyvien merkitysten sekä lajimerkitysten kuten luonnossa olemisen lisäksi tulisi tarkastella esimerkiksi perheen, ammattilaisuuden, elämäntavan, vapauden ja luovuuden sekä erilaisten ympäristöjen merkitystä.

Nuorten varttuessa seuraliikunnan harrastamisen vähenemisen välttämiseksi on tärkeää tutkia, miksi harrastamisen lopettaneilla tärkeinä säilyvät liikunnan merkitykset eivät ehkä enää toteudu seuraliikunnassa ja selittääkö se vai muut seikat harrastamisen lopettamista. Tarvitaan tietoa siitä, millä tavoin organisoimalla seuraliikunta täyttää nuorille tärkeät liikunnan merkitykset heidän erilaisissa harrastus- ja kilpailutavoitteissaan ja tukee heidän osallistumistaan seuraliikuntaan.

Liikunnan harrastaminen tai urheilu voi aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja kuten urheiluvammat tai kiusaamiskokemukset. Tutkimuksesta rajautuivat pois myös harrastamisen taloudelliset kustannukset, jotka voivat estää harrastamisen. Yhtäläillä tärkeää organisoitun liikunnan kehittämiseksi on tutkia ja poistaa negatiivisia liikunnan merkityksiä ja esteitä kuin tutkia liikunnan positiivisia, merkitykselliseksi tekeviä merkityksiä, syitä ja motivaatiota, joiden vuoksi liikuntaa harrastetaan.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija –tutkimus: 14-15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 30.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5.
- Basterfield, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Reilly, J. J. & Vella, S. A. 2015. Longitudinal associations between sports participation, body composition and physical activity from childhood to adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (2), 178-182.
- Berg, P. 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika: lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuorisotutkimus* 33 (3-4), 88-101.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Booth, V. M., Rowlands, A. V. & Dollman, J. 2015. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science & Medicine in Sport* 18 (4), 418–425.
- Bowers, M.T. & Green, B.C. 2013. Reconstructing the Community-Based Youth Sport Experience: How Children Derive Meaning from Unstructured and Organized Settings. *Journal of Sport Management* 27 (6), 422–438.
- Brown, K. A., Patel, D. R. & Darmawan, D. 2017. Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics* 6 (3), 150-159.
- Claringbould, I., Knoppers, A. & Jacobs, F. 2015. Young athletes and their coaches: disciplinary processes and habitus development. *Leisure Studies* 34 (3), 319-334.
- Eddolls, W. T. B., McNarry, M. A., Stratton, G., Winn, C. O. N. & Mackintosh, K. A. 2017. High-Intensity Interval Training Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Sports Medicine* 47 (11), 2363-2374.
- Eichberg, H. 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Kohti ruumiin ja urheilun uutta sosiaalisuutta. Tampere: Vastapaino.

- Eidsdóttir, S.P., Kristjánsson, A.L., Sigfúsdóttir, I.D. & Allegrante, J.P. 2008. Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents. *European Journal of Public Health* 18 (3), 289–293.
- Eime, R.M., Harvey, J.T., Sawyer, N.A., Craike, M.J., Symons, C.M., Payne, W.R. 2016. Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: a longitudinal study. *BMC Public Health* 16, 1–7.
- English Oxford Living Dictionaries 2018. Viitattu 4.7.2018. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/sport>.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin J. 2008. Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (3), 318-333.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gabel, L., Macdonald, H. M., Nettlefold, L. & McKay, H. A. 2017. Bouts of Vigorous Physical Activity and Bone Strength Accrual During Adolescence. *Pediatric Exercise Science* 29, 465-475.
- Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6- ja 9.-luokkalaisille. Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012.
- Hardie Murphy, M., Rowe, D. A. & Woods, C. B. 2017. Impact of physical activity domains on subsequent physical activity in youth: a 5-year longitudinal study. *Journal of Sports Sciences* 35 (3), 262-268.
- Harris, S., Nichols, G. & Taylor, M. 2017. Bowling even more alone: trends towards individual participation in sport. *European Sport Management Quarterly* 17 (3), 290-311.
- Hassan, D. & O’Boyle, I. 2016. Stakeholder governance and Irish sport. *Sport in Society, Cultures, Commerce, Media, Politics*. 20 (5-6), 735-749.
- Hayman, R.J., Borkoles, E., Taylor, J.A., Hemmings, B. & Polman, R.C. 2014. From Pre-Elite to Elite: The Pathway Travelled by Adolescent Golfers. *International Journal of Sports Science & Coaching* 9 (4), 959-974.
- Honkonen, R. & Suoranta, J. 1999. Junioruurheilun monet totuudet. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) *Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta*. Tampere: TAJU, Tampereen yliopiston julkaisujen myynti.

- Iannotti, R. J., Chen, R., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E. & Roberts, C. 2012. Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time Physical Activity: International Differences. *Journal of Physical Activity and Health* 9, 106-112.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Gaudeamus.
- Jachyra, P. & Gibson, B.E. 2016. Boys, Transitions, and Physical (In)activity: Exploring the Socio-Behavioural Mediators of Participation. *Physiotherapy Canada* 68 (1), 81-89.
- Jakobsson, B.T. 2014. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy* 19 (3), 239-252.
- Jakobsson, B.T., Lundvall, S., Redelius, K., & Engström, L. 2012. Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review* 18 (1), 3-18.
- Kari, J. 2018. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes. University of Jyväskylä. *Studies in Business and Economics* 184.
- Kari, J. T., Pehkonen, J., Hutri-Kähönen, N. Raitakari, O. T. & Tammelin, T. H. 2017. Longitudinal Associations between Physical Activity and Educational Outcomes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 49 (11), 2158-2166.
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulturessa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 68-74.
- Klemola, T. 1990. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta*, Vol. XII. Tampere.
- Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Clubs. Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 144.
- Kolu, P., Vasankari, T. & Raitanen, J. 2018. Kroonisten kansansairauksien kustannukset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 15-21.
- 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.
- Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.

- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Koski, P. & Zacheus, T. 2012. Physical Activity Relationship during the Lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 367–386.
- Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2*, 27–32.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25*.
- Kovács, V.A., Gabor, A., Fajcsak, Z. & Martos, E. 2010. Sport habits and sedentary lifestyle among elementary school children in Obuda, Hungary. *Orvosi Hetilap* 151 (16), 652–658.
- Kühnis, J., Wachter, B., Frommelt, C. & Näff, P. 2016. Physical activity of school-aged children and adolescents in Lichtenstein. *Journal of Physical Education & Health* 5 (7), 27–34.
- Lehmuskallio. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja –nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos.
- Light, R. 2010. A cross-cultural study on meaning and the nature of children's experiences in Australian and French swimming clubs. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport & Physical Education* 1 (3), 37–43.
- Light, R. & Curry C. 2009. Children's reasons for joining sport clubs and staying in them: A case study of a Sydney soccer club. *ACHPER Australia Healthy Lifestyles Journal* 56 (1), 23–27.
- Light, R.L., Harvey, S. & Memmert, D. 2013. Why children join and stay in sports clubs: Case studies in Australian, French and German swimming clubs. *Sport, Education and Society* 18 (4), 550–566.
- Liikanen, V. & Rannikko, A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 47–54.
- Liikuntalaki 1979. 27 §/21.12.1979/984.
- Liikuntalaki 2015. 2, 4, 5, 10 ja 18 §/10.4.2015/390.



- LIITU-tutkimus. 2015. S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.
- Ojala, A-L. 2015. Vaihtoehtoisuutta ja valtavirtaisuutta tutkimus suomalaisten lumilautailijoiden uria raamittavista asenteista, olosuhteista ja resursseista. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 219.
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Nutri-Kähönen, N. & Tammelin, T. 2018. Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Perck, J., Van Hoecke, J., Westerbeek, H. & Breesch, D. 2016. Determinants influencing the structural design types of Flemish gymnastics clubs. *International Journal of Sport Management* 17 (3), 357-382.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I, Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M. & Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism* 41, 197-239.
- Ramires, V. V., Dumith, S. C. & Gonçalves, H. 2015. Longitudinal Association Between Physical Activity and Body Fat During Adolescence: A systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health* 12 (9), 1344-1358.
- Rannikko, A., Harinen, P., Liikanen, V., Ronkainen, J. & Kuninkaanniemi, H. 2013. Nuorten liikunnalliset alakulttuurit: elämäntapaa ja erontekoa. *Nuorisotutkimus* 31 (4), 3-19.
- Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. 2015. Valtioneuvoston kanslia. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Viitattu 14.9.2017. [www.valtioneuvosto.fi](http://www.valtioneuvosto.fi).
- Roest van der, J-W., Vermeulen, J. & van Bottenburg, M. 2015. Creating sport consumers in Dutch sport policy. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 7 (1), 105-121.
- Ryan, R. & Deci, E. 2017. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. The Guilford Press.

- Silva, P., Sousa, M., Aires, L., Seabra, A., Ribeiro, J., Welk, G. & Mota, J. 2010. Physical activity patterns in Portuguese adolescents: The contribution of extracurricular sports. *European Physical Education Review* 16 (2), 171–181.
- Silva, P. & Santos, M.P. 2016. Playing outdoor and practising sport: A study of physical activity levels in Portuguese children. *European Journal of Sport Science* 17 (2), 208-2014.
- Sironen, E. 1988. Uuden liikuntakulttuurin visiot. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Tampere: Vastapaino.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D. & Lubans, D. R. 2014. The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 44 (9), 1209-1223.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie C.J.R, Daniels, S.R., Dishman, R.K, Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M, Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732-737.
- Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. 2015. Liikuntapaikat ja tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Taks, M., Renson, R. & Vanreusel, B. 1999. Organised Sport in Transition: Development, Structure and Trends of Sports Clubs in Belgium. Teoksessa K. Heinemann (toim.) *Sport Clubs in Various European Countries*. Series Club of Cologne Vol. 1. Schorn-dorf: Hofmann, 184–185.
- Telford, R. M., Telford R. D., Cochrane, T. Cunningham R. B. Olive L. S. & Davey, R. 2016. The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK Longitudinal Study. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19, 400-406.
- Vandermeersch, H., Vos, S. & Scheerder, J. 2016. Towards level playing fields? A time trend analysis of youth people's participation in club-organised sports. *International Review for the Sociology of Sport* 51 (4), 468-484.
- Visek, A. J., Achrafi, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S. & DiPietro, L. 2015. The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health* 12, 424-433.
- Vuori, I. 2005. 1. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 18-20.

WHO 2017. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Physical activity and young people. Recommended levels of physical activity for children aged 5-17 years. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/). Viitattu 22.6.2017.

WHO-koululaistutkimus 2014. Kyselylomake.

Wold, B., Littlecott, H., Tynjälä, J., Samdal, O., Moore, L., Roberts, C., Kannas, L., Villberg, J. & Aarø, L. E. 2016. Changes from 1986 to 2006 in reasons for liking leisure-time physical activity among adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26, 951–959.

Zacheus, T. 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923-1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 34–40.