

**YLÄKOULUIKÄISTEN TYTTÖJEN LIIKUNNAN MERKITYKSET JA ESTEET:
Yhteydet koettuun fyysiseen pätevyteen ja sosioekonomiseen asemaan**

Kaisa Ahvenus & Pinja Harjunpää

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Ahvenus, Kaisa & Harjunpää, Pinja. 2019. Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkitykset ja esteet: Yhteydet koettuun fyysiseen pätevyYTEEN ja sosioekonomiseen asemaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 73 s.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen kokemia liikunnan merkityksiä ja esteitä sekä niiden eroja. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella tyttöjen koetun fyysisen pätevyyden sekä sosioekonomisen aseman yhteyksiä liikunnan merkityksiin ja esteisiin.

Aineistomme koostui Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018 (LIITU) - tutkimuksen osa-aineistosta (n=1151), jossa kyselyyn vastanneet nuoret olivat 7.- ja 9.-luokkalaisia tyttöjä. Tutkimuksessa käytettiin liikunnan esteiden ja merkitysten sekä koetun fyysisen pätevyyden mittareita. Lisäksi käytettiin FAS III-mittaria (Family Affluence Scale) sosioekonomisen aseman selvittämiseen. Tilastollisina analyysimenetelminä käytimme ristiintaulukointia, khiin neliötestiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä sekä riippumattomien otosten t-testiä.

7.-luokkalaiset tytöt kokivat keskimäärin vähemmän liikunnan esteitä ja pitivät useampia liikunnan merkityksiä tärkeämpinä kuin 9.-luokkalaiset tytöt. Tärkeimpiä liikunnan merkityksiä tytöille olivat hyvän olon saaminen, ilo sekä parhaansa yrittäminen. Suurimpia liikunnan esteitä olivat kiinnostavan lajin ohjauksen puute, muut harrastukset ja koululiikunnan innostamattomuus. Fyysisesti itsensä pätevämmiksi kokeneet tytöt raportoivat vähemmän liikunnan esteitä ja pitivät kaikkia liikunnan merkityksiä tärkeämpinä kuin heikommaksi pätevyytensä kokeneet. Sosioekonomisten ryhmien välillä ei havaittu yhtä selkeitä eroja merkitysten kokemisessa. Alimpaan ja keskimmäiseen sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet tytöt kokivat kiinnostavan lajin ohjauksen puutteen kodin lähellä ja liikunnan harrastamisen kalleuden suurempana esteenä liikunnan harrastamiselle kuin ylimpään sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet tytöt. Myös liikuntapaikkojen puute kodin läheisyydessä oli suurempi este alimpaan kuin ylimpään sosioekonomiseen ryhmään kuuluneille tytöille.

Tutkielmamme antaa ajankohtaista tietoa yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkityksistä ja esteistä. Lisäksi se laajentaa näkökulmaa liikunnan esteisiin ja merkityksiin yhteydessä olevista tekijöistä. Tulostemme pohjalta koululiikunnassa ja seuratoiminnassa voidaan paremmin huomioida tytöille tärkeät liikunnan merkitykset ja esteet sekä koetun fyysisen pätevyyden ja sosioekonomisen aseman yhteys näihin ja suunnitella toimintaa näiden pohjalta.

Avainsanat: koettu fyysinen pätevyys, sosioekonominen asema, liikkumisen merkitykset, liikkumisen esteet, nuoret, tytöt

ABSTRACT

Ahvenus, Kaisa & Harjunpää, Pinja. 2019. Reasons and barriers towards physical activity of middle school-aged girls: Associations with perceived physical competence and socio-economic status. Masters' thesis of sport pedagogy. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, 73 pp.

The aim of the study was to investigate perceived physical activity reasons and barriers of 7th and 9th grade girls, as well as establish the differences between these two groups. Additionally, the purpose was to study associations of perceived physical competence and socio-economic status toward perceived reasons and barriers. This study provides current information for teachers, educators and coaches on middle school-aged girls' perceived reasons and barriers toward physical activity and how these are associated with their socio-economic status and perceived physical competence.

The data of this study consists of the data of the "Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018" (LIITU) research (n=1151). Respondents of the questionnaire were 7th and 9th grade girls. We used measurements of perceived reasons, perceived barriers, perceived physical competence, and socio-economic status (Family Affluence Scale, FAS III). The data was analysed using statistical methods such as crosstabs, Chi-Square, independent samples t-test and one-way analysis of variance.

On average, the 7th grade girls experienced fewer barriers toward physical activity and considered more reasons towards physical activity than girls in the 9th grade. Girls who perceived themselves physically more competent experienced less physical barriers than those with lower perceived physical competence. The most important reasons toward physical activity was feeling good, joy and trying to do one's best. Among the biggest barriers were the lack of training possibilities within an interesting sport, other hobbies or physical education at school being uninspiring.

Girls with the weakest perceived physical competence considered all the reasons toward physical activity less important than girls with better physical competence. The differences between the socio-economic groups and perceived reasons of physical activity were less clear. In turn, there were some differences between the socio-economic groups and perceived barriers of physical activity.

This study provides current and up to date information about middle school-aged girls' perceived reasons and barriers toward physical activity. Furthermore, it offers a wider perspective about the factors that are associated with perceived reasons and barriers toward physical activity. The results can be utilized to develop physical education as well as leisure-time physical activities.

Keywords: perceived physical competence, socioeconomic status, perceived barriers, perceived reasons, adolescents, girls

KÄYTETYT LYHENTEET

| | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|
| FAS | Family Affluence Scale, perheen varallisuusindeksi |
| HBSC Study | Health Behaviour of School-aged Children Study, WHO-Koululaistutkimus |
| LIITU | Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimus |
| SES | Socioeconomic status, sosioekonominen asema |
| UKK | Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö |
| WHO | World Health Organization, Maailman terveysjärjestö |

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS | 4 |
| 2.1 Fyysisen aktiivisuuden terveystvaikutukset | 5 |
| 2.2 Liikuntasuositukset kouluikäisille | 6 |
| 2.3 Liikuntasuositusten toteutuminen Suomessa..... | 7 |
| 3 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ..... | 9 |
| 3.1 Koettu fyysinen pätevyys | 9 |
| 3.2 Sosioekonominen asema..... | 11 |
| 3.2.1 Vanhempien tulotason yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen..... | 12 |
| 3.2.2 Vanhempien koulutustason ja ammattiaseman yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen..... | 13 |
| 4 NUORTEN LIIKUNNAN MERKITYKSET JA ESTEET..... | 16 |
| 4.1 Nuorten liikunnan merkitykset | 16 |
| 4.2 Nuorten liikunnan esteet..... | 21 |
| 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT | 27 |
| 6 TUTKIMUSMENETELMÄT | 28 |
| 6.1 Tutkimusaineisto | 28 |
| 6.2 Mittarit..... | 28 |
| 6.3 Tilastolliset analyysimenetelmät | 33 |
| 6.4 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti..... | 34 |
| 6.5 Tutkimuksen eettisyys | 35 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7 TULOKSET..... | 37 |
| 7.1 Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkitykset..... | 37 |
| 7.1.1 Liikunnan merkitysten erot seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä... | 40 |
| 7.1.2 Koetun fyysisen pätevyyden yhteys liikunnan merkityksiin..... | 41 |
| 7.1.3 Sosioekonomisen aseman yhteys liikunnan merkityksiin | 44 |
| 7.2 Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan esteet | 48 |
| 7.2.1 Liikunnan esteiden erot seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä | 50 |
| 7.2.2 Koetun fyysisen pätevyyden yhteys liikunnan esteisiin | 51 |
| 7.2.3 Sosioekonomisen aseman yhteys liikunnan esteisiin | 53 |
| 8 POHDINTA..... | 56 |
| 8.1 Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkitykset ja esteet sekä niiden erot | 56 |
| 8.2 Koetun fyysisen pätevyyden yhteys liikunnan merkityksiin ja esteisiin..... | 58 |
| 8.3 Sosioekonomisen aseman yhteys liikunnan merkityksiin ja esteisiin | 60 |
| 8.4 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset | 61 |
| LÄHTEET | 63 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Liikunnalla on tärkeä rooli lasten ja nuorten elämässä, sillä liikunnan avulla voidaan edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia (Vuori 2013b, 145–162). Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin 1–2 tuntia monipuolisesti ja ikään soveltuvalla tavalla (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). LIITU 2018 -tutkimuksen perusteella kuitenkin vain noin kolmannes 13-vuotiaista ja noin viidennes 15-vuotiaista liikkui seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Tytöt täyttivät suosituksen poikia harvemmin, sillä 13-vuotiaista tytöistä päivittäin 60 minuuttia liikkuvia oli 29 prosenttia, kun vastaava luku pojilla oli 35 prosenttia. 15-vuotiaista tytöistä enää 15 prosenttia täytti suosituksen, kun poikien vastaava osuus oli 23 prosenttia. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.) Vastaavaa fyysisen aktiivisuuden vähenemistä iän myötä on havaittu myös muissa tutkimuksissa (Kokko ym. 2015; Kokko ym. 2016; Yli-Piipari, Jaakkola & Liukkonen 2009).

Suomalaiset lapset ja nuoret vaikuttavat pääosin kokevan liikunnan tärkeäksi ja arvostavan sitä (Hirvensalo ym. 2016), mutta liikkumisen syyt näyttävät menettävän merkitystään nuorten vanhetessa (Aira, Kannas, Tynjälä & Kokko 2013; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019) ja liikunnan esteiden raportointi puolestaan lisääntyy iän myötä (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015; Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016; Koski & Hirvensalo 2019). Koettuihin liikunnan merkityksiin ja esteisiin näyttävät olevan yhteydessä iän (Aira ym. 2013; Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Iannotti ym. 2012; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019) lisäksi esimerkiksi sukupuoli (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Iannotti ym. 2012; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019; Wold ym. 2016; Zacheus 2009), liikunta-aktiivisuus (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Ropponen 2014; Viitanen 2012), asuinpaikka (Iannotti ym. 2012; Kääriäinen 2016; Wold ym. 2016) ja paino (Fernández ym. 2017; Lepo 2013).

Tutkimusyhteenvedoissa on havaittu, että esimerkiksi ikä, sukupuoli, koettu pätevyys, aikaisempi fyysinen aktiivisuus, ulkona vietetty aika, liikuntapaikkojen saavutettavuus sekä

vanhempien tuki ja sosioekonomisen asema ovat yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Biddle, Atkin, Cavill & Foster 2011; Sterdt, Liersch & Walter 2014). Esimerkiksi koetun fyysisen pätevyyden sekä sosioekonomisen aseman yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen on selvitetty useissa tutkimuksissa (esim. Stalsberg & Pedersen 2010; Lampinen ym. 2017; Hamari ym. 2017), mutta niiden yhteydestä liikkumisen merkityksiin ja esteisiin ei ole juurikaan saatavilla tutkimustietoa. Tästä syystä keskitymmekin tutkielmassamme näiden tekijöiden välisiin yhteyksiin.

Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä omista fyysisistä kyvyistään ja ominaisuuksistaan, kuten liikuntataidoista, fyysisestä kunnosta ja omasta kehosta (Deci & Ryan 1985). Koetun fyysisen pätevyyden on havaittu olevan yhteydessä nuorten runsaampaan fyysisen aktiivisuuden määrään (Hamari ym. 2017; Sallis, Prochaska & Taylor 2000; Wallhead & Buckworth 2004) ja sillä vaikuttaisi olevan tärkeä rooli oppilaiden motivoitumisessa ja viihtymisessä koululiikuntatunneilla (Soini 2006; Yli-Piipari 2011). Lisäksi korkea koettu pätevyys saattaa ennustaa nuorten parempaa viihtymistä fyysisissä aktiviteeteissa (Scarpa & Nart 2012).

Perheen sosioekonomisen aseman ja vanhempien koulutustason yhteyttä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen on selvitetty useissa tutkimuksissa (esim. Kantomaa, Tammelin, Näyhä & Taanila 2007; Lampinen ym. 2017; Palomäki ym. 2016). Sekä Lampinen ym. (2017), Kantomaa ym. (2007) että Palomäki ym. (2016) havaitsivat perheen sosioekonomisen aseman ja vanhempien koulutustason olevan yhteydessä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään. Myös Stalsberg ja Pedersen (2010) havaitsivat tutkimusyhteenvedossaan perheen korkeamman sosioekonomisen aseman olevan positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, mutta toisaalta 42 prosenttia yhteenvedon tutkimuksista osoitti, ettei yhteyttä ole tai yhteys oli negatiivinen.

Jotta nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset saavutettaisiin tehokkaammin, on tärkeää tunnistaa nuorten tärkeimmät liikunnan harrastamisen merkitykset sekä esteet. Tällöin on myös mahdollista kohdentaa liikuntapalveluja tehokkaammin nuorille sekä motivoida ja aktivoida heitä paremmin liikunnan pariin. Kun lisäksi tunnistetaan sosioekonomisen aseman ja koetun

fyysisen pätevyyden mahdolliset yhteydet nuorten liikkumisen merkityksiin ja esteisiin, voidaan näitä hyödyntää esimerkiksi liikuntaa koskevassa päätöksenteossa, seuratoiminnassa sekä koululiikunnan suunnittelussa. Erityisesti ero tyttöjen ja poikien liikuntasuositusten saavuttamisen välillä on huolestuttava, ja tästä syystä keskitymmekin tutkielmassamme tyttöjen liikunnan merkitysten ja esteiden tarkasteluun sekä selvitämme koetun fyysisen pätevyyden ja sosioekonomisen aseman yhteyttä niihin.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee fyysisen aktiivisuuden siten, että kaikki luurankolihashasten tuottamat kehon liikkeet, jotka nostavat energiankulutusta, ovat fyysistä aktiivisuutta (World Health Organization 2019). Käsite kattaa pelkästään fyysiset ja fysiologiset tapahtumat, rajaten pois mm. psyykkiset vaikutukset ja mahdolliset sosiaaliset seuraukset (Vuori 2013a, 19). Fyysinen aktiivisuus voidaan nähdä sateenvarjokäsitteenä, jonka alle muun muassa liikunta ja huippu-urheilu kuuluvat (Vuori 2013a, 16–19). Fyysinen aktiivisuus eroaa liikunnasta siten, että liikunta on suunniteltua, toistuvasti tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, jolla on päämäärä (World Health Organization 2019). Päämääränä voi esimerkiksi olla kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai liikunnan tuomasta tunteesta nauttiminen (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007). Huippu-urheilua määrittää korkea rasiustaso, tavoitteellisuus ja keskittyminen oman lajitaidon parantamiseen (Fogelholm ym. 2007). Sanan ”liikunta” merkitys muuttuu siihen assosioituneen yhteyden myötä (Vuori 2013a, 18). Vuori (2013a, 18–19) määrittelee fyysisen aktiivisuuden siten, että se on liikuntaa, joka on lähtöisin henkilön omasta tahdosta liikkua ja on tavoitteellista.

Fyysinen aktiivisuus voidaan erottaa fyysisestä inaktiivisuudesta siten, että fyysisesti inaktiiviseksi lasketaan henkilöt, jotka eivät aktiivisuudellaan yllä liikuntasuosituksiin (Dumith, Hallal, Reis & Kohl 2011) tai fyysisen aktiivisuuden taso ei määrältään riitä tukemaan ja ylläpitämään kehon perustoimintoja (Vuori 2013, 20). Fyysinen inaktiivisuus on yhteydessä moniin sairauksiin ja se on listattuna neljänneksi suurimpana kuolemaan johtavana riskitekijänä (World Health Organization 2019). On todettu, että joka viides aikuinen on fyysisesti inaktiivinen eikä liiku terveytensä kannalta riittävästi. Fyysinen inaktiivisuus on yleisempää naisilla kuin miehillä ja fyysisen inaktiivisuuden määrä kasvaa iän myötä. (Dumith ym. 2011.)

Runsa passiivisesti vietetty aika saattaa olla yhteydessä myös lasten ja nuorten heikompaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä alhaisempaan insuliiniherkkyyteen (Mitchell & Byun 2014). Cliff ym. (2016) havaitsivat meta-analyysissään yhteyden runsaan fyysisen passiivisuuden ja heikentyneen glukoositasapainon välillä. Lisäksi runsas fyysinen passiivisuus on liitetty kardiometabolisten riskitekijöiden kasaantumiseen, heikompaan fyysiseen kuntoon,

alhaisempaan itsetuntoon sekä korkeampaan verenpaineeseen lapsilla ja nuorilla (Carson ym. 2016).

Fyysisen inaktiivisuuden vähentämiseksi on hyvä huomioida siihen johtavat syyt, kuten lisääntynyt istuminen ja kasvava ruutuaika. Suomalaisiin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin onkin lisätty istumista ja ruutuaikaa koskevat suositukset (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008), jotka ovat linjassa Kanadassa laadittujen fyysisen passiivisuuden suositusten kanssa, joiden perusteella lasten ja nuorten ruutuaikaa tulisi rajoittaa korkeintaan kahteen tuntiin päivässä ja passiivista kuljetusta (esim. harrastuksiin ja kouluun), pitkiä istumisaikoja sekä sisällä vietettyä aikaa tulisi vähentää (Tremblay, LeBlanc, Janssen ym. 2011).

2.1 Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan terveys ei ole pelkästään sairauksien puutetta, vaan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (WHO 1948). Kohtuullinen päivittäin tai lähes päivittäin tapahtuva fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä (Fogelholm ym. 2007). Liikunta on tärkeää lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Liikunta voi parantaa lasten ja nuorten tämän hetkistä terveyttä (terveyttä lisäävä liikunta), luoda edellytyksiä elinikäisen liikuntaharrastuksen omaksumiselle (terveyttä edistävä liikunta), vähentää altistumista nykyistä tai tulevaa terveyttä vaarantaville tekijöille (terveyttä suojeleva liikunta) sekä vähentää sellaisten tekijöiden ilmenemistä, jotka lisäävät sairastumisen riskiä myöhemmin (sairauksia ehkäisevä liikunta). (Vuori 2013b, 146.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa laajasti elimistön toimintaan ja ensisijaisesti niihin elimiin ja elinjärjestelmiin, jotka altistuvat kuormitukselle liikunnan aikana (Alen & Rauramaa 2013, 30–31) ja sen seuraukset ovat useimmiten suotuisia terveydelle (Fogelholm ym. 2007). Fyysinen aktiivisuus muun muassa vahvistaa luustoa ja ehkäisee tuki- ja liikuntaelinten sairauksia sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä (Huttunen 2018). Säännöllinen liikunta tukee mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia (Huttunen 2018) ja liikunnan avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kasvuun sekä kehitykseen (Vuori 2013b, 146).

Liikunnalla on myös todettu olevan myönteisiä vaikutuksia 5–18-vuotiaiden lasten ja nuorten kehon rasvapitoisuuteen ja runsaampi fyysinen aktiivisuus on yhdistetty lasten ja nuorten matalampaan kehon painoindeksiin (Poitras ym. 2016). 5–13-vuotiailla lapsilla runsaampi fyysinen aktiivisuus on puolestaan yhdistetty parempaan aivojen aktivaatioon, kognitiivisiin toimintoihin sekä oppimiseen (Donnelly ym. 2016). Lisäksi Singh ym. (2012) toteavat systemaattisessa katsauksessaan, että runsaampi fyysinen aktiivisuus on useissa tutkimuksissa yhdistetty lasten ja nuorten parempaan koulumenestykseen. Myös Haapala ym. (2014) sekä Syväoja ym. (2013) havaitsivat yhteyden runsaamman fyysisen aktiivisuuden ja parempien oppimistulosten välillä. Bangsbon ym. (2016) mukaan fyysisellä aktiivisuudella saattaa olla positiivisia yhteyksiä psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen kuten itsetuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Myös Tremblay, LeBlanc, Kho ym. (2011) havaitsivat, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen saattaa parantaa nuorten itsetuntoa ja vähentää kehon muotoon liittyviä epävarmuuksia. Janssen ja LeBlanc (2010) puolestaan havaitsivat reippaan fyysisen aktiivisuuden vähentäneen lasten ja nuorten masennusoireita.

2.2 Liikuntasuosituksat kouluikäisille

Maailman terveysjärjestö WHO (2010) suosittelee 5–17-vuotiaille lapsille ja nuorille reipasta tai rasittavaa liikuntaa päivittäin vähintään 60 minuuttia. Suurimman osan aktiivisuudesta tulisi olla aerobista. Vähintään kolme kertaa viikossa aktiivisuuden tulisi olla rasittavaa, sisältäen myös lihaksia ja luita kuormittavaa/vahvistavaa liikuntaa. Suurempien terveyshyötyjen saavuttamiseksi liikuntaa suositellaan harrastettavan kuitenkin yli 60 minuuttia päivässä. (WHO 2010.) Eri maiden lapsille ja nuorille suunnatuissa liikuntasuosituksissa yhteistä on se, että liikunnan tulisi olla päivittäin tai lähes päivittäin tapahtuvaa, vähintään 60 minuuttia kestävää toimintaa, joka on sekoitus sekä kohtalaista että rasittavaa monipuolista aktiivisuutta (Vuori 2013b, 159).

Suomessa fyysisen aktiivisuuden minimisuositus 7-vuotiaille on kaksi tuntia ja 13–18-vuotiaille 1–1½ tuntia päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Vastaavasti Ruotsissa suositellaan WHO:n suositusten mukaista liikunnan määrää, tunnin fyysistä aktiivisuutta päivässä ja kolme kertaa viikossa aerobista liikuntaa (Berg ym. 2016). Liikuntasuosituksien toteutuessa fyysisen inaktiivisuuden aiheuttamia haittoja voidaan vähentää,

mutta korkeampi fyysisen aktiivisuuden taso on suositeltavaa terveyshyötyjen saavuttamiseksi (Fogelholm ym. 2007). Fyysistä aktiivisuutta ei yleensä ole tarvetta lasten kohdalla rajoittaa, sillä lapsi pysähtyy tauolle kuormituksen noustessa liian raskaaksi. Liikunnan monipuolisuudesta tulisi kuitenkin huolehtia, sillä yksipuolinen liikunta on haitaksi lapsen terveelle kehitykselle. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Liikunta, joka toteutetaan lapsen olilla ehdoilla, tuottaa myönteisiä kokemuksia ja on myös lapselle turvallista (Vuori 2013b, 146).

2.3 Liikuntasuosituksen toteutuminen Suomessa

Fogelholmin ym. (2007) mukaan ainoastaan 40–50 prosenttia nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja liikunnan määrä vähenee lapsen tultua murrosikään. Fyysisen aktiivisuuden on myös todettu vähentyvän oppilaan siirtyessä alakoulusta yläkouluun (Fogelholm ym. 2007; Yli-Piipari ym. 2009). Pojat ovat useammin fyysisesti aktiivisempia kuin saman ikäiset tytöt (Fogelholm ym. 2007). Vastaavia tuloksia on raportoitu myös LIITU-tutkimuksissa (Kokko ym. 2015; 2016; Kokko, Martin, Villberg ym. 2019).

Kouluterveyskyselyyn kerätään tietoja joka toinen vuosi ja se toteutetaan opettajan ohjaamana luokkakyselynä. Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyssä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia, eli 14–15 vuotiaita vastaajia oli 72 316. Heistä 19,2 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa vähintään tunnin päivässä ja 5,5 prosenttia, etteivät he liiku yhtenäkin päivänä viikossa suositeltua 60 minuuttia (Kouluterveyskysely 2017). Toisin sanoen vain joka viides nuori ylittää liikuntasuosituksen. Kuitenkin 40 prosenttia nuorista harrastaa liikuntaa vapaaehtoisesti kouluajan ulkopuolella ja noin puolet (48,3%) harrastaa ohjattua liikuntaa joko lähes päivittäin tai vähintään kerran viikossa (Kouluterveyskysely 2017). Laakson ym. (2008) tekemässä pitkäikäistutkimuksessa todettiin, että nuorten osallistuminen ohjattuun urheiluun on vuosien 1977–2007 välillä kasvanut, ja etenkin tytöt ovat alkaneet liikkumaan aikaisempaa enemmän.

LIITU-tutkimuksen avulla pyritään kahden vuoden välein keräämään maanlaajuisesti tietoa lasten ja nuorten (9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden) liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisesta ajanvietosta. Liikunta-aktiivisuuttaan lapset ja nuoret arvioivat itse, vastaten kysymyksiin peilaten omaan liikunta-aktiivisuuteensa kyselyä

edeltävältä viikolta. Tarkasteltaessa vuosien 2014, 2016 ja 2018 LIITU-tutkimusten tuloksia, voidaan todeta, että monen nuoren on vaikea yltää WHO:n (2010) suosituksiin koskien lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen mukaan ainoastaan 19 prosenttia seitsemäsluokkalaisista liikkui riittävästi yltäen liikuntasuositukseen, kun taas vuonna 2016 liikuntasuositukseen ylsi 26 prosenttia seitsemännen luokan oppilaista. Liikunnan määrä on edelleen kasvanut nuorten keskuudessa, sillä vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan 32 prosenttia seitsemäsluokkalaisista liikkui suositusten mukaisesti. Yhdeksäsluokkalaisten riittävän päivittäisen liikunnan määrä on myös kasvanut vuodesta 2014 vuoteen 2018, mutta heidän päivittäinen liikunta-aktiivisuutensa on kuitenkin seitsemäsluokkalaisten liikunta-aktiivisuutta selkeästi alhaisempi. Vuonna 2014 ainoastaan 10 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista liikkui suositusten mukaisesti, mutta viimeisimmän LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan 19 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista liikkui terveytensä kannalta riittävästi, yltäen WHO:n suositukseen liikunta-aktiivisuudesta. Tarkasteltaessa liikunta-aktiivisuutta sukupuolen perusteella, kävi ilmi, että tytöt liikkuvat poikia vähemmän kaikissa ikäryhmissä LIITU-tutkimuksen kaikkina mittausvuosina (Kokko ym. 2015; 2016; Kokko, Martin, Villberg ym. 2019).

Sekä seitsemäs- että yhdeksäsluokkalaisten vähiten liikkuvien prosenttiosuus on myös laskenut vuosien 2014–2018 välillä. Vuonna 2014 noin viidennes seitsemäsluokkalaisista liikkui 0–2 päivänä viikossa 60 minuutin ajan, kun taas vuonna 2018 vastaavan ryhmän suuruus oli vain 7 prosenttia oppilaista. Vastaavalla tavalla vuonna 2014 LIITU-tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisista 28 prosenttia liikkui 0–2 päivänä viikossa 60 minuutin ajan ja vuonna 2018 yhdeksäsluokkalaisista 21 prosenttia kuului alhaisimpaan liikunta-aktiivisuusryhmään. (Kokko ym. 2015; Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.)

WHO-Koululaistutkimuksen (2014) perusteella, jossa verrattiin 42:n maan nuorten liikunta- ja terveystyötöiden sijoittuivat suomalaiset 11-vuotiaat nuoret liikuntasuositusten toteutumisen perusteella maiden vertailussa ensimmäiselle sijalle. Vaikka liikuntasuositusten toteutuminen 15-vuotiaiden parissa olikin selkeästi heikompaa kuin 11-vuotiailla, on Suomen tulos parantunut viimeisen kolmen mittauskerran aikana. Vuonna 2006 15-vuotiaat nuoret olivat WHO-Koululaistutkimuksessa sijalla 30, vuonna 2010 sijalla 22 ja viimeisimpien mittausten perusteella (2014) sijalla 15. (Inchley ym. 2014.)

3 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ

3.1 Koettu fyysinen pätevyys

Nykypäivän motivaatiotutkimukset pohjaavat usein itsemääräämisteoriaan (self determination theory), jonka käsitteitä ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Teorian mukaan motivaatio kulloinkin kyseessä olevaa toimintaa kohtaan muodostuu sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. (Deci & Ryan 2000.) Teoria pohjautuu psykologisten perustarpeiden; autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeiden, tyydyttämiseen. Teorian mukaan motivaatio, suorituskyky ja kehitys voidaan maksimoida sellaisissa sosiaalisissa konteksteissa, jotka mahdollistavat yksilön psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen. (Deci & Ryan 1991.)

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan sitä, millaisena yksilö kokee omat kykynsä ja niiden riittävyyden erilaisissa tehtävissä ja haasteissa. Koettu pätevyys nähdään yhtenä tärkeimmistä tekijöistä motivaation kannalta. (Deci & Ryan 1985.) Koettu fyysinen pätevyys on osa minäkäsitystä (Fox 1997) ja tarkoittaa yksilön käsitystä omista fyysisistä kyvyistään ja ominaisuuksistaan, kuten liikuntataidoistaan, fyysisestä kunnostaan ja omasta kehostaan. (Deci & Ryan 1985.) Weiss ja Amorose (2008, 118–120) toteavat Harteriin (1978; 1981) viitaten, että lasten koettu pätevyys voidaan jakaa kolmeen kategoriaan; fyysiseen- (liikuntataidot), sosiaaliseen- (ikätoverit) ja kognitiiviseen- (kouluaineet) pätevyyteen. Harter painottaa teoriassaan aikuisten ja ikätovereiden vaikutusta lapsen koetun pätevyyden kehittymisessä; vanhempien tulisi esimerkiksi kehua ja tukea lapsen yrityksiä sen sijaan, että he kehuisivat vain onnistunutta lopputulosta. (Weiss & Amorose 2008, 118–120.)

Yksilön pätevyyden kokemuksia tukee tai heikentää suoritettavasta tehtävästä, ympäristöstä tai esimerkiksi valmentajalta/opettajalta saatu palaute. Tämän palautteen myötä yksilö kokee joko onnistuneensa tai epäonnistuneensa kyseisessä tehtävässä. (Deci & Ryan 2000.) Pätevyyden kokemusten edistämiseksi onkin tärkeää antaa pätevyyteen liittyvää positiivista palautetta sekä tarjota sosiaalista tukea nuorille (Fox 1988). Shen ym. (2018) havaitsivat lisäksi, että erityisesti

työillä, joiden koettu fyysinen pätevyys on alhainen, vanhempien sosiaalinen tuki on tärkeää koululiikunnassa viihtymisen kannalta.

Suomalaiset lapset ja nuoret näyttävät kokevan fyysisen pätevyytensä keskimäärin melko korkeaksi (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019). Pojat näyttävät kokevan fyysisen pätevyytensä tyttöjä paremmaksi (Carroll & Loumidis 2001; Hayes, Crocker & Kowalski 1999; Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019). LIITU-tutkimuksissa on havaittu nuorten koetun fyysisen pätevyyden olevan korkeimmillaan viidennellä luokalla ja alhaisimmillaan yhdeksännellä luokalla (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019). Viljasen (2000, 39) tutkielmassa koettu fyysinen pätevyys laski siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, mutta alkoi jälleen nousta kahdeksannelta luokalta eteenpäin. Myös Kuuluvainen (2016, 63) raportoi pro gradu -tutkielmassaan koetun fyysisen pätevyyden laskeneen nuorten siirtyessä alakoulusta yläkouluun. LIITU-tutkimusten perusteella suomalaisten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten koettu fyysinen pätevyys nousi hieman vuodesta 2014 vuoteen 2016, mutta näyttää jälleen laskeneen vuoden 2018 tutkimuksessa. Muutokset eivät kuitenkaan ole olleet kovin suuria. (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019.)

Koetun fyysisen pätevyyden on havaittu olevan yhteydessä nuorten runsaampaan fyysisen aktiivisuuden määrään (Hamari ym. 2017; Sallis, Prochaska & Taylor 2000; Wallhead & Buckworth 2004). LIITU-tutkimuksissa nuorten koettu fyysinen pätevyys on ollut sitä korkeampi, mitä aktiivisempia he ovat olleet liikunnallisesti (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019). Jaakkola, Yli-Piipari, Watt & Liukkonen (2016) toteavat tutkimuksessaan, että nuorten hyvä koettu fyysinen pätevyys ennustaa runsaampaa fyysistä aktiivisuutta myös tulevaisuudessa. Myös Carroll ja Loumidis (2001) havaitsivat fyysisen aktiivisuuden koulun ulkopuolella olevan runsaampaa niillä lapsilla, jotka kokivat itsensä fyysisesti pätevämmiksi. Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen perusteella korkea koettu fyysinen pätevyys näyttää olevan positiivisesti yhteydessä myös liikuntakiinnostukseen sekä liikunnasta saatavan nautinnon määrään 14–17-vuotiailla tytöillä (Allen 2003).

Hyvä koettu fyysinen pätevyys saattaa vaikuttaa positiivisesti oppilaan asennoitumiseen koululiikuntaa kohtaan (Yli-Piipari 2011). Etelä-Koreassa tehdyn tutkimuksen perusteella oppilaat, jotka kokivat fyysisen pätevyytensä korkeammaksi, viihtyivät paremmin koulun liikuntatunneilla (Lyu & Gill 2011). Mänttari (2006, 59) havaitsi pro gradu -tutkielmassaan koetun fyysisen pätevyyden olevan yhteydessä fyysiseen kuntoon ja Mäkelä (1997) puolestaan havaitsi yhteyden motorisen kunnan (liikehallinta) ja koetun fyysisen pätevyyden välillä.

3.2 Sosioekonominen asema

Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan sellaisia sosiaalisia ja ekonomisia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä yksilöiden ja ryhmien asemaan yhteisössä ja jotka saattavat olla yhteydessä henkilön terveyteen. Yleisimmin sosioekonomista asemaa on mitattu koulutustason, ammattiaseman sekä ansiotulojen perusteella. Sosioekonomisesta asemasta saatetaan käyttää myös muita termejä, kuten sosiaalinen asema, sosiaalinen stratifikaatio tai yhteiskuntaluokka. (Lynch & Kaplan 2000.) Mikäli henkilön omaa sosioekonomista asemaa ei voida jostain syystä määrittellä, voidaan määrittelyssä käyttää esimerkiksi puolison tai vanhempien sosioekonomista asemaa. Esimerkiksi lasten ja nuorten osalta saattaa olla haastavaa määrittellä heidän omaa sosioekonomista asemaansa, jolloin heidän asemansa määrittämisessä voidaan hyödyntää vanhempien ammattiasemaa sekä koulutus- ja tulotasoa. (Lahelma & Rahkonen 2011, 47.) Nuorten omaa sosioekonomista asemaa on myös pyritty joissakin tutkimuksissa määrittämään esimerkiksi koulumenestyksen, nykyisen koulutuksen ja jatko-opintosuunnitelmien perusteella (Kantomaa, Jaako & Tammelin 2014).

Sosioekonomisen aseman yhteys yksilöiden ja yhteisöjen terveyteen on tunnistettu jo pitkään (Lynch & Kaplan 2000) ja sosioekonominen asema vaikuttaa olevan yhteydessä myös fyysisen aktiivisuuden määrään (Stalsberg & Pedersen 2010). Tutkimuksissa paremman sosioekonomisen aseman omaavat henkilöt ovat yleensä pärjänneet paremmin erilaisissa terveydentilan mittauksissa. Sosioekonomisten tekijöiden ja terveyden väliset yhteydet eivät kuitenkaan ilmene täysin samalla tavoin eri konteksteissa, vaan esimerkiksi poliittiset, kulttuuriset ja institutionaaliset tekijät vaikuttavat siihen, kuinka sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä terveyteen. (Lynch & Kaplan 2000.)

Stalsberg ja Pedersen (2010) havaitsivat systemaattisessa katsauksessaan, että korkeamman sosioekonomisen aseman 13–18-vuotiaat nuoret olivat fyysisesti aktiivisempia kuin alemman sosioekonomisen aseman nuoret. Katsaukseen sisältyi 62 tutkimusartikkelia, joista 58 prosentissa havaittiin yhteys sosioekonomisen aseman ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Tuloksia tulee kuitenkin tarkastella kriittisesti, sillä katsaukseen sisällytetyissä tutkimuksissa oli käytetty erilaisia mittareita sosioekonomisen aseman määrittämiseen, joka saattoi vaikuttaa tutkimusten tuloksiin. Joissakin tutkimuksissa sosioekonomista asemaa oli määritelty esimerkiksi naapuruston tai asuinalueen sosioekonomisen aseman mukaan, kun toisissa tutkimuksissa määrittelyä oli tehty puolestaan vanhempien koulutus- ja/tai tulotason perusteella. (Stalsberg & Pedersen 2010.) Myös Holmberg ja Rehnström (2014, 46) havaitsivat pro gradu -tutkielmassaan heikon positiivisen yhteyden fyysisen aktiivisuuden ja sosioekonomisen aseman välillä. Toisaalta Hakamäki (2014, 20) toteaa raportissaan, että esimerkiksi Tanskassa tehdyssä tutkimuksessa korkeamman sosioekonomisen taustan perheiden pojat olivat fyysisesti passiivisempia verrattuna alemman sosioekonomisen taustan perheiden poikiin. Barr-Anderson ym. (2017) puolestaan eivät havainneet yhteyttä nuorten fyysisen aktiivisuuden ja sosioekonomisen aseman välillä Yhdysvalloissa tekemässään tutkimuksessa.

3.2.1 Vanhempien tulotason yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen

WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2009 ja 2010 tulosten perusteella noin puolessa tutkimukseen osallistuneista maista (37 Euroopan ja Pohjois-Amerikan maata) perheen varallisuusindeksi oli yhteydessä nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään. Suomessa korkeaan varallisuusluokkaan kuuluvien perheiden pojat ja tytöt olivat yleisemmin aktiivisia kuin matalaan varallisuusluokkaan kuuluvien perheiden pojat ja tytöt. Ero näiden kahden varallisuusluokan välillä oli selkeä. Matalaan varallisuusluokkaan kuuluvien perheiden nuoret ilmoittivat myös yleisemmin katsovansa paljon televisiota korkean varallisuusluokan perheiden nuoriin verrattuna. (Kämppi 2014.) Vastaavasti Lehdon, Coranderin, Rayn ja Roosin (2009) tutkimuksessa ylimpään tuloluokkaan kuuluvien vanhempien lapsista 66 prosenttia harrasti

säännöllistä liikuntaa, kun alimman tuloluokan perheiden lapsista osuus oli vain 50 prosenttia. Kantomaa ja Kankaanpää (2014) raportoivat pojille kertyvän raskasta liikuntaa sitä enemmän, mitä suurempi perheen tulotaso oli ja vastaavasti neljännes suurituloisten perheiden tytöistä raportoi liikkuvansa vähintään seitsemän tuntia viikossa, kun pienituloisten perheiden tytöistä osuus oli vain 8 prosenttia. Toisaalta esimerkiksi Apété, Zitouni, Hubert ja Guinhouya (2012) eivät havainneet yhteyttä vanhempien tuloluokan ja ranskalaisten nuorten fyysisen aktiivisuuden määrän välillä.

Perheen tuloilla näyttää olevan yhteyttä fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös lasten urheiluseuraharrastuneisuuteen; suurituloisimpien perheiden lapset harrastavat liikuntaa urheiluseurassa yleisemmin kuin alempien tuloluokkien perheiden lapset (Palomäki ym. 2016; Kantomaa & Kankaanpää 2014; Kantomaa, Tammelin, Näyhä & Taanila 2007). Myös Salliksen ym. (2018) tulokset tukevat tätä havaintoa. Lisäksi Kantomaan ym. (2007) mukaan joidenkin lajien harrastaminen saattaa olla yleisempää korkeamman tuloluokan perheiden lapsilla. Esimerkiksi laskettelu oli yleisempää korkeamman tuloluokan perheiden lapsilla. Korkeimman tuloluokan pojat harrastivat useammin tennistä ja golfia ja tytöt puolestaan aerobicia ja tanssia kuin alhaisemman tuloluokan tytöt ja pojat. Alimman tuloluokan perheiden lasten keskuudessa puolestaan uinti, jääkiekko, jääpallo, lentopallo ja yleisurheilu olivat yleisiä harrastuksia ja tytöillä lisäksi hiihto ja jalkapallo. (Kantomaa ym. 2007.) Lisäksi Sallis ym. (2018) havaitsivat yhdysvaltalaisessa tutkimuksessaan, että korkeamman tuloluokan naapurustoissa asuvat nuoret raportoivat noin 31 minuuttia vähemmän passiivista aikaa viikossa kuin alemman tuloluokan naapurustoissa asuvat nuoret. Lampinen ym. (2017) havaitsivat samankaltaisia tuloksia Suomessa tekemässään tutkimuksessa, jossa tytöt viettivät enemmän aikaa passiivisesti, mikäli vanhemmilla oli ammatillinen tai sitä alhaisempi koulutus.

3.2.2 Vanhempien koulutustason ja ammattiaseman yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen

Lampinen ym. (2017) havaitsivat 6–8-vuotiaiden tyttöjen harrastavan eniten ohjattua liikuntaa ja urheilua, mikäli heidän vanhemmillaan oli yliopistotutkinto ja vastaavasti poikien olevan fyysisesti aktiivisimpia, mikäli vanhemmilla oli ammattikorkeakoulututkinto.

Ammattikoulututkinnon tai sitä alemman koulutustason omaavien vanhempien lapset puolestaan näyttivät olevan fyysisesti passiivisempia kuin korkeakoulutettujen vanhempien lapset. (Lampinen ym. 2017.) Lehdon ym. (2009) tutkimuksessa 10–11-vuotiaista lapsista 62 prosenttia harrasti liikuntaa säännöllisesti, mikäli vanhemmat kuuluivat ylimpään koulutustasoluokkaan. Vastaava osuus alimpaan koulutusluokkaan kuuluvien vanhempien lapsista oli 46 prosenttia. (Lehto ym. 2009.) Määtä ym. (2014) tutkimuksessa, jossa tutkittavat olivat 11-vuotiaita, havaittiin korkeammin koulutettujen äitien lasten liikkuvan enemmän kouluajan ulkopuolella arkisin verrattuna matalammin koulutettujen vanhempien lapsiin. Sekä äidin että isän korkeampi koulutustaso oli positiivisesti yhteydessä lasten runsaampaan liikkumiseen viikonloppuisin. (Määttä ym. 2014.)

Palomäki ym. (2016) puolestaan osoittivat, että korkeammin koulutettujen vanhempien lapset (12–15-vuotiaat) harrastivat liikuntaa muita useammin urheiluseuroissa. Lisäksi isän korkeampi koulutus oli yhteydessä lasten runsaampaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Palomäki ym. 2016.) Kantomaan ym. (2007) mukaan vanhempien korkea koulutustaso vaikuttaa olevan yhteydessä myös 15–16-vuotiaiden tyttöjen ja poikien runsaampaan fyysiseen aktiivisuuteen sekä urheiluseuraan kuulumiseen. Lisäksi korkeammin koulutettujen vanhempien nuoret katselivat vähemmän televisiota verrattuna nuoriin, joiden vanhemmilla ei ollut korkeakoulutusta. (Kantomaa ym. 2007.) Kantomaan & Kankaanpään (2014) havainnot 10–12 -vuotiaiden poikien osalta olivat hyvin samankaltaisia edellisten kanssa, mutta tyttöjen osalta vastaavia yhteyksiä ei havaittu.

Toisaalta Riska (2017, 22) ei löytänyt pro gradu -tutkielmassaan yhteyttä koulutustason ja fyysisen aktiivisuuden väliltä missään ikävaiheessa. Samansuuntaisia tuloksia saivat lisäksi Ruitz ym. (2011) yhdeksässä Euroopan maassa toteuttamassaan HELENA-tutkimuksessa; yhteyttä nuoren objektiivisesti mitatun reippaan liikunnan määrän ja äidin koulutustason välillä ei havaittu (Ruitz ym. 2011). Englannissa tehdyssä tutkimuksessa puolestaan äidin tai tämän puolison alhainen koulutustaso oli suomalaisista tuloksista poiketen yhteydessä lapsen runsaampaan fyysiseen aktiivisuuteen (Riddoch ym. 2007).

Hakamäen (2014) raportista kävi ilmi, että Sveitsissä esikouluikäisille tehdyssä tutkimuksessa fyysinen aktiivisuus oli runsaampaa työssäkäyvien kuin kotona olevien äitien lapsilla. Lehdon ym. (2009) tutkimuksessa vastaajavanhemman työmarkkina-asema selitti selvimmin 10 – 12-vuotiaiden lasten terveyteen liittyviä elintapoja hieman eri tavalla; lapsen säännöllisen ateriarhythmin, korkeintaan kahden tunnin ruutuajan ja arkiöiden vähintään 10 tunnin yöunien todennäköisyys lisääntyi, mikäli vanhempi oli kotivanhempi tai osa-aikatöissä verrattuna kokoaikatöissä olevien vanhempien lapsiin. Riska (2017, 22) puolestaan havaitsi tutkielmassaan, että lapsuuden sosioekonomisella asemalla (vanhemman ammattiasema silloin, kun tutkittava on ollut 8-vuotias) ja omalla ammattiasemalla oli yhteys fyysiseen aktiivisuuteen, kun tutkittavat olivat 36-vuotiaita. 36-vuotiaina todennäköisesti fyysisesti aktiivisempia olivat työntekijöiden kuin ylempien toimihenkilöiden lapset, mutta oman ammattiaseman yhteys oli päinvastainen; alemmat ja ylempät toimihenkilöt olivat fyysisesti aktiivisempia kuin työntekijät. (Riska 2017, 22.)

4 NUORTEN LIIKUNNAN MERKITYKSET JA ESTEET

Tutkimuksissa on havaittu nuorten antavan hyvin erilaisia merkityksiä ja esteitä liikkumiselleen, mutta myös yhteneväisyyksiä on havaittavissa (Hirvensalo ym. 2016; Koski 2015). Liikunnan merkitysten ja esteiden tiedostaminen on tärkeää, jotta voimme ymmärtää paremmin, millaiset tekijät edistävät tai estävät nuorten liikkumista. Näitä tekijöitä ymmärtämällä, voimme vastata paremmin nuorten tarpeisiin niin vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa kuin koululiikunnassakin ja saada yhä useamman nuoren aktiivisen liikuntaharrastuksen sekä liikunnallisen elämäntavan pariin. Liikunnan merkityksillä tarkoitamme tässä tutkielmassa niitä tekijöitä, jotka motivoivat nuoria liikkumaan ja olemaan fyysisesti aktiivisia. Aikaisemmassa tutkimuksessa liikunnan merkityksistä on käytetty myös termejä ”liikuntasyyt”, ”liikkumisen syyt” tai ”liikuntamotiivit” (esim. Ropponen 2014; Iannotti ym. 2012; Wold ym. 2016), joten käytämme kyseisiä termejä myös tässä tutkielmassa niiltä osin, kun viittaamme kyseisiin tutkimuksiin. Liikunnan esteillä puolestaan tarkoitamme niitä tekijöitä, jotka nuoret kokevat liikuntaharrastustaan tai fyysisestä aktiivisuuttaan estäviksi tekijöiksi.

4.1 Nuorten liikunnan merkitykset

Valtaosa suomalaisista lapsista ja nuorista vaikuttaa kokevan liikunnan harrastamisen tärkeäksi ja arvostavan liikuntaa (Hirvensalo ym. 2016). Liikunnalle annetuissa merkityksissä näyttää kuitenkin olevan jonkin verran vaihtelua esimerkiksi iän (Aira ym. 2013; Iannotti ym. 2012; Koski 2014), sukupuolen (Iannotti ym. 2012; Koski 2015; Wold ym. 2016; Zacheus 2009), liikunta-aktiivisuuden (Ropponen 2014; Viitanen 2012), asuinpaikan (Iannotti ym. 2012; Kääriäinen 2016; Wold ym. 2016) ja painon (Lepo 2013) perusteella.

Ikä. Monet liikkumisen syyt näyttävät menettävän merkitystään nuorten vanhetessa (Aira ym. 2013; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019), mutta toisaalta jotkin liikuntasyyt vaikuttavat myös korostuvan iän myötä (Koski 2015). Esimerkiksi Airan ym. (2013) tutkimuksessa hauskanpidon ja kavereiden tapaamisen merkitys väheni iän lisääntyessä; 11-vuotiaiden tyttöjen

kolme tärkeintä liikuntasyytä olivat halu tavata kavereita, halu pitää hauskaa sekä halu parantaa terveyttä, kun taas 15-vuotiailla tytöillä tärkeimmät liikkumisen syyt olivat halu päästä hyvään kuntoon, halu parantaa terveyttä ja halu näyttää hyvältä. Koski (2015) havaitsi hyvän ulkonäön saavuttamisen merkityksen kasvavan iän myötä; 5.-luokkalaisista tärkeänä tai erittäin tärkeänä sitä piti 38 prosenttia, kun taas 9.-luokkalaisista vastaava osuus oli jo 46 prosenttia. Samansuuntaisia havaintoja tehtiin myös vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa (Koski & Hirvensalo 2019). Toisaalta muiden liikkumisen merkitysten tärkeys laski iän myötä. Eniten laski uusien taitojen oppimisen ja kehittämisen tärkeys; viidesluokkalaisista 67 prosenttia piti tätä ulottuvuutta tärkeänä, mutta yhdeksäsluokkalaisista enää 50 prosenttia. (Koski 2015.)

Lisäksi Airan ym. (2013) mukaan painonhallinta näyttää olevan yleensä tärkeämpi liikkumisen syy 15-vuotiaille kuin 11- ja 13-vuotiaille tytöille. Toisaalta poikien liikkumisen syyt eivät näytä muuttuvan iän myötä yhtä paljon kuin tytöillä, mutta niiden merkitys kuitenkin vähenee. Myös Iannotti ym. (2012) havaitsivat samansuuntaisia tuloksia tutkimuksessaan; sekä varhaisnuorilla (11-vuotiaat) että nuorilla (13- ja 15-vuotiaat) sosiaalinen motivaatio oli merkitsevästi yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi terveystermotivaatio oli positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen länsieurooppalaisilla nuorilla – joskin yhteys oli negatiivinen itäeurooppalaisilla varhaisnuorilla ja nuorilla. (Iannotti ym. 2012.)

Lehmuskallio (2011) puolestaan selvitti tutkimuksessaan 11–12-vuotiaiden lasten ja 15–16-vuotiaiden nuorten näkemyksiä tärkeimmistä liikuntakiinnostukseensa vaikuttavista tekijöistä sekä vaikutuksen suuntia. Ulkopuoliset tahot näyttivät lisänneen enemmän 11–12-vuotiaiden kuin 15–16-vuotiaiden liikuntakiinnostusta. 11–12-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa tärkeimpiä liikuntakiinnostuksen lisääjiä olivat kaverit, ohjaaja/valmentaja, vanhemmat, opettaja sekä isosisarukset. 15–16-vuotiailla tytöillä liikuntakiinnostuksen lisääjät olivat samankaltaisia kuin nuoremmilla tytöillä, mutta opettajan ja isosisarusten tilalle oli noussut kotimainen huippu-urheilija. (Lehmuskallio 2011.) Myös Edwardson ja Gorely (2010) havaitsivat tutkimuksessaan vanhempien tuella ja kannustuksella olevan tärkeä rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrälle.

Zacheuksen (2009) liikunnan merkityksiä vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa selvittäneessä tutkimuksessa terveys ja hyvinvointi nousivat tärkeimmiksi

liikunnan merkityskokonaisuuksiksi. Fyysisyyden ja rentoutumisen painoarvo nousi siirryttäessä vanhemmista sukupolvista nuorempiin sukupolviin. Vanhempien sukupolvien nuoruudessa kilpailu oli ollut tärkeämpää pojille kuin tytöille, mutta 1980-luvulla syntyneillä kilpailu oli yhtä tärkeä liikunnan merkitys sekä tytöille että pojille. Tutkimuksessa yhdeksi tärkeimmistä merkityskokonaisuuksista nousi myös sosiaalisuus. (Zacheus 2009.)

Sukupuoli. Tyttöjen ja poikien välillä näyttää olevan jonkin verran eroja tärkeimmiksi koetuissa liikkumisen merkityksissä (Koski & Hirvensalo 2019). Pojille vaikuttaa olevan tyttöjä useammin tärkeitä tavoitemotiivit (Iannotti ym. 2012; Wold ym. 2016), kun taas tytöt vaikuttavat pitävän tärkeämpinä terveydellisiä motiiveja (Iannotti ym. 2012). Vuoden 2014 LIITU -tutkimuksessa pojat pitivät kilpailua, ronskeja otteita, toisten kanssa kamppailua, vauhdikkuutta ja miehekkyyttä tärkeämpänä kuin tytöt. Myös taidokas temppuilu ja taktikointi oli pojille tärkeämpää kuin tytöille (Koski 2015). Zacheus (2009) puolestaan havaitsi fyysisyyden, miehisyyden ja kilpailun olleen tärkeämpää pojille. Lisäksi Viitanen (2012, 35, 45–46) havaitsi poikien pitävän tärkeämpänä liikuntasyynä halua voittaa, hyvää fiilistä sekä muiden miellyttämistä kuin tytöt. Vaikka kilpailu vaikuttaakin olevan pojille tärkeämpää, myös tytöistä lähes viidesosa raportoi kilpailun tärkeäksi liikunnan merkitykseksi vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015). Toisaalta vuoden 2018 LIITU -tutkimuksessa kilpailemisen koki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi merkitykseksi vain 18 prosenttia tytöistä (Koski & Hirvensalo 2019).

LIITU 2014 -tutkimuksessa tytöille puolestaan oli tärkeämpää naisellisuus, notkeus, hyvä olo, ulkonäkö, kunnon kohottaminen, murheiden unohtaminen, ilo, virkistys ja rentoutuminen, terveellisyys sekä onnistumisen elämykset kuin pojille. Lisäksi tytöt raportoivat poikia useammin lihasvoiman kasvattamisen tärkeäksi liikunnan merkitykseksi. (Koski 2015.) LIITU 2018 -tutkimuksessa sen sijaan tytöille olivat tärkeämpiä hyvän olon saaminen, ilo, parhaansa yrittäminen, murheiden unohtaminen sekä notkeuden parantaminen kuin pojille (Koski & Hirvensalo 2019). Myös Zacheuksen (2009) tutkimuksessa rentoutuminen ja ulkonäkö olivat tärkeämpiä liikkumisen merkityksiä tytöille kuin pojille, mutta toisaalta pojille oli tyttöjä tärkeämpää urheilullisen ulkonäön saavuttaminen. Lisäksi Viitasen (2012, 40) tutkielmassa painonhallinta ja terveyden tavoittelu olivat tärkeämpiä liikuntasyitä tytöille kuin pojille.

Liikunta-aktiivisuus. Liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten välillä ei vaikuttaisi olevan kovinkaan suuria eroja liikkumisen merkityksissä (Ropponen 2014, 40–42). Ropponen (2014, 40–42) kuitenkin havaitsi pro gradu -tutkielmassaan, että kaikki harrastamisen motiivit olivat tärkeämpiä liikuntasyitä erittäin aktiivisille kuin passiivisille nuorille. Myös Viitanen (2012, 53) havaitsi samansuuntaisia tuloksia omassa pro gradu -tutkielmassaan; urheiluseuran aktiivijäsenille kaikki liikkumisen syyt olivat yleisemmin tärkeitä kuin muille nuorille.

Ropposen (2014, 41) tutkielmassa passiivisten nuorten viisi tärkeintä liikuntasyitä tärkeysjärjestyksessä olivat vartalon saaminen hyvään kuntoon, halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa, ystävien tapaaminen ja se, että liikunta tekee fyysisesti viehättäväksi sekä liikunnan kokeminen rentouttavaksi. Erittäin aktiivisten nuorten viisi tärkeintä liikkumisen syytä tärkeysjärjestyksessä puolestaan olivat halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa, vartalon saaminen hyvään kuntoon, harjoittelusta nauttiminen, liikunnan kokeminen rentouttavaksi sekä ystävien tapaaminen. Passiivisten ja erittäin aktiivisten nuorten liikkumisen syyt olivat melko samankaltaisia, joskin syiden tärkeysjärjestys vaihteli ja passiivisilla viiden tärkeimmän syyn joukkoon nousi liikunnan tekeminen fyysisesti viehättäväksi, joka ei ollut viiden tärkeimmän liikuntasyyn joukossa erittäin aktiivisilla nuorilla. Erittäin aktiivisille selvästi tärkeämpi liikkumisen syy oli harjoittelusta nauttiminen kuin se oli passiivisille. Vähiten tärkeä liikuntasyö molemmissa ryhmissä oli ”*haluan siitä itselleni uran*”. (Ropponen 2014, 40–42.) Viitanen (2012, 36) tutkielmassa voittaminen puolestaan ei ollut kovinkaan tärkeä liikuntasyö nuorille. Vain neljännes urheiluseuran aktiivijäsenistäkin koki voittamisen erittäin tärkeäksi liikkumisen syyksi. (Viitanen 2012, 54.)

Asuinpaikka. Myös asuinpaikalla saattaa olla yhteyttä nuorten liikkumisen merkityksiin. Kääriäinen (2016) tarkasteli pro gradu -tutkielmassaan asuinpaikan yhteyttä liikunnan esteisiin ja syihin 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisilla nuorilla. Kaupungin keskustassa asuvien poikien ja tyttöjen yleisin liikkumisen syy oli parhaansa yrittäminen ja tytöillä lisäksi terveellisyys. Maaseudulla asutuskeskuksen tai kirkonkylän ulkopuolella asuvilla pojilla yleisin liikuntasyö puolestaan oli yhdessäolo ja tytöillä hyvä olo. (Kääriäinen 2016, 34–35.)

Lisäksi eri maiden välillä vaikuttaa olevan eroja niin fyysisen aktiivisuuden kuin liikuntamotiivienkin välillä. Iannotti ym. (2012) tarkastelivat 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotiivien eroja seitsemässä eri maassa vuosina 2005–2006 toteutetun WHO-Koululaistutkimuksen pohjalta. Länsieurooppalaiset nuoret olivat tutkimuksen perusteella fyysisesti aktiivisempia kuin itäeurooppalaiset nuoret ja lisäksi he raportoivat alhaisempia tasoja tavoitemotivaatiossa (esim. voittaminen ja vanhempien miellyttäminen) itäeurooppalaisiin nuoriin verrattuna. Itäeurooppalaiset nuoret raportoivat alhaisempia terveydellisiä ja sosiaalisia motiiveja länsieurooppalaisiin ja pohjoisamerikkalaisiin nuoriin verrattuna. Lisäksi Itä-Euroopassa terveydelliset motiivit olivat negatiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas Länsi-Euroopassa yhteys oli positiivinen ja Pohjois-Amerikassa yhteyttä terveydellisten motiivien ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei havaittu. Fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisten motiivien välillä puolestaan havaittiin positiivisia yhteyksiä sekä Pohjois-Amerikassa että Itä- ja Länsi-Euroopassa. Kaikilla kolmella alueella myös tavoitemotivaatio oli positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Länsieurooppalaisilla pojilla terveystavoite oli positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, kun yhteys itäeurooppalaisilla pojilla puolestaan oli negatiivinen ja pohjoisamerikkalaisilla pojilla yhteyttä ei havaittu. Tavoitemotivaatio oli tärkeämpää itäeurooppalaisille pojille kuin muiden alueiden pojille. Tyttöillä puolestaan terveystavoite ei ollut merkittävästi yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen millään edellisistä alueista, kun taas sosiaalinen motivaatio oli merkittävästi yhteydessä tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen kaikilla alueilla. (Iannotti ym. 2012.)

Wold ym. (2016) tarkastelivat tutkimuksessaan muutoksia suomalaisten, norjalaisten ja walesilaisten 13-vuotiaiden nuorten vapaa-ajan liikunnan liikuntasyissä vuosien 1986 ja 2006 välillä WHO-Koululaistutkimuksen pohjalta. Vuonna 2006 tavoitteelliset sekä sosiaaliset syyt arvioitiin tärkeämmiksi kuin vuonna 1986. Tavoitteelliset syyt koettiin tärkeimmiksi Walesissa ja vähiten tärkeiksi Norjassa ja terveydelliset syyt puolestaan koettiin tärkeimmiksi niin ikään Walesissa, mutta vähiten tärkeiksi Suomessa. Norjassa puolestaan sosiaaliset syyt koettiin tärkeämmiksi. 20 vuoden aikana sosiaalisten syiden merkitys kasvoi kaikissa maissa, ollen kuitenkin heikompaa Suomessa kuin Norjassa ja Walesissa. Suomessa tavoitteellisten syiden merkitys puolestaan kasvoi enemmän kuin muissa maissa. Nuoret, jotka pitivät tavoitteellisia

sekä terveydellisiä syitä tärkeämpinä, olivat vapaa-aikanaan myös fyysisesti aktiivisempia. (Wold ym. 2016.)

Paino. Lepo (2013, 33–34) tarkasteli pro gradu -tutkielmassaan (N=1013) liikunnan syitä painoindeksin perusteella. Tutkielmasta kävi ilmi, että liikkumisen syyt normaali- ja ylipainoisilla sekä lihavilla ovat hyvin samankaltaisia. Liikunnan terveellisyys ja halu olla hyvässä kunnossa nousivat tärkeimpien liikuntasyiden joukkoon kaikissa kolmessa luokassa. Vertailtaessa vastausprosentteja, havaittiin kuitenkin eroja painoindeksin mukaan. Esimerkiksi 70 prosenttia normaalipainoisista ja 64 prosenttia ylipainoisista ilmoitti liikkuvansa, koska liikunta on kivaa, kun lihavista enää alle puolet oli tätä mieltä. Lihavat pitivät kaikkia muitakin liikuntasyitä vähemmän tärkeinä verrattuna normaali- ja ylipainoisiin. Poikkeuksen teki kuitenkin väittämä ”*Liikunta laihduttaa*”, joka oli vähiten tärkeä liikuntasy normaali- ja ylipainoisille ja erittäin tärkeä puolestaan 42 prosentille ylipainoisista ja 41 prosentille lihavista.

4.2 Nuorten liikunnan esteet

Koetuissa liikunnan esteissä näyttäisi olevan samankaltaista vaihtelua muun muassa iän, sukupuolen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan kuin liikunnan merkityksissä. Ajanpuute, viitsimättömyys ja sopivan lajin puute näyttävät kuitenkin olevan yleisimpiä lasten ja nuorten liikunnan esteitä (Hirvensalo ym. 2016; Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017). Fernández, Canet ja Giné-Garriga (2017) raportoivat Espanjassa tehdyssä tutkimuksessaan ajanpuutteen lisäksi 12–16-vuotiaiden nuorten yleisimmäksi liikunnan esteeksi muut elämänvaatimukset. Toiseksi suurin este kyseisessä tutkimuksessa puolestaan oli väsymys ja laiskuus, kun taas kehon kuvaan liittyvät esteet sijoittuivat kolmanneksi. (Fernández ym. 2017.)

Höltän (2013,57–61) pro gradu -tutkielmassa seitsemäs- ja kahdeksaluokkalaisten yleisimmät liikkumisen esteet (N=159) jakautuivat neljään luokkaan; ”*ei jaksaväsymys*”, ”*sairaus/on kipeänä*”, ”*liikunta ei kiinnosta*” sekä ”*ajanpuute*”. Nämä neljä luokkaa muodostivat lähes 80 prosenttia kaikista liikkumisen esteistä. Jaksamattomuus tai väsymys esti liikunnan

harrastamista noin neljänneksellä vastaajista ja sairaus tai kipeänä oleminen puolestaan noin viidenneksellä. Vajaa viidennes koki liikunnan kiinnostamattomuuden ja noin 15 prosenttia ajanpuutteen liikunnan esteiksi. Muita esteitä olivat sopivan lajin puute, seuran tai kavereiden puute, huono kunto tai se, ettei ole hyvä liikunnassa, tietokoneella vietetty aika sekä se, ettei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa esimerkiksi kyydin puutteen tai huonon sään vuoksi. (Hölttä 2013, 57–61.) LIITU 2016 -tutkimuksessa kolmasosa vastaajista puolestaan raportoi esteeksi liikunnan kilpailullisuuden sekä sen, ettei ole liikunnallinen tyyppi (Hirvensalo ym. 2016). Kilpailullisuuden epämiellyttävyyttä nousi esiin myös Vanttajan ym. (2017) sekä Slaterin ja Tiggermannin (2010) tutkimuksissa. Slaterin ja Tiggermannin (2010) Australiassa tekemän tutkimuksen mukaan tytöt kertoivat lopettaneensa urheilun, koska siitä oli tullut kilpailullisempaa siirryttäessä peruskoulusta lukioon.

Ikä. Hirvensalo ym. (2015) havaitsivat kaikkien liikunnan esteiden raportoinnin lisääntyvän iän myötä. Sama trendi havaittiin myös vuosien 2016 ja 2018 LIITU-tutkimuksissa (Hirvensalo ym. 2016; Koski & Hirvensalo 2019). Esimerkiksi viitsimättömyys oli liikunnan este vain noin kolmasosalle viidesluokkalaisista, mutta jo yli puolelle yhdeksäsluokkalaisista (Hirvensalo ym. 2016). Hölttä (2013, 61) sen sijaan havaitsi pro gradu -tutkielmassaan, että sairaus tai kipeänä oleminen oli useammin liikunnan este seitsemäs- kuin kahdeksäsluokkalaisille. Seitsemäsluokkalaisista lisäksi viisi prosenttia ilmoitti tietokoneen olevan este heidän liikkumiselleen, kun taas kahdeksäsluokkalaisista näin ei kokenut yksikään vastaajista. (Hölttä 2013, 61.)

Sukupuoli. Liikunnan esteiden kokemisessa vaikuttaa olevan jonkin verran eroja myös sukupuolen perusteella. Hirvensalo ym. (2015; 2016) ja Koski & Hirvensalo (2019) havaitsivat, että tytöt raportoivat lähes kaikkia esteitä useammin kuin pojat. Tytöt näyttävät myös kokevan kehon kuvan sekä laiskuuden liikkumisen esteeksi poikia useammin (Fernández ym. 2017). Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa poikien viisi yleisintä liikunnan estettä olivat viitsimättömyys, muut harrastukset, kiinnostavan lajin ohjauksen puute, liikunnan vähäinen arvostus kaveripiirissä sekä liikuntapaikkojen puute kodin läheisyydessä. Tyttöillä yleisimmät esteet olivat lähes samoja kuin pojilla, mutta heillä liikunnan vähäinen arvostus kaveripiirissä ei noussut viiden yleisimmän esteen joukkoon. Sen sijaan hikoilu nousi heillä tärkeimpien esteiden listalle. Viidesluokkalaisilla pojilla yleisin liikkumisen este oli muut harrastukset ja

saman ikäisillä tytöillä puolestaan hikoilu. Seitsemäsluokkalaisilla pojilla yleisimmät esteet taas olivat viitsimättömyys sekä muut harrastukset ja saman ikäluokan tytöillä viitsimättömyys. Yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä ja pojilla viitsimättömyys oli suurin este liikunnalle. (Hirvensalo ym. 2015.) Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa puolestaan sekä tyttöjen että poikien viisi yleisintä estettä liikunnalle olivat: se, ettei kodin läheisyydessä ollut kiinnostavan lajin ohjausta, harrastaminen oli liian kallista, viitsimättömyys, ajanpuute sekä se, että koululiikunta ei innosta. (Hirvensalo ym. 2016.) LIITU 2018-tutkimuksessa tyttöjen yleisimmät esteet olivat pysyneet muutoin samoina kuin vuonna 2016, mutta viitsimättömyyden ja ajanpuutteen sijaan viiden yleisimmän esteen listalle olivat nousseet muut harrastukset sekä liikuntapaikkojen puute kodin läheisyydessä. Pojilla puolestaan liikunnan kalleus ei ollut viiden yleisimmän esteen joukossa, mutta viitsimättömyys ja ajanpuute nousivat heillä yleisimpien esteiden listalle. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Höltän (2013) pro gradu -tutkielman tulokset poikkesivat jonkin verran LIITU-tutkimusten tuloksista. Höltän (2013, 59–60) tutkielmassa jaksamisen puute tai väsymys oli yleisempi liikkumisen este pojille kuin tytöille. Tytöillä yleisimpiä esteitä puolestaan olivat sairaus tai kipeänä oleminen sekä ajan puute. Pojista noin viidennes vastasi, että liikunta ei kiinnosta heitä, kun taas tytöillä vastaava osuus oli 15 prosenttia. Tytöille puolestaan sopivan liikuntalajin puuttuminen oli yleisempi este kuin pojille. (Hölttä 2013, 59–60.)

Slater ja Tiggerman (2010) tarkastelivat laadullisin menetelmin australialaisten 13–15-vuotiaiden tyttöjen liikuntaharrastuksen/liikunnan lopettamisen syitä. Tärkeimmiksi syiksi tutkimuksessa nousivat kiinnostuksen menettäminen ja tylsistyminen tiettyyn lajiin tai harrastukseen, ajan puute sekä pätevyyden puute. Lisäksi usein mainittuja syitä olivat loukkaantuminen, käytännön ongelmat (esim. kuljetus harrastukseen), valmentaja sekä se, että tietyn lajin ohjausta ei ollut tarjolla. Myös ystävien ja vanhempien vaikutus sekä kiusaaminen ja ongelmat joukkuekavereiden kanssa nousivat esiin. (Slater & Tiggermann 2010.) Lisäksi tytöiltä kysyttiin mielipidettä siihen, miksi tytöt eivät harrasta yhtä paljon urheilua kuin pojat tai miksi he ajattelevat tyttöjen lopettavan urheilemisen poikia useammin. Tytöt kokivat esimerkiksi, että tyttöjen urheileminen näyttäytyy negatiivisessa valossa heidän vertaisilleen,

erityisesti muille tytöille. Tytöt pelkäsivät urheilun myös kasvattavan liikaa lihaksia, jolloin he näyttäisivät miesmäisiltä. (Slater & Tiggermann 2010.)

Australialaiset tytöt kokivat ajanvieton kavereiden kanssa olevan tärkeämpää tytöille kuin pojille ja että tytöille ei ole ominaista viettää aikaa kavereiden kanssa fyysisten aktiviteettien parissa (Slater & Tiggermann 2010). Edellistä käsitystä tukee myös Iannotin ym. (2012) havainto siitä, että sosiaaliset motiivit ovat liikuntaan osallistumisen kannalta tärkeämpiä pojille kuin tytöille. Osa vastaajista uskoi tyttöjen arvottavan akateemisen työn urheilua tärkeämmäksi tai vanhempien asettavan suurempia akateemisia odotuksia tytöille kuin pojille. Tyttöjen mukaan pojilla oli myös suurempi valikoima lajeja, joista valita. Lisäksi tytöille ei koettu olevan yhtä paljon uramahdollisuuksia urheilun parissa kuin pojille, eikä naisten ammattilaisurheilu houkutellut taloudellisesti. Tytöt olivat huolissaan myös siitä, että he eivät näyttäisi hyvältä urheiluasuissa ja että muut ihmiset saattaisivat nauraa heille. Toiset taas mainitsivat halun sopeutua lukioon ja että urheilua ei välttämättä pidettäisi 'siistinä'. (Slater & Tiggermann 2010.)

Liikunta-aktiivisuusryhmät. Hirvensalon ym. (2015; 2016) perusteella liikunnan esteet eroavat myös liikunta-aktiivisuuden mukaan sekä tytöillä että pojilla. Vähiten liikkuvat raportoivat yleisesti enemmän liikkumisen esteitä kuin eniten liikkuvat. (Hirvensalo ym. 2015; 2016.) Myös Ropponen (2014, 43–44) havaitsi pro gradu -tutkielmassaan, että erittäin aktiiviset nuoret kokivat liikunnan esteet vähäisempinä. Hirvensalon ym. (2016) tutkimuksessa vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikunnan esteet vaikuttivat liittyvän omaan kehollisuuteen sekä liikunnallisen pätevyuden kokemiseen. Toisaalta Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa yhdeksän tärkeimmän liikuntaesteen listalle ei noussut tekijöitä, jotka olisivat liittyneet heikkoon liikkujaminäkuvaan, kuten *”olen huono liikunnassa”* tai *”koen olevani liikunnassa paljon huonompi kuin muut”*. Vähän liikkuvilla runsas liikunnan esteiden määrä oli kuitenkin yhteydessä heikompaan liikunnalliseen minäkuvaan sekä vähäisempään kiinnostukseen liikuntaa kohtaan. (Vanttaja ym. 2017.)

Vuosien 2014 ja 2016 LIITU-tutkimuksissa vähiten liikkuvat tytöt ja pojat kokivat viitsimättömyyden suurimmaksi liikkumisen esteeksi. Toiseksi yleisin este vähiten liikkuvilla tytöillä oli se, ettei kodin läheisyydessä ole kiinnostavan lajin ohjausta ja pojilla puolestaan se, ettei ole liikunnallinen tyyppi. Yli puolet vähiten liikkuvista tytöistä ja pojista kokivat

molempina tutkimusvuosina liikkumisen esteeksi sen, ettei ole liikunnallinen tyyppi, kun eniten liikkuvista näin koki vain alle viidennes. (Hirvensalo ym. 2015; 2016.) Ropposen (2014, 44) tutkielmassa puolestaan väittämä ”*en ole liikunnallinen tyyppi*” nousi vähiten liikkuvien yhdeksäsluokkalaisten tärkeimmäksi liikkumisen esteeksi. Vähiten liikkuvien nuorten neljä seuraavaksi yleisintä liikkumisen estettä tärkeysjärjestyksessä puolestaan olivat helposti väsyminen, ajan kuluminen muissa harrastuksissa, liikunnan ikävyys sekä se, etteivät kaveritkaan harrasta (Ropponen 2014, 44). Koululiikunnan vähäistä innostavuutta piti LIITU 2016 -tutkimuksessa esteenä yli puolet vähän liikkuvista tytöistä ja pojista, kun eniten liikkuvista vain vajaa kolmannes koki tämän esteenä (Hirvensalo ym. 2016). Hölttä (2013, 61) havaitsi myös jaksamattomuuden ja väsymyksen, liikunnan kiinnostamattomuuden sekä ajanpuutteen olevan suurimpia liikkumisen esteitä liikuntaa harrastamattomille. Muita esteitä heille olivat lisäksi sairaus tai kipeänä oleminen sekä sopivan liikuntalajin puute. (Hölttä 2013, 61.) Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa koulu, liikunnanopettajat sekä urheiluseurat olivat vähentäneet vähän liikkuvien nuorten aikuisten (19–28-vuotiaat) liikuntakiinnostusta paljon tai erittäin paljon. Huomionarvoista on, että suurin osa tutkittavista, jotka mainitsivat edellä mainittujen kolmen tekijän vähentäneen merkittävästi kiinnostustaan liikuntaa kohtaan, olivat tyttöjä tai naisia. (Vanttaja ym. 2017.)

LIITU 2014 ja 2016 -tutkimuksissa eniten liikkuvien tyttöjen ja poikien yleisin liikkumisen este oli se, ettei kiinnostavan lajin ohjausta ole kodin lähellä (Hirvensalo 2015; 2016). Vuonna 2014 eniten liikkuvien poikien toiseksi yleisin liikuntaeste puolestaan oli koululiikunnan innostamattomuus ja tytöillä ajanpuute. Kuitenkin vain noin viidennes eniten liikkuvista koki nämä liikkumista estävinä tekijöinä, kun vastaavat osuudet vähiten liikkuvilla olivat yli 50 prosenttia. (Hirvensalo ym. 2015.) Ropposen (2014) mukaan eniten liikkuvien viisi tärkeintä liikkumisen estettä tärkeysjärjestyksessä puolestaan olivat ajan kuluminen muissa harrastuksissa, helposti väsyminen, liikunnan viemä aika läksyjen luvulta, liikunnan ikävyys ja se, että kaveritkaan eivät harrasta. Hölttä (2013, 61–62) puolestaan raportoi jonkin verran ja paljon liikkuvien yleisimmäksi liikunnan esteeksi liikuntaa rajoittavan sairauden tai kipeänä olemisen. Myös väsymys esti liikkumista jonkin verran kyseisissä ryhmissä. Hieman yllättäen paljon liikkuvista reilu 15 prosenttia ilmoitti liikkumisen esteeksi huonon kunnan tai sen, ettei ole hyvä liikunnassa. (Hölttä 2013, 61–62.)

Asuinpaikka. Kääriäisen (2016, 23–26) tekemän pro gradu -tutkielman perusteella myös asuinpaikalla saattaa olla yhteys liikkumisen esteisiin. Liikkumisen esteitä raportoitiin sukupuolesta riippumatta sitä enemmän, mitä kauempana kaupungin keskustasta nuoret asuivat. Muualla kuin kaupungin keskustassa asuvilla pojilla yleisin liikunnan este oli ohjauksen puute, kaupungin keskustassa asuvilla puolestaan muu harrastus. Muu harrastus taas oli toiseksi yleisin este maaseudulla asutuskeskuksen tai kirkonkylän ulkopuolella asuville ja kolmanneksi yleisin este heille puolestaan oli liikuntapaikkojen puute. Viitsimättömyys ylsi heillä myös neljän tärkeimmän liikunnan esteen joukkoon. Poikien tavoin myös tytöillä yleisin liikunnan este oli ohjauksen puute kaikilla muilla kuin kaupungin keskustassa asuvilla. Pojista eroten kaupungin keskustassa asuvien tyttöjen yleisin liikunnan este oli viitsimättömyys. Maaseudulla asutuskeskuksen tai kirkonkylän ulkopuolella asuvien tyttöjen toiseksi yleisin liikunnan este oli liikuntapaikkojen puute, viitsimättömyys kolmanneksi tärkein liikunnan este ja muu harrastus jäi heillä neljänneksi tärkeimmäksi liikkumisen esteeksi. (Kääriäinen 2016, 23–26.)

Paino. Lepo (2013, 35–36) havaitsi pro gradu -tutkielmassaan eroja koetuissa liikunnan esteissä vastaajan painon mukaan. Liikunnan esteet olivat jokseenkin samankaltaisia painosta riippumatta, mutta niiden tärkeysjärjestys oli hieman erilainen etenkin normaalipainoisia ja lihavia verratessa. Sekä normaalipainoisilla että lihavilla yleisimpien liikunnan esteiden joukossa olivat se, ettei kodin läheisyydessä ollut kiinnostavan lajin ohjausta sekä koululiikunnan innostamattomuus. Erona ryhmien välillä oli se, että normaalipainoisilla kolmen yleisimmän esteen joukossa oli ajan kulumisen muissa harrastuksissa, kun lihavilla kolmen yleisimmän esteen joukkoon nousi se, ettei ole liikunnallinen tyyppi. (Lepo 2013, 35–36.) Fernándezin ym. (2017) mukaan puolestaan nuoret, jotka olivat ylipainoisia tai lihavia, kokivat oman kehonkuvansa suurempana esteenä fyysiselle aktiivisuudelle kuin normaali- tai alipainoiset nuoret. Muiden esteiden osalta merkitsevää yhteyttä ei havaittu. (Fernández ym. 2017.) Tarkastellessaan eri vastausvaihtoehtojen prosentuaalisia jakaumia Lepo (2013, 35–37) havaitsi myös, että painoindeksin noustessa myös erilaisten liikunnan esteiden merkitys kasvoi. Esimerkiksi yli puolet lihavista oli sitä mieltä, että väittämä ”*En ole liikunnallinen tyyppi*” pitää paikkansa erittäin hyvin tai melko hyvin, kun normaalipainoisista vain 15 prosenttia oli tätä mieltä. Sama trendi oli nähtävissä myös muiden liikunnan esteiden osalta. (Lepo 2013, 35–37.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro gradu -tutkielman tehtävänä oli selvittää yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkityksiä ja esteitä sekä sitä, ovatko koettu fyysinen pätevyys ja perheen sosioekonominen asema yhteydessä liikkumisen merkityksiin ja esteisiin ja millä tavalla. Lisäksi tarkasteltiin, onko 7.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen liikunnan merkitysten ja esteiden välillä eroja ja millaisia nämä mahdolliset erot ovat.

Tutkimusongelmamme olivat:

1. Mitkä ovat 7.- ja 9.-luokkalaisille tytöille tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä?
 - 1.1. Eroavatko 7. ja 9.-luokkalaisten tyttöjen liikunnan merkitykset toisistaan?
 - 1.2. Onko koettu fyysinen pätevyys yhteydessä yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkityksiin ja millä tavalla?
 - 1.3. Onko perheen sosioekonominen asema yhteydessä yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkityksiin ja millä tavalla?

2. Mitkä ovat 7.- ja 9.-luokkalaisille tytöille merkittäviä ja mitkä vähäisempiä esteitä liikunnan harrastamisessa?
 - 2.1. Eroavatko 7. ja 9.-luokkalaisten tyttöjen liikunnan esteet toisistaan?
 - 2.2. Onko koettu fyysinen pätevyys yhteydessä yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan esteisiin ja millä tavalla?
 - 2.3. Onko perheen sosioekonominen asema yhteydessä yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan esteisiin ja millä tavalla?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa esittelemme tutkielmamme tutkimusjoukon, käytetyt mittarit ja tilastolliset analyysit sekä pohdimme tutkielman luotettavuutta ja eettisyyttä.

6.1 Tutkimusaineisto

Tämän tutkielman aineistona käytettiin keväällä 2018 kerättyä LIITU-tutkimuksen (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018) aineiston osaa, jossa vastaajina toimivat 7.- ja 9.-luokkalaiset tytöt (n=1151) (Taulukko 1). LIITU-tutkimuksen tarkoituksena on kerätä koko maan kattavasti tietoa 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisesta ajanvietosta sekä niihin yhteydessä olevista tekijöistä. Ensimmäisen kerran LIITU-tutkimus toteutettiin vuonna 2014 ja tämän jälkeen se on toteutettu kahden vuoden välein; vuosina 2016 sekä 2018. Vuoden 2018 LIITU-tutkimus toteutettiin itsenäisellä otoksella samaan aikaan WHO-koululaistutkimuksen (Health Behaviour in School-aged Children study, HBSC) kanssa. (Kokko, Martin, Husu ym. 2019.)

TAULUKKO 1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018 (LIITU) – tutkimukseen vastanneet yläkouluikäiset tytöt luokkatason mukaan.

| Luokkataso | n | % |
|-----------------|------|------|
| 7.-luokkalainen | 526 | 45,7 |
| 9.-luokkalainen | 625 | 54,3 |
| Yhteensä | 1151 | 100 |

6.2 Mittarit

LIITU 2018 -tutkimuksesta valittiin tähän tutkielmaan liikunnan merkityksiä ja liikunnan esteitä, koettua fyysistä pätevyyttä sekä sosioekonomista asemaa selvittävät mittarit.

Liikunnan merkityksiä selvittävässä kysymyspatteristossa oli yhteensä 34 väittämää (LIITE 1, kysymys 38), joissa vastausvaihtoehdot olivat: *“Ei lainkaan tärkeää”*, *“Lähes yhdentekevää”*, *“Vain vähän tärkeää”*, *“Jonkin verran tärkeää”*, *“Melko tärkeää”*, *“Tärkeää”* ja *“Erittäin tärkeää”* (vaihteluväli 1–7). Väittämistä muodostettiin summamuuttujat. Summamuuttujien muodostamisessa pyrittiin aluksi hyödyntämään eksploratiivista faktorianalyysia (EFA), mutta faktorianalyysi ei tuottanut tutkielman kannalta mielekkäitä summamuuttujia. Tästä syystä summamuuttujien muodostamisessa hyödynnettiin LIITU 2018 -tutkimuksessa käytettyä väittämien sisältöön pohjautuvaa luokittelua liikunnan merkityksistä. Tätä luokittelua muokattiin hieman siten, että ilmaisun ja esittämisen alle luokitellut väittämät: *“Taidokas tempuilu”* ja *“Muille esittäminen, esiintyminen”*, siirrettiin *“Lajimerkitykset”* -summamuuttujaan. Lisäksi itsen tuntemisen ja tutkimisen alle luokiteltu väittämä: *“Opin tuntemaan paremmin itseäni”*, siirrettiin *“Sosiaalisuus ja yhdessäolo”* -summamuuttujaan. Lopulta päädyttiin muodostamaan kuusi (6) summamuuttujaa, joiden sisäistä konsistenssia mitattiin Crohn-Bachin alfa -testillä. Lopulliset summamuuttujat olivat: *“Terveys ja kunto”*, *“Kasvu ja kehittyminen”*, *“Ilo ja leikki”*, *“Sosiaalisuus ja yhdessäolo”*, *“Kilpailu ja suorittaminen”* sekä *“Lajimerkitykset”*. Summamuuttujat saivat korkeita arvoja Crohn-Bachin alfa -testissä, jonka alarajana on pidetty arvoa 0,6 (Metsämuuronen 2005, 464). Crohn-Bachin alfa -testien tulokset sekä kunkin summamuuttujan sisältämät yksittäiset väittämät ovat nähtävissä taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Liikunnan merkityksistä muodostettujen summamuuttujien Crohn-Bachin alfa-arvot (α) ja summamuuttujien sisältämät yksittäiset väittämät.

| Summamuuttuja ja yksittäiset väittämät | α |
|----------------------------------------------------|----------------------------|
| TERVEYS JA KUNTO | 0,813 |
| Virkistys ja rentoutuminen | |
| Kunnon kohottaminen | |
| Lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta | |
| Hyvän ulkonäön saaminen | |
| Liikunnan terveellisyys | |
| Hyvän olon saaminen | |
| KASVU JA KEHITTYMINEN | 0,765 |
| Pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen | |
| Lihavoiman kasvattaminen | |
| Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen | |
| ILO JA LEIKKI | 0,843 |
| Leikkiminen, leikkimielisyys | |
| Onnistumisen elämykset | |
| Ilo; se, että liikunta on kivaa | |
| Murheiden unohtaminen | |
| Uusien elämysten saaminen | |
| SOSIAALISUUS JA YHDESSÄOLO | 0,696 |
| Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa | |
| Uusien kavereiden saaminen | |
| Opin tuntemaan paremmin itseäni | |
| KILPAILU JA SUORITTAMINEN | 0,863 |
| Omatoimisesti yksikseen tekeminen | |
| Työnteko, ahkeruus | |
| Parhaansa yrittäminen | |
| Kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen | |
| Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen | |
| Kilpaileminen | |
| Menestys ja voittaminen | |
| LAJIMERKITYKSET | 0,850 |
| Naisellisuus | |
| Notkeuden parantaminen | |
| Taidokas temppuilu | |
| Miehekkyyys | |
| Hienot välineet tai varusteet | |
| Ronskit otteet, kovaotteisuus | |
| Vauhdikkuus | |
| Oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi) | |
| Muille esittäminen, esiintyminen | |
| Luonnossa oleminen | |

Liikunnan esteitä selvittävässä kysymyspatteristossa oli yhteensä 18 väittämää (LIITE 1, kysymys 37), joissa vastausvaihtoehdot olivat: “Estää erittäin paljon”, “Estää paljon”, “Estää jonkin verran”, “Estää vain vähän” ja “Ei estä lainkaan” (vaihteluväli 1–5). Aineiston analysointivaiheessa vastausvaihtoehdot koodattiin tulosten luettavuuden helpottamiseksi uudelleen siten, että arvo 1=”Ei estä lainkaan” ja arvo 5=”Estää erittäin paljon”. Lisäksi kyselylomakkeessa oli mahdollisuus nimetä “Muu este”, mutta tässä tutkielmassa näitä vastauksia ei analysoitu.

Estemittari on alun perin muokattu Nupposen ym. (2010) käyttämän mittarin pohjalta. Summamuuttujien muodostamisessa pyrittiin aluksi hyödyntämään eksploratiivista faktorianalyysia (EFA), mutta faktorianalyysi ei tuottanut tutkielman kannalta mielekkäitä summamuuttujia. Tästä syystä summamuuttujien muodostamisessa hyödynnettiin LIITU 2018 -tutkimuksessa käytettyä väittämien sisältöön pohjautuvaa luokittelua liikunnan esteistä. Kyseisen luokittelun perusteella päädyttiin muodostamaan kolme (3) summamuuttujaa: ”Ulkoiset esteet”, ”Henkilökohtaiset esteet” ja ”Liikunnan arvon kieltävät esteet”. Kunkin summamuuttujan sisältämät yksittäiset väittämät sekä summamuuttujien sisäistä konsistenssia mitattaavan Crohn-Bachin alfa -testin tulokset ovat nähtävissä taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Liikunnan esteistä muodostettujen summamuuttujien Crohn-Bachin alfa - arvot (α) ja summamuuttujien sisältämät yksittäiset väittämät.

| Summamuuttuja ja yksittäiset väittämät | α |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| ULKOISET ESTEET | 0,765 |
| Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta | |
| Liikunnan harrastaminen on liian kallista | |
| Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa | |
| Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja | |
| Koululiikunta ei innosta minua | |
| Liikunta on liian kilpailuhenkistä | |
| HENKILÖKOHTAISET ESTEET | 0,858 |
| Aikani kuluu muissa harrastuksissa | |
| En ole liikunnallinen tyyppi | |
| Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani | |
| Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan | |
| Ei ole aikaa liikuntaan | |
| Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta | |
| Olen huono liikkumaan | |
| Pelkään loukkaantuvani liikunnassa | |
| Liikunta on ikävää/tylsää | |

TAULUKKO 3. jatkuu

LIIKUNNAN ARVON KIELTÄVÄT ESTEET

0,788

Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä

Pidän liikuntaa tarpeettomana

Liikunnasta ei ole hyötyä minulle

Koettua fyysistä pätevyyttä selvitettiin tutkimuksessa aikaisemmin käytetyn mittarin suomenkielisellä versiolla (Physical Self-Perception Profile -mittari; Fox & Corbin 1989; Jaakkola 2002). Kyseisen mittarin englanninkielinen versio on validoitu korkeakouluopiskelijoilla Yhdysvalloissa (Fox & Corbin 1989). Mittarissa oli viisi väittämää, joihin oli vastattu viisiportaisella asteikolla (LIITE 1, kysymys 36). Mittarilla saatu arvo 1 tarkoitti korkeaa koettua pätevyyttä ja arvo 5 puolestaan alhaista koettua pätevyyttä. Analyysivaiheessa kysymyspatteristo koodattiin uudelleen siten, että arvo 5 tarkoitti korkeaa koettua pätevyyttä ja arvo 1 alhaista koettua pätevyyttä ja väittämistä muodostettiin keskiarvomuuuttuja. Tämän jälkeen tutkittavat luokiteltiin kolmeen (3) ryhmään siten, että kuhunkin ryhmään tuli noin 33,33% vastaajista: keskiarvoa alhaisemmaksi fyysisen pätevyytensä kokevat, keskiarvoa korkeammaksi fyysisen pätevyytensä kokevat ja keskiarvoa alhaisemmaksi fyysisen pätevyytensä kokevat. Kyseistä mittaria on käytetty aikaisemmin myös vuoden 2014 sekä 2016 LIITU-tutkimuksissa.

Sosioekonomista asemaa selvitettiin Family Affluence Scale III -mittarilla (FAS). Family Affluence Scale (FAS) on alunperin kehitetty WHO-Koululaistutkimusta (HBSC) varten vuonna 1998 (Currie ym. 1997). Käyttämämme FAS III -mittari on validoitu vuosien 2012–2013 aikana (Hartley, Levin & Currie 2016; Torsheim ym. 2016). Mittarilla oli mahdollista saada arvoja 0–13 välillä. Tutkittavat luokiteltiin kolmeen (3) kategoriaan: alhaisimman sosioekonomisen aseman, keskimääräisen sosioekonomisen aseman ja korkeimman sosioekonomisen aseman perheistä tuleviin tyttöihin. Pohjautuen aikaisemmin käytettyyn luokitteluun (Inchley ym. 2014), alhaisimpaan sosioekonomiseen ryhmään (*”alin”*) määriteltiin tutkittavat, jotka saivat FAS-mittarilla arvoja 0–6 välillä (n=102). Keskimääräiseen sosioekonomiseen ryhmään (*”keskimmäinen”*) luokiteltiin arvoja 7–9 välillä saaneet (n=607) ja ylimpään sosioekonomiseen ryhmään (*”ylin”*) arvoja 10–13 välillä saaneet (n=358). Taulukosta 4 on nähtävissä tutkittavien perheiden prosentuaalinen (%) jakautuminen sosioekonomisiin ryhmiin.

TAULUKKO 4. Tutkittavien perheiden jakautuminen sosioekonomisiin ryhmiin.

| Perheen sosioekonominen ryhmä | n | % |
|-------------------------------|------|------|
| Alin | 102 | 9,6 |
| Keskimmäinen | 607 | 56,9 |
| Ylin | 358 | 33,6 |
| Yhteensä | 1067 | 100 |

6.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 for Windows -ohjelman avulla. Tulosten tilastollista merkitsevyyttä on tuloksissa kuvattu kolmella yleisesti käytössä olevalla raja-arvolla: tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < 0,05$), tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,01$) ja tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0,001$) (Valli 2001, 71).

Aluksi tarkasteltiin tyttöjen liikunnan merkitysten ja esteiden frekvenssijakaumia sekä keskiarvoja. Tämän jälkeen tyttöjen liikunnan merkitysten ja esteiden jakaumaeroja luokkatasojen välillä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla, joka soveltuu kahden eri luokitellun muuttujan välisen yhteyden havaitsemiseen (Metsämuuronen 2005, 333). Erojen tilastollista merkitsevyyttä testattiin Khiin neliö (χ^2) -testillä, joka kertoo, johtuiko ero sattumasta vai oliko ryhmien välillä todellista eroa merkitysten ja esteiden kokemisessa (Metsämuuronen 2005, 333). Ristiintaulukointia varten liikunnan merkitysten vastaukset luokiteltiin uudelleen kolmeen (3) luokkaan. Ensimmäiseen luokkaan määriteltiin vastaukset *“Ei lainkaan tärkeää”* ja *“Lähes yhdentekevää”*, toiseen luokkaan vastaukset *“Vain vähän tärkeää”*, *“Jonkin verran tärkeää”* sekä *“Melko tärkeää”* ja kolmanteen luokkaan puolestaan vastaukset *“Tärkeää”* ja *“Erittäin tärkeää”*. Myös liikunnan esteiden vastaukset luokiteltiin uudelleen kolmeen (3) luokkaan. Ensimmäisen luokkaan kuuluivat vastausvaihtoehdot *“Ei estä lainkaan”* ja *“Estää vain vähän”*, toiseen luokkaan vaihtoehto *“Estää jonkin verran”* ja kolmanteen luokkaan vaihtoehdot *“Estää paljon”* ja *“Estää erittäin paljon”*.

Koetun fyysisen pätevyyden ja sosioekonomisen aseman yhteyttä liikunnan merkityksiin ja esteisiin tarkasteltiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla (One-Way ANOVA), jota voidaan käyttää ryhmien välisten keskiarvojen tilastollisesti merkitsevien erojen tarkasteluun silloin, kun vertailtavia ryhmiä on useampia kuin kaksi. Aineistomme havainnot olivat toisistaan riippumattomia, ryhmien populaatiot normaalisti jakautuneita ja ryhmien varianssit yhtä suuret, joka mahdollisti varianssianalyysin käytön aineistossamme. (Metsämuuronen 2005, 725–728.) Saadaksemme kuvailevampaa tietoa ja nähdäksemme, minkä ryhmien välillä erot olivat tilastollisesti merkitseviä, teimme vielä Post Hoc -testit aineistolle (Metsämuuronen 2005, 1182). Mikäli varianssit voitiin olettaa Levenen testin (Levene's Test for Equality of Variances) tulosten perusteella yhtä suuriksi ($p > 0,05$), käytimme Tukey HSD Post Hoc -testiä. Vastaavasti, mikäli varianssit voitiin olettaa eri suuriksi ($p < 0,05$), käytimme Tamhane's T2 Post Hoc -testiä. Tilanteissa, joissa vertailtavia ryhmiä oli vain kaksi, käytimme analysointiin riippumattomien otosten t-testiä (Independent-Samples T Test), joka soveltuu kahden ryhmän välisten keskiarvojen vertailuun (Valli 2001, 80–81).

6.4 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan yleisimmin reliabiliteetin ja validiteetin avulla (Metsämuuronen 2005, 109). Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin kyseiset mittaukset ovat toistettavissa uudelleen. Korkea reliabiliteetti kertoo, että käytetyn mittarin osiot mittaavat samaa asiaa ja sitä, että samat tutkittavat ovat vastanneet kyseisen mittarin kysymyksiin samalla tavalla eri mittauskerroilla. (Metsämuuronen 2005, 64–65, 455–456.) Tässä tutkielmassa käytetyillä mittareilla ei ole tehty toistomittauksia samoille tutkittaville, joka heikentää tutkielmamme reliabiliteettia.

Tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuus on suoraan verrannollinen tutkimuksen luotettavuuteen (Metsämuuronen 2005, 64). Tässä tutkielmassa käytettyjen mittareiden reliabiliteettia tarkasteltiin Crohn-Bachin alfa -testillä (vaihteluväli 0–1), joka kuvaa mittarin sisäistä konsistenssia eli yhtenäisyyttä (Metsämuuronen 2005, 455). Käyttämämme fyysisen pätevyyden mittari sai Crohn-Bachin alfa -testissä arvoksi 0,927, estemittari 0,907 ja merkitysmittari 0,956, eikä yhdenkään yksittäisen väittämän poistaminen mistään mittarista

olisi nostanut Crohn-Bachin alfa-arvoja, joten kyseisten mittareiden reliabiliteettia voidaan pitää hyvänä.

Tutkimuksen validiteetti voidaan erotella sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin (Metsämuuronen 2005, 65). Sisäisellä validiteetilla viitataan siihen, mittaavatko käytetyt mittarit sitä, mitä on tarkoitus mitata. Ulkoisella validiteetilla puolestaan tarkoitetaan sitä, kuinka yleistettävissä tutkimus on. (Metsämuuronen 2005, 109.) Tämän tutkielman otoskoko (n=1151) voidaan pitää hyvänä ja tutkittavien ryhmien kokoa; seitsemäs- (n=526) ja yhdeksäsluokkalaiset (n=625), riittävänä. LIITU-tutkimuksen otannat poimittiin tilastokeskuksen koulurekisteristä satunnaisotannalla useammassa erässä ja otannat koostuivat sekä suomen- että ruotsinkielisistä kouluista (Kokko, Martin, Husu ym. 2019). Tutkielman tulokset ovat melko hyvin yleistettävissä kuvaamaan suomalaisten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemia liikunnan merkityksiä ja esteitä sekä koetun fyysisen pätevyyden ja sosioekonomisen aseman yhteyttä niihin.

Tutkielman luotettavuutta lisää se, että mittareita on käytetty myös aikaisemmissa tutkimuksissa ja ne ovat kokeneiden tutkijoiden laatimia. LIITU -aineiston kyselylomakkeet oli myös esitettävä Jyväskylässä joulukuussa 2017 (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019). Luotettavuutta voi heikentää kyselylomakkeen subjektiivinen luonne; tutkittavat ovat voineet ymmärtää väittämien merkitykset eri tavoin ja vastata tästä syystä väittämiin eri tavalla. Toisaalta kyselylomakkeet olivat myös melko pitkiä, joka on saattanut heikentää tutkittavien motivaatiota ja keskittymiskykyä vastaamisen aikana ja näin ollen heikentää vastausten todentamukaisuutta ja tutkielmamme luotettavuutta.

6.5 Tutkimuksen eettisyys

Olemme tutkielmaa tehdessämme pyrkineet noudattamaan hyvää eettistä käytäntöä eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta (Jyväskylän yliopisto 2013). LIITU 2018 -tutkimukselle on myös haettu ja saatu Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen toimikunnan lausunto. Tutkittaville tehtiin myös selväksi, että he voivat keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa syytä ilmoittamatta. Lisäksi vanhemmilla oli mahdollisuus kieltää lasta tai nuorta osallistumasta kyselyyn. (Kokko, Martin, Husu ym.

2019.) Tutkittavien anonymiteetista on huolehdittu koko tutkimuksen ajan tarkasti, emmekä me pro gradu -tutkielman tekijät ole saaneet missään vaiheessa tietoomme henkilötietoja tutkittavista. Tutkimuksen tulokset on raportoitu siten, ettei niitä voida liittää suoraan kehenkään yksittäiseen tutkittavaan. Olemme säilyttäneet tutkimusaineiston huolellisesti ainoastaan salasanasuojatulla tietokoneella sekä salasanasuojatussa tiedostossa.

7 TULOKSET

7.1 Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkitykset

Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen (n=1151) viisi tärkeintä liikunnan merkitystä tärkeysjärjestyksessä olivat *“Hyvän olon saaminen”*, *“Ilo; se, että liikunta on kivaa”*, *“Parhaansa yrittäminen”*, *“Kunnon kohottaminen”* ja *“Liikunnan terveellisyys”* (Taulukko 5). Noin kaksi kolmasosaa tytöistä koki hyvän olon saamisen, ilon sekä parhaansa yrittämisen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi liikunnan merkitykseksi. Kunnon kohottamisen ja liikunnan terveellisyyden koki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi reilu puolet tytöistä. Lisäksi uusien taitojen oppimisen, onnistumisen elämykset, lihasvoiman kasvattamisen, murheiden unohtamisen, uusien elämysten saamisen ja yhdessäolon koki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi yli puolet tytöistä.

Painonhallinnan ja hyvän ulkonäön saavuttamisen on havaittu aikaisemmissa tutkimuksissa olevan tärkeämpiä liikunnan merkityksiä tytöille kuin pojille ja näiden tärkeyden lisääntyvän iän myötä (esim. Aira ym. 2013; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019; Viitanen 2012, 40). Painonhallinta ja hyvän ulkonäön tavoittelu nousee usein esiin myös yleisessä keskustelussa liikunnan tavoitteena ja viime vuosina myös lihasvoiman ja -massan kasvattaminen ovat olleet pinnalla puhuttaessa liikunnan tavoitteista. Tässä tutkielmassa painonhallinnan koki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi merkitykseksi 40,9 prosenttia kaikista tytöistä (n=1151) ja lähes yhdentekeväksi tai ei lainkaan tärkeäksi sen koki vain 12,8 prosenttia tytöistä. Myös hyvän ulkonäön saamisen koki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi lähes kolmannes kaikista tytöistä ja lähes yhdentekeväksi tai ei lainkaan tärkeäksi vain noin viidennes. Yli puolet tytöistä koki lihasvoiman kasvattamisen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi liikunnan merkitykseksi ja lähes yhdentekevää tai ei lainkaan tärkeää se oli vain seitsemälle prosentille tytöistä.

Summamuuttujien perusteella yläkouluikäisten tyttöjen tärkeimmäksi liikunnan merkityskokonaisuudeksi nousi *“Terveys ja kunto”* keskiarvon ollessa 5,15, kun taas *“Lajimerkitykset”* oli vähiten tärkeä merkityskokonaisuus keskiarvon ollessa 3,65.

TAULUKKO 5. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi koetut liikunnan merkitykset tärkeysjärjestyksessä (%) ja luokkatasojen väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

| Merkitys | Kaikki % | 7 lk. % | 9 lk. % | p-arvo |
|-----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Hyvän olon saaminen | 69,9 | 73,3 | 66,9 | 0,206 |
| Ilo; se, että liikunta on kivaa | 67,5 | 71,7 | 63,9 | 0,137 |
| Parhaansa yrittäminen | 67,4 | 74,6 | 61,3 | 0,002** |
| Kunnon kohottaminen | 59,6 | 62,8 | 56,8 | 0,317 |
| Liikunnan terveellisyys | 59,5 | 62,7 | 56,9 | 0,304 |
| Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen | 57,4 | 61,2 | 54,2 | 0,250 |
| Onnistumisen elämykset | 57,4 | 57,1 | 57,7 | 0,924 |
| Lihavoiman kasvattaminen | 55,2 | 59,0 | 52,0 | 0,251 |
| Murheiden unohtaminen | 52,3 | 53,9 | 51,0 | 0,267 |
| Uusien elämysten saaminen | 51,4 | 52,9 | 50,2 | 0,809 |
| Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa | 50,4 | 52,2 | 49,0 | 0,760 |
| Kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen | 49,3 | 52,6 | 46,4 | 0,276 |
| Virkistys ja rentoutuminen | 47,0 | 46,3 | 47,7 | 0,917 |
| Työnteko, ahkeruus | 46,8 | 48,2 | 45,6 | 0,720 |
| Uusien kavereiden saaminen | 42,9 | 33,2 | 32,7 | 0,836 |
| Opin tuntemaan paremmin itseäni | 42,7 | 46,6 | 39,3 | 0,223 |
| Lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta | 40,9 | 44,3 | 38,0 | 0,268 |
| Pelon tai jännityksen kokeminen/ voittaminen | 39,9 | 45,2 | 35,5 | 0,031* |
| Omatoimisesti yksikseen tekeminen | 37,5 | 38,2 | 36,8 | 0,486 |
| Notkeuden parantaminen | 36,5 | 42,2 | 31,7 | 0,026* |
| Luonnossa oleminen | 32,4 | 33,7 | 31,3 | 0,778 |
| Hyvän ulkonäön saaminen | 31,5 | 29,0 | 33,6 | 0,514 |
| Vauhdikkuus | 30,6 | 32,1 | 29,3 | 0,360 |
| Oveluus ja järjenkäyttö | 26,7 | 27,2 | 26,3 | 0,632 |
| Menestys ja voittaminen | 26,4 | 25,2 | 27,5 | 0,348 |
| Taidokas tempuilu | 24,5 | 26,2 | 23,0 | 0,680 |
| Leikkiminen, leikkimielisyys | 23,8 | 22,8 | 24,6 | 0,886 |
| Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen | 19,6 | 18,0 | 21,1 | 0,425 |
| Kilpaileminen | 17,9 | 17,8 | 17,9 | 0,974 |
| Naisellisuus | 17,9 | 19,2 | 16,8 | 0,522 |
| Hienot välineet tai varusteet | 17,8 | 16,5 | 18,9 | 0,461 |
| Ronskit otteet, kovaotteisuus | 13,8 | 12,6 | 14,8 | 0,635 |
| Muille esittäminen, esiintyminen | 13,5 | 16,4 | 11,1 | 0,189 |
| Miehekkyyys | 5,5 | 3,3 | 7,2 | 0,071 |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

Mikäli miehekkyyys jätetään tarkastelun ulkopuolelle, vähiten tärkeitä liikunnan merkityksiä tytöille olivat: *“Muille esittäminen, esiintyminen”*, *“Naisellisuus”*, *“Kilpaileminen”*, *“Ronskit otteet, kovaotteisuus”* sekä *”Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen”*. Menestys ja voittaminen puolestaan oli lähes yhdenkertaisia tai ei lainkaan tärkeitä 27,7 prosentille tytöistä. (Taulukko 6.) Toisaalta tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi sen koki 26,4 prosenttia kaikista tytöistä (Taulukko 5). Myös leikkiminen ja leikkimielisyys oli lähes yhdenkertaisia tai ei lainkaan tärkeitä noin viidesosalle tytöistä (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. Lähes yhdenkertaisiksi tai ei lainkaan tärkeiksi koetut liikunnan merkitykset tärkeysjärjestyksessä (%) ja luokkatasojen väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

| Merkitys | Kaikki % | 7 lk. % | 9 lk. % | p-arvo |
|------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Miehekkyyys | 71,6 | 75,5 | 68,3 | 0,886 |
| Muille esittäminen, esiintyminen | 53,8 | 52,4 | 55,0 | 0,071 |
| Naisellisuus | 48,8 | 46,3 | 51,0 | 0,680 |
| Kilpaileminen | 42,1 | 42,6 | 41,7 | 0,206 |
| Ronskit otteet, kovaotteisuus | 42,0 | 43,9 | 40,4 | 0,348 |
| Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen | 36,4 | 39,1 | 34,1 | 0,268 |
| Hienot välineet tai varusteet | 33,7 | 32,2 | 35,0 | 0,360 |
| Taidokas temppuilu | 30,7 | 29,8 | 31,4 | 0,189 |
| Menestys ja voittaminen | 27,7 | 30,7 | 25,2 | 0,486 |
| Oveluus ja järjenkäyttö | 24,7 | 22,8 | 26,3 | 0,974 |
| Leikkiminen, leikkimielisyys | 24,3 | 24,4 | 24,2 | 0,836 |
| Hyvän ulkonäön saaminen | 21,0 | 22,0 | 20,1 | 0,304 |
| Uusien kavereiden saaminen | 20,1 | 19,0 | 21,0 | 0,250 |
| Vauhdikkuus | 17,9 | 15,5 | 20,1 | 0,425 |
| Pelon tai jännityksen kokeminen/ voittaminen | 15,6 | 12,3 | 18,4 | 0,461 |
| Omatoimisesti yksikseen tekeminen | 14,7 | 16,3 | 13,4 | 0,635 |
| Luonnossa oleminen | 13,9 | 13,1 | 14,7 | 0,632 |
| Lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta | 12,8 | 13,0 | 12,7 | 0,317 |
| Notkeuden parantaminen | 12,1 | 9,8 | 14,0 | 0,267 |
| Opin tuntemaan paremmin itseäni | 11,8 | 11,1 | 12,3 | 0,720 |
| Murheiden unohtaminen | 11,4 | 13,0 | 10,0 | 0,760 |
| Kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen | 10,8 | 9,1 | 12,2 | 0,223 |
| Virkistys ja rentoutuminen | 9,2 | 9,0 | 9,4 | 0,924 |
| Työnteko, ahkeruus | 8,3 | 7,5 | 9,1 | 0,778 |
| Uusien elämysten saaminen | 8,2 | 7,8 | 8,4 | 0,917 |
| Onnistumisen elämykset | 7,1 | 7,5 | 6,7 | 0,026 |

| TAULUKKO 6. jatkuu | | | | |
|----------------------------------------------|-----|-----|-----|---------|
| Lihaskasvattaminen | 7,0 | 6,6 | 7,3 | 0,809 |
| Ilo; se, että liikunta on kivaa | 6,7 | 6,3 | 7,0 | 0,251 |
| Liikunnan terveellisyys | 6,5 | 6,7 | 6,4 | 0,522 |
| Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen | 6,4 | 6,0 | 6,7 | 0,031 |
| Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa | 6,1 | 5,9 | 6,3 | 0,137 |
| Hyvän olon saaminen | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 0,276 |
| Parhaansa yrittäminen | 4,9 | 5,1 | 4,7 | 0,514 |
| Kunnon kohottaminen | 4,3 | 3,6 | 5,0 | 0,002** |

Huom. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

7.1.1 Liikunnan merkitysten erot seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä

Seitsemäsluokkalaiset vaikuttivat kokevan kaikki liikunnan merkitykset keskimäärin hieman yhdeksäsluokkalaisia tärkeämpinä. Erot eivät pääsääntöisesti olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä ($p > 0,05$). Yksittäisistä väittämistä "*Pelon tai jännityksen kokemisessa / voittamisessa*" ($p = 0,031$) sekä "*Notkeuden parantamisessa*" ($p = 0,026$) oli tilastollisesti melkein merkitsevät erot seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen välillä siten, että seitsemäsluokkalaiset kokivat nämä tärkeämpinä. Lisäksi tilastollisesti merkitsevä ero havaittiin väittämässä "*Parhaansa yrittäminen*" ($p = 0,002$), joka niin ikään oli tärkeämpää seitsemäs- kuin yhdeksäsluokkalaisille. Myös leikkiminen oli hieman tärkeämpää seitsemäs- kuin yhdeksäsluokkalaisille, mutta ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,886$). "*Hyvän ulkonäön saaminen*" puolestaan oli jonkin verran tärkeämpää yhdeksäs- kuin seitsemäsluokkalaisille tytöille. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,514$). (Taulukko 5.)

Liikunnan merkityskokonaisuuksista "*Kasvu ja kehittyminen*" oli tärkeämpi seitsemäs- kuin yhdeksäsluokkalaisille tytöille ($p = 0,019$). Muissa merkityskokonaisuuksissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja luokkatasojen välillä, mutta seitsemäsluokkalaisten keskiarvot olivat kaikkien merkityskokonaisuuksien osalta yhdeksäsluokkalaisia hieman korkeampia.

7.1.2 Koetun fyysisen pätevyyden yhteys liikunnan merkityksiin

Tytöt kokivat fyysisen pätevyytensä keskimäärin melko hyväksi, tutkimusjoukon keskiarvon ollessa 3,30 (n=1146) asteikolla 1–5 (1=alhainen koettu pätevyys, 5=korkea koettu pätevyys). Seitsemäsluokkalaiset (ka 3,33) kokivat fyysisen pätevyytensä jonkin verran paremmaksi kuin yhdeksäsluokkalaiset (ka 3,28), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä (p=0,388).

Lähes kaikki liikunnan merkitykset olivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyyteen (p<0,001). Alimpaan pätevyysryhmään kuuluneet kokivat kaikki liikunnan merkitykset vähemmän tärkeinä kuin fyysisen pätevyytensä korkeammaksi kokeneet tytöt. Suurimmat erot koetun fyysisen pätevyyden mukaan havaittiin *“Kilpaileminen”*, *“Menestys ja voittaminen”* sekä *“Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen”* -merkityksissä, joissa erot kaikkien pätevyysryhmien välillä olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. (Taulukko 7.)

Korkeimpaan fyysisen pätevyyden ryhmään kuuluneet tytöt kokivat suurimman osan liikunnan merkityksistä tärkeämmiksi kuin kahteen alempaan fyysisen pätevyyden ryhmään kuuluneet ja keskimääräiseen pätevyysryhmään kuuluneet kokivat suurimman osan merkityksistä tärkeämmiksi kuin alimpaan pätevyysryhmään kuuluneet. Väittämissä *“Murheiden unohtaminen”*, *“Virkistys ja rentoutuminen”*, *“Uusien kavereiden saaminen”*, *“Opin tuntemaan paremmin itseäni”*, *“Notkeuden parantaminen”*, *“Leikkiminen, leikkimielisyys”* ja *“Naisellisuus”* havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja ylimpään ja alimpaan sekä keskimääräiseen ja alimpaan pätevyysryhmään kuuluneiden tyttöjen välillä, mutta ei ylimmän ja keskimääräisen pätevyysryhmän välillä. *“Kunnon kohottaminen”*, *“Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa”* ja *“Omatoimisesti yksikseen tekeminen”* -merkityksissä havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja ylimmän ja kahden alemman pätevyysryhmän välillä, mutta ei keskimääräisen ja alimman pätevyysryhmän välillä. (Taulukko 7.)

Yksittäisistä liikunnan merkityksistä vain lihavaksi tulemisen estämisellä ja painonhallinnalla (p=0,519), hyvän ulkonäön saamisella (p=0,219) sekä luonnossa olemisellä (p=0,291) ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koettuun fyysiseen pätevyyteen. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Liikunnan merkitysten keskiarvot koetun fyysisen pätevyyden mukaan (ANOVA).

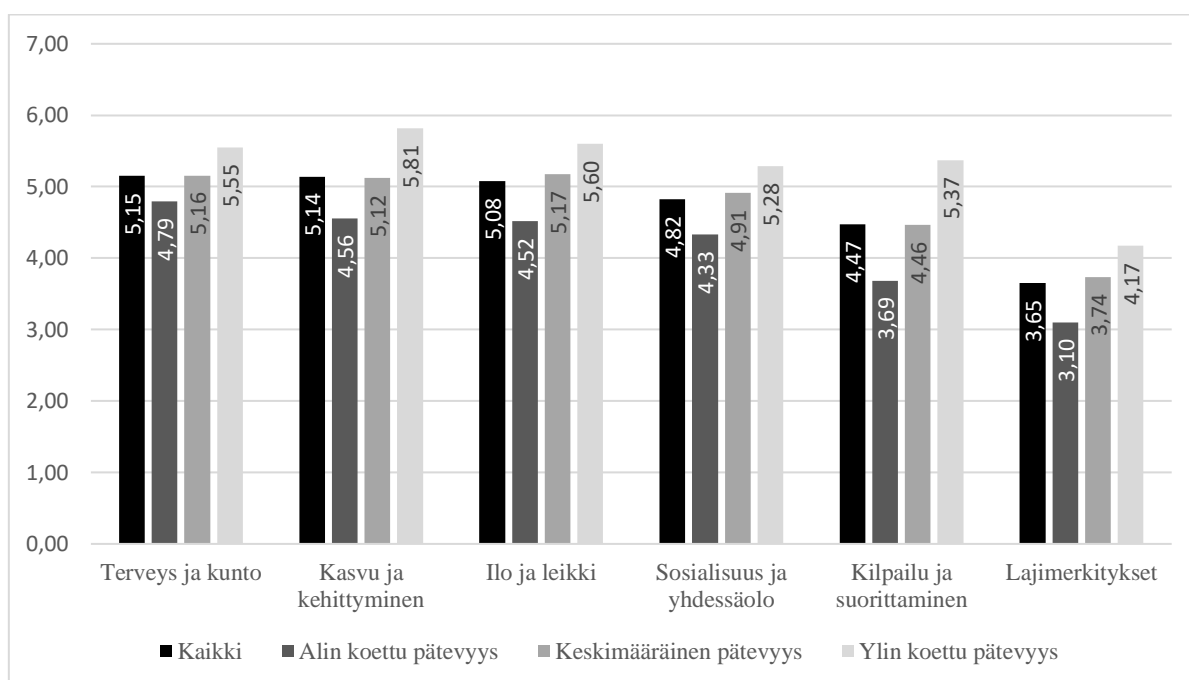
| Merkitys | Keski- | | | F | p-arvo | Tukey/Tamhane |
|-----------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------|--------|----------------------|
| | Alin koettu pätevyys | määräinen pätevyys | Ylin koettu pätevyys | | | |
| Hyvän olon saaminen | 5,26 | 5,83 | 6,29 | 24,13 | 0,000 | 3>2**, 1***, 2>1** |
| Ilo; se, että liikunta on kivaa | 5,06 | 5,77 | 6,16 | 24,07 | 0,000 | 3>2*, 1***, 2>1*** |
| Parhaansa yrittäminen | 5,20 | 5,78 | 6,22 | 22,47 | 0,000 | 3>2**, 1***, 2>1** |
| Kunnon kohottaminen | 5,16 | 5,42 | 6,04 | 20,45 | 0,000 | 3>2***, 1*** |
| Liikunnan terveellisyys | 4,87 | 5,50 | 5,98 | 23,79 | 0,000 | 3>2**, 1***, 2>1** |
| Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen | 4,69 | 5,42 | 6,07 | 41,81 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Onnistumisen elämykset | 4,64 | 5,37 | 6,11 | 42,75 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Lihaskasvattaminen | 4,85 | 5,28 | 5,98 | 27,90 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1* |
| Murheiden unohtaminen | 4,65 | 5,26 | 5,52 | 12,50 | 0,000 | 3>1***, 2>1** |
| Uusien elämysten saaminen | 4,53 | 5,30 | 5,92 | 37,74 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa | 4,94 | 5,21 | 5,69 | 11,90 | 0,000 | 3>2**, 1*** |
| Kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen | 4,46 | 5,07 | 5,91 | 35,87 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1** |
| Virkistys ja rentoutuminen | 4,49 | 5,10 | 5,55 | 20,41 | 0,000 | 3>1***, 2>1** |
| Työnteko, ahkeruus | 4,33 | 5,09 | 5,83 | 45,41 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Uusien kavereiden saaminen | 3,71 | 4,48 | 4,85 | 19,49 | 0,000 | 3>1***, 2>1*** |
| Opin tuntemaan paremmin itseäni | 4,29 | 5,03 | 5,31 | 17,79 | 0,000 | 3>1***, 2>1*** |
| Lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta | 4,82 | 4,75 | 4,97 | 0,66 | 0,519 | NS |
| Pelon tai jännityksen kokeminen/ voittaminen | 4,12 | 4,65 | 5,40 | 24,35 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1* |
| Omatoinisesti yksikseen tekeminen | 4,28 | 4,51 | 5,22 | 14,66 | 0,000 | 3>2***, 1*** |
| Notkeuden parantaminen | 4,26 | 4,81 | 5,09 | 12,27 | 0,000 | 3>1***, 2>1** |
| Luonnossa oleminen | 4,39 | 4,58 | 4,66 | 1,24 | 0,291 | NS |

TAULUKKO 7. jatkuu

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------|------|------|------|-------|-------|----------------------|
| Hyvän ulkonäön saaminen | 4,13 | 4,34 | 4,47 | 1,52 | 0,219 | NS |
| Vauhdikkuus | 3,46 | 4,44 | 5,28 | 56,39 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Oveluus ja järjenkäyttö | 3,48 | 4,21 | 4,70 | 21,97 | 0,000 | 3>2*, 1***, 2>1*** |
| Menestys ja voittaminen | 3,00 | 4,04 | 4,10 | 64,86 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Taidokas temppuilu | 3,16 | 3,91 | 4,47 | 22,98 | 0,000 | 3>2*, 1***, 2>1*** |
| Leikkiminen, leikkimielisyys | 3,71 | 4,15 | 4,34 | 6,26 | 0,002 | 3>1**, 2>1* |
| Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen | 2,55 | 3,59 | 4,60 | 61,70 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Kilpaileminen | 2,24 | 3,16 | 4,67 | 99,76 | 0,000 | 3>2***, 1***, 2>1*** |
| Naisellisuus | 2,55 | 3,37 | 3,42 | 11,37 | 0,000 | 3>1***, 2>1*** |
| Hienot välineet tai varusteet | 3,05 | 3,57 | 4,24 | 21,43 | 0,000 | 3>2**, 1***, 2>1** |
| Ronskit otteet, kovaotteisuus | 2,55 | 3,24 | 3,87 | 25,40 | 0,000 | 3>2**, 1***, 2>1*** |
| Muille esittäminen, esiintyminen | 2,22 | 2,92 | 3,58 | 24,94 | 0,000 | 3>2**, 1***, 2>1*** |
| Miehekkyyys | 1,82 | 2,16 | 2,30 | 4,85 | 0,008 | 3>1** |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05, NS = non-significant

Kaikissa summamuuttujissa havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevät erot ($p=0,000$) pätevyysryhmien välillä siten, että kaikki merkityskokonaisuudet koettiin sitä tärkeämpinä, mitä korkeammaksi liikunnallinen pätevyys koettiin. Summamuuttujista korkeimman fyysisen pätevyyden omaaville tytöille tärkeimmäksi merkityskokonaisuudeksi muodostui *“Kasvu ja kehittyminen”*, kun taas alhaisimman fyysisen pätevyyden omaaville tytöille tärkein kokonaisuus oli *“Terveys ja kunto”*. Vähiten tärkeä merkityskokonaisuus kaikissa fyysisen pätevyyden ryhmissä oli *“Lajimerkitykset”*. (KUVIO 2.)



KUVIO 2. Liikunnan merkityskokonaisuuksien keskiarvot koetun fyysisen pätevyyden mukaan.

7.1.3 Sosioekonomisen aseman yhteys liikunnan merkityksiin

Sosioekonomista asemaa selvittäviin kysymyksiin vastasi yhteensä 1067 tyttöä, joista seitsemäsluokkalaista oli 473 ja yhdeksäsluokkalaista 594. Tutkittavat saivat arvoja välillä 0–13 ja koko tutkimusjoukon keskiarvo oli 8,73. Tästä voidaan päätellä, että tutkittavien perheiden sosioekonominen asema oli keskimäärin melko hyvä. Seitsemäsluokkalaisten keskiarvo oli 8,77 ja yhdeksäsluokkalaisten 8,70. Sosioekonomisessa asemassa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa luokkatasojen välillä ($p=0,568$).

Tilastollisesti erittäin merkitseviä yhteyksiä sosioekonomisen aseman ja liikunnan merkitysten välillä havaittiin väittämissä *“Menestys ja voittaminen”* ($p=0,000$) sekä *“Muille esittäminen, esiintyminen”* ($p=0,000$). Lisäksi *“Kilpaileminen”* ($p=0,004$) oli merkitsevästi yhteydessä sosioekonomiseen asemaan. *“Kilpaileminen”* sekä *“Menestys ja voittaminen”* olivat tärkeämpiä merkityksiä korkeimman sosioekonomisen aseman tytöille kuin alimpaan tai keskimmäiseen sosioekonomiseen ryhmään kuuluville tytöille. *“Uusien kavereiden saaminen”* ($p=0,010$) ja *“Naisellisuus”* ($p=0,030$) -merkitysten yhteys sosioekonomiseen asemaan puolestaan oli tilastollisesti melkein merkitsevä. *“Uusien kavereiden saaminen”*, *“Naisellisuus”* sekä *“Muille esittäminen ja esiintyminen”* olivat tärkeämpiä ylimmän sosioekonomisen aseman tytöille kuin keskimmäiseen sosioekonomiseen asemaan kuuluville tytöille. Muiden liikunnan merkitysten ja sosioekonomisen aseman välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, mutta keskiarvoja tarkasteltaessa voidaan todeta keskiarvojen olleen pääsääntöisesti korkeampia ylemmissä sosioekonomisissa ryhmissä. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Liikunnan merkitysten keskiarvot sosioekonomisen aseman mukaan (ANOVA).

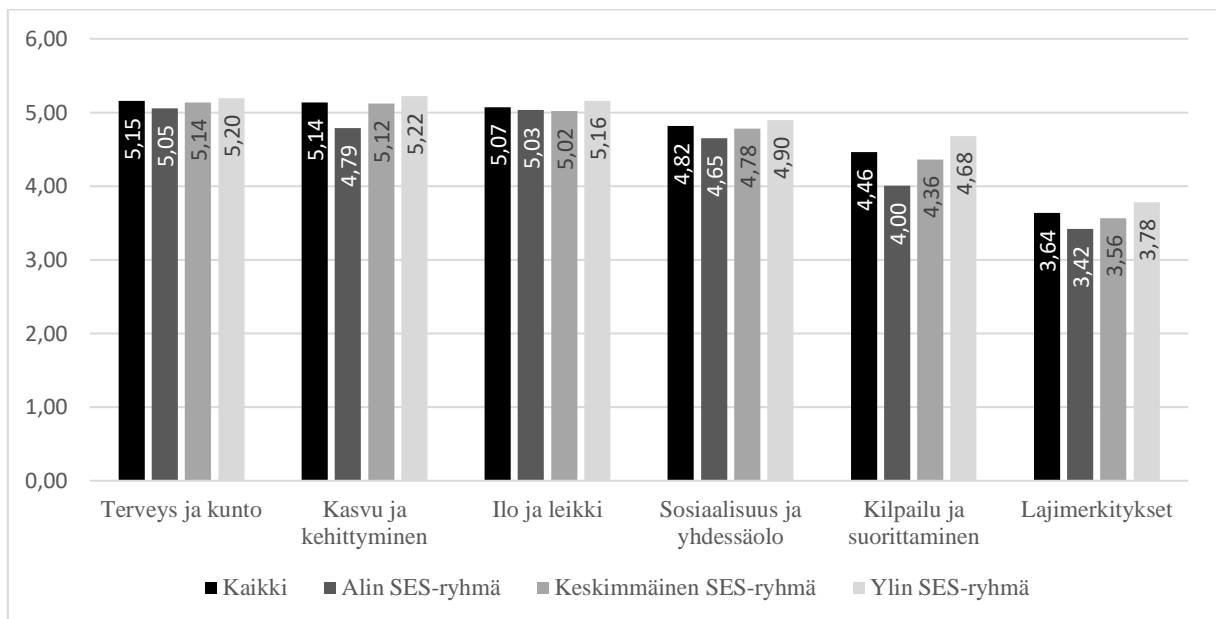
| Merkitys | Alin SES-ryhmä | Keskimmäinen SES-ryhmä | Ylin SES-ryhmä | F | p-arvo | Tukey |
|-----------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------|------|--------|-------|
| Hyvän olon saaminen | 5,89 | 5,74 | 5,82 | 0,26 | 0,769 | NS |
| Ilo; se, että liikunta on kivaa | 5,76 | 5,56 | 5,73 | 0,78 | 0,460 | NS |
| Parhaansa yrittäminen | 5,43 | 5,71 | 5,74 | 0,62 | 0,536 | NS |
| Kunnon kohottaminen | 5,08 | 5,50 | 5,67 | 2,98 | 0,052 | NS |
| Liikunnan terveellisyys | 5,35 | 5,47 | 5,40 | 0,17 | 0,840 | NS |
| Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen | 5,03 | 5,30 | 5,47 | 1,53 | 0,217 | NS |
| Onnistumisen elämykset | 5,24 | 5,23 | 5,52 | 1,96 | 0,142 | NS |
| Lihaskasvattaminen | 4,95 | 5,32 | 5,51 | 2,32 | 0,099 | NS |
| Murheiden unohtaminen | 4,97 | 5,11 | 5,22 | 0,40 | 0,671 | NS |
| Uusien elämysten saaminen | 4,97 | 5,12 | 5,40 | 2,13 | 0,120 | NS |
| Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa | 5,27 | 5,26 | 5,25 | 0,00 | 0,998 | NS |
| Kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen | 4,83 | 5,10 | 5,19 | 0,70 | 0,497 | NS |
| Virkistys ja rentoutuminen | 5,24 | 4,97 | 5,05 | 0,49 | 0,615 | NS |
| Työnteko, ahkeruus | 4,58 | 5,04 | 5,10 | 1,50 | 0,224 | NS |
| Uusien kavereiden saaminen | 4,06 | 4,19 | 4,54 | 2,46 | 0,087 | NS |
| Opin tuntemaan paremmin itseäni | 4,54 | 4,86 | 4,91 | 0,69 | 0,504 | NS |
| Lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta | 4,65 | 4,85 | 4,85 | 0,22 | 0,802 | NS |
| Pelon tai jännityksen kokeminen/ voittaminen | 4,36 | 4,74 | 4,68 | 0,68 | 0,507 | NS |
| Omatoinisesti yksikseen tekeminen | 4,22 | 4,60 | 4,86 | 2,59 | 0,076 | NS |
| Notkeuden parantaminen | 4,70 | 4,71 | 4,73 | 0,01 | 0,995 | NS |
| Luonnossa oleminen | 4,68 | 4,60 | 4,40 | 0,92 | 0,399 | NS |
| Hyvän ulkonäön saaminen | 4,11 | 4,29 | 4,37 | 0,31 | 0,732 | NS |
| Vauhdikkuus | 4,33 | 4,21 | 4,52 | 1,70 | 0,184 | NS |

TAULUKKO 8. jatkuu

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------|------|------|------|-------|-------|-------------|
| Oveluus ja järjenkäyttö | 3,70 | 4,10 | 4,15 | 0,92 | 0,399 | NS |
| Menestys ja voittaminen | 3,27 | 3,71 | 4,46 | 11,45 | 0,000 | 3>2***, 1** |
| Taidokas temppuilu | 3,51 | 3,72 | 3,96 | 1,38 | 0,252 | NS |
| Leikkiminen, leikkimielisyys | 4,17 | 4,09 | 3,94 | 0,46 | 0,630 | NS |
| Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen | 3,11 | 3,37 | 3,87 | 4,72 | 0,009 | 3>2* |
| Kilpaileminen | 2,70 | 3,11 | 3,66 | 6,65 | 0,001 | 3>2***, 1* |
| Naisellisuus | 3,03 | 2,89 | 3,42 | 4,00 | 0,019 | 3>2* |
| Hienot välineet tai varusteet | 3,05 | 3,53 | 3,72 | 2,31 | 0,100 | NS |
| Ronskit otteet, kovaotteisuus | 2,92 | 3,06 | 3,35 | 1,77 | 0,172 | NS |
| Muille esittäminen, esiintyminen | 2,50 | 2,60 | 3,29 | 8,49 | 0,000 | 3>2*** |
| Miehekkyyys | 1,66 | 2,09 | 2,16 | 1,59 | 0,205 | NS |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05, NS = non-significant

Liikunnan merkityksistä muodostetuissa summamuuttujissa ainoastaan *“Kilpailu ja suorittaminen”* -merkityskokonaisuudessa havaittiin sosioekonomisten ryhmien välillä tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0,004$). Ylimpään sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet kokivat tämän kokonaisuuden tärkeämpänä kuin alimpaan tai keskimmaiseen sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet tytöt. Myös keskimmaiseen sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet kokivat tämän tärkeämpänä kuin alimpaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet. (KUVIO 3.)



KUVIO 3. Liikunnan merkityskokonaisuuksien keskiarvot sosioekonomisen aseman mukaan.

7.2 Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan esteet

Suurimmaksi koetun esteen (*“Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta”*) ilmoitti paljon tai erittäin paljon liikuntaharrastustaan estäväksi noin neljännes vastaajista ja muiden esteiden osalta vastausprosentit jäivät alle 20 prosenttiin. Yläkouluikäisten tyttöjen viisi suurinta liikunnan estettä tässä tutkielmassa olivat se, ettei kodin läheisyydessä ollut kiinnostavan lajin ohjausta, ajan kuluminen muissa harrastuksissa, koululiikunnan innostamattomuus, liikunnan harrastamisen kalleus sekä se, ettei kodin läheisyydessä ollut liikuntapaikkoja. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Paljon tai erittäin paljon estäviksi koetut liikunnan esteet suurimmasta vähäisimpään (%) ja luokkatasojen väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

| | Kaikki % | 7 lk. % | 9 lk. % | p-arvo |
|------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta | 25,5 | 23,1 | 27,6 | 0,486 |
| Aikani kuluu muissa harrastuksissa | 16,4 | 13,3 | 19,0 | 0,137 |
| Koululiikunta ei innosta minua | 15,9 | 13,7 | 17,7 | 0,378 |
| Liikunnan harrastaminen on liian kallista | 14,2 | 11,7 | 16,3 | 0,103 |
| Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja | 13,4 | 15,0 | 12,0 | 0,055 |
| Liikunta on liian kilpailuhenkistä | 13,1 | 11,1 | 14,8 | 0,422 |
| Ei ole aikaa liikuntaan | 12,1 | 9,4 | 14,4 | 0,001** |
| Pidän liikuntaa tärkeänä, en vain viitsi lähteä liikkumaan | 11,9 | 9,1 | 14,4 | 0,062 |
| En ole liikunnallinen tyyppi | 10,5 | 8,3 | 12,4 | 0,067 |
| Olen huono liikkumaan | 9,4 | 8,3 | 10,4 | 0,265 |
| Hikoilu tuntuu inhottavalta | 7,7 | 7,4 | 8,0 | 0,259 |
| Liikunta on ikävää tai tylsää | 6,9 | 6,0 | 7,7 | 0,462 |
| Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani | 6,7 | 5,1 | 8,0 | 0,378 |
| Pelkään loukkaantuvani liikunnassa | 4,9 | 5,1 | 4,7 | 0,848 |
| Kaveritkaan ei harrasta liikuntaa | 4,7 | 4,7 | 4,7 | 0,270 |
| Pidän liikuntaa tarpeettomana | 3,8 | 3,1 | 4,4 | 0,719 |
| Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä | 3,8 | 3,6 | 4,0 | 0,969 |
| Liikunnasta ei ole hyötyä minulle | 2,2 | 1,6 | 2,7 | 0,667 |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

Liikunnan esteistä muodostettuja summamuuttujia olivat *“Liikunnan arvon kieltävät esteet”*, *“Henkilökohtaiset esteet”* sekä *“Ulkoiset esteet”*. Näistä kokonaisuuksista suurimpana yläkouluiikäiset tytöt kokivat ulkoiset esteet (ka 2,00), kun liikunnan arvon kieltävät esteet puolestaan koettiin vähiten liikuntaharrastusta estävinä (ka 1,35). (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Liikunnan esteiden summamuuttujien keskiarvot luokkatason mukaan ja luokkatasojen väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

| Summamuuttuja | Kaikki | 7 lk. | 9 lk. | p-arvo |
|-------------------------|--------|-------|-------|---------|
| Arvonkieltävät esteet | 1,353 | 1,322 | 1,379 | 0,330 |
| Henkilökohtaiset esteet | 1,793 | 1,702 | 1,871 | 0,008** |
| Ulkoiset esteet | 2,002 | 1,952 | 2,045 | 0,183 |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

Vähiten liikuntaa estävinä tekijöinä tytöt puolestaan kokivat väittämät: *“Pidän liikuntaa tarpeettomana”*, *“Liikunnasta ei ole hyötyä minulle”*, *“Pelkään loukkaantuvani liikunnassa”*, *“Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä”* sekä *“Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa”*. Vähiten liikuntaharrastusta estävien väittämien joukkoon nousi myös väittämä *“Liikunta on ikävää/tylsää”*, jonka 84 prosenttia tytöistä koki estävän liikuntaharrastustaan vain vähän tai ei lainkaan. Kokonaisuudessaan yli puolet tytöistä koki kaikki liikunnan esteet vain vähän tai ei lainkaan liikuntaharrastusta estävinä. (Taulukko 11.)

TAULUKKO 11. Vain vähän tai ei lainkaan estäviksi koetut liikunnan esteet vähiten estävästä eniten estävään (%) ja luokkatasojen väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

| Este | Kaikki % | 7 lk. % | 9 lk. % | p-arvo |
|------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Pidän liikuntaa tarpeettomana | 92,9 | 93,3 | 92,6 | 0,719 |
| Liikunnasta ei ole hyötyä minulle | 92,0 | 92,8 | 91,3 | 0,667 |
| Pelkään loukkaantuvani liikunnassa | 89,4 | 89,9 | 89,1 | 0,848 |
| Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä | 88,2 | 88,4 | 88,0 | 0,969 |
| Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa | 84,7 | 82,4 | 86,7 | 0,270 |
| Liikunta on ikävää tai tylsää | 84,0 | 86,1 | 82,2 | 0,462 |
| Hikoilu tuntuu inhottavalta | 83,8 | 82,0 | 85,3 | 0,259 |
| Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani | 83,6 | 85,4 | 82,0 | 0,378 |
| Olen huono liikkumaan | 78,8 | 81,9 | 86,3 | 0,265 |
| En ole liikunnallinen tyyppi | 77,0 | 81,5 | 73,2 | 0,067 |
| Pidän liikuntaa tärkeänä, en vain viitsi lähteä liikkumaan | 72,2 | 76,8 | 68,2 | 0,062 |
| Liikunta on liian kilpailuhenkistä | 75,8 | 77,9 | 74,1 | 0,422 |
| Ei ole aikaa liikuntaan | 69,5 | 77,3 | 62,9 | 0,001** |
| Koululiikunta ei innosta minua | 68,3 | 71,0 | 66,0 | 0,378 |
| Liikunnan harrastaminen on liian kallista | 68,2 | 72,7 | 64,3 | 0,103 |
| Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja | 67,9 | 70,5 | 65,7 | 0,055 |
| Aikani kuluu muissa harrastuksissa | 67,6 | 71,5 | 64,3 | 0,137 |
| Kodin lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta | 54,1 | 56,1 | 52,5 | 0,486 |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

7.2.1 Liikunnan esteiden erot seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä

Väittämä *“Ei ole aikaa liikuntaan”* oli yhdeksäsluokkalaisille tytöille tilastollisesti merkitsevästi suurempi liikunnan este kuin seitsemäsluokkalaisille tytöille (p=0,001). Muiden

esteiden osalta tässä tutkielmassa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja luokkatason mukaan. Prosenttiosuuksia tarkasteltaessa voidaan kuitenkin havaita, että yhdeksännen luokan tytöt kokivat hieman yleisemmin esteitä liikkumiselleen kuin seitsemäsluokkalaiset tytöt. Poikkeuksena kuitenkin oli liikuntapaikkojen puute kodin läheisyydessä ja loukkaantumisen pelko liikunnassa, jotka olivat hieman vähäisempiä esteitä yhdeksäs- kuin seitsemäsluokkalaisille tytöille. Nämä erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä. (Taulukko 9.)

Summamuuttujien tarkastelussa havaittiin, että yhdeksäsluokkalaiset tytöt kokivat henkilökohtaiset esteet tilastollisesti merkitsevästi suurempina kuin seitsemäsluokkalaiset tytöt ($p=0,008$). Muissa summamuuttujissa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja luokkatasojen välillä.

7.2.2 Koetun fyysisen pätevyuden yhteys liikunnan esteisiin

Lähes kaikki liikunnan esteet erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi tai merkitsevästi koetun fyysisen pätevyuden mukaan. Alhaisimpaan koetun fyysisen pätevyuden luokkaan kuuluneet tytöt kokivat liikunnan esteet suurempina kuin keskimääräisen tai ylimmän koetun fyysisen pätevyuden luokkaan kuuluneet tytöt. Myös keskimääräiseen pätevyysryhmään kuuluneet kokivat suurimman osan liikunnan esteistä suurempina kuin ylimpään pätevyysryhmään kuuluneet. Poikkeuksen tähän muodostivat väittämät: *”Liikunta on ikävää tai tylsää”*, *”Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani”* ja *”Pidän liikuntaa tarpeettomana”*, joissa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja kahden ylimmän pätevyysryhmän välillä. (Taulukko 12.)

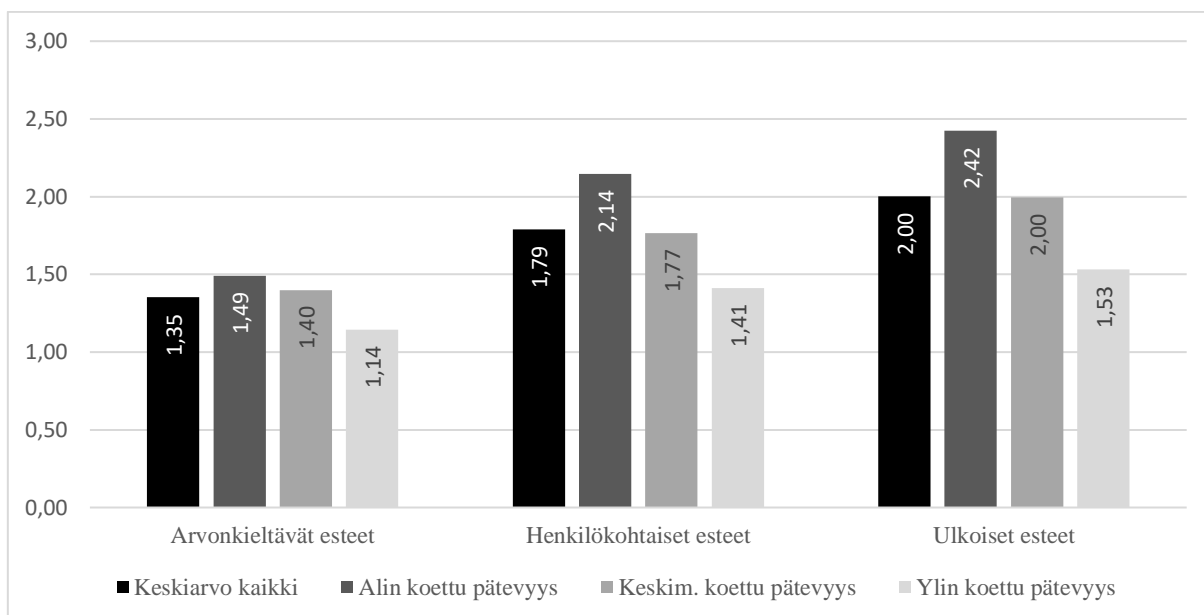
Suurimmat erot pätevyysryhmien välillä havaittiin väittämissä *”Olen huono liikkumaan”*, *”En ole liikunnallinen tyyppi”* sekä *”Koululiikunta ei innosta minua”*. Alhaisimpaan pätevyysryhmään kuuluneet kokivat edellä mainitut liikunnan esteet tilastollisesti erittäin merkitsevästi suurempina kuin kahteen ylempään pätevyysryhmään kuuluneet. Myös keskimääräisen pätevyuden omaavat kokivat nämä tilastollisesti erittäin merkitsevästi suurempina esteinä kuin ylimpään pätevyysryhmään kuuluneet.

TAULUKKO 12. Liikunnan esteiden keskiarvot koetun fyysisen pätevyyden mukaan (ANOVA).

| | Alin pätevyys | Keski- määräinen pätevyys | Ylin pätevyys | F | p-arvo | Tamhane |
|------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|------------------|-------|--------|----------------------|
| Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta | 2,92 | 2,57 | 1,89 | 28,53 | 0,000 | 1>3***, 2>3*** |
| Aikani kuluu muissa harrastuksissa | 2,32 | 2,17 | 1,76 | 9,39 | 0,000 | 1>3***, 2>3** |
| Koululiikunta ei innosta minua | 2,74 | 1,90 | 1,47 | 54,66 | 0,000 | 1>2***,3***, 2>3*** |
| Liikunnan harrastaminen on liian kallista | 2,50 | 2,07 | 1,58 | 31,24 | 0,000 | 1>2**, 3***, 2>3*** |
| Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja | 2,36 | 2,08 | 1,63 | 17,06 | 0,000 | 1>3***, 2>3*** |
| Liikunta on liian kilpailuhenkistä | 2,36 | 1,77 | 1,36 | 34,68 | 0,000 | 1>2***,3***, 2>3*** |
| Ei ole aikaa liikuntaan | 2,30 | 2,00 | 1,68 | 13,94 | 0,000 | 1>2*,3***, 2>3* |
| Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan | 2,39 | 2,03 | 1,41 | 36,91 | 0,000 | 1>2*, 3***, 2>3*** |
| En ole liikunnallinen tyyppi | 2,38 | 1,62 | 1,25 | 56,10 | 0,000 | 1>2***, 3***, 2>3*** |
| Olen huono liikkumaan | 2,36 | 1,60 | 1,23 | 62,02 | 0,000 | 1>2***,3***, 2>3*** |
| Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta | 1,91 | 1,67 | 1,21 | 23,39 | 0,000 | 1>3***, 2>3*** |
| Liikunta on ikävää tai tylsää | 1,96 | 1,47 | 1,23 | 28,39 | 0,000 | 1>2***,3*** |
| Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani | 1,79 | 1,53 | 1,45 | 6,03 | 0,003 | 1>2*, 3** |
| Pelkään loukkaantuvani liikunnassa | 1,67 | 1,49 | 1,19 | 13,27 | 0,000 | 1>3***, 2>3** |
| Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa | 1,68 | 1,58 | 1,28 | 9,58 | 0,000 | 1>3***, 2>3** |
| Pidän liikuntaa tarpeettomana | 1,38 | 1,34 | 1,15 | 4,39 | 0,013 | 1>3* |
| Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä | 1,62 | 1,47 | 1,18 | 12,69 | 0,000 | 1>3***, 2>3** |
| Liikunnasta ei ole hyötyä minulle | 1,43 | 1,34 | 1,10 | 9,80 | 0,000 | 1>3***, 2>3** |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

Myös kaikissa liikunnan estekokonaisuuksissa havaittiin tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja ($p=0,000$) pätevyysryhmien välillä. Summamuuttujien perusteella voidaan todeta, että kaikki estekokonaisuudet olivat suurempia esteitä alimpaan koetun fyysisen pätevyyden luokkaan kuuluville kuin kahteen ylempään pätevyysluokkaan kuuluville tytöille. (KUVIO 4.)



KUVIO 4. Liikunnan estekokonaisuuksien keskiarvot koetun fyysisen pätevyyden mukaan.

7.2.3 Sosioekonomisen aseman yhteys liikunnan esteisiin

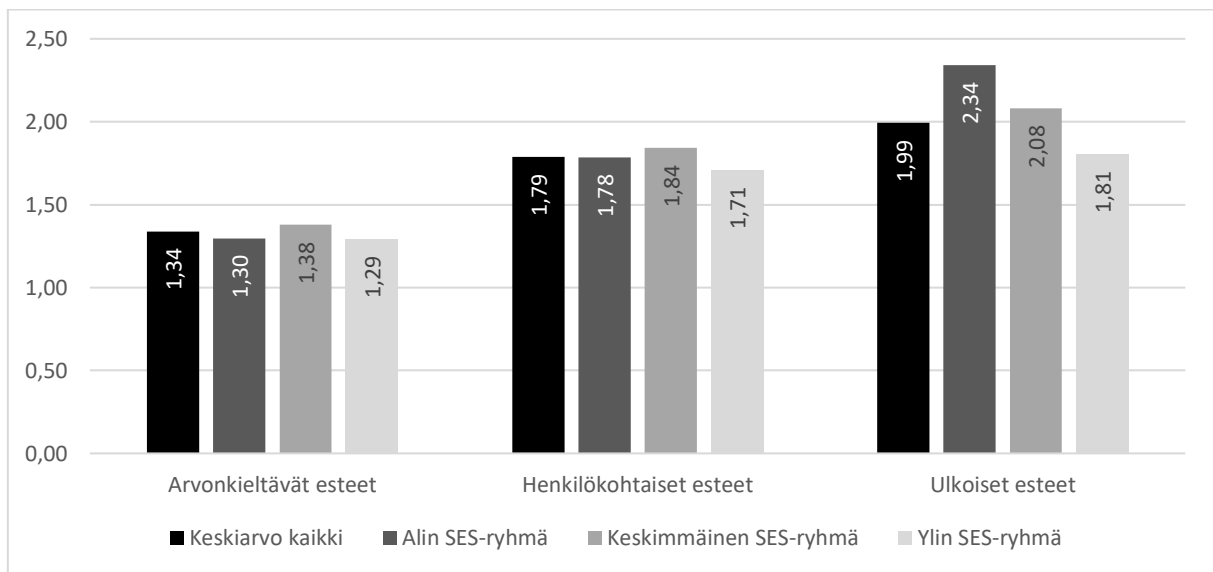
Tilastollisesti erittäin merkitsevät erot havaittiin väittämässä *“Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta”* ($p=0,000$) ja *“Liikunnan harrastaminen on liian kallista”* ($p=0,000$). Lisäksi tilastollisesti merkitsevä ero sosioekonomisten ryhmien välillä havaittiin väittämässä *“Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja”* ($p=0,004$). Melkein merkitseviä eroja havaittiin väittämässä *“Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan”* ($p=0,021$), *“En ole liikunnallinen tyyppi”* ($p=0,045$) ja *“Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta”* ($p=0,011$). Muiden liikunnan esteiden osalta ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja sosioekonomisten ryhmien välillä. Alhaisemmasta sosioekonomisesta asemasta tulevat tytöt kokivat edellä mainitut liikunnan esteet suurempina kuin korkeammasta sosioekonomisesta taustasta tulevat tytöt. (Taulukko 13.)

TAULUKKO 13. Liikunnan esteiden keskiarvot sosioekonomisen aseman mukaan (ANOVA).

| | Alin SES-ryhmä | Keskimmäinen SES-ryhmä | Ylin SES-ryhmä | F | p-arvo | Tukey/Tamhane |
|------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------|-------|--------|---------------|
| Kodin lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta | 3,14 | 2,59 | 2,20 | 8,97 | 0,000 | 1>3**, 2>3** |
| Aikani kuluu muissa harrastuksissa | 1,83 | 2,12 | 2,15 | 0,89 | 0,410 | NS |
| Koululiikunta ei innosta minua | 2,28 | 2,15 | 1,87 | 3,33 | 0,036 | NS |
| Liikunnan harrastaminen on liian kallista | 2,46 | 2,23 | 1,70 | 15,67 | 0,000 | 1>3**, 2>3*** |
| Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja | 2,57 | 2,09 | 1,87 | 5,67 | 0,004 | 1>3* |
| Liikunta on liian kilpailuhenkistä | 2,03 | 1,88 | 1,77 | 0,91 | 0,403 | NS |
| Ei ole aikaa liikuntaan | 2,17 | 2,01 | 1,99 | 0,37 | 0,689 | NS |
| Pidän liikuntaa tärkeänä, en vain viitsi lähteä liikkumaan | 2,19 | 2,06 | 1,79 | 3,89 | 0,021 | 2>3* |
| En ole liikunnallinen tyyppi | 1,75 | 1,87 | 1,61 | 3,12 | 0,045 | 2>3* |
| Olen huono liikkumaan | 1,83 | 1,83 | 1,63 | 2,12 | 0,121 | NS |
| Hikoilu tuntuu inhottavalta | 1,75 | 1,71 | 1,44 | 4,53 | 0,011 | 2>3** |
| Liikunta on ikävää tai tylsää | 1,44 | 1,65 | 1,46 | 2,34 | 0,097 | NS |
| Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani | 1,42 | 1,60 | 1,58 | 0,55 | 0,580 | NS |
| Pelkään loukkaantuvani liikunnassa | 1,27 | 1,53 | 1,38 | 2,55 | 0,079 | 1<2* |
| Kaveritkaan ei harrasta liikuntaa | 1,64 | 1,55 | 1,43 | 1,44 | 0,237 | NS |
| Pidän liikuntaa tarpeettomana | 1,22 | 1,33 | 1,23 | 1,18 | 0,308 | NS |
| Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä | 1,44 | 1,42 | 1,40 | 0,05 | 0,953 | NS |
| Liikunnasta ei ole hyötyä minulle | 1,11 | 1,34 | 1,24 | 2,34 | 0,097 | 1<2* |

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05, NS = non-significant

Liikunnan esteiden summamuuttujien vertailussa löytyi tilastollisesti erittäin merkitsevä ero sosioekonomisten ryhmien väliltä ulkoisissa esteissä. Alimpaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet tytöt kokivat ulkoiset liikunnan esteet suurempina kuin keskimmäiseen ja ylimpään sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet tytöt ($p=0,000$). Myös keskimmäiseen sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet kokivat ulkoiset esteet suurempina kuin ylimpään sosioekonomiseen ryhmään kuuluneet tytöt. (KUVIO 5.)



KUVIO 5. Liikunnan estekokonaisuuksien keskiarvot sosioekonomisen aseman mukaan.

8 POHDINTA

Tutkielmamme tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkityksiä ja esteitä sekä niiden eroja seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella koetun fyysisen pätevyyden ja sosioekonomisen aseman yhteyksiä yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkityksiin ja esteisiin.

8.1 Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkitykset ja esteet sekä niiden erot

Tässä tutkielmassa liikunnan merkitysten tärkeys väheni tytöillä seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle siirryttäessä, tulos oli samansuuntainen aikaisemman tutkimustiedon kanssa (Aira ym. 2013; Hirvensalo ym. 2014; 2016). Yläkouluikäisille tytöille tärkeimmät liikunnan merkitykset näyttivät liittyvän enemmän emotionaalisiin kokemuksiin (hyvän olon saamiseen, iloon ja parhaansa yrittämiseen) kuin esimerkiksi fyysisiin tavoitteisiin. Tulos on siinä mielessä positiivinen, että viime vuosina etenkin sosiaalisen median kuvapalveluiden yleistymisen myötä esimerkiksi hyvän ulkonäön tavoittelu on yleisessä keskustelussa noussut melko vahvasti esiin liikunnan tavoitteena. Noin kolmannes kyselyyn vastanneista tytöistä piti hyvän ulkonäön saamista ja yli 40 prosenttia painonhallintaa itselleen tärkeänä liikunnan merkityksenä, joten täysin merkityksettöminäkään näitä tekijöitä ei voida pitää puhuttaessa yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkityksistä, vaikka kyseiset merkitykset eivät tässä tutkielmassa nousseetkaan viiden tärkeimmän merkityksen joukkoon.

Tärkeimmät liikunnan merkitykset tytöille olivat liikunnasta saatava ilo, parhaansa yrittäminen ja hyvän olon saaminen. Tulos oli käytännössä identtinen vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen tulosten kanssa, vaikkakin kyseisen tutkimuksen tuloksissa oli huomioitu myös 5.-luokkalaisten tyttöjen vastaukset (Koski 2014). Liikunnasta saatavan ilon ja hyvän olon tärkeys tulisi huomioida myös koululiikunnassa sekä vapaa-ajan harrastuksissa. Opettajien ja valmentajien tulisikin opetuksessaan/ohjauksessaan keskittyä sellaisten liikuntamuotojen ja -harjoitteiden valitsemiseen, jotka tuottavat nuorille positiivisia liikuntakokemuksia ja joista nuoret nauttivat. Tässä on tärkeää huomioida nuorten oma autonomia, jonka on todettu lisäävän oppimista ja motivaatiota toimintaa kohtaan (Deci & Ryan 2000); liikunnan tulisi olla sellaista, että nuorilla

on mahdollisuus valita itselleen mielekkäimmät harjoitteet. Tämä vahvistaisi positiivisten liikuntakokemusten saamista, joka on myös yksi nykyisen opetus suunnitelman (2014) tavoitteista. Lisäksi parhaansa yrittämisen tärkeys tytöille on tärkeää huomioida niin koululiikunnassa kuin harrastustoiminnassakin. Opettajien ja valmentajien tulisi suunnitella tunnit ja harjoitukset siten, että kaikille löytyisi oman tasoisia tehtäviä, jotka motivoivat nuoria yrittämään parhaansa.

Viime vuosina yleisessä keskustelussa on usein noussut esiin huoli niin kutsutusta drop off - ilmiöstä: lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä (Aira ym. 2013). Nuorille tärkeiden ja vähemmän tärkeiden liikunnan merkitysten tiedostaminen sekä huomioiminen niin koululiikunnassa kuin harrastustoiminnassakin onkin erittäin tärkeää nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tutkielmassamme esimerkiksi kilpaileminen oli lähes yhdenkään tai ei lainkaan tärkeää yli 40 prosentille seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista tytöistä. Tuloksemme on linjassa myös aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Slater & Tiggerman 2010; Koski 2015). Aiheesta käydyn keskustelun myötä kilpailullisuus koululiikunnassa on todennäköisesti vähentynyt viime vuosina, mutta se on edelleen tärkeä tiedostaa. Toisaalta harrastustoiminnan osalta vastaavaa kilpailun vähenemistä ei välttämättä ole tapahtunut, sillä moneen harrastukseen liittyy vahvasti kilpaileminen ja tavoitteellisuuden lisääntyminen iän myötä. Olisikin tärkeää huomioida, että myös osa urheiluseuroissa liikkuvista nuorista kokee harrastuksensa perustuvan liikaa kilpailulle ja harkitsee lopettavansa tämän vuoksi (Tiirikainen & Konu 2013). Tästä syystä nuorille tulisikin luoda yhä enemmän sellaisia liikuntamahdollisuuksia, jotka mahdollistaisivat heidän liikuntaharrastuksensa jatkumisen myös murrosiässä ja sen jälkeen ilman kilpailun lisääntymistä.

Liikunnan esteet koettiin tässä tutkielmassa pääsääntöisesti melko vähäisinä; tutkittavat kokivat suurimman osan liikunnan esteistä vain vähän tai ei lainkaan liikuntaharrastustaan estäviksi. Esimerkiksi yleisimmin mainitun liikunnan esteen: *“Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta”*, koki paljon tai erittäin paljon liikuntaharrastustaan estäväksi tekijäksi vain neljännes vastaajista. Tulos on sikäli mielenkiintoinen, että LIITU 2018 -tutkimuksessa kuitenkin vain 29 prosenttia seitsemäsluokkalaisista ja 15 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista tytöistä saavutti liikuntasuosituksen vaatiman fyysisen aktiivisuuden tason (vähintään 60 minuuttia 7 päivänä viikossa) (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019). Toisin sanoen

yläkouluikäiset tytöt eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008), mutta tutkielmamme perusteella he eivät kuitenkaan koe kovinkaan suuria esteitä liikkumiselleen. Tämän vuoksi olisi tärkeää pyrkiä löytämään erilaisia keinoja motivoida erityisesti nuoria tyttöjä liikunnan pariin. Motivointikeinojen löytämiseksi on tärkeää tiedostaa tyttöjen liikunnalle antamat tärkeimmät merkitykset, ja hyödyntää niitä toiminnan suunnittelussa.

Yhdeksäsluokkalaiset kokivat ajanpuutteen tässä tutkielmassa merkitsevästi suurempana esteenä kuin seitsemäsluokkalaiset tytöt. Eräs selitys tähän saattaa olla se, että yhdeksännellä luokalla nuoret alkavat todennäköisesti miettimään jo enemmän tulevaisuuttaan; he haluavat mahdollisesti panostaa enemmän koulunkäyntiin, jotta saisivat mieleisensä jatko-opiskelupaikan. Toisaalta myös vanhemmat saattavat asettaa heille suurempia vaatimuksia muilla elämän osa-alueilla, kuten kotitöissä, kuin seitsemäsluokkalaisille. Lisäksi nuoren kehitys on siinä vaiheessa, että kaverit saattavat tulla tärkeämmiksi ja aika kulua enemmän heidän kanssaan. Toisaalta aikaa voisi kavereiden kanssa viettää myös liikunnan parissa, mutta se ei välttämättä ole kaikista tytöistä mielekästä (Slater & Tiggermann 2010). Ajankäytöllisiin pulmiin voisi löytyä ratkaisu esimerkiksi harrastustoiminnan lisäämisestä koulupäivän yhteyteen. Koulu voisi esimerkiksi järjestää harrastustoimintaa heti koulupäivän jälkeen koulun tiloissa tai toisaalta liikuntapaikkasuunnittelussa voitaisiin huomioida paremmin liikuntapaikkojen sijoittelu koulun läheisyyteen, jolloin esimerkiksi harrastuksiin kulkemiseen käytetty aika vähenisi.

8.2 Koetun fyysisen pätevyyden yhteys liikunnan merkityksiin ja esteisiin

Koettu fyysinen pätevyys näyttäisi tämän tutkielma perusteella olevan tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä sekä koettuihin liikunnan merkityksiin että esteisiin. Alhaisemmaksi fyysisen pätevyytensä kokeneet tytöt raportoivat vähemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä ja enemmän liikunnan esteitä kuin korkeammaksi fyysisen pätevyytensä kokeneet tytöt. Liikunnan merkityksistä ainoastaan painonhallinta, hyvän ulkonäön saaminen ja luonnossa oleminen eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyyteen. Liikunnan esteissä puolestaan suurimmat erot pätevyysryhmien välillä havaittiin väittämässä *”Olen huono liikkumaan”* ja *”En ole liikunnallinen tyyppi”*, jotka jo itsessään

kuvaavat nuorten kokemusta omasta fyysisestä pätevydestään, ja tästä syystä suuret erot pätevyysryhmien välillä ovat melko luonnollisia. Aikaisempaa tutkimustietoa koetun fyysisen pätevyuden yhteydestä liikunnan merkityksiin ja esteisiin ei meidän tietojemme mukaan ole saatavilla. Tuloksemme on kuitenkin samansuuntainen Allenin (2003) tulosten kanssa, jotka osoittivat korkean koetun fyysisen pätevyuden olevan positiivisesti yhteydessä liikuntakiinnostuksen määrään nuorilla.

Koetun fyysisen pätevyuden on aikaisemmin havaittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään. Liikunnallisesti aktiivisemmat nuoret kokevat useimmiten fyysisen pätevyytensä paremmaksi kuin passiivisemmat nuoret. (Hirvensalo ym. 2015.) Lisäksi liikunnallisesti aktiivisempien nuorten on havaittu raportoivan vähemmän liikunnan esteitä (Hirvensalo ym. 2016) ja kokevan liikunnan merkitykset tärkeämmiksi (Ropponen 2014, 41). Edellisiin peilattuna koetun fyysisen pätevyuden yhteys liikunnan merkityksiin ja esteisiin ei ole kovin yllättävää, mutta tulos on kuitenkin tärkeää huomioida etenkin koululiikunnassa.

Mielestämme huomionarvoista oli lisäksi se, että alimmassa pätevyysryhmässä koululiikunnan innostamattomuus nousi viiden yleisimmän liikunnan esteen listalle, toisin kuin muissa pätevyysryhmissä. Yli-Piipari (2011) raportoi fyysisesti pätevempien oppilaiden asennoituvan positiivisemmin koululiikuntaa kohtaan. Tästä syystä liikunnan opetuksessa olisi tärkeää kiinnittää huomiota tyttöjen fyysisen pätevyuden vahvistamiseen, jotta pätevyyseroja saataisiin liikuntatunneilla kavennettua ja pätevyytensä alhaisemmaksi kokevat osallistumaan rohkeammin toimintaan. Tämä mahdollistaisi myös positiivisten liikuntakokemusten lisääntymisen ja tätä kautta myös liikunnan merkitysten vahvistumisen ja esteiden vähenemisen. Opettajien ja valmentajien tulisi kiinnittää huomiota positiiviseen palautteenantoon, nuorten rohkaisemiseen sekä tehtävien eriyttämiseen. Näin mahdollistettaisiin pätevyuden ja onnistumisen kokemukset liikunnassa mahdollisimman monille ja saataisiin nuoria kannustettua paremmin liikunnallisen elämäntavan pariin. Lisäksi on tärkeää pyrkiä vähentämään nuorten välistä kilpailua ja vertailua liikunnassa ja painottaa oman kehittymisen seurantaan muiden tuloksiin vertailun sijaan. Nuorten kanssa olisi tärkeää keskustella asiasta ja pyrkiä luomaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto niin liikuntatunneilla kuin seuratoiminnassakin.

8.3 Sosioekonomisen aseman yhteys liikunnan merkityksiin ja esteisiin

Sosioekonominen asema ei ollut tämän tutkielman perusteella yhtä selkeästi yhteydessä koettuihin liikunnan merkityksiin ja esteisiin kuin koettu fyysinen pätevyys. Toisaalta tulosten tulkinnassa tulee huomioida tutkittavien jakautuminen sosioekonomisiin ryhmiin; suurin osa tutkittavista sijoittui kahteen ylimpään sosioekonomiseen ryhmään, joten alimman sosioekonomisen ryhmän koko jäi melko pieneksi verrattuna kahteen ylempään sosioekonomiseen ryhmään, joka saattaa osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin.

Tutkielmamme perusteella ulkoiset liikunnan esteet koettiin sitä suurempina, mitä heikompi oli vastaajan perheen sosioekonominen asema. Ulkoisiin esteisiin lukeutuivat muun muassa liikunnan kalleus sekä liikuntapaikkojen ja kiinnostavan lajin ohjauksen puute kodin läheisyydessä. Näistä kiinnostavan lajin ohjauksen puute ja harrastamisen kalleus olivat erittäin merkittävästi yhteydessä sosioekonomiseen asemaan. Tuloksemme antavat viitteitä siitä, että heikommasta sosioekonomisesta ryhmästä tulevilla tytöillä olisi heikommat liikunnan harrastusmahdollisuudet. Heikomman sosioekonomisen ryhmän tytöt saattavat asua alueilla, joilla harrastusmahdollisuudet ovat vähäisempiä ja toisaalta heidän vanhemmillaan saattaa olla rajallisemmat mahdollisuudet kuljettaa heitä harrastuksiin kuin korkeamman sosioekonomisen ryhmän tyttöjen vanhemmillä. Lisäksi korkeamman sosioekonomisen aseman perheillä on todennäköisesti käytössään enemmän taloudellisia resursseja myös harrastusmaksuihin ja näin ollen liikunnan kalleus ei korkeamman sosioekonomisen ryhmän tytöille muodostu yhtä usein liikunnan esteeksi. Tässäkin eräänä ratkaisuna voisi ajatella harrastusmahdollisuuksien lisäämistä koulupäivien yhteyteen, esimerkiksi heti koulupäivien jälkeen. Tällöin ainakin ongelmat harrastuksiin kuljettamisen osalta vähenisivät.

Tutkielmassamme havaittiin lisäksi mielenkiintoinen tilastollisesti erittäin merkittävä yhteys sosioekonomisen aseman ja menestymisen/voittamisen sekä esiintymisen väliltä. Myös kilpaileminen oli tilastollisesti merkittävästi yhteydessä sosioekonomiseen asemaan. Edellä mainitut merkitykset olivat sitä tärkeämpiä, mitä korkeampi oli vastaajan perheen sosioekonominen asema. Tietääksemme vastaavia tutkimustuloksia ei ole raportoitu aikaisemmin. Osaltaan tulos voisi selittyä sillä, että korkeamman sosioekonomisen ryhmän tytöt saattavat taloudellisten resurssien ollessa paremmat, harrastaa myös enemmän

kilpaurheilua kuin alemman sosioekonomisen ryhmän tytöt, jolloin heille on saattanut muodostua vahvempi kilpailuvietti ja voittamisen halu. Runsaampi harrastuneisuus saattaisi selittää myös esiintymisen merkityksellisyyttä, sillä useassa lajissa esiintyminen on osa kilpailua ja näin ollen siitä on saattanut muodostua tärkeä liikunnan merkitys niille tytöille, jotka harrastavat etenkin seuroissa enemmän. Tulos on siinä mielessä huomionarvoinen, että mikäli osa tytöistä saa lapsuudessaan ja nuoruudessaan enemmän kokemusta kilpailemisesta ja motivoituvat siitä enemmän, voi se tarjota heille etua myös tulevaisuudessa elämän eri osa-alueilla, kuten ”kilpailtaessa” opiskelu- tai työpaikoista.

8.4 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimamme tulokset antavat kattavaa ja ajankohtaista tietoa sekä liikunnanopettajille että seuratoimijoille siitä, millaisia ovat seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen liikkumisen merkitykset sekä esteet ja kuinka ne muuttuvat iän myötä. Liikunnanopettajat sekä valmentajat voivat hyödyntää esimerkiksi tärkeimmiksi koettuja liikunnan merkityksiä suunnitellessaan toimintaa, jotta liikuntatunneista ja harrastustoiminnasta saataisiin motivoivaa ja mielekästä mahdollisimman monelle nuorelle. Etenkin liikunnan opetuksessa on hyvä huomioida tärkeimmiksi nousseet liikunnan merkitykset, jotka painottuivat enemmän kokemukselliseen puoleen kuin fyysisiin merkityksiin. Opettajan olisikin koululiikunnassa tärkeää keskittyä näiden merkitysten toteutumiseen, jolloin myös opetussuunnitelman (2014) tavoitteet, kuten positiiviset liikuntakokemukset, voitaisiin saavuttaa tehokkaammin ja tyttöjä saataisiin kannustettua paremmin liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen.

Lisäksi koetun fyysisen pätevyyden yhteys liikunnan merkityksiin ja esteisiin on tärkeää tiedostaa ja huomioida niin koululiikunnassa kuin harrastustoiminnassakin. Tytöt kokevat liikunnan merkitykset ja esteet hyvin erilaisina etenkin fyysisen pätevyytensä perusteella, joten toimintaa ja tehtäviä on tärkeää eriyttää jokaiselle sopivaksi niin koululiikunnassa kuin seuratoiminnassakin. Seuratoiminnan osalta olisi tärkeää huomioida myös ne nuoret, jotka eivät pidä kilpailua tärkeänä ja järjestää myös heille sopivia harrastusmahdollisuuksia. Seurat voisivat esimerkiksi tehdä tiiviimpää yhteistyötä koulujen kanssa ja järjestää matalan kynnyksen ohjattua toimintaa koulun tiloissa heti koulupäivän päätyttyä, jolloin myös liikunnallisen pätevyytensä heikommaksi kokevat tytöt saattaisivat lähteä helpommin

toimintaan mukaan. Lisäksi tämä vähentäisi esimerkiksi harrastusmatkoihin käytettyä aikaa sekä alemman sosioekonomisen ryhmän tyttöjen mahdollisia haasteita harrastuksiin kulkemisen ja kiinnostavien lajien ohjauksen puutteen osalta.

Tutkielmamme rajoitteena on se, että tutkielmamme otos muodostui ainoastaan yläkouluikäisistä tytöistä, joten tuloksemme eivät ole yleistettävissä koskemaan kaikkia sukupuoli- tai ikäluokkia. Lisäksi tutkielmamme perustuu poikkileikkausaineistoon, joka ei antanut mahdollisuutta tehdä päätelmiä ilmiöiden välisistä syy-seuraussuhteista (Nummenmaa 2009, 34) ja tästä syystä ilmiöiden selittäminen saattoi jäädä melko pinnalliseksi. Toisaalta tutkielmassamme tarkasteltiin useita eri muuttujia ja niiden välisiä yhteyksiä, mikä yhdessä omien ajankäytöllisten resurssiemme kanssa rajoitti tehtyjen tilastollisten analyysien määrää.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista selvittää esimerkiksi sitä, mistä johtuu tyttöjen vähäisempi fyysinen aktiivisuus verrattuna poikiin, vaikka he eivät koe liikunnan esteitä kovin suurina. Sosioekonomisen aseman ja liikunnan esteiden välisiä esteitä tulisi selvittää tulevaisuudessa myös tarkemmin ja tarkastella alueellisia eroja Suomessa – järjestetäänkö joillakin alueilla paremmin eri lajien ohjausta kuin toisilla alueilla tai onko liikuntapaikkarakentaminen keskittynyt liiaksi korkeamman sosioekonomisen aseman asuinalueille. Lisäksi olisi tärkeää selvittää millä tavoin fyysistä pätevyyttä edistetään koululiikunnassa tai vapaa-ajan harrastuksissa ja pyrkiä luomaan keinoja, joilla etenkin tyttöjen fyysisen pätevyyden kokemuksia saataisiin vahvistettua ja mahdollisesti tätä kautta aktivoitua heitä paremmin liikuntaharrastusten pariin.

LÄHTEET

- Alen, M., Rauramaa, R. 2013. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa: Vuori, I., Taimela S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–6. painos. Vantaa: Duodecim, 30–31.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä; Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1086–2010. Teoksessa: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013: 3.
- Allen, J. 2003. Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25(4), 551–567.
- Apété, G.K., Zitouni, D., Hubert, H. & Guinhouya, B.C. 2012. Compliance of children in northern France with physical activity recommendations. *Perspectives in Public Health* 132 (2), 81–88.
- Bangsbo, J., Krunstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L., Weiss, M., Williams, C., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P., Naylor, P-J., Ericsson, I., Nilsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Seelen von, J., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H. & Elbel, A-M. 2016. The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in school and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine* 0 (1–2).
- Barr-Anderson, D., Flynn, J., Dowda, M., Taverno Ross, S., Schenkelberg, M., Reid, L. & Pate, R. 2017. The Modifying Effects of Race/Ethnicity and Socioeconomic Status on Change in Physical Activity From Elementary to Middle School. *Journal of Adolescent Health* 61 (2017), 562–570.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4:1, 25-49.
- Berg, U., Bergman, P., Ekblom, Ö., Eriksson, B., Nyberg, G. & Villard, L. 2016. Bakgrundsdocumentation avseende rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Yrkesföreningar Fysisk Aktivitet. Viitattu 10.4.2019. <http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2017/06/Bakgrund-barnrekommendationer.pdf>

- Carroll, B. & Loumidis, J. 2001. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review* 7(1), 24–43.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C., Poitras, V., Chaput, J-P., Saunders, T., Katzmarzyk, P., Okely, A., Connor Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., Lee, H. & Tremblay, M. 2016. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism* 41, 240–265.
- Cliff, D., Hesketh, K., Vella, S., Hinkley, T., Tsiros, M., Ridgers, N. Carver, A., Veitch, J., Parrish, A., Hardy, L., Plotnikoff, R., Okely, A., Salmon, J. & Lubans, D. 2016. Objectively measured sedentary behaviour and health and development in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 17(4), 330–344.
- Currie, C., Elton, R., Todd, J. & Platt, S. 1997. Indicators of socio-economic status for adolescents: the WHO Health Behaviour in School-Aged Children Survey. *Health Education Research*, 12 (3), 385–397.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1991. Motivation and education: The self-determination perspective. *The Educational Psychologist*, 26 (3&4), 325–346.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.
- Dumith, S., Hallal, P., Reis, R. & Kohl III, H. 2011. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine* 53 (1–2), 24 – 28. ^[1]_[SEP]
- Edwardson, C.L. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2010), 522–535.
- Fernández, I., Canet, O. & Giné-Garriga, M. 2017. Assessment of physical activity levels, fitness and perceived barriers to physical activity practice in adolescents: cross-sectional study. *European Journal of Pediatrics* 2017, Vol. 176 (1), 57–65.

- Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1; 2007.
- Fox, K.R. 1988. The Self-Esteem Complex and Youth Fitness. *Quest* 40, 230–246.
- Fox, K.R. 1997. The physical self and process in self-esteem development. Teoksessa: Fox, K.R. (toim.) *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111–139.
- Fox, K.R. & Corbin, C.B. 1989. The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 11, 408–430.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Haapala, E., Poikkeus, A-M., Kukkonen-Harjula, K., Tompuri, T., Lintu, N., Väistö, J., Leppänen, P., Laaksonen, D., Lindi, V. & Lakka, T. 2014. Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior with Academic Skills - A Follow-Up Study among Primary School Children. *PloS One* 10, e107031.
- Hakamäki, M. 2014. Lasten ja nuorten objektiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden ja sosioekonomisen aseman yhteys kansainvälisissä tutkimuksissa. Teoksessa: Lahti, R. (toim.) *Mitä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014: 2.
- Hamari, L., Heinonen, O., Aromaa, M., Asanti, R., Koivusilta, L., Koski, P., Laaksonen, C., Matomäki, K., Pahkala, K., Pakarinen, A., Suominen, S. & Salanterä, S. 2017. Association of Self-Perceived Physical Competence and Leisure-Time Physical Activity in Childhood - A Follow-Up Study. *Journal of School Health* 87(4), 236–243.
- Hartley, J., Levin, K. & Currie, C. 2016. A new version of the HBSC Family Affluence Scale - FAS III: Scottish Qualitative Findings from the International FAS Development Study. *Child Indicators Research* 9, 233–245.
- Hayes, C., Crocker, P. & Kowalski, K. 1999. Gender Differences in Physical Self-Perceptions, Global Self-Esteem and Physical Activity: Evolution of the Physical Self-Perception Profile Model. *Journal of Sport Behavior* 22 (1), 1–14.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa: Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten*

- liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa: Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015: 2.
- Holmberg, J. & Rehnström, D. 2014. Samband mellan fysisk aktivitet, fysisk kondition, skolframgång och socioekonomisk status i årskurs 7–9. Jyväskylä universitet. Institutionen för idrottsvetenskaper. Pro gradu -avhandling i idrottspedagogik.
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.4.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_hakusana=fyysinen%20aktiivisuus
- Hölttä, I. 2013. Kun liikunta ei ”uppoa”. Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- 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* 2012 (9), 106–112. Human Kinetics, Inc.
- Iannotti, R., Inchley, J., Haug, E., Todd, J., Tynjälä, J. & Vuori, M. 2008. Inequalities in young people’s health. Health behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2005 / 2006 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 5. Scotland: World Health Organization.
- Iannotti, R., Kalman, M., Inchley, J., Tynjälä, J., Bucksch, J. & the HBSC Physical Activity Focus Group. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2009 / 2010 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 6. World Health Organization.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. 2014. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health*

- Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 7.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7(40).
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. *LIKES -Research Reports on Sport and Health* no. 131. University of Jyväskylä.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A. & Liukkonen, J. 2016. Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19(9), 750–754.
- Jyväskylän yliopisto. 2013. Jyväskylän yliopiston julkaisueettiset periaatteet. Viitattu 16.4.2019. https://www.jyu.fi/hallinto/strategia/periaatteet/julkaisueettiset_2013.
- Kantomaa, M., Jaako, J. & Tammelin, T. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten liikunnan harrastamiseen – tuloksia suomalaisista seurantatutkimuksista. Teoksessa: Lahti, R. (toim.) *Mitä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014: 2.
- Kantomaa, M. & Kankaanpää, A. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: Lahti, R. (toim.) *Mitä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014: 2.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Näyhä, S. & Taanila, A. 2007. Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine* 44 (5), 410–415.
- Klint, K. & Weiss, M. 1987. Perceived Competence and Motives for Participating in Youth Sports: A Test of Harper's Competence Motivation Theory. *Journal of Sport Psychology* 9, 55–65.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa: Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -

- tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Kwok, N. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Kwok, N. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa: Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Kouluterveyskyselyn tuloksia 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.05.2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mitarit_0=187209&mittarit_1=200101&mittarit_2=187203&vuosi_2017_0=v2017
- Kuuluvainen, V. 2016. Fyysisen aktiivisuuden, koetun motivaatioilmaston, koetun fyysisen pätevyyden ja koululiikunnan arvostuksen erot 5.- ja 7.-luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kämppe, K. 2014. Fyysisen aktiivisuuden ja television katselun yhteydet perheen varallisuusindeksiin. Teoksessa: Lahti, R. (toim.) Mitä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014: 2.
- Kääriäinen, R. 2016. Peruskouluikäisten liikkumisen syyt ja esteet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Laakso, L., Telma, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *European physical education review* 14 (2), 139–155.
- Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa: Laaksonen, M. & Silventoinen, K. (toim.) *Sosiaalierpidemiologia*. Tallinna: Gaudeamus, 47.
- Lampinen, E-K., Eloranta, A-M., Haapala, E.A., Lindi, V., Väistö, J., Lintu, N., Karjalainen, P., Kukkonen-Harjula, K., Laaksonen, D. & Lakka, T.A. 2017. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6–8 years. *European Journal of Sport Science* 17 (4), 462–472.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2009: 46, 258–271.
- Lepo, T. 2013. Liikuntakäyttäytyminen normaali- ja ylipainoisilla nuorilla: Eroavaisuudet liikuntamäärissä, ruutuajassa sekä liikuntasyissä ja -esteissä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lynch, J. & Kaplan, G. 2000. Socioeconomic position. Teoksessa: Berkman, L. & Kawachi, I. (toim.) *Social Epidemiology*. New York: Oxford University Press, 13–35.
- Lyu, M. & Gill, D. 2011. Perceived physical competence, enjoyment and effort in same-sex and coeducational physical education classes. *Educational Psychology* 31(2), 247–260.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Mitchell, J. & Byun, W. 2014. Sedentary Behavior and Health Outcomes in Children and adolescents. *American Journal of Lifestyle Medicine* 8 (3), 173–199.
- Mäkelä, V. 1997. Koetun fyysisen pätevyyden ja mitatun motorisen kunnan väliset yhteydet 12- ja 15-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Mänttari, M. 2006. Lukioikäisten koettu fyysinen pätevyys ja fyysinen kunto. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J.G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 2. uudistettu painos. Hämeenlinna: Tammi.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A-M. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turun yliopiston julkaisuja. Digipaino Turku.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Riddoch, C., Mattocks, C., Deere, K., Saunders, J., Kirkby, J., Tilling, K., Leary, S., Blair, S. & Ness, A. 2007. Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Archives of Disease in Childhood* 92 (11), 963–969.
- Riska, H. 2017. Sosioekonomisen aseman ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet 42 vuoden seurannan aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Ropponen, J. 2014. Yhdeksäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus, liikkumisen syyt ja esteet sekä vapaa-ajan liikuntaharrastukset. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Ruitz, J.R., Ortega, F.B., Martínez-Gómez, D., Labayen, I., Moreno, L.A., De Bourdeaudhuij, I., Manios, Y., Gonzalez-Gross, M., Mauro, B., Molnar, D., Widhalm, K., Marcos, A., Beghin, L., Castillo, M.J. & Sjöström, M. 2011. Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in European Adolescents: The HELENA study. *American Journal of Epidemiology* 174 (2), 173–184.
- Sallis, J., Conway, T., Cain, K., Carlson, J., Frank, L., Kerr, J., Glanz, K., Chapman, J. & Saelens, B. 2018. Neighborhood built environment and socioeconomic status in relation

- to physical activity, sedentary behavior, and weight status of adolescents. *Preventive Medicine* 110, 47–54.
- Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 32(5), 963–975.
- Scarpa, S. & Nart, A. 2012. Influences of perceived sport competence on physical activity enjoyment in early adolescents. *Social behavior and personality* 40(2), 203–204.
- Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C. & McCaughtry, N. Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 7 (3), 346–352.
- Singh, A., Uijtendewilligen, L., Twisk, J., Mechelen, W. & Chinapaw, M. 2012. Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 166 (1), 45–55.
- Slater, A. & Tiggermann, M. 2010. "Uncool to do sport": A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 619–626.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 120.
- Stalsberg, R. & Pedersen, A.V. 2010. Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20, 368–383.
- Sterdt, E., Liersch, S. & Walter, U. 2014. Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal* 73 (1), 72-89.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 45 (11), 2098–2104.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Teoksessa: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013: 3.

- Torsheim, T., Cavallo, F., Levin, K., Schnohr, C., Mazur, J., Niclasen, B. & Currie, C. 2016. Psychometric validation of the revised family affluence scale: a latent variable approach. *Children Indicators Research* 9, 771–784.
- Tremblay, M., LeBlanc, A., Janssen, I., Kho, M., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R. & Duggan, M. 2011. *Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth*. NRC Research Press. Viitattu 10.4.2019.
www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H11-012.
- Tremblay, M., LeBlanc, A., Kho, M., Saunders, T., Larouche, R., Colley, R., Goldfield, G. & Connor Gorber, S. 2011. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* 8 (98), 1–22.
- Valli, R. 2001. *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. *Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115. Helsinki: Unigrafia.
- Viitanen, E. 2012. *Liikunnan syyt urheiluseuran aktiivijäsenillä ja muilla nuorilla – WHO-Koululaistutkimus 2010*. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Viljanen, K. 2000. *Koetun fyysisen pätevyyden ja koululiikuntakokemusten yhteydet*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Vuori, I. 2013a. *Liikunta, kunto ja terveys*. Teoksessa: Vuori, I., Taimela S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3.–6. painos. Vantaa: Duodecim, 16–19.
- Vuori, I. 2013b. *Liikunta lapsena ja nuorena*. Teoksessa: Vuori, I., Taimela S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3.–6. painos. Vantaa: Duodecim, 146–162.
- Wallhead, T. & Buckworth, J. 2004. The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity. *Quest* 56(3), 285–301.
- Weiss, M. & Amorose, A. 2008. *Motivational Orientations and Sport Behavior*. Teoksessa: Horn, T. (toim.) *Advances in Sport Psychology*. 3. painos. Oxford: Human Kinetics, 118–120.
- World Health Organization (WHO). 1948. *International Health Conference 19 June - 22 July 1946*. New York. Official Records of WHO, no. 2, 100.

- Wold, B., Littlecott, H., Tynjälä, J., Samdal, O., Moore, L., Roberts, C., Kannas, L., Villberg, J. & Aarø, E. 2016. Changes from 1086 to 2006 in reasons for liking leisure-time physical activity among adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2016: 26: 951–959.
- Yli-Piipari, S. 2011. The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity: A 3,5-Year Logitudinal Study across Grades 6 to 9. *Studies in sport, physical education and health* 170. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T., Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6.luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61–67.
- Zacheus, T. 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 34–40.

LIITE 1.

LIITU-tutkimuksen kyselylomake; kysymys 36: koettu fyysinen pätevyys, kysymys 37: liikunnan esteet, kysymys 38: liikunnan merkitykset ja kysymykset 70-75: sosioekonominen asema.

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

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

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

| | Estää erittäin paljon | Estää paljon | Estää jonkin verran | Estää vain vähän | Ei estä lainkaan |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------------|------------------|------------------|
| Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta | | | | | |
| Liikunnan harrastaminen on liian kallista | | | | | |
| Aikani kuluu muissa harrastuksissa | | | | | |
| Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa | | | | | |
| En ole liikunnallinen tyyppi | | | | | |
| Pidän liikuntaa tarpeettomana | | | | | |
| Terveytteni rajoittaa liikuntaaktiivisuuttani | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä | | | | | |
| Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan | | | | | |
| Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja | | | | | |
| Ei ole aikaa liikuntaan | | | | | |
| Koululiikunta ei innosta minua | | | | | |
| Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta | | | | | |
| Olen huono liikkumaan | | | | | |
| Pelkään loukkaantuvani liikunnassa | | | | | |
| Liikunnasta ei ole hyötyä minulle | | | | | |
| Liikunta on ikävää/tylsää | | | | | |
| Liikunta on liian kilpailuhenkistä | | | | | |
| Muu syy, mikä _____ | | | | | |

38. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastamisessa?

| | Ei lainkaan tärkeää | Lähes yhden tekevää | Vain vähän tärkeää | Jonkin verran tärkeää | Melko tärkeää | Tärkeää | Erittäin tärkeää |
|-----------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|---------------|---------|------------------|
| kilpaileminen | | | | | | | |
| yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa | | | | | | | |
| kunnon kohottaminen | | | | | | | |
| lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta | | | | | | | |
| hyvän ulkonäön saaminen | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| uusien kavereiden saaminen | | | | | | | |
| virikistys ja rentoutuminen | | | | | | | |
| ilo; se, että liikunta on kivaa | | | | | | | |
| notkeuden parantaminen | | | | | | | |
| lihasvoiman kasvattaminen | | | | | | | |
| murheiden unohtaminen | | | | | | | |
| hyvän olon saaminen | | | | | | | |
| uusien elämysten saaminen | | | | | | | |
| opin tuntemaan paremmin itseäni | | | | | | | |
| leikkiminen, leikkimielisyys | | | | | | | |
| kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen | | | | | | | |
| kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen | | | | | | | |
| uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen | | | | | | | |
| menestys ja voittaminen | | | | | | | |
| onnistumisen elämykset | | | | | | | |
| työnteko, ahkeruus | | | | | | | |
| parhaansa yrittäminen | | | | | | | |
| hienot välineet tai varusteet | | | | | | | |
| luonnossa oleminen | | | | | | | |
| ronskit otteet, kovaotteisuus | | | | | | | |
| naisellisuus | | | | | | | |
| miehekkyyys | | | | | | | |
| vauhdikkuus | | | | | | | |
| oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi) | | | | | | | |
| liikunnan terveellisyys | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen | | | | | | | |
| omatoimisesti yksikseen tekeminen | | | | | | | |
| taidokas temppuilu | | | | | | | |
| muille esittäminen, esiintyminen | | | | | | | |

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

Ei

Kyllä

Kyllä, kaksi tai useampia

71. Onko sinulla oma huone?

Ei

Kyllä

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

Ei yhtään

Yksi

Kaksi

Useampia kuin kaksi

73. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Ei yhtään

Yksi

Kaksi

Useampia kuin kaksi

74. Onko kotonasi astianpesukone?

Ei

Kyllä

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

En yhtään

Yhden

Kaksi

Useampia kuin kaksi